

ČÍSLO 2, ROČNÍK II



NEWSLETTER

#KLUBCELIAKIEBRN 



www.klubceliakie.cz

ÚVODNÍ SLOVO

...srdcem celiak

Prázdniny sice skončily a děti se vrátily zpět do školních lavic, to ale neznamená, že končí čas výletů. Přichází babí léto, i když ranní teploty už některé z nás potrápily.

V říjnu Vás srdečně zveme na tradiční Podzimní setkání celiaků v Brně, jež se uskuteční v sobotu 19. 10. 2019 v sálech Kongresového centra (brněnské výstaviště). Opět se můžete těšit na řadu vystavovatelů bezpečkových produktů a odborných přednášek.

Jak se bezpečně stravovat, ať už v Česku či v zahraničí, to Vám prozradí Iveta Ratislavová, autorka knihy Deník celičky. O čem její kniha je, to si můžete přečíst v nové rubrice „knihovnička“.

Na diskuzních fórech se dnes a denně zabýváte tématem kontaminace, chceme se tedy podělit o tip, kam zajít na něco dobrého v Brně, co je **100 % bezpečku**.

Jelikož jsme se Vám s Newsletterem dlouho nehlásili, můžete si přečíst, jak si děti užily tradiční čtrnáctidenní pobyt v Zubří, zda zdárně dopadl výlet rodičů s dětmi na Pálavu či zda byl úspěšný první bezpečkový piknik, který se konal v srpnu v Lužánkách.

Možná také někteří z Vás zaregistrovali, že vznikl klubový Instagram **@klubceliakie**. Můžete tak jeho prostřednictvím sledovat činnost našeho sdružení téměř v přímém přenosu!

V neposlední řadě se můžete dozvědět, jaké akce nás v následujících týdnech čekají a to nejen v Brně, ale i jinde v ČR.

Krásné podzimní dny přeje

Helena Pernicová
šéfredaktorka

OBSAH

- Pozvánka na Podzimní setkání celiaků v Brně
- Výlet na Pálavu - akce rodičů s dětmi
- Zápisky ze Zubří 2019
- Knihovnička: Deník celičky
- Cestování bez lepku
- Kam v Brně: Smajlík
- První bezpečkový piknik
- Česko bez lepku - akce
- O nás - proč se stát členem?

POZVÁNKA

na Podzimní setkání celiaků v Brně

V sobotu 19. října proběhne v Kongresovém centru brněnského Výstaviště již další tradiční setkání celiaků z celé České republiky.

Jako každý rok se můžete těšit na **vystavovatele bezlepkových produktů**, u kterých budete moci ochutnat jejich výrobky a také si je na místě zakoupit.

Někteří vystavovatelé nabízí tzv. **nákupy do tašky**, pokud budete chtít této služby využít a zajistit si, že výrobky, o které máte zájem, nebudou na stánku vyprodané, sledujte prosím pečlivě náš web nebo naše kanály na sociálních sítích, o všem Vás včas budeme informovat.



Můžete se těšit na známé i méně známé firmy nabízející bezlepkové pečivo, trvanlivé výrobky či zákusky, účast přislíbily společnosti:

Kleis (Schär), Jizerské pekárny, Benkor, Benlian Food, Kávoviny, Racio, Nominal, Corvona, Biolepek (Doves Farm, Nairns), Jitulčiny dobroty, Poex, Zdravý styl - bezlepková pekárna (Michalík), Adveni Medical, Elinai, Semix Pluso, Tudlee, EATfit, PharmaNord, Orbico, Múslí na blaho a mnoho dalších!

Pro členy Klubu celiakie Brno, kteří mají zaplacený členský příspěvek na letošní rok, bude umožněn **přednostní vstup od 8:30** a budou mít možnost využít možnost kontroly pomocí **ultrazvuku** v určenou dobu **bez nutnosti čekat ve frontě!** Je však nutná registrace na stánku s informacemi.

Upozorňujeme návštěvníky, že **nebude zajištěn pitný režim**, vybavte se, prosím, vlastními nápoji. Děkujeme za pochopení.

19. ŘÍJNA 2019
9:00-13:00



Vždy na podzim pro Vás máme připravený i odborný program - přednášky lékařů a odborníků na celiakii a její diagnostiku.

