



# Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

květen 2012



Která žena dostane od muže polibek na prvního máje pod rozkvetlou třešní, ta bude celý rok krásná a přitažlivá. Tento zvyk pochází z pohanské tradice, kdy příroda byla příkladem pro člověka a člověk věřil, že svou činností zase ovlivňuje dění v přírodě. Polibek pod stromem, který je plodný, měl v první řadě zajistit páru plodnost. Později samozřejmě i krásu pro ženu.

Nedopusťte, aby vaše hezké polibky a objímání s prvním květnem skončily. Podle vědců čtyři polibky či objetí denně pomáhají udržet kvalitní vztah i po několik desetiletí.

Pokud jste to letos pod třešní nějak nestihli, nevadí. Připravili jsme po Vás mnoho jiných bezvadných akcí. Setkáte se s milými lidmi, poznáte hezká místa a odnesete si nové zážitky. Ať Vás sluníčko, obloha bez mráčku a dobří přátelé provázejí po všechny následující dny.

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

## Vítání jara u Oční studánky.

Tradiční vítání jara organizuje klub stomiků Nový Jičín. Ve dvou uplynulých letech jsme vyrazili do kopce na hrad Starý Jičín. Tentokrát jsme se od motorestu vydali do údolí pod kopec Svinec, kde se nachází Oční studánka a umělá Lurdská jeskyně.

Počasí bylo aprílové se zataženou oblohou, avšak po celou dobu našeho výletu nepršelo. Po uvítací kávě v motorestu u Starého Jičina jsme

vyrazili probouzející se jarní přírodou k našemu cíli pod svahem Svince.

Voda v Oční studánce se nejen výborně hodí k ředění slivovice, ale podle pověsti má také léčivé účinky na oči. Vodu jsme vyzkoušeli a preventivně si omyli oči. Preventivně jsme také užili výše zmiňované ředěné kapky. Pan Josef Páter nás potom seznámil s historií tohoto pěkného místa. Došlo i na básničku o petrklíčích bohatě kvetoucích kolem cesty. Vzduch byl prosycen vůní medvědího česneku – prvního zeleného lupení, které nám příroda po zimě posílá.



*U Oční studánky.*

Vraceli jsme se cestou s nově vysázenou alejí stromů. Po návratu všech 49 účastníků (z toho bylo 19 členů našeho klubu) čekal výborný pozdní oběd. Pak už se sedělo při kávě a diskutovalo o našich problémech i o přípravě dalších akcí. Určitě se zase brzy setkáme.

*Pavel Kreml*



## Vítání jara ve Starém Jičíně očima nové členky klubu

Jako nová členka Slezského klubu stomiků se s vámi chci podělit o pěkné zážitky z první jarní vycházky, kterou organizoval jičínský klub stomiků. Počasí nám moc nepřálo, bylo sice chladno, ale nepršelo a nálada všech byla výborná. Navštívili jsme Oční studánku u Panny Marie Lurdské, která je prý podle pověsti zázračná a léčí oči.

Líbilo se mi mezi členy z Nového Jičína, Ostravy i Opavy, jak pěkně se k sobě chovají, mají se rádi a váží si jeden druhého, což je v dnešní době vzácnost. Cítím se mezi těmito lidmi dobře a jsem ráda, že jsem se stala členkou klubu a poznala nové skvělé lidi a přátele.

*Dáša Zamarská*

### Šumná Ostrava XI

Již pravidelnou dubnovou akcí Slezského klubu stomiků je návštěva některého zajímavého místa Ostravy a okolí. Většina z nás zde žije řadu let, někteří třeba i celý život a nebýt klubu, tak bychom tato místa mnohdy ani neviděli. Na letošní Šumné Ostravě nás předseda Pavel Kreml přivítal jako na osmém ročníku. Nějak se mi to nezdálo, proto jsem doma zapátrala v počítačovém archivu a zjistila, že jsme s těmito dubnovými vycházkami začali už v roce 2002. Inu čas neuvěřitelně letí! Možná vás bude zajímat malá rekapitulace, kde všude jsme už byli:

Hornické muzeum Landek (2002), Důl Michal (2003), Planetárium J. Palyzy (2004), Věž ostravské Radnice (2005), Z hradu do ZOO (2006), Prohlídka Ostravského muzea (2007), Halda Ema a Keltičkova kovárna (2008), Pivovar Ostrava (2009), Z Třebovic do Děhylova (2010), Výstava o Janu Lucemburském v Ostravském muzeu (2011).



*Před sanatorií v Klimkovicích.*

23.4.2012 se tedy již po jedenácté scházíme ve Svinově u Hornbachu, aby nás speciálně objednaný autobus zavezl do nedalekých Lázní Klimkovice. Tam na nás čekají další, kteří přijeli autem a zjišťujeme, že se nás sešlo rekordních 57 osob! 44 z ostravského klubu, 9 přijelo z Opavy a Horníčkovci a Freissovi dokonce až z Nového Jičína.

