



## ... Poděkování ...

... tiše tu přemýšlím a jsem ...

A pomalu utíká den za dnem.

Hodiny, minuty, vteřin pár ...

život není veličina, život je dar ...

Važme si ho a nejen když teče nám do bot,  
pak vnímáme ty časové veličiny a srdce tlukot.

To mé teď bije jako největší světa zvon,  
jeho tlukot je slyšitelný tón ...

A já prosím celý svět, nebe i holubů pár,  
aby se mi vrátil ve zdraví ten křehký dar.

Život je kouzlo, vůně, krásná duha ...

Život je vteřina, co střídá jedna druhá.

A když nebe křižují blesky  
a když pláčeš a máš stesky  
a nemoc svírá lidské tělo ...

Tvé srdce netlouklo, ale přímo hřmělo

pak díky i za tyto chvíle,

i když nejsou krásné a milé,

ale je to život a JE tu

díky za všechnu tu nádheru ...



Věra Fina

Na úvod tohoto Zpravodaje jsem si vypůjčil vítěznou báseň v soutěži Básnické střevo, kterou vyhlásilo České ILCO. Autorka Věra Fina je mladá žena, stomička, která se rozhodla bojovat se stresem spojeným s vážným onemocněním psaním a fotografováním. Znovu objevuje krásy, které nám přináší každý nový den, každé nové ráno.



Zejména jaro, rozkvétající příroda nám přináší nové a nové prožitky. Díky za ně.

Také náš klub po určitém zimním klidu začíná rozvíjet své aktivity. Již proběhly dvě tradiční jarní akce: Vítání jara v Závišicích a Šumná Ostrava XVI. Je připraveno mnoho dalších akcí, o kterých se dočtete v tomto Zpravodaji. Setkáte se s milými lidmi, poznáte hezká místa a odnesete si nové zážitky. Přeji vám všem hodně zdraví a pohody, abychom se mohli setkávat co nejčastěji.

*Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., předseda*

## INFORMACE Z AKCÍ

### Valná hromada Českého ILCO 7. – 8.4.

Zasedání Valné hromady Českého ILCO se konají dvakrát ročně, na jaře a na podzim. Jarní zasedání se konalo 7. – 8.4.2017 v hotelu Olšanka na Žižkově v Praze. Zasedání se zúčastnili zástupci všech 20 klubů stomiků. Náš klub zastupovali P. Kreml, H. Juřinová a M. Paskonková.



*Zástupkyně nového klubu z Havlíčkova Brodu.*

Jelikož se podařilo získat podporu z grantu, bylo zasedání dvoudenní. V pátek odpoledne probíhal seminář pro dobrovolníky a zástupce jednotlivých klubů stomiků. Po zahájení a krátkém hodnocení minulého zasedání následovalo vystoupení Z. Komendové: „Abeceda medicínského práva“, která přednesla

shrnutí přednášek na lékařské fakultě v Praze. Dnes neexistuje spádovost, lze se tedy obrátit na kteréhokoliv lékaře, pokud má volnou kapacitu. Pacient má právo na druhý názor, tato služba je placená hodinově.

Následovalo vystoupení J. Hlaváčové z Ministerstva zdravotnictví ČR. Představila projekt FORUM, jehož cílem je monitorovat patientské organizace, které by se mnohem více měly vyjadřovat k nastavení zdravotní péče. Cílem je vytvořit proškolenou Pacientskou radu, která bude poradním orgánem ministra zdravotnictví. Mladá přednášející se v problematice dobře orientuje, neboť aktivně pracovala ve spolku osob s roztroušenou sklerózou. Vysoce hodnotila práci Českého ILCO, které je do jisté míry vzorovým spolkem sdružujícím pacienty, lékaře a stomasestry.

Ještě před přestávkou byly vyhlášeny výsledky fotosoutěže Lavička Českého ILCO. Lavička je umístěna uprostřed Václavského náměstí. Vyhrála fotografie Broni Tučného, který přijel se synem na kole až z Hranic na Moravě. Druhé místo obsadili členové Spolku Novojičínska, kteří se u lavičky zastavili na svém výletu do Prahy. Jako třetí skončila členka našeho klubu Alena Nečasová. Výherci získali dárkové poukazy DM drogerie. Vítězné fotky si můžete prohlédnout na webu [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz) v Aktualitách. Soutěž pokračuje i v letošním roce.

