



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2017

25. Rekondice 27.9. - 1.10.2017

Vážení přátelé,

rekondiční pobyty organizuje náš klub od roku 1993, ten letošní bude již 25. Po třech letech se opět vracíme do hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Jednali jsme se třemi dalšími hotely, ale nepodařilo se nám dohodnout na přijatelné ceně nebo v nabídce byly i vícelůžkové pokoje. Abychom Vám mohli nabídnout kvalitní hotel za přijatelnou cenu, zvolili jsme hotel Relax, který už známe z roku 2014.



Hotel Relax v Rožnově pod Radhoštěm.

Hotel poskytuje velmi kvalitní podmínky. Ubytování je ve dvoulůžkových pokojích s TV a sociálním zařízením, hotel má krásný bazén, bohatou nabídku rehabilitačních procedur, hezké okolí vybízí k vycházkám a výletům. Pozvání přijali zajímaví hosté, jsou připraveny přednášky a tradičně spousta zábavy. Překvapením bude divadelní komedie „Dvouplošník v hotelu Westminster aneb Nerušit, prosím“, kterou sehraje amatérský soubor „Velkopolské hvězdy“ se 2 našimi členy.

Vynaložili jsme velké úsilí, aby se Vám pobyt opravdu líbil. Věříme, že se zde setká co nejvíce stomiků, abychom mohli efektivně využít dotací a nemuseli nevyužité prostředky vracet.

Výbor Slezského klubu stomiků Ostrava

Základní informace

Termín: 27.9. - 1.10.2017. Pobyt začne ve **středu** obědem a bude ukončen **po obědě** v **neděli**. Doporučujeme příjezd kolem 12 hodin, ubytování lze garantovat od 14 hodin. Oběd bude ve 13 hodin. Po něm Vás seznámíme s programem.

Místo konání: Beskydský hotel Relax *** se nachází na okraji malebného valašského městečka Rožnov pod Radhoštěm. Je situován na kopečku uprostřed lesoparku asi 20 minut pěší chůze z centra města.

Beskydský hotel RELAX

Lesní 1689, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

tel.: (+420) 571 648 100-1

Web: <http://www.hotelrelax.cz/>

Doprava vlastním autem: Ve směru příjezdu od Valašského Meziříčí projedete 1. světelnou křižovatkou rovně a asi po 1 km, na dohled před 2. světelnou křižovatkou odbočíte doleva. Ve směru od Frenštátu pod Radhoštěm odbočíte na světelné křižovatce doprava a asi po 100 metrech opět doprava. Po dalších cca 400 metrech již přijedete přímo k areálu hotelu.

Souřadnice GPS: N49°28'7.52" E18°9'24.32"

Doprava autobusem: Do Rožnova se také snadno dostanete autobusy ČSAD. Musíte vystoupit na zastávce Rožnov pod Radhoštěm, restaurace U Eroplánu. Dáte se po silnici hned za zastávkou asi 400 m do mírného kopečka.

Pobyt je podporován Magistráty měst Ostrava, Havířov, Městským obvodem Ostrava-Poruba, firmou Bonver Dakar Project, v.o.s. a stomickými firmami.

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V



Možnosti rehabilitace: Součástí hotelu je rehabilitační zařízení s krytým bazénem s vyhřívanou vodou, saunou, masážemi, kompletní vodoléčbou a elektroléčbou.

Každému účastníkovi uhradíme jednu proceduru do výše 100 Kč. Pokud bude stát procedura více než 100 Kč, účastník si rozdíl doplatí.



Ceny některých procedur:

Uhličitá koupel (20 min.).....	90,- Kč
Skotský střík (5 min.).....	70,- Kč
Vířivá masáž bylinková (20 min.).....	90,- Kč
Klasická masáž šíje (15 min.).....	80,- Kč
Klasická masáž zad (15 min.).....	100,- Kč
Masáž dolních končetin (20 min.).....	120,- Kč

Vířivé masáže s koupelovými esencemi firmy JUST (20 min.):

Smyslová koupel (pro celkové uklidnění, uvolnění).....	130,- Kč
Koupel pro tělo a svaly (revmatismus, artritida - jalovec).....	130,- Kč
Směs z 31 léčivých rostlin (bolesti kloubů, svalů, páteře, nachlazení, odplavení únavy)	140,- Kč

Meduňková koupel)
(pro celkové uklidnění, uvolnění)..... 140,- Kč

SAN' AKTIV - kombinace soli z Mrtvého moře s bylinnými extrakty
(napomáhá při lupence, ekzémech, revmatismu, bolestech kloubů a svalů, ke zlepšení imunitní odolnosti) 160,- Kč

Relaxační koupel s mučenkou a chmelem
(působí při stresu a bušení srdce)..... 160,- Kč

Další informace dostanete první den pobytu.

Jsou pozváni zástupci stomiků ze Slovenska, k dispozici Vám budou stomasestry. Budete mít jedinečnou šanci k výměně zkušeností.

