

*Hodně zdraví, lásky
a spokojenosti v novém roce 2019 přeje všem
svým členům a příznivcům výbor Slezského
klubu stomiků v Ostravě.*

Vážení přátelé,

Slezský klub stomiků Ostrava aktivně pracuje již 28. rok. Je to hodně dlouhá doba a čtyři tlusté kroniky nám připomínají stovky akcí. Jsme stabilním spolkem s významnou tradicí, který pomáhá a poskytuje informace nejen stomikům, ale i širší veřejnosti. Děkujeme všem, kteří se o tuto bohatou činnost zasloužili.

Začátkem května tohoto roku končí čtyřleté funkční období výboru našeho klubu i revizní komise. Podle našich stanov musí proběhnout volby, aby nedošlo k funkčnímu vakuu.

Proto je nutno na výroční členské schůzi zvolit nový výbor a revizní komisi. Změny pak budou zapsány v Rejstříku spolků vedeném u Krajského soudu v Ostravě.

Předseda klubu oslovil všechny členy stávajícího výboru Slezského klubu stomiků Ostrava z.s., kteří jsou ochotni pokračovat další funkční období. Zároveň jsme se dohodli, že bude užitečné zvolit novou revizní komisi, která bude dohlížet na činnost a hospodaření spolku. Zároveň bych chtěl poděkovat členům stávající revizní komise za jejich práci v uplynulých 4 letech. Uvítáme, pokud se najdou členové klubu, kteří budou ochotni se zapojit do práce.

Ve Zpravodaji přinášíme plán akcí na rok 2019 a informace o nejbližších akcích organizovaných Moravskoslezskými spolky. Věřím, že si z bohaté nabídky vyberete a budeme se spolu často setkávat.

Přeji Vám všem pevné zdraví, hodně radosti a spokojenosti s naší společnou prací.

Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., předseda

Vánoční večírek 2018

Nový rok 2019 už je v plném běhu a tak se můžeme ohlédnout za poslední akcí Slezského klubu stomiků v roce 2018. Tou byl tradiční (Před)vánoční večírek 17.12.2018 v restauraci „U slunce“ ve Svinově. Dalo by se říct: „Něco tradičně“ a“ něco zcela nově.“



Předseda zapaluje svíčky na adventním věnci.

Tradiční byl termín a také akce s velkou účastí a podobnou režií. Nové bylo místo. Sál restaurace U slunce se zcela vyrovnal dřívějšímu místu v Petřkovicích a přístup obsluhy restaurace a paní majitelky byl bezvadný. Když k tomu připočteme i podstatně lepší ekonomické parametry, tak jsme určitě neprohloupili.



Archandělé rozdělují malé dárečky.

Povedená režie z ruky Alenky Nečasové všechny naladila na vánoční notu. Program zahájil předseda klubu. Do potemnělého sálu

s písní: „Pozdraveno budiž světlo“ od Jury Pavlici přinesl svícen, od kterého zapálil tři svíčky na našem adventním věnci.

Následovala melodie z filmu Anděl Páně a po dřevěném schodišti z prvního patra sestoupili čtyři andělé. Archandělé Oldonel, Mironel, Hedonel a Květonel přítomné obdarovali svíčkami ve tvaru andělů a všem popřáli krásný večer. Snad se nám podařilo přijít opět s něčím novým a trochu překvapit.



Pěvecký sbor dětí ze ZŠ ve Svinově.

Rádi jsme opět přivítali zástupce všech našich přátel a spolupracujících klubů z Opavy, Nového Jičína a Přerova, také přišli zástupci všech stomických firem. Bereme to jako projev toho, jak si našeho pozvání váží a také, že se jim u nás líbí. Přišly i stomické sestřičky a tak se sešel zase docela velký kolektiv, kde jsem zaznamenal pěknou předvánoční atmosféru. Kulturní stránku tentokrát obstaralo vystoupení dětského pěveckého sboru a ženského pěveckého sboru ze Základní školy ve Svinově. Oba sbory byly svými výkony hezkým ozvláštňením a moc se nám líbily.



Náročná práce poroty, která hodnotila tekuté cukroví.

Musíme poděkovat všem, kteří přinesli s sebou nějaké dárky do tomboly. Množství cen překvapilo. A tak se při losování tomboly nedostalo jen na pár účastníků. Zřejmě na ty, kteří mají obrovské štěstí v lásce. Doprovodná soutěž „Tekuté cukroví“ se opět zdařila. Zdá se, že počet vzorků každý rok narůstá a tak se zvětšuje i obtížnost práce poroty. Opatrným přístupem se podařilo porotu nedostat „pod stůl“. Kategorii čistých pálenek vyhrál Milan Švidrnoch, jehož slivovice chutnala porotě nejvíce a kategorii barevných vzorků vyhrála se svým vzorkem Květa Pobehová. Podávaná večere byla na velmi slušné úrovni.

