

ZPRAVODAJ

Pro své členy a přátele zdarma

únor 2023

č. 127



Členská schůze se uskuteční 8. 3. 2023
od 13 hod. v refektáři Mendlova kláštera Brno

Tišnov s měsícem

Program

1. Informace výboru
– výsledky 2022, výroční zpráva,
projekty 2023 - Zdraví, JMK,
plány na další období - výlety,
Kytičky v květnu, koncerty
zpívání, setkání stomiků a přátel
2. Přednáška Petry Absolonové
Stomie a problematika střev
3. Diskuze, usnesení, závěr



PORADNA

MUDr. Tomáš Skříčka - čtvrtek 9 -12 Mendlovo nám., pondělí, úterý,
pátek Božetěchova ul. - objednat se na tel.č.725140234

MUDr. Pavel Vedra - pondělí, úterý, středa a pátek
Mendlovo nám. od 8 do 13 hod., v úterý a středu i
odpoledne 14 - 16 hod. - objednat se na tel.č. 724285265

Martina Sojková - stomasestra, středa a čtvrtek Mendlovo nám. 8 -15
hod. - objednat se na č.725140234

Zdeňka Kuřátková - stomasestra, úterý a pátek Mendlovo nám.,
8 - 12 hod. - objednat se na tel. 601121262

Výdejna Mendlovo nám. 1a - pondělí až čtvrtek 8 - 17 hod., pátek 8 - 14 hod.

Adresa: Kephass s.r.o., Mendlovo nám. 1a, Brno 603 00, tel: 543 217 597
Poliklinika Božetěchova 79, Brno 612 00

B.Braun

Libuše Suchánková, stomická sestra, středa 10:00 - 14:00 (tel. 606 415 766),
KLINIKA CAMPUS | 3. Patro, Kamenice 811/32 Mgr. Petra Jílková, stomická sestra,
úterý 9:00 - 12:00 (tel. 773 588 920), KLINIKA CAMPUS | 3. Patro, Kamenice 811/32

**Věřím, že smích je nejlepší spalovač kalorií
a je nejjistější prostředek, jak se sblížit s ostatními lidmi**

Zdravotní rubrika

Nevyzkoušíš, nepoznáš!! Alpa pro zdraví i pohodu!!

Stejně velké lahvičky - jednu Alpy a jednu Lesany smíchat ve skle, přidat rozmačkaný Acylpyrin v počtu deseti tablet, promíchat a nalít zpět do skleniček. Nechat si to někde po ruce, aby se s tím dalo protřepávat. Pak se to používá na noc, namaže se koleno a obalí se suchým!! froťákem už na posteli, a v klidu se spinká. Totéž další noci dle potřeby. Mému manželovi zmizela "ztvrdlá" voda, kterou mu chtěli odškrabovat a zmizela za týden beze stop! Jirka mi tenkrát volal, že byl bez vody v kolenu po třech nocích. 11 důvodů!/*! proč byste Alpu neměli pustit z ruky! Máme ji doma téměř všichni a mnozí vůbec netušíme, co všechno dokáže! Stará dobrá Alpa. Nechybí snad v žádné domácnosti. Gustav Fryštenský si před zápasem masíroval bicepsy Alpou (Francovkou), a při nedostatku jiného alkoholu ji vyšší výkonnostní třídy ochmelků mohou i pít.

1. Recept proti bolesti zad a kloubů

Na tento recept nezapomeňte na podzim, kdy bude období kaštanů. 10 kaštanů zalijte střední lahví Alpy. Nechte vylouhovat 3 týdny na chladném, tmavém místě a potom používejte k potírání bolestivých míst.

2. Při bolesti břicha

Říkali vám rodiče, že na bolavý žaludek si třeba dát lžičku Alpy s cukrem? Z vlastních zkušeností můžeme potvrdit, že to zabírá expresně rychle. Alpu koupíte v potravinách, stejně jako cukr. Stačí si dát na malou lžičku trochu cukru a zalít ho trochou Alpy. To rychle zkonsumujete, osvěžení nastane okamžitě a úleva by se měla dostavit brzy. Pokud vás bolest zastihla doma, nalijte trochu Alpy na vatou či vatový tampon a jemně si jím přetírejte bolavé místo. Určitě se vám uleví.

3. Na kuří oka, mozoly a popraskané paty

Domácí recept na popraskané paty, otlaky a kuří oka! Pokud vás tyto problémy trápí, vyplatí se vyzkoušet. Rozdrtíme 10 tablet aspirinu, nasypeme do skleněné uzavíratelné nádoby a zalijeme 250 ml Alpy. Směs necháme odležet dva dny při pokojové teplotě a každý den protřepeme, aby se aspirin dobře rozpustil. Každý večer si tuto směs nanese na paty pomocí navlhčeného vatového tampónu – tampon necháme na patě. Potom patu zabalíme do potravinové fólie a obujeme přes ni ponožku. Necháme působit celou noc. Ráno nohy opláchněte, dobře vysušte čistým ručníkem a natřete krémem.

4. Pomoc při bolestech zápěstí a syndromů karpálního tunelu

Díky tomuto jsem se vyhnula operaci a nesnesitelným bolestem zápěstí: za pokus nic nedáte a pokud máte podobný problém, toto doporučuji všemi deseti! 500 ml Alpy Lesana nalijeme do dózy nebo sklenice na zavařování a přidáme 5 listů aloe vera (cca 15 cm dlouhých a 3 cm širokých). Do této směsi vložíme i 15 ks aspirinu a necháme vylouhovat v lednici 1 týden. Natíráme bolestivá místa každý večer před spaním asi po dobu 3 týdnů. Pomáhá i při takzvaném "tenisovém lokti".

5. Pomáhá oteklým nohám

Mnozí lidé používají Alpu i při problémech s oteklými nohama. Stačí, když si napustíte teplou vanu a do vody nalijete trochu Alpy. Poležte si v této lázni alespoň 20 minut a problém s otokem by měl pominout nebo alespoň zmírnit.

