



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

květen 2010

Jaro nás vždycky zaskočí,
zjeví se odnikud a je tu, bože, je tu
a šklebí se nám do očí
a ze všech koutů povykuje: Kvetu!

Jiří Žáček: Jaro



Letošní zima se držela vlády zuby nehty. Chladné a sychravé počasí nás deprimovalo. Nakonec jsme se dočkali a jaro konečně přišlo.

Po klidném zimním období se také prudce rozvíjí činnost našeho klubu stomiků. Přehled plánovaných akcí na letošní rok byl uveřejněn v minulém Zpravodaji nebo jej naleznete na našem webu www.ILCO.cz/Ostrava. Tento Zpravodaj přináší informace o mnoha akcích, které jsme pro vás připravili na druhé čtvrtletí roku 2010. Věříme, že si z nabídky vyberete a že se budeme často setkávat.

Setkání ve Starém Jičíně

Bylo 10. dubna a rozhodli jsme se vyrazit směr Starý Jičín. I když podle kalendáře mělo být krásné jarní počasí, pohled z okna ven nás o tom nepřesvědčil. Už jsme se hodně těšili, protože to bylo první setkání v tomto roce.

Sraz byl na náměstí ve Starém Jičíně, kde jsme čekali na příjezd opavského klubu. Z náměstí jsme šli asi 20 minut po asfaltové cestě na hrad, tam jsme se posilnili kávou a čajem.

Z hradu jsme měli pěkný výhled do okolí. Poté jsme byli pozváni klubem Nový Jičín do požární zbrojnice na velmi chutný oběd, završený palačinkou s jahodami. Během oběda jsme se dozvěděli mnoho zajímavostí o současnosti, ale i minulosti Jičína.

I když nám ráno počasí moc nepřálo, během dne se vyjasnilo. Tímto výletem jsme byli nadšeni a těšíme se na další setkání.

Kantorovi



Nádherný výhled z hradu

Fotky Broni Tučného z tohoto výletu naleznete na stránce:

<http://stomici.galerie.cz/4541582-stary-jicin-10-4-2010>

Vítání jara na hradě Starý Jičín

Skončila dlouhá zima, ale současné aprílové dny jaro příliš nepřipomínají. Tak tomu bylo i v desátém dubnovém dni - s doslovně aprílovým počasím. Déšť se sněhem, mlha, mezi tím vykuklo krásně zářící sluníčko a za chvíli z nebe padaly kroupy. Ale to všechno neodradilo "zdravé jádro" novojičínského klubu stomiků, dostavili se i přátelé ze vzdáleného Valašska. Přišla i značná posila z klubů z Opavy a Ostravy.

Z velmi pěkné starojické návsi jsme šli ke zřícenině Starojického hradu, který leží v nadmořské výšce 468 m. V útulném hradním občerstvení jsme se zahřáli, prohlédli jsme si

krásné panoráma krajiny a pak jsme vystoupili do hezky zrekonstruované hradní věže, kde jsou mimo jiné obrazové a textové informace o historii hradu. Starojický hrad byl založen na přelomu 12. a 13. století. Měl funkci strážního hradu spolu s hradem Šostýn u Kopřivnice a hradem Hukvaldy u obce Kozlovice na Frýdecko-Místecku. Tyto hrady měly v dávných dobách střežit cestu od Dunaje k Baltickému moři, známou v době římské jako Jantarová stezka. Vyhlídka do okolní krajiny je i geologicky zajímavá, neboť oblast se nachází na předělu horstev - prvohorního zemského vrásnění starších horstev, u nás známých jako Český masív a geologicky mladších horstev - Alpinského třetihorního vrásnění. A tento předěl, snížený mezi nimi, tvoří Moravskou bránu. Ta je každoroční trasou tam i zpět pro stěhovavé ptactvo.



Nezbytná společná fotka na Starém Jičíně

Mezi poryvy deště a slunečními paprsky jsme se kochali malebnou krajinou, místy se shluky vesnických obydlí. Za krásného počasí lze dohlédnout až na Praděd, hrad Helfštýn, na Svatý Hostýn ...

Člen výboru novojičínského klubu pan Josef Páter zajistil společný oběd v nových prostorách společenského klubu Hasičské zbrojnice v místní části Vlčnov. Projednali jsme organizační věci a další plánované akce a také jsme s povděkem konstatovali, že i přes nepříznivou ekonomickou situaci nám naši sponzoři nadále finančně pomáhají. I tato akce se mohla uskutečnit díky sponzorování Místním úřadem a zastupitelstvem Starý Jičín v čele se starostou Rudolfem Hrnčířem.

V pěkném prostředí, s přáteli, kteří si umí vážit života, ubíhal čas velmi, velmi rychle.

Zvláště, když byl prokládán smíchem a okořeněn vtipy a poezií, postřehy ze života nás lidí v podání pana Josefa Pátera.

Bylo to milé a srdečné setkání s mnoha prožitky a poznáním historie a současnosti kraje, kde mnozí z nás žijí.

*Anna Štefková, Klub stomiků okresu
Nový Jičín*

Šumná Ostrava IX

Oblíbená tradice dubnových výletů po pamětihodnostech Ostravy, zvaná Šumná Ostrava, vznikla před devíti lety. Od té doby jsme navštívili řadu zajímavých míst v Ostravě a blízkém okolí.

Po loňském rekordním zájmu o návštěvu pivovaru Ostravar jsme očekávali, zda bude stejný zájem o pohyb na zdravém vzduchu. Opět se potvrdilo, že naši členové pohyb příliš nemilují, i když se jedná o naprosto pohodlnou procházku. Vypomohli nám aktivní členové z Opavy, kterých přijelo 11 a tak se nás nakonec sešlo 28.

