**Z P R A V O D A J**

FIT-ILCO Praha, z.s.

Polská 1664/15, 120 00 Praha 2

3/2020

**Sídlo kanceláře:** Polská 1664/15, 120 00 Praha 2 – zvonek České ILCO/FIT-ILCO

**Telefonní kontakt:** 601 324 100 nebo 777 431 953

**Spojení:** Metro trasa A nebo tram.č.11,13 – stanice Jiřího z Poděbrad

**V kanceláři nás můžete navštívit nejlépe vždy po telefonické domluvě v pondělí od 13 – 17 hod. nebo čtvrtek od 9 – 13hod.**

Milí přátelé,

z důvodu toho, že situace je stále nejistá, může se stát, že dojde ke změnám. Prozatím jsou domluveny termíny v CAFE THERAPY tak, jak je již zvykem a tradicí. Setkání je plánováno na každé první úterý v měsíci **6. 10., 3. 11., 8. 12.** v **CAFE THERAPY** ve Školské ulici č.30, Praha 1 – spojení tramvajemi č.3, 5, 6,9 a 14, zastávka Vodičkova, vždy od 15,30 hod. Přijďte mezi nás, popovídat si, získat informace a najít nové přátele, kteří vás rádi podpoří a podělí se o své zkušenosti.

**POZOR ZMĚNA!!!!!!!**

**Členská schůze**

Ve čtvrtek **24. 9. 2020 od 14.30 hod.** se bude konat členská schůze – jelikož z důvodu opatření ohledně COVIDU -19 je  sál Domova Sue Ryder (Michelský dvůr) **uzavřen**, členská schůze bude **v CAFE THERAPY ve Školské ulici č.30, Praha 1**. Připomínám, že se bude volit předsednictvo spolku a kontrolní komise, kdo se nemůže zúčastnit – prosím zašlete na adresu FI zplnomocnění, určete si svého zástupce.

**Program:**

* 14.15 hod. Registrace účastníků
* 14.30 hod. Uvítání
* 14.45 hod. Volby předsednictva spolku FIT-ILCO Praha a kontrolní komise
* 15.00 hod. Přednáška – firma Distrimed + firma Eakin
* 16.00 hod. Závěr
* 16.10 hod. Diskuze, volný program

**REKONDICE 30.8.- 1.9.2020 v Parkhotelu Orlík, Orlík nad Vltavou**

Velmi jsme stáli o pobyt v tomto místě uprostřed krásné přírody, v blízkosti zámku Orlík a Žďákovského mostu klenoucího se nad Orlickou přehradou.

Hotel nás vsak mohl ubytovat až po prázdninách, protože jinak je o něj velký zájem rodin s dětmi zřejmě i z důvodu velkého krytého bazénu s teplou vodou před vstupní terasou.

Posun našeho obvyklého termínu o týden nám však vůbec nevadil, neboť až na dva zamračené první dny bylo nádherné slunečné počasí a teplo.

To nám umožnilo uspořádat všechny plánované výlety v okolí Orlíka nad Vltavou: prohlídku zámku a jeho krajinářského parku, v němž je umístěna i hrobka Schwarzenberků, návštěva nedalekého města Milevsko s klášterem, místním vlastivědným a muzeem maškar, také pěknou pěší túru z hotelu stezkou od Žďákovského mostu po břehu Orlické přehrady, apod.

Ve čtvrtek dopoledne za námi z Prahy přijela paní magistra M. Hradecká z firmy ESSITY, k níž patří i značka TENA. Seznámila nás - a to ženy i muže - se všemi TENOU vyráběnými a dodávanými výrobky na **inkontinenci**. V tašce, kterou nám firma věnovala, jsou některé výrobky a dostali jsme k nim i radu, jak je správně používat. Získali jsme také kontakt, kde pomůcky TENA, včetně hojivých krému nebo vlhčených kalhotek, ubrousků, rukavic a čepic, můžeme získat.

Měli jsme také volný čas k využití bazénu nebo individuálním vycházkám.

Každé ráno jsme vždy měli dvacetiminutovou rozcvičku a po snídani pak „spartakiádu“ při známé hudbě, ale také jsme hráli deskové hry, barvili pytlíky nebo měli vědomostní soutěže, vše ve 4 družstvech.

V pátek k nám přijely stomické sestřičky K. Drlíková a V. Zachová, a udělaly nám přednášku o **tejpování** s ukázkami použití tejpů přímo na některých z nás. Žasli jsme, v čem všem i nám-stomikům- mohou správně užité tejpy pomoci od bolestí jizev po operaci střev, problému s parastomální kýlou, bolestí zad i krční páteře, a pod.

Večer bylo vyhodnocení soutěže družstev s drobnými dárky a medailemi. Pak nám majitel hotelu připravil báječnou grilovačku a zahrál nám mladý hudebník taneční a country hudbu pro pobavení i do tance.

