



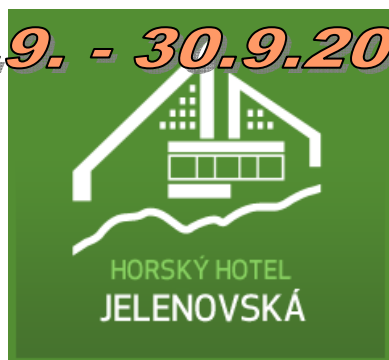
Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2012

20. Rekondice

26.9. - 30.9.2012



Vážení přátelé,

první rekondiční pobyt našeho klubu se konal 15. – 17.10.1993 v rekreačním středisku Odra na Ostravici. Od té doby uskutečňujeme rekondice každoročně a tedy ten letošní pobyt je jubilejní dvacátý. V letech 2000 a 2001 se rekondice konaly v horském hotelu Jelenovská u Valašských Klobouk. Od té doby byl hotel zrekonstruován a tak se do tohoto hezkého prostředí letos vrátíme.

Horský hotel Jelenovská poskytuje velmi dobré podmínky za přijatelnou cenu. Celý areál leží na území Bílých Karpat v chráněné oblasti ve výšce 640 m nad mořem v nepoškozené krajině s čistým ovzduším na Valašsku, 5 km od Valašských Klobouk.

Ubytování ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, bohatá nabídka rehabilitačních procedur, bazén a výborné podmínky pro sportovní i společenské vyžití jsou předpokladem pro Vaši spokojenost..

Podařilo se nám pro členy klubu získat dotaci Magistrátu města Ostravy a Magistrátu města Havířova, pro všechny grant Nadace OKD.

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

Výbor Slezského klubu stomiků Ostrava

Základní informace

Termín: 26.9. – 30.9.2012. Pobyt začne ve **středu** obědem a bude ukončen **po obědě** v **neděli**. Doporučujeme příjezd kolem 12 hodin. Oběd bude ve 13 hodin. Po něm Vás seznámíme s programem.

Místo konání: Areál hotelu Jelenovská svou kapacitou ubytování (181 lůžek), svým dokonalým zázemím (venkovní a vnitřní bazén, kuželna s dvěma dráhami, posilovna, 2 tělocvičny, 2 sportovní hřiště, kulečnick, rekondičním a rehabilitačním střediskem, nádherným okolím uspokojí i ty nejnáročnější klienty.

Horský hotel Jelenovská
Jelenovská 099, 766 01 Valašské Klobouky
tel.: (+420) 577 311 511
Web: <http://www.jelenovska.cz/>



Doprava vlastním autem: Pokud pojedete autem, ve Valašských Kloboukách odbočíte vpravo na obec Lipina (hlavní silnice pokračuje ostře vlevo na Brumov). V Lipině u hospody odbočíte vlevo a silnička Vás zavede přímo před hotel. Vzdálenost z Ostravy je 110 km. Parkování u hotelu zdarma.

Doprava vlakem: Do Valašských Klobouk se dostanete vlakem. Odjezd 8:48 z Ostravy Svinova. Přesedáte v Hranicích a v Horní Lidči. Ve Valašských Kloboukách budete v 11:38. Pokud pojedete vlakem, vyznačte to v přihlášce,

abychom Vám zajistili přepravu z nádraží do hotelu. Přímý autobusový spoj bohužel odjíždí z Ostravy až 12:25.

Pobyt je podporován Magistrátou měst Ostrava, Havířov, Nadací OKD, ČSAD reality Ostrava a.s. a stomickými firmami.

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V



Ubytování a stravování: Ubytování je v hezkých dvoulůžkových pokojích. Všechny pokoje mají vlastní sociální zařízení (sprchový kout a WC), TV a dostatek úložného prostoru v nábytkových stěnách. Od parkoviště se schází k hotelu asi po 20 schodech. Účastníci s pohybovými problémy mohou zastavit u zadního vchodu, kde lze použít výtah k recepci.

Stravování je zajištěno v hotelové restauraci. První den jsme pro Vás vybrali oběd. Další obědy a večeře si budete sami volit dle vlastní chuti ze dvou jídel.

Možnosti rehabilitace: Součástí hotelu je rehabilitační zařízení s krytým bazénem s vyhřívanou vodou. Jsou nabízeny klasické masáže, masáž lávovými kameny, baňkování, skotský střík, parafinový zábal, perličkové vany.

Z hotelu vám vzkazují:

Nejlepší relaxací jsou masáže.

Stačí sejít do první etáže.

Naše masérky mají pro každého radu a napouští plnou bublinek perličkovou vanu.

Od bolesti zad pomůžou baňky, jako bonus budete mít červené kaňky.

Na uvolnění dáváme přednost kamenům a nemusíte jezdit k léčebným pramenům.

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



V hotelu je krásný bazén, který budete mít k dispozici zdarma! Je to jedinečná možnost pro ty, kteří ještě koupání v bazénu nevyzkoušeli.

