



# Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2014

## Rekondice 24.9. - 28.9.2014

Vážení přátelé,

rekondiční pobyty organizuje náš klub od roku 1993, ten letošní bude již 22. Po třech letech se opět vracíme do hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm.



*Hotel Relax v Rožnově pod Radhoštěm.*

Hotel poskytuje velmi kvalitní podmínky pro relaxaci. Ubytování je ve dvoulůžkových pokojích s TV a sociálním zařízením, hotel má krásný bazén, bohatou nabídku rehabilitačních procedur, hezké okolí vybízí k vycházkám a výletům. Pozvání přijali zajímaví hosté, jsou připraveny přednášky a tradičně spousta zábavy.

Podarilo se nám získat dotaci Magistrátu města Ostravy (50 000) a Magistrátu města Havířova (6 500) pro členy z uvedených měst. Bohužel jsme neuspěli s grantem u Nadace OKD.

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

*Výbor Slezského klubu stomiků Ostrava*

### Základní informace

**Termín:** 24.9. – 28.9.2014. 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:** Beskydský hotel Relax \*\*\* se nachází na okraji malebného valašského městečka Rožnov pod Radhoštěm. Je situován na kopečku uprostřed lesoparku asi 20 minut pěší chůze z centra města.

Beskydský hotel RELAX  
Lesní 1689, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm  
tel.: (+420) 571 648 100-1  
Web: <http://www.hotelrelax.cz/>

**Doprava vlastním autem:** Ve směru příjezdu od Valašského Meziříčí projedete 1. světelnou křižovatkou rovně a asi po 1 km, na dohled před 2. světelnou křižovatkou odbočíte doleva. Ve směru od Frenštátu pod Radhoštěm odbočíte na světelné křižovatce doprava a asi po 100 metrech opět doprava. Po dalších cca 400 metrech již přijedete přímo k areálu hotelu. Nepřijíždějte, prosím, před 11. hodinou!!

**Souřadnice GPS:** N49°28'7.52" E18°9'24.32"

**Doprava autobusem:** Do Rožnova se snadno dostanete autobusy ČSAD. Odjezdy z Ostravy ÚAN v 10:00, 10:35, 11:00. Musíte vystoupit na zastávce Rožnov pod Radhoštěm, restaurace U Eroplánu. Dáte se po silnici hned za zastávkou do mírného kopečka. Asi po 400 metrech jste u cíle.

Pobyt je podporován Magistráty měst Ostrava, Havířov a stomickými firmami.



**Možnosti rehabilitace:** Součástí hotelu je rehabilitační zařízení s krytým bazénem s vyhřívanou vodou, saunou, masážími, kompletní vodoléčbou a elektroléčbou.

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



**Ceny některých procedur:**

Uhličítá koupel (20 min.).....	90,- Kč
Skotský střík (5 min.).....	70,- Kč
Vířivá masáž bylinková (20 min.).....	90,- Kč
Klasická masáž šíje (15 min.).....	80,- Kč
Klasická masáž zad (15 min.).....	100,- Kč
Masáž dolních končetin (20 min.).....	120,- Kč

**Vířivé masáže s koupelovými esencemi firmy JUST (20 min.):**

Smyslová koupel (pro celkové uklidnění, uvolnění).....	130,- Kč
Zimní koupel (revmatismus, artritida - jalovec).....	130,- Kč
Směs z 31 léčivých rostlin (bolesti kloubů, svalů, páteře, nachlazení, odplavení únavy) .....	140,- Kč
SAN´ AKTIV - kombinace soli z Mrtvého moře s bylinnými extrakty (napomáhá při lupence, ekzémeh, revmatismu, bolestech kloubů a svalů, ke zlepšení imunitní odolnosti) .....	160,- Kč

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, k dispozici Vám budou stomasestry. Budete mít jedinečnou šanci k výměně zkušeností.

**Přednášky a prezentace:** Tradiční součástí rekondic jsou přednášky firem. Dohodnuté termíny přednášek: St. 24.9. 16-17, 19.30-20.30 hod., Čt. 25.9. a Pá. 26.9. 9-11.45 hod. s přestávkou na kávu. V sobotu prezentace neplánujeme.

**Sportovní a kulturní vyžití:** Hezké okolí dává možnost kratších i náročnějších vycházek. Lze rovněž využít sportovní nabídky hotelu:

Fitcentrum .....	50,- Kč
Kuželky 1 dráha .....	80,- Kč
Minigolf .....	30,- Kč
Tenisový kurt .....	100,- Kč

Pokud nevyužijete náš příspěvek do výše 100 Kč na rehabilitace, můžete jej využít na sportovní vyžití.

