



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

prosinec 2018

*Přejeme vám od srdíček
chvilu klidu v záři svíček,
pohodu, úsměv na tváři
a v příštím roce ať se vše vydaří!*



PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

v pondělí 17. prosince 2018 v 15.00 hodin
restaurace U Slunce, Ostrava - Svinov

Předvánoční setkání patří již mnoho let k nejoblíbenějším akcím našeho klubu. Věříme, že toto setkání stomiků, rodinných příslušníků, přátel a zástupců firem bude plné pohody, klidu, spokojenosti a bude takovým malým ohlédnutím za letošním rokem.

Místo konání: Restaurace v Kulturním domě v Ostravě - Petřkovicích je nyní zavřená, proto jsme volili nové místo setkání. Setkáme se v sále restaurace U Slunce v Ostravě - Svinově. Restaurace je výborně dostupná autobusem č. 37 ze zastávky Svinov nádraží. Je to třetí zastávka směrem Studentská (nebo Studentské koleje). Pokud přijedete tramvají, můžete na autobus 37 nastoupit již na zastávce Svinov mosty h. z. Autobus stojí přímo před restaurací, **zastávka Malá strana**. Ulice Nad Porubkou 259/28, web: www.restauraceuslunce.eu

Program:

- 14.30 Prezence, předání dárku a bločku do tomboly
- 15.30 Netradiční zahájení, připitek, zhodnocení uplynulého roku, vystoupení hostů
- 16.15 Přestávka
- 17.00 Vystoupení Pěveckého sboru ZUŠ Svinov
- 18.00 Večeře
- 18.45 Vyhodnocení soutěže, tombola
- 19.30 - 21.00 Volná zábava

Finanční příspěvek:

50,- Kč stomici, ostatní 100,- Kč.

Přihlášky: Na společenský večírek se závazně přihlásíte zaplacením uvedené částky v úterý 4.12. mezi 14. a 16. hodinou v prodejně zdravotnických potřeb ConvaTec, Českobratrská 63, u bývalého zimního stadionu. Zde Vás bude čekat pokladní klubu paní Paskonková.



Restaurace U Slunce.

Pokud se nemůžete dostavit v uvedeném termínu, spojte se s ní telefonicky či elektronicky a domluvte se na jiném řešení, mobil 731 482 085, e-mail:

miroslava.paskonkova@centrum.cz

Uzávěrka přihlášek je 5.12. Po uvedeném datu je přihláška závazná. Jelikož musíme odebrat objednané večeře, nebude se při neúčasti záloha vracet.

Sál bude otevřen až od 14:30 hodin! V případě, že přijдете dříve, počkejte prosím v restauraci, aby organizátoři měli čas vše připravit.

Letos z prostorových důvodů nebude soutěž „Jak si dovedeme okrášlit vánoce“.

V letošním roce byla mimořádná úroda ovoce. Proto i letos zařazujeme soutěž **„Kdo vypálil nejlepší tekuté vánoční cukroví“**. Soutěžící odevzdají Vaškovi Burečkovi svůj soutěžní vzorek (nejlépe v láhvi o obsahu 0,2 až 0,5 l). Láhev označte druhem pálenky a ročníkem (slivovice 2018, hruškovice 2016, ...). Po loňských zkušenostech uvažujeme o dvou kategoriích čisté pálenky a míchané nápoje (vaječný koňak, zázvorovice, ...). Tekuté cukroví pak zhodnotí porota, složená ze zástupců klubů a porotců z firem.



Živý betlém vloni, čím překvapíme letos?

Po ukončení hodnocení si přinesené exponáty mohou majitelé vyzvednout a odnést zpět domů, případně je mohou nabídnout svým kamarádům ke koštu.

Soutěž vyhodnotíme a po večeři budou vítězům předány pěkné ceny. Věříme, že se zapojíte nebo jinak přispějete k hezké vánoční atmosféře. Také budeme moc rádi, pokud pro sebe a své přátele u stolu přinesete na ochutnání trochu vánočního cukroví nebo zákusek ke kávě.

Srdečně zveme zejména nové členy, kteří na vánočním večírku ještě nebyli. Neostýchejte se a přijďte mezi nás!

26. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků Ostrava

Máme za sebou 26. rekondiční pobyt stomiků. Po několika minulých pobytech v Beskydech jsme tentokrát zamířili do Jeseníků a to přímo na Červenohorské sedlo. I zde již rekondice před 9 lety byly, ale od té doby se některé věci změnily. Hotel prošel rekonstrukcí a

horský hotel již připomínal jen zvenčí. Vevnitř nabízel zcela jiný komfort. Většina pokojů byla v novém hávu (bohužel ne všechny) a také nově nabízel wellness (bazén, 3 sauny, vířivku, fitness a slušnou tělocvičnu, atd.) a také masáže. Jídlna byla dostatečně velká i pro našich 92 účastníků a k dispozici byl i oddělený salonek.



Slavnostní zahájení pobytu.

Program nabízel mnohé a bylo jen na nás, co z nabídky využijeme. Novinkou byla nabídka dopravy z Ostravy na Červenohorské sedlo mikrobusem pro 20 osob. Bylo to velmi dobře účastníky přijato, neboť naše členská základna stárne a ne všichni mají možnost dopravit se vlastními silami. Zvláště do takové poměrně vzdálené lokality. Mikrobusem byl využit do posledního místa.



92 spokojených účastníků.

Mezi 92 účastníky byli zastoupeni jako obvykle 4 hosté z Polska a zástupci Opavského, Novojičínského, Přerovského klubu a také předsedkyně ILCO Marie Ředinová, která zde ovšem byla i jako přednášející. Přátelé ze

Slovenska tentokrát pro zdravotní indispozici předsedy nedorazili.



Prezentace firmy Coloplast.

Tolik na úvod. A teď k programu. Ten obsahoval již tradiční prvky a tak jsme vyslechli prezentace novinek od stomických firem, i když kvůli státnímu svátku nás nenavštívilo všech 8, ale to jsme akceptovali. Přednášky byly opět zajímavé, ale přece jen bych zmínil vystoupení paní Marie Ředinové.



Prezentace firmy Distrimed.

Nemáme tolik možností nakouknout do vztahů, jednání a přetahování a dohadování na úrovni ministerstev. Ale tam se rozhoduje o tom, jak nás stát podpoří a kolik budeme hradit za naše zdravotnické potřeby, bez nichž nedokážeme normálně fungovat. Dobrá zpráva byla, že se podařilo obhájit naše potřeby a nic se z našeho pohledu nebude měnit. Přednáška to byla tak zajímavá a pro mnohé z nás nová, že soustředění posluchači si ani nevšimli, že trvala skoro 2 hodiny.

A je nutné zdůraznit, že paní Ředinová na tomto poli obhájí zájmy všech stomiků a ne jen těch, kteří jsou organizováni v klubech a činnost českého ILCO skrze kluby podporují. Jelikož nám opět přálo počasí, mnozí využili podmínek pro individuální vycházky. Nabídka rehabilitačních procedur byla bohatá. Z naší

strany podpořená částkou 150 Kč a byla využita většinou účastníků. Ti, kteří byli s rehabilitací spokojeni, si ještě přikupovali další procedury za své.



Cvičení S Radimem v kondici.

A tak nezbyvá, než se zmínit o kulturní a sportovní stránce rekondičního pobytu. Zorganizovali jsme autobusový výlet do Schrottových lázní, které se po několikaleté nečinnosti a chátrání opět dostávají do pěkného provozuschopného stavu. Lázněmi nás provedla jejich manažerka a mnohé z nás úspěšně dovedla až do jejich obchůdku se zajímavou kosmetikou, léčebnými produkty a zajímavými nezbytnými lázeňskými dárčky, jako byly lázeňské oplatky, jistě lihoviny a podobně.

Ti, které lázně nezajímaly, zamířili po vlastní ose na opačnou stranu do Velkých Losin s bohatou nabídkou zajímavostí v okolí, ale hlavně do obchůdku s belgickými pralinkami vyráběnými přímo zde.



S Terezkou Škrhákovou z Brna jsme si všichni zazpívali.

Čtvrteční večer zahrál k tanci, jako již tradičně, Eda Rakus, který nezklamal. Oddechové přestávky jsme vyplnili losováním

tomboly se spoustou pěkných dárků. Klub zde dotoval ty nejatraktivnější ceny, ale děkovat je třeba všem, kteří tombolu zatraktivnili svými dárky.



Zahrát Mölkky si mohl každý.

Velkým překvapením bylo další večer vystoupení harmonikářky z Brna. Postavou malá, ale výkonem ohromující harmonikářka, nás dokázala celé 2 hodiny udržet v náladě a mnozí z nás si zase po delší době zazpívali lidovky, které znali.