Bude přítomna cvičitelka metody PILATES a tak budete mít jedinečnou možnost seznámit se s tímto cvičením. PILATES je cvičení kondičního a regeneračního charakteru, které efektivně a systematicky rozvíjí hluboký svalový systém za pomoci hlubokého dýchání a koncentrované mysli.

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

Sportovní a kulturní vyžití: Hezké okolí dává možnost kratších i náročnějších vycházek. Lze rovněž využít sportovní nabídky hotelu: kuželna s dvěma dráhami, posilovna, 2 tělocvičny, 2 sportovní hřiště, kulečnick.

Bude zajištěna hudební produkce - zantujeme a zatancujeme si s cimbálovou muzikou, zahraje nám náš člen pan Dolíška a další muzikant s naší zpěvačkou. Opět se uskuteční Přechod nad propastí života (uvítání nových stomiků) a nebude chybět tradiční tombola. Společenské večery se budou konat v sousední budově hotelu, takže hosté nebudou rušeni. Občerstvení bude v naší režii a tedy levné.

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 (55 000 Kč) pro členy s bydlištěm v Ostravě, uspěli jsme také s grantem u Nadace OKD (50 000 + 14 000 Kč příspěvek na notebook se softwarem), z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 7 000 Kč pro členy z Havířova.

Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami. Smluvní cena za ubytování a stravu je 590 Kč za osobu a den.

Počítáme s těmito náklady pro 115 osob:

Ubytování a strava	271 400,- Kč
Oběd neděle	12 000,- Kč
Rehabilitace	13 200,- Kč
Hudba	10 000,- Kč
Pronájem	2 400,- Kč
<u>Organizační náklady, přeprava</u>	<u>6 000,- Kč</u>
CELKEM	315 000,- Kč

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 2740 Kč. Dotovaná cena pro stomika je **900 Kč** (podmíněná účastí na přednáškách). Je možno vzít s sebou partnera, který uhradí částku **1500 Kč**, pokud je členem našeho klubu. Cena pro ostatní bude **2500 Kč**.

Pokud využijete příspěvek za prodej kytíček, cena se Vám ještě sníží. Zbylé náklady budou uhrazeny ze sponzorských darů. Věříme, že díky dotacím je cena pro stomika dostupná každému.

V případě neúčasti bude vrácena částka snížená o storno poplatky.

Přihlášky a peníze: Na členské schůzi dne 28.8.2012 se budete moci závazně přihlásit a zaplatit částku 900 Kč, případně 900 + 1500 (2400) Kč při účasti s partnerem.

Jestliže nemůžete přijít na členskou schůzi nebo poslat peníze po někom jiném, spojte se telefonicky s pokladníkem panem Opletalem (kontakty na konci Zpravodaje) a **dohodněte se na řešení, nejpozději však do 31.8.2012!** 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 1 900 Kč za stomika (příspěvek Nadace OKD) a 2 500 Kč za nestomika.

Tombola: Bohatá tombola již neodmyslitelně patří k našim rekondicím. Stejně jako vloni bude tombola tažena v pátek. Připravili jsme několik cen. Budeme však rádi, pokud i **Vy přispějete nějakou cenou** do této tomboly, aby byla co nejbohatší. Mohou to být přebytky z Vaší zahrady (cibule, jablíčka či ovoce zkapalněné), sladkosti, různé propagační a reklamní suvenýry

firem apod. Fantazii se meze nekladou. Výtěžek tomboly bude použit pro úhradu nákladů spojených s hudbami.

Těšíme se na setkání.

Jak dopadl letošní květinový den

V letošním roce vyšel „Květinový den“ na 16.5.2012. Tato akce je organizována Ligou proti rakovině. Jejím posláním je šířit rakovinovou prevenci, zkvalitnit život onkologických pacientů, podporovat onkologický výzkum a vybavenost onkologických center.

Náš Slezský klub stomiků se opět prodeje žlutého měsíčku lékařského účastnil. Do prodeje se zapojilo 80 dobrovolníků, z toho 16 členů klubu, 15 dvojic studentů SZŠ z Ostravy Vítkovic a 17 dvojic studentů Gymnázia z Matiční ulice v Ostravě. Letošnímu prodeji v Ostravě bohužel nepřálo moc počasí – bylo větrno, zataženo a občas slabě zapršelo. Z 6100 kusů objednaných kytíček se prodalo 5600 kusů. Neprodané kytíčky vrátili nejen studenti, ale i členové klubu.

Organizátorce prodeje Hedvice Juřinové nedalo a spolu s Jiřinou Šedovou se vydaly do ulic kolem nemocnice i v pozdních odpoledních hodinách, úspěšně! I když pro mnohé lidi je v dnešní době finanční situace nelehká, celková vybraná částka činila 118 258 Kč. Z toho náš klub od Ligy proti rakovině Praha získá příspěvek 35 477 Kč.



Tento snímek a článek o prodeji kytíček v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině, číslo 2, červen 2012.