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, z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 6 500 Kč pro členy z Havířova. Díky místopředsedovi klubu jsme získali dar od firmy Bonver Dakar.

Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami. Smluvní cena za ubytování a stravu je 600 Kč za osobu a den.

Počítáme s těmito náklady pro 105 osob:

Ubytování a strava	252 000,- Kč
Oběd neděle	13 650,- Kč
Rehabilitace	12 000,- Kč
Hudební produkce	10 000,- Kč
Pronájemy, coffebreak	12 400,- Kč
<u>Organizační náklady</u>	<u>6 000,- Kč</u>
<b>CELKEM</b>	<b>306 050,- Kč</b>

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 2914 Kč. Dotovaná cena pro stomika je **1000 Kč** (podmíněná účastí na přednáškách). Je možno vzít s sebou partnera, který uhradí částku **1600 Kč**, pokud je členem našeho klubu. Cena pro ostatní bude **2600 Kč** (stomik), **2800 Kč** (nestomik).

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 26.8.2014 se budete moci závazně přihlásit a zaplatit částku 1000 Kč, případně 1000 + 1600 (2600) Kč při účasti s partnerem.

Jestliže nemůžete přijít na členskou schůzi nebo poslat peníze a přihlášku po někom jiném, spojte se telefonicky s pokladníkem paní Paskonkovou (kontakty na konci Zpravodaje) a **dohodněte se na řešení, nejpozději však do 27.8.2014!** 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 2 600 Kč za stomika, 2 800 Kč za nestomika.

**Tombola:** Bohatá tombola již neodmyslitelně patří k našim rekondicím. Připravili jsme několik hodnotných 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. Fantazii se meze nekladou. Výtěžek tomboly bude použit pro úhradu nákladů spojených s hudbami.

*Těšíme se na setkání.*

**USKUTEČNĚNÉ AKCE**

**Kytičky prodáváme už 14 let**

Letošní celostátní sbírce Český den proti rakovině počasí příliš nepřálo. Bylo docela chladno s občasnými přeháňkami. Bylo to však lepší než další dva dny, kdy už opravdu lilo. Náš klub prodává kytičku měsíčku lékařského už 14

let a je to aktivní způsob, jak přispět dobré věci a také naší klubové pokladně. Přestože průměrný věk našich členů je nad 65 let, jsme moc rádi, že se podařilo získat 26 členů, kteří se letos zapojili do prodeje. Opět nám pomohlo i 13 studentů Gymnázia v Matiční ulici v Ostravě a 10 studentek SZŠ Ostrava-Vítkovice.

Za ta léta už lidé mají k této sbírce důvěru a květinu si docela ochotně kupují. Jen občas nás někteří posílali za politiky a poslanci, kteří oplývají penězi, ale nad tím musíme mávnout rukou, to už prostě ke každé sbírce patří. Stejně jako vloni jsme objednali 5500 kytiček. Naši členové i studenti gymnázia prodali i přes nepřízeň počasí všechny kytičky, které dostali. Nepříjemným překvapením ale byly studentky SZŠ, u nichž bychom očekávali největší pochopení pro tuto akci. Z důvodu špatného počasí prodej ukončily předčasně a vrátily nám 437 kytiček. Ještě večer se jich paní Juřinové podařilo prodat 110, ale i tak nám zbylo 327 kytiček. Škoda!

Lidé mají sice hlouběji do kapsy, takže nejčastěji dávali jen těch 20 Kč, ale přesto jsme vybrali 114207 Kč, což není špatné (průměr za 1 kytičku 22,08 Kč). No a jak dopadli naši prodejci? Když pomíneme organizátorku a prodej na členské schůzi, tak nejvíce kytiček prodali: Jan Strachon (300 ks), Karel Mlýnek (200 ks), Pavlové Kreml a Mališ (150 ks). V soutěži o nejúspěšnějšího prodejce zvítězil jako obvykle Pavel Kreml (28,67 Kč za 1 kytičku), 2. Miroslav Berger (28,41 Kč), 3. František Cileček (27,02 Kč), 4. Jaroslav Opletal (26,94 Kč) a 5. Václav Bureček (26,40 Kč). Gratulujeme, ale uznání a poděkování si samozřejmě zaslouží všichni prodejci.



*Tento snímek a článek o prodeji kytiček v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině Praha, číslo 2, červen 2014.*

Uvítali bychom, kdyby se v budoucnu mohla sbírka konat ve dvou dnech - ve středu i ve čtvrtek. Prodaloby se více kytiček a snáze bychom mohli řešit případný výpadek. Ale to nezáleží na nás, připomínkujeme to už delší dobu, tak uvidíme.

