

**SVAZ POSTIŽENÝCH
CIVILIZAČNÍMI CHOROBAMI V ČR, o. s.**



Okresní výbor
Nymburk

ROK 2013



**Svaz postižených civilizačními
chorobami v ČR, o. s.
(SPCCH v ČR)**

**OKRESNÍ VÝBOR SPCCH v ČR, o. s.
NYMBURK**

V roce 2013 pracuje v tomto složení:



Hana Navrátilová	-	předsedkyně	
Miloslava Nováčková	-	místopředsedkyně	
Věnceslava Radová	-	hospodářka	
Olga Novotná	-	zapisovatelka	
Jaroslava Šafaříková	-	členka	
Hana Miškovská	-	členka	
Ladislav Vomáčko	-	člen	
Zdenka Tošenovská	-	předsedkyně	RK
Zdenka Kilbergerová	-	členka	RK
Hana Čechová	-	členka	RK



Plán činnosti okr. org. SPCCH v ČR, o.s. Nymburk na rok 2013

- OO se bude scházet dle potřeby a zadání úkolů z Centra služeb Pha
Zodpovídá předseda a místopředseda
- zabezpečuje program akcí podle doporučení Centra služeb před celorepublikovým sjezdem
Zodpovídá předseda a místopředseda
- velkou pozornost zaměří na výběr kandidátů do výborů ZO, OO, KV a celorepublikového
- odpovědně bude vybírat místa pro pořádání rekondičních pobytů s ohledem na ekonomiku účastníků v souladu se zdrav. postižením
Zodpovídá výbor a garanti
- zrealizuje ozdravný pobyt v Itálii, příp. další podle zájmu členů
Zodpovídá výbor a garanti
- v případě příspěvku na činnost od městských, obecních a krajského úřadu uskuteční pobytovou akci s odborným kurzem k problematice
Zodpovídá výbor a garanti
- v průběhu roku uskuteční podle zájmu členů návštěvu kulturních akcí /divadla, koncerty, kina a pod./
Zodpovídá pí Šafaříková a hospodářka
- pro hlubší poznání pěkných míst okresu a jeho okolí uskuteční turist. zájezd - jednodenní autobusový
Zodpovídá pí Miškovská, Čechová a hospodářka
- v průběhu roku svolá členy výborů všech tří ZO s OO ke vzájemné besedě a předání zkušeností
Zodpovídá předseda a místopředseda
- výsledky činnosti OO bude propagovat ve sdělovacích prostředcích a rozhlasech včetně zveřejnění fotografií
Zodpovídá p. Vomáčko
- v týdnu SPCCH v ČR, o.s. v říjnu 2013 bude aktivovat činnost ZO a OO k větší propagaci s cílem rozšíření členské základny
● bude aktivně reagovat žádostmi na vyhlášené grunty a dotační akce státních orgánů.
Zodpovídá hospodářka a RK
- OO bude průběžně dbát na hospodárné využívání peněžních prostředků
Zodpovídá hospodářka a RK
- v I. čtvrtletí 2014 projedná výsledky dozoru a kontroly RK o hospodaření se státními a sponzorskými příspěvky
Zodpovídá RK
- RK provede po ročním zúčtování revizi hospodaření OO
Zodpovídá hospodářka a RK
- plán činnosti bude průběžně kontrolován na jednáních OO, případně doplňován o vhodné aktivity

ROK 2013

je ve znamení VI.sjezdu SPCCH v ČR,o.s., tedy i naší okresní organizace. Uskuteční se 23.října 2013 a bude hodnotit svou pětiletou činnost.

V této souvislosti uskutečnila ZO Lysá n.Labem, Nymburk i Poděbrady v průběhu I.čtvrtletí členské schůze, na kterých projednaly činnost, hospodaření a revizní zprávu, uskutečnily volby do těchto orgánů, zvolily delegáty na okresní shromáždění, návrhy na kandidáty do OO, KV či republikového výboru SPCCH v ČR,o.s. - Výsledkem jednání se stalo usnesení. Podobný program mělo i okresní shromáždění, které se uskutečnilo 10.května 2013 v dopoledních hodinách v Obecním domě v Nymburce. Zvolilo paní I.Tomkovou a pana J.Beneše za delegáty do krajského shromáždění a delegáty na sjezd.