Myslím, že pro většinu z nás se podařilo opět zorganizovat takový pravý předvánoční večírek se správnou atmosférou, slušným programem a vším, co k takovému večírku patří. Nevím jak ostatním, ale mi se až tak odejít ani nechtělo. Hodiny utíkaly a tak jsme se se všemi, kteří s námi vydrželi do konce, rozloučili společnou tradiční melodií „Neublížil jsem“ po 22:00 hodině.

Byla to pěkná tečka za rokem 2018. Ta skutečná sice byla pro mnohé až na Svinci 30.12.2018, ale i tak se zase můžeme těšit na vánoční večírek 16.12.2019. Výbor se už opět připravuje.



Spokojení účastníci předvánočního setkání.

Jménem výboru bych chtěl poděkovat všem, kdo se na organizaci nejen této pěkné akce, ale i všech ostatních v roce 2018, podíleli. A když třeba nepodíleli, tak nás alespoň podpořili svým úsměvem a dobrou náladou. Díky!

Václav Bureček

Finanční rozpočet akce: Celkové náklady (večere, občerstvení, dárky a ceny, kulturní program) činily 26 263 Kč. Finanční příspěvek

84 účastníků činil 4 250 Kč. Zbývající částka byla uhrazena z prostředků klubu.

Setkání na Svinci 30. prosince 2018

V plánu Moravskoslezských klubů je více než třicet setkání a dalších akcí. Mezi nejoblíbenější patří setkání na Svinci v závěru roku. Přes 20 let se setkávají stomici a jejich partneři, aby zhodnotili a uzavřeli rok. Po vánočních svátcích se na to už všichni těšíme.



Cestou na Svinec začalo chumelit.

Nejinak tomu bylo předposlední den roku 2018. Počasí v závěru roku moc nepřálo, bylo zataženo a občas drobně mrholilo. Přesto se nás nakonec sešlo téměř padesát. Již tradičně vyrazím z vesničky Kojetín, kam mně s manželkou někdo z rodiny doveze. Jak se dostaneme zpátky? Do večera času dost a vždy se někdo najde. Nejčastěji účastníci stoupají k vrcholu z opačné strany od Skalek, kde parkují s auty u známé restaurace. Je to výhodné pro návrat domů.

Již dlouho před desátou je jídelna na lyžařské chatě plná. Jako tradičně se na stolech objevují zbytky vánočního cukroví, nakrájené klobásy, uzené, valašské müsli (škvarky). Novinkou byla možnost ochutnat Sviňovici, ostatní si mohli dát čaj s medem. Po první ochutnávce abstinenci rušili objednávky čajů a volili Sviňovici, jednalo se vlastně o zázvorovici a ta je, jak známo, velice zdravá.

Další průběh byl tradiční. Po dvou hodinách vyrazíme asi kilometr ke kříži na vrchol Svince. Aby nám nebylo líto, že není žádná pořádná zima, spustil na nás svatý Petr pěknou fujavici se sněhem. Vedle tradičního ohňostroje letos Broňa Tučný zapálil čtyřbarevné dýmovnice. Pro dým a sněžení se vrcholové foto příliš nepodařilo.

Nevadí, za rok to bude třeba lepší.

Vracíme se zpátky kolem lyžařské chaty dolů na Skalky. Pozdní oběd a závěrečné posezení se tentokrát konalo v Bludovicích, což je obec na okraji Nového Jičína. Ti, co měli auta, to museli objet přes město a tak jen asi čtvrtina pokračovala pěšky.



Na vrcholu Svince zahalení do barevného kouře.

Cestou na Bludovice jsem nikdy nešel a byl jsem mile překvapen, kolik zajímavostí se zde nachází. Hned nedaleko od hřiště pro děti je nově zbudovaná Zvěrokruhová zahrada. Po průchodu kamennou bránou spirálovitá pěšina vede kolem 12 zastavení zvěrokruhu. Prošli jsme kolem historického kamenného divadla ve strži v lese a dostali jsme se do úžasného lesoparku Skalky, který vznikl na 5 hektarech podle návrhu zahradního a krajinného architekta Ivana Otruby.



V lesoparku Skalky to v létě pěkně pokvete.

Bylo zde vysazeno přes 13 tisíc stromů a keřů a 11 tisíc trvalek. Rekreační oddychová zóna je protkaná chodníčky, lavičkami. Prošli jsme kolem vyhlídkového altánu a kolem slunečních hodin. Musí tady být nádherně, až

rozkvetou záhony růží, levandulí a dalších květin. Určitě doporučuji si zde zajet. Mnohdy ani nevíme, kolik krásy najdeme docela nedaleko.

Moc jsme se tady tentokrát nezdržovali, protože se počasí dále zhoršovalo a mrholení přecházelo v drobný déšť. Tak jsme přivítali, že jsme dorazili do restaurace s pěkným sálem, kde jsme se všichni pohodlně vlezli. Po obědě jsme si společně připili skleničkou vína a ještě dlouho diskutovali a sprádali další plány. V závěru došlo na dnes už nezbytnou rozlučkovou, kdy se všichni drží v kruhu kolem ramen a zpívají: „S Pánem Bohem zostávajíte a na mně v dobrém vzpomínajte“.