Stejně jako vloni tuto náročnou akci obětavě zajišťovala členka výboru paní Hedvika Juřinová. Spolu s manželem nachystali a rozvezli tašky s kytičkami a po skončení sbírky opět posbírali a dopravili na poštu 48 plných vaků, což už byla pořádná zátěž. Moc jim za to děkujeme, kéž by takových obětavých lidí bylo na světě více. Děkujeme i všem ostatním, kteří se do této smysluplné a potřebné sbírky zapojili.

*Alena Nečasová*

### **Kongres Evropské asociace stomiků (EOA)**

Kongresy EOA se konají jednou za tři roky. Po velmi úspěšném kongresu, který jsme organizovali před šesti léty v Brně a kongresu ve Lvově se 14. kongres EOA konal v Krakově. Ve dnech 8. – 11. května 2014 přijeli do Krakova zástupci 23 zemí. Jelikož to nebylo daleko a měli jsme částečnou podporu z projektu, mohla být naše delegace početnější. Vedle Marie Ředinové, Pavla Kremla a Alice Křepínské, kteří na podobných kongresech už byli a mají řadu známých, jeli i dva mladší stomici Štěpánka Kovaříková z Ústí nad Labem a Stanislav Spurný z Olomouce.



*Česká delegace: Křepínská, Kovaříková, Ředinová, Spurný, Kreml.*

Byla to dobrá volba, delegace patřila k velmi aktivním. Doc. Kreml je auditorem hospodaření EOA a bude jím i na příštím kongresu. Mladší se

výrazně zapojili ve skupině mladých stomiků Focus 20/40 a Štěpánka Kovaříková byla navíc zvolena koordinátorkou mladých stomiků pro východní Evropu. Jednacím jazykem je angličtina, nic se netlumočí.



*Stanislav Spurný a Marie Ředinová s prezidentkou EOA Riou Smeijers (uprostřed) o polední přestávce.*

Ve čtvrtek po oficiálním zahájení kongresu na lékařské fakultě Jagelonské univerzity byl první den věnován odborným přednáškám profesorů z Krakova a Lodže. Hovořilo se o nízkých resekcích. Již před 30 lety jeden polský chirurg tvrdil, že s pokrokem operační techniky nebudou vytvářeny stomie. Když mu to přednášející před dvěma lety připomněl, odpověděl: „Mýlil jsem se“. Je otázka, zda je život po nízké resekcii, kdy jsou částečně poškozeny svěrače, kvalitnější než se stomií.

Jiný profesor hovořil o tom, že na některých lékařských konferencích je stomie chápána jako porážka, když se nepodařilo problém vyřešit nějakou operační technikou. Stomie je však jiná možnost, jak dále žít kvalitní život.

Druhý den probíhalo plenární zasedání v kongresovém centru lékařské fakulty. Po zahájení výstavky jednotlivých firem prezentovali P. Kreml a M. Ředinová náš mezinárodní projekt Život bez omezení. Vystoupení vyvolalo značný ohlas, přicházeli za námi delegáti z dalších států, kteří by s námi rádi spolupracovali, pokud bychom v projektu pokračovali. Další vystoupení se týkala zkušeností s Kock pouchem (jedná se o určitý rezervoár vyprazdňovaný obvykle čtyřikrát denně katetrem místo ileostomie). Zkušenosti s ním má i prezidentka EOA Ria Smeijers. Nejčastěji jsou vytvářeny v Maďarsku a v Německu, ale i v těchto zemích jen velmi málo chirurgů dělá tyto pouche. Problém je v tom, že v případě nějaké

komplikace je potřebný rychlý servis. V odpoledním programu nás velmi zaujalo vystoupení italského chirurga Dr. Pezcollara o podpoře stomiků v Africe nadací Lions. Do nedávna v Africe problémy se stomiky nebyly, nikdo stomie neoperoval. S rozvojem klinik ve velkých městech už se objevovali první stomici, ale nefungovala žádná další péče a zásobování pomůckami. Ukazoval fotky malého chlapce, který spal na kabátě pod stromem, protože velmi páchl. Dr. Pezcollar pomáhal vybudovat školící centrum pro Tanzanii, Ugandu a Keňu v Kisumu u Viktoriina jezera. Byla zahájena vlastní schůze delegátů zprávami o činnosti, hospodaření, představení kandidátů do předsednictva atd.