Jsou jimi:

Hana Navrátilová	-	předsedkyně okresní organizace
Miloslava Nováčková	-	místopředsedkyně okresní organizace
Věnceslava Raďová	-	hospodářka okresní organizace
Emilie Kalistová	-	předsedkyně ZO Nymburk
Hana Miškovská	-	místopředsedkyně ZO Lysá n.Labem
Ivana Tomková	-	předsedkyně ZO Poděbrady

Celookresní předsjezdové shromáždění

Okresní organizace SPCCH v ČR, o.s. Nymburk se uskutečnilo 9.5.2013 - program jeho jednání se řídil Vaším dopisem ze dne 25.1.2013

Účastnilo se ho 32 zástupců okr.org. a zákl. organizace. Stručně se vrátilo ke shodnocení činnosti v roce 2012 vzhledem k tomu, že tato tematika byla projednána podrobně na předvánočním společném jednání výborů ZO a OO. Podrobně se hovořilo o revizních kontrolách hospodaření. Nikde nebyly zjištěny závady, které by vyžadovaly zápisy o jejich nápravě. Dodatečné příspěvky byly využity podle celostátní směrnice. Bez závad byla i provedena předvánoční revize hospodaření OO revizorkou republikového výboru SPCCH v ČR, o.s.

Jednání okresního shromáždění se zaměřilo na kusé informace chystaných změn ve smyslu našeho Občanského zákoníku, ale hlavně se zabývalo tématy co a jak ve prospěch členské základny zabezpečit v roce 2013.

V květnu se uskuteční OO čtyřdenní pobytovou akcí pro diabetiky s tématem "SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA", - v červnu ozdravný pobyt v Itálii, v červenci rekondiční pobyt diabetiků a respiriků. Činnost v druhé polovině roku 2013 bude předmětem jednání a zajišťování v příštím období.

V diskuzi účastníci projeví nesouhlas se změnami v souvislosti s Občanským zákoníkem s tím, že budou jen znamenat další administrativu, výdaje a naruší již zaběhnutou činnost SPCCH v ČR, o.s.



