Časopis Společnosti Parkinson, z. s.

71
2023

PARKINSON

Téma: Parkinsonova nemoc a pomoc psychiatrů

SVĚTOVÝ ŠAMPIONÁT VE STOLNÍM TENISE PARKINSONIKŮ ZÁŘÍ – WELS RAKOUSKO

Týmu Společnosti Parkinson, z. s. se podařilo zahrát si již na třetím světovém šampionátu ve stolním tenise parkinsoniků.

A složení týmu? Václav Temr, Jaroslav Teťour, Anna Šípková, Zdislava Freund, Eva Korbičková, Yveta Nopová, Libor Jaša, Petr Sedláček, Michal Danihelka, Pavel Kořínek a Přemysl Kouřil.

Organizátoři museli vyvinout úžasné úsilí, aby sestavili herní plán pro skoro 300 lidí na 48 stolech.

Nedělali jsme si moc naděje na výsledek, hráčů bylo skutečně moc, o to větší překvapení bylo zlato Andulky Šípkové a Zdislavy Freund ve čtyřhře žen, 3. skupiny.

Co prožívá na takové akci partner hráče-pacienta? To najdete uvnitř časopisu.

Časopis Parkinson obdržel čestné uznání Ceny VVOZP (Vládního výboru pro osoby se zdravotním postižením) za publicistické práce v roce 2021.

Vydavatel:
Společnost Parkinson, z. s.
Volyňská 933/20,
100 00 Praha 10

IČO 60458887,
reg. pod číslem zn. L6265
u Městského soudu v Praze,
registrace MK ČR E 7888
ISSN1 1212-0189,
telefon: 774 443 561,
kancelar@spolecnost-parkinson.cz
č. účtu: 1766806504/0600
MONETA Money Bank Praha

Vedoucí redakce:
Zdislava Freund, 774 443 561
freund@spolecnost-parkinson.cz

Redakce:
Alena Šloufová 603 837 259
sloufova@spolecnost-parkinson.cz
Ing. Ivana Grusová, 602 211 217
grusova@spolecnost-parkinson.cz

Redakční rada:
prof. MUDr. Martin Vališ, Ph.D., FEAN
MUDr. Vojtěch Mach
doc. MUDr. Marek Baláž, Ph.D.

Grafické zpracování:
TIGIS, spol. s r. o.

Tisk: TIGIS, spol. s r. o.
Číslo 71 vychází v prosinci 2023, náklady na výrobu časopisu pomáhá hradit ze 30 % dotace Úřadu vlády ČR.

Obsah časopisu nelze uveřejňovat bez souhlasu vydavatele.

SLOVO NA ÚVOD

Milí čtenáři,

Stává se, že někteří z vás volají k nám do kanceláře v obavě, že promeškali nové vydání časopisu. Nepromeškali, všechno je v pořádku, časopis vychází v březnu, v srpnu a v prosinci. Vaše dotazy svědčí o tom, že na časopis čekáte, a že se vám tudíž líbí a přináší vám obsah, který vás zajímá.

Přivítáme vaše náměty, o čem byste si rádi v časopise přečetli, zda v něm nacházíte dostatek obsahu na téma Parkinsonovy nemoci. Snažíme se přinášet příběhy, o které se s námi dělíte, přinášejí nám všem inspiraci jak se s nemocí sžít a nepropadat depresi.

Rok 2024 bude rokem 30. výročí založení Společnosti Parkinson, z. s., i časopis Parkinson přivedl do našich řad nemalý počet nových členů.

Děkuji tímto Úřadu vlády, který pomáhá hradit náklady na výrobu časopisu, a to již deset, po které o dotaci na časopis žádám.

Děkuji předsedům klubů, kteří posílají do časopisu příspěvky o klubových aktivitách.

A děkuji Alence Šloufové a Ivaně Grusové, že se od minulého čísla starají o obsah časopisu.

Hodně zdraví vám a vašim rodinám do nového roku přeje

Zdislava Freund, vedoucí redakce

ÚVOD 1
Z KANCELÁŘE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S. 2
TÉMA: PARKINSONOVA NEMOC A POMOC PSYCHIATRŮ 4
ŠAMPIONÁT WELS RAKOUSKO 8
WPC BARCELONA 12
POZDRAVY Z KLUBŮ 16
POBYTY NOVÉ I TRADIČNÍ 35
ZÁBAVOU KE ZDRAVÍ 38
ŽIVOT JE PLNÝ PŘÍBĚHŮ 42
CO VY NA TO 52
KONTAKTY 56

30. VÝROČÍ ZALOŽENÍ NAŠÍ PACIENTSKÉ ORGANIZACE SPOLEČNOSTI PARKINSON, Z. S.

V jednání je pronájem bowlingové haly na Proseku, hotel DUO, Metro Střížkov – **na 11. duben 2024**.

Záměr je uskutečnit zde bowlingový turnaj (8 drah) jako akci k 30. výročí založení Společnosti Parkinson, z. s.

Vstup zdarma, včetně oběda.
Kapacita haly je 100 – 150 účastníků, pozváni jsou lékaři.

PROGRAM GIVING TUESDAY – ŠTĚDRÉ DNY ČEPS

Víte, kdy začíná stáří? Když poprvé uvíznete ve vaně.

To pacient s Parkinsonovou nemocí, ten se s nástrahami číhajícími v podobě vany setká mnohem dřív. Zdravý člověk si usmyslí, že udělá krok, a prostě ho udělá. Ne tak parkinsonik. Buňky, zodpovědné za přenos vaší myšlenky se prostě někde po cestě ztratí. A tak, ač vůle pracuje na plné obrátky a ví, že to přeci dřív šlo, nejde to. A může vám být třeba 35 let – i v tomto věku můžete mít Parkinsona – po té, co se poprvé vyděsíte myšlenkou, co bude příště, začnete uvažovat, že ten kamarád z klubu měl pravdu. Je prostě nutno vyměnit vanu za sprchu. Ale … taky

říkal, že to není jen tak, zaplatit z invalidního důchodu kolem padesáti tisíc. Jemu to celé zařídily děti, to u nás nepůjde, prostě nejsou podmínky.

A tak vás chceme poprosit, přispějte na výměnu vany za sprchu, ať se předejde úrazům, protože k tomuto rozhodnutí pacienti přistupují až když nějaký úraz přijde.

Bankovní účet pro tento projekt je **1766806504/0600, VS 230210**

Moc děkujeme

ČLENSKÉ PŘÍSPĚVKY 2024

Členské příspěvky pro rok 2024 prosíme plaťte bankovním převodem, nepoužívejte složenku, je drahá a nelze identifikovat plátce.

Výhodné je zřídit si trvalý příkaz – s ročním intervalem.

Splatnost:	1. 1. 2024 – 31. 03. 2024
Částka:	300 Kč
Číslo účtu:	1766806504 / 0600
Variabilní symbol:	2024
Specifický symbol:	číslo průkazu (znáte-li)
Poznámka:	jméno, adresa

Parkinsonova nemoc a pomoc psychiatrů

Rozhovor s psychiatričkou MUDr. Janou Milerovou Ph.D.

Ptala se Alena Šloufová

Pár dobře mířených slov…

Ti, kterým je diagnostikována Parkinsonova choroba moc dobře vědí, že jejich nemoc je zatím nevyléčitelná. Dřív nebo později se ocitají v situacích, kdy už si sami se sebou nevědí rady. Je dobré včas vyhledat psychiatra. Když nic jiného, může poradit, jak se učit přijmout fakt, proč jsme zaskočeni pořádnou náloží balvanů. A aby nás nestáhla na úplné dno, může nám právě lékař psychiatr během našich hovorů naučit, jak je důležité umět si přiznat, že jsme se ocitli na hraně, kdy se všechno v našem životě láme. Jsem ráda, že jsem našla paní doktorku Milerovou, která umí a má zájem pomoci. Slova psychiatra někdy pomáhají víc, než se na první pohled může zdát. A ještě něco. Když přicházíme na vyšetření, o životě lékařů nic nevíme. Je zajímavé ptát se i na otázky čistě osobní…

■ **Myslíte, že opravdu dokážete své klienty přesvědčit o tom, že by svou nemoc měli přijmout jako výzvu, a pouze ti, kteří se naučí poprat se se svým nepříznivým osudem, mají naději žít skoro normálně?**

Snažím se o to, abych uměla ukazovat, že život je také o množství radostných událostí, zajímavých zážitků či pozoruhodných setkání. U někoho se mi to daří. Souhlasím však s tím, že když se podíváme na život spíše optikou Parkinsonovy nemoci, může se zdát, že je jen plný překážek.

■ **Je zvláštní, jak často pomyslíme na to, že už snad nemůže být hůř. A to i přesto, že víme, jak čas i ledacos zahladí. Lze se nějak dopátrat toho, proč nemá cenu dělat si příliš těžkou hlavu z čehokoliv, co se nám děje?**

Život nám opravdu někdy přichystá situace, které se mohou zdát nepřekonatelné a my si s nimi nevíme rady. Ona „nepřekonatelnost“ je však velmi relativní! Každý z nás je individualita, každý máme své jedinečné životní zkušenosti a schopnost adaptace na životní změny či problémy. Co se jednomu může zdát nepřekonatelné, je pro druhého pouze drobná nesnáz pro kterou se nemá smysl trápit. Mohu říci, že schopnost vnímat životní těžkosti s nadhledem, pozoruji často u pacientů, kteří si někdy dříve prošli některým závažným a život ohrožujícím onemocněním. Příběhy těchto lidí jsou obdivuhodné.

■ **Když za vámi přijdou lidé, které díky Parkinsonu nic nebaví, ani jim vůbec nic nevychází – jde to, naučit je nenechat se ničím odradit?**

Ztráta vůle, ztráta schopnosti radovat se, skleslá nálada, ochuzení zájmů a apatie jsou integrální součástí onemocnění Parkinsonovou chorobou. Odborná literatura udává, že tyto příznaky se vyskytují až u poloviny všech nemocných. Je pravda, že silou vůle jsme tyto symptomy schopni ovlivnit jen velmi okrajově. Stav zpravidla lepší pouze intervence specialisty psychiatra.

■ **Umíte pomoci, když nastanou situace, které nemocného člověka naprosto odrovnají? Vy třeba cítíte, že pacient je sice už na hraně, kdy je ještě únosné, abyste ho přiměla brát antidepresiva, účastnit se fyzioterapií a podobně, jenže on si myslí pravý opak. Umíte si s tím poradit?**

Takovou situaci můžeme z hlediska psychiatrie označit jako ztrátu náhledu. Objektivně vidíme, že nemocný svou nemoc nezvládá, mluví např. o sebevraždě, masivní úzkosti nebo jedná pod vlivem nebezpečných halucinatorních prožitků. Jenže, subjektivně může být postižený i v takovýchto situacích přesvědčen, že má vše pod kontrolou. V těchto případech už ani dobře mířené slovo lékaře nepomáhá. Na místě je, dosáhnout toho, aby pacient donutil dodržovat farmakologickou léčbu či se postarat o jeho hospitalizaci.

■ **Věříte svým pacientům, že opravdu přiznávají své skutečné pocity?**

Někteří pacienti své pocity popisují a přiznávají velmi otevřeně, jiní to nedovedou či nechtějí. V takových případech je pak úkolem psychiatra vytvořit bezpečné prostředí, a získat pacientovu důvěru. Bez podrobného popisu stavu nemocného, není optimální a adekvátní terapie obvykle možná.

■ **Občas všichni v něčem selháváme – má takové chvilky i psychiatrička? A jak si s nimi poradí?**

Ano, určitě má. Takové pocity mívám nejčastěji v selhání v souvislosti se vztahy a výchovou, občas i v souvislosti s prací. Pokud je to možné, snažím se svá selhání reálná či domnělá, co nejrychleji a co nejlépe napravit. To pomáhá nejvíc, udělat vše pro to, abychom si naše pochybení nejen přiznali, ale dokázali ho i řešit.

■ **Dostáváte často otázky, které začínají: Co, kdyby…co, když…. co, až? Jak zarazit tyto otázky, které jsou výrazem strachu?**

Podobné otázky jsou nejčastěji opravdovým výrazem strachu, úzkosti či deprese a jsou relativně časté. Někdy jsou zcela v pořádku a dotazy „co…až“ jsou na místě. V případě vážné diagnózy s progresivním průběhem je normální ptát se, co bude dál.

Strach však může být i neadekvátně veliký a vážně narušovat fungování jedince a tím i jeho kvalitu života. V takových případech je nutné se strachem pracovat na úrovni terapeutické či farmakologické.

Čeho se bojíte vy osobně? A umíte o tom s někým mluvit?

Můj aktuální strach je zcela prozaický. Mám bolesti zad a bojím se, že už nebudu moci běhat. Běh a sport obecně mi do života přináší velikou radost a svým způsobem je i mou osobní formou terapie. Už jen představa, že se běhu budu nucena vzdát, je pro mě bolestivá. A je dobře, že mám někoho, s kým o tom mohu pohovořit.

Umíte číst v lidech a věříte tomu, že musíte být o krok napřed, než je váš pacient?

Neumím „číst v lidech" a ani nevěřím, že je to možné. Mám samozřejmě znalosti a zkušenosti, na základě kterých dokáži odhadnout chování, pocity a vývoj psychického stavu pacientů. K takovému kvalifikovanému odhadu ale potřebuji spoustu informací. Potřebuji znát životní příběh pacienta, charakter aktuálních i minulých obtíží a mnoho dalšího. Snažím se být o krok napřed, často se mi to daří, stává se ale, že mě mí pacienti velmi překvapí.

Čím?