*Nové předsednictvo EOA (zleva): Guiseppe de Salvo (Itálie), Marie Steen (Švédsko), Ria Smeijers (Holandsko), Anne Demick (Velká Británie), Jon Thorkelsson (Island).*

V sobotu dopoledne pokračovala schůze delegátů. Minutou ticha jsme uctili památku doc. Vladimíra Kleinwächtera z Brna, bývalého předsedy evropské a světové asociace stomiků. Jako noví členové EOA byli přijati Rumunsko, Keňa, Zimbabwe a Ghana. Diskutovalo se o problémech asociací v Portugalsku a Španělsku. Bylo zvoleno nové předsednictvo EOA, prezidentem zůstává Ria Smeiers, i další funkcionáři zůstávají druhé funkční období. Odpoledne jsme navštívili solný důl ve Wieliczce. Přestože mnozí z nás zde byli už několikrát, vychutnali jsme si nové audio a video efekty. Závěrečná večere se konala přímo v solném dole 130 metrů pod zemí. Po návratu jsme mohli ještě vychutnat operní představení na hlavním Rynku k 650. výročí založení Jagelonské univerzity s mnoha světelnými efekty.

Krakov je velmi krásné historické město, které je dost podobné Praze. Po ulicích jezdí krásné bílé fiakry a v deset večer bylo otevřeno pět stánků s květinami. Nikde jsme neviděli stánky s nevkusnými cetkami, jak to bývá u nás.



*Noční operní představení na Rynku.*

Příští kongres EOA se bude konat v roce 2017 v Holandsku u příležitosti 50. výročí založení asociace stomiků v Holandsku. Mottem bude: Support, solidarity a sharing (podpora, solidarita a sdílení).

*Pavel Kreml, místopředseda Českého ILCO*

### **Smutný dodatek**

Dne 29.7.2014 zemřel náš mladý delegát kongresu EOA pan Stanislav Spurný.  
Čest jeho památce.

### **Jubilejní Trojsetkání stomiků na hranici**

Jubilejní 10. setkání stomiků na hranici pod názvem Trojsetkání se letos konalo na Slovensku pod záštitou SLOVILCO. Do lázeňského města Bojnice do hotelu REGIA se 24. – 25.5.2014 sjelo 150 účastníků ze Slovenska, Česka a Polska. Jubilejního setkání se také zúčastnila pětičlenná delegace z Maďarska. Rádi by rozšířili počet zemí, které se každoročně setkávají.



Setkání již tradičně začíná slavnostním nástupem jednotlivých zemí s vlajkami a zpěvem hymen. 43 člennou českou delegaci vedla předsedkyně Českého ILCO paní Ředinová. Účastníky přivítala starostka města Prievidza a chirurg MUDr. Lúčan. Krojovaná dvojice rozdala krásné perníky s ručně malovaným Bojnickým zámekem.



*Slavnostní zahájení.*

Po obědě následoval kulturní program. Vystoupila pětadvaceti členná skupina Akordeonika velmi mladých harmonikářů, kterou někteří znají z televize Šlágr. Byli jsme překvapeni, jak tito mladí lidé zahráli známé melodie z Nabucca, Šavlový tanec, krásné písničky z Jadranu zazpívala pohledná Zuzka.



*Soubor Akordeonika.*

Hlavním večerním programem byla noční prohlídka romantického zámku v Bojnici. Po skupinách jsme procházeli temnými chodbami a komnatami. Objevovaly se bílá i černá paní, každou chvíli ze tmy vyskočilo nějaké strašidlo. Po prohlídce pokračoval program zábavou s tancem. Náročný program a horko se projevilo na účastnících a tak postupně mizeli do pokojů. Na závěrečnou z české delegace zbyli jen dva stomici doprovázeni věrnými ženami. Kdo to byl, to je hádanka pro čtenáře.

Nedělní dopoledne jsme individuálně věnovali prohlídce lázní Bojnice, zámeckého parku nebo koupání v lázeňském bazénu. Po obědě nastal čas loučení. Setkání jsou velmi milá a za ta léta máme spoustu přátel, se kterými se

rádi opět setkáváme. Zvlášť vřelé bylo setkání s Boženkou z Polska, která se z vážných zdravotních důvodů nemohla účastnit několika posledních setkání. Vzájemně si přejeme hodně zdraví, abychom se opět sešli za rok, tentokrát na Pieninách v Polsku. Poděkování za výbornou organizaci patří předsedovi SLOVILCO Jánovi Čačkovi a jeho manželce Martě.

