



*S láskou se nerodíme,  
s láskou se stáváme lidmi.*

*Simone De Beauvoirová*

V tomto roce přišlo jaro o měsíc dříve a tak to s líbáním pod rozkvetlou třešní na prvního máje nevyšlo. Láska však může kvést nejen v máji, ale po celý rok. Jedná se o jednu z nejsilnějších motivací, které v životě máme. Láska je doslova hnací motor člověka.

Připravili jsme pro Vás mnoho dalších akcí. Setkáte se s milými lidmi, poznáte hezká místa a odnesete si nové zážitky.

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

## **SESTROU ROKU 2013 SE STALA NAĎA KUBÍKOVÁ**

Slavnostní předání ocenění 14. ročníku soutěže Sestra roku, kterou vyhlásila redakce odborného časopisu Sestra z vydavatelství Mladá fronta a. s., se konalo 20. března 2014 v prostorách Paláce Žofín na Slovanském ostrově v Praze.

Záštitu nad oceněním převzala i letos Dagmar Havlová za Nadaci VIZE 97. Záštitu dále převzali Ministerstvo zdravotnictví ČR v čele s ministrem Svatoplukem Němečkem, Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, přítomna byla řada osobností. Odborným garantem soutěže je Česká asociace sester.

Ocenění Sestra roku 2013 bylo uděleno ve třech kategoriích: Lůžková a ambulantní péče, Komunitní a sociální péče, Management a vzdělávání. Soutěž Sestra roku je koncipována jako poděkování sestrám za jejich vytrvalou a obětavou práci, a to nejen vítěžkám, finalistkám a nominovaným, ale také všem ostatním.

Jako navrhovatel jsem měl možnost zúčastnit se vyhlášení vítězů. V každé kategorii porota z návrhů vybrala tři sestry, které byly představeny v malých filmových medailoncích a absolvovaly rozhovor s moderátory Ivou Kubelkovou a Janem Čenským. O vítězích v jednotlivých kategoriích rozhodovala v rámci galavečera odborná porota pomocí elektronického hlasovacího systému. Bylo to velmi napínavé, neboť do poslední chvíle nikdo v zaplněném sále netušil, jak to dopadne.



*Mgr. Naděda Kubíková se stala sestrou roku.*

O to větší byla naše radost, když se vítěžkou soutěže Sestra roku 2013 v kategorii Lůžková a ambulantní péče stala **Mgr. Naděda Kubíková**, která pracuje jako ústavní stomasestra na oddělení chirurgie v Městské nemocnici Ostrava.

Nominaci sestry Kubíkové zaslali do soutěže zástupci Slezského klubu stomiků Ostrava v čele s předsedou klubu doc. Pavlem Kremlem a sdružení České ILCO.

Sestra Naďa Kubíková je jednou z prvních vyškolených stomasester v ČR a s klubem aktivně spolupracuje od roku 1992, řadu let dokonce zastávala i funkci místopředsedkyně. Od roku 1991 působí jako ústavní stomasestra a v rámci chirurgického oddělení nemocnice vede stomickou poradnu, jejichž služeb využívají i členové klubu a která se také stala naším sídlem. Naši členové si váží vysoké odbornosti, mimořádného přehledu o všech dostupných pomůckách, schopnosti řešit nejrůznější komplikace vyskytující se při ošetřování stomií. Nejvíce si však cení lidského, citlivého přístupu k potřebám stomiků.



*Cena Sestra mého srdce má tvar srdíčka.*

Čestné ocenění za celoživotní dílo v ošetřovatelství bylo uděleno Martě Škutinové z pražského IKEM, která byla u prvních transplantací srdce u nás. V závěru slavnostního galavečera byla předána cena Sestra mého srdce, kterou získala jedna z deseti nominovaných finalistek na základě výsledků internetového hlasování. I v této kategorii vyhrála Naďa Kubíková, což svědčí o tom, že stomici a další příznivci hlasovali svým srdcem. Všem, kteří poslali svůj hlas, patří velký dík.

Ostrava měla na Žofině silné zastoupení. Vedle vítězné Nadi Kubíkové a ministra zdravotnictví Svatopluka Němečka se o kulturní vystoupení postarala Věra Špinarová. Naďa je třetí stomasestrou, která za 14 let soutěže dosáhla na nejvyšší titul Sestra roku. Ocenění a poděkování si jistě zaslouží i další stomasestry, které obětavě stomikům pomáhají.

*doc. Pavel Kreml*

## **A dnes byste nějaký příběh vypíchl?**

Já jsem měl švagrovou, která dělala stomie – dělala vrchní sestru v krčské nemocnici a teď pracuje na soukromé klinice – a tak mám trošku lepší představu, co je to za práci. Já sám bych se předtím styděl se o to třeba jen nějak více zajímat, ale viděl jsem už i školení stomiků a mám o tom dnes mnohem lepší představu.



*Moderátoři večera Iva Kubelková a Jan Čenský.*

I proto si tedy myslím, že právě dnešní laureátka ceny Sestra roku v lůžkové a ambulantní péči a současně Sestra mého srdce Naděžda Kubíková si tu cenu skutečně právem zaslouží. Dělat takovou práci po dobu 25 let je skutečně obdivuhodné.