Počasí nám opět přálo, byl nádherný slunečný den a to je všechno hned mnohem hezčí. Sanatoria Klimkovice jsou moderní lázně s účinnou jodobromovou vodou, která pomáhá při léčbě pohybového ústrojí a neurologických či gynekologických nemocí. Příznivě působí též na cévní systém. Jsou zde dva hlavní pavilony, jeden pro dospělé a jeden pro děti. Provoz zde začal v roce 1994.



*Pohodlná cesta lesem na Mexiko.*

Rozdělili jsme se do dvou skupin, jedna se dívala v hale recepce na propagační film o historii a současnosti zdejších lázní a druhá si s průvodkyní měla možnost prohlédnout téměř celý balneoprovoz včetně nádherného bazénu. Dozvěděli jsme se, že obsazenost pokojů je téměř sto procentní včetně asi 100 pacientů, kteří dojíždějí na léčbu ambulantní a že prozatím je českých pacientů více než těch zahraničních a většinu z nich hradí léčbu pojišťovna. Přibývá také klientů, kteří využívají samoplátecké víkendové wellness pobyty. Nezbývá než doufat, že naše zdravotnictví od lázeňských pobytů neustoupí a budou i nadále sloužit nejen pro bohaté, ale pro všechny, kdo tuto léčbu potřebují.

Možná jsme až příliš brzy opustili krásný areál lázní, ale vidina naložených tvarůžků na Mexiko byla očividně silnou motivací. Nenáročnou pěknou procházkou lesní pěšinou jsme asi po necelých 2 km došli k hospodě U Buroně neboli na Mexiko.



Vyhlášenou zdejší specialitou, za kterou se zde sjíždějí lidé z okolí i z dále, jsou nakládané české tvarůžky. A ty opravdu nezklamaly. Mně osobně chutnaly strašně moc a kdo si je dal (což byli skoro všichni) spolu s řízným pivem, určitě nelitoval. Přijel mezi nás i Jirka Zámečník, z čehož jsme měli velkou radost a když jsme na jeho zdraví a k svátku Jiřího vypili výbornou meruňkovici a počastovali i jiní, byla nálada výborná.

Zpáteční cesta (kromě těch, kteří jeli autem nebo autobusem) vedla opět procházkou buď do Vřesiny (asi 2,5 km) nebo lesem až na smyčku tramvají v Porubě (skoro 4 km).

Myslím, že mohu jménem všech účastníků konstatovat, že Šumná Ostrava 2012 se vydařila. A pokud máte námět, kam příště, dejte vědět. Už teď se budeme těšit!

*Alena Nečasová*

### Jarní zasedání Českého ILCO



Shromáždění delegátů klubů stomiků se koná dvakrát ročně vždy na jaře a na podzim. Letošní jarní zasedání se konalo dne 23.3. - 24.3.2012 v Garni hotelu Masarykovy univerzity v Brně. Náš klub zastupovali doc. Kreml - místopředseda Českého ILCO, paní Nečasová a pan Opletal.

Minutou ticha byla uctěna památka prvního předsedy Českého ILCO doc. RNDr. Vladimíra Kleinwächtera, CSc. a předsedy klubu Karlovy Vary pana Jana Potužáka.

Do Českého ILCO byl přijat nový klub ILCO České Budějovice registrovaný od 20. 1. 2012. Předsedkyní je Jarmila Turková – Trhové Sviny. Prozatím má klub 15 členů. V Českém ILCO je tak nyní organizováno 20 klubů stomiků.

#### Hlavní úkoly Českého ILCO:

- Informační a edukační centrum Českého ILCO v Praze funguje čtyřikrát týdně. Stálá kancelář je dnes nezbytná. Chodí se tam informovat noví stomici, jsou zde schůzky s novináři, dvakrát se tu natáčel pořad do TV (odkaz na záznam pořadu naleznete na webu Českého ILCO: [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz)).
- Na Brněnských onkologických dnech 19. 4. - 21. 4. 2012 mělo České ILCO stánek, 21. 4.

2012 v 9.00 hod. proběhla v hotelu Voroněž prezentace Českého ILCO.