*Pavel Kremel*

#### **Náklady na ubytování stravu**

Účastnické poplatky	12 700,- Kč
Prostředky klubu	15 970,- Kč
<b>CELKEM</b>	<b>28 670,- Kč</b>

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii <http://stomici1.galerie.cz/6301830-trojsetkani-2014-bojnice>

Videozáznam Broni Tučného je na youtube

[https://www.youtube.com/watch?v=jrRy4K\\_MaGA&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=jrRy4K_MaGA&feature=youtu.be)

#### **Vaše ohlasy na trojsetkání**

Přátelé, chtěl bych se s vámi podělit o radost, kterou nám připravili naši přátelé ze Slovenska. Letošní setkání bylo fajn. Perfektní ubytování, perfektní strava, perfektní zábava. Bylo to na jedničku s hvězdičkou. Zámek, který se hned tak nevidí, fundovaná průvodkyně. Toto setkání bylo jedno z nejlepších, které jsem za dvanáct let absolvoval. Děkujeme za skvělý pobyt.

*Karel M.*

#### **Smažení vaječiny**

Na Svatodušní neděli 8. června jsme si připomněli dávný zvyk smažení vaječiny v přírodě. Organizace se ujal Milan Švidrnoch. Nepředpokládali jsme, že o tuto akci bude tak veliký zájem. Na střelnici s názvem „Sýkorník“, která se nachází na pokraji lesa za obcí Velká Polom, se nás sešlo padesát nejen z našeho klubu, ale i z Opavy a Nového Jičína. Přestože bylo vedro, pod vysokými stromy však bylo příjemně.

Milan všechno připravil, zajistil a dokonce přivezl mobilní WC. Nejtěžší byl úkol usmažit 210 vajec v kotlíku nad ohněm. Je to vůbec možné? Díky usilovnému míchání se nic nepřipálilo. Stačilo posypat asi půl kilem pažitky a skvělá pochoutka byla na světě.

Milan také nachystal luky a terče a tak jsme si mohli vyzkoušet své střelecké umění. Vilém

Tell by z nás velkou radost neměl, nejvíce času jsme trávili hledáním šípů v trávě. Ještěže byl trávník nízko strážný.



*Smaženice z 210 vajíček je hotová.*

Pro dobrou zábavu nám přišli zahrát Milanovi kamarádi z country kapely „CWOKBAND“. Moc hezky se nám sedělo ve stínu vysokých stromů, zpívalo se a diskutovalo. Závěr patřil špekáčkům opékaným nad ohničkem nebo na roštu.

Velké poděkování patří Milanovi Švidrnochovi za skvěle připravené setkání. Věříme, že se za rok zase sejdem padesát dnů po velikonočních při smažení vaječiny.

*PaK*

### **Třídenní zájezd klubu 25. – 27.6.**

Rádi vzpomínáme na třídenní zájezdy, které před léty pořádal klub stomiků v Novém Jičíně. Letos jsme se rozhodli prodloužit náš každoroční zájezd na tři dny. V první anketě se přihlásilo mnohem více členů, než je kapacita autobusu. Postupně někteří odpadli a tak ve středu ráno 26. června do autobusu nastupovalo 48 našich členů.

Po dálnici jsme zamířili do Bratislavy. Nejprve jsme vyjeli na bratislavský hrad, kde už nás čekala naše průvodkyně, aby nás seznámila s bohatou historií, a také jsme se shora rozhlédli po městě na Dunaji a po okolí. Potom jsme se přesunuli do centra města, abychom si prohlédli zejména staré město. Bylo horké počasí a tak bylo příjemné po prohlídce posedět v některé z mnoha předzahrádek. Někteří vyrazili za dalšími památkami. Velmi nás potěšilo, že dóm sv. Martina, ve které byli korunováni uherští panovníci, je celý volně přístupný včetně krypty. O to větší bylo naše zklamání příští den, neboť

do velkého kostela Nanebevzetí Panny Marie ve Valticích nebylo možno ani nakouknout klíčovou dírkou.

Díky manželům Adamcovým z bratislavského klubu stomiků na nás těsně u Bratislavy čekala bohatá večere. Sluníčko se již sklánělo k obzoru, když jsme vyrazili do Velkých Bílovic na nocleh. Ve Velkých Bílovicích, které leží uprostřed vinohradů, je celkem 670 sklepů. Nad jedním z nich se nachází penzion U Osičků, v němž jsme našli azyl.



*Michalská brána v Bratislavě.*

Druhý den jsme vyrazili do Lednicko-valtického areálu, který je od roku 1996 na Seznamu světového kulturního a přírodního dědictví UNESCO. Podle zájmu jsme se rozdělili, část zamířila na prohlídku novogotického zámku v Lednici, romantickou plavbu k Minaretu a prohlídku zámeckého skleníku. Odpoledne pokračovala prohlídkou Valtic. Asi jedna třetina vyrazila lužními lesy z Lednice do Valtic. Byla to úžasná vycházka po hrázi rybníků, pak kolem Nového dvora, Tří Grácií, Hubertovy kaple a oblouku Randes-vous. Za necelé čtyři hodiny jsme byli také ve Valticích.