Přednášky a prezentace: Tradiční součástí rekondic jsou přednášky firem. Dohodnuté termíny přednášek: St. 27.9. 16.30 a 19.300 hod., Čt. 28.9. a Pá. 29.9. 9-11.45 hod. s přestávkou na kávu. V sobotu prezentace neplánujeme.

Sportovní a kulturní vyžití: Hezké okolí dává možnost kratších i náročnějších vycházek. Lze rovněž využít sportovní nabídky hotelu (ceny jsou za 1 hodinu):

Fitcentrum	50,- Kč
Kuželky 1 dráha	80,- Kč
Minigolf	30,- Kč
Tenisový kurt	100,- Kč

Další informace o programu získáte na členské schůzi. Program bude také vyvěšen v přízemí hotelu.

Cena pobytu: Podařilo se nám pro stomiky získat dotaci z Magistrátu města Ostravy (42 500 Kč) pro členy s bydlištěm v Ostravě, z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 5 000 Kč pro členy z Havířova, pro členy z Poruby je podpora 9 500 Kč z Městského obvodu Ostrava-Poruba. Díky místopředsedovi klubu Ing. Rohanovi jsme získali dar od firmy Bonver Dakar.

Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami. Smluvní cena za ubytování a stravu je 750 Kč za osobu a den (o 150 Kč vyšší než před 3 lety).

Počítáme s těmito náklady pro 100 osob:

<i>Ubytování a strava</i>	300 000,- Kč
<i>Oběd neděle</i>	13 000,- Kč
<i>Rehabilitace</i>	12 350,- Kč
<i>Hudební produkce</i>	10 000,- Kč
<i>Pronájmy, cofeebreak</i>	10 000,- Kč
<i>Organizační náklady</i>	6 000,- Kč
CELKEM	351 350,- Kč

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 3500 Kč. Dotovaná cena pro stomika je **1100 Kč** (podmíněná účastí na přednáškách). Je možno vzít s sebou partnera, který uhradí částku **1900 Kč**, pokud je členem našeho klubu. Cena pro ostatní bude **2950 Kč**.

Pokud využijete příspěvek za prodej kytíček, cena se Vám ještě sníží. Zbylé náklady budou uhrazeny ze sponzorských darů.

V případě neúčasti bude vrácena částka snižená o storno poplatky!

Přihlášky a peníze: Na členské schůzi dne 29.8.2017 se budete moci závazně přihlásit a zaplatit částku 1100 Kč, případně 1100 + 1900 (2950) Kč při účasti s partnerem.

Jestliže nemůžete přijít na členskou schůzi nebo poslat peníze a přihlášku po někom jiném, spojte se s pokladníkem paní Paskonkovou (kontakty na konci Zpravodaje) a **dohodněte se na řešení, nejpozději však do 30.8.2017!** Po tomto datu nabídneme volná místa ostatním klubům.

Přihlášky – mimoostravské kluby: Účastníci z mimoostravských klubů předají přihlášku a finanční úhradu předsedovi příslušného klubu. O příspěvcích klubů na tyto rekondice a konečné ceně pro stomiky rozhodnou jejich výbory. Kluby uhradí naší organizaci 2 950 Kč za účastníka.

Tombola: Bohatá tombola již neodmyslitelně patří k našim rekondicím. Připravili jsme několik hodnotných cen. Budeme však rádi, pokud i **Vy přispějete nějakou cenou** do této tomboly, aby byla co nejbohatší. Fantazii se meze nekladou. Výtěžek tomboly bude použit pro úhradu nákladů spojených s hudbami.

Těšíme se na setkání.

USKUTEČNĚNÉ AKCE

Český den proti rakovině byl i letos úspěšný

Do 21. ročníku této celostátní sbírky se 10. května 2017 už po sedmá zapojil i náš klub. Počasí bylo pěkné a lidé si kytíčky ochotně kupovali, k čemuž jistě přispěla i propagace v České televizi.

O celou akci se opět obětavě postarala Hedvika Juřinová a do prodeje se zapojilo 22 členů klubu, kteří prodali 2950 kytíček a vybrali 69 506 Kč. Dalších 2290 kytíček nám prodali studenti ostravských gymnázií - Matiční a Biskupské, za což jim moc děkujeme. Jen škoda, že studenti z Biskupského gymnázia neprodali 260 kytíček a vrátili nám je pozdě, takže jsme je už nestihli prodat. Příští rok si to musíme organizačně pojistit, abychom v takovémto případě měli šanci ještě odpoledne kytíčky doprodat.



Lidé nejčastěji dávali těch doporučených 20 Kč, ale mnozí dali i více, takže jsme za 5240 kytíček vybrali celkem 119 580 Kč, což představuje průměr za 1 kytíčku 22,82 Kč. A jak dopadla naše „vnitroklubová soutěž“ prodejců? Pokud jde o množství prodaných kytíček, tak zde bezkonkurenčně zvítězil Milan Švidrnoch, který jich prodal 600! Na 2.-3. místě jsou Milena Dluhošová a Hedvika Juřinová, které prodaly po 300 ks, 4. – 5. místo obsadili Ivo Rodryč (210 ks) a Jadwiga Filipcová (200 ks).

