



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2016

25 LET 1991 - 2016

Dnes to zní téměř neuvěřitelně, ale před pětadvaceti lety byly moderní stomické pomůcky zcela nedostupné pro naprostou většinu stomiků. Po propuštění z nemocnice zůstával postižený sám, protože neměl vhodné pomůcky. Většina stomiků používala tzv. Jánošíkovské opasky nebo plenky.

Stomik obvykle žil osamoceně v rodině, své onemocnění tajil, protože zápachal a neregulovatelný odchod stolice mu bránil v běžném způsobu života. Málokdo věděl, že existují takto zdravotně postižení lidé. Stomie byla kontraindikací lázeňské léčby. Přesto někteří stomici, máme takové i v našem klubu, dokázali chodit do práce. Neuvěřitelné.

Obrat k lepšímu nastal po roce 1989, kdy se v širším měřítku začaly dovážet moderní stomické pomůcky firmy ConvaTec a později i dalších firem. V roce 1991 vzniká zastoupení firmy ConvaTec v bývalém Československu.

Právě zájem pacientů o tyto moderní pomůcky, které umožnily zásadní změnu života postižených, vedl k založení Slezského klubu stomiků v červnu 1991. Zdá se to být včera, kdy mne kontaktovala stomasestra Eva Šestáková (Němčková) s několika pacienty v Městské nemocnici Ostrava, neboť jsem měl už dvouleté zkušenosti s těmito novými pomůckami.

Po skromných začátcích, kdy se klub zaměřil zejména na získávání informací a zkušeností s novými pomůckami, se činnost klubu postupně rozšiřovala. Začal vycházet Zpravodaj klubu, jsou organizovány přednášky, zájezdy, rekondiční pobyty, velká mezinárodní setkání. Zástupci klubu se podíleli na vzniku sdružení České ILCO v roce 1993 a další jeho činnosti. Postupně se rozvíjela spolupráce s dalšími kluby v Opavě, Novém Jičíně a Přerově, později i spolupráce se slovenským a polským sdružením. Předseda klubu se zúčastnil jako delegát evropských i světových kongresů.

V posledních letech se zásadně změnila situace v dostupnosti stomických pomůcek. Dnes tyto špičkové pomůcky nabízí osm firem. V mnohém se zlepšila lékařská péče i spolupráce se stomasestrami. Stále se však setkáváme s postiženými, kterým se nedaří zapojit do běžného života jen proto, že nemají dostatek informací a chybí jim fundovaná pomoc zejména v oblasti psychické a sociální.

Věřím, že i v dalších letech se budou stomici setkávat v Klubu, radit si, pomáhat si a bavit se. Děkuji všem lékařům, stomasestrám, zástupcům firem a sponzorům, kteří nám pomáhají a podporují nás. Doufám, že pro naše členy bude Klub druhým domovem plným pohody, porozumění, pochopení a radosti.

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.

Rekondice 12.10. - 16.10.2016



Hotel Duo
BESKYDY

Vážení přátelé,

zase musím konstatovat, že další rok utekl jako voda. Opět Vás chci pozvat na rekondiční pobyt. Po osmi letech se vracíme do klidného prostředí v rozsáhlém areálu hotelu DUO na

S T A N O V Y



Slezský klub stomiků Ostrava

I. Název, sídlo a působnost organizace

Název : Slezský klub stomiků Ostrava /dále jen Klub/
Sídlo : Ostrava při MĚNHOV
Působnost : Ostrava, Ostrávsko

První stanovy registrované 30.7.1991.

Horní Bečvě. Populární rekondiční pobyty pořádáme každoročně od roku 1993 a ten letošní bude již dvacátý čtvrtý.

Podarilo se nám pro členy klubu získat dotaci Magistrátu města Ostravy a Magistrátu města Havířova, bohužel jsme nezískali grant u T-Mobile. Nadace ČEZ přijala náš projekt na podporu rehabilitačních procedur, čekáme na rozhodnutí správní rady nadace, zda bude projekt podpořen. Cenu pro naše členy jsme nezvyšovali, přispějeme z rezervy našeho klubu.



Hotel DUO na Horní Bečvě.

Vynaložili jsme velké úsilí, aby se Vám pobyt opravdu líbil. Opět jsme navštívili místo pobytu, abychom dojednali podrobnosti pobytu. Věříme, že se zde setká co nejvíce stomiků, abychom mohli efektivně využít dotace a nemuseli nevyužité prostředky vracet.

Výbor Slezského klubu stomiků Ostrava

Základní informace

Termín: 12.10. – 16.10.2016. 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.

Registrace účastníků od 11 hodin v přízemí hotelu DUO.

Místo konání: Hotel Duo, Horní Bečva 216
756 57 Horní Bečva.

Kontakt:

Tel.: +420 571 645 115

E-mail: recepce@hotel-duo.cz

Web: <http://www.hotel-duo.cz/>

GPS Loc: 49°24'52.466"N, 18°19'23.9"E

Ubytování a stravování: Ubytování je v hezkých dvoulůžkových pokojích s televizí, sprchou a WC na pokoji. V několika případech se jedná o apartmány se společnou předsiňkou se sociálním zařízením. Stravování je zajištěno v hotelové restauraci. Pokud vyžadujete bezlepkovou nebo jinou dietu, vyznačte to do přihlášky!