6. Ochrání vás před komáry

Vždy, když šla babička na pole, nastříkala si na zápěstí trochu této směsi: s komáry a mouchami měla celý den klid! Do alpy 200 ml nasypeme 30 hřebíčků a přidáme kůru z jednoho citronu. Necháme vylouhovat alespoň 24 hodin a potom používáme

jako klasický repelent. Nastříkáme na odhalené části těla, případně i na oblečení. Komáři se drží dál a máte klid vždy, když jdete ven. Skladujeme v chladničce.

7. Rozzáří okna

Pokud chcete, aby se vaše okna opět rozzářila, můžete použít směs teplé vody a Alpy. K lesklému zrcadlu vám dopomůže vychladlý slabý čaj nebo octová voda. Namočte si v tekutině hadřík, vyždímejte ho a zrcadlo potřete. Když to zaschne, můžete jej vyleštit.

8. Límeček na košili zůstane zářivě bílý

Stačí, když ho před nošením potřete Alpu – zejména z vnitřní části. Díky tomuto jednoduchému triku si nemusíte lámat hlavu s tím, jak zažloutlý límeček vyperete.

9. Voňavý domov a klid od much

Vyrobte si účinný postřik do interiéru s krásnou vůní. Stačí vám 1 citron, 1 lžička Apy, kapka olivového oleje, svazek levandule a 10 ks hřebíčku. Do 300 ml vody dejte nakrájený citron, hřebíček a vařte asi 5 minut. Potom přidejte levanduli, olej, Alpu a nechte vychladnout. Pak jednoduše přelijte do láhve s rozprašovačem a nastříkejte do interiéru.

10. Odstraní skvrny

Na skvrny od pryskyřice je Alpa jako stvořená. Namočte do Alpy vatový tampon a přiložte přímo na skvrnu. Nechte působit a poté vyperte jako obvykle.

11. Tlačí vás boty, žádný problém!

Stačí, když si vnitřek bot vytřete Alpu a chvíli necháte působit a pak si boty můžete klidně obout. Kromě toho, že Alpa eliminuje nepříjemný zápach, způsobí, že i pevné kožené boty "povolí", a vy je obujete mnohem pohodlněji. [Vybrala Jarmila Kudrová](#)

Věřím v lidi, v jejich sílu a pomoc, kterou jsou schopni poskytnout jeden druhému, v lidi, kteří touží spolupracovat, ne se hašteřit.

Naše akce

Workshop Dobrovolníků Českého ILCO, z. s. - Zasedání - rok 2022

Ve dnech 18.- 20. listopadu jsem se jako zástupce Klubu stomiků, z. s. Brno zúčastnila zasedání Českého ILCO, které se konalo v Pardubicích. Zúčastnilo se dvacet zástupců Klubů, chyběly Kluby z Olomouce a Zlína. Zasedání se konalo v Hotelu EURO v Pardubicích. Hotel byl hezký, moderní, ubytování a strava výborné.

Jako první se ujala slova Štěpánka Kovaříková, předsedkyně ILCO z Klubu stomiků Ústí nad Labem, která pracuje v Ústí u Záchrané služby. Po přivítání účastníků a hostů nás v přednášce informovala o laické první pomoci při opaření, popálení, poranění páteře, křeči, náhlé srdeční příhodě, poranění elektrickým proudem. Popsala zkušenosti s poskytováním první pomoci, předvedla instruktážní videa.

Stres a prevence - vyhoření - a jak na ně, přednášející PhDr. Laura Janáčková. Stres je stav ohrožení, ovlivňuje chování, nahrává depresi. Vyhoření je stavem bezmoci, pesimismus. Důležité je žít v pohodě, využívat techniky ke snížení stresu.

Bc. Eva Horálková, stomická sestra z Nemocnice Ústí nad Labem hovořila o nejčastějších komplikacích u stomie - zarudnutí, granulace, prolaps, stenóza, parastomální kýla, nošení pásu. Inspirace od pacientů - nahřívání pomůcek, vyvážená strava, komunikace, udržování váhy. Život se stomií nekončí, není nutné opouštět aktivity.

O józe smíchu mluvila Lucie Bezděková Lauermanová. Při jejím výstupu bylo veselo, předváděla nám „smích, jak ho neznáme“, jeho využití (vědecký název gelofologie). Celá naše skupina se snažila přizpůsobit a pokoušela se o různé druhy smíchu. Upozornila nás, že smích pomáhá našemu tělu.

O aktivitách ILCO, změnách a novinkách hovořil Bronislav Tučný. Rozšíření kompetenčních dovedností členů ILCO, k tomu se konají semináře pro spolky! V rámci: „Ano, my můžeme“, je to projekt financovaný EHP. Manažerské kompetence a dovednosti, workshop je tříhodinový i třídní. Zapojování dobrovolníků a systém práce s dobrovolníky.

Cestování S Tomíkem přiblížil Tomáš Vejmla, líčil a filmem doplnil své cestování „Tuk-Tukem“, což je vozítko taxi v Thajsku, které si odkoupil a jel s ním z Thajska až domů do České republiky. Cesta mu trvala rok, bylo to 13 000 km, projel z Thajska s různými problémy na hranicích všechny země až domů. V loňském roce na kole ujel 3 500 km do Gruzie, cesta mu trvala 101 dnů.

Ing. Marie Ředinová informovala o legislativě pro stomiky, svých návštěvách na různých úřadech, Brněnských onkologických dnech, jichž se zúčastnila. Zhodnotila činnost Infocentra. Sdělila, že připravuje konference a přednášky, zúčastňuje se jich. Právní informace jsou na zdravotnickém informačním portálu „nzip.cz“. Je to Národní asociace patientských organizací, v rubrice jak hájit zájmy pacientů.

Jednotliví zástupci Klubů popisovali svou činnost, téměř všichni si stěžovali na úbytek členů, jelikož věkem odcházejí, noví nepřicházejí. Z Ostravského klubu padla připomínka, abychom neshromažďovali zbytečně pomůcky, poněvadž když člověk odejde, pozůstali je donesou do Klubu, tam neví co s nimi. Lékárny ani nemocnice je neberou.

Jarmila Kudrová

Věřím, že pokud má člověk v co doufat - i kdyby to byl jen lepší zítřek, je to ta nejsilnější droga na této planetě

Zdravice od Rauerů

Vážený přátelé Brňáci stomici!