Společně jsme se vydali na procházku údolím řeky Opavy z Třebovic do Děhylova. Za ideálního počasí jsme mohli pozorovat probouzející se přírodu v meandrech řeky Opavy a v přírodní rezervaci Štěpán. Přírodní rezervaci Štěpán tvoří rybník Štěpán s okolními mokřady, kde jsou na několika místech tůňe. Rybník a mokřady obklopuje lužní les s jilmovými doubravami a mokřadními olšinami. Cesta po asfaltové silnici a chodníku byla velmi pohodlná a tak ji zvládli i členové s holemi.



Procházka kolem Opavy byla nenáročná

Po dvou hodinách velmi pomalé chůze jsme dorazili k Loděnici na břehu řeky. V tuto dobu mívají ve všední dny zavřeno, ale po předchozí domluvě nás již čekali. Měli samá dobrá jídla (klobásy, topinky s tvarůžkovou nebo

česnekovou pomazánkou), rovněž výběr nápojů nás uspokojil. Společně jsme oslavili i první vnučku jedné členky z Opavy. Mohli jsme si dovolit trochu nezdravoty, když už jsme byli na tak zdravém povětří.

Někteří se zastavili ještě u Zelené Žáby na uzená žebra. Jelikož na trati byla nehoda a vlak měl zpoždění, vraceli jsme se spokojeni společně. Věřím, že na další vycházky se nechají zlákat i další členové klubu. Vždyť pohyb na zdravém povětří je to nejlepší, co můžete udělat pro své zdraví a pobyt ve společnosti dobrých kamarádů je pohlazení pro naše duše.

At' žije Šumná Ostrava!

doc. Pavel Kreml



Zvolení nového výboru České ILCO

Dobrovolné sdružení České ILCO je zastřešující organizace, která zastupuje stomiky v České republice od roku 1993. Sdružuje celkem 17 klubů stomiků z celé České republiky, je členem EOA – Evropské asociace stomiků a IOA – Světové asociace stomiků.

Úkolem Českého ILCO je umožnit stomikům plnohodnotný návrat do života, chránit jejich zájmy, informovat o dostupných pomůčkách na našem trhu, představovat nové firmy, které distribuují stomické pomůcky, spolupracovat s lékaři, stomasestrami, pořádat akce pro stomiky, informovat veřejnost o životě stomiků a jejich potřebách, vydávat Zpravodaj České ILCO.

Sídlo Českého ILCO bylo od roku 1993 v Brně. V listopadu 2009, na celorepublikovém setkání zástupců klubů v Brně, bylo dohodnuto přenést sídlo z Brna do Prahy, kde je předpoklad lepší komunikace se státními orgány.

Druhou a velice podstatnou změnou je změna ve vedení Českého ILCO.

Předsedkyní Českého ILCO byla zvolena Ing. Marie Ředinová, místopředsedy se stali doc. RNDr. Pavel Kreml CSc. a MUDr. Karel Tyrpekl. Dalšími členy výboru jsou Alice Křepínská, Jindřich Křováček, Jiří Vokatý, Josef

Matoušek, Emil Bernard a Lenka Čermáková. Do kontrolní komise byli zvoleni Pavel Trešl, Marie Ruczová a Pavel Elbl.

Naším prvořadým úkolem je sehnat finanční prostředky k zabezpečení provozu Českého ILCO, aby toto i nadále mohlo podporovat zájmy stomiků. Radostnějšími úkoly bude konkrétní podpora klubů. Některé kluby omezují svou činnost. Proto chceme těmto klubům pomoci a bude-li to trochu možné, snažit se založit kluby nové. Chceme proškolovat dobrovolníky a prezentovat České ILCO na mezinárodní úrovni.

*Lenka Čermáková, jednatelka Českého ILCO
a předsedkyně Klubu stomiků Kladno*

Setkání se společností Dansac, Brno 27-28.3.2010.

Stomici z Česka velice rádi využili pozvání na setkání zástupců klubů stomiků v hotelu Avanti. Současně také bylo možné uspořádat i jednání předsednictva Českého ILCO a dokončit předávání agendy mezi starým a novým výborem včetně projednání usnesení a schválení valnou hromadou.



Hodně se diskutovalo a fandilo

Reprezentanti firmy celý program velmi pěkně připravili. Po jednání výboru a valné hromady byli stomici seznámeni se zaměřením firmy Dansac, sortimentem a novinkami v trendu pomůcek. Vše bylo doplněno názornými ukázkami se vstupy pro otázky a diskusi včetně promítnutí videa s příběhy stomiků. Po tomto náročném programu nás čekalo odlehčení a relaxační bowling v hotelovém zázemí.

V uvolněné atmosféře se zde hodně diskutovalo a fandilo zapáleným hráčům. Jistě budeme všichni na toto setkání dlouho vzpomínat. Společnosti Dansac děkujeme za podanou ruku a pomoc.

Jiří Vokatý

Usnesení

valné hromady sdružení České ILCO ze dne 27. března 2010.

Valná hromada sdružení České ILCO:

Schvaluje

- paní Alici Křepinskou jako delegáta na jednání EOA Frankfurt/Main ve dnech 9. a 10. dubna 2010 a ukládá jí zastupovat na tomto jednání národní sdružení v intencích diskuse valné hromady.

