**Z P R A V O D A J**

FIT-ILCO Praha, z.s.

Polská 1664/15, 120 00 Praha 2

1/2023

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

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

**Spojení:** Tram. č.11,13 – stanice Jiřího z Poděbrad, metro trasa A – stanice Jiřího z Poděbrad **je dočasně uzavřena** z důvodu rekonstrukce

Vážení přátelé,

v prvním jarním letošním vydání se můžete seznámit s tím, co se událo a co se bude dít dál.

**CAFE THERAPY**

Jako vždy alespoň jedenkrát měsíčně 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. Setkávání je naplánováno na každé první úterý v měsíci ( 4.4., 2.5.,6.6., 5.9., atd.). Přijďte si popovídat, získat informace a najít si nové přátele, kteří jsou na stejné lodi a rádi vás podpoří a podělí se o své zkušenosti.

**CO NÁS ČEKÁ :**

**22.3.2023 „PŘEDJAŘÍ NA HRADĚ 2023“** - každoročně překrásná výstava ve skleníku Lvího dvora, pořádaná paní prezidentovou, doplněná historickými předměty. **Sraz** bude  **ve 13 hodin na zastávce "PRAŽSKÝ HRAD"** (musíme bohužel stále projít hlídací branou, pokud ji nepřesunou za vstup do Královské zahrady, ale to zvládneme.) Vstupné=20,-Kč

**19.4.2023** Vycházka **„Starým Veleslavínem“** sraz ve 14.00 hod. na stanici metra Veleslavín v podchodu - s výkladem pana Hazuky, cca 5km/obtížnost nenáročná

**27.4.2023 ČLENSKÁ SCHŮZE - od 14.30 hod.**  jako vždy v sále Domova Sue Ryder (Michelský dvůr). **Spojení bus č. 124, 139, 150 z Kačerova, zastávka Michelská,** tramvaj č. 11 a 14, zastávka Michelská. K areálu domova s pečovatelskou službou je to 5 min. chůze.

**Program:**

* 14.15 hod. Registrace účastníků
* 14.30 hod. Uvítání
* 15.00 hod. Přednáška – Policie ČR
* 16.00hod. Závěr
* 16.10hod. Diskuze, volný program

**8.5.2023 „MEMORIÁL MILENY ŠVESTKOVÉ“,** sejdeme se jako vždy kolem 13.30 hod. Bude pro vás připravena vycházka, posezení, aktivity – více informací na členské schůzi a emailem.

**10.5.2023** se uskuteční **27. ročník sbírky Ligy proti rakovině Praha** -barva stužky u kytiček pro letošní rok je **světle modrá**, tématem **prevence nádorů průdušek a plic**, minimální prodejní cena kytičky zůstává **20 Kč**. Na pevných prodejních místech bude možné nabízet kytičky v prodlouženém termínu prodeje od středy 10. 5. do neděle 14.5. podle otevírací doby. **Prosím o podpoření této akce – přijďte nám pomoci prodávat !!!**

**23.5.2023 „PARNÍK“** – k letošní oslavě 30 let od založení spolku FIT-ILCO Praha je naplánovaná plavba parníkem. Sraz ve 14.30 hod., nástupiště č.14, Dvořákovo nábřeží (nejbližší zastávka MHD – Bus č.207 – Dlouhá třída nebo Na Františku, tram. č.26, 8 ,6 - Dlouhá třída) **Parník vyplouvá v 15.00 hod., hlásit se můžete na emailem nebo telefonicky na 723 764 176.**

**14.6.2023** Vycházka do Průhonického parku sraz 10.00 hod. na stanici metra Háje, výstup ve směru jízdy z centra - s výkladem pana Hazuky, cca 6 km/mírně náročné

**5.10.2023**  Akce s BBraun s paní O.Panenkovou – vycházka „ Divoká Šárka“ – bude doupřesněno

**REKONDICE –Zelená Lhota, Nýrsko – Hotel Zach**

Připomínáme termín pobytu v Zelené Lhotě, Nýrsku – Hotel Zach, a to v termínu od soboty **26.8. – 2. 9. 2023**. Ubytovaní budeme v 2-3 lůžkových pokojích s příslušenstvím v hotelu Zach, zajištěna bude plná penze. Cena týdenního pobytu **6.200,- Kč**. U pana Zacha jsme již byli dvakrát a je to velice příjemné domácí prostředí. Během pobytu za námi přijede stomasestra Olga Panenková, se kterou si uděláme společný celodenní program. Bude možné si domluvit i osobní konzultaci. V tento den by se k nám měli připojit i stomici z Plzeňského kraje a tento den by měl být pojmutý jako „Jarní akce BBraun“.

**PROGRAM REKONDICE :**

Připravíme **povinný a doporučený program,** abychom se trefili do vkusu a možností všem účastníkům a užili si společně příjemný týden. Pokud by byl naplánovaný společný výlet autobusem (mikrobusem), vybíral by se ještě poplatek na autobus.

