



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

srpen 2018

26. Rekondice 26.9. - 30.9.2018

Vážení přátelé,

rekondiční pobyty organizuje náš klub od roku 1993, ten letošní bude již 26. Po devíti letech se opět vracíme do hotelu Červenohorské Sedlo. Možná si někteří vzpomenete na kouzelné vystoupení šejka Sváti Čermáka s jeho harémem před devíti léty.



Hotel Červenohorské Sedlo, vycházka 2009

Rekonstruovaný hotel poskytuje velmi kvalitní podmínky. Ubytování je ve dvoulůžkových pokojích s TV a sociálním zařízením, hotel má krásný bazén, bohatou nabídku rehabilitačních procedur, vířivku, wellness centrum, hezké okolí vybízí k vycházkám a výletům. Připravujeme pro vás zajímavý program, přednášky a tradičně spoustu zábavy. V sobotu večer se můžeme těšit na divadelní komedii, kterou sehraje amatérský soubor „Velkopolské hvězdy“ se 2 našimi členy.

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. Není třeba mít žádné obavy z horského prostředí, v krásném okolí si může každý vybrat ze zcela nenáročných vycházek nebo využít bohatou nabídku hotelu.

Výbor Slezského klubu stomiků Ostrava



Základní informace

Termín: 26.9. - 30.9.2018. Pobyt začne ve **středu** obědem a bude ukončen **po obědě** v **neděli**. Doporučujeme příjezd kolem 12 hodin, ubytování lze garantovat od 14 hodin. Oběd bude ve 13 hodin. Po něm Vás seznámíme s programem.

Místo konání: Hotel Červenohorské Sedlo se nachází v nadmořské výšce 1013 metrů na hlavním hřebenu Hrubého Jeseníku a je ideálním místem pro výlety a nenáročné vycházky po okolí.

Hotel Červenohorské sedlo 80
788 11 Kouty nad Desnou
tel.: +420 602 819 919
Web: <http://www.hotelchs.cz/>

Doprava vlastním autem: *od Šumperka:* po silnici I/44 směr Jeseník, v obci Rapotín nezapomeňte odbočit vpravo na Jeseník. Hotel je na vrcholu stoupání Červenohorského sedla po levé straně cca 7 km za obcí Kouty nad Desnou.

od Jeseníku: po silnici I/44 směr Šumperk, objekt je na vrcholu stoupání Červenohorského sedla po pravé straně.

Z Ostravy časově vyjdou oba směry přibližně stejně. Cesta na Šumperk je delší, ale rovinatá, směr na Jeseník je kratší, ale po serpentínách.

Souřadnice GPS: 50.1245331N, 17.1537733E

Doprava autobusem: Pro ostatní nabízíme dopravu malým autobusem. Autobus bude odjíždět ve středu 26.9.2018 z parkoviště před nádražím Ostrava Svinov v 9.30 hodin. Vracet se bude v neděli po obědě.

Cena za autobus tam a zpět bude **200 Kč**. Cena je velmi výhodná i pro ty, kteří by jinak neměli plně obsazené auto.

Pobyt je podporován Magistrátou měst Ostrava, Havířov, Nadací ČEZ, firmou Bonver Dakar Project, v.o.s. a stomickými firmami.

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V

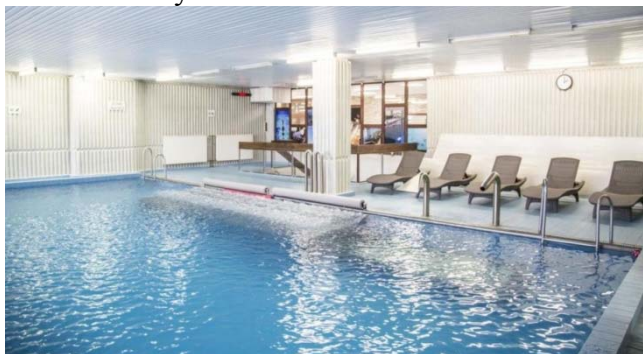


NADACE ČEZ



Ubytování a stravování: Ubytování je v hezkých dvoulůžkových pokojích s televizí, sprchou a WC na pokoji. V třípatrovém hotelu je výtah. Stravování je zajištěno v hotelové restauraci. První den jsme pro Vás vybrali oběd (kuřecí prsa v těstíčku, kaše, okurek). V dalších dnech si budete sami volit obědy a večeře dle vlastní chuti ze dvou jídel, snídaně budou poskytovány bufetovým způsobem.

Možnosti rehabilitace Budou zajištěny klasické masáže, k dispozici budou 2 maséři. Na rehabilitační procedury Vám přispějeme částkou 150 Kč. V hotelu je krásný bazén, který bude volně k dispozici, wellness, vířivka, sauny. Je to jedinečná možnost pro ty, kteří ještě koupání v bazénu nevyzkoušeli.



Přednášky a prezentace: Tradiční součástí rekondic jsou přednášky firem. Dohodnuté termíny přednášek: St. 26.9. 16.30 a 19.30 hod., Čt. 27.9. a Pá. 28.9. 9-11.45 hod. s přestávkou na kávu. Tak nám vždy zbude celé odpoledne na vycházky a další akce. V sobotu prezentace neplánujeme.

Sportovní a kulturní vyžití: Hezké okolí dává možnost vycházek, trasu si zvolíte podle svých schopností. Lze rovněž využít sportovní nabídky hotelu. Připravujeme společenský večer s Edou Rakusem, posezení s harmonikářkou, soutěž Co na to stomici, přijímání nových členů. Na sobotní odpoledne plánujeme výlet. Další informace o programu získáte na členské schůzi. Podrobný program bude vyvěšen v přízemí hotelu.