Letošními řečníky budou například:

- Ing. Hana Wagnerová
Představení Klubu celiakie Brno
- MUDr. Petr Jabanžiev, Ph. D.
Celiakie v dětském věku - co je nového
- MUDr. Barbora Packová
Celiakie - specifika dospělého věku
- MUDr. Daniel Bartušek
Využití radiologie při diagnostice celiakie



Bližší informace o události naleznete na facebooku:
<https://www.facebook.com/events/2294061800906884/>

Změna programu vyhrazena.

VÝLET NA PÁLAVU

Jana Kmínková je mladá aktivní maminka, která se svou rodinou organizuje akce pro rodiče s dětmi s celiakií. Jak dopadl jejich výlet na Pálavu si můžete přečíst na následujících řádcích...

V neděli 26. května 2019 jsme se s malými dětmi a jejich rodiči vypravili na první společný výlet na Pálavu. Potkali jsme se na parkovišti Archeoparku v Pavlově. Celkem jsme byli tři rodiny, z toho jedna maminka se dvěma holčičkami přijely za námi od Tišnova, další rodinka se dvěma dětmi přijela z Vyškova a my se třemi dětmi z Brna. Proběhlo rychlé seznámení rodičů a dětí a mohli jsme vyrazit po zelené turistické značce na Dívčí hrady.

Hned od začátku to vypadalo na super výlet! Počasí nám přálo a rodiče i děti si rozuměli, co víc si přát! Tatínci stihli v Pavlově ještě skleničku dobrého vína, aby se jim lépe šlapalo. Všechny děti byly moc šikovné a do toho obrovského kopce šlapaly o sto šest! Cestu jim zpříjemnilo zkoumání kaluží, popadaných klád, broučků, kytek. Aby to šlo ještě veseleji, tak s námi nahoru jely vláčky, traktory, bagry a spousta písniček!

Na Dívčích hradech jsme byli v pravé poledne a už byla znát únava, takže jsme po drobné svačince a prozkoumání hradu vyrazili po červené značce na plánovaný piknik do Soutěsky. Po cestě jsme se kochali výhledy na Novomlýnské nádrže a okolní pálavské kopce. Soutěska byla na piknik naprosto ideální místo, roztáhli jsme si deky pod stromy a ochutnávali dobroty. Po výborném obědě nabraly děti sílu a skotačily po kamenech a skalkách. Na piknik za námi přišel moc zajímavý had, tak bylo hned potřeba ho prozkoumat.

Pak už nás čekala cesta zpět do Pavlova, šli jsme přes Schody a velice vydařený výlet jsme zakončili točenou limonádou a děti nanukem. Pak jsme se se všemi rozloučili (my jsme se šli ještě zchladit do Archeoparku). No a v podvečer hurá domů! Tímto bych chtěla všem zúčastněným poděkovat a budeme se těšit zase někdy příště, a třeba i na nové tváře!

*V září se uskutečnil další výlet do Moravského Krasu! Chcete vědět, jaké další výlety se chystají? Více info najdete ve facebookové skupině: **Celiakie – akce pro rodiče s dětmi.***



autorka článku: Jana Kmínková

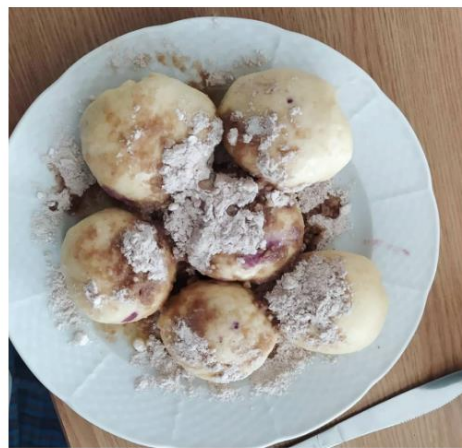
ZÁPISKY ZE ZUBŘÍ 2019

Každým rokem pořádá Klub celiakie Brno letní rekondiční pobyt pro děti (nejen) s celiakií, který se koná v Zubří u Nového Města na Moravě. Bezpečková strava je dozorována tzv. dietkami, které mají s dietou zkušenosti. Přečtěte si zápisky jedné z nich...