Doprava vlastním autem: Ze směru *Valašské Meziříčí – Rožnov pod Radhoštěm – Makov* (hraniční přechod do SR) po silnici I. třídy č. E442. V obci Horní Bečva kolem přehradní nádrže sledujte navigační šipky, které vás dovedou k Hotelu DUO.

Ze směru Ostrava – Frýdek-Místek po rychlostní silnici R52, dále směr Frýdlant nad Ostravicí, – Ostravice – Bílá po silnici č. 52, na konci silnice č. 52 odbočit vpravo směr Rožnov pod Radhoštěm. V obci Horní Bečva kolem přehradní nádrže sledujte navigační šipky, které vás dovedou k Hotelu DUO.



Rekondice před 8 lety – volba StomaMiss.

Doprava vlakem, autobusem: Dojeďte do vlakové stanice Rožnov pod Radhoštěm a dále pak autobusem linka č. 940080 až na Horní Bečvu, zastávka Přehrada (cca 30 minut). Ze zastávky cca 10 minut pěšky směr Hotel Duo. Lze také jet z Ostravy do Rožnova pod Radhoštěm autobusem do zastávky rest. U eroplánu a zde přestoupit na autobus na Horní Bečvu.

Možnosti rehabilitace: Hotel DUO disponuje moderním wellness centrem jehož součástí je také vnitřní bazén s masážním chrlíčem a výhledem na Beskydy. Zajímavostí je kombinace dvou saun – solné a variabilní,

ochlazovacího bazénku a horské sprchy s mystickou odpočívárnou, ale také řada léčebných a kosmetických procedur. Součástí bazénu je chrlič vody a Kneippův masážní chodník.



Kneippův chodník.

Kneippův chodník funguje na jednoduchém principu. Ve dvou oddělených bazénkách se dnem pokrytým oblázky je 40°C teplá voda a 12°C studená voda. Procházíte se v bazénku s teplou vodou a chodidla si důkladně prohřejete. Poté několik vteřin přešlapujete i v bazénku se studenou vodou a celý cyklus několikrát opakujete. Hlavním účinkem této procedury je zlepšení prokrvení nohou, celkového metabolismu a krevního oběhu. Oblázky na dně masírují chodidla a střídáním tepla a chladu zlepšíte prokrvení celého těla.

Pro ubytované hosty je bazén a sauna zdarma. Přispějeme Vám na rehabilitační proceduru. Výše příspěvku bude závislá na úspěšnosti grantu Nadace ČEZ.

Přednášky a prezentace: Budou probíhat v salonku hotelu. Jsou pozvány všechny stomické firmy. Dohodnuté termíny přednášek St. 12.10. 19-21 hod., Čt. 13.10. 9-11 hod., Pá. 14.10. 9-11 hod. V sobotu prezentace neplánujeme.

Sportovní a kulturní vyžití: Hezké okolí dává možnost kratších i náročnějších vycházek. V sobotu počítáme s delším výletem v závislosti na aktuálním počasí.

Ve čtvrtek 13.10. proběhne oslava 25. výročí založení našeho klubu. K poslechu i tanci nám zahraje špičková cimbálová muzika Valašský vojvoda z Kozlovic.

V pátek odpoledne proběhne soutěžní hra „Stomiku nedej se“ mezi kluby. Společenský večer 14.10. bude zahájen Slezskou besedou v krojích, součástí večera bude jako vždy bohatá tombola. Hrát bude nám dobře známý Eda Rakus. Další informace o programu získáte na členské schůzi. Program bude také vyvěšen v přízemí hotelu.

Tombola: Letos jsme opět do programu zařadili na páteční večer tombolu. Připravili jsme několik cen. Budeme však rádi, pokud i Vy přispějete nějakou cenou do této tomboly, aby byla co nejbohatší. Výtěžek tomboly bude použit pro úhradu nákladů spojených s hudbami.

Cena pobytu: Podařilo se nám pro stomiky získat dotaci z Magistrátu města Ostravy (42 000 Kč) pro členy s bydlištěm v Ostravě, z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 4 000 Kč pro členy z Havířova, dar Bonver Dakar Project, v.o.s. (40 000 Kč). Čekáme na výsledek Nadace ČEZ. Je to méně než v loňském roce, máme však zůstatek z mimořádného roku 2015.

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V



Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami. Smluvní cena za ubytování a stravu je 650 Kč za osobu a den.

Počítáme s těmito náklady pro 105 osob:

<i>Ubytování a strava</i>	273 000,- Kč
<i>Oběd neděle</i>	14 700,- Kč
<i>Rehabilitace</i>	38 000,- Kč
<i>Pronájem</i>	10 000,- Kč
<i>Organizační náklady, hudba</i>	15 000,- Kč
CELKEM	350 700,- Kč

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 3400Kč. Dotovaná cena pro stomika je stejná jako v loňském roce **1000 Kč** (podmíněná účastí na přednáškách). Je možno vzít s sebou partnera, který uhradí částku **1700 Kč**, pokud je členem našeho klubu. Cena pro ostatní bude **2800 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 25.8.2016 se budete moci závazně přihlásit a zaplatit částku 1000 Kč, případně 1000 + 1700 (2700) 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 26.8.2016!** Po tomto datu nabídneme volná místa ostatním klubům.