- Spolupráce Českého ILCO na projektech Vy a my společně, Jako já, Velké návraty.
- České ILCO přijalo nabídku pana Vaněčka na spolupráci tvorbě nové knihy pro stomiky.
- Na Evropských dnech kolorektálního karcinomu 4.5. - 5.5.2012, které organizuje doc. Dušek, vystoupí s přednáškou předsedkyně paní Ing. Ředinová.
- Paní Ředinová byla navržena na zvláštní cenu MOSTY 2012. Dostala se mezi pět nejlepších. Při slavnostním vyhlášení se setkala s paní L. Klausovou, kterou pozvala na oslavu 20. výročí Českého ILCO. Paní Klausová poslala dopis, se kterým přítomné seznámil MUDr. Tyrpekl.
- Velmi dobrá je spolupráce s Radou lékařů: Doc. Zbořil pozval paní předsedkyni na lékařskou konferenci, společný projekt na proškolení stomasester s prof. Gürlichem, spolupráce s doc. Duškem na Konferenci Dny kolorektálního karcinomu Brno 2012, prevence a screening zviditelňuje organizaci České ILCO, MUDr. Skalický má zájem o založení skupiny stomiků v Plzni, MUDr. Tyrpekl pomáhá předsednictvu radou, konzultacemi v lékařské problematice.
- Je připravována oslava 20 let Českého ILCO 19.10. - 21. 10. 2012 v Praze. Jsou pozváni i hosté ze zahraničí. Účast potvrdilo Německo, Polsko a Slovensko. Srbsko zatím na pozvání neodpovědělo. Byly vytvořeny varianty dopisů s žádostmi o sponzorské příspěvky pro firmy, subjekty a větší podniky. Bylo dohodnuto, že každý klub, který má nad 60 členů, může na oslavu 20. výročí poslat 5 zástupců, kluby do 60 členů 3 zástupce.
- K 20. výročí založení Českého ILCO vyjde Almanach.
- České ILCO zajistí účast jednoho delegáta na každém Setkání stomiků organizovaném firmou ConvaTec.
- Úkolem ILCO a klubů stomiků je naplnit heslo BUĎME SLYŠET Světového dne stomiků.
- Ke Světovému dni stomiků vyhláší České ILCO fotosoutěž na téma „Žijeme se stomii“.

- Při jednáních s Ministerstvem zdravotnictví ČR bude požadováno: Zachovejte i do budoucna přístup všech stomiků ke vhodným stomickým pomůckám bez doplatků, úhrady stomických pomůcek platné od 1.4.2012 v žádném případě nesnižujte, umožněte, aby výběr vhodné pomůcky určoval odborný lékař ve spolupráci se stomasestrou.

*Pavel Kreml, místopředseda Českého ILCO*

### Fotografická soutěž

U příležitosti oslav Světového dne stomiků a 20. výročí založení Českého ILCO vyhlašuje České ILCO fotosoutěž s cílem přiblížit běžný každodenní život stomiků.



### Tématické okruhy:

**Pozitivní přístup k životu:** Koníčky, záliby, fotografie zachycující smích, legraci a pocity štěstí. (Život je krásný. Veselá mysl - půl zdraví. S úsměvem jde všechno líp. I se stomií stojí každý den za to.)

**Přátelství:** Fotografie rodiny, klubových přátel, akcí klubů, návštěvy nemocných, dobrovolníků atd. (Přátelství je dar. Sám nezmůžu nic. I se stomií mám pro co a pro koho žít. Setkání se stomiky mi pomáhá překonat problémy.)

### Pravidla soutěže:

- Námětem fotografie musí být stomik (stomici) žijící plnohodnotný život.
- Fotografem nemusí být stomik, je však nutný souhlas autora se zveřejněním fotografie. Každý autor může zaslat maximálně 3 fotografie do každé kategorie.
- Fotografie může být v papírové podobě (minimální velikost 13x18 cm) nebo digitální (nejméně 1536 x 2048 pixelů) černobílá nebo barevná.
- Ke každé fotografii musí být popis: jméno fotografa, příležitost, při které byla fotografie

pořízena, datum a místo, kde byl snímek vyfocen a jména lidí na fotografii. Popis zašlete nejlépe v samostatném textovém souboru.

- Uzávěrka soutěže: 31.7.2012.

### Vyhodnocení soutěže:

Předsednictvo Českého ILCO stanoví komisi, která vybere nejlepší fotografie. Autoři 5 nejlepších fotografií v každé kategorii získají cenu věnovanou Českým ILCO. Vítězné fotografie budou vystaveny u příležitosti oslav 20. výročí založení Českého ILCO v říjnu 2012.

Zaslané fotografie nebudou vráceny, stanou se majetkem pořádající organizace a mohou být publikovány ve zpravodaji Českého ILCO.

### Adresy pro zaslání fotografií:

- Papírové fotografie, fotografie na CD: Informační a poradenské centrum Českého ILCO, Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8.
- Digitální fotografie: e-mail [info@ilco.cz](mailto:info@ilco.cz) (pokud váš poštovní program neumožní zaslání větších souborů, zašlete název a přístup k úložišti, odkud lze vaše snímky stáhnout).

## Neváhejte a fotografujte!

### Jaro začalo brzy

Letošní rekondice pořádané Klubem stomiků Přerov proběhly ve dnech 31. 3. až 7. 4. 2012 v lázních Luhačovice.