Tábor už je pryč a vše je uklizeno. Tak by se dal uzavřít další ročník tábora v Zubří u Nového Města na Moravě, který jsme absolvovali. Odvážíme si spoustu nezapomenutelných zážitků a těšíme se na další rok. Už aby to bylo, a věřte, i když se to nezdá, čas letí „jako blázen“ a my opět prožijeme krásných čtrnáct dnů.

Na druhém běhu tábora je pro děti každým rokem zajišťována bezpečková dieta pod dohledem našich dietářek, tedy mým, Hanky a Helči. Letos byla kromě bezpečkové diety zajišťována také vegetariánská strava. Veškerá jídla připravují zkušení kuchaři a my jim moc děkujeme za to, jak si nás hýčkali a výborně nám vařili.

Nesmíme zapomenout zmínit naše hlavní sponzory, a to firmu Kleis, jež je předním dovozcem výrobků Schär, a dále firmy Adveni Medical, Jizerské pekárny a EAT-fit, kterým moc děkujeme za zboží, které pro naše děti dodali. Měli jsme tak na výběr z mnoha druhů baleného pečiva, směsí na pečení a sladkých dobrot.



V neděli 15. července čekalo na autobus spoustu netrpělivých dětí, které se těšily na svůj čtrnáctidenní pobyt mimo „civilizaci“, jenž mohou prožít s kamarády, které většinou rok neviděly, a to v rekreačním středisku ZO OS KOVO ŽDAS v blízkosti obce Zubří. Poté, co se účastníci rozdělili do oddílů, ubytovali ve srubech, zděných chatkách, chatkách „čtyřkách“ či stanech s podsadou, a vybalili svoje kufry, byli seznámeni s prostředím tábora a vedoucími, kteří nad nimi budou čtrnáct dní bdít. První večer byl zahájen táborákem, u kterého se sešlo celé letošní osazenstvo.

Tradičním táborovým programem byla oddílová zaměstnání, a to především zdravotní cvičení, střelba, hod, skok, přespolní běh, kuželky a další. Letošní novinkou byla soutěž „biatlon“. Děti si vyzkoušely střelbu po absolvování běhu, a musím říct, že není tak úplně lehké udržet ruce v klidu, aby střelba byla úspěšná. Poté, co si každý oddíl otestoval tuto disciplínu, mohla být připravena zimní olympiáda. Olympiáda byla sestavena ze čtyř disciplín a následně mohli být úspěšní soutěžící odměněni medailemi. Nejvíce lákavým oddílovým zaměstnáním byla pro děti voda, ať už v podobě projížděk na loďkách, kánoích či šlapadlech, tak (především v druhé půlce tábora) možnost koupání. Dostatečně se oteplilo, aby děti měly každodenní možnost využít krásného rybníka přímo v táboře k osvěžení a ochlazení v letních parných dnech. Večerní programy se nesly v duchu diskoték, filmů nebo soutěží spočívajících v předvedení „skrytých“ talentů. Nechyběla ani stezka odvahy, která následovala po opékání buřtů a vystoupení tanečnicků s ohněm.

Celotáborová hra s názvem „Lví král“ provázela děti po celou dobu tábora. Děti byly rozděleny do kategorií, ve kterých byly namíchány tak, aby se zde potkaly všechny věkové kategorie. Důležité je naučit děti spolupracovat v různorodém kolektivu a také vyzkoušet „starost o mladší“. Myslím, že všechny skupinky spolupracovaly na výbornou. Celodenní výlet se nesl v duchu procházky kolem tábora a plnění úkolů na připravených stanovištích. Děti chodily po skupinkách tak, jak byly rozděleny do celotáborové hry. Délka trasy byla cca 5 km a náročnost nízká.

Nesmíme zapomenout na návštěvní den, kdy se děti těšily na své příbuzné, aby jim mohly povyprávět zážitky, které zatím za pobyt na táboře nasbíraly. I když věřím, že spoustu zážitků jim již poslaly na pohlednicích a v dopisech. Do tábora byla také pozvána jednotka Sboru dobrovolných hasičů z Nového Města na Moravě, která nám ukázala svou techniku a vysvětlila, jak postupují při zásahu. Po přednášce nastříkali pěnu na hřiště a strhla se „koupáčka“.