Rozlučková nesmí nikdy chybět.

Vzpomínáme na milé setkání a zároveň se těšíme na další setkání zorganizované Spolkem stomiků Novojičínka, kterým bude tradiční Vítání jara.

P. Kreml

Plán hlavních akcí na rok 2019

Plán akcí byl projednán na společném zasedání výborů klubů z Ostravy, Opavy, Nového Jičína a Přerova dne 21.1.2019 v restauraci U Slunce v Ostravě-Svinově. Tentokrát místo tradičního turnaje v bowlingu připravil náš klub zábavný soutěžní kvíz o ceny. Soutěž klubů moderovali A. Nečasová a P. Kreml.

Vyhodnocení soutěže:

1. Přerov (Vančura, Vančurová, Matoušková)
2. Ostrava (Rohanová, Juřina, Bembenek)
3. Opava (Elblová, Zahela, Zahelová E.)
4. Nový Jičín (Horníčková, Tučný, Fabík)



Soutěž moderovali A. Nečasová a P. Kreml.

Plán akcí v roce 2019:

Datum	Akce	Garant
8.1.	Klubové setkání - Svinov	OV
21.1.	Koordinační setkání výborů klubů OV, OP, NJ a PR	OV
12.2.	Klubové setkání - Svinov	OV
12.3.	Členská schůze	OV
23.3.	Vítání jara, Odry-Veselí	NJ
2.4.	Šumná Ostrava – Klimkovice	OV
9.4.	Klubové setkání - Svinov	OV
26.4. - 30.4.	Rekondiční pobyt klubu Přerov, Kostelec u Zlína	PR
11.5.	Příbor - Piaristický klášter	NJ
14.5.	Členská schůze	OV
16.5.	Český den proti rakovině, prodej kytic	OV
18.5.	Setkání v Neplachovicích	OP
1.6.	Svatodušní vaječina – Čertův Mlýn	OV
7.6. – 9.6.	Mezinárodní sportovní hry, Čtyřsetkání - Polsko	OV+ ILCO
11.6.	Klubové setkání - Svinov	OV
14.6. - 16.6.	Třídenní zájezd – Znojmo, příhraniční městečka v Rakousku	OV
28.6. – 30.6.	Víkendový pobyt – Rešovské vodopády	OP
9.7.	Klubové setkání - Svinov	OV
13.8.	Klubové setkání - Svinov	OV
22.8.	Setkání na Helfštýně	PR

27.8.	Členská schůze, přihlášky na rekondice	OV
14.9.	Kelčský Javorník, lesní železnice v Rajnochovicích	NJ
10.9.	Klubové setkání - Svinov	OV
25.9. - 29.9.	Rekondiční pobyt, hotel Bauer - Bílá	OV
8.10.	Klubové setkání - Svinov	OV
11.10. - 12.10.	Podzimní zasedání Českého ILCO, Olšanka, Praha	ILCO
15.10.	Setkání stomiků ConvaTec	Conva Tec
12.11.	Klubové setkání - Svinov	OV
10.12.	Klubové setkání - Svinov	OV
16.12.	Vánoční setkání klubu Ostrava	OV
30.12.	Rozloučení se starým rokem na Svinci	NJ



Hlasování družstev.

U jednotlivých akcí je uveden klub, který zajišťuje organizaci. Uvedené akce jsou určeny pro zájemce ze všech klubů. Podrobnější informace k jednotlivým akcím budete dostávat ve Zpravodajích klubu, na členských schůzích a na webu www.ILCO.cz/Ostrava

Práce výboru klubu

O Hodně času bylo věnováno závěrečnému vyúčtování dotace z Magistrátu města Ostravy (37 000), Magistrátu města Havířova (5 000) a Nadace ČEZ (54 000).

Byl zpracován nový grant pro Magistrát města Ostravy (37 000 Kč) pouze pro stomiky. Nemohou být podpořeni rodinní příslušníci, pokud nemají ZTP/P. Žádost o dotaci od

Magistrátu města Havířova hodláme podat ve druhém kole do konce března.

O Paní Paskonková, pokladní klubu, zpracovala Zprávu o hospodaření. Celkové příjmy klubu v loňském roce byly 496 555 Kč a celkové výdaje byly 485 256 Kč. Hospodaření tedy skončilo výsledkem +11 298 Kč. Na členských příspěvcích jsme vybrali 17 800 Kč. Spoluúčast účastníků na všech našich akcích byla 257 583 Kč, úrok z účtu v bance činil 19,9 Kč. Podrobnější informace o hospodaření a zpráva revizní komise budou předneseny na členské schůzi.

