



NYMBURK

EVROPSKÉ MĚSTO SPORTU 2014

ROK



2014

OKRESNÍ ORGANIZACE

SPCCH V ČR

POBOČNÝ SPOLEK

NYMBURK

Svaz postižených civilizačními
chorobami v ČR, p.s.
Okresní organizace
NYMBURK
-2-

OO SPCCH V ČR, p.s. NYMBURK

ROK 2014

Výbor okresní organizace SPCCH v ČR, p.s.

začal pracovat v tomto složení:

| | | |
|----------------------|---|-----------------------|
| Hana Navrátilová | - | předsedkyně |
| Milosl. Nováčková | - | místopředsedkyně |
| Věnceslava Radová | - | hospodářka |
| Olga Novotná | - | zapisovatelka |
| Hana Miškovská | - | členka /ZO Lysá n.L./ |
| Ladislav Vomáčko ing | - | člen /ZO Poděbrady/ |
| Jarmila Šmídová MŠDr | - | členka /ZO Poděbrady/ |

Revizní komise pracuje v tomto složení:

| | | |
|---------------------|---|-------------|
| Zdenka Tošenovská | - | předsedkyně |
| Hana Čechová | - | členka |
| Zdenka Kilbergerová | - | členka |



Plán činnosti OO SPCCH v ČR, p.s. Nymburk - na rok 2014

- OO se bude scházet dle potřeby a zadání úkolů z Centra služeb Praha
Zodpovídá předseda a místopředseda
- zabezpečuje program akcí podle doporučení Centra služeb
Zodpovídá předseda a místopředseda
- odpovědně bude vybírat místa pro pořádání rekondičních pobytů
s ohledem na ekonomiku účastníků v souladu se zdravotním 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 vybrané proble-
matice
Zodpovídá výbor a garanti
- v průběhu roku svolá členy výborů všech tří ZO a OO ke vzájemné
besedě a předání zkušeností
Zodpovídá předseda a místopředseda
- výsledky činnosti OO bude propagovat ve sdělovacích prostředcích
a rozhlasích vč. zveřejnění fotografií
Zodpovídá p. Ing Vomáčko
- v týdnu SPCCH v ČR, p.s. v říjnu 2014 bude aktivovat činnost ZO
a OO k větší propagaci s cílem rozšíření členské základny
- bude aktivně reagovat žádostmi na vyhlášené granty a dotační skce
státních orgánů
Zodpovídá hospodářka a MK
- OO bude průběžně dbát na hospodárné využívání peněžních prostředků
Zodpovídá hospodářka a MK
- v I. čtvrtletí roku 2014 projedná výsledky dozoru a kontroly MK
o hospodaření se státními a sponzorskými příspěvky za uplynulý rok
Zodpovídá MK
- v I. pololetí roku uskuteční jednodenní zájezd pro funkcionáře OO
a ZO okresu
Zodpovídá pí Čechová,
Miškovská a Hadová
- plán činnosti bude průběžně kontrolován na jednáních OO, příp.
doplňován o vhodné aktivity
- plán činnosti byl sestaven a odsouhlasen všemi přítomnými členy
OO a RK dne 10.1.2014

JEDNODENNÍ VÝLET

KŘIVOKLÁT 900 let

16. DUBEN 2014

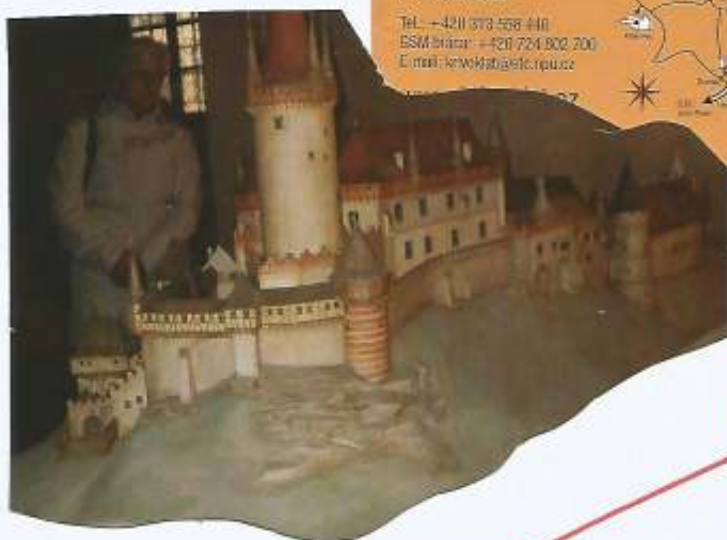
*se stal cílem
prvního letošního
výletu*