Bere na vědomí

- změnu registrace sdružení a změnu sídla sdružení na adresu Podskalská 19, 128 00 Praha 2 včetně převedení běžného účtu,
- jednání předsedkyně sdružení s výrobcí pomůcek ConvaTec, BBraun a Dansac o vzájemné spolupráci,
- informaci o akci „Střevo Tour“ sdružení OnkoMaják,
- informaci o stavu finančních prostředků ke dni 1. ledna 2010, a to ve výši 206 229,- Kč na běžném účtu a ve výši 1 422,- Kč v pokladně.

Ukládá

- vytvořit podmínky pro vznik a podporu nových klubů – odpovídají všichni členové, předsedové klubů a předsednictvo sdružení průběžně,
- vydat kalendář na rok 2011 a distribuovat jej především do všech zdravotnických zařízení podle možností členů a klubů – odpovídá předsednictvo sdružení,
- zajistit účast jednoho člena předsednictva na „Dnech ConvaTecu“ a „Dnech stomiků DANSAC“ – odpovídá předsedkyně sdružení (jednotnou prezentaci zajistí doc. Kreml a Ing. Redinová)

AKCE PŘIPRAVENÉ PRO VÁS

7.5. Exkurze v automobilce Hyundai

Podrobné informace o exkurzi v automobilce Hyundai byly v minulém čísle Zpravodaje. V současné době je možná kapacita prohlídky plně vyčerpaná, je registrováno 53 zájemců o exkurzi.

7.5. – 9.5. Relaxační víkend v hotelu DUO

Podrobné informace o relaxačním pobytu byly podány v minulém čísle Zpravodaje. V současné době je přidělená kapacita hotelu plně vyčerpaná. Účastnický poplatek zaplatilo 51 zájemců o pobyt.

11.5. Členská schůze

Členská schůze se bude konat v úterý 11.5.2010 od 15.30. Získáte podrobné informace k připraveným akcím, setkáte se se sestrou Moravskoslezského kraje Naďou Kubíkovou. Pozvánku naleznete v tomto Zpravodaji.

12.5. Tiká v každé rodině !

V letošním roce uplynulo 20 let, co byla v ČR založena Liga proti rakovině, která ve středu 12. května pořádá již 14. ročník celonárodní květinové sbírky pod názvem ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ.



I letos je zaměřen na výchovu ke zdravému způsobu života v rodině, protože podle statistických údajů se onkologickým pacientem stane každý třetí občan ČR a toto strašné číslo můžeme významně zmírnit včasnou prevencí a změnou životního stylu, který se formuje od dětství v rodinách. Téma letošního ročníku je Prevence karcinomu prostaty s apelem na ženy: Přesvědčte svého muže k preventivní návštěvě urologa a vy nezapomínejte na svého gynekologa a mamma screening.

Kéž se tedy dané motto podaří alespoň zčásti naplnit a sníží se počet onemocnění tímto zákeřným a bolestivým onemocněním. Stav sbírkového účtu LPR k 31.12.2009 činil 14 552 222,- Kč a čistý výtěžek loňské sbírky 8 670 000,- Kč byl věnován na dlouhodobý program nádorové prevence (3570 tisíc Kč), dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů (2400 tisíc Kč), na výzkum a vybavení onkologických center (2700 tisíc Kč), na hospice (450 tisíc Kč), na diagnostickou techniku ve VFN Praha (2 mil. Kč) a pro kolektivy členských organizací (1 760 tisíc Kč).

Jedním z nich je i Slezský klub stomiků, který se do prodeje kytiček zapojuje už desátým rokem. V loňském roce jsme s pomocí studentů

ze SZŠ Ostrava-Vítkovice a Gymnázia na Matiční ulici (přislíbili pomoc i letos) prodali 5 tisíc kytiček, utřžili jsme za ně 109 713,- Kč a z této částky nám pak LPR poslala na účet 30 %, což bylo 30 261 Kč. A nejsou to snadno vydělané peníze, protože se o ně přičinilo méně členů než v dřívějších letech. Máme sice hodně starších a nemocných lidí, kteří nejsou schopni stát nebo chodit po ulicích, ale ti z nás, kteří ještě mohou, ti by měli. Je to práce pro kolektiv, nejen pro ten náš klubový, ale pro ten velký okruh lidí nemocných rakovinou. Nám bylo také pomoheno, tak můžeme tímto způsobem alespoň malinko něco vrátit.

Moc nás potěšilo, že jste si tuto naši loňskou výzvu vzali k srdci a letos to s nabídkou prodeje kytiček vypadá mnohem slibněji. Možná vás bude zajímat, že neúspěšnějším klubem v počtu prodaných kytiček i výdělku byl v roce 2009 ŽAP Praha (Ženy po ablaci prsu), který prodal 19 042 kytiček a získal 458 217 Kč s průměrem na kytičku 24,60 Kč. Tak to je opravdu úctyhodný počet, o tom se nám může jen snít. My budeme spokojeni, pokud se nám podaří prodat těch 6 tisíc kytiček.

O tuto akci se i letos obětavě stará členka výboru paní Hedvika Juřinová, která již několik měsíců absolvuje chemoterapii, takže za takovýto přístup angažování se pro ostatní i v pro ni těžké době, je jí třeba s velikou úctou poděkovat.

Vaky s kytíčkami a sběrné tašky budou předány přihlášeným prodejcům na členské schůzi 11. května a odevzdávat se budou v den konání sbírky 12. května od 14 do 15 hodin a v následující den 13. května od 10 do 11 hodin dopoledne ve výdejně U Radima. Pokud by se někdo z přihlášených dobrovolníků nemohl dostavit v těchto stanovených termínech, dohodněte se telefonicky s paní Juřinovou (telefon 731 442 885) na jiném řešení a obraťte se na ni i s případnými dalšími dotazy.