Jelikož poštovné a další náklady stále rostou, vyzýváme všechny členy, aby se snažili získat sponzory na naše aktivity. Až 30% ze získané částky jim bude vrácena ve formě slevy na naše akce. Náklady na toto číslo Zpravodaje, je-li posílán poštou jsou přibližně 30 Kč. Pokud můžeme Zpravodaj zaslat elektronicky, ušetříme, Zpravodaj budete mít barevný a ještě dostáváte aktuální informace.

O Na dvou schůzích výboru byl zpracován plán akcí, projednány zprávy o hospodaření a rozpracovány akce v 1. pololetí.

O Slezský klub stomiků Ostrava má nyní 111 členů z toho je 83 stomiků. Opět byla provedena revize členské základny, neboť se někteří členové neúčastnili akcí a neplatili příspěvky déle než 2 roky.

Akce připravované na nejbližší období

Klubová setkání ve Svinově – pozor změna!

Již osmým rokem jsou organizována klubová setkání ve Svinově. Ukázalo se, že je o tato neformální setkání zájem. Průměrně se účastní 15 – 20 našich členů.

V tomto roce došlo ke změně, abychom nekolidovali s úředním dnem, budeme scházet vždy **2. úterý** v měsíci! Termíny setkání jsou uvedeny v plánu akcí. Hlavním cílem těchto setkání je neformální diskuse o problémech života se stomií, vytváření podnětů pro další aktivity klubu, pravidelné posezení s přáteli. Informace o setkáních a o dalších připravených akcích budete nalézat na:

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

23.3. Vítání jara – Odry - Veselí

ILCO Novojičínka vás srdečně zve na tradiční setkání nazvané „Vítání jara“, které se uskuteční za každého počasí v sobotu 23. března od 9:00 hod. Začátek akce bude v Odrách v muzeu Katovna, kde budou mít účastníci možnost poslechnout si vyprávění o originální cestě mladého cestovatele Tomáše Vejmolý alias Tomík na cestách, který se vydal do Bangkoku, aby pak překonal dlouhou cestu 13 000 km domů na tuktuku.

Po cestovatelské přednášce, která bude doprovázena promítáním fotografií, se vydáme auty k nové rozhledně Veselí v nadmořské výšce 557 metrů s pěkným výhledem na Oderské vrchy, Beskydy, Hostýnské vrchy a Moravskou bránu.

Akci zakončíme v Bělotině prohlídkou malého muzea na faře. Ve 14:30 hod. bude společný oběd v motorestu U Žida v Bělotině poblíž vlakového nádraží.

Akce bude nenáročná na turistiku, proto doufáme, že se zúčastníte v hojném počtu a nenecháte si ujít jedinečné povídání s Tomíkem na cestách.



Účastnický příspěvek bude 160 Kč na osobu. Oběd a malé pohoštění na úvod bude zajištěno. Pro ty, kteří dojedou do Oder vlakem, zajistíme odvoz na rozhlednu a poté do Bělotína, kde je možnost vlakového spoje na směr Hranice i Ostrava.

Prosím o zájemce, aby se nahlásili nejpozději do 12. 3. 2019.

Srdečně Vás zve výbor spolku

Kontakt: Bronislav Tučný,
telefon: 732 784 740,
e-mail: Tucny@seznam.cz

2.4. Šumná Ostrava XVIII - Klimkovice

Tradičně naše první jarní akce míří za památkami a zajímavostmi do okolí Ostravy. Často navštěvujeme vzdálené cizí kraje a jejich památky. Mnohdy však neznáme to, co máme přímo doma.

- Sraz **2.4.2019 ve 14 hod.** na čtvercovém náměstí uprostřed u sochy sv. Šebestiána. Odtud asi 10 min chůze ke kinu.



Klimkovice – náměstí.

- Pánský špitál. Historická budova, kterou si prohlédneme cestou ke kinu Panoráma.
- Kino Panoráma. Shlédneme krátký film o historii Klimkovic, prohlédneme si moderní promítací kabiny a rekonstruovaných prostory kina.
- Zámek. Navštívíme Vlastivědné muzeum, expozici Heleny Salichové s komentovanou prohlídkou.
- Kostel sv. Kateřiny Alexandrijské je dominantou Klimkovic. Jedna z mnoha zajímavostí chrámu jsou varhany a 15 křišťálových lustrů.
- Zámecká zahrada, nyní park Petra Bezruče. Asi 30 min procházka.
- Hostinec U Feldů je na náměstí pod podloubím poblíž výchozího místa naší vycházky, kde zakončíme v příjemném prostředí naši akci. Máme tam rezervaci míst k možnému občerstvení.

Do Klimkovic je možno dojet autobusy ze Svinova dolní zastávka, nebo od vlakového nádraží.

Svinov d.z. MHD č. 53 ve směru Polanka ve 13.10 hod. na zastávku Klimkovice Požární, dojezd ve 13.26 hod.

Nebo č. 64 ve směru Sanatoria ve 13.31 hod. na zastávku Klimkovice centrum, dojezd ve 13.46 hod.



Klimkovice – hostinec U Feldu.

Jízdné dle přepravních pokynů, pozor na zónu XXL.