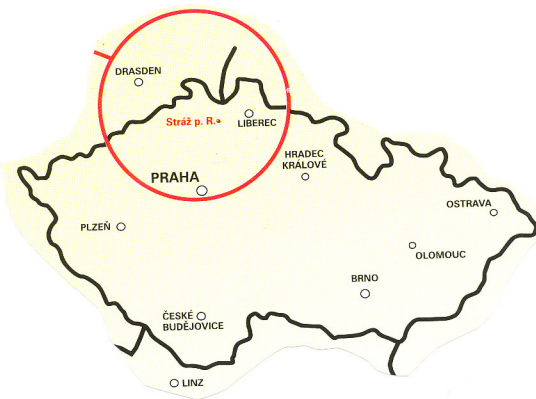


Předsjedové shromáždění
tyto pracovní



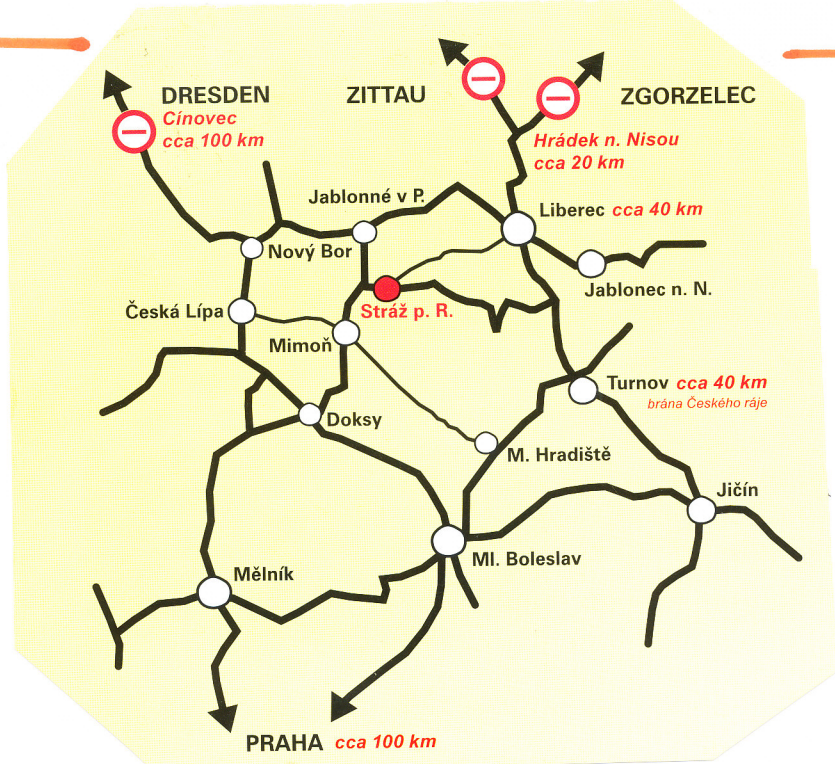
2 9.5.2013





HOTEL DIAMO
 tel.: +420 487 844 742
 fax: +420 487 851 113
 e-mail: hotel@hoteldiamo.cz
www.hoteldiamo.cz

STRÁŽ POD RALSKEM



KURZ ŽIVOTOSPRÁVY

organizoval výbor okresní organizace ve dnech 23. až 26. května 2013 v hotelu DIAMO ve Stráži pod Ralskem. Základní organizace na něj vyslala 35 diabetiků.

Den začínal rozcvíčkou, pokračoval snídaní a dopoledními přednáškami. Odpoledne bylo věnováno procházkám, besedám, názorné ukázce výroby produktů pro diabetiky. Na závěr přítomní vyplňovali testové otázky týkající se zdravé životosprávy a vhodných potravin pro diabetiky.



*"Fronta"
na snídani -*



- a po snídani začaly
přednášky -





Každý den začínal
rozvíčkou





NA PŘEDNÁŠCE



Soustředění přítomných
potvrdilo zájem
o přednášky
MUDr. Heleny Kaprašové



Jedno odpoledne
patřilo vycházce
a prohlídce zajímavosti
Stráže pod Ralskem
a okolí



VYPLŇUJEME TEST ZDRAVÉ VÝŽIVY



V zastu byla řada otázek
vinnovaných stravování diabetiků,
ale i zdraví výživě ve stáří
a při nemocích.

- ITÁLIE



GABICCE MARE HOTEL LUX



Salvia Tour
cestovní kancelář, spol. s r.o.

I T A L I E

GABICCE MARE - HOTEL LUX

Třicet osm členů naší organizace odjelo 7.června 2013 na ozdravný pobyt do Itálie.

Z Nymburka jsme vyjeli večer v 19 hod. a ráno v 9 hod. už jsme byli všichni ubytováni a mohli jít na pláž, na procházku nebo odpočívat v pokoji.

Pláž od hotelu byla doslova "za rohem" a všichni odpočinek u moře plně využívali. Zpestřili si ho nejen procházkami, jízdou vláčkem, ale i návštěvou San Marina, plavbou na lodi s občerstvením, návštěvou delfinária i návštěvou okolních rekreačních míst.

Manželé Petruchovi ze Salvia Tour pro nás připravili ještě kvalitnější pobyt než v roce 2012



*Smlouanu každý podle
chuti...*



Dny byly plné
dojmu.

Jízda vláčkem,
prohlídka
přístavů -



- i soustředění
před koupáním...



"Povzeto",
kjer se
v zajezd
staraš

ka slence
ne bo pod
dešnik?





*Loď do
delfinária.*

*Na plavbi zpet nechybela
občerstvení*



A po
vyhládkě
na dobrou
večerní ...





Informační schůzka před výletem
do SAN MARINA

San Marino
Patrimonio dell'Umanità





Desetidenní krásný pobyt
u moře končí a odjíždíme
domů...

C K SALVIA TOUR

Vážení manželé,

jestli v roce 2012 byli účastníci
Vámi prezentovaným pobytem spokojeni, tak ten letošní
byl ještě o sto procent lepší.

Pro tuto organizaci pracuji ve své funkci 14 let
a vždy pro členy vybírám cenově nejen vhodné zájezdy,
ale převládá i kvalita. Jsem totiž přesvědčena, že právě
ve stáří má každý nárok na úctu, pochopení a zážitky
z příjemného prostředí.

Proto Vám jménem všech, zdůrazňuji
všech účastníků děkuji za 10 krásných dnů, kterými
jste obohatili často tak osamělý život ve stáří.

