



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

březen 2011

*Hodně zdraví, lásky
a spokojenosti v novém roce
2011 přeje všem svým členům a
příznivcům výbor Slezského
klubu stomiků v Ostravě.*

Člověk není nikdy svobodný od podmínek,
ale vždy je svobodný k něčemu,
k možným změnám.

Tak je vždy schopen smysluplné odpovědi,
i kdyby to bylo přijetí nezměnitelného osudu.

Miloš Raban

Vážení přátelé,

na úvod jsem si vybral citát inženýra, teologa
a filosofa Miloše Rabana z knihy Duchovní
mysl člověka dnes.

Před devíti lety jsem měl možnost nocovat ve
františkánském klášteře v Hejnicí u Liberce a
setkat se s duchovním správcem kláštera a poutní
baziliky. Miloš Raban v loňském roce zemřel, ale
ve mně zanechal velmi hlubokou stopu. Přeji
Vám všem, abyste potkávali lidi, kteří se hluboce
zapíší do vašich myslí.

Uplynulý rok patřil k nejúspěšnějším
v historii našeho klubu. Společně se nám
podařilo uskutečnit řadu pěkných akcí, o které
byl mezi stomiky velký zájem. Největší akcí bylo
mezinárodní setkání stomiků v Hornickém
muzeu na Landeku, kterého se zúčastnilo 170
osob a rekondiční pobyt v hotelu Relax
v Rožnově pod Radhoštěm pro 110 osob. Měli
jste možnost seznámit se s pomůckami všech
sedmi firem na našem trhu. Dařilo se nám
získávat granty a tak hospodaření skončilo
přebytkem, který nám umožní financovat akce na
začátku letošního roku.

Poděkování patří všem členům výboru klubu
i všem ostatním, kteří nám velmi ochotně
pomáhají.

V letošním roce oslavíme 20. výročí založení
našeho klubu. Od skromných začátků v roce
1991 se naše činnost rozrostla do pestré nabídky
různých akcí. Hlavní oslavy 20. výročí založení
klubu proběhnou na rekondičním pobytu v hotelu
Relax v Rožnově p. R.

1991 - 20^{let} 11
SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ OSTRAVA

Na tradičním společném zasedání výborů
klubů z Ostravy, Opavy a Nového Jičína dne
24.1.2011 v Odrách jsme pro Vás připravili
pestrou nabídku akcí. Věříme, že si z ní každý
z Vás vybere.

Přeji Vám všem pevné zdraví, hodně radosti
a spokojenosti s naší společnou prací.

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., předseda

Závěr roku v Petřkovicích

Závěrečnou akcí roku 2010 byl již tradičně
vánoční večírek, který se konal 20. prosince
v Kulturním domě v Ostravě-Petřkovicích. Vítal
nás vánočně vyzdobený a letos i vytopený sál.
Toník Pištěk s Edou Bartuskem koupili nový
stromček, který krásně nazdobili a nasvětili,
takže to byl takový Štědrý den naší stomické
rodiny.



Sešla se nás tam rovná stovka, z toho 72 z našeho klubu, 11 hostů z klubů Nový Jičín, Opava, Přerov a 17 zástupců firem - ConvaTec, Coloplast, B-Braun, Dansac, Lipoelastic, EAKIN, výdejna pomůcek U Radima v Ostravě a samozřejmě naši oblíbení „kluci v akci“ z firmy ALP ecology. Ti všichni přišli poděkovat za celoroční spolupráci, popřát nám pěkné Vánoce, zdraví a šťastné dny v nadcházejícím novém roce.

Po přípitku jsme netradičně začali kulturním programem. Protože již řadu let zpíval na našich večírcích sbor z Havířova, rozhodl se výbor pro změnu a Alenka Kantorová zajistila vystoupení dětí ze ZŠ ve Stříteži a Hnojníku. Bylo to krásné a moc milé - dětské hlásky, pásmo s jesličkovým příběhem a koledy, to vše nás v předvánočním čase tradičně dojmá a čím je člověk starší, tím snad ještě více.



Plný sál kulturního domu.