Dále byly vyhlášeny výsledky soutěže o Básnické střevo. Přišlo celkem 19 příspěvků a bylo obtížné vybrat nejlepší. Zvítězila báseň Poděkování od Věry Finy. O autorce se ještě zmíním dále. Básně si můžete přečíst na stránkách <http://basnickestrevo.blogspot.cz/>. V tomto roce pokračuje i tato soutěž.



*Věra Fina s dcerou a svými knihami.*

Po přestávce seminář pokračoval vystoupením Mgr. V. Brznicové: „Syndrom vyhoření“. Se stavem emocionálního, duševního a fyzického vyčerpání se setkávají lidé pracující v náročných situacích s dlouhodobým stresem. Týká se to i lidí pracujících dlouhodobě pro stomiky. Pro překonání je důležitý odpočinek, vzdělávání, dobré mezilidské vztahy, zdravý životní styl. Vyvrcholením bylo vystoupení známého psychologa MUDr. Radkina Honzáka na téma: „Co mohu udělat pro svoji psychiku“. Hrncem naší energie je nutno stále doplňovat pohlažením jak zvenčí, tak od sebe. Často si umíme nafackovat, ale málo se chválíme. Potřebujeme lidi, jsme stvořeni do smečky. Vystoupení bylo velmi vtipné a zábavné s mnoha demonstracemi, na které si pan doktor vybíral zejména mladé ženy.



*Jedna z demonstrací MUDr. Honzáka, rodič a zlobivé dítě.*

Tím však den nekončil. Po večeři nás čekalo neméně atraktivní vystoupení RNDr. Václava Větvičky, kterého patrně znáte z televizních Receptářů. Hovořil o tom, jak se od vědy dostal k psaní knih a k mikrofonu. Předčítal některé kapitoly ze svých knih. S Václavem Větvičkou jste se mohli setkat v Dobrém ránu na velikonoční neděli. Večer pak ukončila autorským čtením Věra Fina. Tato aktivní mladá žena se stala stomičkou s komplikacemi při následné léčbě. Aby se psychicky vyrovnala s problémy, začala psát a fotografovat pod pseudonymem Věra Fina. Měl jsem čest být v Rožnově při křtu první knihy a kalendáře před dvěma léty. V knize, kterou se podařilo díky manželovi vydat, se vrací ve vzpomínkách zejména do dětství. Proto se jmenuje „Máma“. Nyní předčítala ze své druhé knihy se stejným

názvem. Tady se už vrací ke svým pocitům a prožitkům v nelehkém období, které musela překonat.



*Zájemci o knihy Václava Větvíčky.*

Sobota už byla věnována zasedání Valné hromady ILCO. Byli přítomni zástupci 19 spolků stomiků, kteří jsou řádnými členy Českého ILCO. Do Českého ILCO byl přijat nový klub z Havlíčkova Brodu, který nyní vede stomasestra Hana Brabcová. Z důvodu dlouhé nemoci předsedkyně je prakticky nefunkční klub z České Lípy. Byl převeden mezi přidružené spolky. Takže nyní České ILCO sdružuje celkem 20 spolků.



*Broňa Tučný představuje projekt Stomici na kole.*

Byly předneseny zprávy předsedkyně, místopředsedy, zpráva o hospodaření a zpráva o revizi hospodaření, plán akcí na rok 2017. Schváleny byly interní směrnice o úschově účetních záznamů a archivaci dokladů a směrnice o proplácení cestovného. J. Bochnáková se zabývala právní úpravou spolků od roku 2014 a povinnostmi zapsaných spolků. Do spolkového rejstříku je nutno vkládat výkazy zisku a ztrát, případně výroční zprávy, pokud je spolek

zveřejňuje. V další části představil Broňa Tučný připravovanou akci Stomici na kole od 1. do 9. června ke Světovému dni stomiků 2018. Trasu 699 km dlouhou z Hranic do Hranic by měli absolvovat cyklisté z několika států. Cyklisté budou projíždět 9 městy, v nichž jsou kluby stomiků. Připravují se akce v těchto městech ke zviditelnění spolků stomiků.