Přihlášky – ostatní 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 naši organizaci 2 800 Kč.

Letošní květinová sbírka

11. května se uskutečnil jubilejní 20. ročník Českého dne proti rakovině, kterému říkáme Květinový den a kterou organizuje Liga proti rakovině. Její zakladatel pan profesor Dienstbier (+2012) považoval prevenci a výchovu ke zdravému způsobu života za nejlevnější lék a prodejem žlutého kvítku měsíčku lékařského se podařilo za ta léta shromáždit a následně rozdělit už přes 250 milionů korun. Získané prostředky se vkládají do péče o pacienty, do onkologického výzkumu, přístrojového vybavení onkologických

pracovišť. Nejvíce jich ale míří právě do preventivních projektů.

Letošní ročník byl zaměřen na téma rakoviny prsu u žen. Náš Slezský klub stomiků, který je členem LPR, se do této sbírky zapojuje již 16 let. Už v loňském roce se do prodeje přihlásilo více členů klubu než v minulosti a podařilo se otočit počty prodaných kytiček ve prospěch klubových prodejců v poměru ke studentům. Letos 27 našich členů prodalo 3775 kytiček a zbytek do 5500 ks nám prodali studenti ostravských gymnázií – Matiční, Biskupské a Matějčickovo, za což jim moc děkujeme.

Trochu nás letos zaskočilo, že SZŠ v Ostravě-Vítkovicích, se kterou spolupracujeme řadu let, nás odmítla s tím, že kytičky prodávat budou, ale za sebe, ne pro nás. Připomínkovali jsme to v článku pro LPR. Paní Jana Mauleová z Arcadia Praha (organizátor sbírky) nám sdělila, že sice školy oslovují, ale kdybychom v dotazníku uvedli, se kterými školami spolupracujeme, tak se na ně obracet nebudou. Také nám vysvětlila, že příspěvek ve výši 30% z výtěžku dostávají pouze neziskové organizace, které jsou členy LPR, takže všichni ostatní včetně škol, prodávají kytičky zcela bezplatně. Takže jsme se za vzniklé nedorozumění omluvili a do budoucna se budeme snažit zajistit si co nejvíce prodejců z vlastních řad a do dotazníku uvádět všechny školy, které nám přislíbí pomoc s prodejem.



Tento snímek a článek o prodeji kytiček v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině Praha, číslo 2, červen 2016.

Celkem jsme do prodejních vaků za 5 500 kytiček nasbírali **127 173 Kč**, z toho nám LPR třetinu peněz vrátí na naši činnost, takže jsme obohatili klubovou pokladnu o téměř 38 151 Kč. Za těch 20 let už lidé získali ke květinové sbírce

důvěru, k čemuž zcela jistě přispívá i propagace v České televizi. Lidé u nás na Ostravsku mají nyní sice hlouběji do kapsy, takže nejčastěji dávali jen těch doporučených 20 Kč, ale i tak byl letošní průměr za kytičku 23,12 Kč.

Obyčejní lidé přispívají, ovšem vedení obchodních řetězců s obrovskými zisky má ke sbírce zcela jiný postoj. Milan Švidrnoch byl vloni ochrankou vykázán z parkoviště před Lídlem, proto se letos již předem obrátil na vedení Lídlu dopisem a dostal následující odpověď: „Nepřejeme si, aby byli naši zákazníci obtěžováni“. K tomu není třeba komentáře. Naštěstí jinde takoví nebyli a podařilo se mu prodat úctyhodných 500 kytiček!

A jak dopadla naše „vnitroklubová soutěž“ o nejúspěšnějšího prodejce? Co se počtu prodaných kytiček týče, nejvíce jich prodala Hedvika Juřinová (700), M. Švidrnoch (500), M. Dluhošová (250), N. Kubíková (200) a I. Rodryč (175), 4 členové prodali po 150 ks (Kreml, Hýbl, Mlýnková, Mališová), 9 členů prodalo po 100 ks (Filipcová, Berger, Krčmářová, Halusková, Jaščurkovská, Bureček, Nečasová, Sitková, Konečná) a 9 po 50 ks (A. Halfarová, Odstrčilová, Kašparová, Kudelová, Zámečnicková, Glozar, Paskonková, Kubečka, Tománek).



Mirka prodávala i na vrcholu Lysé hory.