Poděkování patří Hedvice Juřinové za opět perfektní organizaci prodeje, všem prodávajícím a v neposlední řadě těm, kteří si kytičku koupili.

Kéž bychom na tom byli zdravotně tak, abychom se příští rok mohli do sbírky zapojit znovu!

Za výbor klubu Miroslava Paskonková

Liga proti rakovině Praha

Byla založena v roce 1990. Hlavními aktéry byli MUDr. Zdeněk Dienstbier z oddělení nukleární medicíny a MUDr. Eva Siracká z onkologického ústavu Bratislava.

Posláním je boj proti rakovině, informace veřejnosti, pomoc onko pacientům, vydávání zpravodaje, brožur a letáků, pořádání rekondičních pobytů, rozvíjení kontaktů, uskutečňování putovních výstav se žlutým stanem pod hesly „Každý svého zdraví strůjce“ a „Tiká v každé rodině“, běh Terryho Foxe, kytičkový den, koncerty.

V současné době už má Liga 57 kolektivních členů ve 42 městech. Náš klub je mezi nimi. Ročně platíme členský příspěvek 200 Kč a máme k dispozici informace, které vám přibližujeme v našem zpravodaji, účastníme se Květinového dne.



Prof. Dienstbier při zahájení evropského kongresu stomiků v Brněv roce 2008

Smutná zpráva: 22. 5. 2012 prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. zemřel v nedožitých 86 letech. Čest jeho památce!



Den v Arboretu Nový Dvůr

Opavský Klub stomiků pod vedením Pavla Elbla zajistil pro 38 milovníků flóry všeho druhu výlet do Arboretu Nový Dvůr.

Přesně ve stanoveném datu 19. května se po srazu na parkovišti před Arboretem vydáváme za poznáním. Díky fundovanému průvodci, bývalému zaměstnanci parku, jsme se dověděli, že, Arboretum v Novém Dvoře tvoří bohatá dendrologická expozice historického parku a expozice skleníková. Základy dnešní sbírky vznikaly v letech 1906 – 1928, kdy zde působil majitel zdejšího panství Quido Riedel. Z počtu necelých 500 druhů odrůd a forem dřevin na ploše téměř 2 ha původní sbírky zámeckého parku převzali dendrologové a zahradníci v roce 1958 do správy Slezského zemského muzea v Opavě necelou polovinu a dnes se tu pěstuje již na 7 tisíc taxonů, dřevin a bylin na ploše 23 ha.



Procházka Arboretem Nový Dvůr.

Při procházce parkem jsme obdivovali stále živou zeleň mnoha druhů kultivarů a cypřišů, zeravů, smrků, borovic, tisů, jedlí a jalovců. Mezi nejzajímavější části patří flóra písčiny dun Baltského moře, himalájské rostliny, dřeviny Dálného východu, sekvoje a borovice osinaté z Arizony.

Především však Arboretum nabízí rozsáhlou sbírku pěnišníků – rododendronů a azalek, která patří k největším v České republice. Datum návštěvy 19. 5. bylo ideálně zvoleno, vše bylo v jednom nádherném květu. Příjemným zpestřením byly „kozénky“ (ohrádka s kůzlaty), které si Broněk Tučný důkladně zdokumentoval.

Nasytění krásami přírodními, žádalo si tělo nasytit se v blízké Restauraci u Arboretu. Tvrdí se o ní, že je jedinečná tím, že jakmile překročíte

její práh, ztratíte mobilní signál – ideální stav pro nerušený oběd, příjemné posezení a popovídání si s přáteli.

Jménem účastníků Ostravského klubu, děkuji za hezkou akci a příjemně strávený den

Rohanovi

Videozáznam z vycházky od Broni Tučného najdete na adrese:

[http://tucny.rajce.idnes.cz/stomici/#Arboretum
Opava-19.5.2012.jpg](http://tucny.rajce.idnes.cz/stomici/#Arboretum_Opava-19.5.2012.jpg)

Setkání na hranici - Tresna - Polsko

Ještě v nás doznívají vzpomínky na setkání stomiků v Těrchové na Slovensku v roce 2011 a už je tu další tradiční, již osmé, setkání ve dnech 26.- 27.5.2012, tentokrát v Polsku v Tresne.

Více než čtyřicetičlennou českou delegaci tvořili zástupci klubů z Ostravy, Opavy, Nového Jičína a Přerova pod hlavním vedením doc. RNDr. Pavla Kremla, CSc. který je nejen předsedou ostravského klubu, ale i místopředsedou republikového Českého ILCO.

Trasu jízdy pečlivě na dlouhém papírovém grafu vypracoval pan Josef Páter. Dlouhá kolona aut směřovala k česko-polské hranici v Českém Těšíně. Na polské straně nás překvapila dohotovená dálnice s upraveným terénem, okolím, hlukovými i ochrannými barierami.