*Část rozhovoru s Janem Čenským,  
časopis Sestra 4/2014*

## **Gratulace**

Cieszymy się wszyscy bardzo, że Wasza siostra stomijna Mgr Nadežda Kubikova odniosła tak wielki sukces. Znamy Ją przecież od dawna i bardzo się cieszymy i gratulujemy sukcesu na który sobie w pełni zasłużyła. Proszę Pavle złoś Pani Kubikvej od stomików z Polski najlepsze życzenia.

*Pozdrawiam serdecznie.*

*Ryszard Lisek i Polscy Stomiczy*

Naše Naďa sestřička, to je ale jednička. Všichni stomici ji rádi máme, její rady posloucháme. Gratulace veliká, od každého stomika.

*Za Klub stomiků České Budějovice  
Jarmila Turková (přání posláno z USA)*



### Odborná konference v rámci projektu



Ve dnech 21. – 22. března 2014 se konala v hotelu Avanti v Brně Odborná konference, kterou pořádalo České ILCO v rámci Projektu financovaného zdroji EU reg. č. CZ.1.04/5.1.01/77.00349 ŽIVOT BEZ OMEZENÍ - Zintenzivnění mezinárodní spolupráce.

Zúčastnili se jí zástupci 17 klubů stomiků. Slezský klub stomiků Ostrava zastupovali P. Kreml, M. Paskonková a A. Nečasová.



*Předsednictvo Českého ILCO.*

Po přivítání přítomných přednesl pan doc. MUDr. Tomáš Skříčka, velmi uznávaný odborník v problematice stomií, zajímavou přednášku, týkající se dobrovolnictví. Seznámil nás s praxí v nemocnicích a LDN, s kterými spolupracuje. Zdůraznil, jaké požadavky jsou kladeny na dobrovolníky a že je nutné, aby v zařízeních, která navštěvují, fungoval schopný koordinátor dobrovolníků. Informoval také o tom, jak funguje soukromá stomaporadna v nemocnici v Brně, kterou vede. Pět dní v týdnu jsou zde k dispozici stomasestry, které řeší problémy stomiků. Bohužel taková stomaporadna je v České republice jen jedna.

V listopadu minulého roku byla uzavřena Kooperační smlouva s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze 2, která umožňuje návštěvy dobrovolníků. Zde byly splněny všechny podmínky, kladené ze strany nemocnice: vyškolení dobrovolníků, jejich pojištění, dodržování Kodexu dobrovolníků. Počítá se s tím, že by mohla být spolupráce na základě Kooperačních smluv rozšířena i na další nemocnice (Brno, Ostrava).

Dále proběhla diskuze o zaměstnávání stomiků a všeobecně osob se zdravotním postižením a o jejich návratu na trh práce. Všem přítomným byl znovu předán kontakt na Sante Institut jako největšího zaměstnavatele osob se zdravotním postižením [www.sante-institut.cz](http://www.sante-institut.cz).

Ministerstvo zdravotnictví ČR zahájilo celorepublikovou informační kampaň zaměřenou na podporu programů screeningu nádorů prsu, děložního hrdla a kolorekta. Kampaň je zaměřena na širokou veřejnost s cílem zajistit větší účast na preventivních vyšetřeních. Kampaň organizuje reklamní agentura Ogilvy, která v lednu vyhrála výběrové řízení.

V Ostravě by se měla akce konat 9.6.2014. Předpokládáme, že se do propagace zapojí i náš klub s propagačními materiály.

### Jarní zasedání Českého ILCO

Bezprostředně po skončení odborné konference proběhlo dne 22. března 2014 Valné shromáždění Českého ILCO. Jako hosté se zasedání zúčastnili: Ing. Miroslav Šerý (bývalý předseda Českého ILCO, Jarmila Skácelová, bývalá hospodářka Českého ILCO a dvě zdravotní sestry z Agentury domácí péče Charita Blansko, které pracují s místními stomiky, měly by zájem založit sdružení a zapojit se do Českého ILCO.



*Valné shromáždění 22.3. v Brně.*

#### Program zasedání:

- Předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová a místopředseda doc. Pavel Kreml informovali o činnosti Českého ILCO za uplynulé období. Všechny plánované akce a úkoly z loňského roku byly splněny.
- Seznámení se Zprávou o hospodaření za rok 2013 (hospodářka ČI Marta Veselá) a Zprávou revizní komise ze dne 17.3.2014 (předseda revizní komise Pavel Elbl).
- Projednání plánu činnosti a finančního rozpočtu pro rok 2014.