Cena pobytu: Podařilo se nám pro stomiky získat dotaci z Magistrátu města Ostravy (37 000 Kč) pro členy s bydlištěm v Ostravě, z Magistrátu města Havířova jsme získali dotaci 5 000 Kč pro členy z Havířova, pro všechny máme slíbenou dotaci z Nadace ČEZ (46 000 Kč). Díky místopředsedovi klubu Ing. Rohanovi jsme získali dar od firmy Bonver Dakar. Předpokládáme, že pobyt bude také podpořen firmami.

Počítáme s těmito náklady pro 95 osob:

<i>Ubytování a strava</i>	<i>258 400,- Kč</i>
<i>Oběd neděle</i>	<i>13 300,- Kč</i>
<i>Rehabilitace</i>	<i>14 250,- Kč</i>
<i>Hudební produkce</i>	<i>5 000,- Kč</i>
<i>Pronájmy, cofeebreak</i>	<i>10 000,- Kč</i>
<i>Organizační náklady</i>	<i>6 000,- Kč</i>
CELKEM	306 950,- Kč

Celkové náklady za pobyt pro jednu osobu budou 3231 Kč. Dotovaná cena pro stomika je **1000 Kč** (nižší než vloni, je podmíněná účastí na přednáškách). Je možno vzít s sebou partnera, který uhradí částku **1900 Kč**, pokud je členem našeho klubu. Cena pro ostatní bude **2900 Kč**.

Pokud využijete příspěvek za prodej kytiček, cena se Vám ještě sníží. Zbylé náklady budou uhrazeny ze sponzorských darů.

V případě neúčasti bude vrácena částka snižená o storno poplatky!

Příhlášky a peníze: Na členské schůzi dne 28.8.2018 se budete moci závazně přihlásit a zaplatit částku 1000 Kč, případně 1000 + 1900 (2900) Kč při účasti s partnerem.

Jestliže nemůžete přijít na členskou schůzi nebo poslat peníze a přihlášku po někom jiném, spojte se s pokladníkem klubu paní Paskonkovou (kontakty na konci Zpravodaje) a **dohodněte se na řešení, nejpozději však do 30.8.2018!** 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 naši organizaci 2 900 Kč za účastníka.

Tombola: Bohatá tombola již neodmyslitelně patří k našim rekondicím, proběhne ve čtvrtek večer. Připravili jsme několik hodnotných cen. Budeme však rádi, pokud i **Vy přispějete nějakou cenou** do této tomboly, aby byla co nejbohatší. Fantazii se meze nekladou. Výtěžek tomboly bude použit pro úhradu nákladů spojených s hudbami.

Těšíme se na setkání.

USKUTEČNĚNÉ AKCE

Český den proti rakovině 2018 byl opět úspěšný

Do 22. ročníku celostátní sbírky se 16. května 2018 už po osmnácté zapojil i náš klub. Počasí bylo pěkné a lidé si kytičky ochotně kupovali, k čemuž jistě přispěla především propagace v České televizi.

Letos byla kytička s vínovou stužkou a téma bylo „naše“ – rakovina tlustého střeva a prevence proti tomuto onemocnění, ve kterém se bohužel stále držíme na předním místě v rámci evropských zemí.



Nejúspěšnější prodejce s autorkou článku.

Do prodeje se letos zapojilo 23 našich členů, kteří prodali 3425 kytiček (o téměř 500 ks více než vloni) a vybrali 84974 Kč (o 15,5 tis. Kč více než loni). Dalších 2075 kytiček nám prodali za 48387 Kč (průměr 23,32 Kč) studenti ostravských gymnázií - Matiční a Biskupské, za což jim moc děkujeme.

Lidé byli docela štedří, takže jsme za 5500 kytiček vybrali celkem 133541,- Kč, což představuje průměr za 1 kytičku 24,28 Kč (loni 22,82). A jak dopadla naše „vnitroklubová soutěž“ prodejců? Pokud jde o množství prodaných kytiček, tak zde i letos bezkonkurenčně zvítězil Milan Švidrnoch, který jich prodal ještě o 50 více než vloni - celkem 650! Myslím, že v žádné obci nemají stomici větší propagaci než ve Velké Polomi! Inu, je to holt Šumná Velká Polom. Na 2. místě je Hedvika Juřinová, která se nejen starala o celou organizaci sbírky, ale sama prodala 500 kytiček. Třetí místo s počtem 400 ks obsadila Milenka Dluhošová a čtvrtý byl Ivo Rodryč (175 ks). Pět členů prodalo po 150 ks, pět po 100 ks a 9 po 50 ks.

Kdo byl nejlepší obchodník? Nepřekonatelný je náš předseda Pavel Kreml, který prodal 150 kytiček za 5819 Kč, což představuje průměr za kytičku 38,79 Kč, na 2. místě jsem byla letos já (28,97) - asi díky jednomu lékaři, kterého znám z kostela. S úsměvem ke mně přišel a řekl: „Včera jsem to viděl v televizi a říkal jsem si, že bych to měl podpořit, tak jsem rád, že tu vidím vás“. A dal mi 500 Kč! Těsně za mnou na 3. místě je Soňa Krčmářová (28,94), 4. Monika Darmovzalová (26,90), 5. Anička Halfarová (25,80) a 6. Milan Švidrnoch (25,56). Gratulujeme a děkujeme - nejen jim, ale i všem ostatním, kteří se do prodeje zapojili a také vám, kteří jste si kytičku koupili.