Nechybělo zde i sportovní využití a tak v celkem malé, ale dostačující tělocvičně proběhla soutěž ve hře „Stomiku nedej se“, kde slavně zvítězilo ostravské mužstvo a také ve hře Mölkky. I zde obsadili 1. a 3. místo Ostraváci a jen 2. místo jsme přepustili Broňovi Tučnému z Nového Jičína. Jak říká v jedné své písničce Jarek Nohavica „No úspěch to byl plný!“. Ale ani zde tak nešlo o to, kdo vyhraje, ale o to abychom se společně pobavili, vzájemně více poznali, všichni zasmáli, fandili a navodili fajn atmosféru.

Když k tomu všemu připočteme individuální výlety, delší hřebenovky, ale i krátké výlety do lesů okolo hotelu, nebyl čas se nudit. Jenom překvapilo, že díky delšímu volnu zahltilo okolí hotelu již v pátek množství turistů, většinou rodiny s dětmi. Až tak nám nevadili, ale vysbírali nám všechny houby, což trochu mrzelo. Sice nám z programu vypadlo divadelní představení přátel z Velké Polomi a jeho projekce z nahrávky z DVD ji úplně nenahradila /hlavně díky špatnému ozvučení/, ale taková drobnost se občas stane. O to více jsme zvědaví, s čím přijdou zase za rok.

Mnozí z nás hodnotí úspěšnost pobytu také podle svého plného „teřicha“. A to se ukázalo jako velké plus hotelu. Strava byla perfektní.

Nabídka k večerům byla asi to nejlepší, s čím jsme se na rekondicích setkali. Čtyři jídla s možností okusit všechna, doprovázená bohatou nabídkou salátů, dipů a i ta sladká tečka zde byla. Prostě díky hotelu jsme i v této oblasti obstáli. Snad jen ty ranní fronty u kávovaru se nelíbily nikomu.

Nakonec je třeba zmínit ekonomickou stránku našeho pobytu. Podařilo se nám dosáhnout velmi příznivou cenu rekondičního pobytu, zvolenou s cílem umožnit rekondici každému stomiku, kde není vždy dostatek financí. Nelze to brát jako samozřejmost!

Je zatím pravidelná a mnohdy nevděčná práce výboru, hlavně předsedy, ale také všech ostatních, kteří dokázali svou aktivitou do pokladny klubu přinést nemalé prostředky. Všechny stomické firmy nás podpořily, vedení města Ostravy a Havířova nás nenechalo na holičkách a nemalou částkou nás podpořila i Nadace ČEZ. Ale jsou zde i prostředky, které jsme získali prodejem kyticek a podobně.



Na výletě k Vřesové Studánce.

Nikdo nám nedá žádné peníze jen tak! A tak i toto ukazuje, že bez aktivního přístupu to nejde a vyplácí se být aktivní. Všem sponzorům samozřejmě děkujeme. Myslím si proto, že tento rekondiční pobyt nastavil laťku hodně vysoko a bude velmi obtížné něco takového zopakovat, natož překonat.

Toto hodnocení nám potvrdily i ohlasy účastníků, kteří se vyjádřili, jestli se jim pobyt líbil nebo nelíbil, ale i neformální ohlasy po návratu domů. Rekondice 2018 jsou již historií. Ať žijí rekondice 2019.

Václav Bureček

Další informace naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

Náklady na rekondice

Ubytování	261 945,- Kč	81,0 %
Pronájmy	17 000,- Kč	5,3 %
Rehabilitace	21 782,- Kč	6,7 %
Doprava, autobusy	15 950,- Kč	4,9 %
Organizační náklady	6 710,- Kč	2,1 %
Celkem	323 387,- Kč	100 %

Celkové náklady činily 323 387,- Kč. Spoluúčast účastníků pobytu byla celkem 171 273,- Kč. Granty a dotace činily 90 000 Kč, zbývající částka 55 534,- Kč byla uhrazena z darů a prostředků klubu.

Děkujeme všem sponzorům, díky nimž byl pobyt pro naše členy (vesměs důchodce) finančně únosný.

Pobyt byl podpořen Magistráty měst Ostrava a Havířov, Nadací ČEZ, firmou Bonver Dakar a stomickými firmami.

Z ohlasů účastníků rekondičního pobytu

Tak jako každoročně je veliká spokojenost. Organizačně a obsahově na vysoké úrovni. Stravování velmi dobré a pár nedostatků u ubytování (topení, voda) šlo lehce přelstít veselou myslí, mnohými veselými debatami, případně tancem.

Ullmanová, Kučera, Krčmářová, Lazar, Kubečka

Výboru patří upřímné poděkování za uspořádání hezkého pobytu v hezkém prostředí včetně programu.