- Člen předsednictva Mgr. Dvorský seznámil přítomné s připomínkováním novel zákonů (lázeňství, stomické pomůcky – příslušenství a zařazení nočních urostomických sáčků).
- Informace o realizaci projektu Život bez omezení, financovaném EU. Realizátoři projektu pracují na DPP, dva jsou zaměstnání na 0,55 (předsedkyně) a 0,65 (manažerka) úvazku. Zaměstnání těchto osob je podmínkou pro získání finančních prostředků od Evropské unie. Projekt končí 2. 12. 2014.
- Na závěrečnou konferenci, která proběhne 21. a 22. listopadu 2014 v Praze, byli pozváni zástupci všech klubů. Na tuto konferenci naváže 23. listopadu zasedání Valného shromáždění Českého ILCO.
- Informace o Kooperační smlouvě s VFN Praha 2, o návštěvách dobrovolníků ve VFN, o práci dobrovolníků v hospici Letovice, o novém občanském zákoníku a o přeměně občanských sdružení na spolky.
- Kluby byly upozorněny na možnost využívat Nadační fond osob se zdravotním postižením. Všem přítomným byl předán kontakt na Sante Institut jako největšího zaměstnavatele osob se zdravotním postižením [www.sante-institut.cz](http://www.sante-institut.cz). V případě problémů osob se zdravotním postižením, které se týkají zaměstnávání (např. i odebrání invalidních důchodů) bylo doporučeno obrátit se na Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením [www.nfzop.cz](http://www.nfzop.cz). Sociální problémy členů sdružení je možno řešit se sdružením Amelie.
- Diskuze k transformaci občanských sdružení na spolky - sdružení, která nemusí z jiných důvodů měnit aktuálně stanovy, počkají se změnou do jarního zasedání 2015. Budou připraveny varianty nových stanov pro jednotlivé kluby a pro České ILCO.
- Diskutovalo se na téma příspěvků Českému ILCO – některé kluby se zvýšením nesouhlasí. Zde dochází k problému, jelikož toto zvýšení bylo schváleno Valným shromážděním 9.11.2013. Dále se diskutovalo na téma Zpravodaje ILCO, byl podán návrh na zpracování letáku nebo brožurky s informacemi především pro nové stomiky. Diskutovalo se také o potřebnosti Českého ILCO jako zastřešující organizace regionálních sdružení.

## NOVÝ VÝBOR NAŠEHO KLUBU

Na výroční členské schůzi 11.3.2014 byl zvolen nový výbor klubu, který na svém prvním zasedání rozdělil funkce:

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.	předseda,
Ing. Oldřich Rohan	místopředseda,
Miroslava Paskonková	pokladník,
Alena Nečasová	jednatelka.
Členové výboru:	Hedvika Juřinová, Květoslava Pobehová, Pavel Mališ.
Revizní komise:	Jaroslav Opletal, Jana Odstrčilová, Milan Švidrnoch.



*Výbor klubu: Nečasová, Paskonková, Rohan, Pobehová, Kreml, Juřinová, Mališ.*

## MÁME ZA CO PODĚKOVAT

Agenda pokladníka je pro dobré fungování každého klubu či spolku klíčová. Dalo by se říci, že je to po předsedovi funkce nejdůležitější. Rozhodně to není práce jednoduchá, naopak.

Od roku 2003, kdy nečekaně zemřel tehdejší dlouhodobý pokladník František Schráníl, vykonával tuto funkci pan Jaroslav Opletal z Havířova. Členem klubu je od roku 1998 a do výboru byl poprvé zvolen v roce 2002. Přestože jeho profesí před odchodem do důchodu byla strojařina, zvládl náročnou práci pokladníka na výbornou. Má dobré organizační schopnosti, dobře zná většinu našich členů a práce pokladníka se stala jeho další životní profesí.

Ale stejně jako se zvyšuje počet členů klubu, zvyšují se i nároky na účetní agendu, neustále se mění zákony a předpisy a všechno toto zvládnout je už náročné i pro mladšího a zkušeného ekonoma. A tak pan Jarek Opletal dne 1. dubna předal své pomyslné pokladnické žezlo (a po



Frantovi Schránílovi zděděný kufřík s účetními doklady) paní **Miroslavě Paskonkové**.



*Jaroslav Opletal předává pokladnu  
Mirce Paskonkové.*

Tato urostomička je v našem klubu od roku 2008 a ve výboru od roku 2012. Má bohaté zkušenosti s činností neziskových organizací, především v oblasti účetnictví a vyřizování grantů. Už dva roky pomáhá předsedovi s touto agendou a jsme moc rádi, že se nyní ujme i náročné funkce správce klubové pokladny.

Jménem předsedy, celého výboru a určitě i všech členů klubu děkujeme Jarkovi Opletalovi za jeho poctivou a obětavou práci, za všechn ten čas, který tomu věnoval a za krásné přátelství. Neloučíme se, protože mezi námi bude pořád, bude zván na výborové schůze a ujme se funkce předsedy revizní komise. Věříme, že bude nové hospodářce pomáhat a všichni společně se budeme snažit, aby náš Slezský klub stomiků i nadále patřil mezi nejlepší kluby Českého ILCO.

*Alena Nečasová*

## **ŠUMNÁ OSTRAVA XII**

### **U6 Dolní oblast Vítkovice 10.4.2014**

Je tady opět duben a s ním oblíbená akce našeho klubu stomiků a tou je návštěva nějakého zajímavého místa Ostravy a okolí. Loni jsme se byli podívat v Dolní oblasti Vítkovice na provoz železáren a vysoké pece.