Doporučená cena za kytičku je 20 Kč, ale každá koruna navíc je vítaná. Náš klub získá z vybraných peněz 30% a prodejcům z řad členů klubu snížíme příspěvek na některou z klubových akcí o 30% ze zisku pro klub (když například někdo prodá 100 kytiček, je zisk pro klub přibližně 600 Kč, takže o 200 Kč bude mít třeba rekondiční pobyt levnější). I letos je pro občany,

kteří si nemohou kytičku koupit, ale chtějí tuto akci podpořit, zajištěna možnost poslat dárcovskou SMS ve tvaru DMS KVET na číslo 87 777. Cena DMS je 30 Kč, z toho LPR obdrží 27 Kč. Ale vy radši neposílejte DMS a kupte si kytičku od našeho klubu, přispějete tím i sami sobě.

KUP KVÍTEK JAK SLUNÍČKO A POMOZ ASPŇ MALIČKO!

Alena Nečasová

26.5. – 29.5. Čtyřdenní zájezd - Jižní Morava

Na zájezd na Jižní Moravu, který pořádá Klub stomiků Nový Jičín se od nás přihlásilo 6 účastníků. Podrobné informace byly zveřejněny v minulém Zpravodaji. Pro nemoc se uvonila 2-4 poslední místa. Pokud máte o tento krásný zájezd s bohatým programem zájem, kontaktujte pana Kubínka tel. 604 592 851 e-mail: a.kubinek@seznam.cz , který Vám poskytne informace o aktuálním stavu.

Odjezd autobusu v 7.15 od nádraží Ostrava – Svinov. Další účastníci zájezdu budou přibíráni na trase: Svinov - Odry - N. Jičín - Hranice - Lipník – Přerov.

Klubová setkání ve Svinově

V dubnu se klubové setkání uskutečnilo v zasedací místnosti v budově ÚMOB Svinov (na radnici). Přišlo zde 15 členů, ale moc se jim zde nelíbilo. Rozhodli se, že se příště setkají v salonku restaurace U Slunce (v případě hezkého počasí využijeme zahradního posezení). Restaurace je hned u zastávky Malá Strana autobusu č. 37 z nádraží Ostrava-Svinov, směr Studentská.

Pozor! Neuskuteční se plánované setkání 10.5. Do 9.5. jsme společně na DUU a 11.5. máme členskou schůzi. Snad to jeden den bez sebe vydržíme.

Termíny dalších setkání: 14.6., 12.7., 9.8., 13.9., 11.10. a 8.11.2010.

Přijďte si jen tak popovídat!

5.6. Střelecké odpoledne v Neplachovicích

Střelecké odpoledne pořádané Klubem stomiků Opava spojené s grilováním je velmi oblíbená akce. Střelecké odpoledne proběhne v areálu střelnice v Neplachovicích od 12:00 hod.



Jak se na akci dostanete? Pokud přijedete vlakem, kupte si jízdenku do stanice Holasovice, vlak odjíždí z Opavy - východ 11:39 hod. V Holasovicích bude čekat někdo z klubu. Pokud pojedete autem, pojedete směrem na Krnov. Při cestě budete mít čerpací stanici Hekra a za ní druhou ulicí odbočíte vlevo a hned vpravo a touto uličkou přijedete ke střelnici.

Poplatek na akci činí 100 Kč/osoba a bude vybírán **na členské schůzi**. Pokud budete mít nějaké dotazy, volejte na telefonní číslo 777 625 014 (Pavel Elbl).

19.6. Setkání na hranici – hornické muzeum



Setkání na hranici českých, polských a slovenských stomiků je stále oblíbenější akcí. Stále vzpomínáme na pěkné loňské setkání v Jaworzynce – Trzycatku.

Organizace letošního, šestého Setkání na hranici, se ujal Slezský klub stomiků Ostrava ve spolupráci s kluby v Opavě a v Novém Jičíně.

Setkání se uskuteční v sobotu 19.6.2010 v Hornickém muzeu v Ostravě – Petřkovicích, od 10 do 17 hodin v Kompresorovně Hornického muzea. Cílem je nejen lepší vzájemné poznání a výměna zkušeností, ale také přiblížení hornických tradic Ostravska účastníkům setkání.

Program setkání:

- 9.00-9.45 Příjezd účastníků
- 10.00 Slavnostní zahájení
- 10.15 Hornická svačina (chleba se šmalcem a cibulí, welcome drink Hornická vlnajka)
- 11.00 – 14.00 Prohlídka areálu: Výstavní vila - historie Landeku a hornictví na Ostravsku, Podzemní expozice – fárání několik metrů pod zem do historického dolu Anselm, Expozice důlního záchranářství, Rekonstrukce sídliště lovců mamutů a další.
- 13.00 Oběd
- 14.30 Skok přes kůži, hornické písně a tradice
- 17.00 Rozloučení



Setkání je jednodenní. Rozpočet je vytvořen pro 130 osob, předpokládáné náklady na jednu osobu jsou 580 Kč. Požádali jsme o grant Nadace OKD a také se obrátíme na distributory stomických pomůcek. Věříme, že tato významná akce bude podpořena.

Stanovili jsme **poplatek 200 Kč** za jednoho účastníka.