**DOPRAVA** : vlastní, vlakem - jízdenku si hradí každý sám

Přímo k hotelu jede přímý vlak v **12:30 rychlík R768 Berounka** z hlavního nádraží a je v **15:09 v Zelené Lhotě**, ostatní vlaky jsou s přestupem v Klatovech

 **Začínáme večeří cca 18 hod.**

**Příspěvek z grantů HMP Prahy a Středočechy bude záviset na výsledku grantového řízení. Žádosti o granty jsou podané, bohužel do dnešní doby nebylo o příspěvku rozhodnuto.**

Přihlášky prosím zasílejte na adresu FI, popř. zašlete emailem.

**CO SE UDÁLO :**

Kromě toho, že se setkáváme v poslední době v hojném počtu každé první úterý v měsíci v Cafe Therapy, tak někteří letos již navštívili výstavu Libušky Šafránkové, Retro muzeum v Kotvě, Muzeum Karla Zemana, Werichovu vilu, ZOO Praha a orchideje ve Fata Morganě. Myslím, že všechny akce byly vydařené a účastníci si to užili.



**V letošním roce oslaví svoje půlkulatá a kulatá životní jubilea mnoho členů našeho spolku. Přejeme vše hlavně pevné zdraví, a hodně spokojenosti a dobré pohody do dalších let 😊**

**VELIKONOČNÍ MRKVOVÝ DORT**

**Ingredience**

* 130 g hnědého cukru
* 150 g nahrubo mletých vlašských ořechů
* 3 vejce
* 150 g oleje
* 250 g najemno nastrouhané mrkve
* 180 g hladké mouky Babiččina volba dortová
* 300 ml zakysané smetany
* 500 g tvarohu
* 300 ml smetany ke šlehání
* 2 vanilkové cukry
* muškátový oříšek
* 1 sáček sušených brusinek
* 1 lžička mleté skořice
* 1 lžička mletého zázvoru
* pomerančová kůra
* 1/2 sáčku kypřícího prášku
* 1/2 sáčku jedlé sody

Mrkev nastrouhejte najemno a v míse ji smíchejte s většinou ořechů, vejci a s olejem. Přimíchejte všechen hnědý cukr a jeden vanilkový. Zamíchejte 4 lžíce zakysané smetany. Ve druhé míse promíchejte mouku s kypřicím práškem, jedlou sodou a kořením včetně pomerančové kůry. Pokud chcete, můžete nakonec přimíchat sušené brusinky nebo zlaté rozinky.

Dortovou formu vymažte máslem a vysypte strouhankou. Vlijte těsto a dejte péct na 1 hodinu a 10 minut do trouby rozehřáté na 140°C.

Tvarohovou náplň připravte smícháním tvarohu, zbytku zakysané smetany, vanilkového cukru a ušlehané smetany. Protože už začíná svítit sluníčko, použijte dle potřeby želatinu pro ztužení krému. Na potření povrchu a boků odložte asi třetinu krému, kterou obarvěte gelovou barvou na žluto. Oba krémy dejte ztuhnout do lednice.

Korpus nechte dobře vychladnout a rozřízněte na dvě části. Dolní korpus potřete krémem a horní díl položte řeznou plochou nahoru. Spojený dort potřete obarveným krémem z boků i shora. Ozdobte podle vlastní fantazie. Dort nechte alespoň půl dne v lednici vychladnout, aby se chutě pěkně spojily. Místo zakysané smetany můžete použít i jogurt.

**Na ozdobu:**
vlašské ořechy, čokoládová a cukrová vajíčka, žluté gelové barvivo

**ČLENSKÉ POPLATKY ZA ROK 2023**

Výše poplatku pro zájemce o členství v letošním roce činí 300 Kč a zůstává na stejné úrovni jako v minulých letech. Uvědomujeme si obtížnou ekonomickou situaci a z tohoto důvodu nechceme našim členům tento poplatek navyšovat.

**V kanceláři jsou k dispozici EUROKLÍČE, stomické průkazy – kdo má zájem kontaktujte mne na tel. 723 764 176.**

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

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

**STOMICKÉ PORADNY :**

**BBRAUN** – poradna na poliklinice Budějovická, Praha 4, tel. 778 455 871,

770 102 821 pí. Charvátová

**BBRAUN Bulovka** - Urostomici , tel. 734 417 700 (objednání)

**ConvaTec** - poradna na Barrandově, tel. 770 188 189

**!!!!!!!!!!!!! DO VŠECH PORADEN JE NUTNÉ SE PŘEDEM OBJEDNAT !!!!!!!!!!**

**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

Krásné prožití velikonočních svátků přeje všem členům našeho spolku

Výbor FIT- ILCO