Ať se Vám daří i nadále dělat lidi šťastnými
a k tomu Vám přeji především hodně, hodně zdraví.

Hana Navrátilová
předsedkyně okr. výboru SPCCH v ČR, o.s.
N y m b u r k



ČESKÉ ŠVÝCARSKO

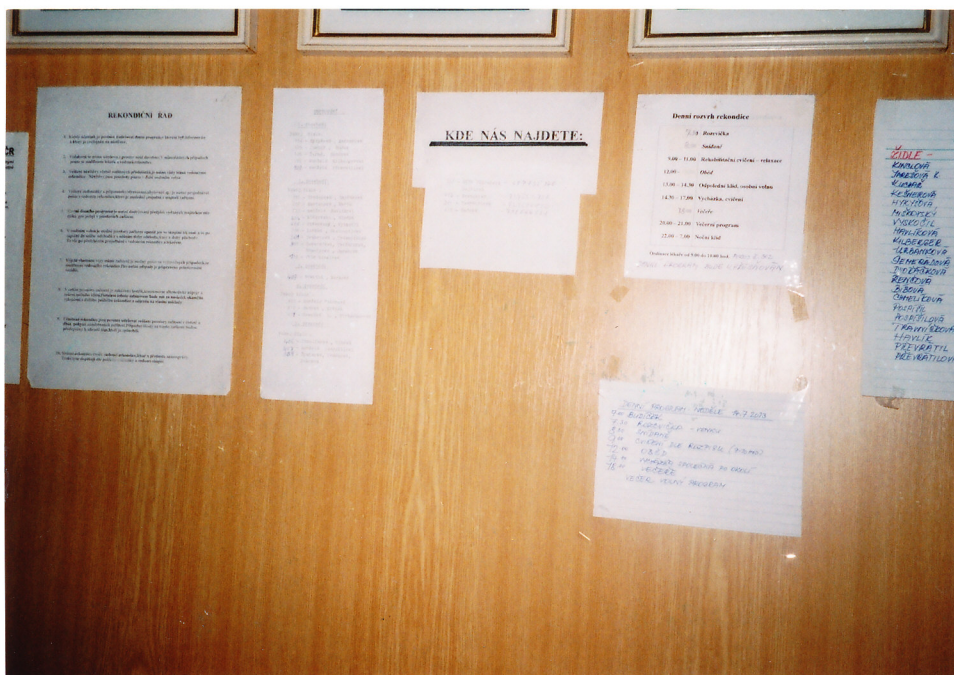


HOTEL BELLEVUE



ČESKÉ ŠVÝCARSKO

Hotel BELLEVUE v Jetřichovicích bylo přechodným týdenním pobytem dvou rekondičních pobytů: respiriků a diabetiků. Oba rekondiční pobyty měly svůj samostatný doprovod. Tvořily ho: vedoucí, lékař a rehabilitační sestra, svůj vlastní program. 22 diabetiků a 20 respiriků zde prožilo šest slunných dnů v krásné letní přírodě. A plně ji využili ke zlepšení svého zdravotního stavu. Plně byl respektován povinný program, který se už stal samozřejmostí všech pobytových akcí okresní organizace se státním peněžním příspěvkem. Obě akce proběhly v klidu a pohodě ke spokojenosti všech účastníků.



*Čta nástěnku na informace posloužila
textilní stěna*



Ranní rozvíčku
v krásné přírodě

začínal každý den
diabetiků i respiriků



Krásu Ústeckého kraje tkví především v netradičním rázu krajiny, který je protkán mohutnými hromami sopečného původu. Dejte pozor, abyste ve skalním labyrintu nezabloudili!