*Chrám Tří Grácií.*

Jak již bylo řečeno, penzion byl vybudován nad vinným sklepem. Takže program na druhý večer byl celkem jasný. Seznámili jsme se s moderní technologií zpracování vína a měli možnost ochutnat celkem 13 vzorků. Dozvěděli jsme se, proč je v Bílovicích 43 Osičků. Při skvělé cimbálové muzice jsme měli možnost rozhýbat unavené údy, zazpívat si a pokračovat v degustaci libovolné odrůdy.

Třetí den byl věnován návštěvě Mikulova. Společně jsme nejprve navštívili historický okruh, sklep a obří sud v ditrichsteinském zámku. Odpoledne už trávil každý podle svých zájmů a schopností. Někteří ho využili k posezení v některé předzahrádce, další vyrazili za památkami židovské komunity, do dietrichsteinské hrobky nebo si vyšlápli na Svatý kopeček. Od poutní kaple sv. Šebestiána a zvonice byl nádherný výhled na město i daleko do Rakouska. Unavení, ale velmi spokojení jsme se vraceli večer domů. Díky příjemnému řidiči autobusu Tomášovi a krásnému počasí vládla po celou dobu dobrá nálada. Kam vyrazíme příště?

*PaK*

#### **Náklady na zájezd**

<i>Bratislava – průvodce, večere</i>	<i>15 760,- Kč</i>
<i>Osička - ubytování, strava</i>	<i>58 968,- Kč</i>
<i>Vstupy, cimbálovka</i>	<i>10 220,- Kč</i>
<i>Organizační náklady</i>	<i>2 190,- Kč</i>
<i>Doprava autobus</i>	<i>25 000,- Kč</i>
<b>CELKEM</b>	<b>112 138,- Kč</b>
<i>Účastnické poplatky</i>	<i>56 000,- Kč</i>

#### **Vaše ohlasy na zájezd**

Zájezd byl výborný, splnil, co jsme si přáli. Dobré ubytování, strava i zábava. Výběr této lokality byl podle našeho gusta. Do budoucna by nebylo špatné taky navštívit jih Čech např. Hlubokou, Český Krumlov, Rožmberk hrad.

Je to také takový okruh blízko sebe.

*Zdraví Vlastík P.*

Byl jsem na takovém zájezdu stomiků poprvé. Z celé akce mám veskrze pozitivní dojem. Překvapivě se podařilo skloubit společenství různých lidí a to jak z hlediska možnosti, zájmů a povahy.

Program byl mnohohrstevný a tak si určitě přišli na své všichni. Osobně mi tato akce dala možnost blíže poznat další členy klubu a navštívit opět místa, kde jsem v minulosti již byl

a konfrontovat tak změny těchto lokalit. Docela mne překvapilo, kolik energie mají někteří naši kolegové. Projevilo se to hlavně ve vinném sklípku při cimbálovce. Tady mám hodně co dohánět.

Z mého pohledu tedy velmi úspěšná akce. Co se týká návrhu na nové cíle pro příští zájezdovou akci, tak to není vůbec jednoduché. Čertovo kopýtko je v tom, jak najít lokalitu, která by nabídla opět využití pro všechny kategorie našich členů. Při zaměření na přírodu, turistiku a poznávání okolí by bylo hodně zajímavých lokalit (Šumava, Český ráj, Macocha, Třeboňsko,...), ale to asi nebude pro ty z nás, kteří mají omezené pohybové možnosti, pokud dáme důraz na kulturu, mohlo by to zaujmout více členů.

Takže ještě jednou díky všem, kteří se starali o zorganizování akce.

*Václav B.*

Unavení, plni dojmů a nadšení míříme k domovu. Můžeme si zazpívat "Sláva, nazdar, výletu, nezmokli jsme, už jsme tu!" Počasí nám opravdu moc přálo!

Nezbývá, než konstatovat, že se celý zájezd vydařil a poděkovat členům výboru, kteří se podíleli na jeho organizaci. Nemělo to chybu a těšíme se na další zdařilé akce!

*Marie a Jana*

#### **Jen se lidi dívejte,**

co je zajímavých a krásných míst v Moravskoslezském kraji. Letní červencové poznávání ILCO Novojičínka - spolku stomiků bylo nasměrováno do oderského regionu za cennou pamětihodností - Vodní mlýn Wesselsky - v Loučkách u Oder. Je to vzácná památka s dosud funkční mlýnskou technologií. Má za sebou několik století, vznik se datuje rokem 1545. Původní vlastníci kontinentuálně pokračovali v držbě mlýnského objektu a rod Wesselských se staral o chod mlýna více než 200 let. Po vysídlení Němců v r. 1946, pokračuje ve vedení a držbě rodina pana Pazdery.