Příjezd do Luhačovic nebyl zrovna v tom nejlepším světle. Déšť se sněhem po celou cestu nevěstil nic dobrého. Jenom jsme se však ubytovali v hotelu Vltava, došlo k protrhání oblačnosti a bylo jasné, že lázně jsou nám příznivě nakloněny. Příjemným zpestřením večera byla živá hudba Jana Šebáka, který nás během týdne téměř každý večer svým hudebním vystoupením provázel při tanci.

V neděli nás ráno čekal společný výlet do Zlína, kde jsme navštívili Muzeum obuvi a pověstný Bařův mrakodrap s pojízdnou kanceláří pana J. A. Bati. Mrakodrap má 17 pater a výšku 77,5 m. Vzhledem ke své výšce se jednalo o druhou nejvyšší budovu Evropy.

Vyšší v té době byl již jen palác Všeobecné bankovní jednoty v Antverpách.

Během rekondičního pobytu nás čekaly masáže, plavání v bazénu a nezbytné prezentace od dodavatelů stomických pomůcek. Stomici si se zaujetím vyslechli novinky a zejména cenové úpravy pro nás, neboť od 1. 4. 2012 začala platit nová kategorizace zdravotních pomůcek podle novely zákona č. 48/1997 Sb.



*Autovláčkem do Pozlovic.*

V úterý bylo znovu nádherně, slunečné počasí jako stvořené pro výlet. Jak by ne, když odpoledne čekal autovláček, který nás zavezl do Pozlovic k přehradě, kde byla menší přestávka na procházku. Sportovně založení šli zpět po svých a my ostatní, co se rádi kocháme přírodou, jsme se vezli za mohutného supění autovláčku zpět do lázeňského městečka, abychom mohli navštívit cukrárny, kavárny, kterých je v Luhačovicích spousta. Děvčata si dávala šlehačkové pohárky a my co nejsme na sladké, jsme se ochutnávkou z bylinného pramenu připravovali na zítřejší návštěvu likérky R. Jelínek ve Vizovicích.

Ve Vizovicích jsme se dozvěděli, jak se pálenka vyrábí, zraje v sudech ze speciálního dřeva a potom už jenom ochutnává a ochutnává a ochutnává v malých dávkách v jakémkoliv množství. Momentálně okamžitou smůlu měli Ti, co přivezli své kamarády a známé autem. Opět svítilo sluníčko a bylo nádherně. Takže i ve Vizovicích byl čas na zmrzlinu, pohárek, kávičku a něco sladkého k tomu.

Po „škaredé středě“, která zde plnila pouze funkci biblickou, neboť byla krásná a sluncem zalitá, jsme se připravovali na zelený čtvrtek. Ti, co to měli v okolí prozkoumané, věděli, že pod naším hotelem je na čepu zelené pivo a rychle spěchali pozřít něco zeleného. Opět jsme velikonoční týden neponechali náhodě a šli

navštívit krásný a malebný kostelíček, kde nám pan Janča zajistil průvodce. Čtvrtek se vyznačoval zvolněním programu, kdy byly na pořadu dne masáže, koupání v krásném a novém areálu koupaliště, jehož architektura byla vyhodnocena jako „PROJEKT ROKU 2010“.

Bylo velice milým překvapením, když se personál hotelu po těchto dnech začal zajímat o to, kdo to jsou stomici. Co je to za lidi, že se tak úžasně společensky a vesele chovají a umí bavit. Bylo pro mne potěšením, když mi paní recepční sdělila, že byla nucena se podívat na naše webové stránky, aby zjistila, co jsme zač a projevila ze svojí strany zájem o nás se slovy: „Takovou skupinu jsme tu ještě neměli.“ A to ještě před námi byla tombola.

Chtěl bych touto cestou poděkovat Všem, co pro nás všechny udělali, abychom se dobře společně bavili, co přispěli dary, dárky i dárečky, přispěli finančně a vůbec, aby dobrá zábava, pocit štěstí, radosti byla vždy dílem nás Všech.

Velký pátek byl půst. Dobíraly se masáže, pila se jenom lázeňská voda, to aby se pročistilo a přišlo si na své i tělo. Nakupovaly se oplatky. Co chcete po čtvrtku, kdy byla tombola a zábava se protáhla. Muzikant jako by věděl, co zpíváme. Nakonec sám od sebe spustil tu naši závěrečnou S PÁNEM BOHEM.

V sobotu po snídani jsme se loučili. Bývá to vždy dojemné a tak i nebesa začala plakat, dalo se slabě do deště.

Přiznám se, že jsem měl trochu obavu, jaké bude počasí, protože takhle brzy jsme na rekondicích ještě nebyli. Lze se jenom domnívat, že při nás stáli během rekondic všichni svatí, neboť jsme měli pěkně slunečno.