BOHATÁ HISTORIE

Za slavnou minulostí České republiky se můžete vydat při prohlídce bezpočtu hradů a zámků. Hrad Střekov při putování Ústeckem jistě neminete. Mohutné sídlo Lucemburků zbudované začátkem 14. století se mocně tyčí na pravém břehu Labe a poskytuje nádherný výhled do krajiny. Na trojmezí Čech, Německa a Polska pak stojí hrad a zámek Grabštejn s překrásnou renesanční kaplí sv. Barbory. Posuneme-li se v historii blíže současnosti, narazíme na novorenesanční zámek Velké Březno s rozsáhlým přírodně krajinář-



NÁŠ REGION

15



skalní hrad Sloup

© CzechTourism.com

*Krásná letní počasí
přálo společením
vycházkám...*

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

Netrpíte-li mořskou nemocí, nasadte námořnickou čepici a vydejte se po vodách Labe Bránou Čech. Nastupte v Horních Počaplech a ochutnejte vína,



*O co více kilometrů
jsme ušli,
o to více chutnala
i ovčerství...*

Zavítáte-li sem na podzim, zažijete jednu z nejdůležitějších akcí zahrádkářů, chatařů a kutilů České republiky, výstavu Zahrada Čech. Odtud už je to jen kousek do malého pevnostního městečka Terezín, které nechvalně proslulo smutnou historií nedávno minulou. Příjemnější minulost má za sebou Roudnice nad Labem pyšnicí se raně barokním zámekem. Chcete-li získat nad městem ještě větší nadhled, vyšlápněte na Kratochvílovu rozhlednu.

-ld-

Pravčická brána



ČTVERO ROČNÍCH DOB

Během čtvera ročního období je pokaždé jiné, ale přesto krásné. Na kole i pěšky si NP České Švýcarsko zkrátka užijete. Romantika místní přírody na vás dýchne především v podzimně zbarvených dnech. Při své místní pouti nesmíte opominout Pravčickou bránu, soutěsky Kamenice a mnohé z úchvatných vyhlídek Jetřichovických skal. Odtud je to jen kousek na výšlap k nejznámějšímu skalnímu hradu Čech, Sloupu. Tajuplné místo je ideální k osamocení, rozjímání i uspořádání netradiční svatby. Ostatně zlákal i mnohé filmaře, natáčely se tu scény z pohádky S čerty nejsou žerty a Anička s lískovými oříšky. Chcete-li prověřit svou kondici, vyrazte na památnou horu Říp. Zcela jistě objevíte kouzlo, kterým Podřipsko okouzlo samotného praotce Čecha.

SEVERNÍ BRÁNA DO ČECH



Nádherné stopy lidských životů

České Švýcarsko je úchvatná lesní říše plná skal, kamenných věží, mohutných stěn a klenutých bran, říše tajemných údolí, tichých říček a ve stínu roklí ukrytých potoků, říše květnatých luk, které lesy vyplazují do kraje – je to opulentní hostina matky přírody. Jenomže když člověk ukojí první hlad a nasytí oči těmi neskutečnými výhledy, všimne si, že stejně malebné, duši těší i obyčejné domy a životní osudy.

*... v údolí roubenky,
na konci s krásným
nádvořím kradl.*





Skalni útvary
se nám zolovat
nepodařilo....

Ubytování
v hotelu
BellaVue
nemálo
chybu....



nezapomenutelná
zážitky
jeme si
odnesti
& projížďky
loodi....



Na den 23. října 2013
byl svolán VI. sjezd
SPCCH v ČR, o.s.

Co nám přinese nového?

CELOOKRESNÍ POSJEZDOVÉ JEDNÁNÍ FUNKCIONÁŘŮ ZO A OO OKRESU NYMBURK

14. 11. 2013

POZVÁNKA

na společné setkání členů OV SPCCH o.s. v ČR Nymburk se členy výborů základních organizací SPCCH o.s. v ČR Poděbrady, Nymburk a Lysá nad Labem s delegáty, kteří se zúčastnili celorepublikového sjezdu SPCCH o.s. v ČR.

Navržený okruh informací:

Informace o sjezdu SPCCH, jeho výsledcích a úkolech na další roky.

Informace o úkolech z nového Občanského zákoníku pro naše občanské sdružení SPCCH v ČR.

Informace o činnosti v roce 2013 a výhled na rok 2014.

Setkání se uskuteční ve čtvrtek 14. listopadu 2013 od 10,00 hodin ve společenské místnosti DPS v Lysé nad Labem, Masarykova ulice č.p. 1729 .

Na společné setkání Vás zve a příjemné prostředí připravuje výbor ZO SPCCH o.s. v ČR Lysá nad Labem.