A kdo byl nejúspěšnější obchodník? Nejlépe si vedl jako vždy náš předseda Pavel Kreml s průměrem za 1 kytíčku 40,25 Kč, na 2. místě byla Eva Šitková (30,48), 3. Soňa Krčmářová

(26,81), 4. Milan Švidrnoch (26,16) a 5. Mirka Paskonková (24,46). Gratulujeme a děkujeme samozřejmě i všem ostatním, kteří se do prodeje zapojili.

Veliké poděkování patří Hedvice Juřinové s manželem, kteří se o všechno obětavě postarali. Všem členům klubu přejeme hodně zdraví a elánu, abychom se mohli do sbírky zapojit i v příštím roce. Liga proti rakovině nám z vybraných peněz zaslala 30%, což letos představuje částku 35 874 Kč, kterou můžeme použít na klubovou činnost. A prodávající odměníme tím, že jim snížíme účastnický poplatek na některou z klubových akcí (vesměs na rekondiční pobyt). Takže prodejem kytíček podporujeme projekty LPR, naši klubovou činnost i sebe (tzn. tři v jednom).

Ještě jednou všem díky a 9. května 2018 pojd'te do toho opět s námi!

Za výbor klubu Alena Nečasová



Tento snímek a článek o prodeji kytíček v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině Praha, číslo 2, červen 2017.

Svatodušní smažení vaječiny 4.6.



Ze svého dětství rád vzpomínám na smažení vajec o Svatodušních svátcích. Na kraji lesa jsme z kamenů a litinového plátu vyrobili pec, z domu jsme donesli kastrol, slaninu, vajíčka a pažitku. Vajíčka okořeněná jehličím a provoněná kouřem měla nezapomenutelnou chuť.

Společně jsme tuto dobrotu zapíjeli žlutou sodovkou usrkávanou z jedné lahve brčky ze

stébel obilí.

Je fajn, že jsme se k této pěkné tradici vrátili i v našem klubu. Letos Svatodušní neděle padla na 4. června. Díky Milanu Švidrnochovi jsme se již počtvrté sešli na smaženici ve Velké Polomi. Tentokrát Milan zvolil motorest „U Tvrze“ s pěkným výhledem na rybník a ruiny bývalé tvrze. Krásné počasí lákalo účastníky zejména k posezení na terase. Ti prozíravější, kteří sledovali předpověď počasí, volili stoly uvnitř motorestu.



Vaječina je hotová.

Po úvodní kávě se podařilo rozdělat oheň v topeništích pod dvěma kotlíky. Na vysmaženou slaninku přišla do každého kotlíku stovka domácích vajíček. Umíchat takové množství a nic nepřipálit vyžaduje neustálé míchání. Každý, kdo jen nakoukl na terasu, dostal ihned do ruky vařečku. Jak začínala vaječina houstnout, tak se přibližovaly, husté černé mraky. První zahřmění a velké kapky symbolicky oznamovaly, že je hotovo. Na každého se bohatě dostalo.



Country kapela CWOKBAND.

Před lijákem jsme se schovali do motorestu, kde již začala hrát oblíbená country kapela CWOKBAND. Hezky se to poslouchalo, diskutovalo a ti čilejší si také zatancovali. Tak jsme strávili pěkné sváteční nedělní odpoledne.

Jak se blížil večer, černé mraky odpluly, sluníčko zase vykouklo a my se loučili s tím, že se zase sejdem na vaječině za rok.

P. Kreml

Trojsetkání stomiků 26.-28.5.



Od roku 2005 se pravidelně setkávají stomici Česka a Polska a o dva roky později se k nám připojilo také Slovensko. V organizaci těchto velmi oblíbených setkání se pravidelně střídají jednotlivé státy.

Po velmi úspěšném setkání v loňském roce, které organizoval náš klub ve spolupráci s Českým ILCO jsme letos zavítali na Slovensko. Sdružení SLOVILCO uspořádalo setkání dnech 26. – 28.5.2017 v hotelu Régia Bojnici. Celkem se nás sešlo 119.

V pátek krátce po poledni bylo setkání slavnostně zahájeno. Ze tří stran symbolicky přicházely delegace tří států v klubových tričkách, s vlajkami a se zpěvem národních písniček. Následovaly hymny zúčastněných států a uvítání předsedou SLOVILCO panem Jánem Čáčkem.



Přichází česká delegace.

Pak už následoval bohatý program. Zaujalo vystoupení malých harmonikářů, kteří si troufli nejen na lidové písničky, ale i na známé melodie Verdiho. Dětvanský folklor nám přiblížil soubor s Banskej Štiavnice. Při dvou společenských večerech si užili zejména milovníci tance. Byla to výborná rehabilitace.

Druhý den jsme mohli navštívit lázně Bojnice s bazénem a rehabilitacemi, krásný zámek a ZOO. Zajímavou zkušeností byla výroba

keramiky, kde si každý mohl na hrnčířském kruhu vytvořit hrníček nebo misku.