Kytičku chtěl mít skoro každý.

Veliké poděkování si zaslouží Hedvika Juřinová s manželem Pepou, kteří všechno obětavě zajišťovali. Všem členům klubu přeji hodně zdraví a elánu, abychom se mohli do sbírky zapojit i v příštím roce. Liga proti rakovině už nám z vybraných peněz zaslala na účet 30%, což letos představuje částku 40.062 Kč, kterou můžeme použít na naši klubovou činnost.

Prodávající odměníme tím, že jim snížíme účastnický poplatek na některou z akcí (vesměs na rekondiční pobyt). Takže prodejem kytic jsme podpořili projekty LPR, náš klub i sami sebe.

A ještě bych se s vámi chtěla podělit o hezký zážitek z letošního prodeje. Všichni, kdo prodáváte kyticky, mi jistě dáte za pravdu, že muži kyticky moc nekupují, většinou jsou to ženy. O to více nás (prodávala se mnou i kamarádka Dáša) potěšilo, když si přišel koupit kyticu muž středního věku.

Řekl, jak moc si váží lidí, kteří jdou obětavě udělat něco pro druhé a že nám za to moc děkuje. Pak se zeptal, jestli nás může pozvat na kávu. My na to, že nemůžeme odejít a on odešel. Po chvíli se vrátil a přinesl nám z bufetu kávu a koláče. A tak i přesto, že pan Karel pravděpodobně tento článek číst nebude, moc mu děkuji. Nejen za tu kávu a koláč, ale především za ujištění, že dobrých a nezištných lidí je mezi námi pořád ještě dost a že ta naše činnost má smysl.

Za výbor klubu Alena Nečasová

Tyto snímky a článek o prodeji kytic v našem klubu vyšel ve zpravodaji Ligy proti rakovině Praha, číslo 2, červen 2018.

Svatodušní vaječina v Čertově mlýně

Před čtyřmi lety jsme obnovili tradici z našeho mládí, kdy jsme na svatodušní neděli smažili v přírodě vaječinu. Tato akce patří k nejoblíbenějším. Letos byly velikonoční svátky poměrně brzo, tak jsme se setkali o 14 dnů dříve než vloni a to v sobotu 19.5. Již pátou smaženici obětavě organizuje Milan Švidrnoch s manželkou Pavlou ve Velké Polomi.

Zatím se pokaždé smažení vaječiny konalo na jiném místě. Pro letošní rok Milan zvolil nehezčí prostředí, romantické údolí podél potoka Kremlice mezi obcemi Velká Polom a Háj ve Slezsku. Čertův mlýn zde na potoce existoval již v 17. století. Ve 30. letech 20. století byl mlýn

stržen a na jeho místě byla postavena stejnojmenná výletní restaurace s letním venkovním posezením. Ideální místo pro naši akci.



Roztomilý čertík.

O tom, že se jedná o velmi oblíbenou akci svědčí více než 60 účastníků nejen z našeho klubu, ale i ze spřátelených spolků v Opavě, Novém Jičíně a Přerově. Setkání zahájil předseda klubu doc. Kreml spolu s Milanem Švidrnochem. letošním překvapením byl otec Radek, farář z Velké Polomi, který nám osvětlil tradici Svatodušních svátků neboli Letnic. Mezi stomiky se cítil velmi dobře. Přestože se měl účastnit ještě Dnů obce, vydržel s námi až do samého večera.

Poukázku na 30 Kč jsme využili na kávu nebo jiný nápoj. K tomu byly koláčky, bábovky a další zákusky, které upekly některé ženy, nechyběla i krapka něčeho ostřejšího a tak vládla výborná nálada.

To už Milan rozdělávat oheň v topeništích pod dvěma kotlíky. Na vysmaženou slaninku přišla do každého kotlíku stovka domácích vajíček. Umíchat takové množství a nic nepřipálit vyžaduje neustálé míchání. Naštěstí bylo dost ochotných rukou a tak se nic nepřipálilo.



Vaječina je hotová.

Všem smaženice s pažitkou náramně chutnala. Po pravdě řečeno nečekali jsme tak velkou účast a tak těch 200 vajec vyšlo jen tak tak, protože po těch nápojích všem pěkně slehlo.

Prekvapením ještě nebyl konec. Mezi nás přišla čertice s roztomilým malým čertíkem, který symbolicky každému dal nazdobeného perníkového čerta. Čert zbyl i na pana faráře.



Country kapela CWOKBAND.

Na setkání již tradičně nechyběla oblíbená country kapela CWOKBAND. Dnes se již moc často nesetkáváme s živou šestičlennou kapelou, která by nám jen tak pro radost hrála celé odpoledne. Hezky se to poslouchalo, diskutovalo a ti čilejší si také zatancovali. Tak jsme strávili pěkné sváteční sobotní odpoledne. Neradi jsme se loučili s tím, že se zase sejdem na vaječnině za rok. Poděkování patří Milanovi, Pavle a všem, kteří přispěli ke zdárnému průběhu akce.

P. Kreml

Cyklojízda Českem „Překonej své hranice“ 1.6. – 9.6.

Stomici z Česka, Polska a Slovenska překonali (nejen svoje) hranice. Vydali se na kolech z Hranic u Aše přes Hranice na Moravě do Nového Jičína.