Do cíle jsme dojeli přes město Bialsko Biala až do obce Tresna k areálu sportovního střediska pro surfing a jiné vodní sporty, k turistickému hotelu ODYS.



Česká skupina při slavnostním zahájení.

Tolik radostí, veselí, objímání při setkání, které spojuje osudová nemoc se málokde vidí a prožívá. Nastalo oficiální seřazování podle zúčastněných zemí a klubových delegací

rozpoznatelných podle klubových trikotů a státních vlajek.

Srdečnými slovy nás přivítali hlavní polští představitelé POL-ILKO katowické oblasti paní Ewa Sawická a pan Ryszard Lysek. Každá rodná země delegací byla uctěna zazpíváním státních hymen. Navíc každý účastník dostal „štamprličku“ s míčem, symbolem blízkého se velkého sportovního klání - mistrovství světa, jehož pořadatelskou zemí je Polsko a Ukrajina. Uctili nás jejich Zubrovkou, elixírem zdraví a síly, jakou mají jejich zubři, chráněný skot v Bělověžském pralese.



Na vrcholu kopce Žar.

Po ubytování v chatkách na terasovitém svahu u jezera Żywiec jsme si prohlédli celý komfortní areál pro různé sportovní činnosti a záliby, trénink na opičí dráze na laněch ve větvích vysokých stromů a několik stylových altánků k relaxaci či jen tak k pobytu v pěkném prostředí. Ve velkém altánu, útočišti a ukrytí před deštěm se stolovalo, besedovalo a probíhala kulturní vystoupení lidové goralské muziky.

Po vydatném pozdním obědě nám hostitelé zajistili výlet autobusem a následně kabinkovou přepravou po úzkokolejce na způsob „zubačky“ na kopec Žar, vysoký 761 m.n.m., kde je na vrcholu vybudována vodní přečerpávací nádrž pro údolní vodní elektrárnu (podobné jsou Dlouhé Stráně v Jeseníkách). Byl krásný slunečný den s výhledem na okolní hory Slezských Beskyd, na malebnou krajinu v níž pulzuje život v údolních vesnicích.

Nastal večer a prožít jej u jezera, u ohně, opékat buřtíky, bavit se s milými lidmi, kterých si vážíme, poslouchat polský folklór, zpívat, vyjádřit radost tancem nebo vůbec se hýbat, zkratka ještě ochutnávat život. Bylo veselo až mile u našich přátel z POL-ILKO při osmém mezistátním setkání v Tresně.

Vše má začátek, ale i vše někdy skončí. Po snídani nastalo loučení s našimi polskými hostiteli a slovenskými přáteli. Veliké díky za vzácné přátelství a pohostinnost. Díky i našim organizátorům - předsedovi klubu stomiků Nový Jičín Jaroslavu Pechovi a dalším, kteří zajistili valašské frgály a ostravští naše božské pivo Radegast. Dík doc. Kremlovi, který je vždy naší zárukou, že se dobrá myšlenka vždy zdárně zrealizuje. Tak příště je řada na nás v České republice.

*Mgr. Anna Štefková,
Klub Stomiků Nový Jičín.*

Videoprezentaci od Broni Tučného naleznete v galerii
http://tucny.rajce.idnes.cz/stomici/#Tresna_2012.jpg

Lidé lidem

Po celý den se ve čtvrtek 21. června konal na Masarykově náměstí v Ostravě již pátý ročník akce Lidé lidem. Představily se na ní organizace, které ve městě poskytují sociální služby a související aktivity. Součástí programu byla také nejruznější taneční, hudební a divadelní představení, to vše v podání uživatelů sociálních služeb a souvisejících aktivit.



Pátého ročníku se již tradičně zúčastnil i náš klub. Na stánku Občané s civilizačními chorobami jsme nabízeli informace, letáky, ILCO Zpravodaje a ukázky stomických pomůcek. Zájem byl zejména ze strany studentek zdravotních a sociálních škol. Považujeme za velmi důležité zlepšovat informovanost veřejnosti o problémech života se stomií a podporovat preventivní programy kolorektálního karcinomu. Poděkování patří zejména Hedě

Juřinové, Jiřině Šedové a Mirce Paskonkové, které obětavě zajišťovaly naši prezentaci.

40 let Deutsche ILCO

Měl jsem tu čest, že jsem se spolu s Marií Ředinovou mohl zúčastnit osla 40. výročí založení Německého ILCO. Třídenní setkání se konalo 1. - 3. června 2012 v Mnichově. Cesta autobusem z Prahy do Mnichova trvá 5 hodin, ale uběhla jako voda. Měli jsme čas prodiskutovat aktuální otázky a problémy, námětu jsme hned ukládali do počítače. Marie je nesmírně pracovitá a využívá každou volnou chvíli.