Předseda klubu Pavel Kreml pak zhodnotil klubovou činnost v roce 2010, připomněl ty nejlepší uskutečněné akce, poděkoval všem, kteří se jakýmkoliv způsobem zapojili do práce pro zajištění klubových aktivit, poděkoval našim sponzorům a hlavně firmám, které s námi spolupracovaly po celý rok a snaží se nejen finančními příspěvky, ale hlavně svým sortimentem a lobbingem u zákonodárců a pojišťoven zajistit nám dostatečné limity a sortiment pomůcek. Dobře se rozvíjí spolupráce s ostatními kluby, takže nabídka akcí pro stomiky je rok od roku větší a snad i lepší. Překlenuli jsme finanční potíže minulých dvou let, takže do roku 2011 vstupuje klub s dostatečnou rezervou a můžeme uskutečnit spoustu pěkných akcí, především oslavu 20. výročí založení klubu.

Pak dostali slovo naši hosté. Nejprve promluvili páni ředitelé – Ing. Černohorský z firmy ConvaTec a nový ředitel firmy Coloplast

Mgr. Štilla, no a po nich všichni ostatní. Mezi nás do Petřkovic jezdí každý rok velice rádi a potěšilo mě, když mi David Rašmadžijan z A.L.P. řekl, že už se mezi námi cítí jako mezi svými, jako by byl členem klubu. Krásnou tečkou za vystoupením hostů byla koleda, kterou nám na flétničku zahrála malá dcerka Janky Sivkové.

Po dobré večeři se stejně jako loni losovala vánoční tombola, ve které byly dary firem a hostů a praktické věci jako např. vaječný koňak, šampíčko, rum a klobásky. Los obdržel každý u prezence, takže každý mohl vyhrát jen jednu cenu. Ale s prázdnou neodcházel nikdo, protože kdo neměl štěstí v tombole, odnášel si alespoň dárek, který byl pro všechny. Po loňském ručníku to letos byly kuchyňské utěrky, které koupila a s láskou zabalila i s perníčkem Bohunka Rodryčová. No a na své si přišly i naše žaludky a chuťové pohárky, protože stoly byly plné jídla, cukroví, zákusků, koštovaly se vzorky cukroví „tekutého“, takže nálada byla čím dál veselejší. K poslechu zahrál Josef Dolíška. Byla to milá tečka za uplynulým rokem. Co se nám trochu nepovedlo, to byl zasedací pořádek. Zapomněli jsme dát na stůl označení pro hosty a tím došlo v úvodu k menším zmatkům. Omlouváme se tímto hlavně našim novým členům, kteří tam nikoho neznali a museli si pak předsedat a slibujeme, že příště tomu věnujeme větší pozornost. Snad se jim mezi námi i tak líbilo a budou se spolu s námi těšit na příští vánoční večírek v Petřkovicích 19.12.2011, ale do té doby spolu prožijeme ještě mnoho pěkných chvil.

Alena Nečasová

Celkové náklady za pronájem sálu, občerstvení, kulturní program, tombolu a dárky činily 27 803 Kč.

Částku 10000,- Kč uhradila Nadace OKD, neboť na tento účel věnoval předseda klubu svoji odměnu za ocenění Osobnost neziskové sféry, kterou získal v listopadu loňského roku. Předseda zpracoval projekt a následně vyhodnocení a vyúčtování, které odeslal začátkem ledna. Jelikož od 1.1. má nadace nový formulář, musel vyúčtování ještě jednou předělat. Aspoň si užil odměny.



Zimní pohádka

K závěru roku neodmyslitelně patří pohádka o Mrazíkovi. Stejně tak pro stomiky severní Moravy je nemyslitelný závěr roku bez setkání na Svinci. Tato setkání se uskutečňují od založení klubu stomiků v Novém Jičíně v roce 1992. Postupně se připojovali i členové klubů z Ostravy, Opavy a Přerova. Tak se nás 30. prosince 2010 na Svinci sešlo přes padesát.

Den byl mrazivý a teploměr se nedostal nad mínus 10 stupňů. Přemlouvám synovce, aby mě autem zavezl do vesničky Kojetín, která leží v sedle pod Svincem. Za Jičínou se přes cestu objevují závěje a tak pokračuji pěšky. Po chvíli vidím, že nějaké auto přeskákalo přes muldy a dohání mě. To odvážně jede předseda klubu v Novém Jičíně Jarek Pecha. „Tak nasedat“, volá. Vmáčknu se do plného auta a pokračujeme do kopce. Po dalších sto metrech se objevuje dvoumetrová závěj a tady už odvahy nestačí. Jarek se musí otočit a objet kopec přes Nový Jičín. Osádka pokračuje dále pěšky.