Ujeli v devíti etapách během devíti dnů celkem 675 km. V osmi městech debatovali

s místními občany o tom, co vše je možné zvládnout a překonat navzdory závažnému onemocnění, které prodělali. Důležité je chtít. Celou trasu, od startu do cíle, jelo 14 stomiků, z toho 2 ženy, ve věku od 34 do 73 let. Na jednotlivé etapy se přidávali další, do cíle dorazilo 30 cyklistů. Akci podpořili také stomici z Německa a z Maďarska.

Cyklistickou spanilou jízdou napříč Českem nazvanou Překonej své hranice připravilo dobrovolné sdružení stomiků České ILCO, z.s. ve spolupráci se společností ConvaTec, s.r.o., která byla generálním sponzorem akce.

Jízda proběhla od 1. do 9. června 2018 pod heslem „Nejsme tabu, my jsme v tahu!“. Regionální spolky stomiků zorganizovaly po trasách akce besedy s účastníky v Chebu, Plasích, Příbrami, Praze, Havlíčkově Brodě, Brně, Prostějově a v Novém Jičíně. Cyklisty pozdravili i stomici z Přerova a Plzně. Akce naplnila motto devátého Světového dne stomiků (WOD 2018) „Hovoříme otevřeně, měníme životy“.

„Chtěli jsme o sobě dát vědět, ukázat, že vývodem ze střev nebo močových cest život nekončí. Pokud se zvládne základní onemocnění, které k založení stomie (vývodu) vedlo, je to nový začátek. Důležité je přijít s problémem včas. Je velmi důležité věnovat pozornost prevenci“, říká Marie Ředinová, předsedkyně sdružení stomiků České ILCO, z. s.



Na startu u západní státní hranice.

Spanilé jízdy se aktivně zúčastnil i prezident Evropské asociace stomiků Jón Thorkelsson z Islandu, který absolvoval pět etap z Prahy až do Nového Jičína. „Úžasná akce, jsem šťastný, že jsem dojel a mohl poznat tolik zajímavých lidí, být v tak skvělém kolektivu“, uvedl v cíli. Nejobtížnější pro něj bylo horko až 30 stupňů. Na Islandu v té době bylo o 20 stupňů méně.



U lavičky Českého ILCO na Václavském náměstí.

Pocity účastníků velmi dobře vyjádřil 71letý ileostomik, který má pouze 180 cm tenkého střeva. Během akce bylo pro něj velmi těžké rychle zregenerovat během noci síly a další den opět vyjet. Napsal: „Nakonec, když jsem po 9 dnech vyšlapal kopce Krušných hor, Brdy, kopce Vysočiny a Dražanské vrchoviny, přijížděl jsem na náměstí do Nového Jičína unavený, ale nevýslovně šťastný, že i v tomto věku je možné své hranice překonat. Vybavuji si krásný okamžik, když vedle mne stál Milan – nejstarší účastník - a říká: “Vladimíre, věřil jsi, že to dokážeme?” a já dojatý odpověděl pravdivě: NE a on také přikývl.”

Příprava a organizace akce byla velmi náročná. Velký dík patří všem, kdo se na přípravě podíleli, zejména Bronislavu Tučnému, který s nápadem uspořádat spanilou jízdu přišel a celou trasu aktivně na kole absolvoval a zároveň zajišťoval fotodokumentaci. Dále Štěpánce Kovařikové (předsedkyně spolku 100mici v Ústí nad Labem), která v doprovodném vozidle účastníky doprovázela.



Předseda EOA Jón Thorkelsson c cíli.

Velký dík patří generálnímu sponzorovi akce, společnosti ConvaTec Česká republika, bez jejíž pomoci by nebylo možné finančně nákladnou akci zrealizovat.

Podívejte se na webové stránky Českého ILCO (www.ilco.cz), na fotografie a videa, kde se o akci dozvíte více. Další informace, fotky a videa najdete i na FB stránkách Českého ILCO <https://www.facebook.com/ceskeilco/> .

Z tiskové zprávy Českého ILCO

Dovětek

Je až neuvěřitelné, co někteří stomici zvládnou. Po poslední etapě, která skončila v Novém Jičíně, sedli dva slovenští účastníci další den opět na kola a vyrazili na Trojmezí na Hřčavě a odtud do Žiliny. Po Trojmezí na západě republiky tak navštívili i nejvýchodnější bod. Po náročných 9 etapách ujeli dalších 140 km za jeden den! Úžasné!

Mezinárodní setkání stomiků zemí V4

Setkání českých, polských, slovenských a maďarských stomiků u příležitosti 9. světového dne stomiků se uskutečnilo 8. – 10.6.2018 v hotelu Praha v Novém Jičíně.

Jelikož se jednotlivé státy střídají v organizaci setkání, měla akce původně proběhnout v Polsku. Vloni na setkání v Bojnici jsme se dohodli, že tradiční čtyřsetkání spojíme s další velkou mezinárodní akcí se Spanilou cykloakcí napříč Českem, která končila v Novém Jičíně, a tak mohli účastníci mezinárodního setkání uvítat cyklisty v cíli.



Byla využita plná kapacita hotelu Praha, tj. 58 osob a dalších 23 osob přijíždělo na část programu z okolních měst a obcí. Díky velkému nasazení členů výboru Spolku stomiků Novojičinska a několika stomiků z klubů v Ostravě, Opavě a Přerově proběhla akce bezchybně k velké spokojenosti všech. Organizace byla o to komplikovanější, že předseda Spolku stomiků Novojičinska Broňa Tučný organizoval cykloakci a v uvedenou dobu jel na kole.

