



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

prosinec 2017

Na nebi svítí vánoční hvězdička
a lidé otvírají srdíčka.

Pro pokoj, pro lásku, pohlázení
- ať štěstí Vánoc náš život změní!
Krásné Vánoce a šťastný nový rok.



PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

v pondělí 18. prosince 2017 v 15.00 hodin
Kulturní dům Ostrava - Petřkovice

Předvánoční setkání patří již mnoho let k nejoblíbenějším akcím našeho klubu. Věříme, že toto setkání stomiků, rodinných příslušníků, přátel a zástupců firem bude plné pohody, klidu, spokojenosti a bude takovým malým ohlédnutím za letošním rokem.

Místo konání: Setkání se již tradičně uskuteční v Kulturním domě v Ostravě - Petřkovicích, který je snadno dostupný městskou hromadnou dopravou. Ze zastávky Sad B. Němcové pojedete 7 minut autobusem 56 nebo 67 na zastávku Petřkovice náměstí přímo před kulturním domem. Z Poruby, Alšova náměstí přes Svinovské mosty se do Sadu B. Němcové dostanete autobusem č. 54. Z centra města můžete jet tramvají č. 12 na zastávku Sad B. Němcové nebo až na zastávku Hlučínská a pak pokračovat autobusy 56 nebo 67. Na zastávku

Sad B. Němcové jedou i trolejbusy 101, 102, 103, 106 a 108. Při cestě autem po dálnici od Olomouce sjezd 361 směr Petřkovice, Hlučín.

Program:

- 15.00 Prezence, předání dárku, bločku do tomboly a žetonů k hodnocení soutěže
- 15.30 Netradiční zahájení, přípitek, zhodnocení uplynulého roku
- 16.00 Vystoupení hostů
- 16.30 Prohlídka soutěžní výstavky, hodnocení
- 17.15 Vystoupení pěveckého sboru Canticorum z Havířova
- 18.15 Večeře
- 18.45 Vyhodnocení soutěží
- 19.30 - 21.30 Volná zábava

Finanční příspěvek:

50,- Kč stomici, ostatní 100,- Kč.

Přihlášky: Na společenský večírek se závazně přihlásíte zaplacením uvedené částky v pátek 8.12. mezi 14. a 16. hodinou v prodejně zdravotnických potřeb ConvaTec, Českobratrská 63, u bývalého zimního stadionu. Zde Vás bude čekat pokladní klubu paní Paskonková.



Tak jsme si okrášlili vánoce vloni.

Pokud se nemůžete dostavit v uvedeném termínu, spojte se s ní telefonicky či elektronicky a domluvte se na jiném řešení, mobil 731 482 085, e-mail:

miroslava.paskonkova@centrum.cz

Uzávěrka přihlášek je **8.12.** Po uvedeném datu je přihláška závazná. Jelikož musíme odebrat objednané večere, nebude se při neúčasti záloha vracet.

Kapacitní možnosti sálu nás nijak neomezují, je možno přijít i s partnerem. Sál však bude otevřen až **od 14:30** hodin! V případě, že přijдете dříve, počkejte prosím v restauraci, aby organizátoři měli čas vše připravit.

I letos zařazujeme do programu oblíbenou soutěž **„Jak si dovedeme okrášlit vánoce“**. Věříme, že přinesete ukázky vlastní tvorby s vánoční tematikou: vlastnoručně vyrobené betlémy, figurky, vánoční ozdoby z různých materiálů, perníky, cukroví, svícný, adventní věnce, vlastnoručně vyšívání, uháčkované či upletené dárky pro vaše blízké. Podmínkou je, aby exponát vyrobil sám stomik nebo jeho partner.

Všichni účastníci budou mít možnost dát svůj hlas výrobku, který se mu bude nejvíce líbit. Abychom vám dali možnost ohodnotit více exponátů, obdržíte 5 žetonů, které můžete buď dát jednomu výrobku anebo je rozdělit dle vlastního uvážení. Po skončení soutěže si exponáty můžete odnést domů nebo je věnovat do tomboly.

Po loňském úspěchu zařazujeme i letos soutěž **„Kdo vypálil nejlepší tekuté vánoční cukroví“**. Soutěžící odevzdají Vaškovi Burečkovi svůj soutěžní vzorek (nejlépe v neoznačené lahvi o obsahu 0,2 až 0,5 l). Tekuté cukroví pak zhodnotí porota, složená ze zástupců klubů a porotců z firem.



Loňská porota pracovala odpovědně.