Nejdůležitější je výměna zkušeností a další vzájemné poznání. O aktuálních úkolech SLOVILCO hovořil předseda Ján Čáčko, nové aktivity Českého ILCO (básnické střevo, ILCO lavička, příprava velké cykloakce v příštím roce) představil doc. Kreml, konečně za polské stomiky hovořil prezident POL-ILKO Andrzej Piwowarski. Mnohem podrobněji budou prezentovány aktivity jednotlivých sdružení prezentovány na stejném místě začátkem září.



Zkusíme vytvořit hrnek nebo misku?



V průběhu setkání jsme se dozvěděli, že SLOVILCO uspělo s projektem setkání zemí V4, kdy se tradičním zemím připojí i Maďarsko. Setkání se uskuteční ve dnech 8. – 10.9.2017 v hotelu Regia v Bojnici. Hlavní náplní bude seminář k aktuálním problémům a aktivitám jednotlivých zemí V4. Nebude samozřejmě chybět i kulturní a společenský program, abychom se vzájemně co nejlépe poznali a navázali další mezinárodní spolupráci.

doc. Pavel Kreml

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii

<http://tucny.rajce.idnes.cz/>

Zájezd klubu – 19. -21.6.

Po jednodenním klubovém zájezdu jsme se letos opět rozhodli zorganizovat třídní zájezd tentokrát do Jižních Čech a to do oblasti zvané „Česká Kanada“.

V pondělí 19.6.2017 ráno jsme vyrazili společně s kolegy z Opavy od Svinovského nádraží do Oder, kde přistoupili kolegové z novojičínského spolku a pak již plnou parou do Jižních Čech. Tedy do první kolony na D1. Zkušený řidič Vašek Míšek to nejhorší dokázal objet, ale i tak jsme dorazili do 1. cíle – Třebíče asi s hodinovým dluhem.



Bazilika sv. Prokopa v Třebíči

Prošli jsme se městem po Karlově náměstí, někteří vystoupali na věž kostela Proměnění Páně a obdivovali Třebíč shora, jiní si prošli Židovské město, poobědvali, nabrali síly a ve 14:00 jsme se sešli u Baziliky svatého Prokopa. Velice erudovaný výklad průvodkyně z informačního centra zaujal většinu z nás. Třebíč zaujala a to jsme „ochutnali“ jen pár bonbónků. Museli jsme však dál.



Nádherné klenby v domech ve Slavonicích.

Další naší zastávkou byly Dačice. Přesto, že jsme mohli obdivovat Dačický zámek jen zvenčí, nenechali jsme si ujít známý pomník kostky cukru, opět jsme vystoupali na městskou věž a ti nejprozíravější strávili pěkné chvíle v zámeckém parku. Osobně musím říci, že i přes krátkou dobu, kterou jsem mohl tomuto parku věnovat, přímo mne ohromil svou atmosférou, majestátností a klidem, který mě obklopil, když jsem do něj vstoupil. Najednou jsem byl odříznut od toho vnějšího hlučného a uspěchaného světa a jen jsem litoval, že zde nemohu být déle.



Náměstí ve Slavonicích.

Poslední a cílovou zastávkou byly Slavonice. Zde jsme našli ubytování ve 2 hotelích „U Růže“ a „Besídka“, Rychle jsme se ubytovali a spěchali do informačního střediska, kde nás čekal průvodce, se kterým jsme absolvovali komentovanou prohlídku a odborný výklad o historii města, o architektonických perlách, které jsme tam viděli a také o společenském vývoji města, které podle průvodce vlastně začalo znovu žít po odsunu původního obyvatelstva v roce 1945 jako kdyby od nuly. Město, které bylo poznamenáno svou polohou blízko hranice a kterému jeho současné územní zařazení nadále nijak situaci neulehčuje, bylo zajímavé a večerní procházka, doplněná konzumací výborné jadranské zmrzliny, byla pěkným završením 1. dne našeho zájezdu.

2. den byl zaměřen turisticky s ohledem na možnost dojezdu autobusem a očekáváním horkého letního dne. Jako vhodná se jevila návštěva chladivých prostor Muzea veteránů v Nové Bystřici. Dopoledne jsme vyšlapali k rozhledně U Svatého Jakuba obklopeného lesoparkem. Méně zdatní kolegové zde strávili příjemné chvíle s občerstvením. Většina z nás se nenechala zahanbit malými dětmi na výletě a statečně si také vyšlapala na rozhlednu.



Rozhledna U Jakuba je vysoká 40 m.