Velmi bohatá činnost Českého ILCO za rok 2016 je shrnuta ve Výroční zprávě, která má 29 stran a 5 příloh. Můžete se s ní seznámit na webu ILCO [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz) nebo přímo v registru spolků, kam bude vložena.

České ILCO je aktivní, stabilizovaná jednotná organizace, která sdružuje spolky z celé republiky. Plní své základní poslání: „Aktivně hájíme práva stomiků a zmírňujeme jejich obavy ze života se stomií“. Je nutno diskutovat budoucí vizi a směřování Českého ILCO, z.s. zejména po roce 2019, kdy končí 3. funkční období předsedkyně Ing. Marie Ředinové.

*P. Kreml*

#### **Vítání jara - Závišice - 1.4.**

Asi každý z nás se těší po zimě na příchod jara. Přiznám se, že já obzvlášť, když se dozvím, že ho mohu přivítat se spolkem stomiků Novojičínka.



*Pod Hyvnarovou vyhlídkou.*

Tak tomu bylo i letos 1.4.2017 v Závišicích – místě, které jsem neznala. Děkuji, že Novojičínský spolek naplánuje vždy nová místa, pro nás neznámá a docela blízká, spojená, s klidem, krásnou přírodou a proložena „pamětihodnostmi“.

Setkali jsme se u místní hospody, velmi pěkně a vkusně opravené, kde bylo samozřejmě dobré občerstvení těla i duše z radosti ze setkání. Potom jsme vyrazili na Hyvnarovu vyhlídku. Trasa vedla krátce přes vesnici, loukami i lesem

s mírným stoupáním a možností odpočinku na upravených odpočívadlech a byla velmi dobře značená. Stezka s vyhlídkou byla otevřena teprve v roce 2015. Trochu nás překvapilo, že samotná vyhlídka byla vlastně pod kopcem, ale s krásným rozhledem až na Porubu v Ostravě. Jelikož bylo velmi krásné počasí, mohli jsme spatřit i Lysou horu, Radhošť, Hukvaldy, Velký Javorník a samozřejmě vesnici Závašice, která ležela hned pod námi.



*Vítězné turnaje v bowlingu.*

Po odpočinku a občerstvení, kde nechyběla březová voda a voda ohnivá jsme sešli zpět do vesnice na oběd a bowling. Po obědě přišel čas na slíbený bowling. Já jsem se přihlásila také, ač jsem s tímto zápolením neměla žádné zkušenosti. Byla vytvořena 2 smíšená družstva po 9. Já jsem koulela jako 3. v pořadí, ale výsledky jsem nesledovala, neboť jim dodnes nerozumím, a tak jsem se snažila dle rady pana Švidrnocha posílat koule dopředu po dráze ke kuželkám. Myslím to, že jsem nakonec vyhrála, byla velká náhoda a přispěla k tomu hlavně dobrá nálada, která po celou dobu této akce vládla.

Tímto děkujeme celému Spolku stomiků Novojičínska, zvláště Broňovi, který nenechává nic náhodě. Držíme palce a ať se takováto akce daří i nadále.