Po ukončení hodnocení si přinesené exponáty mohou majitelé vyzvednout a odnést zpět domů, případně je mohou nabídnout svým kamarádům ke koštu.

Obě soutěže vyhodnotíme a po večeri budou vítězům předány pěkné ceny. Věříme, že se zapojíte nebo jinak přispějete k hezké vánoční atmosféře.

Také budeme moc rádi, pokud pro sebe a své přátele u stolu přinesete na ochutnání trochu vánočního cukroví nebo zákusek ke kávě.

Srdečně zveme zejména nové členy, kteří na vánočním večírku v Petřkovicích ještě nebyli. Neostýchejte se a přijďte mezi nás!

25. rekondiční pobyt jsme prožili v Rožnově pod Radhoštěm

Pro jubilejní rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků jsme zvolili nám dobře známý hotel Relax v nádherném prostředí Rožnova pod Radhoštěm. Dobře jsme zvolili také termín, protože od středy 27.9. do neděle 1.10.2017 bylo krásné slunečné podzimní počasí a to zcela jistě také přispělo k tomu, že se nám pobyt po všech stránkách vydařil a všem se moc líbil. Tato akce je mezi členy i jejich rodinnými příslušníky velmi oblíbená a zúčastňuje se jí vždy velký počet lidí. Letos to bylo 90 osob, z toho 58 z našeho klubu, 7 účastníků z klubu Opava, 11 z Nového Jičína, 6 z Přerova a další hosté byli ze Slovenska a Polska.



Slavnostní zahájení rekondic.

Po slavnostním zahájení s klubovou vlajkou a seznámením s programem, jsme si objednávali rehabilitace a v odpolední přednášce pak prezentovala své novinky firma ConvaTec. Samozřejmě nechyběla ani soutěž o krásné ceny, kterou moderovali naši oblíbení „Alpíci“. Po večeri prezentoval novinky firmy Eakin sympatický MUDr. Mráz, který je už pravidelným hostem našich rekondic.

Ve čtvrtek byl státní svátek a dopolední přednášku si připravil doc. Kreml. Využil své postřehy ze čtyřsetkání v Bojnici v září 2017 a pohovořil nám o životě se stomií v zemích V4.

V diskuzi pak vystoupil předseda SLOVILCO Ján Čačko a stomici z Polska. Pro naše stomiky bylo zajímavé dozvědět se, jak jsme na tom v porovnání s ostatními státy bývalého východního bloku.



V Mlýnské dolině.

Odpoledne jsme se vydali na prohlídku skanzenu, kde jsme zvolili zajímavý a pro mnohé neznámý okruh Mlýnská dolina s průvodkyní. Kdo chtěl, navštívil pak individuálně Dřevěné městečko nebo Svatováclavský jarmark, protože krásné počasí přímo vybízelo k procházce. Společenský večer s cimbálovou muzikou TROJÁK z Valašské Bystřice neměl chybu. Pěkní mladí lidé, výborní muzikanti a zpěváci, krásné valašské kroje, na stolech dobré víno... Myslím, že nebyl v sále nikdo, komu by se to nelíbilo.



Majitel firmy UNIPAR předvádí barvení svíček.

V pátek dopoledne zajímavě prezentovali své výrobky zástupci firem B.Braun a Distrimed. Odpoledne jsme se vydali na exkurzi do výroby svíček UNIPAR, kde nás provázel a svou jadrnou mluvou pobavil majitel firmy. Skoro všichni jsme si pak u nich v prodejně koupili nějakou svíčku a vydali se procházkou zpět, někteří jeli ještě na jarmark do Rožnova, někteří šli plavat do bazénu či jen tak posedět na lavičce

před hotelem. Večer byl ve znamení tance s hudebníkem Edou Rakusem a kdo měl štěstí, vyhrál některou z pěkných cen naší oblíbené tomboly, kterou jako vždy vtipně komentoval Pavel Kreml.



Prezentace firmy EAKIN.

V sobotu dopoledne nás paní Kráčmarová z firmy MALKOL seznámila s kosmetikou a zdravotními pomůckami nejen pro stomiky a od 10 hodin jsme se věnovali sportovním soutěžím na hotelovém hřišti. Hru „Stomiku, nedej se“ hrála družstva jednotlivých států s výsledkem: 1. ČR, 2. Slovensko a 3. Polsko. Zajímavou hru Mölkky hrálo 14 jednotlivců. S přehledem zvítězila Eva Rohanová, na 2. místě skončila Ludmila Lyčková a 3. místo vybojoval těsným rozdílem Milan Švidrnoch před Hankou Horníčkovou.