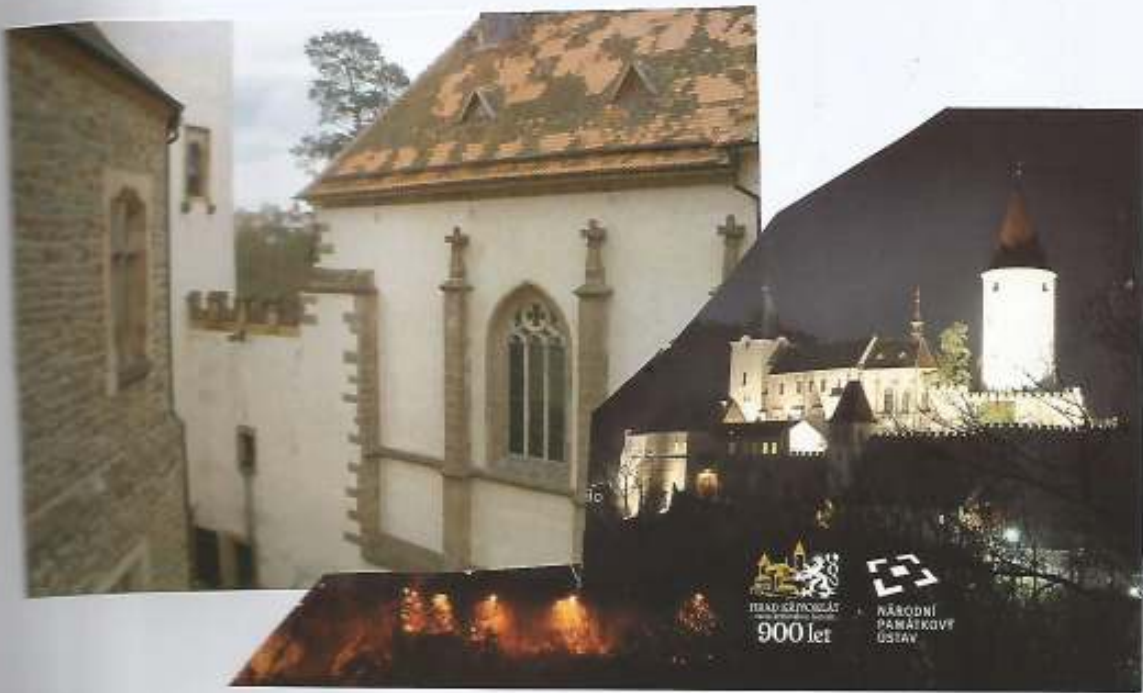


Národní památkový ústav,
správa státního hradu Krivoklátu

Křivoklát 47,
270 23 Křivoklát

Tel.: +420 373 558 440
BSM brána: +420 724 802 700
E-mail: kwm@pauk.cz





Prokládka hradu

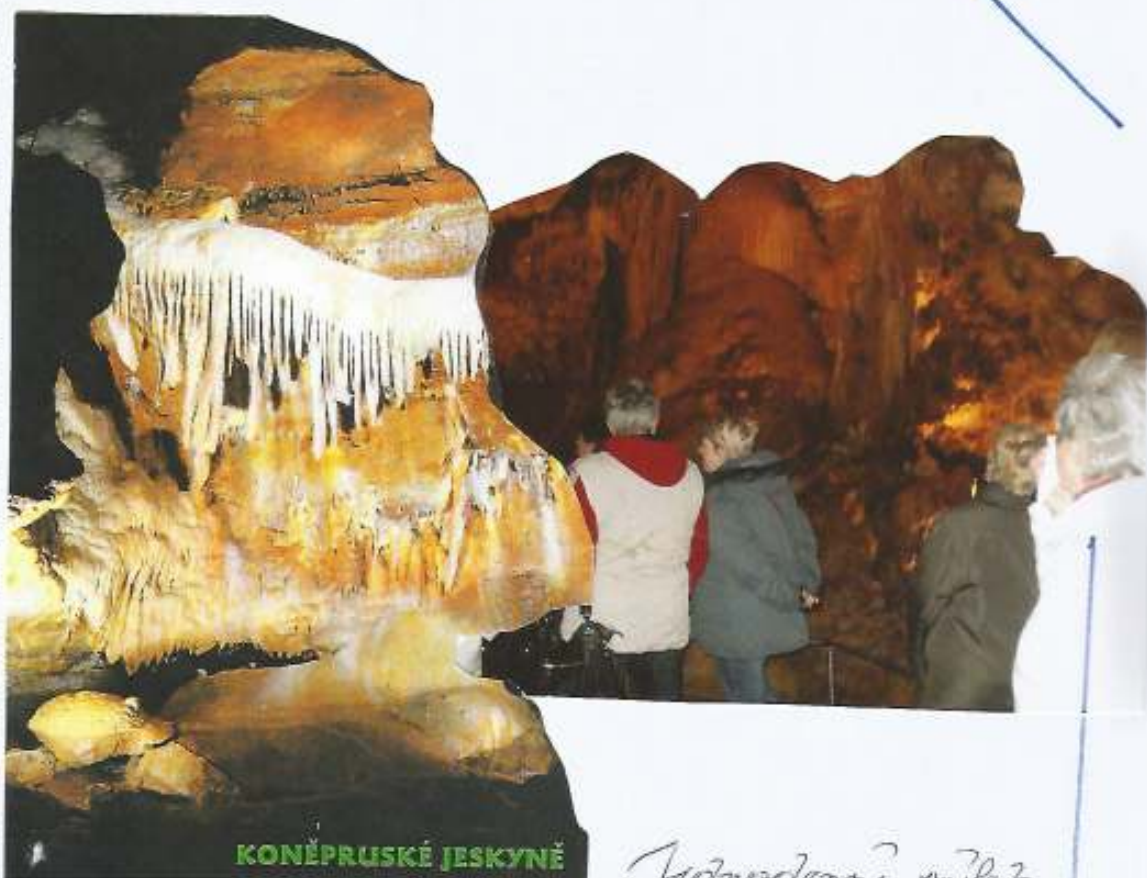
zakončil
společný oběd
účastníku
v křivocklatské
restauraci.





KONĚPŘUSKÉ JESKYNĚ





KONĚPRUSKÉ JESKYNĚ Jednodenní výlet
pro 45 funkcionářů a aktivních členů
ČO Lysá n. L., Týmburk a Poděbrady
organizoval tým ek. organizace SPKCH, s.r.o.,
p.s. Týmburk jako poděkování za práci
pro více jak 700 jejich členů.

Cílem byla návštěva brády Krivoklát
a odpoledne ještě prohlídka
Koněpruských jeskyní.