Letos jsme byli opět v Dolní oblasti Vítkovice, ale tentokrát na U6. Počasí nám moc nepřálo, ale to nevadilo, protože jsme se pohybovali ve vnitřních prostorách. Sešlo se nás méně než loni, mnohé asi odradilo velice studené a deštivé počasí. Z Ostravského klubu stomiků

přišlo celkem 34 členů a z Nového Jičína přijelo 5 členů tamního klubu.

Před vstupem do expozice nás rozdělili do dvou skupin a každé skupině byl přidělen průvodce. Slečna Veronika a pan Jirka se svého průvodcovského úkolu zhostili na výbornou a provedli nás opravdu profesionálně. Na nás pak čekala v U6 zhruba stovka interaktivních exponátů, které představovaly vše, co bylo vymyšleno za posledních dvě stě let ve vědě a technice. Spolu se spisovatelem Julesem Vernem jsme se na vlastní kůži seznámili s dějinami techniky od parního stroje přes strojírenství a výrobu oceli až po létání do kosmu nebo potápění hluboko pod hladinu oceánu.



*U6 – Svět techniky.*

Takový Malý Svět techniky U6 není muzeem, ale spíše poučnou hernou, kde jsme se zároveň nenásilnou formou vzdělávali, aniž bychom si toho vlastně všimli. Některé zábavné technické exponáty jsou v pohybu a my jsme si je mohli osahat a zároveň i vyzkoušet. Byl to vskutku úžasný zážitek a již teď se těšíme na další společnou akci.

*Pobehová Květoslava*

## **PŘES JAVORNÍK CHODNÍK**

První jarní vycházku pořádal klub ILCO Novojičínska spolek stomiků v sobotu 12. dubna 2014. Tento klub je prvním v republice, který je registrován podle nového Občanského zákoníku.

Deštivé počasí předcházejících dnů vzbuzovalo určité obavy, ale v sobotu se všechno změnilo. Po chladném ránu se sluníčko hezky rozehrálo do nádherného dne. Na parkovišti před restaurací U Hyklů ve Veřovicích se nakonec sešlo 54 účastníků, což jsem nečekal. Většina se vydala pěšky po žluté a pak po červené značce na vrchol Velkého Javorníka (918 m.n.m.).

Krásná procházka probouzející se jarní přírodou nás po necelých dvou hodinách přivedla až na vrchol. Překvapil mě zejména nový člen spolku stomiků Novojičínska, který cestu nahoru zvládl měsíc po operaci, kdy mu byla vytvořena stomie. Klobouk dolů! Organizátoři však pamatovali i na starší členy. Vyřídili povolení pro několik aut, která je mohla vyvézt nahoru.



*Nová rozhledna na Velkém Javorníku.*

Na vrcholu Velkého Javorníka byla v loňském roce 2013 otevřena nová dřevěná rozhledna. Z této rozhledny, vysoké 26 metrů, jsme se pokochali krásným výhledem na Beskydy s nepřehlédnutelnou Lysou horou, Smrkem, na blízký Radhošť, Ondřejník, Bílou horu a Štramberk. Opar sice neumožňoval výhledy do větší dálky, ale i pohled na vesničky s alejemi bíle kvetoucích třešní a trnek nadchl každého. Na zpáteční cestě jsme se ještě zastavili u pramene Jičinky, kde jsme se občerstvili studenou vodou.



Při obědě v restauraci U Hyklů předsedové jednotlivých klubů stomiků pozvali všechny na další akce, které se připravují. Jelikož se toto milé setkání konalo týden před velikonoce, obdržel každý účastník krásné perníkové vajíčko, která napekla

sestra nového předsedy spolku ILCO Novojičínska. Poděkování patří organizátorům i všem účastníkům za příjemnou, kamarádskou atmosféru. Bolest nohou pominula po namasírování Koňskou masťou, ale krásné vzpomínky na pěkně strávený den nám dlouho zůstanou.

Na další setkání se těší

*Pavel Kreml*

### AKCE PŘIPRAVOVANÉ NA NEJBLIŽŠÍ OBDOBÍ

Informace o setkáních a o dalších připravených akcích naleznete na:

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

### 14.5. Květinový den

### XVIII. ročník celostátní sbírky Český den proti rakovině

**Téma: Prevence nádoru plic**

O souvislosti mezi kouřením a vznikem nádorového onemocnění dnes již nikdo z kriticky uvažujících lidí nepochybuje. Kouření je podle střízlivých odhadů odpovědné za 30 – 40 % všech úmrtí na rakovinu a u karcinomu plic se podílí na jeho vzniku v 90 %. Podle statistiky přibývá nádorových onemocnění. Bronchogenní karcinom má 1,5 % nárůst ročně, v roce 2010 přibylo 6 532 nových onemocnění.

Slezský klub stomiků prodává kytičky měsíčku lékařského už 14 let a je to aktivní způsob, jak přispět dobré věci a také naší klubové pokladně. V loňském roce jsme prodali 5500 kytiček, do vaků se vybralo 122 656 Kč, což není vůbec špatné (průměr za 1 kytičku 22,30 Kč) Na klubový účet nám z toho LPR poslala 36 800 Kč, což není málo. V celé republice se v loňském roce podařilo vybrat celkem 14 917 508 Kč.