Sportovní dopoledne v sobotu.

Odpoledne jsme se vydali „Po stopách doktora Martina do Velkých Karlovic“. Pepa Juřina nám zajistil otevření zdejšího dřevěného kostela P. M. Sněžné z roku 1754, kde nám mladá průvodkyně něco málo řekla, paní kostelnice zodpověděla naše dotazy, mohli jsme si vyjít na kůr a obdivovat staré varhany, u kterých se dodnes šlapou měchy. Pak jsme se vydali nahoru do Skiareálu a stylové valašské hospody Kyčerka, kam stoupáte kolem úžasných

dřevěných soch našich řezbářů. Stálo to za to a byl to opravdu moc pěkný výlet.

Po večeri jsme jídelnu přestavěli na divadlo a čekal nás zlatý hřeb našeho programu – divadelní představení „Dvouplošník v hotelu Westminster aneb Nerušit, prosím“ v podání amatérského divadla z Velké Polomi. V tomto souboru hrají již léta ochotnické divadlo naši členové Milan a Pavla Švidrnochovi, a protože soubor měl v tomto termínu soustředění na nedaleké Prostřední Bečvě, zařídil Milan, aby přijeli i s kulisami do hotelu Relax a v derniéře nám zahráli tuto situační komedii. Na představení přišli téměř všichni účastníci rekondic a určitě nikdo nelitoval. Byla to neskutečná legrace a na 2 hodiny jsme všichni zapomněli, že máme nějaké starosti, bolesti a zdravotní problémy, protože jsme se bavili a brečeli smíchem. Soubor byl úžasný, naši „Švidrnoši“ také a my jim za to moc a moc děkujeme.

Krásné prosluněné nedělní dopoledne vybízelo k procházkám, hříbaři vyrazili do lesa, takže jsme si to mohli užít až do samotného odjezdu. Na oběd jsme se sešli tentokrát trochu dříve a předseda klubu Pavel Kreml provedl závěrečné hodnocení letošního pěkného rekondičního pobytu. Poděkoval všem, kdo se o to přičinili - organizátorům z řad výboru, všem účastníkům, kteří byli velmi ukáznění a ochotni udělat, co je třeba a v neposlední řadě i vstřícnému hotelovému personálu, který vyhověl všem našim požadavkům.



Manželé Švidrnochovi na scéně.

Podle ohlasů účastníků můžeme konstatovat, že 25. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků se všem moc líbil a do svých domovů jsme odjížděli velice spokojení.

Příští 26. rekondiční pobyt se bude konat 26. – 30.9.2018 v hotelu Červenohorské sedlo v Jeseníkách. Tak kéž se tam zase všichni ve zdraví sejdem!

Alena Nečasová

Další informace, odkaz na fotogalerii naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

Náklady na rekondice

Ubytování	162 000,- Kč	53,3 %
Stravování	126 564,- Kč	41,6 %
Rehabilitace	11 560,- Kč	3,8 %
Organizační náklady	3 892,- Kč	1,3 %
Celkem	304 016,- Kč	100 %

Celkové náklady činily 304 016,- Kč. Spoluúčast účastníků pobytu byla celkem 155 520 Kč. Granty a dotace činily 56 500 Kč, zbývající částka 91 996 Kč byla uhrazena z darů a prostředků klubu.

Děkujeme všem sponzorům, díky nimž byl pobyt pro naše členy (vesměs důchodce) finančně únosný.

Pobyt byl podpořen Magistráty měst Ostrava a Havířov, Městským obvodem Ostrava-Poruba, firmou Bonver Dakar a stomickými firmami.

Z ohlasů na rekondice

Právě jsem s přítelem absolvovala svůj první rekondiční pobyt stomiků. Dostala jsem se po 2 letech své nemoci ven z těch čtyř stěn domova a nemocnic a o něčem takovém jsem ani nesnila. Tímto bych ráda poděkovala všem sponzorům a státním úřadům, kteří nám na tento pobyt přispěli. Ale hlavně těm, kteří se o nás od první minuty příjemně starali. Dokázali vytvořit atmosféru, která byla úžasná a my se krásně bavili v bezpečí tohoto společenství, kde jsme si byli rovni. Hodnocení hotelu a služeb – to by byly jen samé superlativy (možná jich český jazyk ani tolik nemá).

Budu ráda, když se příští rok opět s těmi báječnými lidmi setkám a dozvím se i o novinkách v pomůckách pro stomiky. Klub stomiků je v dobrých rukou (ne krále Miroslava) ale výboru v čele s doc. Pavlem Kremlem. Ještě jednou poděkování všem!