Někteří z nás vyrazili po značené stezce k přírodnímu útvaru, nazývaného „Dáblova prdel“. Skutečně tam byla. Samozřejmě se stala předmětem mnoha vtípků a pokusů zakomponovat své maličkosti do této žulové skulptury. Na zpáteční cestě jsme ještě obdivovali kaskádu rybníčků s vodníky a zchladili v nich alespoň nohy. Na této kaskádě bylo také velmi zřetelně vidět, jak se na ní podepisuje velký problém trápící celou tuto krajinu a to je SUCHO. Některé menší rybníčky byly jen ubohé kaluže na dně, některé úplně vyschlé a při chůzi lesem se nám prášilo od nohou. Lesní potoky vyschly a všichni zde vyhlízejí nějaké vydatnější srážky. To že jsme se pohybovali v krajině stovek rybníčků a rybníků nijak ten celkový deficit srážek neulehčuje.



Kam jsme se to dostali?

Krátce po poledni jsme vyrazili do Nové Bystřice, kde jsme poobědvali a ve 14:00 jsme se sešli u „Veterán muzea“. Nevím jak ostatní, ale mě muzeum překvapilo hodně a to v dobrém. Množstvím exponátů především z USA, jejich stavem (samozřejmě po renovaci), pokrytím období od roku 1912 do dneška. Prostě nádhera. Shlédlí jsme takové kultovní „bouráky“, které

většina z nás mohla obdivovat ve starých filmech. Také jsme si prohlídku doplnili zhlédnutím filmu s Laurelem a Hardym, samozřejmě v epizodě, kde šlo o demontáž jejich auta. Těch vjemů bylo tolik, že jsme rádi po odpočinku v místní kavárně přímo ve Veterán muzeu vyrazili zpět do Slavonic.

Ale to ještě nebyl konec. Několik nejzdatnějších vyrazilo na krátkou vycházku na okraj Slavonic do muzea samorostů. Zde se nás ujal majitel muzea, velmi aktivní, výřečný a ochotný „důchodce“ Karel Tůma, držitel osvědčení o tom, že dokázal za 41 let nasbírat, zpracovat a vystavit přes 1400 samorostů. Nepočítali jsme je, ale bylo jich opravdu hodně. Pan Tůma pracoval jako lesní technik a tak měl nejlepší podmínky pro to, aby samorosty vyhledával, sbíral, opracovával a instaloval. V době jejich velké oblíbenosti se řada jeho samorostů dostala (byla prodána) do celého světa. Mnohé účinkovaly v řadě filmů natáčených ve Slavonicích a i mimo ně. Byl to velký útok na naši fantazii a představivost. I díky věku pana Tůmy jsme se opět dozvěděli nové podrobnosti k historii této zajímavé oblasti, tohoto svérázného koutu naší země. Ti nejvytrvalejší pak ještě navštívili Pevnostní areál Slavonice, který byl prý také velmi zajímavý. Podrobnosti se dovíme z fotek Broně Tučného.



Nádherní veteráni v Nové Bystřici.

3. den. Ráno po snídani jsme se sbalili a po 2 nocích strávených ve Slavonicích jsme je opustili a vydali do dalšího zajímavého cíle a to Jindřichova Hradce. Město nabízí spoustu památek, prohlídek i hospod a restaurací. Rozhodli jsme se pro krátkou prohlídkovou trasu historickým centrem města. Proběhlo několik pokusů zorganizovat prohlídky Krýzlových jeslíček, Domu gobelínů a podobně. Ztroskotali jsme ovšem obvykle na tom, že většina prohlídek

trvala téměř hodinu a ještě se muselo dosti čekat. Nicméně 15. poledník jsme našli, pomník Jana Husa nám dělal pozadí skupinové fotky. Paradoxní je, že vedle těchto význačných památek získala velký ohlas barevná a hudební Aqua show, jako nová neokoukaná atrakce spojená s finanční sbírkou. Čas nás i zde dotlačil k odjezdu z tohoto zajímavého města.

Po dalších peripetiích (objíždkách) jsme dorazili do posledního bodu našeho výletu Telče. Prošli jsme si náměstí, občerstvili se a spěchali dále. V Telči jsem již před delší dobou byl, ale opět jsem si ji připomenul a musím říci, že na mě zapůsobila ještě více než Slavonice. Hlavně svojí zachovalostí, minimem rušivých prvků a celkovou atmosférou. Opět jsme museli opustit město s konstatováním, že by stálo za to navštívit zámek a že není prostě čas a musíme být v 17:00 v Rousínově, kde nás čekají na brzkou večeři. Což se nakonec s malým zpožděním podařilo.



V Jindřichově Hradci s průvodcem Vaškem.

Co říci na závěr? Potvrdili jsme si, že náš výlet můžeme považovat pouze za takovou malou ochutnávku tohoto kraje s mnoha historickými, technickými a přírodními zajímavostmi. Díky velmi teplému počasí jsme ovšem po těch 3 dnech asi všichni rádi zamířili k domovu s touhou dát si sprchu a nechat odpočinout naše nohy a pozadí. Stojí za uznání, jak všichni účastníci zájezdu byli disciplinovaní, a nenastal v podstatě žádný problém, i když zde byla většina stomiků se svými specifickými problémy!!! Ubytování bylo na úrovni a Olda Rohan zde osvědčil svůj instinkt a velmi dobře vyřešil i to, co musel dělat podle odhadu a z pohledu do hvězd. Všichni jsme si odnesli spoustu inspirace, kde bychom se mohli možná již sami opět podívat a důkladněji prozkoumat místa, která nás zaujala. Třeba návštěva Jindřichohradecka a výlet po zdejší kraji úzkokolejkou, bude to správné téma pro příští dovolenou. Všichni jsme se vrátili zdraví a

možná i s pěknými vzpomínkami. A jak řekl předseda v závěrečné „autobusové“ řeči, až si všichni odpočineme a obnovíme síly, určitě to všichni zhodnotíme: Bylo to fajn!