účastníky v nich neodradily ani
desítky schodů, které museli
v podzemí překonat...

VÝBOR OO SPČH

USKUTEČNIL

4. DUBNA 2014

KURZ PAMĚTI



Může mysl léčit?

... může, ale je třeba ji zaměstnávat
i v pozdějším věku



V 10. lekcích si „lámalo hlavy“
21 účastníků kurzu, a čímž
svedčí fotomafia



PAMĚTNÍ LIST

TRÉNINK PAMĚTI
pro
ČLENY OO SPCCH v ČR,
p.s. Nymburk



Kurz tréninku paměti byl realizován v termínu duben – červenec 2014
za finanční podpory SPCCH



Výbor okresní organizace požádal
službu Petra Veselou o realizaci kurzu
paměti. Byl velmi připraven a pro každého
Petra připravila pamětní list se svátkem
každého jednotlivce.

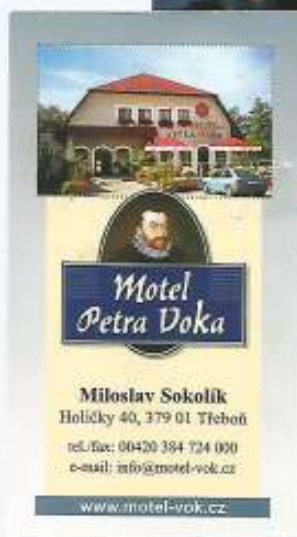
Kurz byl také oblíben, že se okr. výbor rozhodl,
že v příštím roce opět uskutečnit.

DVA OZDRAVNÉ POBYTY PRO 84 ČLENŮ
OD 11.5.2014 – 24.5.2014



Třeboň





Motel Petra Voka na kraji
 tuzeňského nástlu Fráboně se na
 techné stal ve dvou týdenních
 intervalach členem 34 členu
 všech tří základních organizací.

V klíku krásné jarní pří-
 rody jsou na ozdravném pobytku
 načerpávati síly po ne právě
 příznivém zimním období.

Bohatý program, který pro ně připravil
 výtvarní organizace byl zaměřen
 jak jinak než na cvičení, procházky,
 ale i na kulturu a poznávání historie
 tohoto krásného kraje naší vlasti.



Ranní rozvíčka i dopolední
dýchací cvičení se díky krásnému
nájovému počasí konaly venku.





*Kreativní porada je ověřená v jídelně
a za chvíli jsme všichni před
hotelem připraveni na vyhládku...*





Třeboň

TŘEBOŇSKÉ PA MÁTKY

Markenmarken Seherewundgarten



☒ Náměstí

... a začali jsme procházku po upraveném náměstí.



TŘEBOŇSKÝ VLÁČEK

Provozovatel: Milan Bartoňák, Svobody 84, 270 01, Třeboň
KčD: 70 37 003, 018 020 000 000

Volná jízda

0119

platnost do 08.05.2014

www.trebonskyvlacek.cz

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

teď se projeli po bývalém okruhu místní mašinky -



☒ Třeboňský zámek

- a končili jsme prohlídkou Seherewundgartenského zádku



PIVOVAR



☒ Děkanský kostel Panny Marie Královny a sv. Jiljí a augustiniánský klášter

Další den jsme navštívili pivovar, stano a novou zástroubu, kostel, ale i proslulou Schwarzenberskou trobku!





MĚSTO PÁNŮ
Z HRADCE

JINDŘICHŮV HRADEC

*Půldenní výlet
nás zavedl
do Jindřichova
Hradce*





Proším cílem byla návštěva zámku
s odborným výkladem o jeho
založení Panny z Krasova
až po dnešní dny.





namohli jsme
opomenout
moderní fontány.
Na překrásné melodii,
kavny a proudy vody
až se tájí sluch.

Takové fontány
jsou v Evropě
jenom 2.

Každou hodinu se
mění hudba i vodní doprovod.

JIHOČESKÉ BETLÉMY

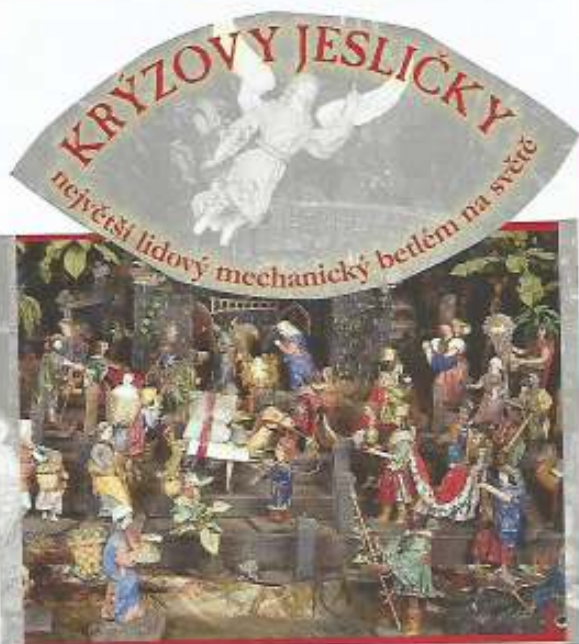
historie a současnost jihočeských betlémů



Kostel sv. Jana Křtitele
a minoritský klášter

Jindřichův Hradec
má tolik památek
a remeň
krásných
míst, že jsme stihli jen
malý dílek toho, co je
tu k vidění:

Cechy a řemesla



BETLÉMY
KRYZOVY JESLIČKY
MĚŠTANSKÁ A LIDOVÁ
KULTURA 19. STOL.,
LETECKÁ BITVA
- a řada dalších
památek.
Jednou si zastavte
i prohlídka kostela.