Chtěl bych vzpomenout na úžasné chvíle, kdy jsme za vámi s manželkou jezdili na schůze, rekondice, prostě na každé setkání s vámi. Vzpomínáme i na ty, co bohužel odešli na věčnost. Na úžasnou Majku Mazáčovou, která byla první a podala mi ruku a přivítala, znali jsme se jen po telefonu! Na Martina Maňásku, dr. Šmída a další. Velice moc děkuji Janě Strnadové a jejímu manželovi Pavlíkovi, úžasní lidé, přátelé, na které se nezapomíná. Jsou kamarádi, opravdu od srdce!

My jsme se přesunuli blíže k domovu. V Havlíčkově Brodě vznikl nový klub. Tak jsem se tam přihlásil a snažíme se s manželkou pokračovat v tom, co jste nás naučili, vše dobré jak pomáhat lidem! Jana Strnadová byla vstřícná, pomohla radou při zakládání našeho klubu v Havlíčkově Brodě! Jani dík!!

Přejeme vám všem pevné zdraví, lásku v rodinách a radost z přátel! Josef a Marie

Věřím, že zítřek je novým začátkem, a věřím v zázraky!

Milí klubáci děkuji za zasláné přání k mým pětatřicátinám² a od některých i osobní přání a dárečky. Na červnovou schůzi a pak i na zářijovou schůzi jsem přivezla pět krabiček buchet, byly to dva plechy. Všichni, kdo se schůze zúčastnili, zákusek tedy

dostali. Dnes už zákusek nevezu žádný. Přijela jsem s prázdnou nebo už ne, přijela jsem s plnou pusou zubů od zubaře. Tedy dárkem, který je pro mě a který jsem si zaplatila. V našem klubu jsem od roku 1999. Za to období jsem měla možnost s klubem navštívit hodně krásných míst jak u nás, tak i v zahraničí. Zájezdy byly vždy perfektně zajištěny. Obdivuji klubačky i za úsilí při získávání dotací pro klub. Za to vše chci organizátorům předchozího výboru, hlavně Janě Strnadové a nyní současným členkám našeho klubáckého výboru Jarmile Kudrové, Evě Bekeniové, Míše Kožuské moc poděkovat.

I poslední rekondice se mi moc líbila. Dík organizatorkám současného výboru, ale i Aleně Kellnerové za její obětavost při organizování soutěží, tomboly, námětů na tématické večery a večírek, ale i Miladě Novotné, která večírek oživila svým průvodním slovem. Vše bylo výborně zajištěno až na příšerný a nebezpečný autobus. Snad se jindy zadaří jistější a důstojnější doprava. Smutné je, že za toto cca dvacetileté období jsem se loučila s mnoha mými přáteli jak doma i tady v klubu. 😊 Je mi ctí, že vás mám za přátele. Život nám utíká, jsme tu krátce, proto buďme na sebe hodní, milí, příjemní, nic si nevyčítejme, svoje problémy a bolístky nechávejme doma, mějme se rádi. Já vás ráda mám. Děkuji. Podotýkám, že každý má jiné schopnosti jak komunikační, organizační, zábavné a každý se v klubu zapojuje v rámci svých možností.

A přestože jsem již za přání k narozeninám děkovala a nepřivezla zákusek, přivezla jsem vám oříšek s překvapením. A místo štamprle jsem si dovolila nabídnout svůj amatérský výrobek, andílka s přáníčkem.

Omlouvám se za svoje emoce, které jsem neudržela na ČS. Buďme všichni zdraví a mějme se rádi.

Miluška Rozehnalová

Vánoční koncert s Czech virtuosi

27. prosince se někteří členové našeho klubu sešli na Náměstí Míru v kostele svatého Augustýna, aby si vyslechli **Vánoční oratorium** od Johana Sebastiana Bacha. Toto dílo se stalo nedílnou součástí vánočních slavností v německy hovořících zemích, podobně jako je v Čechách symbolem Vánoc Rybova Česká mše vánoční.

Oratorium složil J. S. Bach na přelomu let 1733 a 1734 a jde o soubor 6 kantát. Monumentální vokálně – instrumentální dílo zaznělo během Vánoc a oslavuje významné události této doby:

Kantáta číslo 1 – **JÁSEJTE, PLESEJTE, KLAŇTE SE PÁNU!** – 25. prosince – narození Ježíše

Kantáta číslo 2 – **V TĚ KRAJINĚ BYLI PASTÝŘI POD ŠIRÝM NEBEM** – 26. prosince – zvěstování pastýřům

Kantáta číslo 3 – **NEBESKÝ OTČE, SLYŠ VOLÁNÍ NAŠE!** – 27. prosince – klanění pastýřů

Kantáta číslo 4 – **DÍKY BOHU PŘINÁŠEJME** – 1. ledna – obřezání a pojmenování Páně

Kantáta číslo 5 – **PROZPĚVUJME BOHU SLÁVU** – první neděle po Novém roce – cesta mudrců

Kantáta číslo 6 – **PANE, KDYŽ PYŠNÍ NEPŘÁTELÉ SOPTÍ HNĚVEM** - Zjevení Páně – klanění mudrců

Eva Bekeniová

Nikdy se nenechej strhnout proudem, vždycky vesluj proti němu!

Zajímavé a podnětné myšlenky

Moudrá slova papeže Františka, nemusíte být katolík, abyste to pochopili

- s věkem jste chytřejší a pomalu si uvědomujete, že hodinky za 3 tis. zaznamenávají stejný čas jako ty za 30
- do peněženky za 300 se vejde stejná bankovka jako za tu za 30
- osamělost doma v 70 m je stejná jako ve 300 m
- vnitřní štěstí nepochází z materiálních věcí světa
- cestujete-li v letadle první třídou nebo ekonomickou, není důležité, pokud letadlo spadne
- pravé štěstí je, když máte příbuzné a přátele, se kterými se můžete smát, zpívat a bavit se
- nevychovávejte své děti k bohatství, ale k životu ve štěstí, aby viděly hodnotu věcí, ne jejich cenu
- jíst jídlo, jako by to byl lék, jinak budete brát léky, jako by to bylo jídlo
- je špatné když nechápeme velké rozdíly mezi lidmi
- nejlepší doktoři na světě jsou slunce, odpočinek, cvičení, strava, sebevědomí a přátelé! Udržujte je ve všech fázích života

Věřím, že výjimečné věci vždycky překryjí ty obyčejné

Zámky, které jsme už navštívili s Klubem stomiků Brno - to ani není možné, že?

Bečov	9/2016	rekondice Mariánské Lázně
Blatná	5/2014	rekondice Staré Sedlo na Orlíku
Bojkovice	5/2015	rekondice Bojkovice
Buchlovice	5/1996 5/2015	rekondice Luhačovice rekondice Bojkovice
Bruntál	9/2011 5/2015	rekondice na Kurzovní rekondice Bojkovice
Bystřice p.Hostýnem	9/2006	rekondice Sola Gratia
Český Krumlov	9/2010 5/2001	rekondice Český Krumlov rekondice Srní
Děčín	5/2010	rekondice Doubice
Dětenice	6/2012	rekondice Poděbrady
Doudleby	9/2022	rekondice Kostelec n. O.
Frýdlant	5/2009	rekondice Kořenov
Glorieta	10/2005	výlet do Vídně
Hluboká n. Vltavou	5/2006	rekondice Chlum u Třeboně
Holíč	10/2022	výlet Západní Slovensko
Hrádek u Nechanic	5/2013	rekondice Sedmihorky
Hrubá Skála	9/2013	rekondice Sedmihorky
Hrubý Rohozec	9/2013	rekondice Sedmihorky
Choltice	6/2017	rekondice Kraskov
Jaroměřice n. Rokytou	9/2001 5/2016	rekondice Tavíkovice rekondice Radešín
Jemniště	9/2008	rekondice Jizbice p. Blaníkem
Jevišovice	9/2003	výlet Jevišovice

Jindřichův Hradec	5/2005	rekondice Blato
Kačina	6/2012	rekondice Poděbrady
Kamenice n. Lipou	9/2013	rekondice Sezimovo Ústí
Konopiště	9/2008	rekondice Jizbice p. Blaníkem
Kostelec	9/2022	rekondice Kostelec n. O.
Kozel	8/2020	rekondice Nepomuk
Kratochvíle	9/2007	rekondice Elsyn Dvůr
Kroměříž	6/2004 7/2022	výlet do Kroměříže výlet do Kroměříže
Kunín	5/2021	rekondice Hukvaldy
Kynžvart	9/2016	rekondice Mariánské Lázně
Lednice	10/2005	výlet do Bořetic
Lešná	9/2006	rekondice Sola Gratia
Litomyšl	9/2009 10/1996	rekondice Prométheus rekondice Medlov
Lnáře	8/2020	rekondice Nepomuk
Loučeň	6/2012	rekondice Poděbrady
Louňovice p. Blaníkem	9/2008	rekondice Jizbice p. Blaníkem
Milotice	5/2012 5/2008	výlet Jižní Morava rekondice Radějov
Moravský Krumlov	9/2001	rek. Tavíkovice (Much. epepej)
Náchod	5/2004	rekondice Radvanice
Náměšť n. Oslavou	5/2016	rekondice Radešín
Nové Dvory	6/2012	rekondice Poděbrady
Nové Hrady	5/2011	výlet Zderaz
Nové Město n. Metují	5/2004	rekondice Radvanice
Nový Jičín	5/2021	rekondice Hukvaldy
Orlík	5/2014	rekondice Staré Sedlo na Orlíku
Ostrov n. Ohří	9/2014	rekondice Karlovy Vary
Pardubice	6/2017	rekondice Kraskov
Pezinok	10/2022	výlet Západní Slovensko
Ploskovice	5/2011	rekondice Úštěk
Poděbrady	6/2012	rekondice Poděbrady
Rájec n. Svit.	7/2002	výlet do Rájce
Ratibořice	5/2004	rekondice Radvanice
Slavkov u Brna	6/2009	výlet na Moravu se Slováky
Schönbrunn	10/2005	výlet do Vídně
Stráž n. Nežárkou	5/2006	rekondice Chlum u Třeboně
Strážnice	5/2008	rekondice Radějov
Sychrov	9/2013	rekondice Sedmihorky
Štířín	9/2020	výlet Karlštejn
Třebíč	9/2001	rekondice Tavíkovice
Třeboň	10/2021	rekondice Jindřichův Hradec
Velké Losiny	9/2011	rekondice na Kurzovní
Vlašim	9/2008	rekondice Jizbice p. Blaníkem
Vranov n. Dyjí	5/2007	rekondice Modrá Laguna
Zákupy	4/2010	rekondice Doubice
Znojmo-Loucký klášter	8/2022	výlet

Žinkovy	8/2020	rekondice Nepomuk
Žirovnice	10/2021	rekondice Jindřichův Hradec
Žleby	6/2012	rekondice Poděbrady

A ještě připojuji Hrady, které máme za sebou se stomiky!!

Andělská Hora	9/2014	rekondice Karlovy Vary
Bezděz	5/2011	rekondice Ústěk
Bítov	5/2007	rekondice Modrá Laguna
Bouzov	9/2007 9/2000	výlet se Slováky rekondice Kalvárie
Bratislavský hrad	6/2005 5/2013	výlet na Slovensko výlet jižní SR
Budínský-Budapešť	8/2019	výlet do Budapešti
Buchlov	5/2015	rekondice Bojkovice
Corštejn	5/2007	rekondice Modrá Laguna
Červený Kameň	5/2010	výlet na Modransko SR
Děvín	5/2013	výlet jižní SR
Hardeg v Rakousku	5/2007	rekondice Modrá Laguna
Helfenburk	5/2011	rekondice Ústěk
Helfštýn	9/2006	rekondice Sola Gratia
Hradčany	4/2006	výlet Praha pendolínem
Hukvaldy	4/2003 5/2003 5/2021	rekondice Čeladná rekondice Čeladná rekondice Hukvaldy
Choustník	9/2013	rekondice Sezimovo Ústí
Jindřichův Hradec	10/2021	rekondice Jindřichův Hradec
Karlštejn	9/2020	výlet Karlštejn
Kašperk	5/2013 5/2001	rekondice Srní rekondice Srní
Kokořín	5/2011	rekondice Ústěk
Kozí Hrádek	9/2013	rekondice Sezimovo Ústí
Kunětická Hora	6/2017	rekondice Kraskov
Landštejn	5/2005 10/2021	rekondice Blato rekondice Jindřichův Hradec
Lichnice	6/2017	rekondice Kraskov
Loket	9/2014	rekondice Karlovy Vary
Nové Hrady	5/2006	rekondice Chlum u Třeboně
Rabí	5/2013	rekondice Srní
Radyně	8/2020	rekondice Nepomuk
Rožmberk	9/2010	rekondice Český Krumlov
Skalní hrad ve Sloupě	4/2010	rekondice Doubice
Soběslav	9/2013	rekondice Sezimovo Ústí
Sovinec	5/2011	rekondice na Kurzovní
Stará Lubovňa	4/2019	rekondice Eland - SR
Štramberská Trúba	5/2003 5/2021	rekondice Čeladná rekondice Hukvaldy
Švihov	10/2020	rekondice Nepomuk
Točnick, Žebrák	9/2016	rekondice Mariánské Lázně

Tolštejn	4/2010	rekondice Doubice
Trosky	9/2012	rekondice Sedmihorky
Valdštejn	9/2013	rekondice Sedmihorky
Višegrád	5/2019	výlet do Štúrova
Zvíkov	5/2014	rekondice Staré Sedlo na Orlíku

Sestavila Jana Strnadová

Čím víc toho poznáš, tím víc máš na co vzpomínat!!!!

Zpívání pro zdraví

Nadace Zdraví pro Moravu nás pozvala na poslední koncert roku 2022 do brněnského Rubínu. A bylo se na co těšit. Cimbálová muzika pod vedením Ing. Arch. Milana Miltáka nás rozpálila do ruda. Zpíval celý sál a primáš nás za to chválil!! Perličkou byla skupinka dětí, které zpívaly koledy i písničky Strážnicka a Uhersko-hradištska. A největším překvapením bylo vystoupení Miltáků – dědečka, syna a vnuka!! Jejich housličky rozněžněly naše srdce, otevřely průchod slzným kanálkům a my se zamlženým zrakem tleskali a vyjadřovali úctu k jejich umění. Tentokrát bylo vystoupení horlivější, průraznější, a to také proto, že soubor hrál spoustu písniček, které jsme znali a mohli z plných plic zazpívat!! Moc děkujeme doktorce Danušce Spohrové za to, že zve do Rubínu opravdové nadšence folklóru a také cimbálové skupině, že se do Brna rozjedou a ukáží, co dovedou! Housličky, úžasný klarinet, kontrabas s mladým muzikantem a samozřejmě nepostradatelný cimbál!! Díky a díky za vše!! Navíc nám MUDr. Danuše Spohrová darovala 6 knih s nádhernými fotografiemi vytvořenými souborem Svodnica z Blatnice pod Sv. Antonínkem. Jsou tam fotografie – živé obrazy v protikladu s obrazy malíře Joži Úprky. Knihy dostali ti, kteří folklór milují, a já donesu tuto knihu na březnovou ČS, kde si ji prohlédnete!! Koncertu se zúčastnilo 30 osob.

Po koncertu jsme jako obvykle zašli do restaurace, tam se občerstvili, dali si pivečko a na závěr zpívací sezóny si přitukli malou becherovčičkou. Zábava byla veselá, my potlačili bolístky a s dobrou náladou a přáním do dalšího roku se srdečně rozloučili!!

JS





Nejspolehlivější lék proti nemoci je nevšímat se jí a tvářit se, jako by nebyla

Lázeňské rekondice Luhačovice 30. 4. – 5. 5. 2023

Odjezd z Brna ze st. Uhelná	neděle 30. 4.	9:00
Prohlídka zámku Buchlovice	neděle 30. 4.	10:30
Příjezd do Luhačovic a ubytování	neděle 30. 4.	po 14:00
Prohlídka Jurkovičových staveb	středa 3.5.	14:00
Odjezd z Luhačovic	pátek 5. 5.	po 10:00
Prohlídka hřbitova ve Střílkách	pátek 5. 5.	kolem 11:00

Seniorský balíček v hotelu Harmonie:

3x hodinový vstup do bazénu – plavky s sebou!!!

1x rašelinový obklad jednoduchý (20 min)

1x klasická masáž částečná (20 min)

1x inhalace Vincentkou (15 min) nebo jednorázová aplikace lokální kryoterapie

Bonus: volný vstup do fitness po celou dobu pobytu, sleva 10% na dokoupené procedury po celou dobu pobytu

Dotazy – Ing. Eva Bekeniová email: e.bekeniova@gmail.com, mobil 776736107

Termín úhrady do 2. 4. 2023 – přednostně na BÚ, v hotovosti po dohodě s E. Bekeniovou

Proboha, radujte se více! Je to jediný a nejspolehlivější lék na všechny nemoci

Setkání členů a přátel 9. února 2023

Michaela Kožuská nás svolala na procházku, oběd a pohoštění v hospůdce U kostela a také na návštěvu Nebovidského kostela sv. Kříže s nádhernými gotickými malbami, se kterými nás seznámil průvodce pan Milan Mojžíš.

Sešlo se 29 turistů a ostatních členů a přátel, majících pohybové problémy, a to v hospůdce, srdečně se objali a byli rádi zase spolu! Ve 12,30 nás čilí hostitelé začali obsluhovat. Frankfursko – gulášovou polévku podávali v polévkových mísách, každý si mohl dát, kolik mu vyhovovalo. Hlavním chodem byla vynikající svíčková s dobrým knedlíkem! Talíře byly přeplněné a bylo toho opravdu dost!! Jídlo jsme velmi ocenili!!! K tomu si každý dal pivečko, limonádu! A nakonec sladká tečka v podobě trubičky, či kremrole, o které se postarala **Martina Novotná z firmy B.Braun!!** Martinko, moc, moc děkujeme a máme Tě za to rádi, že na nás pamatuješ a jsi naše sluníčko!! Neber to jako vypočítavost, je to skutečně od srdce!! Takže jsme se naobědvali, osladili si život a ti, co se delší dobu neviděli, si popovídali, sdělili si novinky! Zdeněk a Jana Veverkovi vybrali platby na oběd a ještě obešli všechny přítomné s nabídkou na „zpívání“ 9. 3. 2023, čtvrtek v 16 hod., kde kromě hudební produkce vystoupí Halina Pawlovská. Sepsal 28 zájemců, ostatním nepřítomným posle email, aby se urychleně přihlásili!! Je objednáno 50 lístků, které hradí Nadace Zdraví pro Moravu!! Martina obešla všechny stoly, poptala se na problémy, které stomiky trápí a dávala rady a nabízela pomoc!! I za tuto vstřícnost firmy B.Braun děkujeme. Martina upozornila na jarní Toulky s B.Braunem a dohodla se s Michaelou Kožuskou na společné organizaci!

Po obědě nás Míša vyzvala, abychom se přesunuli do kostela, kde na nás čeká pan Milan Mojžíš. Tak jsme se rozpohybovali, předtím uhradili jak oběd, tak i pití.

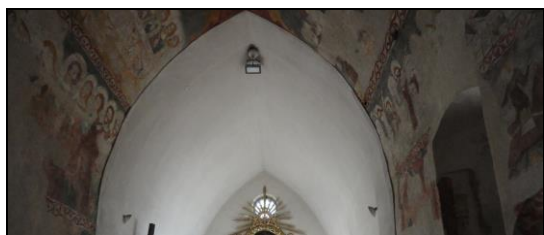
Kostel je skvostem! Byl postaven ve 13. století, má zrestaurované fresky ze života sv. Kateřiny Alexandrijské, o jejichž znovuobjevení se zasloužil akademický malíř pan František Sysel, společně s dalšími pomocníky. Podrobně vysvětloval jednotlivé malby, je zasvěcen do prací kolem restaurátorství, na čemž se podílel prací vlastní i organizováním obnovy, oslovováním donátorů, kteří by spolufinancovali náklady! Je pyšný na to, že obec má tak krásnou památku, že se podařilo dílo i přes těžkosti s financováním zdárně dokončit. O celé historii byla vydána malá knížečka, kterou nám ve 3 vyhotoveních poskytl a my máme dost času na to prostudovat, nabýt dalších poznatků o této jedinečné památce v našem kraji!

My zde už jako turisté byli v únoru 2006, tenkrát restaurátorské práce začaly, pár fresek bylo odhalených, a zainteresovaní lidé se do akce pustili plnou parou! Odhalování maleb, které se skrývaly až 2 cm pod povrchem stěn, bylo časově neuvěřitelně náročné, a je třeba se poklonit před restaurátory a poděkovat jim!!

Vyúčtování:

příjem od účastníků 3.080 Kč platba v hospůdce 3.700 Kč
rozdíl - 620 Kč, financováno z příspěvku firmy ConvaTec

Dar kostelu 500 Kč, financováno z příspěvku firmy ConvaTec



Velkých podlostí se dopouštíme z nenávisti, malých ze strachu!



[Co bylo na prosincové ČS dne 8. 12. 2022](#)

- Popřáli jsme jubilantům, vyhodnotili jsme ty, kteří pro klub kromě výboru pracují.
- Ing. Bekeniová zhodnotila rekondice v Kostelci nad Orlicí, seznámila přítomné s plánem rekondic jarních i podzimních v r. 2023, s jednodenními výlety v r. 2023 - Prostějov 8. 6. a Hodonín 3. 8.

Jarní rekondice proběhnou od neděle 30. 4. do pátku 5. 5. 2023 v Luhačovicích.

Podzimní se připravují do Mostu a Krušnohoří v září 2023.

V době od 3. do 4. října 2023 se uskuteční dvoudenní výlet se Slovenským klubem do Valtic, Lednice a okolí. V srpnu se uskutečnil jednodenní výlet do Račic – prohlídka zámku. Na zámku probíhají opravy, byli jsme seznámeni s jeho historií a plány do budoucna.

Podzimní rekondice se připravují – pravděpodobně se pojedou do Čech - Krušnohoří

Setkávání členů Klubu v roce 2023 bude ve čtvrtek - 9. 2., 25. 5., 24. 8., 9. 11.,
ČS budou v roce 2023 v Mendlově areálu ve středu: 8. 3., 14. 6., 13. 9., 13. 12.

- Čerpání prostředků 2022 a výhled na rok 2023 sdělila Ing. Jana Strnadová.
- Kytíčkové akce Ligy proti rakovině v květnu se pravidelně zúčastňujeme. Výzva, aby se co nejvíce našich členů zapojilo do prodeje!! Za rok 2022 jsme od Ligy proti

rakovině obdrželi mimořádný dar, který bude použit na akce v r. 2023 především prodejcům!! Organizaci v r. 2023 zajistí Marie Kopečková a Marcela Böhmová.

Prodej našim členům na březnové schůzi zajistí Jana Kuchtová a Petr Sojka.

- Zpívání od Nadace zdraví – účast a vstupenky bude zajišťovat Zdeněk Veverka.
- Poděkování firmám za finanční pomoc, vyhodnocení darů – Mgr. Milanu Tehlárovi z firmy ConvaTec za pohoštění schůze a předání adventních kalendářů. Také paní Olze Komínkové z firmy Dansac za dárky a paní Olze Šmídové z firmy Sabrix za stálou podporu.
- V diskuzi vystoupila paní Miloslava Rozehnalová, děkovala za přání k narozeninám, pochválila rekondice v Kostelci nad Orlicí, jediná závada podle ní byl starý autobus. Sděbila své dojmy ze zážitků na minulých rekondicích a výletech, kterých se za ta léta zúčastnila. K pochvale organizace a řízení rekondic v Kostelci Evou Bekeniovou se kladně vyjádřila Zdena Křivánková.

Úkoly jsou na rok 2023 rozděleny, tak do práce hodně zdaru!!!!

Co zajišťoval výbor od poslední ČS – schůze se uskutečnila 23. 1.