A kdo měl nejlepší tržby? No jako každoročně zvítězil náš předseda Pavel Kreml, jehož průměr za kytičku činil 36,95 Kč (o téměř 4 Kč ještě překonal svou loňskou tržbu)! Jako druhá se umístila paní Konečná (28,35), třetí Soňa Krčmářová (27,95) a za ní těsně Milan Švidrnoch (27,10). Tito dva si oproti loňsku vyměnili místo a i letos to bylo opravdu „o prsa“! Na 5. místě skončila M. Paskonková (26,18) a 6. byl M. Berger (24,69). Všem výhercům blahopřejeme a samozřejmě děkujeme všem, kdo se zapojili a pomohli jakýmkoliv způsobem.

U výkazu prodejců a tržeb mě zaujalo jméno Konečná, které neznám. Tak jsem zavolala Hedvice Juřinové, kdo to je. No a představte si, že je to 23 letá mladá žena z Orlové, která prodělala nádorové onemocnění mozku a chtěla se do sbírky zapojit. Telefonovala na LPR do Prahy, ale už bylo po termínu, tak ji dali kontakt na náš klub. Volala tedy Hedvice, autobusem si s kamarádkou přijela do Ostravy pro vak, pak ho zase přivezla a ještě s takovou velkou tržbou! A nechce za to nic, chtěla jen pomoci lidem, kteří stejně jako ona prodělali či v budoucnu onemocní touto zákeřnou chorobou. Moc jí za to jistě jménem nás všech děkujeme a přejeme hodně štěstí a zdraví do dalšího ještě tak mladého života.

Veliké poděkování patří Hedvice Juřinové, která se i letos o všechno obětavě postarala (s nemalým přispěním svého manžela Josefa, který najezdil spousty kilometrů a taky za to nic nechtěl). Moc děkujeme i vedení ostravských gymnázií a jejich studentům za vstřícnost, ochotu a pomoc našemu klubu.

Všichni prodávající z našich řad budou mít rekondiční pobyt nebo jinou klubovou akci o něco levnější, protože tím chceme ocenit jejich snahu přispět vlastním úsilím do klubové pokladny. Děkujeme i ostatním členům klubu, kteří si na schůzi kytičku koupili. Také velice děkujeme Jarkovi Opletalovi a jeho partnerce Dagmar Zamarské, kteří již letos ze zdravotních důvodů kytičky prodávat nemohli, a tak věnovali klubu každý 2000 Kč.

Takže dobrá věc se podařila, naše snaha zvítězila a nezbyvá než si přát, aby nám zdraví umožnilo zapojit se do sbírky i v roce 2017!

Za výbor klubu Alena Nečasová

Svatodušní smažení vaječiny 15.5.

Už potřetí jsme uskutečnili zdejší krajevou tradici smažení vaječiny na „Svatého Ducha“. V roce 2014 pro nás Milan Švidrnoch s rodinou připravili vaječiny se sportovním i kulturním programem na střelnici Sýkorník ve Velké Polomi.

Bylo to bezvadné, a protože Milan byl ochoten to zorganizovat znovu, tak jsme se rozhodli v této pěkné tradici pokračovat. Vloni byla 24. května střelnice „Sýkorník“ rozbahněná, přšelo a byla hrozná zima, a tak musel Milan Švidrnoch naše setkání přemístit do místní Sokolovny. Nebylo to tam ale vůbec špatné, sál byl příjemně vytopený, a když jsme nemohli venku sportovat s lukem a šípem, o to více jsme se hýbali při tanci na parketu, protože nám opět přišla zahrát a zazpívat skvělá Milanova country kapela CWOKBAND.

O letošní svatodušní neděli 15. května sice nepršelo, ale viselo to na vlásku a bylo celkem chladno. Proto se Milan Švidrnoch rozhodl uskutečnit akci opět v sále, tentokrát v kulturním středisku v centru obce. Sešlo se nás 39, což je méně než v uplynulých letech, ale kdo přijel, určitě nelitoval.



Je třeba pořádně míchat

Vaječiny jsme smažili venku ve dvou kotlicích. V každém sto vajec, v jednom byla varianta pro ženy a ve druhém pro chlapy (tam se „sypnul“ celý sáček pepře) a byl o něj nakonec největší zájem. V obou byla zdravá voňavá pažitka a ještě voňavější leč méně zdravá anglická slanina, dobrý chleba, no bylo to moc dobré a bylo toho opravdu dost.

Ke kávě napekly ženy ze všech klubů výborné buchty, později se venku na roštu ogrilovaly i špekáčky. Aby nám to všechno dobře

strávil, na to jsme si z domova přivezli zaživací lektvary.

K tanci i poslechu hrál CWOKBAND, parket byl pořád plný a všichni jsme se výborně bavili. My „smažáci“ jsme si sice tance moc neužili, ale zato jsme si užili zdravého povětří, popovídali si a taky to bylo fajn. Svatodušní neděle v kruhu naší stomické rodiny z Ostravy, Opavy, Jičína a Přerova byla krásným zakončením doby velikonoční a už se těšíme na další ročník.



Nahoru zdravá pažitka.

Měl by se konat 4. června 2017 a třeba nám vyjde počasí a vrátíme se opět na Sýkorník. Za celý výbor a všechny účastníky moc děkujeme Milanu a Pavle Švidrnochovým, že i přes Milanovy zdravotní potíže to pro nás tak skvěle připravili. Přejeme Milanovi hodně zdraví a elánu, aby mohl vymýšlet další krásné akce pro nás stomiky.