Jestli jsme nastikli vsbrabat vsukny dojmy
& Jindřichova Zemce a už tu byl
další výlet po Fréboni.
tamokli jsme opomenout projiždu lodi
po zbytku SVĚT.



ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ

Fyzion 1. i 2. odbočného pokytku s Fráboni ideál
"jako voda". Vždy v zájmu vedoucí organi-
zovat hodnocení. Jeho smyslem není akvizice
výkonnosti OD SPCCA a ČR, p.s. Tumbus, ale
slouží tomuto orgánu k námětům pečování,
jako dále připravovat akce pro více iak
sedmisetáctemnácti základem, aby prospěla
účastníkům v rámci fyzické i psychické
aktivitě i ve stáří a s nemocemi.

Účastníci se shodli na tom, že jejich
Čechy patří ke krásným místům
naší vlasti.



A JEDEME DOMŮ

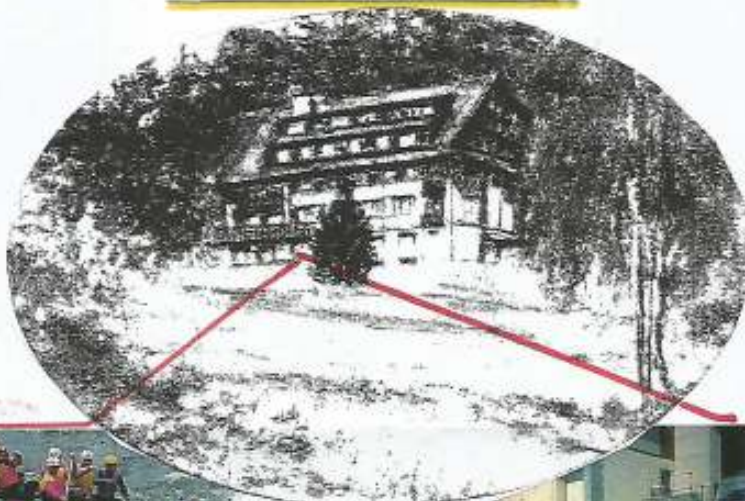
ROKYTNICE ^{M/Jiz.}

OD 20. DO 26.7.2014



SVAZ POSTIŽENÝCH CIVILIZAČNÍMI
CHOROBAMI V ČR, o.s.

OKRESNÍ VÝBOR NYMBURK





... a už je tu červenec a k horskému
hotelu ROXANA v Dokytnici n. Jiz.
přijelo 13 kardiaků a 12 diabetiků
s doprovodem na týdenní rekondiční
pobyť.

z autobusu hurá na pokoje a už je
tu nástáček, na které se přitomní
dvořák a je uka a namine...



A už je tu
ráno, o 7 hod.
budíček -
a hurá na
mózcvičku



Pa povinném denním programu
se rozdělíme, kde na vyžádání



11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



Je krásná letní počasí
a tak proč ne si "vyslápnout"
na Mlýnský, k kaménku
Kardě a Vrbaty.



- A ti
zlatnější
stačili dojít
až k prameni
láze.

- Víte - nevěřte jim mnozí to bylo ps prvé
a šlo se vidět, cestou vyvěřil láze,
jež colohl naše město.

Maják a Muzeum Cimrmanovy doby

Příchovice
Areál u Čápa

*Maják Jirý Zimermanna
byl uveden do provozu
v ložském roce. Na rekón-
dičním pobytu jsme od místa
jeho postavení byli, což
kamenem dokodil' -
a tak jsme si tam udělali
přelomní výlet.*





Muzeum Cimrmanovy doby

Expozice je složená ze sbírek dosud uchovávaných v depozitářích divadla Jary Cimrmana ale též z nových, autentických exponátů získaných ve veřejné sbírce od pamětníků z Pojizeří, kteří darovali množství autentických památek na pobyt génia na Liptákovsku. Vše je pečlivě opatřeno vysvětlujícími texty známých cimrmanologů.



Maják Jary Cimrmana

Podle výpovědi pamětníků Cimrman během svých toulék liptákovským okolím pomyslel na věž "na vytyčené". Nerealizovaný vztyčen



Krajem Jary Cimrmana

Po prohlídce muzea vysetoupíte na slavený kraj jako na dlaní. Na turistické trase narazíte na množství upomínek na to tazvaldské socha Járy Cimrmana, kde vyučoval, nebo železniční nerealizovaných projektů.



Vše maják a muzeum
Jary Cimrmana
najdete?

Přece v Příchovicích
v Haerskýetv komáčk....

Neodolnou částeí rozhledny, za kterou je krásný
rozhled nejen na Babiňosť, Jizerské hory
ale až k hranicím, je stejnojmenně muzeum.
Najdete v něm věci doslova setravná
po předáčkách a kulturních jiskřích z doby první
světové války, - ale najdete tam i předměty,
která se používají v časech našího mládí...

Již po jedenácté trávilo 23 kardiaků a 12 diabetiků rekondiční pobyty koncem měsíce července v horském hotelu Roxana v Rokytnici nad Jizerou.

Pro náplň rekondičních pobytů podle Směrnic SPCCH zde mají ideální podmínky.

Velké venkovní hřiště pro ranní rozcvičky, prostory pro cvičení na židlích i na karimatkách, venkovní bazen pro cvičení ve vodě, neomezené vycházky v Krkonošské přírodě, protože hotel je obklopen lesy. Dobrou pohodu doplňuje pohodlné ubytování, vynikající strava a další hřiště pro hry.

Není proto divné, že si členové všech tří základních organizací OO SPCCH v ČR, z.p. Nymburk toto místo oblíbili.