Parkovat lze na náměstí, kolem kostela a před zámkem.

Doufám, že účastníci vycházky budou spokojeni a obohatí se o nové poznatky.

Milen Dluhošová

Velkopolské hvězdy opět na scéně

Ochotnický soubor "Velkopolské hvězdy" uvede komedii francouzského autora Patricka Haudecoeuera: „Lázeň perlivá“. Premiéra je v sobotu 6. dubna od 15.00 a od 18.00 hodin v sále sokolovny ve Velké Polomi.

Pak ještě hrajeme mimo jiné ve Štěpánkovicích v sobotu 13. dubna od 16.00 hodin, což by mohlo vyhovovat členům opavského klubu.

Srdečně vás zve Milan Švidrnoch.

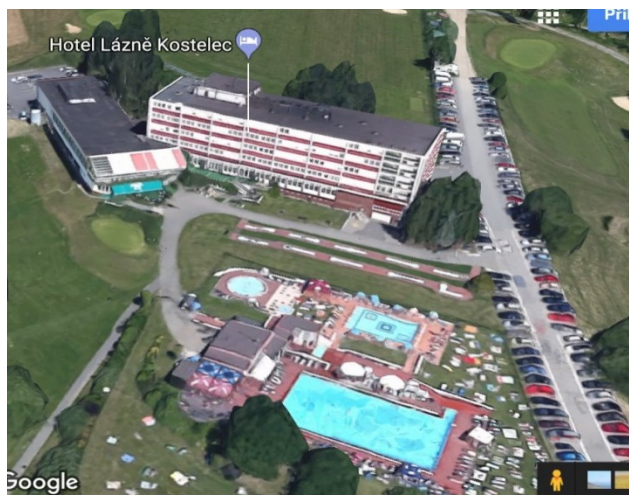
26.4.- 30.4. Rekondice Klubu stomiků Přerov

Klub stomiků Přerov pořádá ve dnech 26. 4. – 30.4.2019 rekondiční pobyt v hotelu Lázně Kostelec.

Informace k pobytu

- Ubytování je v hotelu LÁZNĚ KOSTELEČ.
- Nástup začíná obědem v pátek 26.4.2019, končí v pondělí 30.4.2019 snídaní.
- Parkoviště u hotelu zdarma.
- Doprava je po vlastní ose.
- Ubytování v *** hotelu ve dvoulůžkových pokojích se sociálním zařízením, SAT TV, wi-fi připojením,

- Bonus karta na sportovní areál na celou dobu pobytu zdarma (zahrnuje neomezené vstupy do sauny, stolní tenis, tenisové hřiště, minigolf, ruské kuželky, pétanque). Sportovní areál se nachází přímo u hotelu.
- Další možnosti využití volného času: - kosmetika, pedikúra, manikúra - knihovna, stolní hry (zdarma) - tělocvična, tenisové hřiště, půjčování kol a elektrokol. **V neděli 28.4. tradiční tombola** (budeme rádi za příspěvky k poskytnutí cen, které tímto obohatí její pestrost) **k tanci i dobrému posezení nám bude hrát taneční skupina KORNET.**
- Venkovní terasa s výhledem do okolí, bar, kavárna, golf club - golfové hřiště, indoor golf - ohniště
- Cena za rekondiční pobyt je **3 600,- Kč.**



Program

- Odborné přednášky
- Výlety: ZOO Lešná, zámek Lešná (pěšky cca 2,7 km asi 60 minut, autem 6 minut).
- Návštěva Lázní Luhačovice v neděli 28.4. 2019 začíná festival Luhačovice v tanci.
- Návštěva hradu Malenovice.

V případě zájmu volejte, anebo napište na níže uvedený kontakt. Přihlásit se můžete tak, že složíte zálohu 1 000,- Kč na naší členské schůzi 12.3.2019 nebo na účet 1057287/0300, nejpozději do 20.3.2019.

Kontakt: Josefmatussek1@seznam.cz

mobil: 602 567 403

15.5. Český den proti rakovině

Český den proti rakovině 2019 proběhne ve středu 15. května. Tematicky budou sbírka a preventivní letáky zaměřeny na nádorová

onemocnění plic. Barva stužky u kytíček bude letos meruňková, minimální prodejní cena zůstává **20 Kč**.



Během loňské sbírky, které jsme se tradičně zúčastnili, se podařilo shromáždit na sbírkovém účtu rekordních 19.670.000 Kč. Letos se budou kytíčky v ulicích prodávat opět pouze jeden den (ve středu

15.5.).

Rozhodli jsme se, že letos stejně jako vloni objednáme **5000 kytíček**. Vedle pomoci potřebným tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet. Prodejcem vrátíme 30% z částky vrácené klubu formou slevy na některou naši akci. Také budou mít přednost na našich akcích. Každý prodejce obdrží žluté tričko. Na rozdíl od grantů můžeme tyto peníze využít bez omezení a velkého účtování.