*Lenka Zmítková s manželem Mojmiřem*

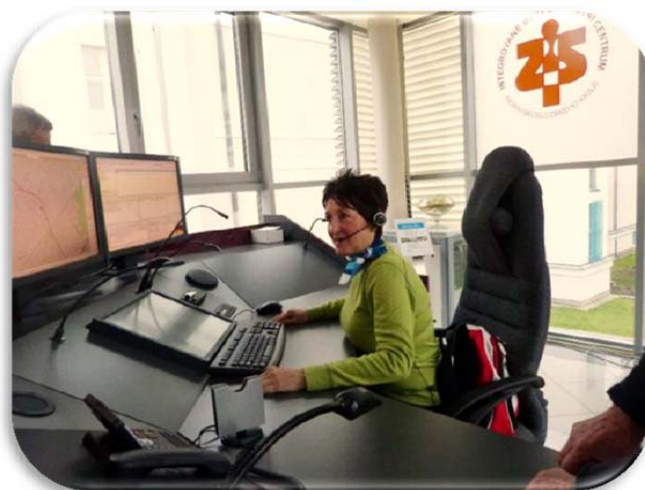
*V kategorii žen získala první místo Lenka Zmítková, druhé místo Hanka Horníčková a třetí místo Jana Fabíková. V kategorii mužů zvítězil Jan Češka, na druhém místě skončil Josef Škeřík a na třetím místě byl František Staněk. Lenka Zmítková nám prozradila, že bowling hrála poprvé v životě. Zároveň se stala i absolutní vítězkou a jako jediná překonala sto bodů. Přestože byl 1. duben, není to žádný Apríl.*

## Šumná Ostrava XVI 20.4. - Hasičské muzeum



Letošní první setkání našeho klubu stomiků se uskutečnilo ve čtvrtek 20. dubna 2017 v Hasičském muzeu, které se nachází od r. 2005 v Ostravě – Přívoze, kde sídlí v secesní budově někdejšího německého sboru dobrovolných hasičů.

Samotnou expozici hasičského muzea tvoří sedm částí, které vytváří nejen náhled do historie hasičství, ale také ukázky současné techniky pracoviště integrovaného bezpečnostního centra, modelových situací záchranného systému a ukázky záchranných prací ve výšce a nad volnou hloubkou. Ve vzájemném spojení vytváří tyto expozice obraz širokého spektra oblastí, které s hasiči souvisí.



*Květa si vyzkoušela práci na pultu Integrovaného bezpečnostního centra.*

I přes nepřízeň počasí se nás sešlo celkem 32. Expozice Hasičského muzea byla vhodná pro všechny a tak jsme měli možnost seznámit se se záslužnou a náročnou prací hasičů. Muzeum se nám líbilo a tamní odborní pracovníci nám předvedli řídicí centrum, na které se v případě nouze lze dovolat a rovněž přístroje, které hasiči používají při akcích a záchraně lidských životů, ale i životů našich zvířecích mazlíčků a nejen jich. Zakončení našeho krásného setkání proběhlo u kávy a čaje v restauraci hotelu Max, kde jsme si ještě popovídali a pak se rozloučili. Byla to opět zajímavá akce a už nyní se těšíme na další setkání.

*Květoslava Pobehová*

## Český den proti rakovině - 10.5.

Druhá středa v měsíci květnu – to je již tradičně sbírka, které jsme si zvykli říkat Květinový den. Oficiálně se jmenuje Český den proti rakovině a pořádá ji Liga proti rakovině Praha. Letošní sbírkový den bude ve **středu 10. května**.

Dobrovolníci ve žlutých tričkách budou nabízet tradiční žluté kytičky, tentokrát ozdobené modrou stužkou. Žlutý kvítek měsíčku lékařského si zájemci mohou koupit za minimální příspěvek 20 Kč.

Téma letošní sbírky je **PREVENCE NÁDORŮ HLAVY A KRKU**. Mezi nádory hlavy a krku v oblasti ORL patří nádory horního dýchacího traktu, polykacích cest, slinných žláz, dále nádory vyrůstající z kůže, cév, nervů a dalších tkání v této oblasti. Ročně je v ČR nově diagnostikováno na 2000 nových pacientů s touto diagnózou, z toho muži jsou postižení 3krát častěji než ženy.

Hlavní příčiny onemocnění – kouření (včetně žvýkání a šňupání tabáku), nadměrné požívání alkoholu, infekce papilomavirem HPV 16, špatná ústní hygiena. Zásady prevence:

- Dodržovat hygienu dutiny ústní,
- nekouřit,
- omezit konzumaci alkoholu,
- účastnit se preventivních stomatologických prohlídek.

V loňském roce se na sbírkovém účtu podařilo shromáždit (včetně DMS, darů na účet atd.) krásných 18 260 870 Kč.