Děkujeme všem našim sponzorům!

Po celou dobu tábora děti sbíraly Zubrdolary, které pak proměňovaly za sladkosti nebo maličkosti věcného charakteru. První „utrácení“ akcí byl Zubrfest, kde se mohly děti například nechat vyfotit v našem fotokoutku. Druhou akcí byla tradiční pouť, kde plnily různé úkoly a za vydělané Zubrdolary opět měnily dobroty. Zubrdolar se dal „vydělat“ např. za absolvování rozcvičky nebo plnění různých úkolů, které od vedoucích děti dostávaly. Předposlední večer patřil dětem, diskotéka jela v plném proudu, byl zažehnut táborák a celý večer byl zakončen krásným ohňostrojem, který se stal součástí tradičního závěru táborového života...V tomto článku nelze všechny táborové aktivity popsat, možná jsem na některé i zapomněla, každopádně věřím, že si to děti moc užily a své zážitky vám do detailů popsaly osobně. Předpokládám, že s námi pojedou příští rok a budou opět z pobytu na Vysočině nadšeni. My rozhodně ano!



autorka článku: Michaela Housková

15 % SLEVA
pro naše
členy

KURZ BEZLEPKOVÉHO PEČENÍ

pořádá Bezlepkově - Vladěna Halatová

KDY? v úterý 5. 11. 2019 od 16 hod.

KDE? HRASPO, Drážní 2, Brno

PROGRAM?

- pečení kváskového chleba, příprava nudlů, pizzy, koblihů a donutů
- povídání se o bezlepkovém pečení, jeho vychytávkách a kváskování
- vaření a pečení se světovou jedničkou mezi kuchyňskými roboty od firmy Kenwood, vařícím robotem Cooking Chef

CENA? 630,- Kč / **cena po slevě 536,- Kč**

Kurz objednávejte pomocí emailu bezlepkove@seznam.cz či přímo na fb stránce [@vladdenahalatova](https://www.facebook.com/vladdenahalatova)

Co si upečete, to si odnesete! 😊

KNIHOVNIČKA

Nahlédnutí pod pokličku života celiaka. Seznámení se s tím, jak se vypořádat s běžnými denními situacemi, s nepochopením okolí, ale například i s cestováním.

Deník celičky je založen na sdílení osobního příběhu člověka s celiakií, cesty k zvládnutí nové situace a podnětů z mé stránky. Součástí deníku jsou autorské recepty.



Iveta Ratislavová, autorka knihy Deník celičky, sepsala své zkušenosti a rady (nejen) začínajícím celiakům, ale zároveň dodala tipy na cestování i originální recepty. V knize vyniká její osobitý styl, jakým podává velmi srozumitelně, ale zároveň poutavě cenné informace o celiakii a soužití s bezlepkovou dietou. Právě přijetí diagnózy a omezení ve stravě, které s sebou celiakie nese, je mnohdy hlavní kámen úrazu.

V Deníku se dočtete základní informace o onemocnění a jeho příznacích či osobní zápisky o tom, s čím přesně se sama autorka potýkala, než jí byla diagnostikovaná celiakie. Dále naleznete v knize rady, jak začít s dietou, na co si dát pozor při nakupování a jak nebrat všechno tak vážně a raději se na život dívat s nadhledem. Každý celiak to již jistě zažil - stres z narozeninové oslavy či Vánoc - i na to autorka myslela a svým čtenářům se snaží pomoci v tom, jak se právě z takových situací nezbláznit. Iveta je rovněž vášnivá cestovatelka, proto se téměř třetina její knihy věnuje jejím výletům po Evropě a tipům, jak se nebát a ptát se... a prostě si to cestování užít. Velmi nás nadchla i kapitola o sebezpřijetí a motivaci, často jsou totiž lidé s omezením zbaveni chuti do života a motivace jim schází.

Knihu Deník celičky rozhodně chceme doporučit všem, tedy nejen začínajícím celiakům, ale i těm, co dietu drží delší dobu nebo mají třeba jen člena rodiny, který musí bezlepkovou dietu dodržovat.