Před vstupem do kongresové haly: Andrzej Piwowarski, Marie Ředinová, Pavel Kreml

Organizátoři vybrali hotel blízko nádraží nedaleko od historického centra, takže jsme se všude dostali pěšky. Úvodní společný večer proběhl v historické restauraci Zum Augustiner v centru města. Jedná se o klasickou německou pivnici s řadami dlouhých stolů zaplněnou asi tisícovkou hostů. Obsluha v tradičních bavorských krojích byla velmi hbitá. Přestože si každý vybral něco jiného z jídelníčku, nečekalo se na jídlo více než 20 minut. Neuvěřitelné. Jenom já a Kis Klare z Holandska jsme čekali déle na Vídeňský řízek, neboť se trochu popletla objednávka. Za čekání jsme byli odměněni polibkem od kypré šenkýřky a tak nám ještě záviděli.

Hlavní oslava a setkání se uskutečnilo v sobotu ve velké kongresové hale. Zúčastnilo se jí přes 400 stomiků a hostů zastupujících 300 klubů s 8500 stomiky. Jako hosté byli pozváni zástupci Česka, Polska, Švýcarska, Holandska,

Dánska, Rakouska, Lucemburska a Ukrajiny v čele s prezidentkou EOA Riou Smijers. Celodenní seminář se zabýval historií Německého ILCO, psychologickými aspekty postižení, kvalitou lékařské péče, mezinárodní spoluprací a pomocí stomikům na Ukrajině, vystoupením a pozdravy hostů.

Velmi zaujalo vystoupení prof. Konrada Arnolda, který je stomikem od roku 1971. Přiblížil dobu a tehdejší pomůcky, jaké používal před 40 lety. Dnes si to nedovedeme ani představit. Prof. Loziński, chirurg ze Lvova, hovořil o katastrofální situaci důchodců na Ukrajině. Průměrný důchod je přibližně 100 Euro (asi 2600 Kč) a z toho si hradí nejen bydlení a stravu, ale i léky, neboť nefunguje zdravotní pojištění. Pomůcky lze zakoupit za dolary, cena je podobná jako u nás. Ti, kteří se dostanou k pomoci z Německa si toho velmi váží.

V neděli dopoledne jsme měli možnost se projít starým městem. V Mnichově je toho opravdu hodně k vidění a chtělo by to více než 2 hodiny, které jsme měli my.



Historická část Mnichova.

Na závěr několik postřehů:

- V Mnichově žije hodně cizinců. Potkávali jsme mnoho snědých mužů a žen částečně nebo i úplně zahalených.
- Akce se zúčastnilo přes 400 osob. Všichni, včetně zahraničních hostů, si všechno hradili počínajíc ubytováním, večeřemi až po kávu a vodu o přestávce. Přesněji organizátoři zaplatili jednomu zástupci každé země

ubytování a jednu večeři. Máme se stále co učit.

- K Mnichovu patří pivo, které přímo ve městě vaří 6 pivovarů. Nepopsatelná je atmosféra v pivnicích s dlouhými řadami stolů. Štamgasti mají v policích uložené své keramické tupláky s víčky. Weis Bier (bílé pivo) je trochu tmavší s výraznou chutí sladu. Helles Bier (světlé pivo) odpovídá našemu, je však méně hořké. Ve městě je mnoho pivních zahrádek pod stromy. Zajímavostí je, že si můžete přinést jakékoliv vlastní jídlo a objednat si jen pivo.

P. Kreml

Zájezd klubu na Velehrad 13.6.2012

Dne 13.6.2012 se uskutečnila další hezká akce stomiků - zájezd na Velehrad a Jižní Moravu, v celkovém počtu 43 osob.

Za deštivého počasí jsme odjžděli v ranních hodinách a naše první zastavení bylo v krásném městě Uherské Hradiště, kde na nás již čekala milá průvodkyně, která se nám věnovala a provedla nás po zajímavých místech spojené s výkladem historie tohoto města. Pak jsme měli možnost každý samostatně se porozhlédnout po tom co ho zajímalo. Počasí nám zpočátku příliš nepřálo, ale později se ukázalo i sluníčko a začalo být příjemnější.



Před bazilikou na Velehradě.

Po tomto hezkém zážitku jsme jeli navštívit známé poutní místo Velehrad, spojené s jeho prohlídkou a nádherným zajímavým a odborným výkladem od velmi zkušené průvodkyně, se kterou byli všichni velice spokojeni. Poskytla podrobné informace o tomto klášteře.

Po této skvělé prohlídce v odpoledních hodinách jsme jeli do vinného sklípku v Polešovicích a tam jsme měli hezké posezení s ochutnávkou bílého a červeného vína, dobrým pohoštěním, příjemnou zábavou se zpěvem. Všichni účastníci si pak mohli nakoupit dostatek dobrého moku pro svou potřebu.



Ochutnávka ve sklepě u pana Míši.

Poděkování patří všem členům klubu, kteří se podíleli na organizaci tohoto zájezdu, zejména však panu Josefu Juřinovi, který projevil velkou aktivitu při zajištění této akce. Ve večerních hodinách jsme pak odjížděli domů spokojeni a obohaceni hezkými zážitky.