Hanka Kuželová a Miroslav Klotka

Po roce jsme se opět sešli na rekondičním pobytu. Rádi jsme se viděli s přáteli, pobavili se při výborných akcích i výletech. Firmy nám představily novinky, užili jsme si přírodu s nádherným počasím i masáže a bazén. Spokojeni jsme byli i s ubytováním a jídlem. Děkujeme a už nyní se těšíme za rok na shledanou.

stůl č. 6



Zazpívejte si s námi!

Letošní rekondiční pobyt v Rožnově hodnotíme jako jeden z nejlepších. Vynikající stravování – jak co do kvality, tak i množství. Velmi dobrá organizace, krásný kulturní program, pěkné počasí neuvěřitelně vyšlo. Zdravotní rehabilitace a přednášky nám pomohly ke zlepšení zdravotního stavu. Děkujeme všem, kteří se podíleli na vydařené organizaci a moc se těšíme na rekondice příští.

stůl č.9 - Marie, Jana, Zdeněk a Honza

Letošní jubilejní 25. rekondiční pobyt opět naplnil naše očekávání. Program byl pečlivě připraven a každý si mohl užít pobyt dle svých možností. Ať už výlety, exkurze, bazén a různé rehabilitační procedury. Děkujeme!!!

stůl č. 19 – Motykovi, Hýblovi a Glogovský

Rekondiční pobyt hodnotíme známkou VÝBORNÁ. Děkujeme za dny strávené s vámi. Ubytování a strava velmi dobré, organizátoři mají náš obdiv a úctu, program super! Byli jste úžasní, těšíme se a bude nám ctí setkávat se s vámi.

Čáčkovi, Trenčanská a Pavlíková – SLOVILCO

Spokojenost po všech stránkách – jako vždy výbor nezklamal. Jediná věc byla nemilá, bohužel neovlivnitelná – byla zima na pokoji. Jinak super.

stůl č. 15

Chtěli bychom vyjádřit poděkování Slezskému klubu stomiků za organizaci rekondic. Vše bylo vynikajícím způsobem zajištěno včetně bohatého kulturního programu. Dobře jsme se bavili zpěvem při cimbálovce nebo tancem při hudební produkci Edy Rakuse. Finálním zakončením bylo úžasné amatérské divadlo „Velkopolské hvězdy“, kde v komedii Dvouplošník v hotelu Westminster nebylo minuty, kde by chyběl smích. Potěšením bylo, že zde hráli i naši přátelé z klubu Ostrava Milan a Pavla Švidrnýchovi. Během pobytu jsme využili přednášky, rehabilitace i bazén. Prálo nám počasí a volný čas jsme využili prohlídkou Valašské dědiny, zajímavou exkurzí do výroby svíček a návštěvou Farmářských trhů. Zkrátka rekondice opět na jedničku.

Mnoho zdaru a úspěchů přeje za Klub stomiků Přerov

předseda Josef Matoušek.



Dřevěné sochy valašských řezbářů na Kyčerce.

Další ohlasy naleznete na webu klubu

www.ilco.cz/Ostrava

Exkurze ve výrobně dortů MARLENKA

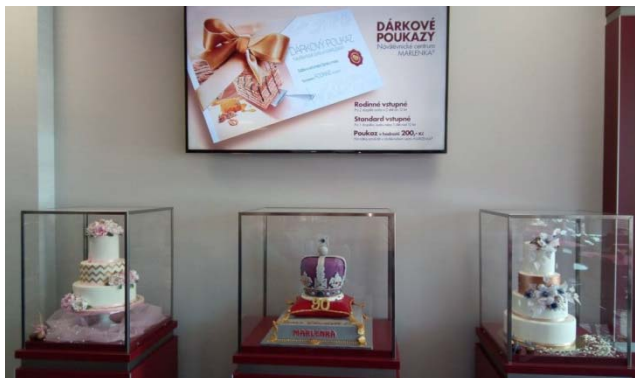
Někteří naši členové si přáli navštívit výrobu známých dortů MARLENKA v Lískovci u Frýdku – Místku. Exkurzi se podařilo zorganizovat ve středu 13.9.2017.



Na začátku úspěšného podnikatelského příběhu Arména Gevorga Avetisjana byl dort od sestry a starý hrnec se sporákem za tisícovku.

Medovník Marlenka podnikl bleskovou invazi na chuťové buňky lidí v ČR i v cizině.