Nádherná zima na Svinci.

Sluníčko začalo zvědavě vykukovat zpod mraků a před námi se odkrývá zimní pohádka. Stromy jsou obalené zářivě bílou jinovatkou, z námrazy na keřích kolem cesty vykukují rudé šípky. Sluníčko jiskří v hebounkých vločkách. Ani Mrazík se svou berlou Mrazilkou by to lépe nenazdobil.

V lyžařské chatě na Svinci je příjemně teplo, prokřehlí účastníci se zahřívají patřičně ovoněným čajem. Postupně přicházejí další a další, halasně vítáni ostatními. Po chvíli je hospůdka malá. Dopijíme čaj a vyrazíme na vrchol Svince ke kříži, kde pořizujeme nezbytný snímek. Mám jich už pěknou sbírku. Dále

pokračujeme přes ospalý Kojetín zavátou silničkou do údolí a pak zase do kopečka na Starý Jičín.

Tady je už sál dostatečně velký, aby všem nabídl své pohostinství. Na pozdní oběd máme, stejně jako před rokem, řízek. Ženy vybalují krabice se zbytky vánočního cukroví, objevují se nakrájené domácí klobásy. Loňský rok nebyl moc příznivý pro ovoce, přesto má každý něco ze starších zásob. Společně koštujeme, chválíme vůni a hřejivost, diskutujeme a plánujeme akce na další rok. Jsou pronášeny přpitky, zaznívá již neodmyslitelné „Živijóóó ...“ a „Hoja hoj ...“. Přejeme si hlavně zdraví, abychom se na stejném místě sešli zase za rok.



Nezbytné foto na vrcholu.

Sluníčko již dávno zašlo za hrad Starý Jičín, opět přitahuje a mně ujel už druhý autobus. „Nestarej se“, říká přítel Franta, nějak to dopadne. A skutečně. Když vyjdeme do mrazivé noci, zabouchá na první vrátka. Vybíhá dobrá Nastěnka a doveze nás až domů.

Znaven se uvelebují do křesílka. V televizi právě začíná pohádka o Mrazíkovi. Viděl jsem ji téměř do půlky než mě přemohla únava. Ve snu se vracím do té zimní krásy. Jak dopadla pohádka nevím, ale podívám se za rok. Určitě ji budou zase dávat a stomici se zase jistě sejdou na Svinci. Takže na shledanou příště.

doc. Pavel Kreml

Plán hlavních akcí na rok 2011

Plán akcí byl projednán na společném zasedání výborů klubů z Ostravy, Opavy a Nového Jičína dne 24.1.2010 v Odrách. Před vlastním jednáním byl sehrán turnaj v bowlingu. Nejlepší letos byl stejně jako vloni Alois Nos (z Opavy) před Helenou Paterovou (z Nového Jičína) a Ing. Oldřichem Rohanem (z Ostravy).



Takto koulí mistr!

Datum	Akce	Garant
24.1.	Koordinační setkání výborů klubů OV, OP, NJ a PR.	NJ
14.2.	Klubové setkání - Svinov	OV
8.3.	Výroční členská schůze	OV
14.3.	Klubové setkání - Svinov	OV
22.3.	Šumná Ostrava VII – Jan Lucemburský, Ostravské muzeum, 15.00	OV
2.4.	Vítání jara, Starý Jičín	NJ
11.4.	Klubové setkání - Svinov	OV
13.4.	Setkání stomiků 2011 – Club Harmony, Ostrava	Conva Tec
20.4.	Setkání stomiků 2011 – Olomouc	Conva Tec
30.4.	Bílou Opavou II – komentovaná prohlídka města	OP
7.5.	Tradiční setkání na Pustevnách	NJ
9.5.	Klubové setkání - Svinov	OV
10.5.	Členská schůze	OV
11.5.	Český den proti rakovině, prodej kytic	OV
25.5.-28.5.	Čtyřdenní zájezd na Vysočinu	NJ
4.6.-5.6.	Setkání na hranici – Terchová (stomici CZ, PL, SK)	SLOV ILCO
11.6.-17.6.	Rekondiční pobyt na Visalajích	PR
13.6.	Klubové setkání - Svinov	OV

24.6.	Zájezd klubu Ostrava, Štemberk, Sovinec	OV
9.7.	Střelecké odpoledne v Neplachovicích	OP
11.7.	Klubové setkání - Svinov	OV
16.7.	Rybářský den, Střítež u Českého Těšína	OV
22.7.-24.7.	Víkendový pobyt chata na Malé Morávce	OP
8.8.	Klubové setkání – Svinov	OV
13.8.	K pramenům Odry	NJ
20.8.	Letní setkání stomiků, Teplice nad Bečvou	PR
30.8.	Členská schůze	OV
10.9.	Výšlap v okolí Kozmic	OP
12.9.	Klubové setkání – Svinov	OV
28.9.-2.10.	Rekondiční pobyt, hotel Relax Rožnov p. R., oslava 20 let klubu	OV
10.10.	Klubové setkání - Svinov	OV
11. - 13.11.	Podzimní zasedání Českého ILCO	
14.11.	Klubové setkání – Svinov	OV
12.12.	Klubové setkání – Svinov	OV
19.12.	Vánoční večírek klubu Ostrava	OV
30.12.	Rozloučení se starým rokem na Svinci	NJ

U jednotlivých akcí je uveden klub, který zajišťuje organizaci. Uvedené akce jsou určeny pro zájemce ze všech klubů. Podrobnější informace k jednotlivým akcím budete dostávat ve Zpravodajích klubu, na členských schůzích a na webu www.ILCO.cz/Ostrava

Práce výboru klubu

- o Do nového roku přišly přes dvě desítky přání od firem, klubů a dalších příznivců z celé ČR. Dalších více než 50 přání přišlo elektronicky. Všem tlumočíme přání hodně zdraví, pohody a štěstí.
- o Hodně času bylo věnováno závěrečnému vyúčtování dotace z Magistrátu města Ostravy (50 000 Kč), Nadace ČEZ (78 000 Kč) a Nadace OKD (10 000 Kč).

Byly zpracovány nové granty pro Magistrát města Ostravy (70 000 Kč), města Havířova (7 000 Kč) a Nadace ČEZ (65 000 Kč). Začátkem února jsme byli vyrozuměni, že správní rada Nadace ČEZ rozhodla o přidělení nadačního příspěvku v grantovém řízení Podpora Regionů 2011. Byli jsme vyzváni k dodání potřebných dokumentů, z nichž musely být některé notářsky ověřené. Podle poslední informace na webu jsme získali i dotaci Magistrátu města Ostravy.

Zvažujeme žádost o dotaci Nadace OKD. Žádost se zde podává v elektronické podobě. Uzávěrka je 25.3.2011.

Zpracování grantů je časově velmi náročné, je nutno vyplnit řadu formulářů a doložit řadu příloh (obvykle kolem 20 stran).

Musíme mít stále na paměti, jaké budou naše reálné náklady, abychom byli schopni dotace vyúčtovat. Peníze jsou přísně účelové a nelze je použít na něco jiného. Je tedy žádoucí, aby se plánovaných akcí zúčastnilo co nejvíce našich členů.

- o Pan Opletal, pokladník klubu, zpracoval Zprávu o hospodaření. Celkové příjmy klubu v loňském roce byly 942 038,17 Kč včetně zůstatku 105 663,43 Kč z minulého roku a celkové výdaje byly 767 919,50 Kč. Na členských příspěvcích jsme vybrali 18 300 Kč. Podrobnější informace o hospodaření a zpráva revizní komise budou předneseny na členské schůzi.

Klub musí mít určitou finanční rezervu, neboť u některých grantů nedostaneme najednou celou částku. Musíme akci zafinancovat ze svých zdrojů a zbylou část dotace dostaneme až po schválení závěrečné zprávy a vyúčtování.

- o Usnesením krajského soudu bylo ukončeno insolvenční řízení se společností BHS – hotely, která provozovala hotel DUO. Podařilo se zajistit majetek společnosti v celkové výši 332 796 Kč. Insolvenční správce si za své služby vzal 106 636 Kč a tak na úhradu dluhu společnosti ve výši 1 362 090 Kč zůstalo 226 160 Kč. Z toho náš klub získal částku 23 245,50 Kč. Přičteme-li mimosoudní vyrovnání 50 000 Kč v loňském roce, je to více, než jsme původně doufali.
- o Jarního zasedání Českého ILCO 25. – 27.3. v Praze se za klub zúčastní doc. Kreml, místopředseda Českého ILCO, pan Opletal a paní Šedová.

Akce připravované na nejbližší období

Klubová setkání ve Svinově

Před dvěma lety jsme na návrh našich členů začali organizovat klubová setkání v klubu ECHO ve Svinově. Ukázalo se, že je o tato neformální setkání zájem. Průměrně se účastní 15 – 19 členů.

Rozhodli jsme se, že i v tomto roce budeme pokračovat v těchto setkáních. Stejně jako vloni se budeme scházet vždy 2. pondělí ve Svinově. Termíny setkání: 14.2., 14.3., 11.4., 9.5., 13.6., 11.7., 8.8., 12.9., 10.10., 14.11., 12.12.2011.

Informace o setkáních a o dalších připravených akcích naleznete na:

<http://www.ilco.cz/Ostrava/kalendar.html>

Rádi přivítáme i další členy.

22.3. Šumná Ostrava VII

Tradičně první jarní akce míří za technickými památkami a do okolí Ostravy. V tomto roce využijeme mimořádné možnosti, kterou nabízí Ostravské muzeum.

Společně navštívíme jedinečnou výstavu Jan Lucemburský, král, který létal. Moravsko-slezské pomezí v kontextu středoevropského prostoru doby Jana Lucemburského.

Výstava je rozdělena do čtyř základních segmentů: První rytíř Evropy. Ostrava středověká. Král cizinec. Král diplomat.



Část pokladu ze Slezské Středy.

Návštěvníci mají příležitost spatřit jedinečná zlatnická díla doby Jana Lucemburského: Poklad ze Slezské Středy, kopii koruny svatého Václava, pohřební insignie krále Přemysla Otakara II., pohřební insignie krále Rudolfa I., Kaše,

královskou korunu z relikviářové busty sv. Karla Velikého z pokladnice v Cáchách ...

Podařilo se nám zajistit vstup a průvodce od 15 hodin. Již koncem února byly vyčerpány kapacitní možnosti pro skupiny až do samého konce výstavy 31.3.2011.

Sraz účastníků je 22.3.2011 ve 14:45 hodin před Ostravským muzeem na Masarykově náměstí. Vstupné je 120 Kč pro dospělé, důchodci a ZTP 80 Kč. Člen našeho klubu zaplatí 40 Kč. **Přihlásit se a zaplatit je nutno na členské schůzi.**

2.4.2010 Vítání jara - Starý Jičín

Po úspěchu v loňském roce byla i letos zvolena méně náročná vycházka. Na hrad Starý Jičín se dostaneme celkem pohodlně po asfaltové silnici, pokud si nebudete chtít zkrátit cestu lesem. Z hradu je nádherný výhled na Ostravu, Beskydy a Hostýnské vrchy.



Hrad Starý Jičín.

Sraz účastníků bude 2.4. v 10.00 hod. na náměstí ve Starém Jičíně. Po vycházce bude následovat příjemné posezení. Jste všichni srdečně zváni.

30.4. Procházka bílou Opavou II

V loňském roce proběhla komentovaná prohlídka Opavy s průvodcem. Klub stomiků v Opavě vás všechny srdečně zve na pokračování procházky bílou Opavou.

Sraz všech účastníků bude v sobotu 30.4.2011 v 9.00 hod. na Horním náměstí před Slezským divadlem. Půjdeme společně procházkovým volným krokem směr Městské sady, kde máme zajištěn zajímavý program.

Pokud přijedete autem, můžete zaparkovat na parkovišti na ulici Masařská, odtud je to cca 200

metrů k divadlu. Nazpět pojedeme z Městských sadů autobusem MHD k divadlu.



Slezské divadlo v Opavě.

Celá trasa je dlouhá cca 6 km, je vhodná i pro méně zdatné jedince. Na občerstvení budeme vybírat 100 Kč/osoba. Srdečně zve výbor klubu.