Alena Nečasová

Trojsetkání v Rožnově p. R. 27.-29.5.



Pro stomiky již dávno neexistují hranice. Přes poněkud rozdílné systémy zdravotní péče je společná touha žít i se stomií co nejkvalitněji, vzájemně si pomáhat, podporovat se a radovat se z každodenních maličností. Každoročně se setkáváme s polskými a slovenskými stomiky.

Od roku 1997 navštěvovali zástupci polského regionu Katowice nejrůznější akce klubů stomiků v Ostravě, Novém Jičíně a Opavě. Rovněž delegáti z těchto klubů několikrát navštívili polské přátele. Koncem června 2005 vznikl návrh, zda by se nemohlo uskutečnit setkání

českých a polských stomiků někde v blízkosti společné hranice. Organizace setkání se ujaly kluby v Ostravě a Novém Jičíně. První setkání na hranici se uskutečnilo 20. července 2005 na golfu v Šilheřovicích. Zúčastnilo se jej 30 polských a 45 moravských stomiků z celého regionu z obou stran hranice.



Zahájení setkání s vlajkami a hymnami států.

Zcela novou dimenzi získala naše setkání v roce 2007, kdy na Trojmezí na Hřčavě, do místa, kde se stýkají hranice tří států, přijeli i stomici ze Slovenska. V organizaci jednotlivých setkání se od té doby jednotlivé státy pravidelně střídají. Dosavadní setkání byla velmi zajímavá a přátelská s účastí 100 - 190 osob.

Cílem těchto setkání je: 1. Prohloubení vzájemného poznání a spolupráce mezi organizacemi stomiků v České Republice (České ILCO), Slovensku (SLOVILCO) a v Polsku (POL-ILKO). 2. Výměna zkušeností ze života se stomií (vývodem) a srovnání rozsahu sociálního a zdravotního zabezpečení stomiků v zúčastněných zemích. 3. Poznání historie a tradic zejména příhraničních regionů. 4. Psychická podpora stomiků, povzbuzení, odreagování od každodenních starostí.



Jám Čačko a Marie Ředinová na semináři.

Po dvoudenních setkáních na Slovensku a v Polsku byl letos na řadě Slezský klub stomiků

Ostrava a České ILCO, kteří vždy organizují setkání za Českou republiku. Letošní, již 12. Setkání, se uskutečnilo ve dnech 27. – 29.5.2016 v hotelu Relax v Rožnově p. R. Bylo tedy třídenní. Pro 119 účastníků byl připraven bohatý program:

- Hlavní náplní byl seminář ke srovnání péče o stomiky a dodržování Charty práv stomiků. Předsdkyně Českého ILCO Marie Ředinová se zaměřila na množství aktivit, které vyvíjí České ILCO, akcemi ke Světovému dni stomiků, fotosoutěži, vystoupeními v rádiích a TV, akreditovanými přednáškami a činností Informačního a poradenského centra Českého ILCO. Účastníky zaujalo vystoupení předsedy SLOVILCO pana Jána Čačka. Pomůcky na Slovensku dodávají 4 firmy. Limity jsou v některých položkách vyšší než u nás (např. jednodílné sáčky – 90 kusů/ měsíc). Pomůcky pro dětské pacienty jsou bez omezení dle potřeby. Stomik je považován za těžce zdravotně postiženého a může si za určitých podmínek požádat o kompenzaci zvýšených nákladů na dietní stravování (diabetes, krátké střevo...), nákladů souvisejících s hygienou a opotřebením šatstva, na zabezpečení provozu motorového vozidla. Příspěvek mohou získat osoby, jejichž příjem je vyšší než trojnásobek životního minima, což je pro dospělou osobu 567 €. Předseda POL-ILKO pan Andrzej Piwowarski seznámil přítomné s historií, dobrovolnictvím a vzdělávacími aktivitami POL-ILKO. Celkem nyní pracuje 27 oddziałów regionalnych (regionálních organizací). Největší akcí, kterou uspořádali, byl XIV kongres Evropské asociace stomiků (EOA) v květnu 2014 v Krakově. Situace s úhradou pomůcek v Polsku je nejkomplikovanější. Na pomůcky jsou rozhodující finanční limity, které se nezměnily od roku 2004. Pro kolostomika je to 300 zł (1899 Kč), pro ileostomika 400 zł (2533 Kč) a pro urostomika 480 zł (3039 Kč). To opravdu není mnoho a stomik musí zvažovat, jakou pomůcku zvolí. Na čistící, ochranné a další prostředky mu patrně nezbude. Výměna zkušeností a informací je velmi užitečná.
- V sobotu dopoledne nechyběla velká hra „Stomiku, poznej se“. Družstva jednotlivých států byla mohutně podporována svými příznivci. Tentokrát zvítězilo družstvo Slovenska. Odměnou byla vyjížďka koňským povozem po Rožnově, kterou zajistila

Romanka Tesařová. Ani zbylá dvě družstva nepřišla zkrátka, dostala Valašské frgály, které věnoval patron hry firma Lipoelastice.