Při prodeji nám pomáhají studenti SZŠ v Ostravě - Vítkovicích a Gymnázia na Matiční ulici.

Letošní sbírka se uskuteční ve středu **14. května 2014**, barva stužky u kytiček bude tyrkysová a minimální prodejní cena zůstává 20 Kč. Cílem sbírky je působit na širokou veřejnost prostřednictvím letáků s informacemi a získat prostředky na prevenci tohoto těžkého onemocnění a ulehčení života onkologických pacientů.



Stejně jako vloni se o tuto náročnou akci obětavě stará členka výboru paní Hedvika Juřinová. Vaky s kytičkami a sběrné tašky budou předány prodejcům z našich řad na členské schůzi 13. května a odevzdávat se budou v den konání sbírky 14. května od 15 do 16 hodin a v následující den 15. 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 (poslali nám 5500 ks). Vedle pomoci potřebným tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet a prodejce také odměníme – budou mít nižší úhradu příspěvku na některou z klubových akcí.

**Děkujeme všem z vás, kdo se do letošní sbírky aktivně zapojíte. A ti ostatní, kterým to zdraví či ostych nedovolí, nás podpořte alespoň tím, že si na schůzi kytičku koupíte – a třeba nejen pro sebe, ale i pro své blízké.**

#### **24. - 25.5.2014 Setkání na hranici**

Letošní jubilejní 10. setkání stomiků na hranici pod názvem Trojsetkání se koná na Slovensku pod záštitou SLOVILCO. Setkání se uskuteční v lázeňském městě Bojnice v hotelu „REGIA“ pro 120 osob. Každá výprava může mít 40 osob. Z toho na náš klub připadá 20 míst. Doprava na setkání je individuální.

Zájemci se mohli registrovat na členské schůzi v březnu. Jelikož máme omezený počet

míst, byl proveden předběžný výběr účastníků. Protože se jedná o náročnější akci, byli upřednostněni ti, kteří se zapojili do prodeje kytiček podle počtu prodaných kusů.

Jelikož byl předběžný zájem větší, byla dalším zájemcům telefonicky nabídnuta možnost pěkného ubytování v Hlbokom asi 4 km od místa setkání. Jedná se jen o přespání na jednu noc. Po dohodě se zajistí auto, které tam účastníky večer převeze. Obědy a večeře dostanou všichni v hotelu REGIA.

#### **Program setkání:**

##### **Sobota 24.5.2014**

- 12:00 Slavnostní zahájení
- 13:00 Oběd
- 14:00 – 16:30 Kulturní program
- 18:00 Večeře
- 19:30 Vystoupení fakíra – diskotéka
- 20:30 Noční prohlídka Bojnického zámku
- 21:30 Druhá večeře - švédské stoly

##### **Neděle 25.5.2014**

- 8:00 Snídaně
- 9:00 Volný program - prohlídka lázní Bojnice, ZOO, koupání v krytém i venkovním bazénech
- 12:00 Oběd
- 13:00 Ukončení setkání



Sraz účastníků z ČR bude v 11 hodin na parkovišti u Bojnického zámku. **Nezapomeňte si na setkání vzít žlutá klubová trička, vlaječky, dobrou náladu a prověřené tekutiny.**

#### **Cena pobytu:**

Ekonomická cena pobytu za jednoho účastníka je 40 € (v Hlbokom 43 €) tj. cca 1120 Kč.

#### **Spoluúčast:**

- 500 Kč - stomik,
- 700 Kč - nestomik, člen klubu Ostrava.

Zbývá částka bude dotována z prostředků klubu. Definitivně svou účast potvrdíte zaplacením poplatku **nejpozději na schůzi 13.5.2014**. Jelikož je o tuto akci velký zájem, nebude možno akceptovat pozdější přihlášky a platby.

## 25. - 27.6. Třídenní zájezd klubu

Již od roku 1994 vždy v polovině června vyrazíme na zájezd za poznáním krásných míst na Moravě. V tomto roce se chceme vrátit k tradici třídenních zájezdů, které v minulosti pořádal klub Nový Jičín. Tyto zájezdy se vyznačovaly jedinečnou atmosférou spojenou s mnoha zážitky.



*Penzion U Osičků ve Velkých Bílovicích.*

Ubytování máme zajištěno v penzionu U Osičků ve Velkých Bílovicích. Zde také bude druhý den posezení ve vinném sklepě s teplou večeří, chuťovkami, ochutnávkou vína a cimbálovou muzikou.

### Program:

1. den: Bratislava, večeře na Slovensku
2. den: Lednice, Valtice, vinný sklep Bílovice
3. den: Mikulov, zámek, Svatý kopeček

Odjezd autobusu ve **středu 25.6.2014 v 6:30** od nádraží Ostrava - Svinov, sraz u nádraží proti jižnímu podchodu.

Kalkulovaná cena zájezdu je 2 500 Kč.