- Jana Strnadová zpracovala výsledky roku 2022, výroční zprávu, daňové přiznání a jeho přílohy za rok 2022, prostřednictvím datové schránky je poslala FÚ Brno IV. a krajskému soudu v Brně. Vyhodnotila sponzorské dary a finanční příspěvky a poslala poděkování všem, kteří k nám byli v roce 2022 vstřícní. Zpracovala projekt na Nadaci Zdraví pro Moravu na rok 2023 a předala jej sobně MUDr. Danuši Spohrové – jedná se o profinancování rekondic v Luhačovicích. Předala algoritmus postupu při zajišťování rekondic E. Bekeniové a akci Kytíček M. Kopečkové+M. Böhmové. Zajistila ubytování a autobus na výlet se Slovenskými přáteli v říjnu 2023. Plán celého výletu sdělila předsedkyni Slovllo Bratislava – Ing. Aleně Blažejové. Zajistila přednášku na březnovou schůzi - Petru Absolonovou z MOÚ. Zpracovala únorový zpravodaj, doplnila jej o příspěvky do zdravotní rubriky, koncert Czech Virtuosi, o program rekondic do Luhačovic.
- Jarmila Kudrová zpracovává projekt na JMK 2023 ve spolupráci s E. Bekeniovou. Projekt předá na JMK a bude se o něj zasazovat J. Kuchtová. Požádala členy, aby zaplatili příspěvky do Klubu do konce března t. r.
- Členky pověřené Kytíčkovou akcí ověřily u prodejců jejich plán na zajištění počtu kytíček a připravují podklady pro objednávku na LPR.
- Jana Kuchtová a Petr Sojka budou zajišťovat výběr na kytíčky 8. 3. 2023 na ČS
- M. Kožuská zajistila pozvání na Setkání 9. 2. 2023, zarezervovala oběd v restauraci v Nebovidech a prohlídku fresek v místním kostele.
- Eva Bekeniová zajišťuje rekondice v Mostě na září 2023.

Nejjistější lék proti pokušení je - podlehnout mu

Recept - Thajské zelené kari

Od té doby, co jsme byli poprvé v Thajsku, tak jsme si se Shanakou zamilovali místní kuchyni. A jelikož se do Thajska asi dlouho zase nepodíváme, tak jsme si museli poradit a připravit si toto jídlo doma.

INGREDIENCE: 600 g kuřecích prsou, 1 balíček zelené kari pasty, 3 cm čerstvého zázvoru, 1 - 2 plechovky kokosového mléka, 1 zelená paprika, 1 menší

cuketa, 1/3 pórku, 1 balíček thajské mražené zeleniny, 2 polévkové lžíce rybí omáčky, 1 sklenice naložených klíčků mungo, 1 sklenice naložených bambusových výhonků, šťáva z limetky, čerstvý koriandr (NUTNÝ k dochucení celého pokrmu), kokosový olej (na restování masa a zeleniny)

POSTUP: Kuřecí maso nakrájíme na tenké proužky. Rozpálíme pánev s kokosovým olejem a zprudka orestujeme maso. Maso poté osolíme a odložíme stranou. Poté na pánvi orestujeme čerstvou zeleninu (cuketu, papriku, pórek), kterou jsme nakrájeli na tenké proužky. Restujeme jen krátce, aby byla zelenina křupavá a poté odložíme k masu.

Následně si na pánvi orestujeme kari pastu a přidáme kokosové mléko, mraženou zeleninu, nastrohaný zázvor a **povaříme do zhoustnutí (5 - 10 minut)**. Přidáme rybí omáčku a odložené restované maso se zeleninou. Nakonec přidáme sterilované mungo klíčky a sterilované bambusové výhonky. Případně ještě dochutíme rybí omáčkou a šťávou z limetky. Podáváme s vařenou jasmínovou rýží a ozdobíme čerstvým koriandrem. Dobrou chuť nám přeje Petr Sojka se Shanakou. Takto si připravují jedno jídlo za druhým! Jeho fotoalba to dosvědčují!!! Rajce.net/petrsojka

Je několik dobrých prostředků proti pokušení, ale nejistější je zbabělost

Doporučené knihy

Alena Jakoubková - Chytrá žena pro manžela přes plot skočí; Jojo Moyesová - Krasojezdkyně, Schovej mě v dešti, Stříbrná zátoka; Daniele Steelová - Velká holka, Hrdinové; Hana Marie Körnerová - Setkání v opeře, Uprchlíci; Ellen Bergová - Udělám ti ze života peklo; Ladislav Zibura - Prázdniny v Česku; Jude Deveraux - Měsíc za úsvitu, Za svitu měsíce; Shanon Drake - Smaragdové objetí; Marie Lambale - Hluboká modř moře; Sally Hepworthová - Rodina odvedle, Tajemství porodních bab; Kate Mortonová - Hodinářova dcera, Ztracený slib; Corina Bomannová - Paní ze Severu, Zahrada v měsíčním svitu, Motýlí ostrov, Čas vlčích máků

JS

Lidé vždy vzpomínají na své ničitele než na své dobrodince!!

Blahopřejeme!!

Jubilanti ve 1. Q. 2023

Anežka Zezulová

Jarmila Vaculíková

Jan Mlejnek



Pevné zdraví, optimismus, hodně důvodů ke spokojenosti a dobrou náladu, klid pro život přejí kamarádi z Klubu stomiků Brno!!

100 let

jsme 29. 1. 2023 oslavili online s Anežkou Zezulovou. Úžasné výročí!! Přejeme zdraví a zase zdraví, k tomu pohodu a lásku od svých blízkých a milých!!! Fota jsou z oslavy v Jihlavě!



