

## Zpráva o činnosti PKB v roce 2018

Stav členské základny roste, především díky naší bohaté činnosti, propagaci, a snad i dobrému jménu, což je, jak doufáme výsledek kvalitně odvedené práce v klubu. V závěru roku 2018 měla členská základna 75 členů.

- Organizovali jsme pravidelné týdenní pohybové aktivity.

V pondělí bowling, který se střídá se cvičením v bazénu, každé úterý probíhal trénink stolního tenisu. Středa byla věnována klubovým setkáním, jejichž náplní jsou většinou besedy zaměřené na zdravotní problematiku, nabídky možností rehabilitací i kulturní vystoupení. Ve čtvrtek odpoledne jsme cvičili pod odborným vedením fyzioterapeutické sestry. V prázdninových měsících klub organizoval tematické vycházky a venkovní soutěže v šipkách, košíkové, petangu a dalších hrách. Efektivita všech uvedených aktivit spočívá v systematickém, pravidelném a dlouhodobém opakování. Jedná se převážně o seniory, kteří dělají vše proto, aby aktivně vzdorovali nemoci, a také ze svého života vyřadili osamělost a rezignaci. Sami se finančně podílejí na úhradách všech sportovních činností, klub však nese hlavní finanční podíl. Proto se PKB pravidelně uchází o dotace z různých zdrojů tvorbou projektů k zajištění tak potřebného programu pro své členy.

Proto vedení klubu podalo také v roce 2018 úspěšný projekt pro dotaci MMB s názvem **Režim parkinsonika**, aby mohl finančně zabezpečit veškeré své aktivity. K nim například patřily:

- Aktualizace webových stránek [www.parkinson-brno.cz](http://www.parkinson-brno.cz).

O obsah stránek projevují návštěvníci zájem každý den, což svědčí o jejich potřebnosti i zajímavém obsahu. Jsou spravovány bezplatně.

- V prvním pololetí roku byla hlavní pozornost zaměřena na 20. výročí založení klubu u příležitosti Světového dne pro PN

Nejvíce starostí a výdajů bylo s tiskem propagačních materiálů. Kromě plakátů a pozvánek byla vydána brožura „20 let s vámi“, která mapuje ve fotografiích hlavní události každého z dvaceti roků. Dále pro každého návštěvníka byla natištěna „placka“ s logem klubu a stuhou „8. duben 2018, 7. výstup na Špilberk“. Účastníci obdrželi dárek – tužku s uvedeným výročím. Odpoledne 7. dubna 2018 v Divadle Bolka Polívky zaplnilo hlediště více jak 100 příchozích. Bohatý program všechny zaujal, nejvíce patron klubu Zdeněk Junák a jeho Vinařští romantici i velmi emotivní závěr, kdy bylo vzpomenu 100 let ČR oblíbenou písní T. G. Masaryka.

- Doprovodnou akcí zmíněného výročí byl 7. výstup na Špilberk.

V neděli 8. dubna jsme se mnozí opět sešli na Husově ulici a vydali ke hradu Špilberk ozdobeni logem klubu se stuhou. Potěšilo nás, že přijeli i někteří mimobrněňští členové a několik občanů Brna, díky nejedné propagaci v ČR Brno.

Tak se stal Den parkinsoniků již potřetí dvoudenní akcí.

Potěšil nás zájem sdělovacích prostředků – kromě ČR Brno, týdeník NOS, Starobrněnské noviny a jiné, což následně přispělo k rozšíření členské základny.

- Jako nečekané překvapení připravil člen klubu Jaroslav Dufek knihu podrobných klubových událostí „Život je pohyb, pohyb je život.“

Takový souhrn faktů nám předkládá širokou škálu činnosti klubu a naplňuje hrdostí z výjimečně fungující organizace. Přestože tisk knihy s 214 stranami není levná záležitost, zájem o ni byl z řad členů velký.

- Již tradičně se někteří členové účastnili Lázeňského pobytu v Hodoníně.

Procedury sestavené dle potřeb parkinsoniků jsou velmi účinné. Lákový je kvalitní kulturní program a lázeňský park poskytuje další sportovní vyžití. Kromě toho tento pobyt přispívá k utužení vztahů nejen mezi členy klubu, ale i jejich rodinných příslušníků.

- Se zájmem a aktivním přístupem přijímají naši členové pozvání na různé sportovní soutěže z jiných regionálních klubů,

tradičně do Předměřic, Olomouce a Ostravy. Zúčastňuje se 8–14 členů a zatím nikdy nepřijeli bez medailí.

- Velmi úspěšný byl Jarní i Podzimní bowlingový turnaj pořádaný klubem v květnu a říjnu.

Zúčastnilo se tradičně asi 50 sportujících, i z jiných regionálních klubů.

- Mezi další úspěšnou akci patřil opakovaný rekondiční pobyt na Vysočině "Tři studně".

Konal se pod vedením zaměstnanců firmy Filiánek, z.s. Brno. Za náš klub se účastnilo 18 členů, a byli jsme maximálně spokojeni. Program zahrnoval veškeré potřebné aktivity nemocných, přizpůsobené jejich možnostem. Naše dlouhodobá spolupráce s Filiánkem je velmi dobrá, pracovnice dochází občas i na klubová setkání s různým cvičením.