Tak viděl zájezd Slezského klubu stomiků

Václav Bureček

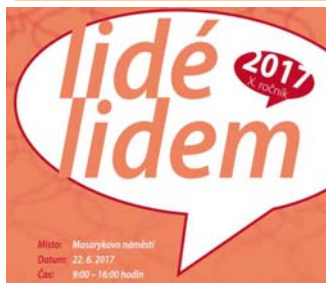
Finanční vyúčtování zájezdu:

<i>Příspěvek účastníků</i>	+ 60 500
<i>Ubytování</i>	- 67 200
<i>Doprava autobus</i>	- 29 000
<i>Průvodci</i>	- 1 230
<i>Příspěvek klubu</i>	+36 930

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii

<http://tucny.rajce.idnes.cz/>

Lidé lidem 22.6.



Náš klub se zúčastnil 10. ročníku již tradiční akce Lidé lidem, která se uskutečnila ve čtvrtek 22. června 2017 od 9 do 16 hodin na Masarykově náměstí.

Netradiční formou se představily organizace poskytující sociální služby a související aktivity ve městě Ostrava.



M. Kašparová a P. Kreml představují náš klub.

Součástí programu bylo kulturní vystoupení uživatelů sociálních služeb, soutěže pro děti, kreativní dílny, tandemové kolo, ukázky práce městské policie.

Náš klub prezentovali Marie Kašparová, Hedvika Jiřinová a Pavel Kreml. Patří jim velký dík a uznání, neboť jako obvykle bylo na Masarykově náměstí v tento den tropické vedro.

Všichni na jedné lodi 21.7.

Netradiční setkání stomiků uspořádal spolek stomiků ILCO Novojičínka v Hranicích dne 21.7.2017. Jelikož vyvrcholení celé akce probíhalo u vody, neslo se setkání v tomto duchu.



Spustit loď na vodu nebylo snadné.

Sešli jsme se na pěkném zastřešeném nádvoří zámku, kde jsme byli přivítáni kolečky utopenců. Pak jsme se vydali na komentovanou prohlídku města. Za ta léta jsem se stomiky mohl projít s průvodci už desítky měst a dalších zajímavých míst a tak poznat, čeho bych si jako běžný návštěvník ani nevšiml. V Hranicích jsem před půlstoletím navštěvoval gymnázium (tenkrát SVVŠ), přesto jsem se dozvěděl hodně zajímavého.

Fundovaný průvodce nás upozornil na zajímavé domy, portály a podloubí. Teprve zde jsem se dozvěděl, proč německý název byl Weisskirchen (bílé kostely), když je kostel červenohnědý, proč je fara u školy a ne u kostela, proč je synagoga zaklíněná mezi domy, jaký byl osud Židů v Hranicích, kdo byl Čaputa (ulicí tohoto jména jsem denně chodíval)...



Všichni stejně ráz a dva!

Po prohlídce města jsme vyrazili na loděnici u jezů na řece Bečvě. Po obědě a občerstvení následoval hlavní bod programu, jízda na dračí lodi. Byl to velký zážitek. Již spuštění těžké lodi pro 10 veslařů vyžadovalo dobrou koordinaci. Když jsme se všichni nahnuli na plovoucí ponton, málem jsme napadali do vody ještě před vyplutím.

Spolupráce, která je stomikům blízká, byla nutná i při nastupování do lodi. Na každou lavičku bylo nutno vybrat jednoho leváka a jednoho stejně těžkého praváka, aby byla loď pěkně vyvážená. Pak už bylo nutno pádlovat pěkně v jednom rytmu, aby se loď nekymácela. Celkem se podařilo sestavit tři posádky po deseti. Zejména někteří neplavci si do lodi netroufli, neboť u splavu je téměř osmimetrová hloubka.

Po plavbě jsme ještě za krásného počasí poseděli na lavičkách o loděnice. Na samotný závěr byl stylově podáván vodní meloun a minerální voda z nedalekých lázní Teplice.

P. Kreml

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii

<http://tucny.rajce.idnes.cz/>

DALŠÍ AKCE A INFORMACE

Exkurze v závodě MARLENKA 13.9

Dle našeho plánu akcí se uskuteční ve středu 13.9.2017 v 10.30 exkurze ve výrobně dortů MARLENKA.