Příhlášky na akci:

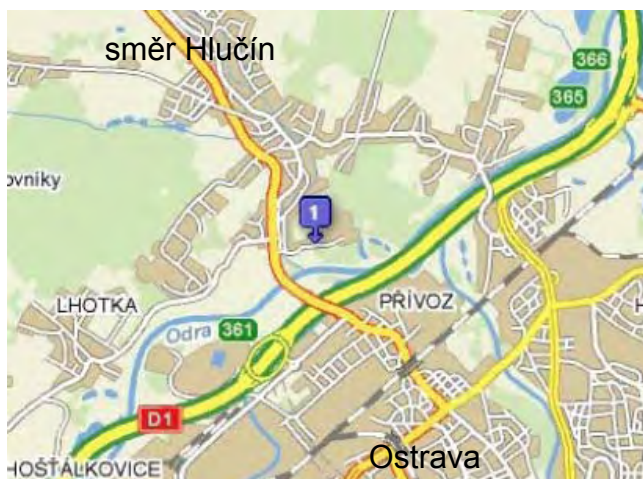
- A. Členové klubu – se přihlásí a zaplatí poplatek na členské schůzi 11.5.2010. Pokud se nebudete moci schůze zúčastnit, postupujte podle bodu C.
- B. Členové klubů Opava, Přerov a Nový Jičín se přihlásí u předsedů klubů, kteří vyberou stanovený poplatek a předají po dohodě pokladníkovi našeho klubu panu Opletalovi. Zahraniční účastníci (Polsko, Slovensko) se přihlásí u vedoucích delegací, kteří nám oznámí závazné počty účastníků do 31.5.2010. Poplatek, podle počtu nahlášených účastníků, bude zaplacen po příjezdu do Ostravy.
- C. Na akci mohou přijet další zájemci z České republiky. Na setkání se přihlásí složením částky 200 Kč na náš účet 1642237389/0800 , jako Variabilní symbol použijte prvních 6 cifer Vašeho rodného čísla (tedy datum narození). Částka musí být připsána na náš účet nejpozději 31.5.2010, abychom ji měli ve výpise za květen.
Pro rozlišení platby zašlete po zaplacení SMS ve tvaru HRANICE, Jmeno a Prijmeni, Bydliste, Variabilni symbol na číslo **732 476 842** (např. HRANICE, Jan Novak, Dlouha 123, Praha, VS: 510820). Registrační údaje můžete také poslat e-mailem na info@ILCO.cz.

Jak se dostanete na místo setkání?

- Z ústředního autobusového nádraží** tramvají č. 1, 2, 8, 12 na zastávku Muglinovská v Ostravě - Přívoze, poté autobusem č. 34, 52, 56 nebo 67 na zastávku Hornické muzeum. Doba jízdy 25 min.
- Z hlavního nádraží ČD** tramvají č. 1, 2, 8 na zastávku Muglinovská, poté autobusem č. 34, 52, 56 nebo 67 na zastávku Hornické muzeum. Doba jízdy 15 min.
- Z nádraží ČD Ostrava Svinov** autobusem č. 54 na zastávku Sad B. Němcoové, přesun 3 min. na autobus č. 56 směr Hlučín, zastávka

Hornické muzeum nebo tramvají č. 8 na zastávku Muglinovská, dále viz předcházející. Doba jízdy 24 min.

Autem z centra Ostravy směr Hlučín, za mostem přes dálnici D47 (D1) a řeku Odru odbočte doprava směr Petřkovice a poté podle ukazatelů. Sjezd z dálnice v Ostravě – Přívoz viz mapka. Lze vjet do areálu muzea na parkoviště.



Informace u Hornickém muzeu OKD naleznete na webu: www.muzeumokd.cz

Skok přes kůži

Skok přes kůži je stará hornická tradice, při které byli přijímáni do cechu havířského studenti báňských škol.

Kůži (flek) používali staří havíři jako součást pracovních a ochranných pomůcek. Zejména v nízkých uhelných slojích se na ní sedávalo při rubání uhlí.

Celé slavnosti předchází pečlivá příprava nováčků (lišáků - fuksů) na šachtácích. Zejména je musí starší akademik (kantor) naučit všem hornickým písním.

Skok má svá určitá pravidla a rituály. Účastníci v sále sedí u tablic (řady stolů zpravidla 3 – 4). Na konci řady stolů sedí Kontrária (protitečky), která mají tablici na starost (hlásí se o slovo, udělují napomenutí, dbají na klid a pořádek, srovnané celůvky (sklenice) od piva apod.). V popředí sálu je prezidiální tablice obvykle s čestnými hosty. Na pódiu pak sedí Slavné vysoké a neomylné prezidium, které řídí celý Skok.

Vlastní Skok má pak následující režii: ten, kdo má být přijat, vystoupí na malý prázdný soudek od piva, je vyzván ke krátkému heslu,

písní, básni. Poté následuje vypití „kytičky“ (0,3l piva) na EX a pak přeskočení přes kůži, kterou drží předem určená dvojice převážně z řad čestných hostů. Předpokládáme, že čestnými skokany na našem setkání budou vedoucí delegací a zástupci sponzorů.



Slavný a vysoký nadlišák Dr. Doležal.

Desatero, jak se chovat na Skoku

1. Účastníci Skoku jsou usazeni u stolů (tablic), Čelní tablice – prezidiální, Postranní tablice - kontrariovské. U prezidiální tablice sedí presidium, čestná presidia a adláti. U kontrariovských tablic sedí ostatní účastníci skoku.
2. Dalšími funkcionáři Skoku jsou: nadlišák, kantor se svojí smečkou, náčelník pivní policie PIPO.
3. OSLOVENÍ: "Slavné vysoké a neomylné presidium, slavná vysoká a čestná presidia, slavní a vysocí adláti, slavný a vysoký nadlišáku, slavná kontrária, slavný kantore se svou smečkou, slavná sesse.
4. Všichni účastníci Skoku jsou podřízeni presidiu, nadlišákovi a u tablic jsou povinni dbát i pokynů kontrária.
5. Každý účastník musí mítí neustále mast (pivo), jinak je nepřítomen. O dostatek masti se stará pivní policie, která se přivolává zdvižením ruky.