### Účastnický poplatek:

- 1 200 Kč - člen klubu, stomik,
- 1 500 Kč - člen klubu, rodinný příslušník,
- 2 300 Kč – ostatní.

*V ceně je autobus, polopenze, posezení ve sklepě.*

Na zájezd se **přihlásíte** zaplacením účastnického poplatku **na členské schůzi 13.5.** Přednost dostanou aktivní členové prodávající kytičky nebo zajišťující sponzory. Po tomto datu nabídneme neobsazená místa náhradníkům, případně jiným klubům.

## 12.5. Pozvánka na exkurzi

Klub (spolek) slezských stomiků o.s. Opava pořádá zajímavou exkurzi na téma: úprava přírodní vody na pitnou. Exkurze s odborným výkladem se koná v pondělí 12. května 2014 na úpravě vody ve Vítkově – Podhradí. Sraz účastníků je v 9 hodin u Penzionu Slezský dvůr. Je nutno se přihlásit!

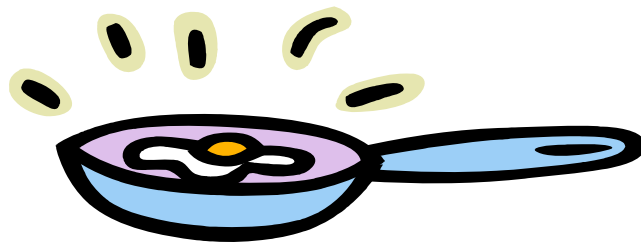
Bližší informace a přihlášky:

kontaktní osoba: Pavel Elbl – 777 625 014,  
účastnický poplatek ve výši 100,- Kč bude hrazen na místě.

## 8.6. Smažení vaječiny ve Velké Polomi

Padesát dnů po Velikonocích slaví křesťané svatodušní svátky. Často se v přírodě zejména na Severní Moravě smaží „svatodušní“ vaječina. Smažení vaječiny má připomenout konec velikonočních svátků. V posledních desetiletích se zvyk přesunul ze svatodušního pondělí na neděli.

Je dobré nezapomínat na tradice. Proto jsme na svatodušní neděli 8.6.2014 připravili smažení vaječiny ve Velké Polomi. Sejdeme se od 14 hodin na střelnici s názvem "Sýkorník", která se nachází asi 1 km za obcí Velká Polom ve směru na Opavu (silnice I/11) u odbočky na Horní Lhotu. Kousek před křižovatkou je polní cesta doprava. Po 50 m začíná les, kde se hned na okraji nachází střelnice. Motorová vozidla je možno zaparkovat na louce vlevo od polní cesty před začátkem lesa. Bude zajištěno označení parkoviště i střelnice. Střelnice je krytá, takže nějaký menší déšť by nevedl. Doufejme, že se příliš nerozzlobí sv. Medard.



Na místo se můžete dopravit autobusy: č. 286 13.15 od nádraží ve Svinově, ve 13.17 zast. pod svinovskými mosty, ve 13.25 O.-Poruba vozovna a ve 13.26 O.-Pustkovec (naproti restaurace U zlatého lva) nebo č. 286 - ve 14.31 z O.-Vítovic, 14.47 Svinov pod mosty, ve 14.53 Poruba vozovna a ve 14.56 O.-Pustkovec nebo autobus č. 287 ve 14.50 od nádraží ve Svinově, ve 14.58 Poruba vozovna, v 15.01 O.-Pustkovec.



Výstupní stanice je Velká Polom, rozcestí k Horní Lhotě. Po vystoupení je 20 m za zastávkou ve směru jízdy po níž cesta doprava, kde po 50 m je na kraji lesa střelnice. Zpátky jede autobus ve 20.35 přes Porubu až do Vítkovic.

Milan Švidrnoch pro nás na ohni připraví vaječninu, budou přichystány špekáčky a minerálky. Můžete si přinést pivo, něco ostřejšího či sladkého na zakousnutí. Abychom jenom nejedli a nepili, je zajištěno předvedení lukostřelby, kterou si může každý vyzkoušet. Pro dobrou zábavu přijdou zahrát Milanovi kamarádi z country kapely „CWOKBAND“.

Na akci se můžete zaregistrovat na členské schůzi 13.5.

### **28.6. Střelecké odpoledne**

V sobotu 28.6.2014 pořádá Slezský klub stomiků Opava tradiční střelecké odpoledne v Neplachovicích.

Sraz všech účastníků je v 10.00 hodin u vlakového nádraží v Holasovicích. Odsud se pak vydáme do nedalekého (cca 1 km vzdáleného) Slezského muzea, kde proběhne prohlídka a pak se přesuneme do areálu střelnice v Neplachovicích (cca 2 km). Pro méně zdatné bude přistaveno auto.

Pokud máte zájem, volejte nejpozději do 20.6.2014 na telefon 777 625 014 (Pavel Elbl).

*Srdečně zve výbor klubu Opava*

### **19.7. Návštěva vodního mlýna Wesselsky**

ILCO Novojičínska spolek stomiků pořádá dne 19.7.2014 návštěvu vodního mlýna Wesselsky. Sraz účastníků bude v 9 hodin v Odrách u Penny marketu.

