



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2013

Rekondice

25.9. - 29.9.2013

Vážení přátelé,

rekondiční pobyty organizuje náš klub od roku 1993. Za tu dobu jsme navštívili řadu míst v Beskydech i Jeseníkách. Ten letošní bude trochu jiný, zaměřený zejména na rehabilitaci, vycházky, relaxaci a odpočinek. Věřím, že si společně



užijeme hezký lázeňský pobyt se vším, co k tomu patří.

Karlova Studánka jsou lázně s dvousetletou tradicí. Nachází se v pohoří Hrubý Jeseník v nadmořské výšce 800 m n. m. v malebném údolí říčky Bílá Opava. Lázně obklopené horskou přírodou se pyšní nejčistším vzduchem ve střední Evropě, celkovou atmosféru dotváří roubené lázeňské budovy.



Pitný pavilon.

K přírodním léčivým zdrojům patří kromě klimatu také přírodní oxid uhličitý a minerální voda, která slouží k přípravě uhličitých koupelí

i rašelinových zábalů, k inhalaci a k pití. Mezi oblíbená místa patří bazén s teplou slanou vodou (32 až 34°C), podvodními lehátky, lavicemi a masážními proudy. Najdete tu také vířivku, finskou saunu, tepidarium a solnou jeskyni. Lázeňský park zdobí umělý vodopád a geologická expozice hornin z oblasti Jeseníků.

Podařilo se nám pro členy klubu získat dotaci Magistrátu města Ostravy a Magistrátu města Havířova, dotaci Moravskoslezského kraje na rehabilitace a po hlasování na internetu uspěl také náš projekt u České spořitelny.

Vynaložili jsme velké úsilí, aby se Vám pobyt opravdu líbil. Dvakrát jsme navštívili místo pobytu, abychom dojednali podrobnosti pobytu. 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: 25.9. - 29.9.2013. Pobyt začne ve **středu** obědem a bude ukončen **po obědě** v **neděli**. Doporučujeme příjezd po 11. hodině. Oběd bude ve 13 hodin. Po něm Vás seznámíme s programem.

Místo konání: Státní léčebné lázně Karlova Studánka.

Kontakt:

Recepce - nepřetržitý provoz

tel.: +420 554 798 111

E-mail: recepce@k.studanka.cz

Web: www.k.studanka.cz

Ubytování a stravování: Účastníkům budou vyhrazeny dvě lázeňské budovy Bezruč a Opava vzdálené od sebe jen přes silnici. Budou obsazována max. 2 lůžka v pokoji. Pokoje jsou velmi pěkné, hezky zařízené, vše čisté a útulné. **Registrace účastníků od 11 hodin** v přízemí domu Bezruč vpravo v klubovně.

Stravování je zajištěno v jídelně lázeňského domu Libuše cca 150 m od ubytování v 1. patře. Je zde k dispozici výtah. Snídaně výběr z 5 typů

snídaní (sýrový, šunkový talíř, ...) a nabídkový stůl (zelenina, ovoce, pečivo, ...), káva, čaj. Pro rychlou obsluhu 105 osob v jeden čas se jeví jako výhodnější jednotná strava. Po konzultaci vybereme vhodný jídelníček. Je možná bezlepková nebo jiná dieta. Oběd ve středu bude ve 13 hodin. V další dny snídaně v 8, oběd ve 12, večeře v 18 hodin.



Lázeňský dům Bezruč.

Doprava vlastním autem: Z Ostravy jedete přes Opavu, Bruntál do Karlovy Studánky. S autem lze přijet k lázeňským domům pro vyložení zavazadel. Parkování jen na centrálním parkovišti, parkovné 50 Kč/den. Je výhodné, pokud více osob pojedje jedním autem.

Doprava vlakem, autobusem: Rychlíkem R 1124 do Bruntálu, odjezd z Ostravy Svinova v 8:08. Z Bruntálu v 9:40 autobusem do Karlovy Studánky, příjezd 10:41. Nebo autobusem odjezd z ÚAN Ostrava v 7:55, přestup v Bruntálu na autobus v 9:40. V Bruntálu nemusíte přecházet z vlakového na autobusové nádraží.

Možnosti rehabilitace: Rehabilitace budou probíhat v Letních lázních asi 50 m od ubytování.



Předpokládáme, že většina účastníků bude absolvovat 1 masáž a 1 koupel. Z dotace

Moravskoslezského kraje každému účastníkovi uhradíme procedury do výše 340 Kč. Pokud budou stát procedury více než 340 Kč, účastník si rozdíl doplatí. Je možno využít nové wellnes přístroje Vakuvel a Vibrosauna, rašelinové zábaly.