V závodě jsou na exkurze výborně připraveni. Mladý pracovník nás přivítal v útulné kavárničce a nejprve nás pomocí pěkných prezentací seznámil s historií firmy.



Ukázka dortů vyrobených cukráři v MARLENCE.

Přestože firma vyrábí i čokoládu, kávu a dezerty, výroba stojí právě na medových dortech různých příchutí. Jejich rostoucí oblibu dokládají čísla: V roce 2012 se prodalo 1,1 milionů těchto dortů, loni už přes 1,6 milionů kusů.

V továrně na kraji Frýdku-Místku se vyrábějí snacky, kuličky, rolády či arménský zákusek pachlava. Všechno s medem. Marlenka je tím pádem jedním z jeho největších zpracovatelů. Loni ho spotřebovala 130 tun, letos to bude 150 tun. Po čtrnácti letech od svého vzniku firma vyváží kromě Austrálie na všechny kontinenty, dohromady do 44 zemí světa.



Pohled do výrobní haly z ochozu pro exkurze.

Následovala ochutnávka výrobků této firmy s dobrou kávou. Přes zasklený ochoz jsme potom mohli nahlédnout do provozu. Dnes už se dorty

nevyrábějí ručně, ale na lince vyrobené v Nizozemsku, která je jediným prototypem na světě. Z linky kontinuálně vychází metrový pruh upečeného dortu, který je automaticky natíráván nádivkou, krájený na čtverce, skládaný a sypaný oříšky. Pracovníci kontrolují linku a dělají některé dokončovací práce. Roboty dorty balí a ukládají do krabic.

V závěru exkurze si prakticky všichni zakoupili výrobky, které nám nejvíce zachutnaly.

Podzimní seminář Českého ILCO v Praze

Podzimní seminář a valná hromada se konala 10. – 11.11.2017 v hotelu Olšanka v Praze. Zúčastnilo se jej celkem 18 spolků stomiků. Náš klub zastupovali doc. Pavel Kreml, místopředseda Českého ILCO, Květa Pobeňková a Alena Nečasová.



Páteční část byla určená pro dobrovolníky Českého ILCO a byla spojená se zasedáním valné hromady. Hlavní informace z jednání:

- Byly projednány zprávy předsedkyně Ing. Ředinové, která byla ministrem zdravotnictví jmenována členkou patientské rady. Zastupuje zájmy stomických pacientů a zájmy lidí s onemocněním trávicího traktu. Místopředseda ILCO doc. Kreml informoval o přípravě Zpravodaje, o dotazech, na které odpovídal v průběhu roku, o údržbě webu a návrhu, jak web modernizovat, aby byl přístupnější na mobilních zařízeních. Průběžnou informaci o hospodaření přednesla hospodářka paní Bochňáková. Rozpočet Českého ILCO činí přibližně 1,5 mil. Kč.
- Informaci o aktivitách spolků stomiků přednesli předsedové klubů v Ostravě, Příbrami a Novém Jičíně. Ostatní kluby se nezapojily. Strmé stupňovité uspořádání sálu bylo nevhodné pro diskusi o problémech jednotlivých spolků a výměnu zkušeností.



Podzimní zasedání Českého ILCO.

- V příštím roce proběhne oslava Světového dne stomiků (WOD) a oslava 25. výročí založení Českého ILCO. Hlavní akce k tomuto jubileu proběhne 12. – 14.10.2018 v Praze.
- V souvislosti s oslavou by mělo být oceněno několik stomasester, které dlouhodobě pomáhají stomikům. Návrh na ocenění Moje stomická sestra bude moci podat kterýkoliv stomik vyplněním jednoduchého dotazníku.
- Český den proti rakovině bude v příštím roce zaměřen na prevenci rakoviny tlustého střeva. Kytičky se budou prodávat ve středu 16.5.2018.
- Zajímavé bylo vystoupení doc. Tomáše Skříčky, místopředsedy Českého ILCO, který hovořil o nadužívání antibiotik. Antibiotika by se měla předepisovat u bakteriálních onemocnění doprovázených teplotou. Zejména u starších lidí může z důvodu nadužívání antibiotik dojít ke klostridiovému zánětu tlustého střeva. Bakterie *Clostridium difficile* se rozmnoží v tlustém střevě, což se projeví úporným průjmem a zánětem tlustého střeva. Bakterie je už rezistentní a účinkuje na ni jen jedna skupina antibiotik. Zajímavé jsou pokusy o kolonizaci střeva normální flórou. Od zdravého člověka se vypreparují ze stolice normální bakterie, které se vypustí do tenkého střeva, ty pak osídlí tlusté střevo.
- Doc. Skříčka přinesl několik výtisků půvabné knížky *Putování skřítky Vítka*, kterou vytvořila sestřička Lenka Dokoupilová. Knižka jistě potěší stomiky, kteří navštěvují Nadační chirurgickou ambulanci NCA-KEPHAS v Brně.
- Broňa Tučný informoval o připravované mezinárodní cykloakci pod názvem *Překonej své hranice*, kdy účastníci – stomici projedou celou republikou od Hranic u Chebu až do Hranic na Moravě se závěrem v Novém Jičíně. Zároveň proběhne čtyřsetkání a 2.