Podle počasí se uskuteční asi 4 km dlouhá procházka naučnou stezkou Švédská skála

<http://www.oderske-vrchy.cz/clanek/historie-oblasti/svedska-skala-pod-spalovem/1/>

s návštěvou poutního místa Panny Marie ve skále, které leží v překrásném, hlubokém a lesními stráněmi obklopeném údolí, v severní části území městečka Spálov, v těsné blízkosti řeky Odry.

Vodní mlýn Wesselsky - jedna z nejzajímavějších funkčních technických památek na Novojičínsku leží nenápadně ukryta v malé vesničce Loučky nedaleko města Odry, při řece

Odře. Vodní mlýn je unikátní svým zachovalým hospodářským areálem, ale především pak udržovanou originální mlýnskou technologií.



*Vodní mlýn Wesselsky.*

Účastnický poplatek ve výši 100,- Kč bude hrazen na místě.

### **2.8. Městys Hustopeče nad Bečvou**

ILCO Novojičínska spolek stomiků pořádá dne 2.8.2014 setkání v Hustopečích nad Bečvou (rodiště předsedy ostravského klubu). Sraz účastníků bude v 9 hodin před zámekem, kde je možnost shlédnout žeznické muzeum i lapidárium v zámeckém sklepě. Navštívíme kostel Povýšení sv. Kříže. Za dobrého počasí bude možnost zahrát pétanque formou turnaje mezi spolky. Další možnosti programu jsou v jednání. Oběd bude v místní Sokolovně. Na místě bude vybírán poplatek 100 Kč.

### **25.9. – 29.9. Rekondiční pobyt**

Rekondiční pobyt je největší a také nejoblíbenější akcí našeho klubu. Letošní rekondiční pobyt je 22. a bude se konat 24.9. – 28.9.2014 v hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Plánovaná kapacita 105 osob.

Podrobné informace o dalších připravovaných rekondicích získáte v příštím Zpravodaji, který dostanete v polovině srpna! Přihlásit se budete moci na členské schůzi 26.8.2014.

**PORADNA NÁRODNÍ RADY OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM V OSTRAVĚ NABÍZÍ BEZPLATNÉ ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ.**

Každý z nás se bezesporu dostal do situace, kdy musel řešit nějaký problém. A mnohdy se

stává, že při jeho řešení je potřeba odborné pomoci, případně rady a nasměrování.

V souladu se zákonem o sociálních službách zaregistrovala NRZP ČR na sklonku roku 2006 sociální službu s názvem **Poradenství pro uživatele sociálních služeb**. Služby odborného sociálního poradenství nabízí v současnosti šest poraden na regionálních pracovištích NRZP ČR v Brně, Ostravě, Olomouci, Pardubicích, Plzni a velká poradna v Praze.

**Poradna NRZP ČR pro Moravskoslezský kraj v Ostravě sídlí na adrese 30. dubna 2944/1 naproti Úřadu práce v centru Ostravy,** je tedy výborně dopravně dostupná. Samozřejmostí je bezbariérový přístup a také individuální řešení každé situace klienta.

Na poradnu se mohou obrátit osoby se zdravotním postižením bez ohledu na druh a rozsah zdravotního postižení, senioři, jejich rodinní příslušníci a osoby z blízkého sociálního okolí osob se zdravotním postižením a seniorů v rámci celé ČR, které se dostaly do obtížné životní situace a nedovedou ji řešit vlastními silami, rodiče dětí se zdravotním postižením, opatrovníci osob omezených resp. zbavených způsobilosti k právním úkonům, rodinní příslušníci a ostatní pečující osoby.

**Všechny poskytované služby jsou zdarma!**

**Poradny NRZP ČR nabízí bezplatné, nezávislé, diskrétní a nestranné odborné sociální poradenství v následujících oblastech:**

- Pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí klienta,
- podpora práv klientů v občansko-právních záležitostech (bytová problematika, občanské, rodinné a pracovní právo),
- sociální a sociálně právní poradenství,
- speciálně pedagogické poradenství,
- odborné sociální poradenství pro osoby se sluchovým handicapem ve znakovém jazyce (poradna Praha),
- problematika opatrovnictví u osob zbavených nebo omezených způsobilosti k právním úkonům a problematika zbavování nebo omezování způsobilosti k právním úkonům,

- poradenství v oblasti odstraňování bariér a bezbariérových úprav bytů a bytových domů,
- poradenství týkající se rehabilitačních, kompenzačních a reedukačních pomůcek,
- zprostředkování další odborné pomoci, návazných specializovaných služeb a spolupráce s pomáhajícími organizacemi,
- podpora klientů při projevech diskriminace v oblasti zaměstnávání, bydlení atd.,
- konzultační a informační činnost,
- přednášková činnost.

#### **Poradenská témata**

- Příspěvek na péči,
- státní sociální podpora,
- pomoc v hmotné nouzi,
- průkaz OZP (nově karta sociálních systémů, která současně slouží jako průkaz TP, ZTP nebo ZTP/P),
- příspěvek na mobilitu,
- příspěvky na nákup kompenzačních pomůcek (včetně příspěvku na pořízení motorového vozidla),
- zaměstnávání osob se zdravotním postižením,
- vyhledávání vhodných sociálních služeb.