6. O slovo se žádá buď prostřednictvím kontrária nebo vyslovením slov ROGO VERBUM. Je-li slovo presidiem uděleno (HABEAS), musí být příspěvek zahájen bezchybným oslovením, jinak může presidium uložit trest sílení se mastí.
7. Pokud chce účastník z nějakého nutného důvodu opustit sessi:
 - a) Požádá o slovo a vtipně zdůvodní, proč chce sessi opustit
 - b) žádá TEMPUS EX.
 Není-li mu ani v jednom případě vyhověno (NON HABEAS), nesmí se vzdálit. Jinak mu hrozí trest - PZ (pivní zasnání).
8. Pivo (mast) musí být na tablicích neustále v lajně.
9. Spokojenost, souhlas, případně pokud chceme ocenit kvalitu příspěvku, vyjadřujeme jemným tlčením rukou na tablici (nikoliv potleskem).
10. Po celou dobu Skoku je třeba zachovávat silentium (klid) a řídit se pokyny funkcionářů Skoku. Stoupají-li carmíny (písně), každý účastník z plna hrdla zpívá, bez ohledu na to zda umí či neumí zpívat.

Každý účastník obdrží zpěvník s hornickými písněmi.

Žádost

- Budeme rádi, pokud všichni členové našeho klubu dorazí na setkání v klubovém tričku.
- Prosíme členy, aby podle svých schopností přispěli k pohoštění našich přátel napečením sladkostí, jednohubkami nebo kapalným cukrovím.

Jste všichni srdečně zváni. Věříme, že letošní setkání Vám přinese mnoho nezapomenutelných zážitků.

10.7. Setkání stomiků v Kozlovicích

Populární setkání na začátku prázdnin se uskuteční v Kozlovicích. Akci organizuje klub Nový Jičín s přispěním Zdeňka Opěly, který již mnohokrát osvědčil své kuchařské umění.

Kdy: 10.7. 2010. v 8:30 hod.

Kde: Areál hasičské zbrojnice (střed obce), parkovat u nákupního střediska!!

Program: Prohlídka muzea Obecná škola, jízdárny (westernoví koně), návštěva areálu

Na mlýně. Trasa je po rovině a měří asi 2 km. Zpáteční cestu je možno absolvovat vláčkem podhoráčkem nebo kočárovou dopravou.

Občerstvení: Valašská směs koza-pes zapíjena pivem.

Kudy k nám: Autem z Ostravy přes Frýdek-Místek nebo Brušperk směr Frenštát - Valašské Meziříčí. Autobusem z Ostravy ÚAN - do Kozlovic (střed), odjezd: 7:00 (7:45) hod. ze stanoviště č. 2. Dobré zpáteční spojení.

Vzít s sebou: Dobrou náladu, něco sladkého na zub a tekuté noty.

Přihlášky: Na členské schůzi 11.5. zaplacením poplatku 100 Kč nebo nejpozději na Setkání na hranici 19.6.

21.8. Pout' na Svatý Hostýn

Společná akce klubů stomiků Přerov, Nový Jičín, Ostrava, Opava.

Sraz v Bystřici pod Hostýnem na parkovišti proti hřbitovu (ulice Jeřabinová) v 10.00. Ty, kteří přijedou vlakem (9.46 od Valašského Meziříčí nebo 9.50 od Kojetína) budeme očekávat u nádraží. Po návratu ze Sv. Hostýna bude akce ukončena společným obědem a posezením.

Nad' a sestrou Moravskoslezského kraje

II. ročník ankety „Sestra Moravskoslezského kraje 2009“ si klade za cíl představit nejlepší odborníky v této zdravotnické profesi. Nemalý důraz je kladen na zvýšení společenské prestiže ošetrovatelské péče a ocenění těch, kteří se na ní podílejí. Anketa byla vyhlášena pro ambulantní, nemocniční a sociální zařízení Moravskoslezského kraje. Vítězové ankety byli vyhlášeni ve čtyřech kategoriích: Sestra u lůžka, sestra v ambulantní sféře, čestná cena Moravskoslezského kraje a cena veřejnosti. Ocenění v prvních třech kategoriích byli vybráni z řad nominovaných sester odbornou porotou. Vítězka kategorie „cena veřejnosti“ byla vyhlášena na základě výsledků hlasování na internetu.

Slezský klub stomiků spolu s Městskou nemocnicí Ostrava-Fifejdy nominoval do soutěže

stomasetru Nad'u Kubíkovou. Nominaci také podpořila předsedkyně Českého ILCO paní Ing. Marie Ředinová. Nad'a s naším klubem spolupracuje od roku 1992, řadu let byla místopředsedkyní klubu. Její vystoupení dobře znají nejen stomici u nás, ale také na Slovensku a v Polsku. Vymysleli jsme pro ni motto: „Nad'a Kubíková - Naděje kubíky pro všechny stomiky“.



