

## Unie ROSKA

reg. org. Roska Žďár z.p.s.  
Mařákova 6  
59101 Žďár nad Sázavou  
Tel.: +420 737 535 753  
IČO: 65759826



Sursum corda  
Vzhůru srdce

## Projekt rehabilitačních a rekondičních aktivit organizace Roska Žďár v roce 2016.

Projekt se týká 45 postižených roztroušenou sklerózou, sdružených v regionální organizaci Roska Žďár. Organizace je členem Unie Roska v ČR a je touto metodicky řízen.

Rehabilitační, autorehabilitační a rekondiční aktivity jsou u tohoto onemocnění nesmírně důležité a mají podstatný vliv na zachování případně zlepšení zdravotního stavu. Projekt byl konzultován s garantem Unie prof.doc. Havrdovou a garantem naší Rosky Mudr. Trávníčkovou.

### Pravidelné akce:

- každý pátek pravidelné cvičení v místnostech Klubu seniorů od 16:00 do 18:00 zahajované krátkou tematickou přednáškou. Cvičí s prvky jógy, Čínské zdravotní cvičení, ČI-KUNG. Individuální cvičení metody PhDr Řasové na zlepšení chůze.
- Každé pondělí od 11:30 do 14:30 rehabilitační cvičení a plavání v bazénu.
- Na jaře a na podzim týdenní rekondice v zařízení Žďas Svratka, při plném využití rehabilitačního zařízení a bazénu, plného zapojení vlastních cvičitelů, absolventů cvičitelské školy Unie. Průběhem rekondic uskutečnit přednášky se zdravotnickou tematikou, přednášku a ukázkou kompenzačních pomůcek, alternativní prostředky.

Součástí činnosti v průběhu roku je i organizace členských schůzí, besed s lékařem a beseda s rodinnými příslušníky.

Členové výkonného výboru budou plně využívat vědomostí získaných na školení funkcionářů organizovaných EU.

Předpoklad naplnění projektu je zajištění dostatku finančních prostředků, a to i proto aby se mohlo účastnit /hlavně rekondic/ co nejvíce členů.

## Ekonomická rozvaha:

### Náklady:

Rekondice 2 x 20 členů	130 000 Kč
cvičení	6 000 Kč
cvičení v bazénu	4 000 Kč
přednášky, besedy	3 000 Kč
organizační zajištění(pošta, pozvánky, propagace, pronájmy, internet, telefony, služební cesty a.pod )	13 000 Kč
<b>celkem</b>	<b>156 000 Kč</b>