Za celý Klub celiakie Brno tak posíláme autorce veliké DÍKY!

Rádi bychom jen připojili malou korekci, že co se týče preventivního označování "může obsahovat stopy lepků/může obsahovat lepek" - jedná se o tutéž informaci, tedy že může dojít k nezáměrné kontaminaci (př. není oddělen lepkový a bezlepkový provoz). Více informací na <https://www.szpi.gov.cz/clanek/narodni-doporuceni-pro-uvadeni-informaci-o-moznem-a-nezamernem-vyskytu-latek-nebo-produktu-vyvolavajicich-alergie-nebo-nesnasenlivost-v-potravinach.aspx>

autorka článku: Helena Pernicová



V dalším čísle se podíváme na novou kuchařku Srdcem v kuchyni

www.srdcemvkuchyni.cz



KAM V BRNĚ

Stravovat se mimo domov, a přitom dodržovat bezlepkovou dietu, není vůbec snadné. Na otázku, **kde se najíst v Brně #bezlepku**, však není vůbec snadné. Mnoho podniků dokáže uvařit bezlepkové menu či vám nabídnout zmrzlinu do papírové misticčky namísto kornoutu. Problémem je však tolik diskutovaná **kontaminace**. Celiakie je totiž onemocnění, které má mnoho forem, proto se nazývá „nemoc chameleon“. Každý celiak reaguje zcela individuálně, a to jak daným projevem onemocnění (nadýmání, průjem, vyrážka, bez příznaku...), tak i tolerovaným množstvím zkonsumovaného lepku. Někomu vadí stopy lepku, jinému ne.

Malé opakování: Dle legislativy a kontrolních orgánů (SZPI) může obsahovat potravina bez lepku maximálně 20 mg na 1 kg. Stopy lepku pak mohou tuto hranici překročit, ale pouze do meze 50 mg na 1 kg potraviny. Odborná veřejnost však není zajedno v tom, kolik je „bezpečné“ množství lepku pro celiaka na jeden den (každý reaguje jinak). Restaurace a kavárny musí v jídelních lístcích informovat, zda se v pokrmu, který si objednáte, nachází alergen – lepek (1). Pokud by pokrm obsahoval lepek, aniž by byl uvedený, v množství větším než stopovém, pak by podniku hrozila vysoká pokuta. ALE! V praxi to tak ideálně nefunguje, navíc kontroly nemohou zachytit vše.

Co je psáno, to je dáno – to u bezlepkových jídel ne vždy platí...Jistě to taky znáte: odbyla vás obsluha, že lístek s alergeny nemají nebo že všechno „určitě obsahuje lepek“, aniž by se namáhala podívat/zeptat se kuchaře apod.? A v případě, že lepek u jídla uvedený není, tak ho pokrm nakonec obsahuje (př. čínská bistra)? Nebo je zákusek deklarovaný jako bezlepkový, ale obsluha ho nabere stejnými kleštěmi jako nabírala zaručeně lepkový dort? Je to zapeklité, ale rozhodně se nevzdávejte! Přineseme vám pár **tipů na místa v Brně, kde kontaminace nehrozí** 😊 a kde si tak můžete dopřát, na co máte zrovna chuť, a to 100% bez lepku.

TIP 1: SMAJLÍK - SPECIÁLNÍ PEKAŘSTVÍ A CUKRÁRNA

Smajlík – speciální pekařství s cukrárnou – je libo obložená houska, párek v rohlíku či pizza bez jakékoliv kontaminace? Pak se zastavte v prodejně v Židenicích nebo v Pasáži Rozkvět na náměstí Svobody! Kromě toho si můžete koupit čerstvé pečivo, zákusky, vybrané trvanlivé potraviny bez lepku či zmrzlinu v bezlepkovém kornoutku.



autorka článku: Helena Pernicová

CESTOVÁNÍ BEZ LEPKU

Jak cestovat s celiakií? To vám přiblíží právě sama autorka knihy Deník celičky, Iveta Ratislavová. V knize naleznete příběhy a inspirace z jejích cest, a také speciálně upravené restaurační kartičky v německém, anglickém a chorvatském jazyce. Na jejím webu pak naleznete seznamy konkrétních míst a obchodů z cest, co autorka navštívila.