Kudělovi

Děkujeme ostravskému klubu za zorganizování a realizaci rekondičního pobytu v krásném prostředí Jeseníků. Moc se nám všem líbilo.

Fabíkovi, Horníčková, Rodryč

Zřejmě není překvapení, že jako vždy bezchybná organizace schopného vedení. Jídlo super, zábava, ubytování taktéž. Díky všem organizátorům.

Motykovi, Thom, Strážová, Zubalíkovi

Opět jsme se po roce sešli na rekondičním pobytu. Sešli se s přáteli, viděli nádhernou

krajinu, nadýchali se čerstvého vzduchu. Pobyt zde byl velice příjemný, perfektní masáže, vířivky i bazén. Překvapil nás i profesionální přístup personálu hotelu a restaurace, kde za chvíli zvládli obsloužit tak velké množství lidí. Jídlo bylo velice chutné, ubytování pěkné. Našemu výboru děkujeme za vzornou organizaci programu a všech akcí, zábavy i přednášek. Velké díky všem a těšíme se za rok opět na další rekondiční pobyt.

Monika, Dáša, Slávka, Věrka, Zdeňka a Bohumír



Vystoupení Marie Ředinové vyvolalo dvouhodinovou diskusi.

Hodnocení rekondice Červenohorské Sedlo, září 2018 : 1. Výborná organizace, 2. Výborný program - rozmanitý, 3. Dobré zajištění masáží, rehabilitací, možnost plavání, 4. Úžasný kolektiv, 5. Pěkně zvolené místo a počasí nám přálo. Celkové hodnocení: 1

Marie Ředinová



Na vrcholu Keprníku foukalo.

S rekondičním pobytem jsme velice spokojeni, jezdíme už 22 let a vždy jsme spokojeni. Letos oceňujeme to, že jste nám starším umožnili cestu autobusem, protože ne vždy máme možnost se na rekondice dostat. Moc vám za to děkujeme a těšíme se na příští rok.

Cilečkovi a Hoškovi

Letošní rekondice se opět zdařila, ale bohužel nám zdraví neumožnilo užít si to naplno. Je nám to líto, protože program byl pěkný. Byly jsme moc spokojeny s krásným ubytováním, chutným jídlem a opět krásným počasím. Děkujeme za organizaci a budeme se těšit na rekondici další, že se za rok zase všichni sejdem.

Marie a Jana

Ubytování velká spokojenost, program byl opět na úrovni, strava dostačující. Byli jsme rádi, že jsme se mohli opět setkat s přáteli se stejnými zdravotními problémy. Děkujeme vedení ostravského klubu, že nám to umožnili.

Jančovi

Každoročně se na rekondice velmi těšíme. Členové výboru opět vynaložili velké úsilí a pečlivě vybírali zajímavý a různorodý program. Užili jsme si rehabilitačních procedur, krásné vycházky do okolí a také výlety, při kterých nám přálo počasí. Zúčastnili jsme se všech přednášek stomických firem a dozvěděli se o všech novinkách. Velmi zajímavé bylo dopoledne s předsedkyní českého ILCO paní Ředinovou. Krásný pocit v nás zanechalo vystoupení harmonikářky Terezky Škrhákové z Brna, se kterou jsme si zazpívali mnoho krásných písní. Ještě jednou velký dík celému výboru.

Halfarovi

Další ohlasy naleznete na webu klubu

www.ilco.cz/Ostrava

Mezinárodní konference ke Světovému dni stomiků a 25 letům činnosti Českého ILCO



Konference, která se konala pod záštitou ministra zdravotnictví ve dnech 12.-14.10.2018

v hotelu Olšanka v Praze. Konference se zúčastnilo celkem 109 stomiků, jejich přátel a hostů. Náš klub reprezentovali čtyři zástupci P. Kreml, V. Bureček, A. Nečasová a H. Juřinová. Atmosféra byla skvělá.



*Ing. Marie Ředinová
a doc. MUDr. Tomáš Skříčka, CSc.*

Skvělou přednášku o historii Českého ILCO připravil doc. Pavel Kreml, který stál spolu s doc. MUDr. Tomášem Skříčkou u založení spolku. Pan docent Skříčka pak hovořil o tom, proč on pomohl založit první klub stomiků v Brně a proč je tak důležité, aby stomici měli jednotný hlas. Mluvil i o činnosti spolku v Brně, s kterým po celou dobu úzce spolupracuje.