Ještě jednou děkuji Všem, co jsme spolu byli a podíleli se svým vystupováním na myslím krásných rekondicích v Luhačovicích.

*Josef Matoušek – předseda klubu Přerov*

Rekondice se z našeho klubu zúčastnilo 6 členů. Pět stomikům jsme přispěli částkami 500 Kč.

### **Akce připravované na nejbližší období**

Informace o setkáních a o dalších připravených akcích naleznete na:

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

Srdečně zveme naše členy i další říznivce.



## 8.5. Setkání v Beskydech na Pustevnách

Setkání na Pustevnách a Radhošti za účasti členů z klubů Ostrava, Opava a Přerov patří k akcím s mnohaletou tradicí založenou Vaškem Bártkem.

Sraz bude v 10:00 hodin před chatou Libušín na Pustevnách. Na Pustevny můžete pohodlně vyjet lanovkou z Ráztoky nebo přímo autem z Prostřední Bečvy.



*Na Pustevnách před čtyřmi lety.*

V malebné Jurkovičově chatě „Libušín“ se jako vždy trochu posilíme a pak se podle zdatnosti vydáme na túry. Ti méně zdatní si jistě vyšlápnu alespoň k vyhlídce a pak se projdou po areálu. Ti středně zdatní zabrousí k soše Radegasta nebo až na Radhošť.

Další informace podají:

pan Pecha, mobil: 775 997 248

pokladník paní Hanzelková tel. 556 760 056,

mobil: 737 411 124

## 16.5. Květinový den



### TIKÁ V KAŽDÉ RODINĚ

*Podle nejnovějších statistických údajů se onkologickým pacientem stane každý třetí občan České republiky a dva ze čtyř nemocných*

*umírají... Dodržováním jednoduchých zásad zdravého životního stylu však lze podle nejnovějších poznatků až padesáti procentům všech onkologických onemocnění předejít! Šíření zásad prevence rakoviny je naším hlavním cílem, pomozte prosím i Vy.*

Toto motto Ligy proti rakovině k letošnímu 16. ročníku celostátní sbírky ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ se týká každého z nás a už po dvanácté se do této akce zapojuje i Slezský klub stomiků.

Akce se uskuteční ve středu **16. května 2012**. Barva stužky u kyticek bude oranžová a minimální prodejní cena zůstává 20 Kč. Cílem sbírky je působit na širokou veřejnost prostřednictvím letáků s informacemi (letos je tematicky zaměřeno na nádorová onemocnění ledvin, jejichž výskyt v ČR velice vzrostl a držíme smutné celosvětové prvenství). Za nabízené kvítky měsíčku lékařského získat prostředky na boj proti rakovině.

V loňském roce bylo rozdáno 800 tisíc letáků a stav sbírkového konta k 1.1.2012 činil 14 222 536 Kč. A k čemu byly vybrané peníze v roce 2011 použity? Např. na programy nádorové prevence 3,8 mil. Kč, na zlepšení života onkologických pacientů 3,1 mil., na podporu přístrojového vybavení a výzkum 1,5 mil. Kč.

Potěšitelné je to, že LPR finančně odměňuje i své členy – neziskové organizace, které se na sbírce aktivně podílejí. Náš klub za loňský prodej 5291 kusů kyticek obdržel 34655 Kč. Kromě studentů Gymnázia na Matiční ulici v Ostravě a SZŠ v Ostravě-Vítkovicích se na prodeji podílelo 17 členů klubu, kterým jsme pak snížili účastnický poplatek na některou z klubových aktivit.

I letos se o tuto náročnou akci obětavě stará členka výboru paní Hedvika Juřinová. Vaky s kyticemi a sběrné tašky budou předány přihlášeným prodejcům na členské schůzi 10. května a odevzdávat se budou v den konání sbírky 16. května od 15 do 16 hodin a v následující den 17. května od 10 do 11 hodin dopoledne ve výdejně U Radima. Pokud by se někdo z přihlášených dobrovolníků nemohl dostavit v těchto stanovených termínech, dohodněte se telefonicky s paní Juřinovou (telefon 731 442 885) na jiném řešení a obraťte se na ni i s případnými dalšími dotazy.

Věříme, že se nám i letos podaří prodat všech 5 tisíc kytiček, které jsme objednali. Vedle pomoci potřebným tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet.

**Děkujeme všem členům našeho klubu, kteří se do letošní sbírky aktivně zapojí. A ti z vás, kterým to zdraví či ostých nedovolí, nás podpořte alespoň tím, že si na schůzi kytičku koupíte a třeba nejen pro sebe, ale i pro své blízké.**

*Alena Nečasová*

### 19.5. První jarní výšlap – hurá do přírody



Slezský klub stomiků Opava o.s. si Vás dovoluje pozvat na první jarní výšlap, který se uskuteční v sobotu 19. 5. 2012. Tentokrát máme namířeno do Arboreta v Novém Dvoře.

