**Z P R A V O D A J**

FIT-ILCO Praha, z.s.

Polská 1664/15, 120 00 Praha 2

1/2021

**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

**Vzhledem k nastalé situaci ohledně Covid-19 nás prosím kontaktujte telefonicky. Jakmile to bude možné a situace to dovolí, můžete nás v Infocentru navštívit nejlépe vždy po telefonické domluvě v pondělí**

**13 – 17 hod. nebo čtvrtek 9 – 13hod.**

Milí přátelé,

držíte v ruce letošní první jarní číslo Zpravodaje, ve kterém bychom vás rádi seznámili s různými akcemi, připravenými pro vás. Jelikož je situace jaká je, tak se i nadále nemůžeme ještě setkávat. Do budoucna bychom si rádi ponechali stejné termíny pro setkávání v CAFE THERAPY ve Školské ulici č.30, Praha 1 – předběžně to máme domluvené na každé první úterý v měsíci od 15.30 hod. tak, abychom alespoň jedenkrát měsíčně se měli příležitost setkat a udělat si společně příjemné odpoledne. Spojení tramvajemi č.3,5,6,9 a 14, zastávka Vodičkova. Přijďte mezi nás, popovídat si, získat informace a najít nové přátele, kteří vás rádi podpoří a podělí se o své zkušenosti.

**INFO – AKCE**

* Jarní březnová členská schůze se nemohla uskutečnit
* Český den proti rakovině - Vzhledem ke komplikované situaci **prodej kytiček v ulicích v květnovém termínu bohužel neproběhne, přesouvá se na září**. V květnu proběhne podobně jako vloni on-line kampaň na podporu prodeje e-kytiček prostřednictvím DMS a další doprovodné akce, doplňující informace od nás dostanete průběžně e-mailem.
* Na čtvrtek **27.5.2021** je naplánovaná společná akce s firmou B.Braun v Oboře Hvězda (cca od 15 hod.). Bude pro nás připraven zajímavý program i s odborným výkladem,vyzkoušíme si chůzi s nordicwalkingholemi (které se nám budou hodit na letošní rekondici ). Bližší informace vám budou dodány, resp. se mi zájemci můžou hlásit na tel. 723 764 176. Bude potřeba se zaregistrovat, aby nám B.Braun zajistil patřičný počet holí pro všechny účastníky.
* 16.6.2021 **„Den zdraví Praha 13“,** od 13 – 17 hod.na přilehlém pozemku před radnicí ÚMČ Praha 13, Sluneční náměstí 13, Praha 13
* 30.9.2021 Členská schůze FIT-ILCO Praha, z.s. – informace budou upřesněny

**REKONDICE 2021 – HOTEL Zlatá kotva, Jánské Lázně**

Letošní rekondice je naplánovaná v Jánských Lázních, v příloze zasíláme přihlášku, kterou prosím vyplněnou a potvrzenou lékařem zasílejte zpět na emailovou adresu, popř. poštou. Termín pobytu je od soboty 21.8. – 28.8.2021. Ubytovaní budeme v 2-3 lůžkových pokojích s příslušenstvím v HOTELU Zlatá kotva, zajištěna bude plná penze.Jako obvykle se budeme snažit na pobyt zajistit stomasestru, se kterou máme výborné zkušenosti. Bude zajištěna i odborná přednáška.

**Předpokládaný program – vše se bude přizpůsobovat počasí a situaci**:

Nabídka aktivit, kterou doporučuje hotel, je velmi pestrá. V blízkosti je sedačková lanovka na Černou Horu. 300 m od hotelu je krytý bazén s vířivkami, venkovním bazénem, saunou, tenisové kurty, minigolf, bowling. V blízkosti jsou 2 autobusové stanice, z kterých se můžeme dostat do Pece, Velké Úpy, Černého Dolu, na Pomezní boudy či ke Stezce korunami stromů, plánovaný je i výlet turistickým vláčkem po okolí Janských Lázní.

Aby se účastníci rekondice neobávali, že program fyzicky nezvládnou, plánujeme připravit turistický program ve dvou variantách, pro dvě skupiny podle fyzických možností účastníků- skupinu s pěší turistikou a skupinu, která by se ke společnému cíli dopravila převážně hromadnou dopravou.

Doufáme, že si to užijeme, trefíme se do vkusu a strávíme společně příjemný týden

**Vedoucí rekondice:** K.Janikovičová, O.Voříšková

**Cena:**5.000,- Kč, zálohu ve výši 1.000,- Kč prosím uhraďte do 31.5.2021

**Doplatek, prosím, uhraďte do 30.6.2021** na **č. účtu: 1939312319/0800,** konstantní symbol převodem je 558.

**Do zprávy pro příjemce uveďte: jméno a příjmení člena a účel platby (např. Nováková Jarmila, doplatek rekondice 2021).**