Na prvním posjezdovém jednání se sešlo 36 funkcionářů našeho okresu, aby se více dozvěděli o chystaných změnách naší organizace v souvislosti s novým Občanským zákoníkem. Protože na sjezd nebyl pozván nikdo ze 780 členů okresu, požádali jsme o delegáta Centrum služeb SPCCH v ČR, o.s. Praha, aby nám přiblížil průběh a výsledky sjezdového jednání. Žel, ani po urgencích jsme se delegáta na našem jednání nedočkali. Nebyly ani žádné informace na stránkách SPCCH v ČR, o.s.

A tak nám nezbylo než se dohadovat o tom, co s naším občanským sdružením bude od 1.1.2014

Jednoznačně zazněla kritika na vrub Republikánského výboru i Centra služeb Praha.

... a tak čekáme

Právem se říká, že týdenní zimní pobyt na horách přispěje zdravě více, než 14 dní v létě.

A tak již po trati jsme oslavili tisícovku na sněhu se sluncem nad klavou...

DENNÍ ROZVRH REKONDICE

7,30	Rozcvička
8,00	Snídaně
9,00 - 11,00	Rehabilitační cvičení – relaxace
12,00 -	Oběd
13,00 - 14,00	Odpolední klid, osobní volno
14,00 - 17,00	Vycházka, cvičení
18,00	Večeře
19,00 - 21,00	Večerní program
22,00 - 7,00	Noční klid

Ordinace lékaře od 9,00 – 10,00 hodin

Denní program bude upřesňován.

DVĚ POBYTOVÉ AKCE
JANSKÉ LÁZNĚ
29.11. – 7.12.2013

HOTEL  **ASTORIA** ★ ★
Janské Lázně



REKONDIČNÍ

POBYT 29.11. - 4.12.2013

Šestidenní rekondiční pobyt 37. kardiaků se uskutečnil v začátku prosince v hotelu ASTORIA v Janských Lázních. Spolu se čtyřčlenným doprovodem absolvovalo ranní rozcvičky, dopolední i odpolední cvičení, zábavné hry, karneval s hudbou, ale i nadílku Mikuláše, čerta i anděla. Nejvíce však jejich zdraví prospěly vycházky v prvním letošním sněhu se slunkem na obloze.



Tak vyhláda?
hotel Astoria
v lázních -

na terasu jsme
se pod sníh
nedostali...

V obě akce se starala
pětice žen:

MUDr. Helena

Trapasová

Vincislava Rodová

Hana Travníková

Světlava Machovská

Miloslava Kováčková





Cvičilo sa
na karimatkách
či pomoci žiolti..



Rozní
rozvíčka





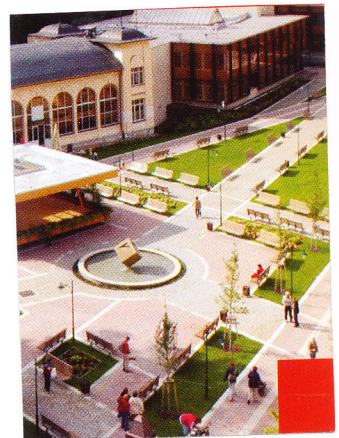
— Z kostela mezi nás přiletěl
anděl, aby spolu s Mikulášem
a čertem rozdál dárky
všem účastníkům





...Ty "hodní" pochválil,
ty "šlobivé" čert
potrestal.
Po celý večer se přítomní
mládež bavili.
Vždyť i radost
a smích láčí...







Součástí obou akcí pobytu v Janských Lázních byl i karneval.

Hudba hrála skladby podle přání účastníků - od lidovek přes country až po leté melodie 60 let.

V průběhu karnevalu byly vyhodnoceny i masky a doprovodným slovem autorů.

Samozřejmě, že pro ty nejlepší byly připraveny i dárky jako odměna za vtipnost a práci při jejich přípravě.