Hra „Stomiku, poznej se!“

- V rámci večerního programu proběhl křest maskota S.Tomíka. Farář, kostelník a ministrant pokřtili vlastně tři maskoty S.Tomík.cz, S.Tomík.sk a S.Tomík.pl. Kmotry byli předsedové spolků v jednotlivých státech a Broňa Tučný, autor návrhu těchto figurek. Nechyběly ani tři sudičky, které popřály hodně úspěchů jednotlivým organizacím. Všichni jsme se výborně bavili.



Křest maskotů S.Tomiků.

- Následoval společenský večer v country stylu. Většina účastníků si přivezla klobouky, šaty, vesty, kožené kalhoty, dokonce i pistole. Velmi jsme se pobavili při výuce country tanců, když někdo popletl kroky a způsobil zmatek na tanečním parketu.
- Krásné počasí lákalo k vycházkám do Rožnova p. R. a krásného okolí.

Setkání se moc líbilo, svědčí o tom i děkovné dopisy, které přišly ze Slovenska i Polska. Poděkování patří výboru klubu za bezchybnou

organizaci této náročné akce. Poděkování patří Českému ILCO za finanční příspěvek a všem našim ženám, které napekly hory koláčů, buchet a zákusků, že jsme to ani nestačili všechno sníst. Již dnes se těšíme na setkání v příštím roce na Slovensku.

doc. Pavel Kreml

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii

<http://stomici1.galerie.cz/6518322-trojsetkani-roznov-p-r-27-29-5-2016>

1. Mezinárodní sportovní hry 8.7. - 10.7.

Slovenské sdružení stomiků SLOVILCO uspořádalo ve dnech 8.7. – 10.7.2016 1. Mezinárodní sportovní hry stomiků v lázeňském městečku Dudince v hotelu Prameň.



Her se zúčastnilo 87 příslušníků organizací ze Slovenska, Polska, Česka a Maďarska. Českou delegaci tvořilo 18 členů. Možnost soutěžit byla na jarní zasedání ILCO nabídnuta všem našim

klubům. Nakonec se podařilo sestavit družstvo z osvědčených Moravskoslezských klubů a jedné zástupkyně FIT-ILCO Praha.

V čem se soutěžilo? Nenáročné disciplíny jako je stolní tenis, petanque, šipky, dáma a velká hra Stomiku, nedej se!



Jak se řekne maďarsky: Hrajeme na 3 vítězné?

Mnozí jsme se znali již z Trojsetkání a byli jsme potěšeni, že se vidíme už po měsíci. Zcela nová zkušenost byla s maďarským družstvem. Stomici od Nových Zámků rozuměli maďarsky a

mohli tlumočit. Pokud nebyli nablízku, bylo nutno zapojit ruce i nohy. Kdo chce, ten se domluví.



Šípky vyžadují pevnou ruku a dobré oko.

Jak jsme dopadli? Nejvíce se nám dařilo ve hře Stomiku, nedej se, kde jsme získali stříbrnou medaili. Celkově jsme skončili hned za třetím Polskem. Zvítězilo domácí družstvo Slovenska před stomiky z Maďarska. Ostatní družstva přivezla několik mladých stomiků, kteří pak obsazovali medailové pozice. To se nám nepodařilo. Výsledky však nejsou tak důležité, hlavní bylo jako na olympiádě zúčastnit se a setkat se s přáteli.

České ILCO, z. s. dlouhodobě podporuje mezinárodní spolupráci stomiků. Na projekt "Spolupracujeme se zahraničím" již několik let taky finančně přispívá Úřad Vlády České republiky. Dodatečně se podařilo vyjednat na Úřadu vlády změnu aktivit v tomto projektu. Podmínky přidělení dotace nyní umožnily podpořit české účastníky tak, že z dotace byly uhrazeny 2/3 účastnického poplatku.

Poděkování za perfektní organizaci patří zejména manželům Čačkovým a jejich vnučkám. Věříme, že se podaří podobnou akci zopakovat.

P. Kreml

Náš letošní zájezd 22.6.

Ve středu ráno 22. června za krásného počasí jsme vyjeli na společnou cestu za poznáním dalších zajímavých míst naší republiky. V autobuse se nás sešlo celkem čtyřicet sedm osob.

První zastavení na našem zájezdu bylo poutní místo Svätý Kopeček u Olomouce. Zde jsme si mohli zvolit program dle nabídky anebo podle toho, kdo o co měl zájem. Vidět jsme mohli baziliku Navštívení Panny Marie

s komentovanou prohlídkou a průvodcem, nebo místní zoologickou zahradu anebo se jen tak procházet kolem baziliky a blízkém okolí.