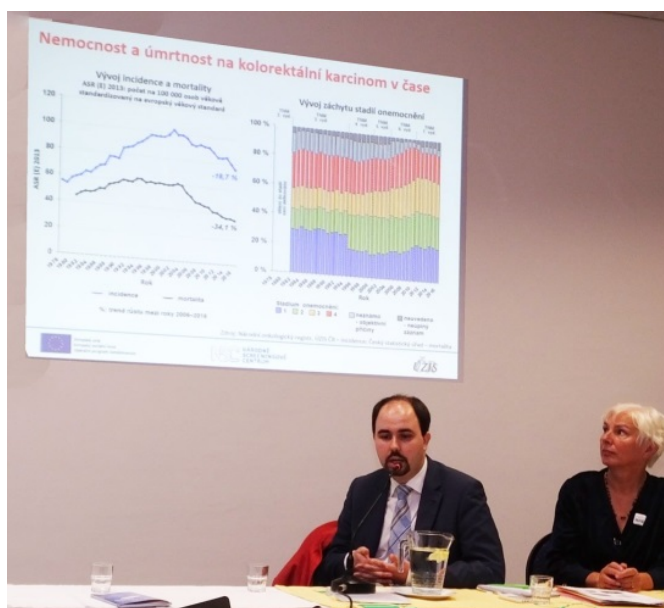
*Pěkné vystoupení člena našeho klubu
Václava Burečka o práci dobrovolníků.*

O významu Světových dnů stomiků a akcích, které byly letos pořádány pod heslem „Mluvíme otevřeně, měníme životy“, informovala Marie Ředinová.

Úžasnou cykloakci „Překonej své hranice“ prezentoval Bronislav Tučný, který se o její skvělý průběh nejvíce zasloužil.

RNDr. Ondřej Májek zastoupil prof. Ladislava Duška a seznámil nás se statistickými daty týkajícími se prevence a výskytu kolorektálního karcinomu. Díky prevenci trochu klesl počet nových případů rakoviny střev a konečníku, ale důležité je, že klesá úmrtnost. Apeloval na význam preventivních vyšetření, která jsou v některých krajích málo využívána.

O aktivitách pro mladé stomiky informovala Irenka Hájková. Marie Ředinová a Václav Bureček se podělili o zkušenosti dobrovolníků v nemocnicích v Praze a Ostravě.



RNDr. Ondřej Májek promítl diagramy výskytu kolorektálního karcinomu.

Další blok přednášek zahájil MUDr. Jaroslav Lúčan. Představil SLOVILCO, spřátelené sdružení stomiků ze Slovenska. Přinesl i obsáhlou knihu Stomie a stomici, kterou zpracoval. Kniha obsahuje mimo jiné pozoruhodné statistické údaje a informace o klubech stomiků na Slovensku.

Velmi zajímavou přednášku měl MUDr. Julius Őrhalmi o zkušenostech se zachováním konečníku po operaci nádoru v jeho blízkosti. Na pozvání doc. Skříčky přijeli i hosté z Kaliningradu. Pan doktor Evgeny Anokhin představil milionové město, nemocnici i to, jak se na jeho oddělení starají o pacienty se stomií. Překvapilo ho, co vše stomici pro sebe v Česku dělají. Rozhodl se, že založí při jejich nemocnici svépomocný spolek stomiků.

Sestra Olga Tellerová mluvila o tom, jak pečují o stomiky v jediné soukromé poradně v Brně. Stomici z Havlíčkova Brodu upozornili, že mají stejně dobrou péči. Dobré a svědomité

sestry přejeme všem stomikům.



MUDr. Jaroslav Lúčan představil SLOVILCO.

Ocenili jsme i Broňu Tučného za jeho skvělé nápady a aktivity ve prospěch stomiků. Zejména za nápad zorganizovat devítidenní spanilou jízdu napříč republikou. Dále Štěpánku Kovaříkovou, která si vzala dovolenou, jela s doprovodným vozidlem a zajistila během cykloakce vše, co bylo třeba. Slavnostní předávání cen jsme proložili ukázkami ze soutěže Básnické střevo. Básničky o sestřích, stomících a naší organizaci přednesla Libuše Logojdová. Poděkování za dlouholetou práci ve prospěch všech stomiků obdržela předsedkyně spolku Marie Ředinová.



Dr. Evgeny Anokhin hovořil o péči o stomiky v Kaliningradu.

V sobotu dopoledne pohovořila MUDr. Michaela Fridrichová o důležitosti preventivních vyšetření a vyčíslila, kolik vlastně stojí onkologická léčba. Prevence je mnohem levnější. Nezapomínejme na ni.



Jednou z oceněných stomasester byla i Nad'a Kubíková.