Pavel Elbl

tel.: 777 625 014

11.5. Květinový den

Letošní Český den proti rakovině 2011 (15. Květinový den) proběhne ve středu 11. května 2011. Tematicky budou sbírka a preventivní letáky zaměřeny na aktivní využití preventivních programů a zdravý životní styl pod hesly „Každý svého zdraví strůjcem“ a „Pomoz sám sobě předcházet rakovině“.

Barva stužky u kyticek bude fialová a minimální prodejní cena zůstává 20 Kč.



Rozhodli jsme se, že letos stejně jako vloni objednáme **5000 kyticek**. Vedle pomoci potřebným tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet.

Prodejci vrátíme 30% z částky vrácené klubu formou slevy na některou naši akci. Každý prodejce obdrží žluté tričko. Na rozdíl od grantů můžeme tyto peníze využít bez omezení a velkého účtování.

Věříme, že se zapojí každý člen klubu, pokud mu to jen trochu dovolí zdraví. Moc tím pomůžete nám i sobě. Zájemce budeme evidovat na členské schůzi.

25.5. – 28.5. Čtyřdenní zájezd - Vysočina

Již řadu let koncem května organizuje klub Nový Jičín ve spolupráci s ostatními kluby vícedenní zájezd. Společně jsme poznali spoustu zajímavých míst nejen u nás, ale i v zahraničí. Loňský zájezd na jižní Moravu patřil k nejlepším akcím roku.

Program bude upřesňován a korigován. Podle počasí a schopností účastníků bude vždy program dne pro zdatnější účastníky a program pro starší a méně pohyblivé.



Mlýnhotel ve Vilanci u Jihlavy.

Program zájezdu:

- 1. den** - Přejezd Ostrava, Odry, Nový Jičín, cestou návštěva hradu Pernštejn, návštěva muzea knihy ve Žďáru nad Sázavou, ubytování poblíž Jihlavy - Mlýnhotel ve Vilanci. <http://www.mlynhotel.cz/>
- 2. den** - Odjezd do Pelhřimova, návštěva muzea rekordů, vyhlídkové věže kostela sv. Bartoloměje a rozhledny na vrcholu Křemešník.
- 3. den** - Odjezd do Telče – prohlídka města a návštěva hradu Roštejn, přejezd do Třebíče, prohlídka baziliky sv. Prokopa a Židovské čtvrti.
- 4. den** - Odjezd do Žďáru nad Sázavou na prohlídku Poutního kostela sv. Jana z Nepomuku na Zelené hoře, odjezd domů.

Náklady na jednoho účastníka (bez obědů) cca 3.000,- Kč. Naším členům přispějeme částkou **800 Kč**. Na tento oblíbený zájezd se můžete přihlásit složením zálohy ve výši 2000 Kč (členové klubu zaplatí **1200 Kč**) na naší členské schůzi 8.3.2011.



Kostel sv. Jana z Nepomuku na Zelené hoře.

Další příspěvek klubu na doplatek ceny zájezdu získáte při prodeji kytic. Za každých 50 prodaných kytic získáte 100 Kč (jedna naše členka vloni prodala 900 květin).

Další informace Vám podá:

A. Kubínek tel. 604 592 851
e-mail : a.kubinek@seznam.cz

4. - 5.6.2011 Setkání na hranici – Terchová



Setkání na hranici českých, polských a slovenských stomiků je stále oblíbenější akcí. Stále vzpomínáme na úžasné setkání před třemi lety v Manínské Tiesňavě.

Po třech letech se opět setkání vrací na Slovensko do rodiště Juraje Jánošíka do Terchové.

První den bude setkání slavnostně zahájeno v 11 hodin v Terchové u hotelu Gold. Kousek od hotelu je i Aquapark. Je zajištěno ubytování za 10 € a stravování za 13 €. Klub přispěje na ubytování a stravu více než polovinou. Podrobnější informace poskytneme v dalším Zpravodaji.

Pokud bude dostatečný zájem, můžeme zajistit mikrobuse nebo autobus na cestu tam a zpět. Cena mikrobusu pro 17 osob bude 9 – 12 tisíc, což vychází asi 550 - 650 Kč na osobu při plném obsazení. Při částečném obsazení by byla cena úměrně vyšší.