Mírně unaveni a s novými zážitky jsme vyrazili na naši druhou plánovanou zastávku a tou byla město Prostějov. V Prostějově nás čekal Ing. Marek Moudrý se svými studenty střední Odborné školy podnikání a obchodu, kteří nás pak provázeli po městě, kde nám ukázali historické památky. I když bylo velké horko, my jsme pozorně vyslechlí vše zajímavé o tomto městě. Velice výrazným výkladem nás zaujal student Petr, který nás provázel v kostele Povýšení sv. Kříže, který byl zajímavý impozantním, 15 metrů vysokým oltářem z roku 1764. Na oltáři je umístěn prostějovský Zázračný kříž, na jehož dubových břevnech je Kristovo tělo z lipového dřeva v životní velikosti. Všem se nám v Prostějově moc líbilo a průvodci si zaslouží velikou jedničku.



Zájezd si užilo 47 účastníků a jeden pes.

Po prohlídce města jsme jeli na naši poslední zastávku a tou byl Brodek u Přerova a tamní zvonařská dílna Dytrychových. V rodinném domku, kde firma sídlí, nás uvítal vtipný pan průvodce a řekl nám, že je to zvonařská dílna s dlouholetou tradicí výroby zvonů podle receptur a postupů odpovídajících původní formě tohoto řemesla. Výrobky zvonařské dílny Dytrychových reprezentovaly nejenom zdejší

obec, region, ale i celou Českou republiku na prestižních výstavních akcích od Prahy až po japonské Aichi. V současnosti se firma zabývá nejen výrobou zvonů, ale také rekonstrukci historicky cenných, výrobou zvonkoher, kterou jsme měli možnost slyšet, zvonkových miniatur a celé řady upomínkových i užitkových předmětů.



Před zvonařskou dílnou Dytrychových.

Do dnešního dne bylo v této poměrně malé dílně Dytrychových vyrobeno více než 8500 zvonů. Za všechny zmíním ten největší zvon Urban pro Katedrálu sv. Egídia v Bardějově, který měl hmotnost 4300 kg.

Načerpáni zajímavostmi a po poslechu zvonkohry jsme unaveni usedali do autobusu a vyrazili, směr Ostrava. Zájezd se nám vydařil, počasí nám přálo a myslím si, že se všem náš společný výlet líbil. Tímto děkuju panu řidiči Václavu Míškovi za perfektní a bezpečnou jízdu a rovněž Oldovi Rohanovi za zajištění našeho hezkého společného zájezdu.

Květoslava Pobehová

Setkání v Odrách 6.8.

Většina z nás občas Odrami projede přes náměstí. Co však víme o tomto městě, které vzniklo už ve 2. polovině 13. století na místě původní slovanské osady Vyhnanov?

Právě setkání, která organizují kluby stomiků nám umožňují poznat místa, která bychom jen míjeli. Organizátorem bylo ILCO Novojičínka spolek stomiků v čele s Broňou Tučným.

Očekával nás nadšený amatérský historik, který znal snad každý kámen. Vloni jsme si mohli užít zábavný program v místní Katovně. Letos jsme pokračovali kolem bývalých hradeb, prohlédli si polokruhovou obrannou baštu z doby husitských válek, kdy byly Odry opěrným bodem pro výpady husitů do Slezska a Polska. V centru

Oder je vyhlášena městská památková zóna, kterou tvoří náměstí s měšťanskými domy. Vyvrcholením byla návštěva farního kostela sv. Bartoloměje. Původně gotický kostel byl barokně přestavěný. Po prohlídce interiéru jsme se dostali na kůr, kde nás očekával skvělý varhaník, který nám předvedl krásné varhany. Sestávají ze tří strojů: Hlavního (I. manuál), pozitivu (II. manuál) a žaluziového stroje po straně chrámu (III. manuál). V krátkých ukázkách nám předvedl jak 50 rejstříků mění barvu zvuku. Bylo to úžasné. Pokud byste chtěli slyšet tyto varhany, máte nejbližší příležitost 20. srpna, kdy se koná jeden z koncertů varhanního festivalu Odry 2016.



Varhaník předvádí krásný nástroj.

Prohlídku jsme ukončili v Muzeu Oderska, kde je zajímavá expozice oderského děkanátu. Seznámili jsme se i s méně slavnou historií, když byl v roce 1966 odstřelen barokní zámek a na jeho místě vystavěno nákupní středisko. V samém závěru nám varhaník ještě v muzeu zahrál na přenosné varhany.



Náš průvodce před modelem oderského zámku.

Mám rád tato setkání, kdy se dostanete do běžně nedostupných míst, poznáte historii regionu, setkáte se s různými místními lidmi. Původně jsme si ještě měli vyzkoušet discgolf. Noční bouřka však rozmáčela hřiště a tak máme důvod, proč navštívit Odry zase za rok.

P. Kreml

Fotky od Broni Tučného naleznete v galerii

<http://stomici.galerie.cz/6530065-odry-6-8-2016>

Lidé lidem 23.6.



Náš klub se zúčastnil 9. ročníku již tradiční akce Lidé lidem, která se uskutečnila ve čtvrtek 23. června 2016 od 9 do 16

hodin na Masarykově náměstí, a to pod záštitou náměstka primátora Michala Mariánka. Netradiční formou se představily organizace poskytující sociální služby a související aktivity ve městě Ostrava.



Jana prezentuje náš klub.