Nelze vypsát vše, co je v tomto historickém objektu uchováno, ale poznání dává vědění a tedy je to námět na výlet do zeleného údolí řeky Odry, které je i poutním místem se zázračnou uzdravující vodou v Maria skále ve Spálově. Historické záznamy uvádějí zázračná uzdravení



raněného vojáka v bojích Švédů za 30. leté války.



*Ve mlýně Wesselsky.*

Naši zdatnější členové jak novojičínští, tak opavští a přerovští zvládli 7 km vzdálenost od mlýna až do Klokočova do restaurace Zvonička ke společnému obědu, oddechu, občerstvení a hlavně k pobesedování. Vždy je o čem hovořit, co je doma nového, jak co roste na zahrádce, co trápí a s čím se kdo potěšil. Jsou to banality? Ano, jsou, ale nám všem - stomickým přátelům jsou blízké a řešíme si své vzájemnosti. A právě to je to pravé koření, které dává stomikům chuť překonávat a zdolávat, co nemoc přináší.

*Díky za pohodovou sobotu 19. července 2014,  
Anna Štefková, Nový Jičín*

### **Setkání v Hustopečích nad Bečvou 2.8.**

Po několika deštivých dnech vychází slunko z ranní mlhy, aby ukázalo, jak dovede pálit. Nestačí se divit, co se to děje v Hustopečích na náměstí. Přijíždějí další a další auta, ze kterých vystupují lidé, kteří se zdraví a objímají. Sešlo se nás téměř padesát.

O deváté hodině celá akce začíná výstřelem z historického kanónu. Poté vstupujeme na nádvoří zámku s arkádami s unikátní jemnou kamenickou výzdobou. Následuje ukázka ražení mincí a ukázka historických zbraní s vtipným komentářem dvou mužů. Do ukázek jsou vtahováni diváci, aby vystřelili z nějaké historické zbraně. Se zájmem vše sledují a klapáním zobáky doprovázejí čápi na komíně zámku.

Po prohlídce řeznického muzea firmy Váhala následuje ochutnávka výrobků z této firmy a prohlídka lapidária v rozsáhlém sklepení. S průvodcem pokračujeme do renesančního kostela s nádhernými vitrážemi a souborem 14 barokních soch na zdi kolem kostela. Čeká nás

zde varhaník (můj bývalý učitel Zemánek). Máme možnost vystoupit na druhý kůr, kde společně nacvičíme a zazpíváme pěknou duchovní píseň.

Před výborným obědem v místní Sokolovně jsme ještě vtaženi panem Zemánkem do zkušebny místní dechovky, abychom si společně zanotovali v lidovém tónu.



*Před zámkem a kostelem v Hustopečích n. Beč.*

Po obědě se přesouváme na hřiště za novou školou, kde proběhl turnaj v petanque. Šťastným posledním hodem zvítězilo družstvo Ostravy, které porazilo ve finále velmi silné družstvo Opavy. Na závěr celé akce jsme se přesunuli na 3 km vzdálenou samotu U Kremlů, která patří k Hustopečím n. Beč.

Velké uznání a poděkování patří zejména Broňovi Tučnému za perfektní organizaci nádherné akce.

*PaK*

### **Užitečná poradna**

Minulé pondělí (7.7.) jsem konečně navštívil stomickou sestru Nad'u Kubíkovou ve stomické poradně v nemocnici na Fifejdách, abych se dověděl, jak mám provádět roztažení (dilataci) stomie, aby mě nepostihla stenóza (stažení stomie). Předem jsem se s Nad'ou telefonicky domluvil, kdy mohu přijít. Bylo tam hodně lidí, ale já jsem s tím počítal a vzal jsem si sebou nějaké čtení. Ke čtení jsem se ale vůbec nedostal, protože tam bylo pár nových stomiků, kteří si rádi vyslechli rozhovory nás starších stomiků, protože zatím toho moc nevěděli okolo ošetřování stomie a hlavně nevěděli, jak mají se stomií dále žít!

Musel jsem počkat až na konec, ale pak se mi Nad'a již obětavě věnovala, vše mi vysvětlila a prakticky mi ukázala, jak mám dilataci

(roztahování) provádět.



Je to úplně jednoduché. Do stomie se normálně strčí krouživým pohybem pravý nebo levý malíček v rukavici až po první článek a je to hotovo. Naďa zve všechny, kteří si neví rady nebo mají dokonce strach se stomie jen dotknout (jako já), do poradny. Jen se musí předem telefonicky objednat.