*Blahopřání ministryně zdravotnictví
Dany Juráskové.*

Vyhlášení výsledků soutěže Sestra Moravskoslezského kraje 2009 proběhlo na slavnostním Galavečeru 9. 4. 2010 v prostorách hotelu Clarion Congress Hotel v Ostravě za účasti zástupců zdravotnických zařízení a významných osobností (ministryně zdravotnictví Dana Jurásková, hejtman kraje Ing. Jaroslav Palas, předseda hospodářské komory Pavel Bartoš a mnoho dalších). Bohatý byl také kulturní program. S operními a operetními melodiemi v průběhu večera vystoupili manželé Drahovzalovi, viděli jsme zpěvačku Tanju, saxofonistu Leo Skuplíka. Největší hvězdou byl klavírista Petr Vondráček doprovázený Vítkem Fialou na kytaru.

V moderování celého večera se střídali tiskoví mluvčí čtyř nemocnic kraje. Byla to velká legrace. Zejména první moderátor byl tak nervózní, že všechno popletl a zamotal si papíry tak, že nevěděl, jak dále. Nervozita se pak přenášela i na ostatní, takže jsme se nechtěně náramně bavili.



*Sestra kraje v ambulanci péči Nad'a Kubíková.
Auto, čestnou cenu kraje však dostala Mária
Dobešová (vlevo).*

V každé kategorii bylo představeno pět vybraných kandidátek, ze kterých byla vyhlášena jedna vítězka. S velkým napětím jsme očekávali vyhlášení v kategorii „sestra v ambulanci péči“. Měli jsme velkou radost, že se vítězkou stala naše kandidátka Nad'a Kubíková. O vysoké úrovni našich stomasester svědčí i to, že mezi posledními pěti byla další stomasestra Kula Příkrylová z Havířova. Za nelepší sestru u lůžka byla zvolena Tařána Kršíková z Havířova, nejvíce hlasů na internetu získala Jarmila Sznepková z Karvinské hornické nemocnice. Čestnou cenu Moravskoslezského kraje a osobní automobil Citroën obdržela Mária Dobešová, náměstkyně ředitele ve Fakultní nemocnici v Ostravě-Porubě.

Je bezvadné, že se náš kraj jako jediný rozhodl ocenit zdravotní sestry, které obětavě pracují v náročné profesi. Ocenění je zároveň poděkováním všem ostatním sestrám za jejich obtížnou práci.

doc. Pavel Kreml

Proti rozhodnutí o důchodu lze nově podat námítky

Od 1. ledna platí v důchodovém pojištění změny, o nichž řada lidí není zcela přesně informována. Pokud nevyužijí nových možností, mohou se tak krátit na svých právech.

Od 1. ledna 2010 mohou žadatelé o důchod podat proti rozhodnutí České správy sociálního zabezpečení námítky. Až dosud bylo rozhodnutí ČSSZ konečné a jedinou možností obrany představovala soudní cesta.

Podání námitek však není zcela bez úskalí. Pokud žadatel námitky neuplatní, nemůže se později obrátit na soud a žádat soudní přezkum rozhodnutí ČSSZ. Soud by takovou žádost odmítl s odůvodněním, že žadatel nevyčerpal všechny možnosti obrany.

Lhůta pro podání námitek také není příliš dlouhá – **námítka musí být uplatněna do 30 ti dnů** od doručení rozhodnutí o důchodu a žadatel ji musí zaslat přímo ČSSZ. Pokud ji omylem zašle soudu, nikoli ČSSZ, riskuje, že 30-ti denní lhůta uplyne marně. Soud totiž nemá povinnost postoupit omylem doručenu námitku správnému adresátovi. Po uplynutí lhůty už není šance na jakoukoli změnu.

Novinkou je i doručování posudku o zdravotním stavu žadateli o invalidní důchod. Až dosud byl posudek revizního lékaře odeslán orgánu sociálního zabezpečení a praktickému lékaři žadatele a pojištěnec pak dostal rozhodnutí o přiznání či nepřiznání důchodu, aniž by věděl, co bylo v posudku a na základě čeho orgán sociálního zabezpečení rozhodoval.

Od 1. ledna 2010 musí být posudek pojištěnci předán okamžitě, případně zaslán nejpozději do sedmi dnů prostřednictvím okresní správy sociálního zabezpečení.

Veřejný ochránce práv současně prosadil změnu vyhlášky, která stanovuje náležitosti posudku. Mezi jiným musí být v posudku uveden výčet podkladů o zdravotním stavu a pracovní schopnosti, z nichž orgán sociálního zabezpečení vycházel, musí zde být další zjištění a především odůvodnění výsledku posouzení zdravotního stavu. Pojištěnec se tak dozví, na základě čeho a proč orgán sociálního zabezpečení dospěl k rozhodnutí, a může se tak účinněji bránit.

Významné zlepšení postavení invalidních osob může přinést alternativní podmínka rozšíření rozhodného období pro zjišťování doby pojištění potřebné pro vznik nároku na invalidní důchod. Až dosud platilo, že nárok na invalidní důchod vznikl tehdy, pokud byla invalidní osoba pojištěna 5 let v období deseti let před vznikem invalidity. Vzhledem k tomu, že vzniku invalidity obvykle předchází dlouhodobý pokles pracovní schopnosti, často v období výrazně delším než 10 let, řadě invalidních osob nemohl být invalidní důchod přiznán pro nesplnění této zákonné podmínky.

Rozhodné období bylo nově rozšířeno, takže v případě, že žadatel o důchod nesplní 5 let pojištění z posledních 10 let, alternativně se uplatní podmínka 10 let pojištění z posledních 20 let. Invalidé, kteří dosud neměli nárok na invalidní důchod z tohoto důvodu, mohou o něj znovu požádat. Tato nová pravidla však platí pouze pro pojištěnce starší 38 let.