Náš Slezský klub stomiků prodává kytičky už 17 let. Je to aktivní způsob, jak se zapojit do smysluplné a potřebné akce a jak také přispět do naší klubové pokladny. Vloni jsme do prodejních vaků za 5 500 kytiček nasbírali **127 173 Kč**, z toho nám LpR 30% peněz vrátila na naši činnost, takže jsme obohatili klubovou pokladnu o 38 152 Kč.

Již několik let se o organizaci této akce obětavě stará členka výboru paní Hedvika Juřinová a věřte, že to není vůbec jednoduchá práce. Bez pomoci manžela Josefa by to sama asi ani nezvládla, protože balíky s kytičkami a letáky je třeba vyzvednout na poště, doma roztřídit, rozvést do škol, které je nutné již předtím osobně

navštívit, pak mnohokrát telefonovat, rozvést na ČS a do Svinova, pak sesbírat, zavézt na poštu, spočítat... A k tomu ještě i prodávat, aby se nemuselo nic vracet.



I letos nám s prodejem pomohou studenti Gymnázia na Matiční ulici a Biskupského gymnázia. Těžiště prodeje však zůstává na našich členech. **Obracíme se proto na členy klubu, aby se zapojili a pomohli kytičky prodat.**

Vaky s kytičkami a sběrné tašky budou předávány prodejčům z našich řad na členské schůzi 9. května a odevzdávat se budou v den konání sbírky **10. května od 15 do 16 hodin ve výdejně U Radima a pak do 17 hodin na Klubovém setkání na Obecním úřadě v Ostravě – Svinově**. Pokud by se někdo z prodejčů nemohl dostavit v tomto stanoveném termínu, dohodněte se telefonicky s paní Juřinovou (telefon **731 442 885**) na jiném řešení a obraťte se na ni i s případnými dalšími dotazy.

Také prosíme prodejce, aby nenabízeli kytičky svým kolegům na členské schůzi. Tam si je kupujte pouze od paní Juřinové, abychom jí tím pomohli s distribucí. Věříme, že se nám i letos podaří prodat všech 5,5 tisíc kytiček, které jsme obdrželi. Vedle pomoci LpR tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet a prodejce také odměníme. Budou mít nižší úhradu příspěvku na některou z klubových akcí a při výběru na akce, kde je omezen počet účastníků, budeme dávat přednost právě prodejčům kytiček.

**Děkujeme všem, kdo se do letošní sbírky aktivně zapojí. A vy ostatní, kterým to zdraví či ostych nedovolí, nás podpořte alespoň tím, že si na schůzi kytičku koupíte – a to nejen pro sebe, ale i pro své blízké.**

## Svatodušní vaječina – 4.6.

Před třemi lety jsme obnovili tradici z našeho mládí, kdy jsme na svatodušní neděli smažili v přírodě vaječinu. Akce má velmi dobrý ohlas. Díky Milanovi Švidrnochovi se bude smažení vaječiny opět konat ve Velké Polomi.

**Termín:** Neděle 4.6.2017

**Čas:** 14.00 hodin

**Místo:** Velká Polom, v motorestu "U Tvrze". V případě teplého počasí se dá sedět na terase, v případě špatného počasí uvnitř. Smažit budeme na terase.



*Dva kotlíky vaječiny v loňském roce.*

**Příjezd autem:** Příjezd autem nabízí dvě možnosti. 1. je kolem Globusu na novou silnici směr Opava, odbočit doprava na Velkou Polom, kde cca 1 km po hlavní silnici přijedete na "stopku", kde přejetete hlavní silnici rovně. Po 100 m na další stopce doleva, kde po 200 m přijedete na autobusové náměstí, kde se kousek za zastávkou autobusu nachází motorest "U Tvrze". Na náměstí je dostatek místa k zaparkování. 2. možnost je v Ostravě-Pustkovci kousek za restauraci "U zlatého lva" odbočit vlevo na Krásné Pole. V Krásném Poli odbočit doprava a přijedete do Velké Polomi po staré silnici I/11, kde na první křižovatce odbočíte vlevo na Dolní Lhotu a po 100 m jste na autobusovém náměstí.