Často mě překvapují mí pacienti s amyotrofickou laterální sklerózou (ALS), se kterými pracuji velmi často. ALS je velmi vážné neurologické onemocnění, doposud není k dispozici účinná léčba a pacienti často umírají zcela ochrnutí během několika let. Překvapují mě lidé, kteří i s tímto onemocněním dokáží být optimističtí, vidět v životě radost a smysl, dokonce být příkladem pro druhé.

Vám se nezdá, že jak tak léta plynou, berou nám jednu iluzi za druhou a my nemáme po ruce jiné, kterými bychom je nahradili?

V psychiatrii je iluze definována jako porucha vnímání, vznikající při nesprávné interpretaci smyslového podnětu. Jako nesprávnou představu chápu iluzi i v běžném hovorovém užití. Myslím, že je zcela v pořádku, že s věkem iluze ztrácíme, jsme moudřejší, máme více zkušeností a jsme schopni si své představy a zkušenosti zasadit do reálnějšího rámce.

Vždyť by to vlastně byla nuda, kdyby to občas nestálo za nic. Líbí se vám tento výrok?

Souhlasím s tím, že kdyby byl celý život jen „procházkou růžovou zahradou", nedokázali bychom si toho pěkného, pozitivního a radostného dostatečně užívat, nebyli bychom

vděční za to, co máme. Na druhou stranu jsou některé životní zkušenosti a zážitky tak těžké, mnohdy devastující, že bych je rozhodně jako prostředek proti nudě nemohla doporučit.

■ **Kdy jste pochopila, že srdcem by člověk někdy chtěl dělat i zázraky, ale překáží mu v tom rozum, který na ně nevěří?**

Ano, někdy by se zázraky hodily, souhlasím. Můj rozum je ale v korigování srdce asi příliš rychlý. Co nepovažuji za reálné, zásadněji neřeším. Snažím se pohybovat v reálném rámci řešených problémů. Na zázraky nevěřím v medicíně ani v běžném životě.

■ **Člověk nesmí ztrácet naději – je to klišé, anebo jistota?**

V tomto kontextu musím vždy myslet na příběhy pacientů s ALS. Naděje, víra či pozitivní nastavení k nemoci samotné a k životu obecně je pro psychický a tím i celkový zdravotní stav těchto pacientů velmi důležitý. Mnozí pacienti např. sdílejí své příběhy a zkušenosti s nemocí v médiích. Mají naději, že zvýšení povědomí o této nemoci povede ke zlepšení péče o ALS pacienty a např. k větší finanční podpoře výzkumu v této oblasti.

■ **Jsou příběhy, které se denně odehrávají jen v našem srdci. O čem je ten, který právě nyní vaše srdce píše?**

To je taková poetická otázka, nejsem si jistá, zda na ni umím v podobném duchu odpovědět. Často si sama pro sebe přemýšlím o knížkách, které čtu, zvažuji dilemata, která nastolují, promýšlím příběhy nazírané pro mě cizí optikou. Třeba nyní mám rozečtenou knihu „Bez domova“ jihoafrické autorky Manenzhe. Kniha se věnuje tématu ztráty domova, vykořenění, rasismu, ale i africkým legendám a kultuře. Bolestný příběh této knihy kontrastující s krásami africké přírody nedokážu jen tak s dočtením kapitoly opustit.

■ **Když se umíme divit, dostáváme prý od života cenný dar. Dokáže vás ještě něco udivit? Umíte ještě nad něčím žasnout?**

Ano, myslím, že divit se umím a divím se často. Žasnu třeba nad osobní sílou některých mých těžce nemocných pacientů a nad válkou, která se odehrává pár set kilometrů od nás. Ale podivuji se i nad méně závažnými skutečnostmi, třeba dnes nad nečekanou bystrostí mé dcery.

Světový šampionát ve stolním tenise parkinsoniků září 2023 Wels Rakousko

Cesta životního druha na PPPWC

Jaromír Šípek

Nevím, jak bych to popsal, život přináší situace, se kterými nikdy nepočítal, ale kterého nejen ohromí, ale i překvapivě i pozitivně ovlivní.

Když jsme se ženou dosáhli důchodového věku, dále jsme pracovali, protože pocit, že nás ještě někdo potřebuje, nás poháněl. Ale když ženě diagnostikovali Parkinsonovu nemoc, zdálo se, že je to konec našeho dosavadního způsobu života. Ale ona to nevzdala a při hledání další náplně života narazila na Společnost Parkinson. Netušil jsem, co to vlastně všechno znamená, ale věděl jsem, že jí s tím musím nějak pomoci. Když jsem zjistil, že velkou část tvoří příprava na turnaje v ping-pongu, a že bych měl být případně pingpongovým sparingpartnerem, když se nikdo jiný nenajde, trochu mne to zarazilo, hrál jsem to naposledy na chatové osadě, když mi bylo 15 let a moc velký šikula jsem nebyl.

Pak ovšem přišel vrchol – příprava na mistrovství světa parkinsoniků v ping-pongu v chorvatské Pule. Ihned jsme se zapojili, tréninkové úsilí zesílilo, bylo

potřeba vyřídit mnoho věcí spojených s přihlášením a cestou – až do momentu, kdy ženě prasknul meniskus a místo do Puly šla na operaci s kolenem. Naštěstí se podařilo přihlášku převést na jiného člena klubu, a pak již jsme jen sledovali úspěchy českých účastníků. Stav kolena mé ženy se postupně zlepšoval, a když se začalo mluvit o PPPWC ve Welsu v Rakousku, začalo to nanovo. No, co by člověk pro životní družku neudělal. Tentokrát se to však již vyvíjelo lépe, tréninková příprava probíhala zdárně, a tak pražská výprava vyrazila 25. září ráno do Welsu, aby se spojila s reprezentanty ostatních částí republiky a bojovala o vítězství ve vypsaných kategoriích PPPWC W. Musím říci, že ač jsem se věnoval závodně sportu od svých 13 do 30, něco podobného jsem ještě neabsolvoval. Myslím si, že jsem pochopil, proč toto ani není

VICTAS

107
VICTAC

rozumné podřizovat autoritám národních sportovních svazů. Před touto akcí jsem si neuvědomoval variabilitu příznaků onemocnění Parkinsonem u jednotlivců a věkový rozsah postižených, a příliš ani to, jak to může zasahovat jednotlivé aktivity těchto lidí a jejich blízké. Co mne překvapilo nejvíc, nebyly ani tak rozměry akce, ale atmosféra mezi lidmi. Bojovali sice o vítězství, ale na druhou stranu si pomáhali, tolerovali si vzájemně nedostatky, nehádali se o výsledek i v situacích, kdy rozhodčí dělali chyby (byť v dobré víře). A pak tu byla nezištná podpora jejich blízkých a z některých zemích i zřejmě podpora společností, ve kterých postižení žijí. Přesto bylo fantastické sledovat, že taková akce ještě může v amatérských podmínkách a organizovaná lidmi, kteří mají zdravotní problémy vzniknout, a to opakovaně. Ta síla a schopnosti organizátorů na všech úrovních (a Nenada Bacha především) je obrovská. A neumím si ani představit, kde jsou technické meze pro organizaci takové akce. A tak jsem vlastně rád, že jsem mohl být u toho.

See You on PPPWC again.

6. World parkinson congress Barcelona

O Barceloně

Ing. Ivona Čudová

Program kongresu začal 4. 7. 2023 v odpoledních hodinách. Je to určitě dobře, neboť teploty, které panují v měsíci červenci v Barceloně, jsou velmi vysoké. Budovu, kde se kongres konal nebylo úplně napoprvé lehké najít, neboť se ukrývala za malým parčíkem a nebylo jasné kudy vlastně jít . Byla jsem si naprosto jistá, že jsem správně, ale budova kongresu byla obehnána vysokými hotely, a taky zde nebylo, tak jako je u nás typické, značení pro kongres třeba už aspoň 300 m před hlavním vstupem.

Je známo, že před rokem 1990 nebyla Barcelona moc turistické město. Ale letní Olympijské hry, které se konaly v Barceloně v roce 1992, toto město změnily k nepoznání. Olympiáda a zejména nově vybudovaná infrastruktura přilákala velké množství turistů, a od té doby se vystavělo mnoho dalších hotelů – největší z nich Melia Barcelona sky má 25 pater.

Tedy zpátky k programu kongresu.

Program se vyvíjel v plynulém rytmu. Byly zde zajímaví hosté a řečníci, kteří svými projevy postupně vyplňovali prázdný prostor mezi sedícím publikem. Byla na nich totiž vidět a cítit z nich empatie, opravdovost, upřímnost, kterou dávali do svých projevů. Byla zde dynamičnost, snaha o kontakt, snaha vysvětlit věci a události. A toto se přeneslo na nás v publiku. No, nedá se to naprosto porovnat s projevem dnešních politiků, jak jsme na ně zvyklí v médiích. Panovala opravdu přátelská atmosféra a zároveň jsme všichni věděli proč tam jsme a co vlastně očekáváme.

Bylo zde celkem 2 600 účastníků ze 73 zemí světa. Pokud jste někoho potkali jeden den, nebyla šance jej nahodile potkat druhý den. Z toho téměř 900 lékařů a vědců, 450 zdravotních sester a logopedů, 700 lidí s PN a 260 pečovatelů. Dále zde bylo 130 dobrovolníků, bez kterých by nebylo možné celý kongres zorganizovat.

Dále také ještě před samotným zahájením Kongresu přijelo do Barcelony 60 cyklistů z celé Evropy, kteří na jeho podporu najeli dohromady 3 000 km. Nazvanou Tour de Parkinson.

Usadila jsem se asi ve 20. řadě. Vedle mne seděl starší muž a tak jsme se dali do řeči. Byl původně z Anglie ale přestěhoval se do Itálie. Kde bohužel díky zemětřesení přišel o svůj domek. Dlouhé 3 roky bydlel se svojí ženou v ubytování poskytované místní organizací, než si mohl svůj domek opravit.

Program byl zahájen víceprezidentem Rogerem Barkerem – velmi energický muž – profesor klinické neurovědy na Univerzitě v Cambridge ve Velké Británii.

Zazněla zde úvodní píseň , kterou na podiu zpívalo 40 účastníků. Píseň se jmenovala Cesta – The Road napsaná Janet Shiptonovou. Tato píseň byla vybrána z několika písní, které se zúčastnili WPC soutěže o nejlepší píseň pro Kongres.

Další projev měla paní Connie Carpenter Phinney – Američanka. Původně cyklistka a rychlobruslařka, která vyhrála několik cen mezi lety 1970 – 1985. Nyní se stará o svého manžela, který má PN. Connie uvedla, že nesouhlasí s pojmem onemocnění, ale že by bylo dobré, používat místo toho kondice, tedy ne Parkinsonova nemoc ale Parkinsonova kondice.

Kousek za mnou seděl další muž. Ten byl z Austrálie. Tak jsem ho také vtáhla do konverzace, a poté jsme se všichni tři s ostatním davem přesunuli do jiné rozlehlé místnosti, kde byly zástupci neziskových organizaci a také firem. Každý z nich měl svůj informační stánek. Já jsem šla do stánku Parkinson‘s Europe. Zde jsem se mohla po 3 letech setkat tváří tvář se členy této organizace. Dříve se tato organizace

jmenovala EPDA. V roce 2023 došlo k jejímu přejmenování.

Celkový program kongresu byl opravdu nabitý semináři pokrývající široké spektrum oblastí. Výhodou bylo, že každý den byl organizován do přesných skupin, a to ranní agenda, semináře z výzkumu – cca pro 15 lidí, semináře u kulatého stolu cca pro 10 lidí, semináře pečovatelů. Také zde bylo možné zajít do meditační místnosti a trochu si odpočinout, nebo třeba shlédnout film, popřípadě si zahrát ping – pong.

Trocha medicíny

Bylo tam hodně seminářů s tématikou spíše vědeckou, takže to chtělo hodně zapojit mozkové buňky, aby tomu člověk dobře rozuměl. A byla tady jistá obtížnost v pochopení, protože někteří vědečtí autoři mluvili velmi komplikovaným anglickým jazykem. A hlavně už to chtělo něco o tom daném konkrétním tématu vědět dopředu.

Dále zde bylo možné navštívit diskuse na téma vliv pesticidů v PN nebo Covid-19 v PN.

Zajímavým seminářem byla Apatie a únava: Nedostatečně poznatelný nemotorický symptom se vztahem ke kvalitě života parkinsonika. Seznámení se s pojmy apatie, deprese a anhedonie. Tyto emoční stavy mohou doprovázet stav parkinsoniků.

Oproti těmto stavům stojí Motivace – stanovení cíle, začátek, energie, řídící síla, snažení a kontinuita. Tato motivace je u PN nižší a je nahrazena únavou, popřípadě apatií.

Dalším zajímavým poznatkem byla technika LSVT – hlasová technika. Někteří parkinsonici mají potíže se schopností komunikovat kvůli změnám v řeči, síle hlasu a skloňování. To může dále omezit chuť k sociální interakci a zvýšit izolaci. U nás v ČR je zatím možné navštěvovat logopedy.

Dalším symptomem PN je zpomalení polykání a dýchací obtíže. Polykání je také spojeno s častějším slinění, a to z důvodu, že frekvence polykání se snižuje. Polykání je složitý proces, na kterém se podílí celá řada svalů a nervů. Zbytky jídla mohou zůstávat v puse a v hrtanu. Je tedy velmi důležitá pravidelná ústní hygiena.

V neposlední řadě je důležité si uvědomit, že dlouhodobě zvýšený stres má spojitost s špatným fungováním paměti a má neblahý vliv na imunitu.