Největší ohlas sklidila psycholožka PhDr. Anna Surovcová. Vysvětlila, proč se vyplatí pracovat jako dobrovolník a pomáhat druhým. Podrobný článek o její přednášce jsme rovněž zařadili do tohoto Zpravodaje.

Následovaly informace o Pacientské radě ministra zdravotnictví, ve které pracuje předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová a o změnách zákonů týkajících se stomiků. Problematicke sociálních věcí se věnuje Josef Matoušek, mluvil velmi zajímavě.

Poslední přednáška byla věnována vlivu vůně na psychiku, ale i fungování střev.

Oslava 25 let naší organizace proběhla úspěšně. Účastníci velmi dobře hodnotili zvolený program, přednášející i doprovodný program a vyjádřili názor, že to byla nejlepší konference v historii organizace.

Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO, z. s.

Poznámka

Další informace o zasedání, ohlasy účastníků, akcích ke Světovému dni stomiků naleznete v ILCO Zpravodaji 2018, který vychází v těchto dnech. Zpravodaj obdržíte na vánočním setkání.

Senát Parlamentu ČR schválil novelu zákona 48/1997 Sb.

Senát Parlamentu ČR 16.11.2018 schválil novelu zákona o veřejném zdravotním pojištění, která přináší nový systém úhrad zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz. „Apeloval jsem na kolegy v Senátu, že jde o

prioritu, která má velký význam pro pacienty – a oni moji výzvu vyslyšeli. Věřím, že pan prezident novelu podepíše co nejdříve, aby mohl vejít v účinnost hned od začátku příštího roku, jak je potřeba,“ uvedl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

Nová úprava zákona zajistí širokou dostupnost plně hrazených zdravotnických prostředků a zároveň minimalizuje ekonomické dopady do systému veřejného zdravotního pojištění.

Také díky Pacientské radě MZ, kde mají stomici zastoupení (Ing. Marie Ředinová) se nemění limity stomických pomůcek. Nastane několik změn, např. děti budou mít dvojnásobek pomůcek,lepší se situace nefrostomiků.

Senior roku 2018

Vyhlásování seniorské ankety, kdy lidé, skupiny kluby, oddíly a rodinní příslušníci navrhuji aktivní seniory, kteří se ještě podílejí na společenských, kulturních a sportovních akcích v Ostravě, je poctou a vyjádřením úcty těm, kteří nehledí na věk, na sebe, ale tvoří pro druhé.

„Anketu Senior roku vyhlásil Magistrát města Ostravy již po dvanácté. Výbor klubu zpracoval návrh na ocenění Mirky Paskonkové.

Miroslava Paskonková v letošním roce oslavila kulaté narozeniny. Je neuvěřitelně aktivní, pro zdravotně postižené pracuje již dvacet šest let. V našem Slezském klubu stomiků Ostrava je od roku 2008 a od roku 2014 pracuje ve výboru a stará se nám o účetnictví. Od roku 1992 pracuje také jako pokladník Rosky Ostrava. Organizuje a účtuje rekondiční pobyty, zájezdy, divadlo, cvičení, plavání, hippoterapii, víkendová setkání apod.

K tomu má i milou, skromnou a veselou povahu, takže ji mají všichni rádi. Mezi její koníčky patří turistika – miluje hory, zvláště své Jeseníky. Velkou radost jí dělá tanec, za ten by dala, jak sama říká, duši.

Neměla ve svém životě jen na růžích ustláno – manžel mnoho let na vozíku, syn po těžké nemoci, sama po onemocnění s trvalými následky, ale nic z toho ji nedokázalo zlomit, je stále veselá, optimistická a svým pozitivním a aktivním přístupem k životu i k práci je vzorem nejen pro seniory, ale pro nás všechny.

Jak to dopadlo?

Ve středu 14. listopadu se v zasedací místnosti na Magistrátu města Ostravy konalo slavnostní vyhlášení již 12. ročníku ostravské ankety Senior roku 2018. Navrženo bylo 20 seniorů. Komise vybrala sedm z nich.



Mirka Paskonková přebírá ocenění od náměstka primátora města Ostravy Zbyňka Pražáka.

Seniorem roku 2018 se stal Česlav Pietoň (80 let), známý svými články o výtvarném umění v novinách a časopisech. Dále bylo oceněno 6 dalších osobností z Ostravska. Byla mezi nimi i naše Mirka Paskonková. GRATULUJEME!!!

PŘIPRAVOVANÉ AKCE

Setkání na Svinci

Na Svinci se v závěru roku setkávají stomici přes dvacet let. Tato setkání jsou stále populárnější a v loňském roce nás bylo přes padesát.