Odjezd autobusu je v 8.15 hod. od nádraží Opava-východ. Odtud pojedeme do obce Stěbořice. Dále po svých doputujeme do Nového dvora, který je vzdálen od zastávky asi 4 km po rovném asfaltovém povrchu. Pokud by se někdo cítil, že uvedené kilometry nezvládne, může jet autem a počká na nás přímo před branou do arboreta.

Sraz bude přibližně kolem 10. hodiny. Budeme vybírat částku 150 Kč na oběd a vstup do areálu arboreta.

Nezapomeňte s sebou vzít dobrou náladu. Akce se koná za každého počasí.

Pokud budete mít nějaké dotazy, volejte na telefonní číslo 777 625 014 (Pavel Elbl).

### 26. - 27.5. Setkání na hranici – Tresna



Organizace osmého mezinárodního setkání stomiků Česka, Polska a Slovenska se ujali naši přátelé z POLILKO. Zvolili pěkné místo rekreačního centra ODYS u Żywieckiego jezera asi 20 km od Bialsko - Bialej.

Doprava na setkání je individuální, obsazení aut dořešíme na členské schůzi. Sraz všech aut bude v sobotu 26.5. v 10 hodin v Českém Těšíně na parkovišti (po přejezdu řeky Olše, před celnicí na polské straně) u obchvatu E75.



### Program setkání:

#### Sobota 26.05.2012

11:00 Příjezd, registrace, ubytování.

12:00-12:45 Slavnostní zahájení setkání.

13:00-14:00 Oběd.

14:30-17:00 Výlet na vrchol Žar.

18:00-19:00 Grilování na ohništi, vystoupení Jacenty Ignatowicz.

19:30 -22:00 Večeře, večírek setkání.

#### Neděle 27.05.2012

8:15- 8:30 Budíček.

9:00-9:45 Snídaně.

10:00 Ukončení setkání na hranici, Tresna 2012.

Cena za účastníka je 160 zł (cca 1000 Kč).

### Spoluúčast bude:

500 Kč - členové klubu,

800 Kč - nečlenové klubu.

Registrovaní účastníci definitivně potvrdí svou účast zaplacením poplatku **nejpozději na schůzi 10.5.2012**. Jelikož je o tuto akci velký zájem a jsou omezené kapacitní možnosti ubytování, nebude možno akceptovat pozdější přihlášky a platby. Budeme registrovat případné náhradníky.

**Nezapomeňte si na setkání vzít žlutá klubová trička**, vlaječky, dobrou náladu a drobné na nápoje. Předpokládáme, že bychom stejně jako vloni našim přátelům z Polska a ze Slovenska přivezli na ochutnání valašské frgály a ostravské pivo.



## Kontakt:

Centrum Wypoczynku OdysAdres:

Nad Jeziorem 99

34-311 Tresna K/Żywca, Czernichów

tel. 33 866 10 76, 33 866 13 58

### 13.6. Zájezd klubu – Velehrad

Již od roku 1994 vždy v polovině června vyrazíme na zájezd za poznáním krásných míst na Moravě. V tomto roce jsme pro Vás připravili autobusový zájezd do Uherského Hradiště a na Velehrad s posezením ve sklípku.

Historickým městem roku 2011 se stalo - Uherské Hradiště. Jihomoravské město, které roku 1257 založil král Přemysl Otakar II., získalo tento prestižní titul v Programu regenerace městských památkových rezervací a městských památkových zón, který každoročně vyhlašují ministerstva kultury a pro místní rozvoj. Za sebou nechalo další dva finalisty, Chrudim a Kutnou Horu.



*Uherské Hradiště - barokní kašna s delfíny.*

Obec Velehrad se nachází mezi výběžky Chřibů 7 km od Uherského Hradiště v jednom z nejmalebnějších koutů Slovácka. Je významným duchovním centrem, místem častých církevních poutí, shromáždění a cyrilometodějských oslav.

Počátky současného Velehradu sahají na začátek 13. století, kdy zde vznikl první cisterciácký klášter na Moravě. Založil jej moravský markrabě Vladislav Jindřich v blízkosti vesnice Veligradu (dnes Staré Město).



*Velehrad - Bazilika Nanebevzetí Panny Marie.*

### Program zájezdu:

Odjezd autobusu: **6.30** - Havířov (od magistrátu),  
**7.00** – Ostrava – Svinov, u nádraží proti jižnímu podchodu.

9.30 - 11 Komentovaná prohlídka  
Uherského Hradiště.

11 – 12:30 Volná prohlídka města, oběd.

13 – 14:30 Velehrad, prohlídka baziliky.

15 - 18 Návštěva vinného sklípku  
(od kostela pěšky asi 800 m).

18:00 Odjezd domů.