- Velmi vydařenou byla lékařská přednáška v listopadu 2018,

prof. MUDr. Ireny Rektorové na téma **Kognitivní rezerva a jak ji zvýšit**. Akce se zúčastnilo 46 členu a dalších 10 členu bylo z jiných klubů. Inspirativní návody a cvičení jsme rovněž zařadili do své následující činnosti, zejména na klubových setkáních.

Spolupráce s lékaři Neurologické kliniky u sv. Anny je vynikající. Nejen díky přednáškám, ale jsou ochotni poskytnout odbornou radu kdy je potřeba. Také si velmi vážíme toho, že průběžně informují nově diagnostikované parkinsoniky o existenci klubu, čímž přispívají k rozšiřování členské základny.

- Pravidelné vycházky Botanické zahrady a arboreta Mendelovy univerzity

v Brně patří k oblíbeným akcím. V každém ročním období obdivujeme na ploše 11 hektarů krásy přírody ve sbírkách orchidejí, velkokvětých kosatců, trvalek, skalniček a dřevin.

- Pohybové semináře na Fakultě sportovních studií Masarykova univerzity

třikrát do roka jsou zpestřením pohybových aktivit klubu a setkávání se studenty je vždy velmi emotivní, vzájemně obohacující.

- V rámci Národního týdne trénování paměti jsme byli pozváni organizací FILIÁNEK, z.s. ve středu 14. 3. 2018

na dvouhodinový seminář o trénování paměti ve spojení s netradičním cvičením na židlích. Vyzkoušeli jsme si to již na únorovém klubu, zájem byl proto velký. Dozvěděli jsme se, že psychomotorické cvičení v kombinaci s kognitivním tréninkem paměti je podle nejnovějších vědeckých výzkumů nejlepším nástrojem ke zvýšení soběstačnosti, prodloužení nezávislosti, a hlavně zvýšení sebevědomí každého z nás.

- Bukovinský pohár je rovněž tradiční sportovní setkávání v červnu.

Na programu bylo 6 disciplín: stolní tenis, házení šipek na terč, hod basketbalového míče do koše, házení kroužků na trny, pétanque a srážení plechovek od piva. Ani oblíbené utkání ve stolním tenise nemohlo chybět.

- Bowlingová klubová liga pevně zakotvila mezi aktivitami klubu.

Těší se zájmu i méně sportovně zaměřených členů a je časem pro radostné setkávání i těch, kteří právě nesoutěží.

- Parkinsoniáda a jejich 11 uplynulých ročníků, tentokrát v září na Slovensku,

byla opět příležitostí k pohybu a setkávání s parkinsoniky nejen z České republiky. Na žádném ročníku naši členové nechyběli a vždy přivezli několik medailí. Ze Slovenska jich bylo pět – dvě zlaté, jedna stříbrná a dvě bronzové.

- Pravidelně jsme se účastnili divadelních představení v Městském divadle Brno

(Monty Python s Spamalot, Horečka sobotní noci, Představ si, BIG)

- Novou tradici jsme zahájili výletem na Vánoční výstavu v Rajhradě,

kde jsme se naladili do vánoční atmosféry a získali mnoho inspirací pro svůj domov.

- Adventní setkání je vždy loučením s uplynulým rokem,

tentokrát v restauraci **U Lucerny**, s andělským vystoupením se žonglováním a zpíváním koled s harmonikou a kytarou.

- Dobře se nám dařilo průběžně informovat členy o možnostech léčby PN,

zapojovat do akcí klubu i rodinné příslušníky. Předsedkyně velmi často poskytuje poradenství po telefonu těm, kteří jsou méně mobilní nebo zatím nejsou členy klubu.

- Průměrná účast na akcích klubu je kolem 48 %,

což je pozitivní vzhledem k omezené pohyblivosti některých členů. Ti, kteří se nemohou akcí účastnit, jsou s námi ve spojení telefonickým apod. Jako největší úspěch dobrých vztahů mezi členy považujeme to, že si mezi sebou osobně předávají informace, morálně se povzbuzují a pomáhají.

Stručně řečeno, celou naší činností je prostoupen pohyb a úsilí o dušení vyrovnanost nemocných.

O aktivitách brněnského klubu parkinsoniků je možné se průběžně dočíst na

[www.parkinson-brno.cz](http://www.parkinson-brno.cz)

### Pohled do roku 2019

- 13. dubna Světový den pro PN v Brně, tentokrát na Šelepce se skvělým programem, v programu vystoupí 50 účinkujících.
- 14. dubna již po osmé vystoupáme na hrad Špilberk. Velkým překvapením bude vzácný host, doc. MUDr. Marek Baláž.
- 15. 6. Bukovinský pohár - 10.ročník
- 22. 6. zveme všechny příznivce bowlingu na tradiční Jarní turnaj do nové herny
- 2. 7. Výlet do památníku písemnictví v Rajhradě na výstavu
- 2. 8. – 4. 8. Parkinsoniáda v Polsku
- 18. 8. Slováký rok v Kyjově – průvod a jarmark
- 13. 10. – 18. 10. Zpíváno do dálky – podzimní pobyt pro seniorky a seniory s PN

Mgr. Eva Vernerová

předsedkyně Parkinson klubu Brno

8. 5. 2019