Anežka je členkou našeho klubu od 15. 6. 1991. Vstoupila do našich řad brzy po operaci v lednu 1991, kdy se stala kolostomičkou. Vystudovala Gymnázium, pracovala jako mzdová účetní. V květnu 1992 s námi byla na 1. rekondičním pobytu v Češkovovicích u Blanska. Na těchto rekondicích jsme si s Anežkou padly do oka a od té doby je mojí zlatou, milou, chytrou a pohádkovou „maminkou i babičkou“!! Při devadesátinách jsme s Majkou Mazáčovou a mým manželem Pavlem za ní zajeli do Velkého Meziříčí, kde bydlela a spolu s její rodinou oslavili 90. výročí narození! Měla z toho radost a cenila si toho, že jsme tuto slavnou devadesátku společně prožili! Majka se o ni poté starala, radila, vybírala vhodné pomůcky, objednávala je a posílala do Meziříčí. Na rekondice od roku 1992 pravidelně jezdila, měla radost z přátelství, která tam uzavírala a byla nám všem milá a velmi příjemná! Před 5 lety si ji vzala dcera Pavla do Jihlavy, protože zvládat schody do 4. patra už bylo nad její síly. Dnes je v domově pro seniory v Jihlavě, kde pro ni udělali velkou narozeninovou oslavu, zúčastnili se zástupci města i sdělovacích prostředků!!! Anežka neměla jednoduchý život, pochovala syna i manžela a zůstala sama v bytě. Má leta letoucí srdeční ischemickou chorobu, také se trápila s dalšími onkologickými problémy, ale přesto zůstává statečná a bojuje, jak se dá!! Velmi dobře se o ni stará její Pavla, které posílám náš čtvrtletní zpravodaj a Pavla jí ho předčítá, ukazuje fotky a Anežka jmenuje toho, koho zná! Obdivuhodné!! Také jí zpravodaj a různé fotky dává do rámečku v chodítku a Anežka se tím probírá, sleduje vše a má nás blízko sebe! Tak Anežko drž se a buď hodně zdravá!! Moc děkujeme za to, že jsme Tě poznali a že jsi s námi byla vždy s úsměvem a radostí!!

Jana Strnadová

Neštěstí mne naučilo poskytnout pomoc nešťastným

Plány na rok 2023

- ČS se uskuteční - 8. 3.; 14. 6.; 13. 9.; 13. 12.;
- Setkání budou - 9. 2.; 25. 5.; 24. 8.; 9. 11.;
- 1 denní výlety - 8. 6. Prostějov; 3. 8. Hodonín
- Rekondice Luhačovice – 30. 4. – 5. 5.
- Rekondice Most - 4. 9. – 9. 9.

Havran je prostě havran, orlem se nestane

Smutné zprávy



Eva Šárková – ročník 1945

Byla naší dobrou duší, veselá, vždy s úsměvem na tváři, se širokým srdcem. Pomáhala potřebným, starala se jim o nákupy, dovedla je svým laskavým přístupem potěšit. S námi chodila na turistiku, radovala se z každé vycházky. Měla pejska, který ji provázel. Sbírala bylinky, připravovala čajové směsi. Nás vždy pohostila, byla velmi šikovná kuchařka. Nezahálela v důchodu, chodila na Univerzitu třetího věku, pomáhala v Besedním domě při koncertech a jiných kulturních akcích. Měli jsme ji moc rádi!

V prosinci jsme ji doprovodili na poslední cestě. Evi, nezapomeneme na Tebe! Tvůj rychlý odchod ze života jsme nemohli vstřebat. Vzdáváme čest Tvé památce!!

JS

Malá vzpomínka na Josefa Králíka – ročník 1943

Josefa jsme znali už od roku 2009. Byl spolužákem jednoho našeho turisty. 16 let starostoval v obci Lomnička. My k němu jezdili před vánoci a velikonoce pro krůty. Obětavě je se ženami z obce připravoval pro místní I nás. Vždy u něj bylo veselo, odjížděli jsme od něj s dobrou náladou. Nebyl lakomý, přidal i nějakou skleničku slivovičky. Také nás seznámil s panem Šindelkou, ke kterému jezdíme pro maso, uzeniny, škvarky, jitrničky a jelítka do Šerkovic. Každý rok se tam stavíme, pobesedujeme, nakoupíme a letos jsme už naše přátelství také zapili!!

Josef byl také myslivec. Po myslivecku se s ním přátelé rozloučili – fanfárou i zpěvem. Rozloučit s ním se přišly davy lidí, do obřadní síně jsme se nevešli.

Vzdáváme poctu člověku, který pro své okolí mnohé udělal, byl oblíbený, a lidé si ho vážili! Budeme na něj myslet!

Věra Molíková

Naši kamarádi, měli jsme Vás rádi a budeme vzpomínat!!

[Foto z akcí jsou na portále Rajce.net, uživatel PetrSojka, janstr](#)



ConvaTec

Péče o stomie



Komplexní služby v nelehké době

- **NOVĚ** preskripce všech stomických pomůcek „na dálku“
- Zaslání pomůcek na domácí adresu
- Konzultace se stomickou sestrou ve vašem domácím prostředí



Všechny tyto SLUŽBY JSOU
BEZPLATNÉ a platí PRO VŠECHNY
STOMIKY bez ohledu na druhy
používaných stomických pomůcek.



Zavolejte nám a my
se o vše postaráme. ▶▶▶▶▶

StomaLinka[®]
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

POSTARÁME SE O VŠECHNY STOMICKÉ PACIENTY

ve stomické poradně v Brně Campus nebo u vás doma



ZAVOLEJTE NA STOMICKOU LINKU DOMÁCÍ PÉČE
REGION JIŽNÍ MORAVY +420-734 417 017

- Individuální péče o vaši stomii (v prostorách poraden či domácím prostředí)
- Partnerský přístup zkušených stomických sester
- Předoperační a pooperační edukace pacientů i členů rodiny
- Preskripce stomických pomůcek a dodání domů **ZDARMA**
- Poradenství v oblasti výživy
- Konzultace na dálku v epidemiologicky nepříznivé situaci

B. BRAUN LEPŠÍ PÉČE.

ZAVOLEJTE NEBO NAPIŠTE. DOMLUVÍME VŠE K VAŠÍ SPOKOJENOSTI.

Naši sponzoři



Nadace zdraví pro Moravu



Kephas s.r.o.

Tisk: MJ servis spol. s r.o.,
info@mjservis.cz; tel: 602717367

jihomoravský kraj



NADAČNÍ CHIRURGICKÁ AMBULANCE
KEPHAS spol. s r. o., Mendlovo náměstí 1 a, 603 00 Brno