### Účastnický poplatek:

200 Kč - člen klubu, stomik,

300 Kč - člen klubu, rodinný příslušník.

*V ceně je autobus, průvodce v Uherském Hradišti a na Velehradě, ochutnávka vína ve sklepě Velehrad (60 Kč/osoba).*

Na zájezd se **přihlásíte** zaplacením účastnického poplatku **na členské schůzi 10.5.** Pokud se nemůžete dostavit, kontaktujte pokladníka klubu pana Opletala a domluvte se na jiném řešení. Po tomto datu nabídneme neobsazená místa jiným klubům.

### 23.6. Střelecké odpoledne v Neplachovicích

Střelecké odpoledne pořádané Klubem stomiků Opava spojené s grilováním je velmi oblíbená akce. Střelecké odpoledne proběhne v areálu střelnice v Neplachovicích v sobotu 23. června od 13:00 hod.

Jak se na akci dostanete? Pokud přijedete vlakem, kupte si jízdenku do stanice Holasovice. V Holasovicích bude čekat někdo z klubu. Pokud přijedete autem, pojedete směrem na Krnov. Při cestě budete mít čerpací stanici Hekra a za ní





druhou ulicí odbočíte vlevo a hned vpravo a touto uličkou přijedete ke střelnici. Příspěvek 100 Kč bude vybírán na místě. Na členské schůzi budeme registrovat zájemce.

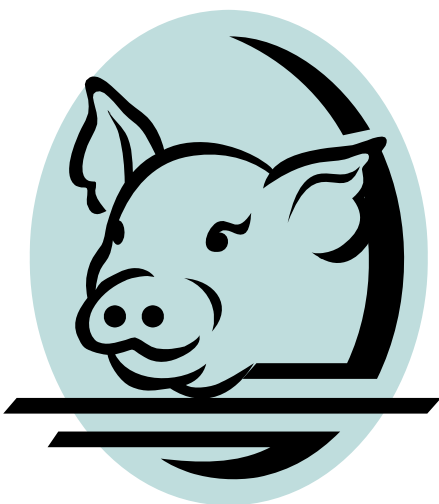
Pokud budete mít nějaké dotazy, volejte na telefonní číslo 777 625 014 (Pavel Elbl).

### 28.7. Setkání ve Stříteži

Loňský rybářský den ve Stříteži u Českého Těšína se všem účastníkům velmi líbil. Tentokrát Vás zveme do Stříteže na vepřové hody.

**Kdy?** 28. července od 11 hodin.

**Co Vás zde čeká?** Příjemná procházka k památným stromům, koláče, nejrůznější vepřové dobroty a speciality, které připraví místní řezník.



### Jak se dostanete do Stříteže?

- Vlakem z Opavy, který vyjíždí v 9:13 do Českého Těšína, kde je v 10:34. Tento vlak stojí i ve stanici Ostrava- Svinov, kde je 9:34. V Českém Těšíně přesednete na vlak směr Frýdek - Místek, který odjíždí v 10:41 a na zastávce Střítež (3. zastávka) vystoupíte. Na vlakové zastávce Vás budeme čekat.
- Autem z Frýdku - Místku směr Třinec nebo Hnojník. Pojedete buď po dálnici, kde v obci Tošanovice (2. výjezd) sjedete na Hnojník. Z Hnojníku na směr Třinec, po ujetí 2 kilometrů se dostanete do obce Střítež a před železničním přejezdem odbočíte doleva, pojedete nahoru ke kostelu. Tam nás už

uvidíte. Mimo dálnici z Frýdku - Místku pojedete směr Dobrá, Vojkovice, Tošanovice, Hnojník a Střítež.



Další informace získáte na telefonním čísle 603 320 983. E-mail : [Kantorova33@seznam.cz](mailto:Kantorova33@seznam.cz)

**Na akci se zaregistrujete na členské schůzi 10.5.2012.**

*Těšíme se na Vás, Kantorovi*

### 11.8. Putování kolem Rybí

Klub stomiků okresu Nový Jičín Vás všechny srdečně zve na malé putování kolem Rybí.

Sraz účastníků bude v sobotu 11. srpna v 10:00 hodin na parkovišti u restaurace Beseda v Rybí (to je parkovišťátko vedle Hanzelků). Pak bychom si udělali okruh 6 km dlouhý po asfaltové cestě nad naší obcí, pokud opět nebude mlha, tak s krásnými výhledy na Beskydy, Ostravu, Oderské vrchy. Z jednoho místa je dokonce vidět dalekohledem i Hostýn.

Po cestě si uděláme malou zastávku na občerstvení „Pod Puntíkem“. Asi na 13:00 hod. bych objednala pohoštění v restauraci Beseda.