Ocenění a meeting Parkinson´s Europe (dříve EPDA)

Světový kongres parkinsoniků uděluje ceny za mimořádné přispění do komunity parkinsoniků.

Toto ocenění získala na Kongresu v Barceloně nyní paní Lizzie Graham z Velké Británie. V roce 1989 Lizzie začala spolupracovat s anglickou společností pro Parkinsonovu nemoc, kde pracovala na plný úvazek a pomáhala založit EPDU – Evropskou asociaci Parkinsoniků v letech 1990-2001. Od roku 2001 pracovala pouze pro EPDU. Zastávala zde různé pracovní pozice a především na pozici hlavní tajemnice a jako výkonná ředitelka v letech 2006 – 2018. Také nyní se Lizzie věnuje aktivitám souvisejícím s parkinsoniky, kdy se podílí na speciálním programu pro zdravotní sestry které pečující o parkinsoniky. Jedná se o program, který zajišťuje že tisíce lidí s PN ve Velké Británii mají přístup ke školeným lékařům pro pacienty s PN.

Lizzie Graham

Josefa Domingos

Setkání se členy Evropských Parkinsoniků probíhalo za účasti nejen samotných členů, ale také dalších významných hostů. Proběhlo zde vyhlášení nové prezidentky paní Josefy Domingos.

Josefa Domingos je fyzioterapeutkou a její kariéra se zaměřila na vytváření a realizaci specializované péče o pro lidi žijící s PN. Josefa je od roku 2006 národní zdravotní koordinátorkou v Portugalské asociaci pacientů s PN a založila více než 8 specializovaných služeb pro PN v pobočkách asociace po celé zemi. Jako pedagožka, klinická pracovnice a výzkumná pracovnice v současné době dokončuje doktorát na téma Praktiky komunitního cvičení u PN na Univerzitě Radboud v Nizozemí.

V současné době také vzniká iniciativa k větší propagaci klinických studii pro PN, tak aby byl lepší přístup k informacím co to vlastně klinická studie je a jak je možné nebo za jakých podmínek je možné se klinické studie zúčastnit.

Oslovily jsme vás s nápadem psát o naší domovině v příspěvcích do časopisů. Už J. K. Tyl naši vlast nazval zemským rájem. Určitě i vy znáte místo, které je ve vašem kraji pro vás nebeskou zahradou, kam se rádi znovu a znovu vracíte. Vaše prožitky jistě uvítá každý. Na budoucí příspěvky se těší Ivana a Alena, děvčata z redakce.

PK Brno, Společnost Parkinson, z. s.
Ohlédnutí za prázdninami

Eva Fialová a Inka Kovářová, foto Mgr. Eva Vernerová

Vycházka lesem do jezdeckého areálu Panská lícha 7. června uzavřela jarní akce brněnského klubu.

A zbývala nám ve čtvrtek 15. června poslední hodina rehabilitačního cvičení s tím, že po prázdninách se v tělocvičně sejdeme až v říjnu, po návratu z ozdravného pobytu na Vysočině. Upřímně jsme se krásnou kyticí rozloučili s naší lektorkou Darjou, která je skvělá, mezi námi se

pohybuje jako živé stříbro, své práci rozumí a k nám je laskavá, potřebným při cvičení pomáhá a ty schopnější individuálně motivuje.

Klubové setkání 19. 6. dokumentuje podrobný zápis, Evička upřesnila plán činnosti do konce roku, Evka informovala o Krajském shromáždění Národní rady zdravotně postižených, kterého se účastnila. Eva Korbičková referovala o úspěchu našich sportovců na 7. Parkiniádě v Ostravě, kde nás 17. 6. reprezentovali Korbičkovi, Petr Sedláček, Libor Jaša, Pavel Kořínek a na závěr nám Libor promítl fotografie Evičky Vernerové z posledních klubových akcí, zvlášť vydařené jsou snímky z posledního cvičení, všude se všichni spontánně smějí.

Poslední setkání před prázdninami v herně Rubín na Makovského nám. bývá spojeno se slavnostním vyhlášením vítězů Bowlingové ligy. Slavnostní závěr nechyběl ani tentokrát. Klubový výbor přichystal Liborovi překvapení k jeho kulatinám. Libora mají

všichni rádi, v klubu je nepostradatelným a zaslouží si naše poděkování. Kromě pěkného blahopřání a pamětní medaile oslavenec dostal náhradní klubové tričko a Věrka mu upekla božský dort „Nebe v hubě". Časově náročný, složitý a pracný, ale neskutečně dobrý. Libor nabízel chlebíčky a každý dostal kus toho „nebíčka do pusy".

Klubové tričko dostali Miloš Korbička za obětavou práci pro klub a naše sportovce, František Gregor za 100 % účast na klubových aktivitách a Evička Korbičková stříbrný pohár mimo soutěž za vzornou reprezentaci.

Promenádní koncerty v lužáneckém parku

Každou letní neděli máme možnost společné zábavy s hudbou a zpěvem v Lužánkách. A kde je hudba a zpěv, tam je Inka a kde je Inka, tam se určitě bude zpívat. Žádný kapelník nezná tolik písniček jako ona. Toto Jindřiška (Inka) Kovářová prožila a popsala:

„Koncerty se staly milou tradicí. Od května do září je pořádá Veřejná zeleň města Brna VZMB v party stanu při ulici Pionýrské. Letos začaly už 14. května slavnostním hudebním odpolednem ke Dni matek. Návštěvníky potěšilo divadelní vystoupení, písničky skupiny BAOBAB i malé pohoštění.

Protože miluju folklór, nejvíc se mi líbila Cimbálová skupina Ivo Farkaše. Slyšela jsem hodně cimbálek a primáš Farkaš patří k těm nejlepším. Skupina má bohatý repertoár lidových písní z Moravy i ze Slovenska. Dámy z obecenstva uvítaly písničky na přání a s chutí s nimi zpívaly. (Já si připravila celý seznam!)

Na závěr bych ráda poděkovala VZMB za příjemné a dobře organizované nedělní produkce v krásném a pečlivě udržovaném parku".

Krásná setkání

Eva Vernerová

Aby člověk mohl být v životě šťastný, potřebuje přátele a krásné zážitky. Obojího jsem letos měla do sytostí a ráda se s vámi o dva krásné prázdninové dny podělím.

Za ten první vděčím Yvetce Nopové, která nás pozvala na 21. ročník Slováckého roku v Kyjově. Moje láska k folkloru i Slovácku je všeobecně známá. S Inkou a manželi Korbičkovými jsme se letošního ročníku účastnili. Dopolední Jarmark v Kyjově, oběd u Yvetky a odpolední průvod krojovaných občanů z více jak třiceti obcí Slováckého regionu a známé písničky je víc dojmů, než si kdo umí představit. Slova jsou mizerným průvodcem, proto alespoň několik fotografií bezměrné krásy a píle lidí na Slovácku.

Úplnou náhodou se stalo, že moje každoroční návštěva Luhačovic byla jeden den totožná s akcí ve Valašských Kloboukách – Kočárkování.

Moje kamarádka Jarka mě požádala o fotodokumentaci akce, včetně Galerie panenek v místním Kulturním domě. Zdaleka jsem neměla povědomí o tom, jak vypadají sběratelské kočárky a panenky v nich. Tak jsem byla jak zasažená šípem minulosti a krásy současně. Bezmála stovka sběratelek se sjela do Valašských Klobouků se svými „miláčky“ z různých koutů Moravy i Slovenska. Hlavní sběratelka a hostitelka

našla tohoto koníčka při léčbě vážného onemocnění, ten se stal její velkou radostí, a především smyslem života.

Před rokem vystavila své panenky v místní Galerii panenek. Největší zajímavostí je to, že panenky vlastně nesbírá, ale tvoří. Od hlaviček až k oblečkům, a to ve valašských krojích. Vystaveny jsou pod názvem „Jak plyne čas na Valašsku“, tedy při tradiční práci Valachů a jejich důležitých událostí během celého roku. A tak se na vás smějí různé postavičky různého věku. Ať máte jakoukoliv náladu, odcházet budete s radostí a potěšením.

Ještě jeden postřeh. Když jsem několikrát chovala v náručí některou panenku, měla jsem zvláštní nepopsatelný pocit pohody. Pokud nevíte, tak v některých Domech seniorů používají terapeutické panenky pro pohodu svých klientů.

Fotografie jsem nejen pořídila, ale pro vzpomínku vytvořila i fotoknihu, což bylo další moje potěšení. Vám, kteří někdy pojedete na Valašsko, doporučuji udělat si zastávku v Kulturním domě ve Valašských Klobukách, nebudete litovat. Pokud vás bude větší skupina, můžete si domluvit komentovanou prohlídku.

Ať se vám daří a mějte také krásné zážitky i dobré přátele.

Plavba lodí Brněnskou přehradou (Loďó po Pryglu)

Eva Fialová, foto Mgr. Jaroslava Pelikánová

14. září odstartovala v PKB nejrušnější část roku. Na naší touženě očekávané 2. plavbě, tentokrát na krásné dvoupalubové lodi Stuttgart s kapacitou 200 osob a za finanční spoluúčasti Společnosti Parkinson, z. s., jsme mohli kromě členů ze všech regionálních klubů pozvat i naše přátele, rodinné příslušníky, bývalé spolupracovníky, partnery a dobré lidi, kteří nemocným a jejich rodinám nezištně pomáhají.

Srdečně jsme uvítali zástupce z klubů v Litomyšli, Olomouci a Ostravě. Škoda, že si do Brna netroufli kamarádi z ostatních regionů – naše republika je malá, leč pro většinu parkinsoniků příliš veliká a do Brna cesta dlouhá. Předsedkyni olomouckého klubu Dagmar Dupalovou překvapil Juráš Látal hezkou písničkou k neuvěřitelným narozeninám, ostatní jí přáli a Dáša si s námi i zatancovala. Jiřímu Látalovi, který nám po celou tříhodinovou cestu zpíval s kytarou nejkrásnější písničky našeho mládí, napovídala Inka. Střídali přízemí a horní palubu, aby se pobavili všichni cestující. Skoro každý přišel v příhodném kostýmu, nepřehlédnutelní byli jako vždy vodní tvorové ze Souboru Staré Líšně a samozřejmě Blanka, i když své „krysáčky“ nevzala.

Každý se bavil, jak mohl a chtěl, Evička Vernerová neomylně řídila program, kdo mohl, rozdával zdařilé informační materiály Magistrátu města Brna, obsluhoval a pomáhal. Krásný kapitán loď směroval na nejkrásnější místa kolem přehrady, zvlášť zajímavé mohly být fotky hradu Veveří.

V tu dobu však mraky sluníčko překryly. Skvělé bylo občerstvení a počasí pak už nemohlo být lepší. Všem se to moc líbilo, zvlášť nadšení byli hosté, kteří s námi něco podnikli poprvé. Vznikla a utužila se zde mnohá přátelství. Všem, kteří tak náročnou akci umožnili a připravili, patří náš obdiv a poděkování.

Tak zase někdy v Brně na Pryglu!

PK Červený Kostelec, Společnost Parkinson, z. s.
Toulky Kladským pomezím

Helena Kukrálová, předsedkyně

Vážení přátelé, ráda bych vám představila Kladské pomezí, kde sídlí náš červenokostelecký klub. Je to kulturní region v severovýchodních Čechách u hranic s Polskem. Převážná část leží v okrese Náchod, část v okrese Trutnov a v polském okrese Kladsko. Jedná se o rodný kraj mnoha osobností české kultury. Jen namátkou kupříkladu o sourozence Čapkovy, Josefa Škvoreckého nebo Aloise Jiráska. Část života zde prožila Božena Němcová, režisér Miloš Forman a i současný prezident Petr Pavel.

Krajem protékají první přítoky Labe, Úpa a Metuje. Výraznou dominantu tvoří Jestřebí a Javoří hory, vytvářejí hranici podhůří mezi Krkonošemi a Orlickými horami. Kraj je proto ideálním výchozím místem k výletům do těchto hor. Navíc se zde nachází půvabná CHKO Broumovsko, skalní města Adršpašsko-teplické skály a Gory Stolowe na polské straně. Nesmíme zapomenout ani na přírodní zajímavost jako jsou Babiččino údolí, Pekelské údolí či vodní nádrž Rozkoš. Mezi vůbec nejvýznamnější místa v kraji patří Náchod, Nové Město nad Metují, Česká Skalice, Červený Kostelec, Broumov, Hronov a polské lázeňské město Kudowa-Zdrój.

Kde nejlépe začít návštěvu našeho kraje? Za mě na jedné z rozhleden, kterých je zde asi deset a nové přibývají. Představím dvě, které jsou nejen na zajímavých místech, ale zároveň jsou dobře přístupné po celý den. První je rozhledna Na Signálu, která stojí mezi městy Hronov, Pavlišov a Slavíkov. Na vyhlídkovou plošinu ve výšce 25 m nad zemí vede 125 schodů. Odměnou je rozhled na celý kraj Kladského pomezí. V okolí rozhledny se nacházejí železobetonová opevnění z doby před 2. světovou válkou. A vesnice Pavlišov, ta dala jméno místní specialitě „Pavlišováku“, vepřovému řízku s houskovým knedlíkem a vařeným zelím. Je to dobrota.

Druhá rozhledna stojí v obci Žernov. Má 5 pater, nejvyšší ve výšce 18 m nad zemí, kam vystoupáte po 92 schodech. Za příznivého počasí je možné dohlédnout na Krkonoše, Orlické hory, Stolové hory a vodní nádrž Rozkoš. Necelých 5 km od rozhledny leží přírodní a kulturní památka Babiččino údolí. Milovníci přírody zde mohou obdivovat i pestrou vegetaci v údolí řeky Úpy. Pro zájemce o historii se nabízí empírový zámek v Ratibořicích, zámek, v němž žila „paní kněžna z Babičky“ Kateřina Vilemína Zaháňská.