Program prohlídky - délka cca 90 min.:

- prezentace firemní historie a produktů
- projekce dokumentárního filmu s výkladem
- ochutnávka výrobků **MARLENKA®** včetně kávy **MARLENKA Café**
- řízená prohlídka výroby medových dortů **MARLENKA®**
- možný nákup výrobků **MARLENKA®** za zvýhodněné ceny

Vstupné: dospělá osoba 100,- Kč, ZTP: 70,- Kč. Maximální velikost skupiny je 32 účastníků!

Je nezbytné se registrovat zaplacením poplatku **40 Kč** na naší členské schůzi!

Adresa: MARLENKA international s.r.o.
Valcířská 434, Lískovec, 738 01 Frýdek-Místek.

Autem přes Frýdek-Místek směr Lískovec, autobusem MHD č. 1, zastávka Fabík točna. Z Ostravy po staré cestě přes Vratimov, Řepiště a Lískovec.

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Putovní výstava LPR

Každý svého zdraví strůjcem je název úspěšné putovní výstavy, se kterou se Liga proti rakovině Praha již devátým rokem vydává na pout' po českých a moravských městech. Hlavním cílem akce je odděmonizovat závažné, deprimující téma rakoviny. Smyslem projektu je netradiční formou informovat veřejnost o široké problematice onkologických onemocnění, akcent je kladen zejména na otázky prevence, vysvětlení rizik, na efektivní a osvědčená doporučení, jak se vyvarovat rakovině zdravým životním stylem a životosprávou.



Partnerem těchto výstav je i České ILCO. Náš klub byl požádán, aby prezentoval svoji činnost a činnost Českého ILCO na výstavě, která se bude konat 14. – 15.9.2017 v Havířově na Nám. Republiky.

Uvítáme, pokud se najdou naši členové ochotní se do této akce zapojit a pobýt nějakou dobu na stánku.

Pacientská rada

Pacientská rada je stálý poradní orgán ministra zdravotnictví a bude fungovat jako zprostředkovatel hlasu pacientů na ministerstvu. V rámci své činnosti bude mimo jiné podávat návrhy a podněty v oblasti ochrany práv a naplňování potřeb pacientů a bude se vyjadřovat k návrhům legislativních i nelegislativních materiálů v rámci vnitřního připomínkového řízení.

České ILCO nominuje do této rady paní Ing. Marii Ředinovou, která často spolupracuje s Ministerstvem zdravotnictví a dovede hájit

zájmy nejen stomiků. Výbor doporučuje, aby nominaci podpořil i náš klub.

Jak pracuje výbor – zaslouží si chválu nebo kritiku?

Telefonovala jsem s členkou výboru, která byla nešťastná a 2 noci špatně spala z kritiky, kterou slyšela na adresu činnosti (v tomto konkrétním případě nečinnosti) výboru. Není to poprvé a jistě ani naposled, ale přimělo mě to k napsání úvahy na téma, co vlastně členové klubu od výboru očekávají.

Jsme nezisková organizace, nemáme placené zaměstnance, zajišťujeme si vše sami a bezplatně. Kromě předsedy a pokladníka si všichni platíme členské příspěvky a účastnické poplatky na všechny akce, které vymyslíme, připravíme a postaráme se o jejich co nejlepší průběh. Jsme také stomici se svými zdravotními problémy, máme rodiny, děti, vnoučata, své starosti a bolesti, jako většina lidí. Práce ve výboru není naše povolání, je to něco „navíc“, k čemu jsme se dostali tím, že nás někdo navrhl, protože máme určité vlohy či schopnosti. A my jsme souhlasili hlavně proto, že vás máme rádi a chceme něčím přispět k tomu, aby byl život stomiků trošičku lehčí a veselejší.

Je nás ale jen sedm a členů 140. A co máme na starosti? Předseda doc. Pavel Kreml (66 let), zde je škoda slov, to víte všichni, že je to pilíř klubu a dělá toho pro nás nejvíc. Místopředseda Ing. Oldřich Rohan (73) má na starosti hlavně rekondiční pobyty a zájezdy, pokladní Mirka Paskonková (79) se stará o účetnictví a výběr peněz, totéž ještě dělá pro organizaci ROS. Hedvika Juřinová (72) má na starosti klubová setkání ve Svinově, sbírku Český den proti rakovině, předplatné do divadla, zajištění místnosti a občerstvení na členských schůzích a chodí jako dobrovolnice za nově odoperovanými stomiky do nemocnice. Květa Pobeňová (60) má na starosti klubovou kroniku, posílá blahopřání k narozeninám a v poslední době píše i dost článků do stomických periodik. Nový člen výboru Ing. Václav Bureček (66) se angažuje hlavně v dobrovolnické činnosti pro nové stomiky a je i dobrým a svědomitým organizátorem, takže mu úkolů bude zcela jistě přibývat! No a poslední v řadě jsem já (62), po Pavlovi nejděle „sloužící“ člen výboru. Dříve jsem byla mnohem aktivnější, dnes už jen píšu zápisy z výborů a schůzí, výroční zprávy a články. Už jsem chtěla skončit,

protože má osobní situace se vyvinula tak, že mám domovy dva, jeden v Havířově a druhý u dcery v zahraničí, ale přemluvili mě, protože prý i tak jsou přínosem hlavně mé zkušenosti, nápady a má polemika.