A CESTA DOMU.

HOTEL KOLIBA VRBNO P.

29.11. - 6.12. 2014

RP - DIA
RP - RESPIRIKŮ





29. listopadu 2014
jsem přijeli před
poledním do ho-
tela Koliba
u Dobré p. Pr.

Pa ubytování
jsem se sešli
ve stylové chodě
na dobrém
ovčím.

- a pak už jen ubytování
+ hotelu
a prohlídka
okolí..



Při příjezdu nás
uvítal pan
majitel.

Do Jaseníků
jsem se vrátili
již potřetí...



Prvním úkolem
vzd. rekondičních
pobytů je dát
na nástěnkou
program, aby
účastníci vždy
věděli, co se ten
dělá.



Mezi první úkoly,
které podle
směrnice rekond.
pobytů je třeba
zabezpečit,
jsou vstupní
lékařské
prohlídky.

Doktor se
sestrou - a pokud
už každý účastník je prohledán paní doktorkou.





Každý den
všichni účastníci
cožer na křídlech
a na karimatkách
podle rozhodnutí
jimi doktorky.

Jan majitel pro nás v rámci služeb
uspořádal tančovní večerky.
- A my jsme se pajali jako
kameval a maskách.

A veselé nebyla
rouže.



K dennímu
programu
patří
i pravidelné
vycházky
do krásné
přírody
Jaseníku.



Kosárna

V Karlavicích
jsme si
prohlédli
i zařízení
staré
Kosárny





Is procházce,
 když se
 stálo,
 jsme si pod-
 večer
 opatřili
 soutěžími.

— K nim patří i vyhodnocení a odměna nejlepšímu...

Výlet
 na
 Rejvíz



REJVÍZ



Penzion Rejvíz je postavený
 ve stejnojmenné osadě Rejvíz.
 Je to nejvýše položená osada
 (778 m n. m.) v Hrubém Jeseníku,
 obklopená hlubokými lesy, přírodní
 rezervací a mehovými jezírky. Tiché
 a klidné místo poskytuje vynikající
 podmínky pro rekreaci dospělých
 i rodin s dětmi.
 Součástí interiéru jsou řezbářské práce
 z počátku 20. století, zhotovené
 původními majiteli
 - bratry Braunerovými.



Panna Maria Pomocná - Zlaté Hory
Maria Hilf - Wippenziedeln Wiensyk

Zlaté hory, jako pánal
& částí Jevnicku pán
& řem nejpátavnejšim

Uprostřed nich byl
postaven
kostel Pany Marie
Toučné.

Jako už moderní stavba, která
byla situována do
místa starého kostela.

Ten byl od svého
vzniklé městem setkaní
německ. & Polstva-
táneckou a Čechi.

To bylo tma v oku
komunistů, kteří ho
obkročali za 24 hod.
mrtvou, očiště,
fakže po něm zbylo
jen kole místo.

A když se stal náš
stát svobodným,
vímce všech tří států
se spojili, darovali
peníze a tak byl
postaven nový moderní
kostel.

a němeč ze všech tří států se tu opět
scházejí k možnostem.



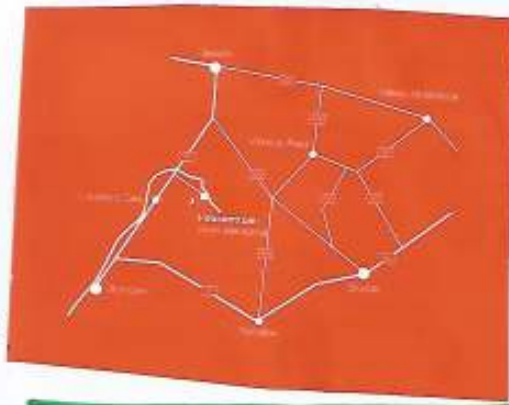
VODNÍ ELEKTRÁRNA DLOUHÉ STRÁNĚ

zveme vás na exkurzi



z vyhládk na nejvyšší vrcholku Jeseníků

*Je evropským
unikátem...*



Moravu a Slezsko dělí majestátní, až surově působící hory. Přečerpávací elektrárna Dlouhé stráně leží ještě na moravské straně Hrubého Jeseníku a od její horní nádrže netradičně situované takřka na temeno hory se nabízí vynikající rozhled po okolní krajině.





• hlavní nádrž záložní elektrárny Dlouhá Stráň



• betonový objekt dolní nádrže

Červenohorské sedlo Hlavní silniční přechod Hrubého Jeseníku působí svou polohou v zimě řidičům nemalé obtíže. V nadmořské výšce (1010 m) je zde známé rekreační středisko, východiště turistických tras a lyžařské vleky.

Praděd Nejvyšší hora Moravy (1491 m. n. m.) na jeseníckých poloninách by sama o sobě byla výtečným vyhlídkovým bodem, po výstavbě 162 m vysokého výšlachu se tyto možnosti ještě znásobily a za dobrého počasí odtud spatříte Krkonoše, Beskydy nebo i Vysoké Tatry. U osádky pod vrcholem najdete hraniční kámen z roku 1721 se znaky tří panství: velkobojského, řádu německých rytířů a moravského biskupství.

Kouty nad Desnou Na soutoku Hučivé a Desné Desná nechal lesník Zeydler, člen inkvizičního tribunálu velkobojského biskupského procesu, v roce 1663 vztyčit hranici slova. Končí zde místní lokálka a návštěvní tu zvláště pro turisty.

Petrovy kameny Ústředním bodem přírodní rezervace je vrchol (1448 m. n. m.), který tvoří mohutné skalisko z břidlice a rul. Podle místních legend místo čarodějnických sabbátů. Nedaleko stojí hraniční sloup z roku 1681.