KDE NÁS NAJDĚTE



Tento nápis se staví motem
a námětem, kam se podíváme
při rekondičních a ozolmaoných
pobytech v roce 2014

KURZ V HOTELU ASTORIA

5.12.-7.12.2013



JANSKÉ LÁZNĚ

Středočeský Krajský úřad z fondu primátora přispěl
naší okresní organizaci částkou 20.000 Kč na kurz s tématy:

Zdravotní životospráva

První pomoc

Bezpečně doma i na ulici

Tří témat se ujali odborníci - MUDr Helena Neprašová
a tiskový mluvčí Policie ČR Trutnov poručík Udo Ertner.
Následné besedy i dotazy potvrdily vhodnost zařazovat
tyto aktivity do programu SPCCH v ČR, o.s. Nymburk





STŘEDOČESKÝ KRAJ
GRANT
Z FONDU HEJTMANA

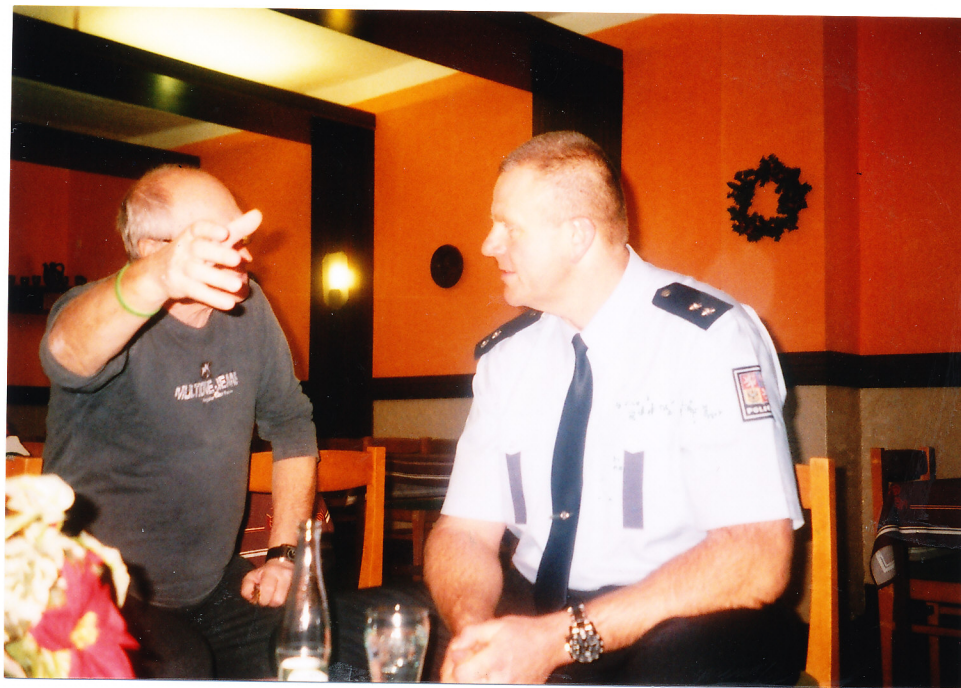


PŘÍSPĚVEK 20.000 Kč



Přítomnost účastníků potvrzuje,
že MUDr. Milena Tuprasová dokázala
zaujmut oběma tématy školení
"Zdravá životospřáva"
"Prozí pomoc"





Středočeský kraj

*Busada s poručíkem
do Ertnerem
byla poučná i zajímavá...*

A JEDEME DOMŮ



Stručná rekapitulace akcí roku 2013

- Výborové schůze se konaly podle potřeby
- Zpráva revizní komise byla bez závad. Potvrdila výsledky celostátní kontroly v konci roku 2012
- Rok 2013 je rokem VI. sjezdu SPCCH v ČR, o.s., proto se konalo celookresní předsjezdové zasedání.
- V květnu jsme absolvovali KURZ ŽIVOTOSPRÁVY
- O měsíc později jsme se slunili, koupali a rekreovali v Itálii
- Hotel Bellevue v Českém Švýcarsku byl místem konání rekondičních pobytů respiriků a diabetiků
- Listopad byl měsícem druhého celookresního zasedání funkcionářů - tentokrát k hodnocení činnosti roku 2013 a tématu "Co nového po sjezdu"
- 29. listopadu jsme odjeli na šestidenní rekondiční pobyt kardiaků
- 5. prosince začal třídní kurz "První pomoci", "Správné životosprávy" a "Bezpečnost doma i na ulici"
- Závěr roku patřil i poslední výborové schůzi na které se rozdělil peněžní příspěvek na cvičení pro ZO Nymburk a Poděbrady
- A poté už vše vyúčtovat a splnit tak úkoly Centra služeb v ČR, o.s. Praha a Středočeského krajského úřadu Praha



P
F 2014