Kromě činností, o kterých jsem se zmínila, nás předseda pověřuje dalšími úkoly (účast na jednáních tam či onde, na akcích Českého ILCO i ostatních klubů apod.). Myslím, že se každý z nás docela snaží a o nikom se nedá říci, že by nedělal nic a jen „se vezl“. Ale někdy mám pocit, jako bychom byli ti „oni“. Jeden můj bývalý dirigent a jáhen vždycky říkával: „Chval Boha, jak moha“. Nikdo není dokonalý a měli bychom se naučit více si vážit jak sebe, tak druhých. A více se chválit, protože o svých nedostatecích většinou moc dobře víme a platí zde stoprocentně to, že kdo nic nedělá, nic nepokazí. Ale pak by neměl moc kritizovat ty, kteří aspoň něco málo dělají.

Budme k sobě více tolerantní, nečekejme, že všechno udělají „oni“, ale udělejme to sami. Nemusíme být ve výboru, abychom ostatním zavolali, pogratulovali, poděkovali, sdělili informaci... To přece můžeme všichni, hlas či podaná ruka každého z nás je stejně cenná a jsme na jedné lodi. Jen tak bude mít náš klub smysl a do našich životů se dostane radost.

*Hodně zdraví a radosti všem přeje
Alena Nečasová.*

Zemřel Zdeněk Bartoš



V sobotu 29.7.2017 zemřel ve věku 86 let bývalý člen výboru a náš kamarád Zdeněk Bartoš. Členem Slezského klubu stomiků se stal v roce 1999 a ve výboru pracoval od roku 2002 do roku

2010, kdy ho vystřídala manželka Mgr. Jiřina Šedová, takže vlastně zůstal v kontaktu s výborem pořád, až do roku 2014.

Jiřinka se totiž za Zdeňkem přestěhovala z Prahy, měla tam byt a rodinu, a protože Zdeněk měl v Ostravě velké problémy s dýcháním, rozhodli se, že tentokrát se zase Zdeněk přestěhuje do Prahy. Nikdy nelitoval, hlavně proto, že měl vedle sebe anděla strážného, jak říkal své ženě. Zůstali pořád členy našeho klubu

a Jiřinka za nás chodí na jednání Ligy proti rakovině, které se konají v Praze.

Přiznám se, že jsem někdy zapomněla zavolat a popřát k narozeninám, Vánocům apod., o to více jsem ráda, že letos jsem nezapomněla a 10. července, kdy měl Zdeněk narozeniny, jsem mu volala a popovídali jsme si. Měl veselý hlas, vyprávěl, jak chodí s Jiřinkou posedět na lavičku do nedalekého parku a jak je mu tam dobře.

Zdeněk byl laskavý usměvavý člověk, kterého měl myslím každý rád. Mně osobně velmi pomohl, protože mám problém vyjít s limitem sáčku a on na mě vždy pamatoval a svůj nevyčerpaný limit mi nechával. Ověřená pravda je, že když nic nepotřebuješ a máš naopak na rozdávání, je kolem tebe plno přátel, ale když jsi na tom špatně, zůstanou jen ti opravdoví. Zdeněk s Jiřinkou patří mezi ty nezištné obětavé lidi, s otevřenýma očima, ušima a srdcem pro problémy druhých.

Díky za všechno Zdeňku, Bůh ti oplatil už tím, že jsi zemřel tiše, ve spánku, v požehnaném věku a v péči milované ženy. Co více si může člověk přát? REQUIESCAT IN PACE!

*Za celý výbor a klub se loučí
Alena Nečasová.*

Členská schůze - opět v Ostravě-Porubě

Členská schůze se bude konat ve čtvrtek 29.8.2017 od 15.30. Opět se bude konat **přímo v Domově sester** v Ostravě-Porubě (přízemí za vrátnicí vpravo). Vchod je hned proti tramvajové zastávce Fakultní nemocnice. Tedy stejně jako minulá schůze v květnu. Místo schůze je velmi snadno dostupné autobusem č. 37 nebo tramvajemi č. 8, 7, 17 směr Vřesinská. Pozvánku s programem máte v příloze.

Kontakty

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

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

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz



Pozvánka

na schůzku Klubu stomiků, která se koná

v úterý 29.8.2017 v 15.30 hod.

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

Program:

1. Práce výboru v uplynulém období, hodnocení akcí (Kreml).
2. Organizace rekondičního pobytu (Kreml, Rohan).
3. Trio-novinky v příslušenství Sabrix (prezentace Mgr. Olga Šmídová).
4. Poradna NRZP ČR v Ostravě (Mgr. Hana Gřešková).
5. Různé, diskuse.

Srdečně zve výbor.

Již od 15.00 hod. budete mít možnost přihlásit se na rekondiční pobyt a zaregistrovat se na exkurzi v MARLENCE.!

Nezapomeňte donést vyplněnou přihlášku na rekondice!

Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.