Je možné využít krásný bazén. Bazén má lehce slanou vodu, obsahuje různé trysky, masáže pod vodou, bublinky, perličková lehátka, plavání v protiproudu atd. K dispozici je sauna, pára, tepidarium. Je to jedinečná možnost pro ty, kteří ještě koupání v bazénu nevyzkoušeli. Z dotace Moravskoslezského kraje každému účastníkovi uhradíme jeden vstup pro seniory.

Přesný ceník a rozpis kapacitních možností bude k dispozici na členské schůzi a při registraci.

Pobyt je podporován Magistráty měst Ostrava, Havířov, Moravskoslezským krajem, Českou spořitelnou a stomickými firmami.



H A V Í Ř O V



ČESKÁ
SPŮŘITELNA

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.

Budete mít jedinečnou šanci k výměně zkušeností. V lázních je stálá lékařská služba.

Přednášky a prezentace: Budou probíhat ve Francouzské jídelně lázeňského domu Libuše pro cca 80 osob. Dohodnuté termíny přednášek St. 25.9. 19-21 hod., Čt. 26.9. 16-18 hod., Pá. 27.9. 16-18 hod. V sobotu je státní svátek, prezentace neplánujeme.

Sportovní a kulturní vyžití: V okolí lázní je řada značených vycházkových okruhů. Znáмым a navštěvovaným místem v lázních je také uměle vybudovaný vodopád na řece Bílá Opava. V horní, tedy západní části obce se nachází geologická expozice kamenů z Jeseníků a ještě dřevěná Kaple sv. Huberta.

Z Karlovy studánky směrem k Pradědu vede naučná stezka Bílé Opavy, po které můžete dojít až k chatě Barborka. V okolí je také mnoho



cyklostezek. V obou lázeňských domech jsou kolárny pro případné uschování kola.

V sobotu 28.9. od 13 hod. plánujeme výlet na Praděd. Budou přistaveny 2 autobusy v horní části lázní, které nás odvezou na Ovčárnu.

Společenský večer se bude konat v pátek 27.9. od 19 do 24 hod. v Hudebním pavilonu. Hrát bude čtyřčlenná skupina Řebříňák. Tombolu v tomto roce neplánujeme.

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 (50 000 Kč) pro členy s bydlištěm v Ostravě, uspěli jsme také s grantem u České spořitelny (50 000 Kč), z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 7 000 Kč pro členy z Havířova. Moravskoslezský kraj podpořil rehabilitace a pronájmy částkou 32 000 Kč.

Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami. Smluvní cena za ubytování a stravu je 550 Kč za osobu a den.

Počítáme s těmito náklady pro 105 osob:

<i>Ubytování a strava</i>	231 000,- Kč
<i>Oběd neděle</i>	14 700,- Kč
<i>Rehabilitace</i>	34 600,- Kč
<i>Hudba</i>	6 000,- Kč
<i>Pronájmy</i>	17 000,- Kč
<i>Organizační náklady, přeprava</i>	7 000,- Kč
CELKEM	310 300,- Kč

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 2955 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 kytiček, 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 snižená o storno poplatky.

Přihlášky a peníze: Na členské schůzi dne 27.8.2012 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 a přihlášku po někom jiném, spojte se telefonicky s pokladníkem panem Opletalem (kontakty na konci Zpravodaje) a **dohodněte se na řešení, nejpozději však do 28.8.2013!** Po tomto datu nabídneme volná místa ostatním klubům.

Přihlášky - mimoostravské kluby: Účastníci z mimoostravských klubů předají přihlášku a finanční úhradu předsedovi příslušného klubu. O příspěvcích klubů na tyto rekondice a konečné ceně pro stomiky rozhodnou jejich výbory. Kluby uhradí naší organizaci 2 000 Kč za stomika (příspěvek kraje) a 2 500 Kč za nestomika.

Těšíme se na setkání.

Grantový program České spořitelny

Česká spořitelna vypsala grantový program, ve kterém mohl klient podpořit neziskovou organizaci, ve které pracuje jako dobrovolník, až do výše 50 tisíc Kč.

Zpracoval jsem projekt: *Edukace a rehabilitace pro stomiky seniory*. Do programu Pomoc seniorům při zapojení do společnosti.

S cílem podpořit rekondiční pobyt v lázních Karlova Studánka.