Věříme, že se zapojí každý člen klubu, pokud mu to jen trochu dovolí zdraví. Moc tím pomůžete nám i sobě. Zájemce budeme evidovat na členské schůzi v Anketě.

7. - 9.6.2019 – Mezinárodní sportovní hry



Třetí ročník sportovních her a setkání polských, českých, slovenských a maďarských stomiků se bude letos pořádá POL-ILKO v Zawoja Składy 1618, Hotel Jędrus v blízkosti Polsko-Slovenských hranic na Oravě.



Hotel Jędrus.

V pátek odpoledne proběhnou sportovní utkání družstev čtyř států v šipkách, mini basketbalu, hře Stomiku nedej se. Zdatní stomici mohou absolvovat cyklotrasu v okolí.

Předběžný program:

Pátek 7.6.2019

do 13.00 - ubytování
13.00 - oběd
14.00 - oficiální zahájení, hymny
14.30 - 16.00 - volný čas
16.00 - oficiální část, čas pro firmy, sponzory
18.30 - večeře
19.30 - prezentace soutěží a týmů na sobotu

Sobota 8.6.2019

8,00 - snídaně
9.00 - 13.00 - sportovní program
13,0 - 14,00 - oběd
14.30 - 18.00 - prohlídka okolí – několik možností podle náročnosti (výlety, etnografické muzeum, lanovka ...)

Neděle 9.6.2019

8.30 - 9.30 - snídaně
10.00 – zakončení, alternativně prohlídka Oravský skanzen v Zubrzyce

Pokud máte zájem reprezentovat české stomiky v utkáních a účastnit se plánovaného setkání, můžete se přihlásit v připojené anketě. Bude možné se zúčastnit i jako divák.

14.6. - 16.6. Zájezd klubu

Jelikož loňský třídní zájezd se Vám velmi líbil, připravujeme i letos zájezd třídní. Letos zamíříme na jižní Moravu do Znojma a do několika městeček nedaleko hranic v Rakousku.



Znojmo – panorama od jihu.

Předběžný program:

14.6. Ostrava-Svinov, Znojmo podzemí, Znojmo okružní cesta, nocleh hotel U Divadla, společná večeře, od 20 hod. harmonikářka Tereška Škrhánková.

- 15.6. Příhraniční rakouská městečka Retz, Hardegg, Eggenburg.
- 16.6. Prohlídka kostelů, radniční věž, Vlkova věž, Loucký klášter, Rousínov U Bonaparta, Ostrava.

Předběžná cena:

Člen klubu - stomik	1200 Kč
Partner stomika	2000 Kč
Ostatní	2300 Kč

Na programu usilovně pracují O. Rohan a V. Bureček. Upřesnění bude v dalším Zpravodaji, přihlášky na schůzi v květnu.

Další akce

Připravujeme pro Vás řadu dalších akcí. Podrobné informace dostanete v dalším čísle našeho Zpravodaje, který vyjde začátkem května, na členské schůzi 15. května nebo na našich stránkách www.ilco.cz/Ostrava.

Členské příspěvky

Přes rostoucí ceny se výše členského příspěvku neměnila od roku 2013 a byla tak jedena z nejnižších v celé republice. Pro tento rok navrhujeme zvýšení na **250 Kč** (stomik i rodinný příslušník – člen klubu). Z této částky odvedeme Českému ILCO 100 Kč za osobu.

Členské příspěvky budou vybírány na členské schůzi. Jestliže se schůze nemůžete zúčastnit, domluvte se s pokladní paní Paskonkovou, viz kontakty. Jelikož opět zdražilo poštovné, uvítáme, pokud vám budeme moci zasílat Zpravodaj a další informace e-mailem.

4.5. Okolo Mořkova 2019

Přeji hezký den z Mořkova.

Chci vás pozvat v sobotu 4. května 2019 na 45. Ročník **Pochodu okolo Mořkova 2019**. Akce je v Celoročním Kalendáři KČT České Republiky.

TRASY: 35 – 25 -16 - 10 - 5 km.

START a CÍL v areálu koupaliště, v autokempu Mořkov (5 min. od žel. st. ČD Mořkov – trať č. 323) od 7.00 - 09.30 hodin.

Trasy vedou mnohotvárnou krajinou podhůří Beskyd. Jsou vedeny převážně lesními cestami a pěšinkami, mají naše vlastní značení, zčásti vedou i po turistických značkách. Každý účastník

obdrží při prezentaci podrobnější popis tras s mapkou.

Bohaté občerstvení zajištěno – Mořkovské koláče, guláš, uzená klobása, slivovica.

Podrobné informace na www.kctmorkov.cz

Na vaši účast se těší Jan Fabík - předseda TJ Mořkov,z.s., Spolek stomiků Novojičinska

Zájemcům mohu přeposlat plakát akce s dalšími informacemi. Věřím, že se alespoň na nejkratší trase potkám s mnohými z vás. Stomici budou mít sraz v 8:00.