PK Hradec Králové, Společnost Parkinson, z. s.

Václav Slezák, sekce pétanque, Senioři Hradec Králové, z. s.

Věkošské Centrum pro integraci zdravotně postižených bylo 9. 10. místem mimořádného turnaje v sálovém pétanque. Čtyři družstva klientů postižených Parkinsonovi nemoci a dvě družstva zkušenějších hradeckých seniorů se sešla na celé dopoledne, aby si do sytosti zahrála tento nenáročný, rekreační sport.

Patnáct vzájemných zápasů na třech hřištích poskytlo začátečníkům i pokročilým možnost porovnat své schopnosti v koordinaci hlavy a ruky. Nechyběly vozíčky, francouzské hole, řada problému s pohybem, ale pochvalu zaslouží všichni. Se zápalem vydrželi čtyři hodiny hraní jen s několika krátkými pauzami na občerstvení.

Zápasy byly často urputné a velmi vyrovnané. Sekce pétanque při spolku Senioři HK, která tento turnaj iniciovala a kompletně zajistila, umožnila zdravotně postiženým porovnat se nejen mezi sebou, ale i se zkušenějšími „koulaři“. Po letním turnaji s ocelovými koulemi v Němčicích na Pardubicku se tak handicapovaní seznámili i se sálovou variantou. Vyzkoušeli dva druhy speciálních měkčených koulí pro indoor pétanque. Byla mezi nimi i sada „Boccia“

se kterou Adam Peška získal v Tokiu na paralympiádě 2021 zlato. Ve věkošské tělocvičně to nebyla zlatá olympijská, ale pěkný pohár pro nejlepší družstvo „parkinsoniků“ ve složení… Doufám, že štítek se jmény a datem turnaje vítězům občas připomene nevšední zážitek.

Patříme již ke zkušeným koulařům…

PK České Budějovice, Společnost Parkinson, z. s.

Romana Věnceková

Dobrý den, dostala jsem od spol. parkinson dopis s tématy na vánoční příspěvky do časopisu. Časopis mi chodí do schránky již několik let, děkuji za něj, vždy je plný zajímavostí. Nedávno jsem sepsala několik drobných povídek. Posílám je, i když je téma odlišné. Jistě je pro vás náročné sehnat články a zaplnit vhodně časopis. Možná by se hodila povídka o pejskovi, povánoční. Přeji krásné dny.

Povánoční příhoda s pejskem

Krátce po Vánocích si posteskla vnučka, že si moc přála malinkého plyšového pejska že jí ho Ježíšek nepřinesl. Ptala jsem se, jak vypadá, a Karolínka mi vylíčila modrého pejska s kudrlinkami. Hned jsem si řekla, že bych jí ho ráda koupila. Za několik dní jsem šla do malého papírnictví, kde měli nově stojan s plyšákama a mezi nimi jediný malý pejsek s kudrlinkami. Bylo mi jasné, že to je on. Ale rozum mi říkal, vždyť nevíš, jestli ho Kája jen neviděla v televizi, malých pejsků je plno. Tak jsem si pejska vyfotila, poslala fotku a šla domů.

V půl páté mi volá Kája – babi, to je on! Úplně nadšená, ptala se, jestli jsem ho koupila. Vzala jsem si bundu a „vyrazila“. Autobus do města měl zpoždění, tak jsem ho stihla, s čímž jsem nepočítala. Pejska jsem koupila, ale nohy mě přestaly únavou poslouchat. A autobus jel až za hodinu. Stála jsem na přechodu a vidím auto mé snachy, jak zastavuje, stahuje okýnko, a ptá se, jestli nechci vzít domů. Chtěla jsem. A v autě jsem nechala pejska, aby byl už večer u Káji.

Měla obrovskou radost. Já také…

PK Olomouc, Společnost Parkinson, z. s.

Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D., předsedkyně

Zdravím vás srdečně z Olomouce a přeji vám poklidný adventní čas.

Dne 13. října 2023 jsme v rámci Parkinson klubu Olomouc a ve spolupráci s Katedrou fyzioterapie Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého uspořádali turnaj v bowlingu, nazvaný Memoriál Josefa Salavce.

Akce tradičně probíhala ve Sportcentru Best. Ačkoliv se jednalo o pátek 13., nenechali jsme se tímto datem zastrašit. Událost byla velmi úspěšná, a to díky účasti všech zúčastněných, kteří se snažili přispět svým nejlepším výkonem. Účastníci investovali mnoho úsilí a energie, aby tuto událost udělali co nejlepší. Nicméně nejdůležitější bylo, že se navzájem podporovali a vytvořili tak prostředí plné přátelství a solidarity.

Jsme vděční, že jsme se mohli opět setkat s našimi přáteli z Brna a Rožnova. Je krásné pozorovat, jak se postupně budují nové kontakty a jak se vztahy mezi účastníky rozvíjejí a prohlubují. Občerstvení bylo vynikající a dodalo nám potřebnou energii. Děkujeme všem, kteří svou účastí přispěli k vytvoření této skvělé atmosféry. Také bych ráda poděkovala studentkám 2. ročníku fyzioterapie, Sáře Ševčíkové a Elišce Potyszové, které nám obětavě pomohly s organizací a fotodokumentací, a také zaměstnancům Sportcentra za jejich profesionální služby.

A nakonec chci vyjádřit svou vděčnost Mgr. Martině Šlachtové, Ph.D. za veškerou její práci a podporu.

Od konce září také chodíme cvičit a plavat do bazénu v AC Baluo. Je to velmi oceňovaná aktivita, svaly celého těla posílíme, nejen plavání ale i chůzi a běh ve vodě procvičíme. Dále pokračujeme ve cvičení ve třech skupinách, které se scházejí ve středu, čtvrtek a pátek v tělocvičně od 10:00 do 11:00 v RRR centru.

Na závěr bych ráda poděkovala Olomouckému kraji za finanční podporu naší celoroční činnosti v roce 2023. Díky této podpoře jsme mohli hradit náklady spojené s pronájmem prostor pro naše pohybové aktivity a pořídit nové cvičební pomůcky. Děkujeme také Statutárnímu městu Olomouc za bezplatné poskytování prostorů v Klubu seniorů U hradeb 2 v Olomouci, kde se můžeme setkávat jednou měsíčně, vždy poslední pátek v měsíci odpoledne.

PK Plzeň, Společnost Parkinson, z. s.
Ano, dá se žít…

Jana Trávníčková, členka PK Plzeň

Před dvěma lety jsem se stala členkou Parkinson klubu v Plzni. Poznala jsem tu plno báječných lidí se stejnými zdravotními problémy, získala jsem od nich řadu poznatků a zkušeností, jak se vyrovnat s touto nevyzpytatelnou a nevyléčitelnou nemocí. S čistým svědomím mohu říci – Je to boj a nikomu bych tuto nemoc nepřála.

Ale nejprve začnu otázkami, které zajímají nejen nemocné parkinsoniky, ale i jejich rodiny, blízké atd.

Jak žít s Parkinsonovou nemocí? Jak se s ní vyrovnat? A dá se s ní žít?

I když je to opravdu boj se silnějším protějškem, boj na dlouhou trať, přesto mohu říci – Ano, dá se žít! Když máme kolem sebe lidi, které máme rádi, kteří umí povzbudit, pomoci a dovedou nás pochopit. A proto máme rádi náš Klub v Plzni, kde se dovedeme pobavit, zasmát, zazpívat. Každý z nás se těšíme na pravidelná setkání, a nejvíc na společné aktivity.

Dokonce se nám některým povedlo sejít se na léčebném pobytu ve Františkových Lázních. Tam jsme se ještě více sblížili u sklenky dobrého „povoleného“ vínka, kávičky či zmrzlinového poháru. Léčení v lázních nám všem pomohlo, ale bohužel s naší nemocí máme od pojišťovny nárok čerpat lázeňský pobyt jen jednou za dva

roky. I proto se kromě pravidelných schůzí snažíme scházet a vymýšlet akce, kterých by se mohlo účastnit co největší počet zájemců. I proto jsme se rozhodli strávit téměř po roce příjemný den opět v Nemilkově. Jedná se o nádherné místo, kde se nedaleko Velhartic nachází zámeček Nemilkov. Starají se o něj majitelé Markéta s Michalem a dávají mu původní podobu. I když nás bylo 24, dokázali jsme se poskládat do několika aut, dohodli sraz v Klatovech a pak společný dojezd na místo, kde nás už přivítali nejen majitelé, ale hlavně naši kamarádi Jirka s Liduškou. Já osobně jsem byla zvědavá na práci Jirky v uplynulém roce, je úžasný truhlář. Jeho podlahy, okna, dveře jsou nádherné.

Se svou přítelkyní jsou si navzájem oporou. Tady jsem si uvědomila, jak se dá i s Parkinsonovou nemocí žít a jak přes bolesti a trampoty Jirka dovede vytvářet nádherné výrobky.

Prostě žijí.

Nemilkov je místo našeho srdce…

Den na nádvoří zámečku utekl jako voda, pohoštění bylo výborné, zákusky, pečivo, kávička, pivko, guláš, a na ukončení zmrzlina. Co však bylo hlavní, že jsme se sešli, popovídali si, zazpívali s trojicí heligonkářů, kteří nás přijeli navštívit. Ti pro nás byli překvapením, hráli a zpívali plno jihočeských písniček. Za všechny naše kamarádky a kamarády moc děkuji všem, kteří se podíleli na tom, aby nám bylo dobře. Všem se nám návštěva Nemilkova líbila a při loučení jsme si slíbili, že se sem budeme stále vracet. A co nás ještě čeká do konce letošního roku?

Pojedeme kolektivně do lázní Vráž u Písku na týdenní léčebný pobyt. Jaké to tam bude, jak se budeme léčit, samozřejmě i jak se budeme bavit s přáteli, o tom zase někdy příště. Teď už jen všem přeji za všechny Plzeňáky hodně sil a hodně těch lepších dnů pro všechny, co bojují s Parkinsonovou nemocí.

PK Liberec, Společnost Parkinson, z. s.
Na grilování opět u Konopáčů

Jaroslav Rous, předseda klubu

I letošní září se u nás v Libereckém klubu konalo již tradiční podzimní grilování u Konopáčů v příjemném prostředí altánku na krásné zahradě. Nesešlo se nás sice moc, ale abychom mohli zavzpomínat na našeho dlouholetého předsedu Zdeňka to bohatě stačilo.

Dříve nás rád zval do svého království na pokec a dobré posezení s dobrotami na grilu, někdy i harmonikou. Povídali jsme si také, co se komu líbilo na letošním létě, jak ho každý prožil, kde všude jsme cestovali a kam se ještě chystáme, někteří například do lázní. Potom samozřejmě došlo na debatu o problémech s tou naší proklatou nemocí i jak jinak než o rodinách, dětech a vnoučatech, jak nám dělají radost.

Paní Konopáčová s dcerou pro nás tentokrát připravili různá chutná masíčka doplněná oblohou, na úplně novém grilu je opékali, až to vonělo po celém okolí. Při dobrém jídle se nám povídalo a povídalo, čas ubíhal tak rychle, až jsme se nestačili divit. Pejsek Bad okolo pobíhal s míčkem a za to také sem tam něco dostal. Nebýt večera, tak bychom tam rádi seděli snad do rána.

Zdeněk nás se shora jistě pozorně sledoval, jistil pěkné počasí, aby se vše jaksepatří vydařilo, a to se mu opravdu bez chybičky na jedničku povedlo.

Dobře se nám povídalo…

PK Pardubice, Společnost Parkinson, z. s.
Proč tolik „Nej“?

Petr Šimon, předseda

Pardubice, město perníku a sportu, jak se mu také říká, leží na soutoku řek Chrudimky a Labe v Polabské nížině a je jedním z nejplacatějších měst v naší zemi.

Necelých 100 000 obyvatel bylo vždy velmi hrdo na nespisovné oslovení „Pardubák“, ale také na své sportovní oddíly. Vždyť ve městě se konají na přelomu září a října hned dva veleslavné mezinárodní podniky. Tím starším je Velká Pardubická, nejprestižnější dostih, který každým rokem navštíví největší esa mezi žokeji i koňmi. Mezi slavnými návštěvníky bylo v historii Velké Pardubické mnoho známých šlechticů, a to i z rodiny britské koruny.

Druhým mezinárodním podnikem je pak plochodrážní Zlatá přilba. Ta se jezdí v městské části Svítkov. Jde o nejstarší závod tohoto sportu na naší planetě. Každým rokem se o ní utkávají ty největší hvězdy světové ploché dráhy a některé, například Jason Doyle, o ní v minulosti prohlásily, že vítězství v tomto závodě patří k největším úspěchům, kterého jde v tomto sportu dosáhnout. Mezi závodníky se každým rokem objevují například jezdci z Austrálie, Dánska, Švédska, Velké Británie a mnoha dalších zemí. Vždy jde ovšem o top jezdce těchto národů, které tyto země pro sport levých zatáček dokázaly vychovat.

Vedle těchto dvou podniků je město známo především díky hokeji. Návštěvnost zápasů domácího Dynama je již dlouhá léta nejvyšší v republice, vedle něj se ovšem nejvyšších tuzemských soutěží účastní i další pardubické kluby, konkrétně tomu je v basketbalu, fotbalu, tenise, ploché dráze, florbalu a atletice, ale jistě se najdou i jiné, divácky méně populární sporty, kde Pardubice hrají prim.

Dlouhá historie města ovšem není jen o sportu, vždyť s Pardubicemi je velmi úzce spojen rod Pernštejnů nebo s prvním pražským arcibiskupem, který ve své funkci biskupa a arcibiskupa Pražského působil za vlády Jana Lucemburského a jeho syna Karla IV., tedy Arnoštem z Pardubic. V jeho době lze ovšem město jistě považovat za jedno z menších, ukrytých ve stínu sousedních královských měst Chrudim a Hradec Králové.

Velký rozkvět nastal v období průmyslové revoluce, neboť inženýr Jan Perner nechal vést Pardubicemi páteřní železniční trasu. Díky své poloze se stala železničním uzlem republiky. Od té doby se Pardubice rozrostly a jsou velkým průmyslovým centrem. Vždyť, kdo by ve světě neznal výbušnou látku Semtex, která se v pardubickém Semtíně vyrábí. Vzpomenout ale jistě můžeme i značku Paramo, což je zkratka pro Pardubickou rafinerii minerálních olejů.

„Pardubáci" jsou odnepaměti velcí sportovci nejen z fanouškovského hlediska, ale i z toho aktivního. Jízda na kole je jedním z nejoblíbenějších typů dopravy, čemuž napomáhá i právě rovinatý terén, ve kterém se město nachází. Vedle toho jsou ale hrdí i na svůj odboj, vždyť město je pevně spjaté s operací Silver A za dob protektorátu.

Donedávna byli všichni obyvatelé hrdí i na svůj pivovar Pernštejn, a především světově oceňované černé osmnáctistupňové pivo Porter, leč jeho výroba byla v letošním roce ukončena a přesunuta do Ostravy. I tak ale město nadále vzkvétá a případným návštěvníkům nabídne spoustu kulturních zážitků, historických památek a sportovních událostí, které stojí za návštěvu.

Mezi nimi nesmíme zapomenout na nádherný renesanční zámek, kde sídlí východočeské muzeum a na nedaleký gotický hrad Kunětická hora. Za návštěvu stojí také historická část města, Pernštýnské náměstí s novorenesanční radnicí a Zelená brána, ze které je nádherný výhled na město a široké okolí. Ve městě se nachází také galerie a v centru města stojí nádherná secesní budova Východočeského divadla.

Pardubice rozhodně stojí za návštěvu, každý si tu prostě najde to své.

Činnost PK Pardubice v roce 2023

Vážení čtenáři, čas letí jako voda a než jsme se nadáli, je tu konec roku. Proto mi dovolte, abych trochu zrekapituloval naší letošní činnost.

Velmi oblíbené je pořádání pravidelných úterních cvičení v tělocvičně ZŠ, ale také cvičení v bazénu v Plaveckém areálu Pardubice, která se konají ve středu 1x za 14 dní. Každý měsíc se scházíme v Centru pro zdravotně postižené Pardubice – Polabiny.

Při příležitosti mezinárodního dne Parkinsonovi nemoci jsme společně se členy PK Hradec Králové vystoupili na Kunětickou horu, což je vždy krásná procházka. S PK Hradec jsme měli také Sportovní hry pro parkinsoniky, těch se účastnilo 12 našich členů. Soutěžilo se ve stolním tenisu, v házení šipek, foukačce, střílení a kopu na branku, v hodu na cíl a v bowlingu. Parkinson klub Pardubice zde vybojoval tři medaile. Po jedné zlaté, stříbrné a bronzové.

Proběhl také 2. ročník turnaje v Petanque na hřišti v Němčicích. Turnaje se účastnilo 18 členů PK Pardubice a několik členů PK Hradec Králové. Po skončení turnaje nás místní členové pozvali na společné opékání špekáčků. Mňam…

Společně z PK Hradec Králové jsme zorganizovali společný výlet do hřebčína v Kladrubech nad Labem. Tohoto výletu se účastnilo 18 našich členů.

Určitě nesmím zapomenout na sešlost, která byla tak jako každým rokem na na hřišti TJ Pardubičky. Tradičního opékání špekáčků se účastnila většina našich aktivních členů. Budeme mít Mikulášskou besídku, prosincové poslední letošní cvičení v bazénu bude jako vždy plné legrace, ale když si společně zacvičíme v tělocvičně, rozloučíme se s rokem se vší parádou…a až se přiznáme, jak už se všichni těšíme na příští rok, bude to pravda pravdoucí.

Všem čtenářům přeji šťastné
a veselé Vánoce, hlavně hodně zdraví
v roce 2024.

PK Praha, Společnost Parkinson, z. s.
Veselá kopa přistála…

Ivana Grusová

Haló, haló, naši milí přátelé,
hlásíme, že jsme zvládli už dva přistávací manévry „Veselé kopy“. Všechny srdečně zveme na palubu… Nechceme ztrácet čas zbytečnostmi, rovnou vyplujeme správným směrem.

Veselá kopa nás přivítá každý poslední čtvrtek v měsíci v naší Volyňské základně. Patří skupině lidí, kteří chtějí svůj život oprášit od zbytečných nánosů pesimismu, fňukání, stížností na stáří atd.

Samozřejmě, nepoplujeme zas tak daleko. Ale pro pobavení, poučení, nácvik paměti, pro tělesné i duševní procvičování našich schopností máme dostatečnou základnu.

A jak to s námi vypadalo napoprvé? Byl státní svátek, lodivod Ivana Grusová připravila všelijaké doplňovačky, kvízy, tajenky, házení míčky různých velikostí, ne do klobouku, ale lepší se jí zdály vánoční plechovky od sušenek. Petr Kania nás naučil jednu Mudru. Den české státnosti jsme oslavili po svém. Doplňovali jsme výrobkům původem z Česka jejich přesný název a Iva ke každému výrobku uvedla zajímavosti. V nevědomostech zvítězily Štramberské uši, které nám na příštím setkání donesla k ochutnání Lenka.

V minulém čísle jste měli možnost soutěžit ve vybarvování obrázku. Jako nejhezčí byl vyhodnocen obrázek Andulky Šípkové z Prahy.

Parkinson klub Praha cvičí v tělocvičně rehabilitace FN Motol pod vedením zkušených odborných fyzioterapeutek

Milou návštěvou nás poctila Adéla Gondíková, která hraje parkinsoničku v seriálu Ulice. Přítomný štáb natočil s ní a s předsedkyní Společnosti rozhovor.

Nakoukli jsme do historie

Petr Kania

Společně jsme si užili výlet na královský letohrádek Belveder. Sešlo se nás jedenáct, včetně Mirky Gáškové, která poskytla vynikající a vyčerpávající výklad o historii. Dozvěděli jsme se, že Letohrádek v renesančním stylu dal vystavět v letech 1538 – 1565 Ferdinand I., jako součást v předchozích letech založené královské zahrady.

Letohrádek měl reprezentační i rekreační funkci. Jako součást královské zahrady byl panovníkem užíván k dennímu odpočinku, případně k neformálnímu vykonávání některých panovnických povinností.

V době Rudolfa II. je doložené užití letohrádku pro část jeho umělecké sbírky a dále jako místo působení významného matematika a astronoma Tycho Brahe, který jej používal jako observatoř. Právě od této doby byla budova nazývána též *Matematický dům*. Roku 1648 letohrádek poškodila švédská armáda. Po rozhodnutí císaře Josefa II. z roku 1782 byl letohrádek užíván císařským dělostřelectvem jako laboratoř, ve které se mj. vyráběl střelný prach. Až koncem 30. let 19. století pražský purkrabí Karel Chotek podpořil myšlenku na veřejné využití budovy a oslovil v této věci císaře Ferdinanda V. Jeho zásahem stavební oddělení hradního hejtmanství zadalo projekt na rekonstrukci budovy a uhradilo náklady na opravu. Ideového využití se ujala Společnost vlasteneckých přátel umění a navrhla *Vlasteneckou galerii*.

Hlavní sál byl v letech 1850-1866 vymalován 12 historickými výjevy z českých dějin. Císař původně navrženou koncepci podle F. Palackého označil za „protihabsburskou“ a dal ho nahradit scénami činů lucemburských a habsburských panovníků.

Po vystoupání 60 schodů, do poschodí letohrádku, jsme si užili nádherný výhled na Prahu.

Jsme na terase Belvederu. Poté jsme se přesunuli o kousek dál.

V jižním předpolí Písecké brány, nedaleko od letohrádku je velice zajímavá fontána ve tvaru vějíře na počest hraběnky Žofie Chotkové, která zahynula při atentátu v Sarajevu v roce 1914.

Vycházku jsme zakončili v Letenských sadech, kde naše předsedkyně Ivanka objevila Kaštanovník setý (Jedlý kaštan), který jsem marně hledal několik let. V celé Praze je jen několik exemplářů.

A nyní jsme v současnosti

Líbila se nám další tematická vycházka po pražských zajímavostech a pamětihodnostech. Provázela nás vynikající průvodkyně Mirka Gášková a její výklad byl fantastický, srozumitelný, bezchybný a upoutávající. No, prostě paráda. Dozvěděli jsme se řadu zajímavostí o historii Karlína, o nové lávce spojující Karlín a Holešovice, o nové výstavbě v Karlíně.

Velice mě zaujal také krátký úsek kolejí, který byl ponechán mezi novou výstavbou supermoderních budov. Je to pozůstatek jednokolejné železniční tratě z dnes již neexistujícího nádraží Praha Těšnov do železniční stanice Praha Vysočany. Jako klučina jsem z Těšnova cestoval s babičkou a dědou na chalupu do Jizerských hor. Takže takové nostalgické vzpomínky na dětství.

Sešlo se nás pouze 5 a procházku jsme si velice užili a počasí nám velice přálo. Nenechte si ujít příští vycházku. Jste všichni srdečně zváni.

Mikulášský ples v Piešťanech

Pohádkový závěr roku čeká na ty, kteří od 3. 12. do 9. 12. odjedou na rehabilitační pobyt do penzionu Harmony v lázeňském městě Piešťany. Lázně na řece Váhu jsou samy o sobě nejen půvabným místem, ale ne nadarmo mají ve svém znaku motiv Lamače berlí, který byl vytvořen už v roce 1894. Staré časy a moderní doba se tu prolínají a připomínají, že na světě může být hezky, i když velké většině klientů nemoc zkomplikovala život.

Vyrážíme do Rehabilitační nemocnice Beroun

V prosinci a lednu se uskuteční dva rehabilitační pobyty v Nemocnici Beroun. Absolvujeme terapie s fyzioterapeuty, ergoterapeuty, logopedem, můžeme si popovídat i s psychiatry nebo psychology. Prvního pobytu se zúčastní deset členů naší Společnosti Parkinson.

Terapie se zaměřuje na aerobně-posilovací trénink v individuálně maximální zátěži. Z tohoto důvodu je před hospitalizací indikováno i vyšetření spiroergometrie. Věříme, že díky rozmanitému programu v rámci tréninku, se budeme cítit lépe. Zprávu z pobytu zveřejníme v čísle 72/2024.

Pardubice a Hradec Králové jezdí spolu

Pardubický klub letos, stejně jako vloni naplánoval týdenní pobyt ve Starých Splavech u Máchova jezera, tohoto pobytu se účastnilo 11 členů.

Druhé pololetí začalo také bezvadně. PK Hradec Králové zorganizoval ozdravný týdenní pobyt na chatě Jedlová v Deštném v Orlických horách, kde se pomnělo 8 našich členů. Dopoledne si zacvičili, procvičili jemnou motoriku a logopedii. Odpoledne, to patřilo nejrůznějším zábavným aktivitám.

Ozdravný pobyt, hotel Horník 9. – 13. 10. 2023
Zlatá svatba Petra a Mirky

Eva Fialová a Eva Vernerová, foto Eva Vernerová

Na ozdravné pobyty do hotelu Horník na Třech studních jezdíme již několik let, těšíme se na krásnou přírodu i na obvyklé programy, které Filiánek z. s. pro nás připravuje.

Ale tentokrát část programu byla v naší režii! Kamarádka Mirka přišla s nápadem překvapit manžela Petra veřejným oznámením jejich 50 let společného života. S nadšením jsme začali chystat přísně utajenou opravdovou zlatou svatbu.

A jaká to byla svatba?

Manželé vstoupili do jídelny poslední za zvuků svatebního pochodu. V doprovodu dvou družiček Eviček v červených róbách a ochranky (dva krysaříci ve vestách s nápisem SECURITY vezla ve zvířecím kočárku Blanka) prošli špalírem hostů až na konec sálu, kde byli usazeni.

Slova se ujala ceremoniářka Růženka, svatební projev pronesla oddávající Jitka a milostnou báseň zarecitovala družička Eva. Manželé byli dekorováni medailemi s padesátkou, Mirka dostala svatební kytice ze žlutých a růžových květů. Většina přítomných žen i mužů se oděla do vhodných šatů a elegantních klobouků.

Náhle do sálu vtrhla korpulentní cikánka jako vystřižená ze starých pohádek. Pestrou sukni jí zdobily staré plédy s třásněmi, šátek na hlavě obepínal dlouhé černé vlasy. Žena měla na rukou dítě v zavinovačce zdobené krajkami, strkala je ženichovi a tvrdila, že se jedná o plod jejich lásky. Bodygarda s výhružnými gesty iniciativně sehrál František. Milenku, požadující milionové alimenty naprosto dokonale ztvárnila Věrka, miminko v životní velikosti nahradila bílá opice v peřině a svátečních šatičkách.

Nutno ocenit ženichův smysl pro humor, milence skvěle oponoval a zbavil se jí i bodygarda slibem 3 milionů.

Všichni přítomní byli pozváni ke stolům s Věrčiným dortem „nebe v hubě“, cukrovím a vínem, manželé dostali na památku krásné blahopřání a vtipné svatební dary.