Vysoký vodopád Na sestupu z Pradědu severním směrem přes nejstarší chatu Hrubého Jeseníku, Švýčárnu, se řítí vody Studeného potoka řadou kaskád z asi 45 m vysokého skalního stupně.



BRUNTÁL A OKOLÍ

Váš průvodce v každé roční době



ÚVOD

Bruntál a okolí je krásný, ale drsný kraj, země tu rodila vždy více kamení než chleba. Také povětrnostní podmínky jsou zde méně příznivé než v jiných částech republiky.

Bruntál je výrazný svojí zajímavou mediální pověstí, pramenící z mnoha historických i geografických specií, ale také z oblíbených mýtů, které město v poslední době úspěšně popularizují.

*Ve skutečnosti je současný Bruntál hezké moderní město s mnoha běžnými radostmi i starostmi. A obyvatelé Bruntálu jsou na své město právem hrdí. **Vítejte v Bruntále, ať se Vám tu líbí!***



Bruntál

*Předání
výlet
patriel
Bruntálu.*



Muzeum v Bruntále, příspěvková organizace
Zámecké náměstí 7, 792 01 Bruntál www.muabr.cz

ZÁMEK BRUNTÁL

národní kulturní památka č. 1528/8-13

NĚCO Z HISTORIE

- Bruntál, založený moravským markrabětem Vladislavem Jindřichem pravděpodobně roku 1213 nebo dříve, je z hlediska institucionálního nejstarším městem na území České republiky. Jak vyplývá z tzv. Uničovské listiny českého krále Přemysla Otakara I. z roku 1223, obdržel Bruntál deset let před jejím vydáním jako první obec v českých zemích magdeburské městské právo.

- Město proto bylo až do roku 1352 odvolací stolicí pro všechna města s magdeburským městským právem na severní Moravě, mezi jinými i pro královské město Olomouc.

- Základem založení Bruntálu byla jednak nutnost zabezpečit severní hranici Moravy proti kolonizačním snahám vrátolavského biskupství, jednak nutné bohatství těchto hor.

- Těžiště drahých kovů byla po dlouhou dobu hlavním zájmem prosperity města. Tuto skutečnost odrazil i městský znak - již jeho nejnovší verze z roku na ložné z r. 1287 obraňuje postavu horníka.

- Bruntál byl zeměpanským majetkem moravských markrabat, později opavských vévodů, nakonec pak i nadán řádou vjezdů. Město se

stalo centrem cechovní řemeslné výroby a bylo také významným tržním střediskem s právem konat ročně čtyři jarmarky a týdenní trh. Jeho poloha na důležité spojnici severní Moravy se Slezskem vedla ke zřízení mýtní stanice, doložené k roku 1296.

- Již od počátku 15. století byl Bruntál správním centrem svobodného panství Bruntál, patřící až do roku 1621 pánům z Vrbova. Význam Bruntálu pozvedly i pobyty panovníků - v roce 1515 hostil bratra českého krále Vladislava II. Jagellonského, polského krále Zikmunda, v roce 1577 císaře Rudolfa II., v roce 1611 jeho bratra krále Matyáše, v roce 1620 "zimního krále" Fridricha Falckého.

- Pokles významu okolních dolů od konce 16. století, pohromy třicetileté války v 17. století, morové epidemie a zhoubné požáry v 18. století přinesly městu pozvolný úpadek.

- Město v roce 1621 získal jako bělohorský konfiskát řád německých rytířů. Přes nesmírně těžké poměry se v 18. století výrazně změnila podoba města, mimo jiné byl přestavěn zámek a poutní kostel na Uhlířském vrchu a byla postavena plánistická kolej s kostelem.



Zámecké hodiny



Poutní kostel Panny Marie Pomocné

Dominanta Bruntálu

NĚCO Z HISTORIE



Muzeum v Bruntále, příspěvková organizace
Zámecké náměstí 7, 792 01 Bruntál www.muabr.cz

KOSÁRNA KARLOVICE

kulturní památka č. 39852/0-316



Zámecké náměstí



Muzeum



Čarovní výbor opakovaně
pořádá některé z pekon-
ličných pobytů v čase
svátku sv. Mikuláše.

Také letos jsme tento
den stvořili nejen
nejmenšími dárky,
ale i dobrou náladou,
kterou podpořil
Mikuláš - čert -
a anděl,

masky - díky
srdečnosti
př. Hany
Máskovské,
byly také
krásné,
že by je bylo
možno využít
i při
nadělních
našich
nejmenších.



Přípitok a dobré pohostění přispělo
všem k dobré náladě.

Středočeský kraj

RELAXCENTRUM NYMBURK

*Projekt -
podpořený 60.000 Kč
Středočeským
krajem
začal ovičným
v solné
jeskyni.*

V naší solné jeskyni se setkáte s celou řadou minerálů a stopových prvků, které příznivě působí na zdraví, obrátnyschopnost a správné duševní rozpoložení návštěvníků jeskyně. Bylo prokázáno, že mimo pro člověka důležité záporné ionizace je vzduch v solné jeskyni nasycen sloučeninami jódu, brómu, draslíku, hořčíku, vápníku, železa, selenu a dalšími, které jsou nepostradatelnými složkami pro správnou činnost lidského organismu. Tyto prvky se v jeskyních uvolňují mnohem intenzivněji než ve volné přírodě a podle odborníků 45 minutový pobyt odpovídá až tří dennímu pobytu u moře. Už po několika návštěvách dochází ke zlepšení zdravotního stavu.