**Příjezd autobusem:** Ve 13.15 hodin od nádraží O-Svinov linkou 286, který má pak zastávky v O.-Svinově pod mosty 13.17, v O.-Porubě 13.23 a v O.-Pustkovci 13.26. Vystoupit na zastávce Velká Polom střed. Odtud pěšky kolem kavárny na ul. Na Rohuli, po 100 m vlevo po ul. 9. května, kde po 200 m přijedete na autobusové

náměstí, kde je motorest. Zpět ze zastávky Velká Polom střed jede linka 286 v 18.18 hodin směr O.-Svinov nádraží, přičemž stojí na výše uvedených zastávkách, nebo pak ve 20.37 hodin, kdy jede až do Ostravy-Vítkovic.

**Účastnický poplatek: 50,- Kč** na osobu (za bude vaječina s chlebem, káva, čaj, minerálky). Přihlásíte se zaplacením uvedené částky **na členské schůzi**. Věříme, že stejně jako v minulých letech přinesete nějakou buchtu nebo bábovku ke kávě.

V průběhu odpoledne bude k tanci i poslechu hrát country kapela CWOKBAND.

## 13. Setkání na hranici - 26. - 28.5.

Trojsetkání stomiků tří států se uskuteční ve dnech 26. – 28.5.2017 v hotelu Régia v Bojnici.

**Předběžný program:**

### **Pátek 26.5.**

- 12 – 13 Příjezd, ubytování
- 13:30 Oběd, zahájení setkání  
Kulturní program
- 18:30 Večeře  
Diskotéka, Jozef Opatovský TV  
Šlágr studio

### **Sobota 27.5.**

- 7:00 Snídaně od 7 hod  
Seminář o sociálním zabezpečení  
stomiků v zemích V4  
Psychologická poradna  
Keramika – ukázka vlastní tvorby  
účastníků
- 13:00 Oběd  
Individuální volno, ZOO, zámek  
Kulturní program  
Diskotéka

### **Neděle 28.5.**

- 7:00 Snídaně od 7 hod.
- 9:00 Ukončení setkání



Organizátoři setkání ze SLOVILCO přidělili České republice kvótu 32 účastníků. Po jednání s předsedy klubů jsme se na jarním zasedání ILCO dohodli na rozdělení míst: Ostrava 16, Opava 5, Nový Jičín 7 a Přerov 4. Jiné kluby zájem neměly. Takto budeme moci uspokojit všechny zájemce, kteří se přihlásili v anketě.

**Účastnický poplatek: 50 €/osoba.** Podařilo se dohodnout podporu tohoto tradičního setkání Českým ILCO. Poplatek pro účastníka ve výši **700 Kč** bude nutno složit **na členské schůzi**.

### **Zájezd klubu – 19. -21.6.**

Program letošního třídenního zájezdu do České Kanady byl uveden v minulém Zpravodaji. Na zájezd se složením zálohy 500 Kč přihlásilo 49 osob, takže se podařilo plně obsadit velký autobus. Jsou navíc připraveni ještě 4 náhradníci.

Připomínáme, že odjezd je 19.6. v 7.30 od nádraží Ostrava-Svinov, jižní východ. Na členské schůzi 9.5. bude nutno na cenu zájezdu doplatit:

Člen klubu - stomik	500 Kč
Člen klubu - nestomik	1000 Kč
Ostatní	1500 Kč



*Náměstí ve Slavonicích.*

Věříme, že se vám zájezd, který zajišťují Ing. Rohan a Ing. Bureček, bude líbit.

### **DALŠÍ AKCE**

### **Slezský spolek stomiků Opava**



Slezský spolek stomiků Opava o. s. si Vás dovoluje pozvat na „Střelecký den v Neplachovicích“, který se uskuteční **v sobotu 3.6.2017**.

Sraz bude **v 10.00 hod.** na železniční stanici v Holasovicích. Pokud přijedete vlakem, vystoupíte na zastávce Holasovice, vlak směr Krnov.