Tento projekt postoupil do druhého kola spolu s dalšími 35 projekty. Veřejného hlasování na internetu rozhodovalo o tom, které projekty získají podporu. Každý hlasující měl jen jeden hlas. Výzvu k hlasování jsem zaslal na e-maily stomiků, klubů, firem i spolupracovníků. Podařilo se nám získat 938 hlasů (2. největší počet) a tak byl projekt podpořen v požadované výši 50 tis. Kč.

Děkujeme všem, kteří se do hlasování zapojili. Bylo podpořeno celkem 24 projektů v úhrnné výši 1 mil. Kč.

doc. Pavel Kreml

Květinový den byl nakonec úspěšný

Náš klub se 15. května zapojil do prodeje kytiček už po třinácté. K této sbírce mají lidé důvěru, květinu si docela ochotně kupují a určitě pomohla i propagace v televizi, kde hovořila předsedkyně Českého ILCO paní ing. Marie Ředinová. Také počasí bylo letos pěkné, takže se prodávalo velice dobře a nikdo z nás se nesetkal s nějakou špatnou reakcí.

Lidé mají sice hlouběji do kapsy, takže nejčastěji dávali jen těch doporučených 20 Kč, ale i tak jsme za 5500 kytiček vybrali 122 656 Kč, což není vůbec špatné (průměr za 1 kytičku 22,30 Kč). Opět nám pomohli studenti Gymnázia v Matiční ulici v Ostravě a SZŠ Ostrava-Vítkovice, kteří prodali 2200 kytiček.

Problém byl letos v tom, že oba květnové státní svátky připadly na středu, naše sbírka byla již třetí středa, kdy měli studenti chybět ve škole a na SZŠ je někteří vyučující nechtěli uvolnit. Pomohlo nám, že po výzvě na členské schůzi se zapojilo více našich členů a někteří si vzali k prodeji více kytiček.

To, že jsme nakonec nemuseli vracet ani jednu kytičku, je zásluhou Hedviky Juřinové, která se o všechno obětavě postarala a spolu se svým manželem Josefem prodala i ty kytičky, které se jí vrátily ze SZŠ. Celkem prodali 800 kusů! Moc jí za to děkujeme a kéž by takových obětavých lidí bylo na světě více.

Ale poděkování si zaslouží všech 26 členů klubu, kteří se do sbírky zapojili. Přispěli jsme tím do klubové pokladny částkou 36 800 Kč, což je suma, kterou nám pošle Liga proti rakovině.

A teď naše tradiční vyhodnocení soutěže, jak si kdo vedl. V počtech prodaných kytiček jsou na 1. místě samozřejmě Juřinovi, po 200 ks prodali Mlýnek, Strachon, Filipcová a Šedová. Nejlépe prodali Kreml (průměr za 1 kytičku 32 Kč), Opletal (27 Kč), Darmovzalová, Juřinová, Zamarská (26 Kč). Gratulujeme!

Děkujeme i všem těm, kteří se sice do prodeje nezapojili, ale podpořili nás tím, že si kytičku koupili a byli štedří. Přeji nám všem hodně zdraví, abychom mohli ve žlutém tričku se žlutou kytičkou měsíčku lékařského vyrazit do ulic i v příštím roce.

Alena Nečasová.



Tento snímek a článek o prodeji kytiček v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině Praha, číslo 2, červen 2013.

Trojsetkání stomiků na hranici

Původně příhraniční spolupráce stomiků Ostravska a regionu Katowice se rozvinula v širší mezinárodní setkání v blízkosti hranic tří států. V organizaci jednotlivých setkání se pravidelně střídají jednotlivé státy. Po setkáních v Těrchové na Slovensku a v Tresné v Polsku byla v letošním roce organizátorem opět Česká republika, konkrétně Slezský klub stomiků Ostrava ve spolupráci s Českým ILCO. Již deváté mezinárodní setkání stomiků Česka, Polska a Slovenska se uskutečnilo ve dnech 25. - 26.5.2013 v Dolní Lomné.

V sobotu 25. května se do penzionu Beskydka sjelo 117 účastníků, z toho bylo 46 ze Slovenska a Polska. V pravé poledne bylo setkání slavnostně zahájeno hymnami zúčastněných zemí. Po obědě zástupce obce pan Mruzek v goralském kroji seznámil účastníky s historií obce Dolní Lomná a se životem v tomto

malebném koutu Těšínských Beskyd. Jelikož hovořil osobitým nářečím „po našymu“ vznikala milá nedorozumění. S písněmi a tanci regionu pak vystoupil i folklorní soubor Vonička z Havířova.



Zahájení setkání doc. Kreml a Ing. Ředinová.

Hlavním bodem sobotního programu byla diskuse a výměna zkušeností ze života stomiků v jednotlivých zemích. Nejlepší situace v zabezpečení pomůckami a klasifikací tohoto zdravotního postižení je na Slovensku, jak o tom hovořil předseda SLOVILCO pan Ján Čačko.



Zástupce obce pan Mruzek mluví „po našymu“ .

Předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová hovořila o některých problémech, které vznikly v ČR na začátku tohoto roku v souvislosti se změnou výše úhrady stomických pomůcek. Seznámila účastníky s projektem financovaným zdroji EU: Život bez omezení - Zintenzivnění mezinárodní spolupráce, na kterém spolupracujeme s německou a slovenskou organizací stomiků. O dobré práci českého sdružení hovoří získání ceny The Coloplast Merit Award 2012, kterou bylo České ILCO ohodnoceno jako nejaktivnější sdružení v regionu Evropa v aktivitách ke Světovému dni stomiků.

Komplikovanější je situace v Polsku. Zástupce polské delegace Janusz Treffon přítomné seznámil s přísnými finančními limity, které umožňují získat jen omezené množství pomůcek.

Po večeři program pokračoval rozverným vystoupením Havířovských babek opět ve specifickém nářečí tohoto regionu. Pak už se debatovalo, bavilo a tancovalo. S klávesistou zpívala členka našeho klubu Jadwiga Filipcová, která měla v repertoáru nejen české, ale i slovenské a polské písničky. Sobota, jak už bylo zvykem v letošním květnu, propršela. S ohledem na nabitý zajímavý program to však nikomu nevadilo.



Vystoupení folklorního souboru Vonička.

V neděli ráno nás probudilo sluníčko. Podle kondice se někteří účastníci vydali na vrch Kamenitý, kde si nad šálkem kávy vychutnali nádherné výhledy do údolí Lomné. Druhá skupina vyjela do Horní Lomné, kde navštívili místní kostel a ochutnali „zázračnou“ vodu ze studánky pod kostelem.



Na Kamenitém.

Třetí skupina nejméně náročnou procházkou došla k místnímu malému muzeu v Dolní Lomné.

Tam už je očekávala starostka obce, aby je seznámila s exponáty i s novou sochou Franty Šišky, účastníka Milionáře, jak o něm zpívá Jarek Nohavica.

Po obědě nastává to nejtěžší – loučení. Setkání na hranici jsou velmi milá a mezi účastníky vznikají nová přátelství. Díky podpoře této významné akce Nadací OKD, Nadací AVAST a Regionální radou regionu soudržnosti Moravskoslezsko bylo možno uspořádat toto mezinárodní setkání stomiků, které prohloubilo spolupráci stomiků zejména v příhraničních oblastech. Posloužilo k vzájemné výměně zkušeností a poznání rozsahu sociálního a zdravotního zabezpečení stomiků v zúčastněných zemích. Přispělo také k poznání zajímavého regionu v nejvýchodnější části naší republiky.

*Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
předseda Slezského klubu stomiků Ostrava*

Více než 10 fotek Jendy Brózdny najdete na http://aaronek.rajce.idnes.cz/Trojsetkani_Dolni_Lomna_25.5.2013/

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii <http://stomici1.galerie.cz/6097118-trojsetkani-dolni-lomna-25-26-5-2013>

Videozáznam Broni Tučného je na youtube http://www.youtube.com/watch?v=8qWcgbWu03E&feature=em-upload_owner



Po celý den se ve čtvrtek 20. června konal na Masarykově náměstí v Ostravě již šestý ročník akce Lidé lidem. Představily se na ní organizace, které ve městě poskytují sociální služby a související aktivity. Součástí programu byla také nejrůznější taneční, hudební a divadelní

představení, to vše v podání uživatelů sociálních služeb a souvisejících aktivit.



*Předseda klubu s náměstkem primátora
Martinem Štěpánkem před stánkem.*

Šestého ročníku se již tradičně zúčastnil i náš klub. Na stánku Občané s civilizačními chorobami jsme nabízeli informace, letáky, IILCO 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 Jiřině Šedové a Janě Odstrčilové, které obětavě zajišťovaly naši prezentaci v úmorném vedru, které tento den panovalo.

Zájezd klubu do Boskovic 26.6.2013

Jako každý rok v červnu, vyrazili jsme na zájezd, tentokrát do Boskovic. Začátkem srpna, kdy píšu tento článek, bych s radostí přivítal trochu chladu a nějaké mraky, které byly v den zájezdu.

Pěkným autobusem s milým řidičem jsme v půl sedmé vyrazili do Boskovic. Naším prvním cílem byl jeden z nejpůvabnějších empírových zámků na Moravě, který si svou slohovou čistotu udržel až do současnosti. V roce 1991 byl zámek navrácen hraběcímu rodu Mensdorff-Pouilly. Provázel nás velmi milá droboučká mišenka.

Dalším cílem byla prohlídka židovského města. Také zde jsme měli štěstí na velmi fundovanou průvodkyni. Židé se v Boskovicích usazovali patrně už kolem roku 1343. Z dnešních 79 židovských domů je dvacet památkově chráněno spolu s dalšími objekty (kašna, masné

krámy, brána, synagoga, mikve) jako výjimečný urbanistický celek. Koncem 19. století v židovském ghettu žilo až 2000 židů, po druhé světové válce se jich vrátilo 20 a ti brzy odešli.



Vstup do židovského města.

Po obědě jsme se přesunuli na pštroší farmu v Doubravici nad Svitavou. Zde byla připravena malá ochutnávka pštroších specialit, které jsme si také zakoupili. Milovníci květin navštívili velký skleník, kde bylo možno levně zakoupit různé balkónovky. Ve večerních hodinách jsme pak odjžděli domů spokojeni a obohaceni hezkými zážitky. Zpívalo se v autobuse celou cestu. Škoda, že několik míst zůstalo neobsazeno.

P. Kreml

20 let Slezského klubu stomiků Opava

V tomto roce slaví Slezský klub stomiků v Opavě dvacet let činnosti. Od samého začátku velmi úzce s tímto klubem spolupracujeme, podílel jsem se na tvorbě stanov a byl jsem i na prvních schůzích. S bývalým předsedou Aloisem Nosem mám mnoho společných zážitků.



Ocenění zakládajících členů.

Rád jsem se proto zúčastnil oslavy tohoto výročí, která se konala 26. července na střešnici

v Neplachovicích. Jednalo se o rodinný piknik. Členové klubu upekli kuřecí stehna, napekli buchty a zákusky, přivezli pití. Nechyběla ani tradiční opékaná kýta.

V úvodu Pavel Elbl, který je 4. předsedou klubu připomněl historii klubu. Dřevěnými medailemi, které umně vyřezal Jirka Malohlava, byli vyznamenáni 2 zakládající členové Alois Nos a Lída Janečková. Stejného ocenění se dostalo i zástupcům klubů v Ostravě a Novém Jičíně. Poděkoval také zástupcům 6 stomických firem za dlouholetou spolupráci a předal jim ručně tvarované zvonečky.

Po milém vystoupení mažorettek, kterým se na nerovném trávníku moc dobře nepochodovalo, se už jen hodovalo, vzpomínalo a připravovaly plány na další akce.

Tak hodně zdaru do dalších let!

Pozvánka na přátelské setkání 24.8.2013

Dne 24. 8. 2013 se koná v krásném městě Kroměříž setkání Klubu stomiků na které Vás tímto zveme.

Na programu bude:

- Sraz členů spřátelených klubů cca v 9:45 hod. až 10:00 hod. na Velkém náměstí u Muzea Kroměřížska.
- Návštěva muzea Památník Maxe Švabinského od 10:00 hod.
- Návštěva Arcibiskupských vinných sklepů 11:00 až 12:00 hod.
- Oběd v Myslivecké restauraci 12:30 až 13:30 hod.
- Prohlídka zámecké zahrady od 14:00 hod.

Srdečně zve výbor Klubu stomiků Přerov

Pokud máte o setkání zájem, registrujte se co nejdříve u J. Matouška, tel. 602 567 403

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

BÝVÁ VAŠE KŮŽE V OKOLÍ STOMIE ČERVENÁ NEBO PODRÁŽDĚNÁ?



Projděte si test společnosti Eakin o zdravé pokožce

Máte:	Ano	Ne
Zarudlou nebo červenou kůži	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oděrky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svědění	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podrážděnou kůži	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
“Ronící” kůži	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Podtékání	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Pokud jste zaškrtnli 'ano' v kterémkoliv bodě, můžete kontaktovat Eakin CZ pro další informace (film je na našich internetových stránkách) a zaslání vzorků kroužků Eakin Cohesive®.

Vaše kůže vám poděkuje.

eakin® 

eakin® 

Eakin CZ s.r.o.
Hlinky 64, 603 00 Brno
Czech Republic
Tel.: +420 800 110 110
e-mail: asistentka@eakin.cz
web: www.eakin.cz