P. Kreml

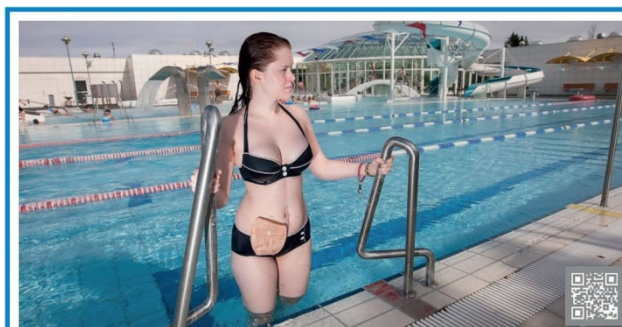
Projekty Českého ILCO v roce 2019

STOMIE NESMÍ BÝT TABU

- ✓ Aktivita v Informačním centru individuální rozhovory se stomiky a jejich blízkými, předávání informací a zkušeností, besedy se zdravotními sestrami, studenty, školení dobrovolníků Českého ILCO, přednášky pro všechny, kdo chtějí o stomicích vědět víc apod.
- ✓ Aktivní účast na konferencích pro odbornou veřejnost – Prague ONCO, Brněnské onkologické dny, Letovice Care, PREVON, Svatováclavská konference, Konference gastroenterologů, Konference pořádaná VFN pro zdravotní sestry.
- ✓ Aktivní účast na dnech zdraví a podobných akcích pořádaných města a obcemi.

PLAVEME

V říjnu 2018 zahájilo České ILCO projekt PLAVEME, pokřtili jsme plakát v Aquaparku Šutka. Projekt jsme přihlásili do projektu T-Mobile „Mluvme spolu“ a velmi nás potěšilo, že jsme se dostali mezi podpořené projekty. Cíle projektu:



Lidé se stomií/vývodem mohou plavat a pobývat ve vodě stejně jako lidé bez stomie.

- ✓ Sdílet běžné populaci i stomikům, že i lidé se stomickým sáčkem na břicho mohou do vody, mohou bez obav užívat vodních radovánek a sportů.
- ✓ Stomikům zajistit přístup na veřejná koupaliště a do bazénů. Informovat pracovníky koupališť a bazénů, že lidé se nalepeným stomickým sáčkem mohou do vody.
- ✓ Návštěvníky bazénů informovat, že lidé se stomii/vývodem mohou plavat a pobývat ve vodě stejně jako lidé bez stomie. Stomické sáčky jsou naprosto bezpečné a bez rizika, že dojde k úniku do vody.
- ✓ Nabídnout informační letáky do plaveckých areálů a stomaporaden.

ZDRAVÍ V POHYBU

Pod vedením Mgr. Luňáčkové z lázní Karlovy Vary jsme připravili sérii lehkých, nenáročných a účinných cviků, vhodných pro stomiky. Díky sponzorskému daru spol. Coloplast bylo natočeno video. Cvičí stomici, členové Českého ILCO, z. s. Marie, Irena a Filip.

Video naleznete na YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=At6ld4pbn2I>



DVD je k dispozici v Informačním centru pro stomiky v Praze, lze je získat i v regionálních spolecích stomiků.

DOBROVOLNÍCI STOMICI NAVŠTĚVUJÍ PACIENTY V NEMOCNICÍCH

- ✓ Spolupráce s VFN Praha od roku 2014. V roce 2019 zapojeny dvě dobrovolnice.

- ✓ Spolupráce s FN Ostrava od roku 2015. V roce 2019 zapojeni 3 dobrovolníci.

SPORTUJEME pro ČESKÉ ILCO

Dne 5.5.2019 si udělejte čas. Přijďte do Mělníka. Dům dětí a mládeže v Mělníku a Tělovýchovná jednota Mělník připravují ke 120. výročí TJ Mělník velkou osvětově – sportovně – kulturní akci. Rozhodli se podpořit některou neziskovou organizaci a máme velkou radost, že volba padla na České ILCO. Vanda Hýbnerová, dcera nejznámějšího českého stomika je ambasadorskou akce. Přijde i řada známých herců, organizátoři připravují kulturní program i sportovní aktivitu. A co připravuje České ILCO ?

- ✓ Na akci představíme našeho maskota S.TOMÍKA.
- ✓ Seznámíme Vás s našimi projekty Překonej své hranice, Plaveme, Básnické střevo.
- ✓ Představíme hru Stomiku nedej se! V této hře, ne nepodobné oblíbenému Člověče nezlob se, si figurky do domečku pomáhají. V pravidlech je řada situací ze života stomiků.
- ✓ Přivítáme účastníky-stomiky loňské akce Překonej své hranice, kteří přejeli republiku od Hranic u Aše přes Hranice na Moravě až do Nového Jičína. Pová vám, proč jeli a jak je to obohatilo.
- ✓ Ve stánku Českého ILCO se dozvíte, jak se žije lidem s vývodem střev, je připravena i prezentace Jak předcházet onemocnění, diskutovat s vámi přijde i zkušený lékař.
- ✓ Zájemcům nabídneme hru Stomiku, nedej se ve stolním vydání, i knihy s příběhy stomiků.