Účastnický poplatek bude 150 Kč/osoba.

Svou účast, prosím, potvrďte nejpozději v pátek 26.5.2017 na tel.: 777 625 014 Pavel Elbl nebo e-mailem [pavel.elbl@seznam.cz](mailto:pavel.elbl@seznam.cz)

### **Akce spolku stomiků ILCO Novojičinska**

ILCO Novojičinska spolek stomiků připravuje netradiční setkání v Hranicích. Podle kalendáře akcí byla akce plánovaná na 15.7.2017, ale jelikož z organizačních důvodů se realizace musí zkoordinovat podle možností Klubu Vodáckých Sportů Hranice, konečný termín bude pravděpodobně pozměněn.

Setkání bude zahájeno v 10.00 hod na zámeckém nádvoří v Hranicích. Navštívíme zdejší muzeum se stálou expozicí modelu města a zbraní. Potom se vydáme s průvodcem na komentovanou prohlídku historického centra. Ti zdatnější budou mít možnost zdolat 122 schodů za nevšední vyhlídkou z radniční věže. Přibližně ve 12.30 hod. bude společný oběd. Za pěkného počasí bychom si po obědě vyzkoušeli, jak se vesluje na dračích lodích a třeba si i zasoutěžíme.

**Kontakt:** Bronislav Tučný,  
732 784 740, 702 474 467, [Tucny@seznam.cz](mailto:Tucny@seznam.cz)

### **Spolek Klubu stomiků Přerov**

Spolek Klubu stomiků Přerov pořádá v sobotu **19.8.2017** výlet do lázní Slatinice, spojený s prohlídkou muzea kočárů a zámku v Čechách pod Kosířem. Sejdeme se na parkovišti v Slatinicích za lázeňským domem Morava v 9 hodin. Odtud bychom se společně přemístili do obce Čechy pod Kosířem. Oběd je zajištěn v lázeňském domě ve Slatinicích ve 13 hodin. Po obědě bychom pak procházkou navštívili některý z lázeňských pramenů, lázeňskou kavárnu, případně muzeum veteránů. Přihlášku nebo dotaz pošlete na e-mail [Josefmatousek1@seznam.cz](mailto:Josefmatousek1@seznam.cz) anebo na mobil 602 567 403 do 1.8.2017.

*Josef Matoušek, předseda KS Přerov*

### **Kontakty**

Předseda: doc. Pavel Kreml, Francouzská 6015, 708 00 Ostrava-Poruba, tel.: 596 994 175 (funguje záznamník), 737 588 111

Pokladník: Miroslava Paskonková, Mongolská 1470/42, 708 00 Ostrava-Poruba  
tel.: 731 482 085  
[miroslava.paskonkova@centrum.cz](mailto:miroslava.paskonkova@centrum.cz)

Místopředseda: Ing. Oldřich Rohan, Koksová 6, 710 00 Slezská Ostrava, tel.: 596 248 230, 604 580 925, [affix@seznam.cz](mailto:affix@seznam.cz)

Web: [www.ILCO.cz/Ostrava](http://www.ILCO.cz/Ostrava)

E-mail: [info@ilco.cz](mailto:info@ilco.cz)



# Pozvánka

na členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

**v úterý 9.5.2017 v 15.30 hod.**

v Domově sester, 17. listopadu 1790, Ostrava - Poruba  
(přízemí vpravo)

## **Program:**

1. Valná hromada Českého ILCO (doc. Kreml)
2. Přípravované akce na 2. čtvrtletí (doc. Kreml)
3. Organizace Květinového dne (H. Juřinová)
4. Výživa ve starším věku (A. Slovíková, DiS, Mgr. V. Kupka)
5. Stomahesive 3x jinak. Tvarovatelný Esteem (Janka Sivková - ConvaTec)
6. Diskuse
7. Závěr

Již od 14.30 hod. si můžete zaplatit vaječninu, zájezd, trojsetkání. Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

*Domov sester Ostrava - Poruba*



*Tramvaj 7, 8, 17, zastávka Fakultní nemocnice*