K. Pobehová

Střelecký den v Neplachovicích 23.6.2012

Tohoto již tradičního sportovního klání, které pořádá Opavský klub stomiků se zúčastnilo v celkovém počtu 29 členů ze tří klubů.



Střelba z kuše vyžaduje soustředění.

Jak již bývá tradicí opět se vydařilo skvělým počasím a organizací. Dobře jsme se všichni pobavili při soutěžích ve střelbě, které zajistil pan Jirka Malohlava a pak při dobrém občerstvení, kdy došlo na grilované klobásy, uzené maso,

výborné domácí zákusky a samozřejmě nechybělo ani to pivko. Na akci byli rovněž přítomni zástupci firem Dansac Jana Kabátová a Convatec Janka Sivková. Akce se všem líbila.

K. Pobehová

Další setkání ve Stříteži 28.7.2012

Loňský rybářský den ve Stříteži u Českého Těšína měl velmi dobrý ohlas a tak není divu, že jsme se do Stříteže po roce opět vrátili. Tentokrát to nebyly rybí speciality, ale méně zdravé, ale o to chutnější vepřové hody.



Příjemné posezení pod břízami.

Sobota 28. července patřila k nejteplejším dnům letošního léta, kdy sluníčko nemilosrdně připalovalo. Po příjezdu jsme udělali, jak se později ukázalo, šťastné rozhodnutí. Posezení vedle myslivecké chaty jsme přemístili dolů na palouček ze všech stran stíněný vysokými břízami, které nás po celý den chránily před žhavým sluncem. Postupně příjíždějí účastníci z klubů v Ostravě, Opavě, Novém Jičíně a Přerově. Konečný počet dosáhl téměř šedesátky.

Po zahájení setkání předsedou klubu mezi nás přišel pan Hertz z mysliveckého sdružení Černá. Velmi zajímavě hovořil o myslivosti a zejména o důležitosti ochrany přírody, která je v okolí narušována. Na řadu pak přišla specifická myslivecká mluva. Víte co znamenají termíny: barva, světla, klín, stojáky, markazin, klektáky, větrník, jaký je rozdíl mezi rohem a parohem? Své vystoupení ukončil ukázkami fanfár a pokynů při lovu na borlici.

Po zajímavém vystoupení přichází oběd: prdelanka, zelí, brambor a oba prejty. Dále se podávala káva a skvělé zákusky, které napekla Alena Kantorová. Další dvě hodiny nás bavila

vynikající harmonikářka pohledná paní Gorecká. Společně jsme si zazpívali, zatancovali si na šterku a došlo i na sólo pro předsedu klubu z Přerova Josefa Matouška, který v minulém měsíci oslavil šedesátku.



Soutěž v netradičním rybolovu.

Následovala soutěžní část s rybolovem plastových lahví a soutěžemi na přesnost. První tři byli odměněni pravými valašskými frgály z pekárny od Anežky. Opět zasedáme ke stolům, abychom pokračovali dalšími zabíjačkovými specialitami, které přivezl místní řezník. Byly skvělé. Pak jsme seděli, diskutovali, až se sluníčku začalo sklánět za beskydské vrcholy.

Bylo to opět krásné setkání lidí naladěných na stejnou přátelskou notu. Do měsíce se potkáme ještě alespoň dvakrát.

P. Kreml

Fotky ze setkání od Broni Tučného naleznete v galerii <http://stomici.galerie.cz/5814849-stritez-vepr-hody-28-7-2012>

Putování v dešti 11.8.2012

Setkání ve Stříteži se konalo v jednom z nejteplejších dnů letošního léta. Naopak sobota 11. srpna patřila k nejchladnějším. Na severu Moravy pořádně nepršelo nejméně měsíc. Netrpělivě jsme čekali na déšť, ale mohl ještě den počkat. Nestalo se tak a ráno mě budí zručení vody v okapu chalupy. Venku je zima, to snad ani nikdo nepřijede na putování kolem Rybího, které pořádá klub Nový Jičín. Volám Milušce Hanzelkové: „Neruší se to?“ „Všechno je zajištěno, nedá se to zrušit“, zněla odpověď.

Parkovišťátko vedle restaurace Beseda je již téměř plné. Míříme pod pergolu u Hanzelků, kde

již Miluška s dcerou pilně vaří kávu, čaj a nabízejí skvělé koláčky. Postupně s deštníky přicházejí další a další. Pěkný mumraj. Pořád se nedaří spočítat, kolik nás vlastně je. Nezbyvá než zavelet a nechat jako na vojně nastoupit do dvojstupu. Když započteme čtyřtýdenního pravnuka Milušky, který se přijel ukázat odpoledne, je nás právě padesát. Neuvěřitelné, stomiky počasí nemůže odradit.

V drobném dešti vyrazíme na naše šestikilometrové putování kolem Rybí. Je zde velký podzemní zásobník plynu s řadou čerpacích míst, která jsou propojená asfaltovými silničkami.



V dvojstup nastoupit! Bude se počítat!

Postupně se déšť zmirňuje a tak můžeme procházet kvetoucími horskými loukami. Jako na dlani máme Štramberk s Trúbou, Příbor, Studénku a okolní vesnice. Bohužel vrcholy Beskyd a Hostýnských vrchů, které byly tak krásně vidět ještě v pátek večer, zůstávají skryté v mracích. Nevadí, aspoň máme důvod, proč přijet příště.

Oklikou se zase vracíme do Rybí, kde nás čeká prohlídka zajímavého kostelíka Povýšení sv. Kříže. S bohatou historií, která sahá až někam do 13. století nás seznámil bývalý starosta Rybí. Kostelík krytý šindelem je krásně zrestaurovaný. Dozvěděli jsme se zajímavosti ze života sv. Longina a Leopolda, jejichž sochy se nacházejí po stranách oltáře. Škoda, že v 90. letech byly zcizeny některé další sochy. Po prohlídce jsme se zastavili na hřbitově u kostelíka, kde odpočívají tři bývalí členové z klubu Nový Jičín.

Setkání pak vrcholí přípitkem a skvělým obědem v restauraci Beseda. Při kávě ochutnáváme řezy a cukroví, které napekly ženy

z klubu organizujícího akci. Postupně se utváří několik skupinek, které diskutují, vyprávějí a baví se. Je již skoro čas na večeři a nikomu se nechce domů. Je to skvělá parta lidí, taková jedna trochu větší rodina.



V kostelíku Povýšení sv. Kříže.

Musíme se rozejít, ale nevádí. Dopovídáme si to příští sobotu, kdy nás čeká setkání na Kunzově s výukou golfu. Týden uteče jako voda!

P. Kreml

Fotky ze setkání od Broni Tučného naleznete v galerii <http://stomici.galerie.cz/5827781-rybi-11-8-2012#%20>

Videoprezentaci najdete na

<http://tucny.rajce.idnes.cz/stomici#Rybi-11.8.2012.jpg>

Překonala jsem obavy z cestování

Jmenuji se Anna a ráda bych se svěřila se svými problémy a radostmi při nemoci střev. Nejprve jsem se asi 10 let léčila s nemocí zvanou ulcerózní kolitida. Dlouhodobé užívání kortikoidů způsobilo ztrátu imunity, cukrovku, problémy s očima a ledvinami a velmi často jsem pobývala v nemocnici. V té době jsem neměla chuť někam cestovat, protože problémy s krvácením, průjmy a bolesti břicha byly tak velké, že každý pobyt mimo domov byl pro mě spíše trápením. V době pobytu v lázních jsem nevnímala krásy Karlových Varů, ale hlavně jsem sledovala, v jaké vzdálenosti jsou WC a zda jsou dostupné.

A tak jsem po dlouhém váhání v roce 2009 odjela do Prahy a podstoupila operaci, po které jsem se stala ileostomičkou. Velmi těžce jsem se s touto novou situací vyrovnávala. Nejvíce mi pomohl manžel, dcera se zetěm a vnoučátka Tomášek a Barunka. Také rady stomasestry Nadi Kubíkové mi dodávaly sebedůvěru a na její radu jsem se přihlásila do Slezského klubu stomiků.

Setkání se stejně postiženými lidmi mi velmi pomáhá a oceňuji výborné vedení klubu v čele s předsedou doc. Pavlem Kremlem a skvělou prací celého výboru.

Nadšená jsem byla z rekondičního pobytu v roce 2010, kde jsem byla pasována na stomika. V roce 2011 jsem se rekondice nemohla zúčastnit, ale těším se na setkání v letošním roce.

Chtěla bych se s vámi podělit o svou radost z překonání zábran a obav z cestování. Byla jsem přesvědčená, že cestu na dovolenou s ileostomií nezvládnou. Dcera mě ale stále přesvědčovala, ať jedu s celou rodinou do Rakouska na lyže. Já sice nelyžuji, ale nakonec jsem jela. Když rodina lyžovala, já si užívala krásy hor, pěší turistiky a společnosti své rodiny. Vše jsem dobře zvládla a z pobytu jsem byla nadšená.



Po tomto úspěchu zajistila dcera v květnu víkendový pobyt v Londýně. Opět jsem měla obavy z cesty letadlem, ale naštěstí vše opět proběhlo ke spokojenosti mé i mých nejbližších. Prožili jsme krásný pobyt se všemi památkami, které Londýn nabízí a neodradilo nás ani chladné počasí. Nejsm si ale jistá, jestli bez podpory manžela, dcery, zetě a vnoučátek, bych vše na výbornou zvládla i s ileostomií.

A. Halfarová

Bud'me k sobě tolerantní

Existuje mnoho druhů rakoviny. Většina z nás bojovala s rakovinou střev a máme za sebou hodně bolesti a nepříjemných zážitků. Za to, že jsme to zvládli, vděčíme Boží a vlastní vůli, zdravotníkům, rodině. A taky možná i našemu klubu, do kterého jsme všichni vstupovali s nadějí, že zde najdeme svou další životní „kotvu“.

Náš bývalý místopředseda a kamarád Sváťa Čermák vždycky říkal, že je nakonec té rakovině vděčný, protože bez ní by nikdy nepoznal tolik báječných lidí, jako mezi stomiky. I někteří noví členové se mi svěřili, jak jsou překvapení tím, že mezi sebou máme tak krásné kamarádské vztahy, že je to zvláště v dnešní době velmi vzácné.

O to víc mě mrzí, že jsme na výboru museli řešit nepříjemnou záležitost, která se týkala osobního a rodinného života jedné naší členky. Nechci se rozepisovat konkrétně a kazit náladu i vám. Šlo v podstatě o to, že jedna řekla druhé, co o ní řekla na klubovém setkání ta třetí. A výsledek? Zraněná duše, která teď přemýšlí, zda není přece jen lepší starat se v životě jen sám o sebe a nezatěžovat se potřebami jiných.

Rodinný a osobní život každého z nás je velmi citlivé téma a nebývalo zvykem v klubu o něm příliš hovořit, pokud někdo sám nepřišel, nesvědčil se a nežádal radu či pomoc. Mohli bychom nad tím mávnout rukou a říct – no a co, ať si to ženské vyřídí mezi sebou. Ale lhostejnost bývá živnou půdou pro zhoubné bujení rakoviny zla. Nebudme tedy lhostejní, nenechme se strhnout falešnou morálkou a zastavme to, pokud toho budeme svědky.



Jistě i o mně si někteří lidé povídají ledacos a vadí jim to nebo ono. Ale já to nechci vědět a nechci, aby mi to někdo říkal. Člověka to pak odradí od další aktivity a nikomu to neprospěje. Nevíme, kolik let nebo třeba jen dní nám ještě zbývá a měli bychom tento čas prožít v přátelství a pohodě. A kdo chce pomlouvat a hádat se, ať zůstane radši doma a nešíří mezi nás mrzutosti, závist a svár.

Klidné a pohodové dny přeje všem

Alena Nečasová

Vycházka na Rybářskou baštu v Bělé



Léto končí, podzim už klepe na dveře, proto si Vás Slezský klub stomiků Opava o.s. dovoluje pozvat v sobotu 8. 9. 2012 na procházku do Rybářské bašty v Bělé.

Sraz účastníků bude v 10.00 hod. v obci Bělá u místního kostela. Odtud půjdeme pěšky asi 3 km k baště. Po cestě navštívíme místní Priesnitzovské koupele. Pokud pojedete autem, v Dolním Benešově odbočíte směrem na obec Bohuslavice, Závadu a přijedete do Bělé. Pokud budete chtít jet vlakem, musíte dojet do obce Chuchelná a odtud pěšky cca 5 km do obce Bělá.

Pro méně zdatné budeme mít připraven odvoz do místa konání výslapu.

Registrace na tel: 777 625 014 - Pavel Elbl.

Srdečně zve výbor klubu stomiků Opava

Připravujeme trojsetkání 2013

V organizaci trojsetkání stomiků Česka, Slovenska a Polska se jednotlivé země pravidelně střídají. V roce 2013 je řada na nás. Setkání se uskuteční 26. – 27.5.2013 v Penzionu Beskydka v Dolní Lomné. Uvítáme náměty, jak pobyt co nejlépe zorganizovat.



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

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz



Pozvánka

na schůzku Klubu stomiků, která se koná

v úterý 28.8.2012 v 15.30 hod.

v Diagnostickém centru, Sokolská třída 49, Ostrava 1,
(zeleně obložená budova proti Nové radnici).

Program:

1. Práce výboru v uplynulém období
2. Organizace rekondičního pobytu
3. Světový den stomiků (doc. Kreml)
4. Deodorační prostředky a jejich předpisování (Ing. Rašmadžian)
5. Různé, diskuse

Srdečně zve výbor.

Již od 15.00 hod. budete mít možnost přihlásit se na rekondiční pobyt!

Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

Informativní plánek - místo schůzky:



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



Přihláška

na rekondiční pobyt v hotelu Jelenovská – Valašské Klobouky

26.9. - 30.9.2012

Jméno a příjmení:

Číslo OP: Datum narození: ZTP: ANO NE

Adresa bydliště:

Kontakt – telefon: e-mail:

S kým chcete být na pokoji:

Požadujete dopravu od vlaku do hotelu? ANO NE Hodina přistavení auta:

Účast partnera: ANO NE

Jméno a příjmení partnera:

Číslo OP: Datum narození: ZTP: ANO NE

V dne podpis

Vyplňte všechny údaje (zejména kontakt a nová čísla občanských průkazů)!

Přihlášku přineste na členskou schůzi nebo zašlete poštou na adresu předsedy nejpozději do 31.8.2012.

Peníze budou vybírány na členské schůzi 28.8.2012.