DÝCHÁNÍ VE STÁŘÍ



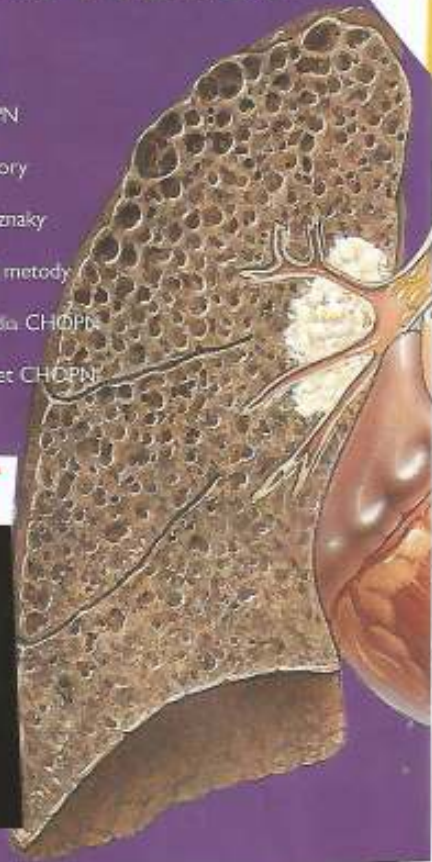
A S NEMOCÍ

CHRONICKÁ OBSTRUKČNÍ PLICNÍ NEMOC

Přehled:

- Co je CHOPN
- Rizikové faktory
- Projevy a příznaky
- Diagnostické metody
- Jaká jsou stadia CHOPN
- Jak předcházet CHOPN
- Prognóza

Na začátku zajištění projektu byly podrobně informace na nástěnce, aby každý účastník věděl, co očekávat při realizaci tohoto úkolu.



Solná jeskyně



... A po návštěvě správného
dýchání se uastřel
vyjetí na ti v dšeti
pobytek zdraví
prostředí
jeskyně.



Spouštěče astmatu

| | | | | | |
|--------------------------------|--------|---------|-------------------------|---------|--------------------|
| Nachlazení z virové infekce | Námaha | Koulení | Potraviny | Počasí | Znečištění ovzduší |
| | | | | | |
| Piláně a houby/pyl | Emoce | Léky | Domáci prachoví roztoci | Hormony | Zvířata |
| | | | | | |



Projekt pokračoval
třídenním
pobytem
na horách.

- Je zde cvičili,
vycházeli do gu-
nevých měkovic
a na začátku
a na konci
pobytu



jin paně doktorka
zemřela spirometru
dechů - a všem
se objem vzduchu
v plicích po
pobytu zvýšil
k čemuž přispěl
i denní prochá-
zení horskou
přírodou



PODMÍNKY ÚSPĚŠNÉ LÉČBY

- včasná diagnóza – mnoho nemocných není vyšetřeno, přestože včasná a účinná léčba je možná a prognóza je ovlivnitelná,
- sledování pacientů v ordinaci plicního lékaře (spirometrie, exacerbace, zánět, kvalita života),
- spolupráce všech složek zdravotního systému včetně praktických lékařů! Informujte se u svého praktického lékaře nebo přímo v ordinaci plicního lékaře.

PREVENCE

- především **NEZAČÍNAT S KOUŘENÍM** nebo **KOUŘENÍ OKAMŽITĚ ZANECHAT!!!**
- žít v čistém ovzduší a snažit se předcházet infekcím dýchacích cest,
- dbát na správnou životosprávu,
- přiměřeně se pohybovat, cvičit,
- doma dostatečně větrat,
- zdravě se stravovat, jíst hodně ovoce, zeleniny a bílkovin.

*Pro získání příspěvku Středočeského kraje patří i propagace. Všichni účastníci mají tak na svém účtu upravena trička.
Z jedné strany název akce, z druhé znak Středočeského kraje.*