Součástí programu bylo kulturní vystoupení uživatelů sociálních služeb, soutěže pro děti, kreativní dílny, tandemové kolo, ukázky práce městské policie. Letos přijal pozvání i Svět techniky, který si pro návštěvníky připravil gyroskop (přístroj simulující 3G přetížení) a minivědu.

Náš klub prezentovali Václav Bureček, Jana Odstrčilová a Hedvika Jiřinová. Patří jim velký dík a uznání, neboť jako obvykle bylo na Masarykově náměstí v tento den tropické vedro.

Putovní výstava LPR

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

... je název úspěšné putovní výstavy, se kterou se Liga proti rakovině Praha již osmým rokem vydává na pouť po českých a moravských městech. Hlavním cílem akce je oddémonizovat závažné, deprimující téma rakoviny. Smyslem projektu je netradiční formou informovat veřejnost o široké problematice onkologických onemocnění, akcent je kladen zejména na otázky prevence, vysvětlení rizik, na efektivní a osvědčená doporučení, jak se vyvarovat rakovině zdravým životním stylem a životosprávou.

Pro dětské návštěvníky a žáky škol jsou kromě dětské části expozice připraveny zábavné „hrátky“, kde si vyzkoušejí své fyzické i smyslové dovednosti pod heslem „Zkus, jak jsi na tom“. Děti si odnesou nejen poznání a zážitky, ale rovněž odměny a ceny.



Před pěti lety jsme byli na výstavě v Karviné.

Dospělým návštěvníkům akce Liga proti rakovině Praha ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem nabízí také improvizovanou „vyšetřovnu“. Každý zájemce si může nechat změřit některé základní zdravotní ukazatele, např. krevní tlak, BMI, procenta tuku v těle,...

V rámci boje proti jednomu z nejagresivnějších typů rakoviny, melanomu, přizvala LPR ke spolupráci také členy České akademie dermatovenerologie. V každém městě bude působit odborný lékař, se kterým mohou lidé konzultovat mateřská znaménka, pihy a jiné změny na kůži.

Partnerem těchto výstav je i České ILCO. Náš klub byl požádán, aby prezentoval svoji činnost a činnost Českého ILCO na výstavě,

kteřá se bude konat 29. – 30.9.2016 v Bohumíně na nám. T. G. Masaryka. Uvítáme, pokud se najdou naši členové ochotní se do této akce zapojit.

Setkání stomiků v Kroměříži 20.8.

V sobotu 20.8.2016 se setkáme mezi 9:45, až 10:00 hod. v Kroměříži na Hanáckém náměstí, kde je parkování zdarma. Vzhledem k předpokládané návštěvnosti Krajských dožinek je možnost parkovat i před Lídlem hned vedle Hanáckého náměstí. Pak bychom se vydali na Velké náměstí, kde půjde hlavní krojovaný průvod. Budou zde i stánky s možností se podívat, případně zakoupit originální výrobky, produkty pocházející z domácího prostředí.

V 13:00 hod je zajištěn oběd v restauraci Myslivna Velehradská 507. Je, to hned vedle, kde parkujeme.

Po obědě navštívíme Květnou zahradu. Snižené vstupné 45,-Kč (pro osoby nad 65 let a ZTP). Základní vstupné 70,-Kč. ZTP/P mají vstup zdarma včetně doprovodu.

Věřím, že počasí bude nádherné a výlet včetně kulturního zážitku bude ke spokojenosti všech.



Dožínkový průvod před třemi lety.

Na společné setkání se jistě těší všichni stomici včetně mne. Josef Matoušek

Přihlášky na setkání posílejte na e-mail Josefmatousek1@seznam.cz nebo na mobil 602 567 403.

Srdečně zve výbor Klubu stomiků Přerov

Nevíte, kde posedět v Praze?

Zvu na lavičku s logem Českého ILCO. Najdete jí uprostřed Václavského náměstí za starou tramvaj (ve které je občerstvení), proti

průchodu do divadla ROKOKO.



Pokud se na lavičce vyfotografujete (aby bylo vidět i logo Českého ILCO), foto pošlete na email : ceske.ilco@centrum.cz (věc: LAVICKA).

Fotky umístíme do fotogalerie. Každá desátá fotografie bude odměněna poukázkou do drogerie v hodnotě 100,-Kč. Nejnápaditější fotografie bude odměněna poukázkou v hodnotě 200,-Kč.

*Krásné léto přeje Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO
a náš kamarád S.TOMÍK*

Členská schůze - opět v Ostavě-Porubě

Členská schůze se bude konat ve čtvrtek 25.8.2016 od 15.30. Opět se bude konat **přímo v Domově sester** v Ostravě-Porubě (přízemí za vrátnicí vpravo). Vchod je hned proti tramvajové zastávce Fakultní nemocnice. Tedy stejně jako minulá schůze v květnu. Místo schůze je velmi snadno dostupné autobusem č. 37 nebo tramvajemi č. 8, 7, 17 směr Vřesinská. Pozvánku s programem máte v příloze.

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

miroslava.paskonkova@centrum.cz

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz