

Tisková zpráva

Dárek k narozeninám - zdraví

Před vánoci každý myslí na to, jak obdarovat své bližní. Nejvzácnějším darem, který ale nelze nikde koupit, je zdraví. Právě zdraví je to, co nejvíce potřebujeme. České ILCO připravilo dárek pro všechny - **video Zdraví v pohybu**. Přináší sérii instrukcí pro nejjednodušší pohyb pro zdraví a pohodu ve speciálním provedení, vhodném i pro zdravotně silně oslabené jedince, zkrátka **lehké, nenáročné a účinné cvičení pro každého**.

Video Zdraví v pohybu je ke stažení na YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=At6ld4pbn2I>

Proč video vzniklo? Marie Ředinová předsedkyně Českého ILCO uvádí: „Poprvé jsem potkala paní cvičitelku Luňáčkovou na podzim 2003 během mého lázeňského pobytu v Karlových Varech. V té době jsem ještě byla po nemoci hodně oslabená. Učila nás, jak správně stát, jak dýchat, zkoušeli jsme relaxovat a opravdu jednoduchými pohyby zlepšovat fungování těla. Toto cvičení bylo to nejlepší, co mě v lázních potkalo. Pomáhá mi dodnes.“

Na videu pod vedením cvičitelky Mgr. Marcely Luňáčkové z Bohemia - lázní a.s., Karlovy Vary, cvičí stomici, členové Českého ILCO, z. s.

DVD Zdraví v pohybu bylo pokřtěno na Mezinárodní konferenci dne 12. 10. 2018. Kmotrami se staly Bc. Michaela Tůmová, ředitelka Dialog Jessenius o.p.s., dále PhDr. Ivana Plechatá, ředitelka Průvodce pacienta, z.ú., a Mgr. Marcela Luňáčková, fyzioterapeutka a autorka DVD **Zdraví v pohybu**, absolventka FTVS v oboru jóga, což ji předurčilo k chápání a pojetí zdraví a pohybu z více hledisek. To se promítá do jejích koncepcí i do praktických výsledků, a tímto cvičením pomáhá již desítky let lázeňským pacientům v Karlových Varech.

Stručně o nás

Pacientská organizace České ILCO, z. s., byla založena 2. 12. 1992. Název ILCO se používá v mnoha zemích pro podobná sdružení stomiků, tedy lidí s umělým vývodem ze střev nebo močovodu a znamená zkratku slov Ileum – část tenkého střeva a Colon - tlusté střevo. V současné době zastřešuje České ILCO 20 regionálních spolků v ČR. Pomáhá stomikům, hájí jejich oprávněné zájmy. Vystupuje proti všem projevům diskriminace ve společnosti a proti sociální izolaci stomiků v důsledku nedostatku vhodných pomůcek. Propaguje prevenci onemocnění, informuje veřejnost o životě se stomií. Školí dobrovolníky z řad zkušených stomiků. České ILCO, z. s. je členem Evropské i Světové organizace stomiků (EOA a IOA). V Česku žije asi 12 000 stomiků. Informace o spolcích stomiků a jejich činnosti, i o zastřešujícím spolku České ILCO, z. s. najdete na www.ilco.cz.

Přijďte si s námi zacvičit každé pondělí od 21. 1. 2019 do 11. 3. 2019 od 11 hodin do Informačního centra pro stomiky v Praze 2, Polská 15. Zde je k dispozici i DVD Zdraví v pohybu.

Naším cílem je pomáhat nejen stomikům, ale všem, kteří naší pomoc mohou potřebovat.