**V případě potřeby se lze obrátit na kvalifikované poradkyně NRZP ČR v Ostravě:**

Kontaktní údaje jsou: [poradnaostrava@nrzp.cz](mailto:poradnaostrava@nrzp.cz)

Telefon: 596 110 282, 736 751 206.

Adresa: 30. dubna 2944/1, Ostrava, 702 00

#### **Kontakty**

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

Pokladník: Miroslava Paskonková, Mongolská 1470/42, 708 00 Ostrava-Poruba, tel.: 731 482 085

Místopředseda: Ing. Oldřich Rohan, Koksová 6, 710 00 Slezská Ostrava, stabil 596 248 230, mobil 604 580 925

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

**v úterý 13.5.2014 v 15.30 hod.**

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

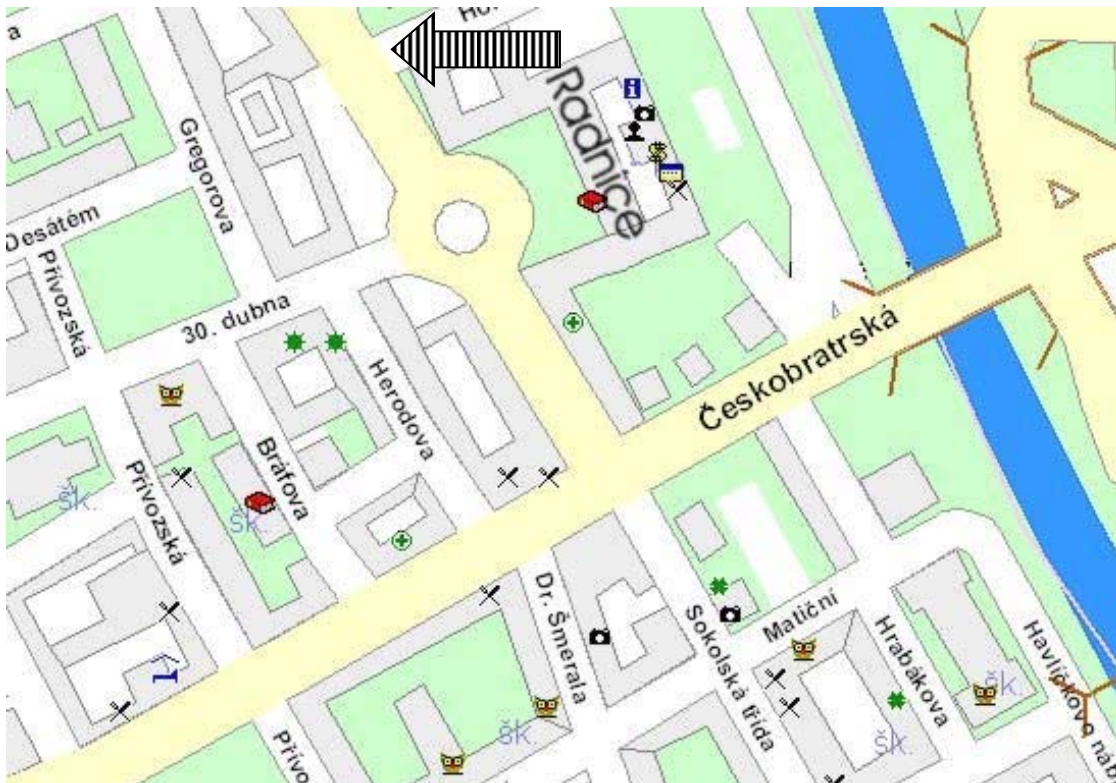
## **Program:**

1. Zpráva o činnosti klubu v 1. čtvrtletí (doc. Kreml)
2. Informace z jarního zasedání Českého ILCO (doc. Kreml)
3. Připravované akce (doc. Kreml)
4. Nové příslušenství v sortimentu společnosti ConvaTec (Janka Sivková)
5. Tlak a jeho měření, prostředky tlumící bolest (Petra Kráčmarová – Malkol)
6. 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 plánek - místo schůzky:*



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



ILCO Novojičínska  
spolek stomiků

# Procházka z Veřovic na Velký Javorník 12.4.2014



Besedu se sestrou roku Nadřou Kubíkovou, Dobré ráno 14.4.2014 na ČT2 naleznete na:

<http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10435049455-dobre-rano/414236100071031/obsah/320348-beseda-sestra-roku>



Rozhovor s vítěžkou soutěže  
Sestra roku 2013  
Mgr. Naděždou Kubíkovou  
byl odvysílán 14.4.2014  
v České televizi v pořadu  
„Dobré ráno“



Nadězda Kubíková  
vítězka soutěže Sestra roku

Pacienti pomáhají pacientům, reportáž v Událostech 26.4.2014 na ČT1 naleznete na:

[www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/214411000100426/obsah/322814-pacienti-pomahaji-pacientum](http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1097181328-udalosti/214411000100426/obsah/322814-pacienti-pomahaji-pacientum)