stomické hry v Novém Jičíně. Byla podána žádost o podporu akce na Moravskoslezský kraj, grant je zaměřen na informovanost veřejnosti. Podrobnější informace naleznete v tomto Zpravodaji.

- Pan Fiala představil rodinnou firmu BadBros, která se zaměřuje na šití pánských trenýrek vhodných zejména na sport, turistiku i denní nošení. Nabízejí ušití trenýrek pro stomiky vybavených vnitřní kapsou pro umístění sáčku. Předvedený vzorek je z velmi kvalitního materiálu, cena cca 700 Kč. Podrobnější informace naleznete na webu www.badbros.cz.



Doc. Skříčka představuje půvabnou knížku Putování skřítky Vítka.

- Na páteční večer byl naplánován seznamovací večírek. Štěpánka Kovaříková z Ústí nad Labem připravila zábavné soutěže jako na pionýrském táboře (tank, lyže pro 4 osoby,...). Nevhodná místnost poněkud komplikovala soutěžení. Účastníci soutěží byli odměněni žertovnými cenami. Vyhrál jsem bublinkovou koupel (pytlík fazolí), Alena Nečasová Vratné láhve (tři prázdné flašky od piva v celofánu)... Pobavili jsme se, ale hlavní cíl, seznámit se, naplněn nebyl.
- Příští jarní zasedání ILCO bude pouze jednodenní v Praze.

Sobotní část zasedání byla pojata jako seminář. V první části vystoupila Mgr. Marcela Luňáčková, cvičitelka jógy. Hovořila o významu pohybu pro zlepšení zdraví, předvedla jednoduché cviky na uvolnění. Druhá část byla věnována vlivu aromaterapie, minerálů a bylin na zdraví. Jednalo se však spíše o komerční prezentaci.

P. Kreml

Putovní výstava LpR v Havířově

Putovní výstava Ligy proti rakovině Praha doputovala letos i do Havířova, kde ve dnech 14. – 15.9.2017 postavila své stany na Náměstí Republiky. Magistrát spojil tuto akci s každoročním Dnem sociálních služeb, a tak měli občané možnost kromě zajímavého programu LPR (s výborným moderátorem) seznámit se se všemi formami sociálních služeb, které Havířov nabízí.



Představily se i různé pěvecké a taneční soubory, z nichž největší úspěch měly jako vždy Havířovské babky a Vonička. Vedle žlutého stanu LPR stály i dva menší žluté stánky jejich členských organizací – Klubu INNA (původně rakovina prsu, nyní i jiná onkologická onemocnění) a ILCO, kde jsme byli my ze Slezského klubu stomiků.



Stánek Českého ILCO v Havířově.

Strávila jsem tam náročné, ale užitečné a zajímavé 2 dny a ráda bych se s vámi podělila o své postřehy. Kolemjdoucí návštěvníky bych rozdělila zhruba do pěti skupin:

- První skupina - dělám, že nevidím. Buď je naše problematika nezajímá anebo se něčím, jako jsou střeva, nechťejí vůbec zabývat.