PŘEDVÁNOČNÍ PRAHA

VÝLET 16.12.2014



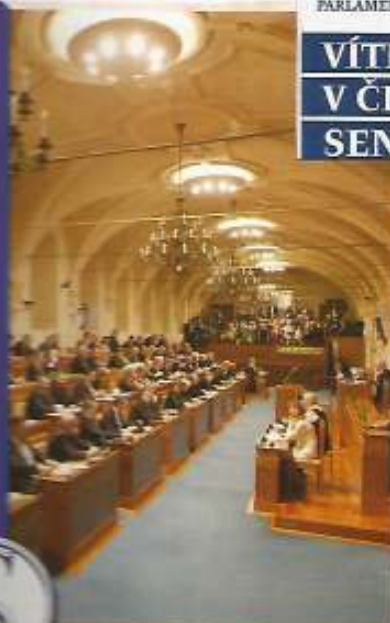
VALDŠTEJNSKÝ
PALÁC



SENÁT

PARLAMENTU ČESKÉ REPUBLIKY

**VÍTEJTE
V ČESKÉM
SENÁTU**



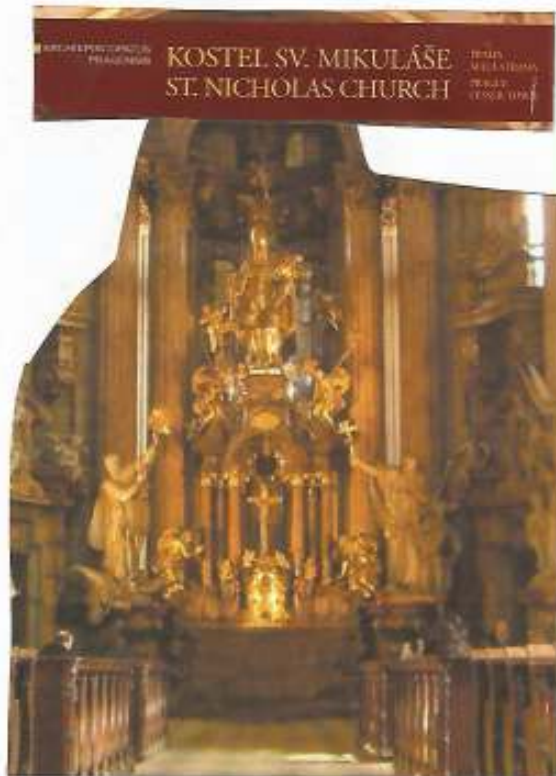


PARLAMENT ČESKÉ REPUBLIKY

SENÁT

*Valdštejnským palácem,
jeho historií i funkci
Senátu ČR, který v něm
- v současné době sídlí,
nás provedla
pořivodkyně.*





Dalším cílem našeho
předvánočního zájezdu,
který byl s oh. organ.
přidal jako malou
odměnu pro funkcionáře
za jejich celoroční práci
pro členy - byl kostel
sv. Mikuláše

- To už se blížilo poledne
a tak jsme si šli poobídat
na dobrém obědi
v nedaleké restauraci
Konírna.





Po obědi jsme si
 ještě prohlédli
 nádraží
 Lennonův
 zdě,
 která po nedávo-
 nám ka kleně
 je už zase plná
 nápisi a kresb.
 Atmosféru tu
 umozňoval
 známem a krou
 mladý muž.

Poté naše cesta vedla
 na Karlov most,
 který byl plný návštěvníků,
 hlavně cizinců. - Poté na Pražský hrad
 i starou Prahu dýchá na každého svou
 historií.

Poté jsme si prohlédli výstavu Betlému
 v Betlémské kopli. - Tady společný program
 skončil a každý si ještě přel částec domie
 prohlédl
 vánoční
 Staroměstské
 náměstí.



SPOLEČNÁ SCHŮZE

OO + ZO LYSÁNK; NBK, PO DĚBRADY
19.12.2014 V NYMBURCE

Již startem rokem se sešli členky
výboru okr. org. s funkcionáři všech
tří ZO.



Letos byla okr. org.
spolu se ZO
Nymburk, Kosti-
talen.
Místem setkání
se stal Okružní
člun.

ka prvním
snítku členky
připravuje
výdobu stolu
a čistají
občerstvení, -
na druhém
jsou zástupci
ZO SPECA
z Lysé n. L.





Na dalším snímku členky ze ZO Po-
děbravské poslouchají, které
hoví o tom, co se jim v roce
2014 pro členy zorganizovat
a natylo toho málo.

V diskusi vystoupil i místo-
starosta Měti Kumburk
PhDr. Pavel Fejčík a přislíbil
sdílně organizacím ZO a OO
větší podporu státního orgánu
v nastávajícím roce.



DÁREK POD STROMEČEK

mývá dobrým zvykem v konci roku rekapitulovat to, co se podařilo ze zamyšlených plánů splnit.

To učinil i výbor okresní organizace a lze říci, že může být s roční bilancí spokojen.

Plán činnosti se mu podařilo splnit téměř stoprocentně. Jen ozdravný pobyt v Itálii zůstal pro malý zájem členů nesplněn.

Vzhledem k problémům a nevelkým státním dotacím rozhodl výbor OO uskutečnit ozdravný pobyt v měsíci květnu v Třeboni. - Zájem byl tak velký, že z jednoho zamyšleného týdenního pobytu byly plně obsazeny pobyty dva. - A všech 85 účastníků s doprovodem bylo jihočeskou přírodou nadšeno.

Další novinkou byl kurz paměti. Podařilo se získat výbornou učitelku, takže i mezi těmito třiceti účastníky zavládlo nejen soužití, ale i pohoda a spokojenost. -

Již tradičně uskutečňujeme rekondační pobyty v horském hotelu Hoxens v Kokytnici n. Jizerou. Účastníci se sem rádi vrací nejen za pohodlným ubytováním, bohatou stravou, ale hlavně za přírodou, protože hotel je umístěn doslova uprostřed lesa. Již tradičně uskutečňujeme rekondační pobyty také v hotelu Koliba ve Vrbně p. P. Tentokrát to bylo v období Mikuláše, který se zapsal v programu obou rekondačních pobytů nadílkou. Diabetici a respiriči se zde prodýchali a procvičili před nadcházející zimou. - Vzhledem k blízkosti lázní jsme využili i rehabilitační bazén. nacvičovali správné dýchání, cvičili na židličkách a karimatkách.

Také oba zájezdy, které s velmi malým peněžním příspěvkem účastníků byly kvitovány s potěšením. - V první polovině roku byl cílem hrad Krivoklát a Koněpruské jeskyně, před vánocemi pak návštěva Prahy. Ve Valdštejnském paláci jsme si prohlédli sídlo Parlamentu ČR, navštívili jsme kostel paní Marie a procházkou starou Prahou přes Karlův most si v Betlémské kapli prohlédli výstavu betlémů. A pak již jednotlivě prošli Staroměstským náměstím a jeli domů.

Posledním akcí roku 2014 bylo setkání funkcionářů výborů OO a ZO okresu. Zhodnocení akcí letošního roku a jak dát v tom příštím. V diskuzi vystoupil náš host - místostarosta MěÚ Nymburk PhDr. Pavel Pojtík. Po občerstvení jsme odešli domů, abychom připravili rodinné vánoce.

A po úspěšné činnosti v roce 2014 už se všichni těšíme na vánoce.