Celá akce byla slavnostně zahájena v pátek v pravé poledne maďarskou, polskou, slovenskou

a českou hymnou. V novém Jičíně hosty přivítal místostarosta Ondřej Syrovátka, bývalý starosta a předseda Klubu rodáků a přátel města Nového Jičína Pavel Wessely a vedoucí sociálního odboru Daniela Susíková.



Slavnostní zahájení setkání stomiků zemí V4.

Po obědě jsme se přesunuli na sportoviště v blízkosti hotelu Abácie. Zde proběhl druhý ročník malé stomické olympiády. Zvolili jsme tentokrát méně obvyklé disciplíny discgolf, mólky a bowling, které byli všichni schopni zvládnout. Za každý stát soutěžilo 3-5 osob. Nadchl zejména discgolf. Na speciálním hřišti nás do tajů hry zasvětili zkušení hráči.



Discgolf je hra pro každého.

Zábavné bylo používání posuňkové řeči, neboť maďarští hráči uměli jen maďarsky. Ve většině disciplín na stupních vítězů skončili většinou hráči z Česka. Slavnostní vyhlášení vítězů se uskutečnilo po večeři. Pořadí v bowlingu: Kolomazník, Nos, Bureček (všichni CZ), pořadí v mólky Kopčanová (SK), Kocsis (HU), Zezulka (CZ) v discgolfu: Malohlava, Staněk, Škeříková (všichni CZ).

Nový Jičín je městem klobouků, proto byla v pátek večer upořádána přehlídka a soutěž o

nejhezčí klobouk. Účastníci se inspirovali v Muzeu klobouků, do kterého dostali volné vstupenky. Spontánně se vytvářely dvojice i větší skupinky, které předváděly nejružnější úžasné modely klobouků s květinami, ovocem i ptačím hnízdem. Zvolená porota měla nelehkou práci, aby vybrala ty nejzajímavější modely.



Nejkrásnější klobouky.

V průběhu večera dorazila europoslankyně Kateřina Konečná, která přivezla dárky pro vítěze a také dva muzikanty, kteří příjemný večer zakončili. Na parketu vynikali zejména hosté z Polska a Slovenska.

Druhý den setkání byl zahájen na Masarykově náměstí, kde současně probíhaly sportovní hry pro veřejnost. Ve východní části náměstí byl zbudován stánek Českého ILCO s informačními materiály a hrou Stomiku nedej se. Před stánkem bylo postaveno nafouknuté střevo, kterým mohla široká veřejnost projít a seznámit se s různými polypy a nádory, které mohou v tlustém střevě vyrůst. Na důležitost prevence upozornila ve svém vystoupení na hlavním pódiu předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová.



Europoslankyně K. Konečná u modelu střeva.

Po prohlídce stánku a střeva jsme vyrazili na pochod na Skalky. Po cestě byly instalovány panely s hesly dosavadních 9 Světových dnů stomiků. V jednotlivých heslech bylo jedno až dvě písmena zvýrazněna červenou barvou. Úkolem bylo sestavit z písmen heslo. Toto zpestření všechny zaujalo a někteří běželi napřed, aby získali další písmeno. Nakonec všichni úspěšně sestavili heslo: NOVÝ JIČÍN.



Ukázka výcviku psů na Skalkách.

Na Skalkách následoval program, který připravil kynologický klub. Člen Spolku stomiků Novojičínska Robert Houdek komentoval ukázky poslušnosti, hledání osob a zadržení pachatele policejními psy. Ti nejodvážnější si mohli s rukávem vyzkoušet roli pachatele. Následovaly ukázky hledání drog a malých plemen v soutěžích agility. To už slunko pálilo a stín hledali nejen stomici, ale i psi. Úžasné, co se pes při odborném vedení dovede naučit.

Kolem třetí odpoledne nastal hlavní bod programu, příjezd cyklistů spanilé jízdy stomiků napříč republikou. Všichni účastníci byli vybaveni zelenými klobouky se znakem Světového dne stomiků 2018. Příjezd avizovala skupina bubeníků.

Cyklisty uvítal místostarosta O. Slanina, europoslankyně Kateřina Konečná, předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová a zástupkyně firmy ConvaTec Alice Křepínská. Poděkování všem organizátorům vyslovil předseda Evropské asociace stomiků Jón Thorkelsson z Islandu, který dorazil se skupinou cyklistů. Úžasná atmosféra se těžko popisuje, chtělo to být při tom.

Tím však zdaleka den nekončil. V podvečer následoval seminář k aktivitám stomických asociací v jednotlivých zemích ke Světovému dni stomiků pod heslem „Hovoříme otevřeně, měníme životy“.

Předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová hovořila o Pacientské radě ministra

zdravotnictví, která byla ustanovena v srpnu 2017. V prosinci 2017 byla zřízena první pracovní skupina Pacientské rady ministra zdravotnictví zabývající se zdravotními prostředky. Její vznik iniciovala Marie Ředinová a je i vedoucí této skupiny. Hlavním úkolem jsou připomínky ke změně zákona 48/1997 Sb., týkající se úhrad zdravotnických prostředků od roku 2019.

Maďarské ILCO představil Dr. András Péter Nagy. V 34 klubech je organizováno přibližně 1500 stomiků. Hlavním úkolem je podpora stomiků v návratu k normálnímu životu, psychická podpora po operaci, prezentace a edukace využití moderních pomůcek, doporučení ve stravování stomiků, kulturní a společenské aktivity. Důraz je kladen na preventivní programy, organizace tréninkových kurzů pro stomasestry. V Maďarsku žije přibližně 15000 stomiků. Dr. Nagy promítl záběry z některých akcí.