- Druhá skupina – co zde rozdáváte, máte propisky? Když zjistí, že ne, lhostejně odcházejí.
- Třetí skupina - brrr, to je hrozné. Zastaví se, prohlédnou si zběžně stánek, a když zjistí, oč jde, nechťejí nic vědět a nic slyšet, protože je to děsí a radši rychle prchájí pryč.
- Čtvrtá skupina - znám, jsem zdravotník nebo máme či měli jsme v rodině, smutně se usmějí a odcházejí.
- Poslední skupina - nevím, neznám nebo mám nějaký problém, povězte mi o tom něco. Tak ti jsou nejlepší – nejen pro nás, protože kvůli nim tam má smysl být, ale protože je to správný přístup hlavně pro ně samotné. Na mou otázku: „Víte, co je to stomie a kdo je to stomik“, většinou odpovídali – ne. Se zájmem mě vyslechli, prohlédli si sáčky a poděkovali, že se zase něco nového dozvěděli. Vzali si letáček, a i kdyby si ho nepřečetli a vyhodili, někde uvnitř jim ta informace určitě zůstane. Také jsem jim řekla, že kdyby se „nedejbože“ stalo, že oni sami nebo někdo z rodiny dostane vývod, ať si na mě vzpomenou. Že i po tak těžké nemoci a s vývodem se dá normálně žít a kdybych jim to neřekla, nikdy by nepoznali, že mám pod oblečením sáček. Myslím, že je to dobrá cesta k odstranění strachu z nemoci a zdravotního postižení a že myšlenka LPR Každý svého zdraví strůjcem s důrazem na prevenci je velice správná a užitečná.

Ještě bych chtěla poděkovat Slávce Cilečkové a Jirkovi Foltákovi, že tam několik hodin pobýli se mnou.

Alena Nečasová

Děkujeme Alence Nečasové, že obětavě strávila celé dva dny ve stánku Českého ILCO v Havířově.

Sestra Moravskoslezského kraje

Zúčastnily jsme se za náš Ostravský klub stomiků galavečera u příležitosti vyhlášení vítězů ankety Moravskoslezská sestra 2017. Tento slavnostní večer se konal 12. října 2017 od

18.30 hod. v budově Auly VŠB-TU v Ostravě-Porubě.

Při příchodu se na slavnostní přípitek podávalo šampaňské. Program byl zahájen v 19 hod. ve velkém sále auly. Průvodcem celého slavnostního programu byl moderátor Petr Šiška a nesl se mottem Marilyn Monroe: „Každá z nás je hvězda, která si zaslouží zazářit“, které podpořilo baletní vystoupení této bývalé hollywoodské hvězdy. Dále vystoupila hudební skupina Pangea (revival Beatles), Elvis Presley (5. v soutěži) a perfektním hlasem zazpívala naživo Markéta Konvičková několik hitů.

Při samotném jmenování nejlepších sester zvítězila havířovská nemocnice se třemi vítěznými sestrami. Nejvíce hlasů v internetovém hlasování získala zdravotní sestra z nemocnice Třinec. Bohužel ostravské nemocnice nebodovaly, nezískaly žádné místo.



Blahopřání patří všem laureátkám ceny.

Návštěva slavnostního večera byla pro nás nezapomenutelným zážitkem. Setkaly jsme se tam se stomasestrou z vítězné nemocnice Havířov, kterou známe z výročních setkání Convatec. Celý večer byl zakončen bohatým rautem pro všechny zvané hosty.

O celý fantastický zážitek se s vámi podělily zúčastněné

Marie a Jana.

PS. Do letošního ročníku Sestra Moravskoslezského kraje jsem za náš klub nominoval stomasestru Blanku Pupíkovou z poradny na poliklinice FN Ostrava-Poruba. Bohužel se nedostala do tříčlenného finále. Jako navrhovatelé jsme dostali dvě vstupenky na galavečer. Vstupenky jsem nabízel na rekondicích.

P. Kreml

PŘIPRAVOVANÉ AKCE

Nejsme tabu, my jsme v tahu!



České ILCO připravuje ve spolupráci se společností ConvaTec na rok 2018 při příležitosti 9. světového dne stomiků (světový den stomiků je vyhlášován v periodě jednou za tři roky), cyklistickou spanilou jízdu napříč Českou republikou Z Hranic v Čechách do Hranic na Moravě. Celkem se počítá s účastí 20 stomiků, kteří pojedou celou trasu, a pak s dalšími cyklisty, kteří se připojí třeba jenom na dílčí úseky na jednotlivých trasách.

Jízda proběhne od 1. do 9. června v 9 etapách. Pod heslem Nejsme tabu, my jsme v tahu! Tak účastníci projedou naší republikou ze západočeských Hranic přes města, kde fungují spolky stomiků – přes Cheb, Plzeň, Příbram, Prahu, Havlíčkův Brod, Brno, Přerov, Hranice na Moravě a dojezd bude v Novém Jičíně.

STOMICI NA KOLE!!!

