**Roska Ostrava**

Roska Ostrava vznikla v roce 1987. První předsedkyní byla Jana Grabařová. V roce 2003 ji ve funkci vystřídala Naďa Nováková, která je předsedkyní naší organizace doteď.

Našim členům nabízíme mnoho aktivit. Z pravidelných aktivit se jedná především o **rehabilitační cvičení**: dvakrát týdně s naší certifikovanou cvičitelkou, jedno cvičení z toho je určeno imobilním členům s doprovodem. Také nabízíme cvičení pilates.

Třikrát ročně pořádáme **rekondiční pobyty**, z toho nejméně jeden je určen zejména imobilním členům. Pobyty se konají v různých hotelích Beskyd a Jeseníků. Jejich délka je obvykle 5 až 7 dní. Účastníci zde dodržují pravidelný denní režim, jehož cílem je zrehabilitování účastníků, seznámení se s novými poznatky v oblasti léčby a rehabilitace RS, cvičení a u nově diagnostikovaných pomoc v oblasti vyrovnání se s novou životní situací.

Každoročně organizujeme **Seminář ke dni roztroušené sklerózy**. Je určen nejen pro osoby s RS a jejich blízké, ale i pro širokou veřejnost. Seminář probíhá většinou v květnu v Sanatoriích Klimkovice. Vždy se setkáváme s velkým ohlasem.

I když je pohyblivost „roskařů“ mnohdy omezena, není nutno je vyčleňovat ze sportovního vyžití. Všechny naše **akce a sportovní aktivity** jsou uzpůsobeny i pro osoby na invalidním vozíku. Jedná se například o bowling, holandský billiard nebo výjezd/výšlap na horu (v posledních letech na Lysou, nebo Prašivou). Také se každoročně v březnu připojujeme k akci MaRS (Maratón s roztroušenou sklerózou), kterou pořádá Nadační fond Impuls.

Pořádáme také **bezbariérové zájezdy**, několikadenní i jednodenní. Mezi oblíbené patří několikadenní zájezd do Prahy se zhlédnutím muzikálu. Dále jsme v posledních letech navštívili například hrad Helfštýn, Hradec nad Moravicí, pivovar v Kozlovicích a Krkonoše.

Setkání členů Rosky Ostrava však nejsou jenom sportovní. S velkým ohlasem se setkalo pořádání **Mikulášské besídky** a v neposlední řadě také **vernisáž** k zimní výstavě výtvarných prací našich členů.

**V roce 2020 nám setkávání narušila pandemie koronaviru. Ale věříme, že tato situace již nebude mít dlouhé trvání. Přejeme vám optimismus a zdraví a těšíme se na setkání při některé z akcí.**