Závazně se můžete na setkání přihlásit na anketním lístku nebo telefonicky do 15.3.2011.

Členské příspěvky

Přes rostoucí ceny zůstávají členské příspěvky (stomik i rodinný příslušník – člen klubu) v letošním roce 150 Kč. Částku 25 Kč za každého člena odvedeme na účet sdružení České ILCO. Pokud spočítáte cenu papíru, obálky, samolepky, kopírování a známky, dostanete cenu 20 Kč na dopis. Uhrazená částka tedy prakticky postačí na poštovné.

Členské příspěvky budou vybírány na členské schůzi. Jestliže se schůze nemůžete zúčastnit, domluvte se s pokladníkem panem Opletalem

tel. **591 139 666 , 732 476 842.**

Máme řadu dlužníků, kteří nezaplatili příspěvek za uplynulý rok. Dlužníci budou požádáni o zaplacení. Pokud neuhradí uvedenou částku do konce března, **nemůžeme jim zasílat Zpravodaj a další informace.**

V evidenci jsme měli dvanáct našich členů, kteří nezaplatili členský příspěvek již dva roky. Ti už tento Zpravodaj nedostali.

Nová kniha STOMIE

GRADA

Veronika Zachová a kolektiv

Stomie



V listopadu 2010 se uskutečnil v Praze ve VFN křest knihy STOMIE, kterou napsala Veronika Zachová a kolektiv. Veronika Zachová

je stomasestra VFN v Praze 2 a kolektiv, který jí pomohl, jsou stomasestry z jiných pražských nemocnic Milada Karlovská a Kateřina Drlíková. O historii stomií napsala vrchní sestra VFN Dagmar Škochová.

Knížka je určena především stomasestrám, které se zde mohou dočíst opravdu hodně potřebných a užitečných informací.

Knihy je ale zajímavá i pro stomiky a jejich blízké. Odbornější kapitoly nemusejí číst tak pozorně nebo pokud je to zajímavá, odborné výrazy jsou vysvětleny v kapitole 17.2. Malý slovníček odborných výrazů.

Přála bych všem stomikům, aby byli dobře informováni o tom, co je čeká, již před operací, tak jak je popsáno v kapitole 6. a 7. Přála bych sestřičkám dost času a trpělivosti, aby mohly vše důležité pacientovi sdělit. Zároveň přeji pacientům, aby dokázali pojmout pro ně tak důležité informace, aby se neuzavřeli ve svém smutku a obavách. Aby věřili, že zdravotní personál jim opravdu chce a umí pomoci.

Velmi pozorně je třeba přečíst kapitolu 10. Píše o tom, jak se navrátit do aktivního života - doporučuje cvičení speciálně vhodné pro lidi po operaci břiška, výborná jsou dechová cvičení. Dozvíme se i o vhodné stravě a důležitosti dodržovat pitný režim.

Přílohou knihy je i bezezbytková dieta a šetřící dieta po operaci, charta stomiků a seznam výrobců pomůcek pro stomiky.

Na přečtení knihy je třeba najít dostatek času a ten jsem opravdu měla. Po operaci kýly byla tato kniha v adventním čase 2010 mé oblíbené čtení.

Marie Ředinová

Podrobnější informace a části knihy naleznete na stránkách:

www.grada.cz/stomie_6083/kniha/katalog/

Kontakty

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

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

Web: www.ILCO.cz/Ostrava



Pozvánka

na výroční členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

v úterý 8.3.2011 v 15.30 hod.

v Diagnostickém centru v Ostravě 1
(přízemí Polikliniky naproti Nové radnici)

Program:

1. Zpráva o činnosti klubu v roce 2010 (doc. Kreml)
2. Zpráva o hospodaření (p. Opletal), zpráva revizní komise
3. Přípravované akce na rok 2011 (doc. Kreml)
4. Život se stomií, zkušenosti a komplikace. (Bc. Nad'a Kubíková)
5. Diskuse
6. Usnesení, závěr

Již od 14.30 hod. můžete zaplatit členské příspěvky, návštěvu muzea a zájezd.

Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

Na schůzi dostanete nový barevný ILCO Zpravodaj 2/2010.