- 699 Km napříč ČR
- v 9 etapách
- za 9 dnů
- přes 9 krajů
- a 9 měst s ILCO spolky
- s mezinárodním týmem stomiků

1. - 9. června

ilco české

Cílem této akce je ukázat, že hranice, které zpravidla omezují nebo zdržují, je možné překonávat. Hranice všeho druhu jsou určitým omezením, ale zároveň i výzvou! Stomici navzdory zdravotnímu hendikepu nic nevzdávají a svým příkladem se snaží podpořit ty, kteří podporu a pomoc potřebují. Protože každé překonání hranic je motivací k něčemu novému a vede k novým začátkům, je cíl této jízdy právě v Novém Jičíně.

Spanilá jízda se koná ve znamení devítky. V roce 2018 se bude konat 9. světový den stomiků. Trasou projedeme 9 krajů, ale také 9

městy, ve kterých jsou spolky stomiků – členů Českého ILCO, a to vše za 9 dní.

Přesné informace o časech jednotlivých startů a konání besed Vám poskytne bezplatná Stomalinka ConvaTec 800 122 111.

Většina z nás patrně nezvládne celou trasu. Zdatnější mohou absolvovat jen některou etapu. Pro náš region bude asi nejzajímavější etapa z Přerova do Hranic a Nového Jičína.

To však není všechno! Zároveň se bude v Novém Jičíně od 8. do 10.6.2018 konat 14. mezinárodní setkání stomiků z Česka, Polska, Slovenska a Maďarska spojené s II. stomickými hrami. Kromě přivítání cyklistů v cíli celé jízdy na náměstí je připravována informační výstava z aktivit klubů, pro veřejnost bude připravena turistická trasa z náměstí na vrchol kopce Svinec s 9 informačními panely, na náměstí bude instalován nafukovací model tlustého střeva.

Můžete se těšit na besedu s účastníky jízdy, oslavu Světového dne stomiků a 25 let práce Českého ILCO. Určitě si to všichni užijeme.

V dalších Zpravodajích přineseme podrobné informace o průběhu celé akce.

Bronislav Tučný, organizátor akce.

Setkání na Svinci

Na Svinci se v závěru roku setkávají stomici dvacet let. Tato setkání jsou stále populárnější a v loňském roce nás bylo přes padesát.

ILCO Novojičínka Vás i letos srdečně zve na tradiční předsilvestrovské setkání stomiků na Svinci - Chodníček Václava Bártka.



Na vrcholu Svince, pokud je zima, jak má být.

Sraz účastníků bude v pátek 30.12.2017 v 10 hod. v lyžařské chatě Svinec. Potom se okolo 12.30 hod. vydáme k vrcholu ke křížku a

uděláme společné foto. Letošní vycházka bude stejná jako před dvěma lety - přes Kojetín a Čertův mlýn pak po cestě do restaurace Na Skalkách (<http://www.hotelnaskalkach.cz>), kde Vás bude očekávat pozdní oběd. Do historického centra Nového Jičína je to už jenom asi 1 km.



Bude i letos ohňostroj?

Účastnický příspěvek bude 120 Kč na osobu (oběd, káva nebo čaj v restauraci).

Na setkání s Vámi se těší Výbor spolku ILCO Novojičínka.

Potvrzení účasti nejpozději do 22.12.2017, tel.: 732 784 740 (Broňa Tučný).

Kontakty

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

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

miroslava.paskonkova@centrum.cz

Jednatelka: Alena Nečasová, Moskevská 1a, 736 01 Havířov-Město tel.: 591 158 491, mobil 734 226 013

alca.necasova@seznam.cz

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz



Podpora distributory stomických pomůcek



.....<http://www.convatec.cz/>



.....<http://www.coloplast.cz/>



.....<http://www.bbraunweb.cz/>



.....<http://cz.dansacimage.com/>



.....<http://www.distrimed.cz/>



.....<http://www.pohlcovac-pachu.cz/>



.....<http://www.eakin.cz/>



.....<http://www.sabrix.cz/cz/>



.....<http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz/>

**Všem sponzorům děkujeme. Přejeme hodně zdraví, spokojenosti
a těšíme se na další spolupráci v roce 2018**

Granty v roce 2017

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V

Statutárního města Ostravy

<http://www.ostrava.cz/>



Města Havířova

<http://www.havirov-city.cz/>

Městský obvod Ostrava - Poruba

<https://poruba.ostrava.cz/cs>

Podpora klubu firmami a jednotlivci



<http://www.bonverdakarproject.com/>

Ing. Stanislav Konkolski, Petrovice u Karviné

České ILCO, z.s.

Auditorská společnost Ostrava s.r.o. – Ing. Isabella Žurková

Všem sponzorům děkujeme!



Vyšel nový ILCO Zpravodaj. Dostanete jej na předvánočním setkání 18.12.2017 v Petřkovicích.