ILCO Novojičínska Vás i letos srdečně zve na tradiční předsilvestrovské setkáním stomiků na Svinci - Chodníček Václava Bártka.

Setkání se bude konat v neděli **30. prosince 2018 od 10 hodin** v Chatě Svinec. <http://www.chatasvinec.cz/>

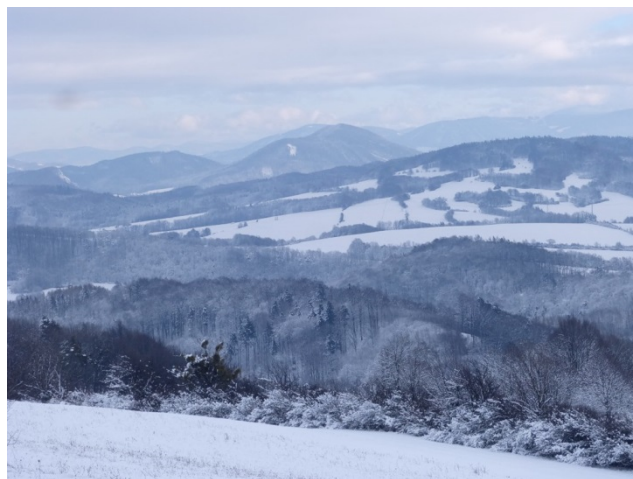
Na chatě se zdržíme asi do 12 hodin a potom vykročíme na vrchol ke křížku, 546 m.n.m., kde se společně vyfotíme a odpálíme malý ohňostroj.

Z vrcholu sestoupíme tentokrát do Bludovic do velmi pěkné restaurace "BOSS" viz foto na <http://www.restauraceboss.cz/>

Po loňské účasti 68 účastníků jsme hledali místo tak, abychom mohli společně být až do ukončení akce. V restauraci je sál s kapacitou 100 osob.

Trasa pro pěší bude asi 4 km. Oběd bude připraven na 13:30 - 14:00 hod.

Účastnický příspěvek na tuto akci bude 180 Kč na osobu. V ceně účastnického příspěvku je přípitek, jedna minerální voda, oběd a cena nájmu/energie za sál. Hlavní chod 150g: vepřové a drůbeží maso, americké brambory, šťáva, přízdoba (rajče, okurka, paprika).



Krásné výhledy z vrcholu Svince v loňském roce.

Pro ty, co budou potřebovat dopravit z Bludovic na vlak či autobus, zajistíme odvoz auty. Prosím z organizačních důvodů o přihlašování účastníků do **20.12.2018**. Zároveň přidejte poznámku, zda budete chtít zajistit odvoz na spoje. Děkuji

Bronislav Tučný

ILCO Novojičínska spolek stomiků

tel.: 732 784 740

e-mail : Tucny@seznam.cz

Co připravujeme na rok 2019?

Šumná Ostrava

Již 18 let v polovině dubna navštěvujeme zajímavé technické a kulturní památky v Ostravě a blízkém okolí. Čekáme na vaše náměty, co bychom měli společně navštívit v příštím roce.

Český den proti rakovině

Český den proti rakovině 2019 proběhne ve středu 15. května. V letošním roce se nám podařilo prodat 5500 kyticek a tak jsme do naší pokladny získali 40 062 Kč. 30% z této částky jsme vrátili prodejcům jako příspěvek na rekondice.

Věříme, že našim členům bude sloužit zdraví a budou se moci aktivně zapojit do této tradiční akce.

Svatodušní vaječina

Letošní velikonoce jsou poměrně pozdě a tak i Svato-dušní neděle bude až 9. června. Oblíbenou svatodušní vaječinu plánujeme na sobotu 8.6., pokud se to podaří mohli bychom se setkat zase v Čertově mlýně.

Čtyřsetkání



Od roku 2005 se pravidelně setkávají stomici Česka a Polska a o dva roky později se k nám připojilo také Slovensko. Od roku 2016 se setkání účastní i stomici z Maďarska. V organizaci těchto velmi oblíbených setkání se pravidelně střídají jednotlivé státy. V příštím roce budou setkání organizovat POL-ILKO. Podle informace ze srpna by setkání spolu se sportovními hrami mělo proběhnout 7. – 9.6.2019 v Zawoja Składy 1618, hotel Jędrus. Předpokládá se účast 20 – 30 osob z Česka. Kolizi termínu s naší vaječinou budeme řešit. Termíny upřesníme v dalším Zpravodaji klubu.