**Doprava: Vlastní. Začínáme večeří, tak je potřeba být v hotelu cca 16.00 hod.**

**Autobusové spojení:**

**Přímý autobus Praha, Černý Most – Janské Lázně** (autobus **350501**- linka Praha-Hradec Králové-Pec pod Sněžkou)odjíždí z Černého Mostu v **8:00,**do stanice Janské Lázně, kolonáda přijede v 10:03

**Autobus s přestupem ve Vrchlabí**, odjezd **10:00 Praha, Černý Most**(autobus **690110** - linka Praha-Špindlerův Mlýn), příjezd12:02 do Vrchlabí, přestup**13:22 Vrchlabí**(autobus **691453**– linka Špindlerův Mlýn-Pec pod Sněžkou), příjezd 13:53 do stanice Janské Lázně, Lesní dům,

**Autobus s přestupem ve Vrchlabí**, odjezd**13:05 Praha, Černý Most**(autobus **169226** Praha-Vrchlabí), příjezd15:20 Vrchlabí, přestup **15:22 Vrchlabí**(autobus **691453**– linka Vrchlabí-Pec pod Sněžkou), příjezd 15:53 Janské Lázně, Lesní dům,

**Přímý autobus Praha, Černý Most – Janské Lázně**(autobus **690101** - Praha-Pec pod Sněžkou)odjíždí z Černého Mostu ve **14:55**, do stanice Janské Lázně, kolonáda přijíždí v 17:29

**Pokud by byl zájem o hromadnou dopravu – musel by se objednat mikrobus pro 20 osob a cena by byla rozpočtena na jednotlivce a placena v hotovosti. Vše bude upřesněno v dalším zpravodaji.**

**Příspěvek z grantu HMP pro stomiky z Prahy–**předpokládáme 1.500,-Kč, bude upřesněno podle počtu účastníků a výše grantové podpory

**Příspěvek z grantu pro stomiky Středočechy** předpokládáme 1.500,-Kč, bude upřesněno podle počtu účastníků a výše grantové podpory **a nestomici**1.000,- Kč (taktéž bude upřesněno)**.**

**Stá pacientka Kateřina a její pohled pod pokličku ambulance**

**„Využívám především telefonické konzultace.**

**Je dobré mít možnost se vždy poradit s odborníkem,“**

Mezi pacienty Veroniky Vágnerové patří i paní Kateřina. Je právě tou stou pacientkou Ambulance Praha – Budějovická, která nás inspirovala k bilancování. Se stomií žije už třináct měsíců a specializovanou ordinaci vyhledala na základě doporučení z Fakultní nemocnice v Motole, kde ji operovali. Hlavně na začátku, když se se stomií učila žít, využívala především telefonických konzultací. Jak říká, je dobré mít možnost se vždy poradit s odborníkem.

V ambulanci si také objednává pomůcky.„Je to skvělá možnost. Já se snažím co nejméně navštěvovat prostory mimo domov, MHD nepoužívám, všude jezdím autem, roušku nosím, a přesto jsem v současné době pozitivní. Naštěstí prozatím nemám drsný průběh. Každá možnost distanční péče je pro člověka, který se už s nějakou nemocí potýká, skvělá,“říká paní Kateřina.

Ambulance Budějovická se snaží dělat pro své pacienty maximum a distanční služby realizovala ještě dříve, než se začal šířit pandemický koronavirus. Vzhledem k tomu, že tyto služby vycházejí z potřeb stomiků, lze předpokládat, že se budou i v budoucnu ke spokojenosti pacientů rozvíjet.

Stejně tak lze předvídat, že se spokojenost se službami a důvěra v personál budou šířit, takže na dvoustého pacienta nebude stomická poradna B. Braun Plus pravděpodobně dlouho čekat.

Rádi bychom poděkovali všem zdravotníkům za důvěru, se kterou nám svěřují své pacienty do naší péče v rámci ambulancí B. Braun Plus.

**Životní jubilea našich členů**

V prvním čtvrtletí letošního roku oslavila své kulaté životní jubileu členka našeho spolku paní Marie Zezulková. **Srdečně blahopřejeme!**

**Šťastné a veselé Velikonoce!**

**Přejeme všem našim členům klidné a spokojené prožití velikonočních svátků. I když letos, stejně jako vloni, nebudeme moci Velikonoce oslavit tak, jak jsme byli dříve zvyklí, pevně věříme, že situace se v dohledné době zlepší a náš život se vrátí zpět do starých kolejí.**

**Nový web FIT-ILCO**

Jak mnozí z vás již zjistili, aktualizovali jsme náš web FIT ILCO. Rádi bychom na něm zveřejňovali informace, které vás budou zajímat a budou pro vás přínosem. Mezi ně patří i různé tipy a triky při ošetřování stomie. Vaše vychytávky nám posílejte na mail [fitilco@seznam.cz](mailto:fitilco@seznam.cz), rádi je na webu zveřejníme.

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

**„ My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme“** email: [basnickestrevo@gmail.com](mailto:basnickestrevo@gmail.com)

**„Fotografie lavičky s logem České Ilco“** email:[ceskeilco@centrum.cz](mailto: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](mailto: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