Zdroj: www.mamahelp.cz/bulletin/2010-3.pdf

29.9. – 3.10. Rekondiční pobyt

Rekondiční pobyt je největší a také nejoblíbenější akcí našeho klubu. Letošní rekondice proběhnou v Beskydském hotelu RELAX, Rožnov pod Radhoštěm 29.9. - 3.10.2010, začátek středa oběd, konec neděle dopoledne, tj. 4 celé dny. Pobyt v tomto hotelu máme již předběžně zajištěn.

Hotel poskytuje velmi kvalitní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, klubovnu pro přednášky, bohatou nabídku rehabilitačních procedur, bazén, prostory pro společenskou zábavu.

Kapacita hotelu umožňuje uspokojit všechny zájemce o takový pobyt. Podle zkušeností z minulých let se bude jednat asi o 105-115 účastníků.

OSTRAVA!!!

Tento projekt byl podpořen Statutárním městem Ostrava částkou 50 000 Kč.



NADACE ČEZ

Realizaci projektu podporuje také Nadace ČEZ částkou 78 000 Kč.

Podrobné informace získáte v dalším Zpravodaji v polovině srpna!

Kontakty

Předseda: doc. Pavel Kreml, Francouzská 6015, 708 00 Ostrava-Poruba, tel.: 597 324 175 (funguje záznamník), 737 588 111

Pokladník: Jaroslav Opletal, Fibichova 217/1, 736 01 Havířov-Město, tel.: 591 139 666, 732 476 842

Jednatelka: Alena Nečasová, Moskevská 1a, 736 01 Havířov-Město, tel.: 591 158 491 (funguje záznamník), 604 120 047

Web: www.ILCO.cz/Ostrava



Pozvánka

na členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

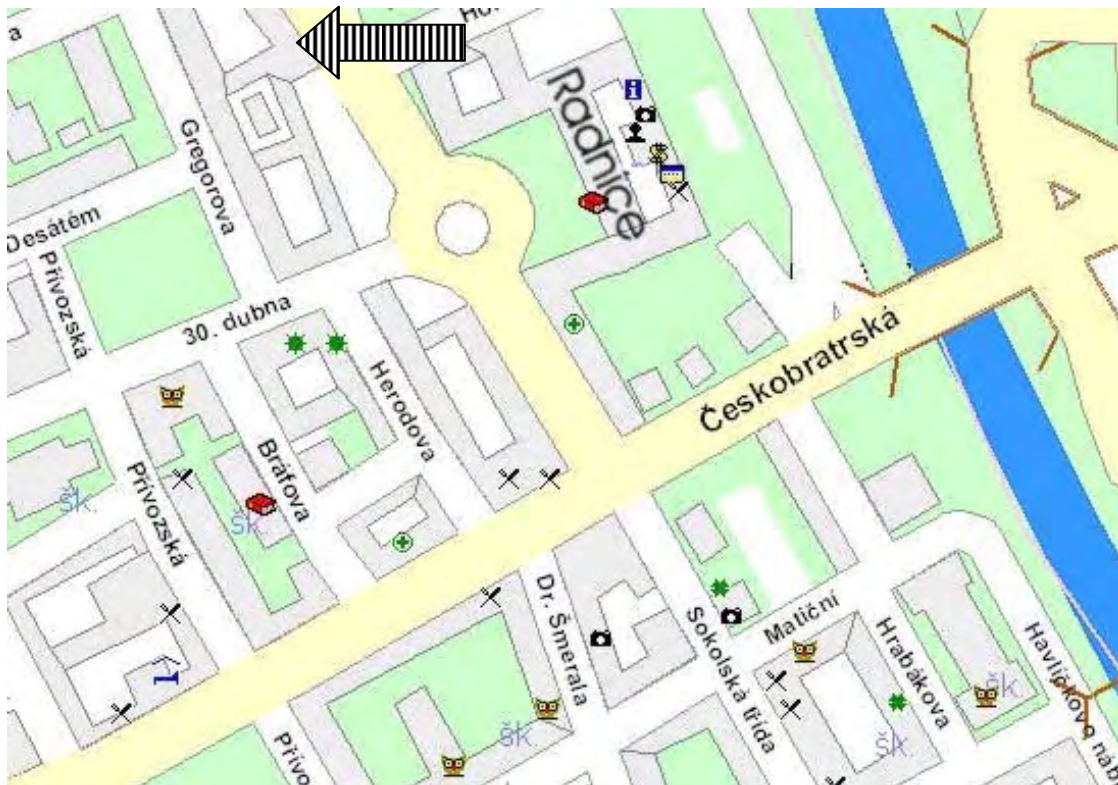
v úterý 11.5.2010 v 15,30 hod.
v Diagnostickém centru v Ostravě 1
(přízemí Polikliniky naproti Nové radnice)

Program:

1. Zpráva o činnosti výboru klubu (doc. Kreml)
2. Informace z Českého ILCO (doc. Kreml)
3. Připravované akce, Setkání na hranici
4. Jak prožít příjemně léto se stomií (Naďa Kubíková, sestra Moravskoslezského kraje)
5. Diskuse

Můžete se zaregistrovat na Setkání na hranici, střelecké odpoledne a setkání v Kozlovicích. Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze!

Informativní plánek - místo schůzky:



Nad vchodem je velký nápis Diagnostické centrum. Po vstupu do budovy se dáte vpravo dolů.

**KlokanLinka:
800 900 209**



lipoeelastic[®]

STOMOCUR[®]

KVALITNÍ

ŽIVOT

S KLOKANEM



FOR LIFE



STOMICKÉ POMŮCKY