Ti účastníci, kteří přijedou do Nového Jičína vlakem nebo autobusem, budou dopraveni do Rybí taxi mojí rodiny. Asi by bylo dobré, abyste mi to včas nahlásili. Rovněž k vlaku a autobusu zpět budete dopraveni autem z Rybí.

Srdečně Vás zve Miluška Hanzelková.

Další informace podají:

pokladník paní Hanzelková tel. 556 760 056,  
mobil: 737 411 124

předseda klubu J. Pecha, mobil: 775 997 248



*Horský hotel Jelenovská.*

Rekondiční pobyt je největší a také nejoblíbenější akcí našeho klubu. Letošní rekondiční pobyt je jubilejní 20. a bude se konat 26.9. - 30.9.2012 v horském hotelu Jelenovská u Valašských Klobouk. Pamětníci si na tento hotel vzpomenou z rekondic před 10 a 11 lety.

Začátek středa oběd, konec neděle dopoledne, tj. 4 celé dny. Pobyt v tomto hotelu máme již předběžně zajištěný. Tradičně bude připraven bohatý program, rehabilitace, přednášky a prezentace.

## OSTRAVA!!!

Tento projekt byl podpořen Statutárním městem Ostrava částkou 55 000 Kč.



H A V Í Ř O V

Také se nám podařilo získat podporu Magistrátu města Havířova ve výši 7 000 Kč.

Bohužel náš projekt nebyl podpořen Nadací ČEZ. Byl rovněž zpracován projekt pro Nadaci OKD. O žádosti bude rozhodnuto v červnu tohoto roku.

Podrobné informace o připravovaných rekondicích získáte v dalším Zpravodaji, který dostanete v polovině srpna! Přihlásit se budete moci na další členské schůzi 28.8.2012. Předpokládáme, že cena pobytu bude stejná jako vloni a tedy pro Vás přijatelná.

## Informace

- Na prvním zasedání výboru klubu po volbách byly rozděleny funkce ve výboru a stanoveny hlavní úkoly pro jednotlivé členy výboru:

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. předseda,

Ing. Oldřich Rohan místopředseda,

Jaroslav Opletal pokladník,

Alena Nečasová jednatelka.

Členové výboru: Miroslava Paskonková, Mgr. Jiřina Šedová, Hedvika Juřinová.

Náhradníci: Alena Kantorová, Květoslava Pobehová.

- Výbor klubu rozhodl vyřadit z evidence ty členy, kteří nereagovali na výzvu v minulém Zpravodaji a o členství v klubu neprojeví zájem. Těmto se již Zpravodaj posílat nebude. Po jejich vyřazení má náš klub ke dni 19.4.2012 celkem 131 členů, z toho 96 stomiků.
- Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha se dne 20.3.2012 za náš klub zúčastnila paní J. Šedová. Proběhly volby předsednictva LPR. Předsedkyní byla opět zvolena MUDr. Frydrychová. Informace o použití vybraných prostředků z Květinového dne 2011 – čistý zisk přes 8 mil. Kč. V letošním roce je o něco méně prodejců a zbývá k distribuci ještě 5 tisíc kytiček. I v letošním roce bude LPR pokračovat v projektu prevence rakoviny: Každý svého zdraví strůjcem. Článek o průběhu letošní sbírky v našem klubu do Bulletinu LPR i do našeho Zpravodaje napíše paní Šedová ve spolupráci s organizátorkou sbírky paní Juřinovou.

## 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](http://www.ILCO.cz/Ostrava)

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





# Pozvánka

na členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

**ve čtvrtek 10.5.2012 v 15.30 hod.**  
v Diagnostickém centru v Ostravě 1  
(přízemí Polikliniky naproti Nové radnice)

## Program:

1. Zpráva o činnosti klubu v 1. čtvrtletí (doc. Kreml)
2. Informace z jarního zasedání Českého ILCO, nové finanční limity (doc. Kreml)
3. Přípravované akce květen - srpen (doc. Kreml)
4. Nová pomůcka Flexima Active (Marek Dvorník)
5. Diskuse

Před schůzí se můžete zaregistrovat na další akce a zaplatit příspěvky na mezinárodní setkání a zájezd.

Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

*Informativní plánec - místo schůzky:*



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

# Flexima<sup>®</sup> Active

Zažijte pocit druhé kůže



## Vysoký komfort během nošení

- Zcela nové složení lepicí plochy (SkinTech<sup>®</sup>) pro ještě lepší ochranu pokožky
- Ergonomický tvar sáčky, zkrácená vrchní část proti překlopení
- Tři různé velikosti - Mini 280 ml, Midi 560 ml, Maxi 720ml
- Nový výpustný systém (Roll'up)

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM  
V Parku 2335/20 | CZ-148 00 Praha 4  
Tel. +420-271 091 111 | Fax +420-271 091 112 | [www.bbraun.cz](http://www.bbraun.cz)

**B | BRAUN**  
SHARING EXPERTISE