

# Zasadme slunečnici, rozsvi'tme Českou republiku 2019

## 3. ročník osvětové kampaně ke Světovému dni RS

**O roztroušené skleróze je zapotřebí mluvit nejenom jeden den v roce**

**NF IMPULS**



...nepředvídatelná, neuchopitelná, rozličná, plíživá, únavná, ochromující, omezující, brnivá, rozostřující, nenakažlivá, bez jasné příčiny nevléčitelná, přes to ne beznadějná...

Taková je RS očima těch, které provází životem.

- Hlavní cíle:** Hlavním cílem je šířit povědomí o nemoci, jejích příznacích, možnostech, které nemocní mají. I v dnešní době bourat mýty a tabu o RS, šíření polopравd a zbavit přežitých pověr (např. těhotenství a děti). Šířit pravdivé informace o nemoci, zároveň její závažnosti a upozorňovat na problém podceňování a zlehčování.
- Motto akce:** **Společně proti RS, aneb s RS život nekončí. Každý den přináší nové výzvy, které potřebují nová rozhodnutí.**
- Termín akce:** **V rámci akcí ke SDRS po celé republice**
- Pořadatel:** IMPULS, nadační fond, se sídlem Kateřinská 30, 120 00 Praha 2, zapsán v nadačním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze v oddílu N vložka č. 325, IČ: 261 694 28, číslo účtu: 19- 833670227/0100, [www.nfimpuls.cz](http://www.nfimpuls.cz) spolu s Regionálními organizacemi ROSKA

---

Milí přátelé,

pokud jste v minulém roce sázeli slunečnice, připojili se sami se svojí slunečnicí, anebo jenom sledovali na FB, webu, jak to se slunečnicemi je, víte. Kdo jste zatím o Rozsvi'tme teprve slyšeli, a rádi byste se zapojili, přidejte se také.

Před dvěma lety v červnu, když jsme nad prázdným záhonkem stáli s mnoha hosty a s novináři za zády, netušili jsme, jaký bude mít akce vůbec ohlas, jestli bude mít význam, jestli se podaří z jiné strany prolomit bariéry.

Někteří byli rozpačití, někteří si tiše mysleli, no tak ano, ale ať už to máme za sebou a odškrtneme si to. Přesně do okamžiku, než si vzali malou zahradnickou lopatku, rostlinku slunečnice a zasadili ji. Potom se usmívali a se skutečnou radostí napsali na cedulku ke slunečnici vzkaz...

A možná to je ten správný začátek, pomoci lidem kolem nás začít o eresce přemýšlet jinak, vidět konkrétní lidi, a odtud je jenom kousek k dalším věcem. Jako je podpora, zastání a pomoc na místech, kde se rozhoduje o budoucnosti.

Každá zasazená slunečnice za sebou měla mnoho úsměvů...

Rozsvíťme ČR stejně jako 24h maraton MaRS - propojuje světy a otevírá nové možnosti. Pro všechny. Nejen nemocné a jejich rodiny, ale také pro všechny ostatní, kterým ukazuje, že jsou tu lidé, kteří se nevzdávají. Kteří jsou stateční nemoci navzdory.

## Co je Rozsvíťme ČR

- „Rozsvíťme“ je vysazení slunečnic (rostlinek, semínek) v místě, které je buď veřejné – a to je zapotřebí domluvit, nebo patří Vám a to je ta nejjednodušší varianta. Po celé republice se mohou zapojit jednotlivci, skupiny, přizvat rodiny a přátele, známé, zastupitele, školy, děti...
- Proč se přidat? Budeme propagovat všechna místa, která se připojují k sázení, v celostátních médiích.
- Pokud pozvete některé ze svých zastupitelů, mohou Vám pomoci při Vašich akcích, podpořit to, co potřebujete.
- Slovy Romana Kvapila, zakladatele maratonu MaRS, „... kdyby to pomohlo jedinému člověku, má to smysl.“

## Co je zapotřebí?

- Záhonek nebo místo sázení**
- Datum a čas** – akce je ke SDRS, letos 30. 5. 2019, pokud pořádáte svoji vlastní akci, zapojte to do programu. Pokud nepořádáte svoji vlastní akci, můžete si vybrat libovolný den v nějakém časovém rozmezí. **Napište potom den, místo a čas a Vaše sázení se může v ČR připojit do mapy akcí ke SDRS na stránkách Světové federace.**
- Slunečnice** – rostlinky si prosím domluve v místním zahradnictví a cenu proplatí NFI. Je hezké, když se podaří, aby byly nakvetené, otázka ale je, jak potom dlouho vydrží hezké...
- Pozvěte hosty, rodinu, přátele, děti ze školy, školky... na pozvánku použijte doplňovací pozvánku, v přílohách.**
- Nezapomeňte napsat a poslat pozvánku, budeme ji propagovat!**

## Timing sázení:

- S sebou:** Dobré počasí a dobrou náladu :-), důležitá je atmosféra a tu si tvoříme my, přemýšlejte o detailech happening-u, na těch záleží; rozmyslet si, co vlastně chceme a jak chceme, aby akce proběhla a dát tomu tu šťávu ☺ a směr. A když Vám něco vypadne, nic se neděje! Buď to řeknete potom, nebo se k tomu vraťte...
- Pokud bude pršet, vezmeme si deštníky a alespoň budeme mít zalité zasazené slunečnice ☺, když nebude svítit sluníčko, slunečnice nám pomohou.
- nezapomeňte lopatky/rýčky, možná rukavice - jednorázové stačí, vlhčené ubrousky, vodu na umytí rukou
- Vyzkoušejte si, že jdou rostliny snadno z květináče ven; ev. květináč lehce promnout, klepnout vzhůru dnem o hranu a držet rostlinu ať nevypadne :-)
- Přivítejte hosty... a i když to možná všichni vědí, řekněte pár slov o tom „proč dnes“ a „proč sázíme“ společně slunečnice... Proč? V rámci Světového dne RS - 30. 5. probíhá po ČR celá řada akcí a i náš dnešní happening k tomuto dni odkazuje. Ale o roztroušené skleróze je zapotřebí mluvit nejenom jeden den v roce...**

Tak jako slunečnice každý den otáčí hlavu za sluncem... sázíme slunečnice jako symbol naděje, ke které se upínají všichni, jejichž nemoc je nevyléčitelná. RS je nemoc mladých lidí, průměrný věk, kdy je diagnostikována je 29 let (přesně 29,5); ale nevyhýbá se ani dětem do 15 let (v ČR 30 dětí).

🧩 lopatku a slunečnici potom dostávají postupně všichni hosté, ev. sponzoři, lékaři, pacienti, kolemjdoucí; předáváme a podáváme (dokud máme rostlinky), ať na nikoho nezapomeneme...

🧩 Fotografujte a pošlete fotografie do světa!



## 2019

- 🧩 Jaro - sázení slunečnic, happening v rámci SDRS
- 🧩 Po sázení přichází výzva do celé republiky – připojte se s vlastní zasazenou slunečnicí!
- 🧩 Kreslete, malujte, fotografujte – NF IMPULS vyhlašuje soutěž
- 🧩 Léto – musíme hodně zalévat a starat se o rostliny, ať máme co sklízet ☺
- 🧩 Podzim – sklizení slunečnic – můžete spojit se svojí propagací.
- 🧩 Zima - vyhodnocení soutěže dětí

Těším se na všechny slunečnice, fotografie, na každou zprávu, za NFI, Kateřina Bémová