Aktivity SLOVILCO uvedl předseda Ján Čačko. Zaměřil se zejména na sociální otázku. Stomik je považován za těžce zdravotně postiženého, každý získá průkaz ZŤP. Výhody z tohoto průkazu neplynou automaticky. Stomik si může 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.

Činnost POL-ILKO představil předseda Andrzej Piwowarski v zajímavé video prezentaci. Andrzej právě absolvoval cyklojízdu napříč republikou. POL-ILKO oslavilo 30. výročí svého založení. Velká pozornost je věnována přípravě dobrovolníků. Největší akcí bylo uspořádání kongresu Evropské asociace stomiků v Krakově v květnu 2014. POL-ILKO má řadu čestných členů. Jsou mezi nimi významní lékaři, kteří iniciovali vznik sdružení, bývalí prezidenti asociace a další osobnosti. S mnohými jsem měl možnost se setkat na různých kongresech a setkáních stomiků.

Na slavnostním večeru byli oceněni všichni účastníci spanilé cyklojízdy, kteří se podělili o své zážitky a zkušenosti z náročné jízdy napříč republikou. Předseda Evropské asociace stomiků Jón Thorkelsson předal Marii Ředinové ocenění a sošku, kterou přivezl z Islandu. Následovala zábava s hudbou a tancem. Vyvrcholením bylo rozkrojení velikého dortu s hesly Světových dnů.

KLIDNÝ SPÁNEK S NAŠÍM NOVÝM SÁČKEM EAKIN.

Nošení stomického sáčku může být někdy nepohodlné. Proto je zde náš **nový eakin dot® dvoudílný sáček** plný chytrých nápadů - pro vaši **klidnou** mysl.

Například podložka se 6 segmenty a pěnovou spodní vrstvou, která plně přilne k pokožce a je na nošení pohodlná.



Zkuste NOVÝ eakin dot® dvoudíl.
Zavolejte pro vzorky

800 110 110

nebo napište na asistentka@eakin.cz



eakin
dot®

A SMALL PART
OF A BIGGER LIFE

800 110 110 | asistentka@eakin.cz

eakin® 



Dort s hesly Světových dnů stomiků.

Velké uznání a poděkování patří všem organizátorům této krásné akce s nádhernou přátelskou atmosférou.

doc. Pavel Kreml

Zájezd klubu 22.-24.6 pohled zpátky

Kam letos na zájezd jsme věděli již delší dobu dopředu. Vyráželi jsme do míst, která pro mnoho z nás byla nová a tak jsme se hodně těšili. Dost jsme se obávali komplikací na cestách, ale věřili jsme, že to nějak s našim osvědčeným řidičem zvládneme. Nakonec jsme vše zvládli bez jakýchkoliv problémů. Naše obavy byly liché.

Hned první den se nám podařilo navštívit Rychnov nad Kněžnou, Opočno a Nové Město nad Metují. Mně se osobně hodně líbilo Opočno se svým zajímavým zámekem, krásným výhledem do zahrad, velmi pěkným nádvořím a nakonec i zmrzlinou z Opočna na přístupové cestě. Nové Město bylo zase zajímavé svým přístupem do centra po klikatých cestách zahradou, spoustou soch od Matyáše B. Brauna a dřevěným krytým mostem od Dušana Jurkoviče, sochou Bedřicha Smetany a také pískovcovou kašnou, sochou nejsvětější trojice atd. Zde jsme uspokojili i své prázdné žaludky a tak jsme mohli jíst v pěkném prostředí v podloubí obveselování spoustou vlaštovek, které tam měly nepřeberné množství hnízd.

No a nasycení hurá do naší cílové stanice České Skalice a hotelu Rozkoš u vodní nádrže Rozkoš. Ubytování, večeře a hurá do Babiččina údolí. Byla to pěkná procházka kolem mlýna ke splavu a zajímavou zastávkou u místního osadníka a znalce, který nám ochotně vysvětlil, jak to vlastně s tím celým příběhem sepsaným v knize Boženy Němcové bylo. No a jak už to tak bývá, všechno bylo trochu jinak a jinde.



Penzion Rozkoš.

Druhý den nás čekal klášter Broumov. Měli jsme zde zajištěnou prohlídku kláštera s průvodcem a pro mne to bylo velké překvapení. Při našich cestách po zámcích jsem očekával jeden další, ale překvapení bylo veliké a celá stavba, se svojí výzdobou, knihovnou, fantastickým kostelem mne naprosto ohromila. Překonalo to vše, co jsem doposud navštívil.



Knihovna kláštera v Broumově.

Rozsáhlá knihovna s výstavou různých církevních památek, včetně jedné z kopií „Turínského plátna“. I já jsem tam zanechal památku v podobě rozbité vitríny. Tak jsem se tam šikovně pohyboval, abych měl lepší fotku, až se stalo. Naštěstí mi bylo odpuštěno. V kostele, kde se pravidelně konají bohoslužby, se právě chystala se svatba a probíhala zkouška varhan s houslemi. Byl překrásně vyzdobený a nedalo se ani vše najednou zachytit a focením obsáhnout. Broumovský klášter s kostelem byl velký zážitek!!

Po takové kulturní „pecce“ jsme vyrazili do Teplic nad Metují, spíše tedy do Teplických skal, trochu protáhnout tělo a vyčistit hlavu. A opět bylo co obdivovat. Ti nejzdatnější okamžitě pokorili skalní hrad Strmen a pokračovali

kouzelnou procházkou skalami. Za každým zákrutem nás čekal nový pohled, nová panoramata a tím také prostor pro naši fantazii a představivost. Velmi pěkná nenáročná procházka a vše jsme stihli ještě před dešťovou přeháňkou. Pro mne nové, inspirativní a moc pěkný zážitek z jiného soudku než byl klášter. Některé z nás skály unavily natolik, že už konec druhého dne trávili jen relaxem a sběrem nových sil na příští den. Druhý den se nám vyvedl, a i když program měl vlastně jen dva body, bohatě uspokojil.