Závěrečným výletem jsme se s rekondicí rozloučili. Jeli jsme parníkem na hrad Zvíkov a taky zpět. Raráška jsme tam sice nepotkali, ale byli jsme překvapení, do jaké podoby ho poslední přestavbou pro návštěvníky připravili, doplnili i nábytkem, obrazy a infotabulemi o historii a postupných majitelích hradu. Zvlášť pohled na obě historické stavby od vody je vyjímečný.

A v neděli jsme se už neradi sbalili a objednaným autobusem odjeli do svých domovů.

Děkujeme všem, kteří nám tak skvělý zážitek umožnili, a to jak naší předsedkyni Katce Janikovičové, Jitce Svobodové, ale také i všem ostatním.

 Zapsala: Libuše Logojdová



**CO SE BUDE DÍT :**

 **30. 9.** - Kytičky LPR - Využijte možnost oslovit své přátele a známé pracující v místní malé prodejně, cukrárně, květinářství, lékárně, infocentru, knihovně apod., kteří by byli ochotni kytičky nabízet a příspěvky vybírat do pokladních vaků. Dohodněte s nimi, že je možné nabízet kytičky od středy do pátku/soboty/neděle – podle jejich otevírací doby.

Podle dohody si pak můžete pokladní vak vyzvednout v pondělí po sbírce a odevzdat jej na poštu.

**5. 10. - 13. 11.** – Výstava **„Pytlík ART“** v knihovně na Vinohradech, Vinohradská 69, Praha 2

**6. 10. (úterý)** – Návštěva Kutné Hory – Sedlce: Kostnice, Kostel, Muzeum Phillip Morris. Odjezd bude opět od stanice metra C – Háje v 10.00 hod., svoji účast volejte p.L.Logojdové

**9. 10. -10. 10.** Zasedání ČI

Vážení přátele z FIT-ILCO,

zvu vás na pátek 9.10 na konferenci Českého ILCO.  Konference začíná v 13,00 (registrace od 12,30). Můžete se zúčastnit zajímavého programu - uslyšíte o unikátním projektu inovace pro zdraví <https://inovaceprozivot.cz/cs/studie/>

Dozvíte se, jak pečovat o sebe, abyste se cítili dobře, spokojeně. Psycholožka Dana Cooke umí s lidmi pracovat. Absolvovala jsem její  workshop na Akademii pacientských organizací.  Ohlasy byly skvělé a i já jsem byla tímto workshopem nadšená.  Přála bych  všem, aby se s problematikou seznámili a mohli ji pro sebe využívat.

Přihlašte se na ceske.ilco@centrum.cz. Vaše přihlášení potvrdím. Pro členy  FIT-ILCO máme 15 míst

Registrační poplatek 200,- Kč v něm je i občerstvení a společná večeře.

Marie Ředinová, České ILCO

**9. 11.** – Přednáška **„Zdravá střeva“** od 17.00hod. v knihovně na Vinohradech, Vinohradská 69, Praha 2 (přednáší Ing. Marie Ředinová)

**10.11. (úterý)** – Návštěva Národního muzea – prohlídka nových prostor a současných výstav. Sraz před vchodem Národního muzea v 14.30 hod. – svoji účast volejte p.L.Logojdové

**5.12.** – Členská schůze „Vánoční“ – **BOHUŽEL SE KONAT NEBUDE**

**Životní jubilea našich členů**

V letošním roce slaví či již oslavili svá kulatá životní jubilea

tito členové našeho sdružení:

Drahomíra Adamcová Marcela Adámková

Ludmila Bláhová Ing. Viktor Brach

Václav Brabec Blanka Homolová

Milan Jindra Zuzana Vlková

Otakar Zezulka Miluše Žilková

Oslavencům srdečně blahopřejeme!

**Nadále probíhají tyto soutěže, své příspěvky zasílejte na:**

**„ My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme“** email: basnickestrevo@gmail.com

**„Fotografie lavičky s logem České Ilco“** email: ceskeilco@centrum.cz, předmět **Lavička**

**Nová akce: PytlíkArt – odkaz na** [**www.pytlikart.cz**](http://www.pytlikart.cz)

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**Kontakty :**[www.stomici-praha.cz](http://www.stomici-praha.wz.cz), [www.facebook.com.ceskeilco](http://www.facebook.com.ceskeilco) (oficiální portál o dění ve spolcích a novinkách v oblasti stomie), email: fitilco@seznam.cz,

**Bankovní spojení: 1939312319/0800**

Předsedkyně: Kateřina Janikovičová 723 764 176, místopředsedkyně: Ing. Olga Voříšková 734 380 093, Libuše Logojdová 603 570 670, jednatelka: Jitka Srpová 732 521773, pokladní: Květa Nespěšná 777 875 324, účetní: Dagmar Tymešová 723 768 12