České ILCO ocenilo nejlepší stomasestry.

PREVENCE

- ✓ Spolupráce s Ligou proti rakovině - prodej kytiček měsíčku lékařského 15.5.2019.
- ✓ Stánek na Putovní výstavě LPR v 7-8 městech v září 2019 (přesnější informace v červenci).

MEZINÁRODNÍ SPOLUPRÁCE

- ✓ 7.6.-9.6. Setkání na hranici – 3. sportovní hry stomiků V4.
- ✓ 5.9.-9.9. osvětově - sportovní akce v Maďarsku – Stomici cyklisté objedou Balaton. Předpokládá se účast 4 stomiků z ČR.
- ✓ 3.10.- 6.10. Mezinárodní seminář pro stomiky v Maďarsku, zve ILCO Maďarska.

INFORMACE

České ILCO je opět vítězem!

České ILCO se opakovaně stalo vítězem mezinárodní soutěže Coloplast Merit Award 2018 o nejlepší aktivity ke Světovému dni stomiků 2018. Citujeme z dopisu:

S radostí Vám sdělujeme, že komise, která posuzovala žádosti o udělení ceny Coloplast Merit Award 2018 vaši žádost pokládá za zajímavou a inspirující a proto se rozhodla, že **Česká republika je vítězem soutěže v regionu Evropy, Afriky a Střední východu.**

Váš přístup dokázal Vaši soustředěnou práci v šíření osvěty o životě se stomií. Udělali jste obrovskou práci prostřednictvím různých aktivit, např. vašeho velkého cyklistického závodu po celé zemi s besedami na místní úrovni, kde jste hovořili s ostatními o životě se stomií, Vašeho projektu plavání, cvičení na DVD a ocenění vašich stomických sester. Měli jste mediální pokrytí svých aktivit a během celého roku jste udělali fantastickou práci.



Chtěli bychom Vám předat ocenění 3000 USD a diplom na místním setkání sdružení,

kterého by se účastnil kolega z Coloplastu a případně zástupce IOA.

Chtěli bychom vám poblahopřát k ocenění Coloplast Merit a povzbudit vás k tomu, abyste pokračovali ve vaší skvělé práci s cílem zvýšit povědomí o životě se stomií.

*Dr. Jon Thorkelsson
President
European Ostomy Association*

*Dr. Harikesh Buch
Acting Vice President
Asia and South Pacific Ostomy Association*

Nabídka služeb mobilního servisu

Už nemusíte nikam jezdit, ani trávit čas dlouhým čekáním v pneuservisech. Zavolejte nám a my Vám pneumatiky vyměníme tam, kde budete zrovna potřebovat, ať už u Vás doma, na firmě atd. Pro stomiky nyní sleva 10% z cen uvedených v ceníku na webových stránkách hgbauto.simplesite.com (při volání uveďte heslo STOMIE).

Objednat se můžete na telefonním čísle 776 850 999, kde Vám budou poskytnuty bližší informace o nabízených službách.

Rozšíření provozní doby stomické poradny

Rozšíření provozní doby stomické poradny Mgr. Naděždy Kubíkové (Městská nemocnice Ostrava).

Od 1.1.2019 můžete poradnu navštěvovat 2x týdně (pondělí 9-16, středa 9-14) - vždy na objednávku. Objednat se můžete ve výše uvedených dnech na tel. čísle 596 193 427.

Kontakty

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

Pokladní: Miroslava Paskonková, Mongolská 1470/42, 708 00 Ostrava-Poruba tel.: 731 482 085
miroslava.paskonkova@centrum.cz

Místopředseda: Ing. Oldřich Rohan, Koksová 6, 710 00 Slezská Ostrava, tel.: 596 248 230, 604 580 925, affix@seznam.cz

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz



Pozvánka

na členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

v úterý 12.3.2019 v 16.00 hod.

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

Program:

1. Zpráva o činnosti klubu v roce 2018 (doc. Kreml)
2. Zpráva o hospodaření (M. Paskonková), zpráva revizní komise (J. Odstrčilová)
3. Přípravované akce na rok 2018 (doc. Kreml)
4. Volby nového výboru a revizní komise (Ing. Rohan)
5. Confidence Natural Advance - ještě lepší pomůcka. (Mgr. O. Šmídová, Sabrix)
6. Diskuse
7. Usnesení, závěr

Místnost máme k dispozici zdarma od 15:30. Nerušte, prosím, předcházející školení zdravotníků. Všichni jste zváni. Pro platnost voleb musí být účast nejméně 50%!

Od 15:30 hod. můžete zaplatit členské příspěvky, zálohu na rekondice klubu Přerov.

Nezapomeňte vyplněné anketní lístky!

Domov sester Ostrava – Poruba, přízemí vpravo.



Tramvaj 7, 8, 17 zastávka Fakultní nemocnice