*Jiří F.*

## POZVÁNKY NA DALŠÍ AKCE

### Setkání 23.8.2014 v Olomouci

Sraz účastníků v 9 hodin na parkovišti před poštou vedle hlavního nádraží ČD Olomouc. Ti co přijedou vlakem, to mají hned vedle a auty zde mohou pohodlně zaparkovat.

Společné setkání zahájíme prohlídkou katedrály Sv. Václava, poté si prohlédneme orloj, městskou radnici, vyhlídkovou věž a městské kašny na náměstí. Všechny prohlídky, jsou zajištěny s průvodcem.

Sobotní výlet zakončíme společným obědem, ve 14 hodin v restauraci SENIMO. Bude vybírán příspěvek 150,- Kč za účastníka.

*Na setkání s Vámi se těší předseda Klubu stomiků Přerov Josef Matoušek*

Registrace do 20. 8. 2014 na mob. 602 567 403

nebo na e-mail [Josefmatousek1@seznam.cz](mailto:Josefmatousek1@seznam.cz)

### Ukončení léta 13.9.2014

Slezský klub stomiků Opava, o. s. si Vás dovoluje pozvat na ukončení léta spojené s krátkou, nenáročnou procházkou. Sraz bude v sobotu 13. září 2014 v 10.15 hod. na Horním náměstí v Opavě. Odtud pojedeme autobusem směr Kylešovice. Cena za jízdné činí 13 Kč.

Odtud půjdeme nenáročným, rovným terémem asi 2,5 km ke splavu a 2,5 km zpět do Pstružárny, kde si každý může objednat nějaké pohoštění (pečený pstruh apod.). Pokud přijedete autem, v Komárově odbočíte směr Kylešovice - Hradec nad Moravicí. Dojedete na kruhový objezd, tam se dáte vlevo směr „Areál zdraví“, kde můžete zaparkovat a počkat na ty, kteří přijedou autobusem.

*Srdečně zve za výbor klubu Pavel Elbl*

Registrace: Pavel Elbl – tel. 777 625 014

## Nový časopis KLOKANOVINY

Společnost Lipoelastic a.s. vydává nový časopis KLOKANOVINY, jehož prostřednictvím Vás chce informovat o nových stomických pomůckách, ošetřovatelských postupech, poradit Vám, jak se stomii bezstarostně cestovat, jak se oblékat a co jíst . Dále se můžete těšit na zajímavé příběhy stomiků, praktické rady stomasester, zábavné kvízy, soutěže a další překvapení.



Časopis KLOKANOVINY může ZDARMA a diskrétně dostávat každý z Vás, kdo zavolá na bezplatnou zákaznickou linku 800 900 209 a nebo vyplní přihlášku na

[www.stomicke-pomucky.cz](http://www.stomicke-pomucky.cz) (sekce „služby pro vás“).

S pozdravem a přáním hezkého dne

*Romana Tesařová, produktový specialista*

## 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](mailto:info@ilco.cz)

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

Web: [www.ILCO.cz/Ostrava](http://www.ILCO.cz/Ostrava)



# Pozvánka

na schůzku Klubu stomiků, která se koná

**v úterý 26.8.2014 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. Nová pomůcka Flexima 3S (prezentace firmy B-Braun, Marek Dvorník)
4. 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.*

# Elastické vyrovnávací pásy Brava®. Drží sáček na svém místě!



Rolují se vám okraje lepicího materiálu na podložce?  
Bojíte se, že se sáček odlepí?

**Už se bát nemusíte! Stačí používat nové  
vyrovnávací elastické pásy Brava® od Coloplastu.**

Jsou tak elastické, že se perfektně přizpůsobí tvaru a pohybům vašeho těla a zároveň poskytují extra bezpečí, protože drží stomický sáček na svém místě. V praxi to znamená, že můžete být úplně v klidu, i když se natahujete pro něco na horní policičce nebo se ohýbáte, protože si chcete zavázat tkaničku. Elastické pásy Brava se natahují a ohýbají s vámi a drží sáček pevně přilepený na svém místě.

Elastické vyrovnávací pásy Brava lze předepsat na poukaz, jsou plně hrazené pojišťovnou a nevztahuje se na ně finanční limit. Jedno balení obsahuje 20 kusů.  
Kód pojišťovny: 0169773.

**Chcete je vyzkoušet? Volejte bezplatnou linku 800 100 416 a vyžádejte si elastické vyrovnávací pásy Brava®. Zašleme vám je obratem zdarma!**