Procházka Teplickými skalami.

Třetí den jsme se rozloučili s naším hotelem Rozkoš snídaní a vyrazili k nové zajímavé lokalitě a tou byl Hospital Kuks. A pro nás neznalé opět velmi zajímavá událost. Pěkné údolí, kterému Hospital vévodí, řada soch od Matyáše Brauna, rozlehlá špitální zahrada se spoustou bylinek vyvolala velký zájem mnoha z nás, no a pro ty zvědavé velmi zajímavá prohlídka farmaceutického muzea s průvodkyní. Velmi, velmi zajímavé. Dalo by se zde strávit více času, ale program nás hnal dále a tak hurá do Litomyšle, kde nás už čekala prohlídka města s průvodkyní.

To byla velmi zdařilá událost. Průvodkyní nám dělala paní, která v sobě nezapřela bývalou učitelku a tak hlasitá srozumitelná řeč podepršená spoustou znalostí nám o Litomyšli prozradila mnohé. Již dlouho jsem takovou úroveň průvodce nezažil a byl jsem velmi spokojen.

Zdařilé odpoledne jsme ovšem zakončili něčím, co nebylo vůbec v programu. Na zpáteční cestě nás pan řidič dovezl do Loštic, kde mnozí labužníci navštívili podnikovou prodejnu a nakoupili olomoucké tvarůžky a výrobky z nich pro chvíle klidu doma.



Prohlídka Litomyšle s výbornou průvodkyní.

Nevím jak ostatní, ale podle mne se zájezd vydařil. Nemuseli jsme řešit žádné problémy na cestě, žádný velký problém ať už zdravotní nebo nějaký jiný nebyl. Všichni se chovali disciplinovaně a tak po třech dnech se spoustou nových zážitků a informací jsme se všichni v pořádku vrátili. Nechtěl jsem zde a ani nemohl opakovat všechna ta historická fakta a zajímavosti navštívených míst, ale chtěl jsem jen krátce se podělit o to, jak jsem celý náš zájezd vnímal já. S uspokojením mohu konstatovat, že moje veškeré obavy a starosti zůstaly doma a možná s větší odvahou se zase za rok někam vydáme podívat.

Tak viděl zájezd Václav Bureček

AKCE ORGANIZOVANÉ SPRÁTELENÝMY KLUBY

Měli jsme možnost zúčastnit se akcí pořádaných spřátelenými spolky stomiků.

Zrcadlové bludiště Úvalno

První sobotu v květnu jsme si naplánovali výlet do Úvalna. Sešli jsme se na místním vlakovém nádraží, odkud jsme se přemístili do zrcadlového bludiště, které je novinkou okresu Bruntál.

Z bludiště jsme přešli opodál k místnímu jezdeckému klubu, kde probíhaly westernové závody. Posléze jsme došli k nedaleké Rozhledně Hanse Kudlicha, odkud jsme měli díky krásnému počasí nádherný výhled do okolí. Po obědě jsme došli na místní kozí farmu, kde někteří z nás nakoupili výborné výrobky z kozího mléka.

*Pavel Elbl,
předseda Slezského spolku stomiků Opava*



Bloudění v bludišti Úvalno.

Exkurze na přehradě Kružberk 15.6.

V pátek 15.6.2018 zorganizoval opavský klub zajímavou akci na přehradě Kružberk. Počasí nám vyšlo stoprocentně a tak až na moje bloudění po obci Kružberk, kterým jsem způsobil asi půlhodinové zpoždění, mohlo vše vypuknout podle plánu.



Pod přehradní hrází Kružberk.

Vyzvedli jsme si pana hrázného a po krátké úvodní informaci vyrazili do útrob přehrady. Prosakující voda udržuje patřičnou vlhkost ve vnitřních chodbách a celá betonová masa vyvolávala pocit stísněnosti. Přesto jsme všichni v pohodě přežili a po prohlídce zase vykukli do slunečného dne. Kružberk je vodní zdroj, odkud přitéká vodovodem voda až do vodovodního kohoutku do naší kuchyně. O to více jsem byl zvědavý. O kvalitě vody nás přesvědčilo i hospodaření se pstruhy, které je součástí fungování přehrady. Zajímavá informace byla také, že původně měla být přehradní hráz ještě o 18 metrů vyšší a tím pádem i přehrada rozlehlejší.

Po krátké procházce jsme došli k penzionu, kde jsme měli objednaný oběd, ale protože jsme ještě měli čas, přešli jsme na druhou stranu řeky a obdivovali cvičné horolezecké skály. Ti nejzvědavější pak skalní masiv obešli a mohli obdivovat z vyhlídky krásný výhled na přehradní hráz a celé okolí. Ten oběd pak byl pěknou tečkou nad celou akcí.

Na zpáteční cestě jsme ještě navštívili Davidův mlýn, místo se spoustou atrakcí hlavně pro rodiny s dětmi a komplexní nabídkou všeho, rybaření, cesty v korunách stromů, minigolfu, koní a tak dále. Děti by se zde určitě nenudily.

Nezbývá už nic jiného než opavskému klubu a jmenovitě Zdeňku Valáškově poděkovat za zdařilou akci.