Cvičení třikrát denně, vycházky do okolí doplňoval i sběr hub a zajímavé večerní hrátky.

Součástí každého ozdravného pobytu jako vždy i tentokrát byl celodenní výlet, zorganizovaný pro každého, tedy podle jeho vlastních možností. Ti nejaktivnější šli pěšky na oběd do Maršova, ostatní do Krčmy na Tři Studně. Odtud objednaným autobusem do Centra EDEN v Bystřici nad Pernštejnem – největší farmy na Vysočině. Opravdový ráj poznání pro malé i velké. Nahlédli jsme do Horácké vesnice 19. století a seznámili se s tehdejším životem lidí. Podívali se do panského bydlení správce statku, vyzkoušeli ve starobylých chaloupkách různá řemesla. Zajímavé byly dílny sedláře, kováře a dalších řemeslníků. Domácí zvířata jsme mohli hladit a krmit bez omezení. Mnozí vzpomínali na mládí u babičky na venkově, odkud znali různé zemědělské nářadí, včetně mlátičky a kočárů tažených koňmi.

Na závěr nás ve starobylém mlýně čekalo stylové občerstvení – domácí koláče, různé buchtičky a bábovky ke kávě.

Nejvíce nás potěšilo, že všude mohli i lidé na vozíčku i s jiným pohybovým omezením.

Na každém kroku jsme obdivovali krásu podzimně zbarvené krajiny. Osvěženi o nové poznatky, procvičeni na těle i duchu jsme se s krásnou Vysočinou jen neradi loučili.

Ergoterapie – zdroj: Wikipedie a Česká asociace ergoterapeutů

Ivana Grusová

V minulém čísle jsem slíbila, že se budeme pravidelně zabývat nefarmakologickými technikami v boji s Parkinsonem. Sliby se mají plnit, takže dnes se seznámíme s dalším zajímavým typem léčby.

Ergoterapie je příjemná technika. Prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních a zájmových činností u osob s různým typem postižení – fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo i sociálním.

Na co je Ergoterapie hlavně zaměřena?

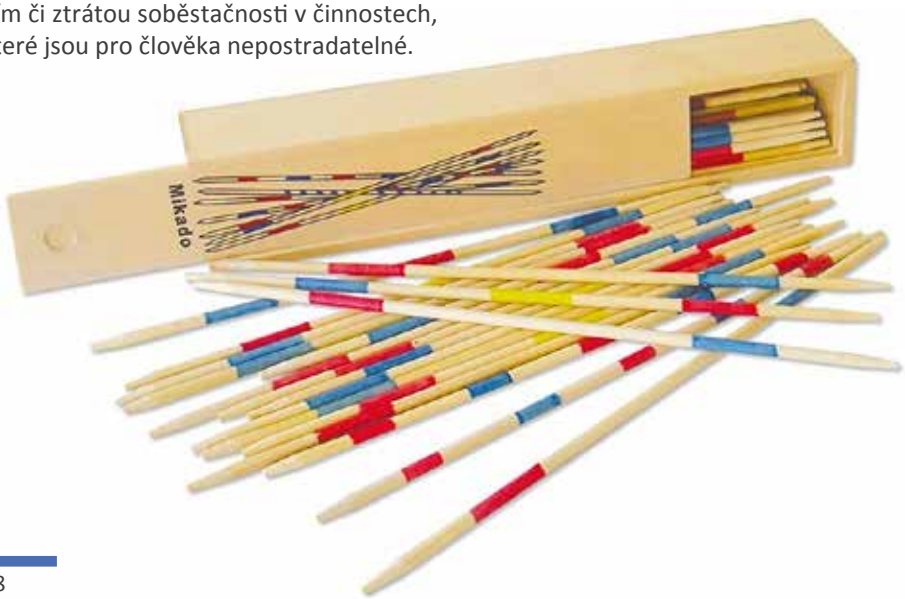
Na rozvoj hrubé a jemné motoriky, koordinaci, na vnímání citlivosti, vytrvalosti, na rozvoj výkonnosti mozkových funkcí a také na psychické, emocionální a sociální schopnosti.

Stačí to říci stručně. Ergoterapeut pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro člověka nepostradatelné.

Zdá se to být jednoduché, ale…

Správné držení tužky, uvolnění zápěstí, koordinace oko ruka, správnou polohu těla, tím vším se mnozí musí doslova prokousávat. Parkinson, ten dovede pěkně potrápit a když nezačneme včas s pravidelným procvičováním, skončíme u toho, že se ani nepodepíšeme.

Dnes si procvičíme tzv. Grafomotoriku. Nemusíme brát do ruky jen tužky, vhodné jsou nejrůznější hrátky – například navlékání korálků, práce s modelínou, vystřihování, stříhání nůžkami, ale dobrá je třeba i hra Mikádo, která může někomu významně pomoci právě v rozvoji grafomotoriky.



Dostanete se z bludiště ven?

Nemudrujme nad mudry zdroj: Gertrud Hirshi – Joga prstů
Vajú Mudra, Linga Mudra

Petr Kania, člen PK Praha

Minule jsme se naučili Ksepana Mudru a nyní přidáme další, Vajú Mudru. Lze je cvičit jednu po druhé. Obě na mě působí velmi pozitivně, mizí stres a začínám se soustředit. Právě Vajú Mudra je vhodná pro Parkinsoniky.

Vajú Mudra

Proč patří k nejprospěšnějším?

Tato jednoduchá mudra reprezentuje element vzduchu. Je jednou z neprospěšnějších muder v józe, které mají léčivé účinky.

Provádějte tak, že ohnete ukazováček do dlaně. Nyní palcem lehce zatlačte na druhý článek ukazováčku. Ostatní prsty mějte volně narovnané a uvolněné. Můžete začít s cvičením po dobu 5 minut denně. Ale pro začátek to může být i méně minut, lepší je čas dodržovat a postupně provádění této mudry zvyšovat na 15 minut denně. Toto gesto je možné provádět i 45 minut denně. Cvičit můžete kdykoliv to uznáte za vhodné. Jakmile vyléčíte své zdravotní problémy, je nejlepší s cvičením přestat, protože tato mudra může způsobit nerovnováhu v těle. Ale nás, kteří trpíme Parkinsonovou chorobou, se to netýká. Cvičme denně, stále, nepřestávejme. Mudra odstraňuje zúžení dýchacích cest a uvolňuje přebytečný vzduch uvězněný uvnitř. Jejím pravidelným prováděním se můžete zbavit problémů souvisejících s nadměrným množstvím plynů, jako jsou zácpa, nafouklé bříško, plynatost a dna.

Je výtečnou pomocnicí…

Může pomoci s Parkinsonovou chorobou, krční spondylózou, artritidou, ochrnutím a bolestí krku. Snižuje nervozitu a uklidňuje mysl. Pravidelní provádění tohoto gesta pomáhá uvolnit svaly, snížit napětí v krku, uvolnit hyperaktivní štítnou žlázu, snížit bolest na hrudi a revmatickou bolest.

Tuto Mudru může provádět každý a těch pár minut si můžeme najít, anebo ne?

Linga Mudra

Tato mudra zvyšuje horko v těle, proto je dobré cvičit ji v zimě. Cvičení by měla doprovázet zdravá strava z ovocných šťáv, mléka, ghí a hlavně si dopřejme spoustu

vody. Může se cvičit kdykoli během dne, ale pouze, pokud je to potřeba. Prospěšná je při nachlazeních, od příznaků nás tato linga okamžitě uleví. Dokonce i v zimě se při delším cvičení právě této mudry můžete začít potit. Ohřívá tělo a ničí kašel i chronické nachlazení. Posiluje plíce a průdušky a také odbourává zdravotní problémy způsobené změnami počasí a ročních období. Spaluje přebytečné tuky v těle, proto ubírá na váze. Ovšem v takovém případě je nutné pít osm sklenic vody, pít podmáslí, jíst rýži, banány, citrusové plody a ghí jako ochlazující činidla. Tělo je pak imunní vůči nachlazení a zánětlivým onemocněním v hrudníku. Linga mudra také pomáhá odstraňovat přebytečný hlen.

Chcete-li provést mudru:

Posaďte se pohodlně s rukama v klíně.

1. Sepněte ruce dohromady s prsty propletenými, klouby směřující pryč od těla ve výšce solar plexu.
2. Namiřte pravý palec ke stropu.
3. Levý palec a levý ukazováček obtočíme kolem pravého palce, zatímco zbývající prsty držíte sepnuté.

Držte mudru po dobu pěti minut. Pokud se Vaše paže unaví, jemně položte mudru do klína s palcem stále směřujícím nahoru.

Linga Mudra je třetí v pořadí našeho miniseriálu a Je dobré cvičit všechny 3 Mudry. Přinášejí uklidnění, odstraňují třes v rukou, ovšem chce to začít a cvičit každý den.

Zdar Vašemu cvičení a práci klid.

Moje cesta „poznání“

Jana Jakubovičová

Jsem žena, je mi 56 let a ráda bych vám vyprávěla svůj příběh. Vše začalo v mých 45 letech, kdy mi lékař oznámil diagnózu „Parkinsonova nemoc“.

Jako každý člověk, kterému je oznámena závažná choroba, jsem měla dvě možnosti – buď resignovat a léčit se klasickou medicínou anebo brát nemoc jako výzvu. Vzhledem k tomu, že jsem silná osobnost a měla jsem a stále mám podporu svých nejbližších, vzala jsem nemoc jako výzvu.

Užívala jsem různé bylinné produkty, krátkodobý pokus o užití marihuany, relaxační terapie ...

V rámci klasického léčení jsem byla zařazena do studie, ve které se testoval nový lék. Bohužel měl spoustu vedlejších účinků a po dobu téměř jednoho roku jsem byla v útlumu, neustále jsem usínala, zvracela a horšila se mi chůze. Byla jsem v těžké depresi, kdy jsem si sáhla na opravdové dno.

2010

Moje veškeré dění, cítění a konání je jak na houpačce, jsem buď strašně moc nahoře a vznáším se, jsem v euforii a děkuji neustále všem a za všechno. Nebo jsem úplně dole, kdy nejsem schopna chůze a pohybu a cupitám na místě. S psycholožkou jsme došly k závěru, že díky své povaze mám neustále zafixováno v každé situaci být nejlepší, vypadat dobře apod., což pochopitelně ve stavu off nejsem a nevypadám, mám na sebe stále velké požadavky a chci zvládnout vše, co jsem dělala dřív.

Kdybych měla zhodnotit, co mi život „dal a vzal“, tak zcela paradoxně spíše dal. Jsem vděčná za tuto životní lekci, obohatila mě o zcela jiný náhled na život.

2011

Momentální stav bych zhodnotila tak, že po duchovní stránce to mám docela zmáknutý, ale čemu bych se měla především věnovat, je fyzická stránka.

Dnes si vše pročítám a naopak si myslím, že nemám zmáknutý skoro nic.

Učím se neprožívat tolik život mé dcery (29 let), učím se přestřihnout pomyslnou pupeční šňůru.

Momentální můj stav – nic moc. 14 dnů jsem pod vlivem ataků během dne, kdy prosím o odpuštění absolutně všeho a všechny, snažím se nepodléhat sebelítosti. Mou další negativní zkušeností je, že se nemohu sama vydat někam, kde nemám jistotu osobní dopravy kdykoliv a kamkoliv.

V září jsem dosáhla krásných „50“, chystala jsem se na velkou oslavu. Byla jsem ale totálně paralyzovaná, zbavená možnosti pohybu ... takže jsem si zase sáhla na dno.

2012

Byla jsem doma na neschopence a snažila se pochopit, smířit a přijmout skutečnost, že jednoho dne přestanu zvládat pracovní nasazení a tím pádem být užitečná a že se musím rozhodnout, zda-li půjdu do plného invalidního důchodu, strašně moc jsem brečela.

Ne každý má pochopení pro mou nemoc a s tím související stavy a ne pokaždé to zvládám. Mám strach z přítomnosti i budoucnosti. Užívám si dny, kdy mi je báječně,

protože vím, že budu potřebovat mnoho sil na dny, kdy jsem totálně paralyzovaná.

Taky jsem přemýšlela, že když mi ubývá fyzických sil, musím vymyslet, jak využít svoji mysl, zaměstnat mozek a vymyslet činnost, která mě bude bavit a budu mít pocit, že jsem zase někomu platná, užitečná.

2013

Jsem zcela odkázána na pomoc svého manžela, kterému tímto vzdávám naprostý obdiv a jsem moc ráda, že ho mám. Uvědomuji si, že nebýt jeho nesmírné obětavosti a pomoci, asi bych už byla někde v ústavu, neboť stavy totální paralýzy mně znemožňují cokoliv dělat, pohybovat se… Na druhou stranu díky jeho i mé povaze zažíváme i humorné situace.

2013

Jestliže jsem si před tím myslela, že jsem si sáhla na dno, tak tentokrát jsem určitě klepala na nebeskou bránu (nebo pekelnou?) Kde začít?

Vzala jsem si dovolenou, že konečně pojedu k vodě, užiji si sluníčka a celkově budu relaxovat. Jenže od středy mě bolelo břicho. Odvezli mě na chirurgii, bylo rozhodnuto o okamžité operaci. Přitom bylo zjištěno, že mám velký absces pravé poloviny břicha, kdy odstranili kromě vaječníku i slepé střevo, neboť hrozila otrava krve celého těla.