Zájezd

Po velmi příznivém ohlasu na letošní zájezd plánujeme zájezd v příštím roce opět jako třídní. Tentokrát hodláme navštívit Znojmo a okolí. Druhý den bychom si prohlédli kouzelná městečka v Rakousku v blízkosti našich hranic.

Místopředseda klubu Oldřich Rohan již kontaktoval hotely a penziony ve Znojmě a blízkém okolí, aby pro vás zajistil co nejpohodlnější ubytování. Zájezd se uskuteční od 14. do 16.6.2019. Je zajištěno ubytování v hotelu U Divadla prakticky v centru Znojma i doprava autobusem s pohodovým řidičem Vaškem Míškem.

Rekondiční pobyt

Rekondiční pobyt v příštím roce bude 27. Je však stále obtížnější nalézt vhodné místo. Není mnoho hotelů s kapacitou cca 100 osob za přijatelnou cenu. Pan Rohan uskutečnil několik desítek telefonních jednání. Některé hotely mají malou kapacitu jídelny, nebo jsou v prodeji, případně vyžadují tak vysokou cenu za ubytování a stravu, že by se cena rekondic musela navýšit minimálně na dvojnásobek.

Nakonec se podařilo dojednat přijatelné podmínky v hotelu Bauer na Bílé ve dnech 25. – 29.9.2019. Věříme, že se vám pobyt bude líbit.

Každý může snadno podpořit náš klub

Přidali jsme se do projektu GIVT.cz. Před vánocemi stále častěji nakupujeme na internetu – od svetrů, přes parfémy, televizor, dovolenou anebo si objednávejte jídlo domů – můžete nám pomoci.



Uděláte to takto:

1. Před nákupem půjdete na <http://bit.ly/KlubStomikůOstrava>
2. Vyberete naši organizaci a eshop na kterém chcete nakoupit.
3. Nakoupíte, jak jste zvyklí.

To je celé. Nestojí vás to ani korunu navíc a my dostaneme část peněz z ceny nákupu.

Nakupovat se dá i anonymně, takže pokud nechcete, nemusíte se nikam registrovat. **Uvítáme, pokud o této možnosti řeknete i svým dětem, vnukům, přátelům – ať nenakupují "zbytečně".**

Díky, že na nás myslíte a pomáháte nám!

Kontakty

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

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

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz





A SMALL PART OF A BIGGER LIFE.

Ted' už mám dostatek sebedůvěry
posunout se v životě dál.

Kroužky eakin Cohesive® absorbují **až 4krát více** tekutiny než jiné kroužky¹ a zabraňují tomu, aby střevní odpad přišel do kontaktu s pokožkou, čímž napomáhají předcházet poškození kůže a současně urychlují její hojení.

Použijte kroužky eakin Cohesive®, zabráníte a předejdete prosáknutí i podtečení a dokážete se tak posunout ve svém životě dál.

Kroužky eakin Cohesive® 
absorpce a ochrana



Vyzkoušejte kroužky Cohesive®
VZORKY BEZPLATNĚ NA 800 110 110 nebo asistentka@eakin.cz
www.eakin.cz

Odkazy: 1. McGrogan G, Haughey S, McDowell K. An absorbent, enzyme-inhibiting seal reduces peristomal skin complications. Gastrointestinal Nursing 2018; 16(1):42-49.



Podpora distributory stomických pomůcek



.....<http://www.convatec.cz/>



.....<http://www.coloplast.cz/>



.....<http://www.bbraunweb.cz/>



.....<http://cz.dansacimage.com/>



.....<http://www.distrimed.cz/>



.....<http://www.pohlcovac-pachu.cz/>



.....<http://www.eakin.cz/>



.....<http://www.sabrix.cz/cz/>



.....<http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz/>

**Všem sponzorům děkujeme. Přejeme hodně zdraví, spokojenosti
a těšíme se na další spolupráci v roce 2019**

Granty v roce 2018

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V

Statutárního města Ostravy

<http://www.ostrava.cz/>

Města Havířova

<http://www.havirov-city.cz/>

Podpora klubu firmami a jednotlivci



<http://www.bonverdakarproject.com/>

Ing. Stanislav Konkolski, Petrovice u Karviné

Auditorská společnost Ostrava s.r.o. – Ing. Isabella Žurková

ELTEMIX s.r.o., Yvona Hartmannová

Všem sponzorům děkujeme!



Vyšel nový ILCO Zpravodaj. Dostanete jej na předvánočním setkání 17.12.2018 ve Svinově.