V. Bureček

Na kávě v Odrách 16.7.

Setkání v Odrách, které pořádal Spolek stomiků Novojičína, volně navazoval na pěkné setkání předloni. Tentokrát nás průvodce zavedl do jižní části města.

Prohlídka začala ve hřbitovní kapli Svaté rodiny, která byla nově zrekonstruována. Byl objeven a renovován malovaný dřevěný strop. Také bylo odhaleno, že vnější plášť kaple byl dřevěný a byl částečně renovován. Následovala procházka mezi nízkými domky různých řemeslníků, které byly v minulosti častokrát poničeny povodněmi. Prohlídka byla završena v Katovně. Zde jsme si mohli prohlédnout výstavu historických fotografií. Jelikož bylo původní obyvatelstvo převážně německé, nebyla v minulosti historii Oder věnována patřičná pozornost.

Letní setkání pořádaná Spolkem stomiků Novojičína mají vždy nějakou netradiční a zajímavou náplň. Vloni to byla jízda na dračích lodích, před tím varhanní koncert v Odrách, útrpné právo tamtéž, ukázka ražení mincí a historických zbraní v Hustopečích n. Beč.

Letošní program byl neméně zajímavý, byl věnován kávě. Zábavné show bylo moderováno veselou dvojicí. Vyslechli jsme si pohádku, jak lidé přišli na to, jak připravit dobrou kávu. Následovala ukázka pražení kávy v litinových kamnech, ve kterých se topilo dřevem. Uvnitř byla dutá koule, v níž se káva pražila. Bylo třeba pomalu otáčet klikou. Nádherná vůně svědčila o tom, že bude káva upražená.



Čerstvě upražená káva nádherně voní.

Následovala ochutnávka čerstvě upražené kávy. Káva byla pečlivě vařena v džezvě. V tu chvíli si s námi také trochu zažertovala příroda, přišla bouřka se silným lijákem. Vítr vyvracel panely o kávě i o aktivitách, kterými Broňa Tučný vyzdobil celé nádvoří.

Ukryli jsme se do Katovny, kde na nás čekal řízek s chlebem a ke kávě byly i sladkosti, které napekly ženy. Bylo to pěkné a zajímavé odpoledne. Velké díky patří všem organizátorům ze Spolku stomiků Novojičinska.

P. Kreml

Víkendový pobyt v Bohušově

Jako každým rokem jsme si naplánovali víkendový pobyt, tentokrát probíhal v termínu 20. - 22.7.2018 v kempu v Bohušově. První den jsme začali v Krnově exkurzí do místního závodu Kofola, kde jsme byli seznámeni s historií a výrobou závodu.



Rozcvička v netradičních úborech.

Po výborném obědě v místní restauraci jsme dojeli na rozhlednu v Městě Albrechtice, jako na všechny rozhledny jsme museli vystoupat nahoru na kopec, abychom se poté vydali po schodech nahoru a viděli okolí kraje. Po příjezdu do kempu v Bohušově jsme se ubytovali v chatkách a

připravovali jsme dřevo na večerní opékání klobásek.

Druhý den, což byla sobota, jsme se vydali autobusem do Třemešné, kde jsme navštívili místního kaktusáře, který nám ukázal svou mnohaletou sbírku (8 000 ks) kaktusů. Poté jsme odjeli úzkokolejkou do obce Slezské Rudoltice, kde jsme po obědě navštívili místní zámek.

Po strastiplné cestě zpět na nádraží jsme úspěšně vrátili do kempu, kde jsme večer ochutnali výborné produkty přítomných, kteří přiložili ruku k dílu, ještě před tím než jsme dojeli na místo určení. V neděli proběhla jako vždy rozcvička v netradičních oděvech. Před obědem jsme se rozjeli do svých domovů.

P. Elbl

POZVÁNKA

Rozloučení s létem ve Šternberku

Spolek Klub stomiků Přerov pořádá v sobotu 1.9.2018 výlet do města Šternberk spojený s prohlídkou hradu Šternberk a muzea expozice času. Sejdeme se na parkovišti před sportovní halou Ecce Homo cca v 9:00 hodin.

Po prohlídce hradu navštívíme společně Muzeum expozice času (jde o expozici vycházející z tradičního pojmu „Šternberk – město hodin“. Jejím základem je jedinečná sbírka časomíry). Po prohlídkách jistě všem vyhládne tak zakončíme tohle opravdu horké rozloučení s létem dobrým obědem.

Přihlášky posílejte na e-mail Josefmatousek1@seznam.cz nebo na mobil 602 567 403 z organizačních důvodů do 27.8.2018. Zájemcům pošlu na kontakt mapku s možností parkování bez poplatků.

*Josef Matoušek,
předseda KS Přerov*

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



Pozvánka

na schůzku Klubu stomiků, která se koná

v úterý 28.8.2018 v 15.30 hod.

v Domově sester, 17. listopadu 1790, Ostrava - Poruba
(přízemí vpravo)

Program:

1. Práce výboru v uplynulém období, hodnocení akcí (Kreml).
2. Organizace rekondičního pobytu (Kreml, Rohan).
3. GDPR – ochrana osobních údajů (Kreml).
4. Přednáška lékaře – Stárnoucí kůže (MUDr. Zajícová).
5. Různé, diskuse.

Srdečně zve výbor.

Již od 15.00 hod. budete mít možnost přihlásit se na rekondiční pobyt, případně si
zajistit dopravu autobusem.

Nezapomeňte donést vyplněnou přihlášku!

Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

Schůze se bude konat 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.