Po operaci druhý den jsem zjistila, že neslyším na levé ucho. Velmi mě to zaskočilo (koho ne?) a požádala jsem o odbornou konzultaci. Vysvětlili a ubezpečili mě, že s ohledem na můj vážný zdravotní stav zvolili v dané situaci ten nejlepší způsob léčby, kdy nasadili kombinaci tří nejúčinnějších antibiotik. U jednoho z preparátu je uveden mj. jako vedlejší účinek ztráta sluchu. Nejprve jsem byla naštvaná, proč mi tento lék dávají, ale po tomto rozhovoru jsem si uvědomila, že je to vlastně daň za život.

Musím se naučit s tím žít, i když mám momentálně problémy oddělovat jednotlivé zvuky, vše mi splývá v jednom obrovském hluku, motá se mi hlava.

Dalším zásadním psychickým negativním zážitkem byla situace, kdy jsem po operaci ležela na lůžku v totální paralýze, kdy nejsem schopna sama si nic podat, udělat, otočit, zvednout apod.

Na druhou stranu jsem byla ráda, že o tom všem mohu promluvit a hlavně rozebrat s mojí psycholožkou.

A jak vše zhodnotit na závěr?

- že děkuji za záchranu života
- děkuji za obrovskou psychickou podporu svých nejbližších.

A teď vynikající zpráva – jsem rok po úspěšné operaci mozku – tzv. hloubkové mozkové stimulaci. Co tomu předcházelo? Když začaly být mé stavy neúnosné, rozhodla jsem se, že podstoupím operaci, to bylo v červnu 2014.

Totální paralýza, třes a mimovolní pohyby mi znemožňovaly jakýkoli pohyb a důstojnou existenci. Taky mi vadilo, že mě manžel musel v posteli otáčet, sama jsem toho nebyla schopna.

Strašně jsem se bála, ale říkala jsem si, že když to zvládli ostatní, tak já taky. Oholení hlavy jsem vzala docela dobře, stejně jako přidělání titanového rámu k lebce. Překvapilo mě, že to trvalo chvilku, na rozdíl od operace – 6 hodin bez hnutí na zádech a bez narkózy. Když byla hotová jedna strana, přála jsem si, aby se stal zázrak a pan doktor řekl, že je hotovo. Zázrak se nekonal a přežila jsem i druhou stranu. Druhý den mi voperovali stimulátor.

A co moje ego? Do dneška mě mrzí, že mi nedali v práci šanci. Cítím se ublížená a doufám, že tento negativní pocit zvládnu co nejdříve zpracovat.

Mám k tomu dobrý důvod a motivaci, narodila se nám vnučka Terezka. Je nádherná a neustále se směje, pochopitelně jsme z ní hotoví.

Závěrem bych nám popřála hodně zdraví, síly a lásky.

Od operace – 2 roky

Strašně moc mě stále trápí, jak to vše dopadlo v práci. On je totiž zásadní rozdíl v tom, jestli odcházíš z práce proto, že chceš nebo tě k tomu donutí nebo vyhodí. Dnes už vím, že bych nezvládla pracovat na celý úvazek.

Takže dost často jsem v našem bytečku sama, s mojí „depkou" a přemýšlím, co bude dál. Zdravotně je to stále jak na houpačce. Přitom mně děsí, co bude dál. Stále se ráda věnuji ručním pracím, ale to je zase doma.

Starám se o svého 86 letého otce, hlídám vnučku a myslím na svoji sestru, která bojuje o svůj život a nás k tomu nechce. Ale to je ta moje povaha, všechno to zvládnout.

Ptám se sama sebe – kdy budu se sebou spokojená, budu někdy ještě šťastná? Cíleně na tom pracuji, i když to není jednoduché. Manžel očekává, že to bude jako dřív a i když se snažím, prostě to nejde.

NAPO (Národní asociace pacientských organizací) pozvala své členy a spolupracující lékaře a firmy na předvánoční koncert do kostela Českobratrské církve evangelické v Korunní ulici v Praze. Interiér kostela představil akademický malíř Ondřej Rada, koncert muzikálového zpěváka a divadelního herce Radima Schwaba (Fantom opery, Robinson Crusoe).

Fantazii se meze nekladou…

Ivana Grusová

Tři mudrcové z Východu Kašpar, Melichar a Baltazar přinesli Ježíškovi dary: zlato, myrhu a kadidlo.

Zlato představuje královský rod a království.

Myrha je znakem smrtelnosti člověka a utrpení.

Kadidlo symbolizuje boha a božství.

Jsou v nich zastoupena tři skupenství, zlato pevné, myrha kapalné a kadidlo plynné, tedy celý svět.

Hodiny náboženské výuky na školách v době mého mládí byly zakázány, a tak tři skupenství chápu dodnes takto:

Za prvé, stojím oběma nohama pevně na zemi. Zatím!

Jsem i nadšená skupenstvím kapalným. Plavu, nořím se, ležím na vodě, skotačím, posiluji, protahuji. Je to zázrak. Ta lehkost pohybu! Samet, co mne hladí, objímá a nadnáší. Ve vodě se nemohu nabažit krásy prožitku ze své lehkosti. Zlepšuji si ohebnost a vytrvalost. Stávám se tvou součástí, ty moje vodičko.

Ovšem také skupenství plynné má co do sebe. To vím od chvíle, kdy jsem si prožila tandemový seskok padákem.

Výška 4000 m … otevřou se dveře…pohled dolů… hrůza! Skok … vnímám přetlak v žaludku, ten po chvíli sice mizí … ale ten vítr… bojím se pohnout.

Jsem někde, kde jsem ještě nikdy nebyla … jiná dimenze, jiný prostor.

Ikaros roztahuje křídla – roztažení padáku cca po 1 minutě volného pádu – vnímám tu senzačnost.

Já letím, já letím …

Ach, ta krása letu ptáků!

Země se přibližuje, tam dole jsem v bezpečí. Přežila jsem.

V první chvíli převládala úzkost…

Teď už je to nádhera.

Ještě jeden krok a jsem v bezpečí země.

Blecha v Opatovicích

Zdislava Freund

Už jste někdy chytli blechu? Myslím opravdovou blechu, ne tu psí. Já si ji přivezla z puťáku v deváté třídě. Poslední noc před návratem domů jsme přespali v chatkách kempu na Malé Skále. Chatky byly asi levné, ale my bychom usnuli všude, byl to opravdu puťák s pěšími přesuny po Českém ráji.

Už cestou domů jsem cítila, že po mně něco běhá, i štípance se na břiše objevily, a tak jsem doma problém ihned nahlásila.

Maminka mě postavila na strategické místo v kuchyni, a pomalu jsem odkládala oblečení. Najednou hop! Blecha mohutným skokem opustila dosavadní úkryt pod mým tričkem a … zmizela. Veškeré pátrání nevedlo k objevení skákavé cestovatelky, už jsme ji nenašli, takže je možné, že tam bydlí ještě doteď. Ale ne, to není možné. Po směru blešího skoku byl jen gauč, a ten už tam není. Nic už tam není. Rodiče, kteří v tom bytě žili přes padesát let a ve kterém jsme s bráškou vyrostli, tak ti už odešli. Když jsem pak likvidovala věci z bytu, měla jsem zvláštní pocity právě ve chvíli, když jsme vynášeli onen gauč. Kromě té bleší příhody se totiž vyznačoval jedním důležitějším momentem, a to tím, že jsem se na něm narodila. Maminku nestihli odvézt do porodnice, proto jsem se narodila doma a do porodnice nás pak už vezli každou zvlášť.

Jako dítě jsem Opatovice neměla ráda. Nevím proč, nedokážu si vybavit, co mi tam chybělo. S o rok starším bráškou jsme lítali po venku, jen jedno pravidlo jsme museli dodržet. Jak se rozsvítí první světlo v oknech, museli jsme domů. Taky to někdy nevyšlo, a to tatínek vykoukl z okna, a už jsme mazali. Někdy ani to nevyšlo a došlo na řemen. Tatínek vždycky vyprávěl, že nařezal jen bráchovi, ale já taky jednou dostala, to si teda pamatuju. A kde jsme to pořád lítali v tak obyčejné vesnici jako Opatovice?

No teda, já vám to povím, ale nikomu to neříkejte, nám holomkům někdy šlo i o život.

K Opatovické elektrárně vede z Opatovického kanálu betonové koryto, které

přivádí vodu do elektrárny. A na něm je stavidlo. To stavidlo mělo betonový mostek, který měl uprostřed toku takový betonový nos, bez jakéhokoliv zábradlí. A my na něj lezli. Doteď mi běhá mráz po zádech, když si to vybavím. Když by někdo spadl do vody, tak neměl šanci dostat se po betonových stranách hlubokého koryta, prostě, z této pasti se nedalo dostat ven.

My jsme měli štěstí, ale tragédie se udála na Hradeckých lukách, které byly pravidelně zaplavovány vodou a pro ten účel je protínaly hluboké příkopy. Na lukách bylo vody tak na holiny, ale když jste trefili příkop, byla tam hloubka třeba 1,5 metru. A tak se stalo, že se zde utopili dva kluci, dvojčata, asi osm let jim bylo.

Honem na jiné téma.

Víte, co je to Vatra míru? No přece pálení čarodějnic. Taková byla doba snaživá, všichni věděli, že jsou to čarodějnice, ale na obci visel velký plakát Vatra míru. Byl také lampionový průvod, ohňostroj, my, děti, jsme běhaly kolem ohně, obdivně pozorovaly pány kluky, kteří házeli do plamenů obaly od sprejů, i pár děvčat se pak muselo vdávat …

Jeden čas, ale velmi krátce, byla obnovena slavnost, kdy tam, kde bydlelo svobodné děvče, byla přede dveřmi postavená břízka. Vesnicí šla muzika, chlapci pomohli děvčatům přeskočit položenou břízku, maminka jim nalila panáčka a tancovalo se. Průvod končil na hřišti, kde slavnost pokračovala taneční zábavou. Dovedete si představit ty kluky? My, asi pětiletá dítka, jsme se mezi nimi motali a smály se, jak jim ten náročný den dává zabrat.

Teď už proti Opatovicím nic nemám a je mi docela líto, že už ani nemám důvod tam jezdit.

Místa mému srdci blízká

Petr Kania

Do Josefova Dolu jsem začal jezdit v roce 1963, a to mi bylo půl roku. Měli jsme tu až do roku 1983 chalupu, když jsem odešel na vojnu, chalupu jsme prodali.

Obec Josefův Důl leží severovýchodně od Jablonce nad Nisou v srdci Jizerských hor v malebném údolí řeky Kamenice. Je mi dodnes blízká. Proč?

V Josefově Dole jsem trávil každým rokem celé letní prázdniny. Jezdil jsem sem i v zimě. Byly to léta výletů, šiškových válek v lese, stavění přehrad na potoce, ale i idylická doba táboráků s opékáním špekáčků. Výhled od naší chaloupky na obec a protilehlou stráň, ten byl nezapomenutelný.

Často jsme chodili na výlet k vodopádům na říčce Jedlové nebo na Protrženou přehradu. Vodopády v Jedlovém dole patří dodnes mezi nejnavštěvovanější místa celého kraje. Na 1,5 kilometrové vzdálenosti tady tok překonává asi 200metrové převýšení, a to soustavou tůní, skalních prahů, peřejí a vodopádů. Je to něco tak nádherného, až se člověku tají dech. Největší a nejatraktivnější je Velký vodopád v Jedlové. Vysoký je 12 metrů a má celkem tři stupně, ten nejvyšší měří 5 metrů a úctyhodný průtok vody z něj dělá skutečně hezkou podívanou. O něco níže se na toku objevuje v Pekelné tůni Pekelný vodopád. Pod vodopády jsou tůně, kam jsem se chodíval koupat. Voda byla velmi studená, ale tak čistá, že se dala i pít.

Nedá mi to, abych se nezmínil ještě o Protržené přehradě. Bylo to obdivuhodné vodní dílo vybudované na Bílé Desné v Jizerských horách. Impulzem pro výstavbu se staly záplavy, které oblast podhůří i hor samotných postihovaly ve druhé polovině 19. století. Smutná historie. Přehrada na Bílé Desné včetně spojovací štoly byla dokončena během září 1915. V listopadu proběhla její kolaudace. Odpoledne 18. září 1916 spatřili

dva lesní dělníci pramínek vytékající z tělesa hráze. Za sedmdesát minut po jeho zpozorování se celá hráz přehrady protrhla a z nádrže se vyvalila nashromážděná voda. Katastrofa si vyžádala 65 lidských životů, 33 zničených a 69 poškozených domů; 307 osob zůstalo bez přístřeší. Dnes je toto smutné místo cílem výletů.

A já tu jsem šťastný…

Vodopády Jedlová mám rád dodnes…

To je ta země zaslíbená…

Daniela Cinatlova, členka PK Praha

Právě prožívám krásné dny v lázních Kundratice u Liberce. Líbí se mi tu, protože krajina zde je plná kopečků, hradů a rybníků. Jsem plna úžasu, jak je naše země rozmanitá.

Je tu blízko Hamr na Jezeře, Stráž pod Ralskem, Ralsko, Ještěd, Bezděz…

A přesto se těším až se vrátím tam k nám, kde žili mí předci, kde cítím své kořeny a kdykoliv vidím Říp, tak mám slavnostní pocit, že tohle je můj domov. Lze to vyjádřit slovy Jaroslava Seiferta:

Hora Říp

Viděl jsem hory plné ledu,
však zpívat o nich nedovedu.

Jiskřily dálky nad hlavami
jak bledě modré drahokamy.

Jímala závrať při pohledu,
zpívat však o nich nedovedu.

Když ale vidím na obzoru
uprostřed kraje nízkou horu,

na nebi mráček běloskvoucí
- přestane srdce chvíli tlouci.

Oblaka letí v klasech zralých
a koně dupou po maštalích.