Informativní plánek - místo schůzky:



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

ANKETA

Jméno a příjmení Telefon
..... E-mail

Zúčastním se prodeje kytichek dne 11.5.2011 ANO NE

Počet kytichek, které odeberu: kusů

Místo prodeje:

Zúčastním se setkání na hranici v Terchové 4. - 5.6.2011 ANO NE

Pojedu s partnerem ANO NE

Mám zájem do dopravy do Terchové autobusem..... ANO NE

Nocleh zabezpečíme jen pro přihlášené v této anketě.

Zúčastním se autobusového zájezdu klubu 24.6.2011

do Štemberka a na Sovinec..... ANO NE

Pojedu s partnerem ANO NE

Vaše připomínky a náměty:

PŘINESTE NA ČLENSKOU SCHŮZI 8.3.2011!

Pokud se nebudete moci zúčastnit členské schůze, pošlete anketní lístek na adresu:

Jaroslav Opletal, Fibichova 217/1, 736 01 Havířov - Město

Přijďte za klokanem!

Vážené dámy a pánové,
rádi bychom Vás pozvali na osobní návštěvu naší firmy, během které se blíže seznámíte s týmem, jenž pro Vás zajišťuje stomické pomůcky STOMOCUR. Pojdme společně strávit příjemný den! Pozveme Vás na oběd a budete-li mít čas a chuť, můžeme společně navštívit Valašské muzeum v přírodě v Rožnově pod Radhoštěm, Rožnovské pivní lázně a další zajímavosti našeho kraje.

Bude nám potěšením věnovat se Vám, ať už přijedete sami, nebo se domluvíte s přáteli v klubu a přijedete společně v malých skupinách. Den návštěvy si podle Vašich možností zvolíte sami. Vyzvedneme Vás na autobusovém nádraží či vlakovém nádraží a náklady za jízdenku Vám uhradíme.

KlokanLinka: 800 900 209
bezplatná patientská linka

Přihláška na cestu za Klokanem

Příjmení a jméno _____

Ulice a č.p. _____

Město a PSČ _____

Telefon _____

Den návštěvy _____

Chci vyzvednout od _____

v _____ hodin



Přihlášku, prosím, odešlete co nejdříve na naši kontaktní adresu:



Lipoelastic a. s.
Krhová 53
757 01 Valašské Meziříčí
www.lipoelastic.cz

Jednodílný kolostomický sáček STOMOCUR Colo MicroSkin®

- uzavřený sáček s filtrem
- netkaná textilie po obou stranách sáčku
- přilnavý povrch MicroSkin® z 0,02 mm tenké elastické fólie
- okénko na odvrácené straně pro snadnou kontrolu stomie
- vhodný pro sportovní aktivity, zejména plavání



Velikost sáčku: 145 x 205 mm

Objem sáčku: 335 ml

Rozsah střihu: 13 - 50 mm

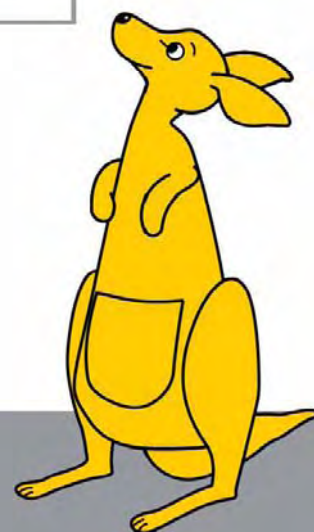
Přilnavá plocha: 135 x 100 mm

Barva: béžová

Objednací číslo	Průměr kroužku	Obsah balení	Kód VZP
CS 2513 CW	13 mm	30 ks	0085687

Klokan Linka: 800 900 209

volejte bezplatně



- přilnavý povrch MicroSkin® z 0,02 mm tenké elastické fólie, flexibilní, velmi odolná, spolehlivá, přiléhavá, výborně se přizpůsobuje nerovnostem kůže



- díky vynikající přilnavosti vhodný pro sportovní aktivity, zejména plavání

Váš výhradní dodavatel:

LIPOELASTIC a. s.

Krhová 53, 757 01 Valašské Meziříčí

Tel.: 571 610 548, Fax: 571 633 268

E-mail: objednavky@lipoelastic.cz

www.lipoelastic.cz

Klokan Linka: 800 900 209

volejte bezplatně