V panácích jsou už všude snopy
a svatý Jiří zvedá kopí,

aby je vrazil ve chřtán dračí,
a motýl spěchá po bodláčí;

a jako krůpěj na prstenu
třpytí se drobná kvítka rmenu.

Tu nemohu se vynadívat
a všechno ve mně začne zpívat,

zpívat i plakat. Maminko má,
jak je to hezké u nás doma!

Indiánské Vánoce

Ivana Grusová

Do mého dětského světa Rychlých Šípů vstoupil nový hrdina Vinnetou.

Kino Alfa bylo narváno k prasknutí. Promítali film „Poklad na Stříbrném jezeře“. Bylo mi sedm a psal se rok 1964. Vzpomínám na Vánoce toho roku. Samozřejmě začaly jako obyčejně, se sestrou jsme dopředu prohrabaly skříně rodičů a hledaly v nich ukryté dárky. Vždyť na mne předešlý rok vypadla koloběžka, to bylo radosti ještě před štědrovečerní nadílkou. Tentokrát jsme ale nenašly nic.

Vánoční stůl byl slavnostně prostřen v obýváku, my vyhnány do kuchyně. Víme, že táta rozsvěcuje stromeček a čekáme na známý hlas zvonečku. V tom slyšíme nám známou hudbu z Vinnetoua, s později známou písničkou. „Tam v horách“.

Hudba: Martin Böttcher Text: Jan Šimon Fiala Zpěv: Štěpán Mátl

Tam v horách nad strží,
kde nikdy nemlží,
tam věčný oheň plá,
tam není zima zlá.

Čas letí stoletím,
tam oheň praská dál,
dost možná je to tím,
že v knihám pan May psal.

Tam sídlí indián,
všem známý Rudý pán,
co toužil volnost mít,
neváhal pro ni bdít.

Kde sídlí Indián,
tam šípům směr je dán,
směr hlídá Vinnetou,
bdí nad ním Manitou.

Běžíme ke stromečku, zvonek ani nevnímáme, jen líbeznou hudbu Mayovek.

Ale to není všechno, proč o tom píši. Fruta n. p. vyhlásila soutěž, že kdo zašle 100 vinět od jejich produktů, dostane fotky z filmu Vinnetou. U nás se zavařovalo, kupovala se jen hořčice. Měla jsem vztek. Ale nakonec jsem všude možně stihla potřebný počet vinět sehnat a s poznámkou o tom, „jak miluji hořčici“, jsem dopis odeslala. Fotky skutečně přišly! S jakou láskou jsem je pak lepila do velkého sešitu a při jejich prohlížení jsem byla zase v kině.

Vinnetou, Nšo-či, Inču-čono! Oblažte krásnou vzpomínkou na dětství tyto Vánoce!

Buďme zase alespoň na chvíli nedočkavými a šťastnými dětmi.

Když Parkinson je kuchařem
Otvíráme "Kulinářský koutek"

Ivana Grusová

Jíst musíme. Ale co? Jak jídlo nejsnáze připravit? Co je nejlepší pro nás Parkinsoniky?

Parkinsonova nemoc (PN/) je velice stresující stav a stres tvoří volné radikály, které mohou způsobit vážná onemocnění. Volné radikály mají negativní vliv i na dopaminergní neurony, což se projevuje v různých symptomech PN. PN přináší problém se zácpou, hemeroidy a zvýšením rizika rakoviny tlustého střeva. Také léky, které bereme, mohou mít vedlejší účinky – jako například otoky, zvýšení homocysteinu (demence, mrtvice), ztráta chuti, nevolnost, podvýživa.

Naše strava by se proto měla zaměřit na těchto několik maličkostí. To, čím se krmíme, musí obsahovat vysoký obsah antioxidantů a flavonoidů, hodně vlákniny, musí být dobrým zdrojem vápníku, hořčíku, vitaminů B, D, K. A také je důležité, abychom používali méně tuku!!!

Super potraviny jsou super

Postupně se budeme zabývat potravinami, které by měly být několikrát v týdnu zařazeny do našeho jídelníčku, tzv. "Super potraviny": ryby, borůvky, brusinky, červený grapefruit, granátová jablka, olivy, lněná semínka, zázvor, celozrnné výrobky, med, luštěniny, kakao, červené víno, ořechy, olej, petržel, sušené švestky, sladké brambory, čaj, kurkuma a další.

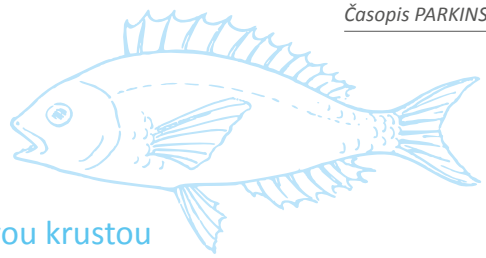
Proto v této rubrice chceme otiskovat recepty, které snadno a rychle uvaříme, lehce rozžvýkáme, můžeme připravit i jíst rukama, které nám posilují zdraví kostí, podporují srdeční funkce, obsahují vlákninu.

RYBY

O rybách je toho už známo tolik informací, že je těžké se rozhodnout, kde začít.

Obsahují kvalitní bílkovinu bohatou na vitamin B 12, nízký obsah cholesterolu, zdroj antioxidantů. Pomáhají udržet nemoc srdce pod kontrolou, mohou pomoci se snížením krevního tlaku, s bolestí spojenou s revmatoidní artritidou. Výzkum ukázal, že omega -3 mastné kyseliny obsažené v rybím oleji mají vliv i na lepší mentální zdraví. Nedostatek omega 3 se projevuje depresí nebo různými mentálními poruchami.

Ryby bychom prostě jíst několikrát za týden (losos, pražma, pstruh duhový, krevety).



Pro inspiraci:

Recept č. 1

Pečený losos s ořechovou krustou

Ingredience

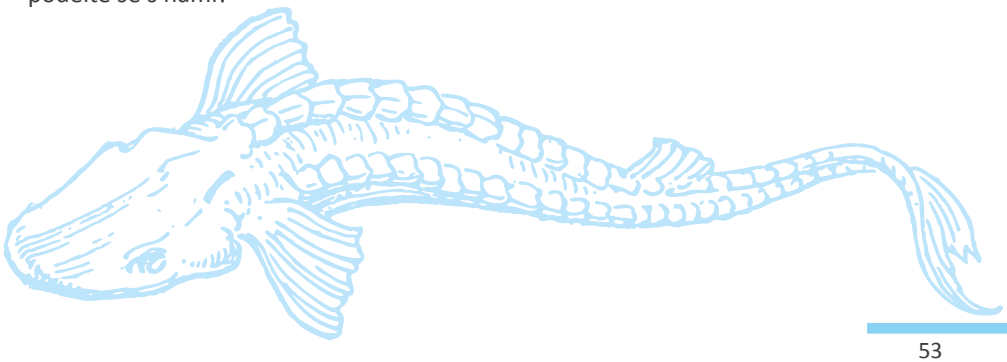
4 porce lososa á 180 g
2 lžičky Dijon hořčice
4 plátky másla
4 lžičky medu
sůl, pepř
1/4 hrníčku nasekaných ořechů (např. pekanový, vlašský, pistácie)
2 lžičky krájené petrželky, možnost i koriandr
šťáva z citronu

Postup:

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Pekáček vyložte pečícím papírem, nebo alobalem.
- Ryby osolte a opepřete.
- Smíchejte med se lžičkou dijonské hořčice, potřete směsí lososa z obou stran. Vložte do pekáčku.

Rozmixujte petržel spolu s ořechy v mixéru najemno a posypejte lososa, zakapejte citronovou šťávou.
Na každou porci položte velký plátek másla. Pečte v troubě přibližně 20 – 25 minut.
Podávej s přílohou dle výběru. Výborně se k lososovi hodí čerstvý salát.

Co je báječné na tomto receptu? Snadná a rychlá příprava. Ryba je snadno stravitelná. Zdravá pro srdce a kosti. Máte-li v rukávě snadné rychlé a zdravé recepty, prosím, podělte se s námi!



Vůně cukroví domovem se line,
klid a pohoda srdce zaplní.
Užívejte si kouzelné chvíle,
kdy všechna přání se vám vyplní.

Doma všechno krásně voní
a ta vůně napoví,
že Vánoce přicházejí
a peče se cukroví.

Vůně cukroví domovem se line,
klid a pohoda srdce zaplní.
Užívejte si kouzelné chvíle,
kdy všechna přání se vám vyplní.

Prožíváme krásné svátky, díváme se
na pohádky,
na zázraky věřit chceme,
pak se všichni obejmeme.

Vánoční přání

Právě v tyto dny si navzájem, víc jak kdy jindy, přejeme něco hezkého. Mám pro vás takový malý podnět k zamyšlení. Jak byste seřadili tato přání podle toho, která by vás osobně hodně potěšila?!

Začnu docela obyčejně:

Přeji vám hodně zdraví. Když někomu chceme popřát, začínáme většinou právě zdravím. Vy ne? Už je to pro vás často jen formalita?

Přeji vám potkat náhody, které vás udělají šťastnějšími. Ano, náhody občas přinesou šťastné chvíle. A takové přání potěší vždy.

Přeji vám hodně milých ranních slov od někoho blízkého, aby vás těšily až do večera, jen co si na ně vzpomenete. Kdy jste to naposledy zažili? Už si také někdy pomyslíte, že ve starším věku bychom něco takového ani nemuseli řešit? Jak já bych si přála toto vyřešit, to vám snad ani nemusím povídat.

Přeji vám poznat radost a umět si jí vychutnávat. Toto, kdyby nebylo jen obsahem přání, ale čas od času to byla skutečnost, jó, to by byla nádhera.

Přeji vám najít srdce, kterému můžete svěřit své žaly. Jde to čím dál tím hůře, ve starším věku a s Parkinsonem za zády najít člověka, kterému bez výhrad uvěříme.

Přeji vám každý den aspoň jeden důvod k pousmání. Obyčejné přání, snadno splnitelné, docela obyčejné pousmání přece záleží především na nás samotných.

Přeji vám, abyste nepoznali lhostejnost. Je to marné, je to marné, lhostejnost je všudypřítomná.

A nyní prozradím přání, které asi nikdo nevysloví, ale mně by se móóc líbilo.

Přeji vám, abyste si všimli, kdy zima skončí a že na jaře se všechno tak krásně zelená. A taky, že jahody sládnou a růže voní. Vítr, že jásá, a déšť dokáže smýt i všechny naše chmury. Na podzim koukejte, jak listí kouzlí tu nejnádhernější variaci barev, která těší duši i oko. A až pak vločka za vločkou budou zas k zemi padat, přeji vám, ať nemáte pocit, že rok přeletěl a vás nepotkalo nic, co by za něco stálo.

Všichni si sníme své sny. Ale lépe stát s nohama pevně na zemi, aby měl život šanci taky něco splnit.

A nakonec:

Přeji vám, aby, když už se něco pokazí, nebylo pokažené úplně všechno.

Pro tento rok se s vámi loučí
a hodně sil do nového roku přejí
děvčata z redakce

Alena a Ivana

Kontakty

Adresa: Společnost Parkinson, z. s., Volyňská 933/20, 100 00 Praha 10
E-mail: kancelar@spolecnost-parkinson.cz

VÝBOR			
Předsedkyně	Zdislava Freund	774 443 561	freund@spolecnost-parkinson.cz
Místopředseda	Ing. Zdeněk Šula	606 406 186	zdsula@email.cz
Místopředseda	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
Člen výboru	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
Člen výboru	Ing. Ivana Grusová	602 211 217	ivasmile@yahoo.com

KLUBY				
3	**Brno**	Mgr. Eva Vernerová	606 145 248	vern.eva@seznam.cz
4	**Červený Kostelec**	Helena Kukrálová	737 109 815	helena@kukral.cz
5	**České Budějovice**	MVDr. Petr Hořava	604 259 414	horavaml@seznam.cz
7	**Havlíčkův Brod**	Jana Růžičková	737 557 902	ruzickova.brod@seznam.cz
8	**Hradec Králové**	Stanislava Pospíšilová	737 747 263	stanapospisilova@seznam.cz
10	**Liberec**	Jaroslav Rous	728 875 983	rous.jarda@email.cz
11	**Litomyšl**	Milada Štursová	720 561 180	milada.stursova@seznam.cz
12	**Mladá Boleslav**	Eva Fiedlerová	777 566 383	evafiedlerov@gmail.com
14	**Olomouc**	Mgr. Dagmar Dupalová, Ph.D.	604 209 687	dagmar.dupalova@upol.cz
16	**Pardubice**	Petr Šimon	775 954 466	petrstepanka@atlas.cz
17	**Plzeň**	Valer Mičunda	775 342 444	val.mic@seznam.cz
19	**Praha**	Ing. František Klíma	604 590 597	fjklima@gmail.com
20	**Ústí n. Labem**	Zdeňka Lichtensteinová	721 458 133	lichtensteinovaz@seznam.cz
26	**Morava**	JUDr. Zdeněk Valášek	732 421 850	minesz@seznam.cz

KANCELÁŘ			
Kancelář		774 443 561	

Všechny potřebné informace o činnosti Společnosti Parkinson, z. s.,
najdete na našich webových stránkách
www.spolecnost-parkinson.cz

Vánoce, Vánoce přicházejí

Alena a Ivana, děvčata z redakce

Jaký máte pocit, když se zadíváte na naše vánoční ptáčky?

Možná jste podobné ozdobičky také dostali před mnoha a mnoha léty, možná víte, komu patřili.
Třeba vás také přepadne touha, vzpomenout si na někoho, kdo už mezi námi není.

Děkujeme našim sponzorům