Hlavní je, nebát se. Nejčastěji se setkávám s názorem, že máte strach, zda se na cestách najíte. A také, že raději spoléháte na „cestovku“, než jet na vlastní pěst. Zde je alespoň pár bodů, na co nezapomenout, než se vydáte na bezlepkový výlet.



Více tipů a receptů na
www.ivetratbezlepku.cz



1. Nejdůležitější je, když má člověk nějaké zdravotní omezení, nespoléhat se na jiné osoby, že vám něco zařídí. Samozřejmě, v dnešní době už i cestovní kanceláře nabízejí tyto možnosti. Ale vždy je lepší, pokud sami ovládáte alespoň anglický jazyk, nebo máte někoho v rodině, či kamaráda, ověřit si situaci ve vybraném ubytování sami.
2. V dnešní době sociálních sítí na ně nezapomínejte. Na internetu najdete mnoho fotografií, kde všude se můžete najíst, nakoupit a diskuze s recenzemi.
3. Na cestách mám vždy u sebe tyto tři věci:
 - **Lžíce** by měla být vždy ve vaší tašce. Kdykoliv vás přepadne hlad, můžete si koupit jogurt či salát a je po problému.
 - **Nožik** se skvěle hodí na balené potraviny. Samozřejmě, pozor na cesty letadlem a příruční zavazadlo.
 - **KPZ "Krabička poslední záchrany"** aneb krabička s léky. Pro tento účel skvěle poslouží nějaká malá krabička, ve které budete mít při sobě vybrané léky, o kterých víte, že vám ihned pomohou.
4. Pokud se chcete vydat na výlet po Evropě, sledujte slevové akce. Dopravní společnosti často nabízejí různé slevy, a tak lze spoustu jízdenek a letenek pořídit za pár korun.
5. Jako poslední bych asi zmínila, že je třeba si hlídat státní svátky a otevírací doby. Spousta zemí, jako například Německo a Rakousko, má v neděli a ve státní svátky zavřené obchody i některé restaurace.

autorka článku: Iveta Ratislavová

PRVNÍ BEZLEPKOVÝ PIKNIK

V srpnu se v brněnských Lužánkách konal bezlepkový piknik. Počasí se umoudřilo a i přes zprvu trochu zamračenou oblohu proběhla akce bez deštníků a nakonec vysvitlo i sluníčko. Byla to vůbec první akce svého druhu pořádaná Klubem celiakie Brno. Jsme velmi potěšeni, že toto setkání pod širým nebem mělo samé pozitivními ohlasy!

Každý účastník přispěl svým dílem - domácím koláčem, bublaninou, salátem, bezlepkovým chlebem...no, jídla bylo opravdu dostatek. Naši sponzoři, kterým ještě jednou moc děkujeme, nám poskytli hamburgerové housky (Kleis - Schär), čerstvé toustové chleby, housky či rozpečenou voňavou pizzu (Smajlík - speciální pekařství) i sladkou tečku ve formě bezlepkového brownies a ovocného koláče (Spolu bez lepku).

Po společném úsilí se podařilo dekontaminovat veřejný gril, který byl následně k dispozici účastníkům po dobu jedné hodiny. Někteří si přinesli vlastní hamburgery, jiní zase klobásky. Gril byl rozdělen na část nejen bezlepkovou, ale i bez mléka, aby případně posloužil i těm, co mají přidruženou alergii na mléko či laktózovou intoleranci.

Během pikniku se vytvořily diskuzní skupinky, kde se účastníci navzájem seznamovali, vyměňovali své zkušenosti nebo se jen sešli jako staří kamarádi ochutnat něco dobrého. Všichni byli moc milí!

Uvítali byste podobnou akci znovu? Preferovali byste raději víkend? Napiště nám!



autorka článku: Helena Pernicová

Nutricelia.cz

ekotrofoložka, specialista na preventivní výživu a potraviny



**Pro členy Klubu celiakie Brno
sleva 30 %!**

www.nutricelia.cz

Nutriční poradenství zaměřené na preventivní výživu bez rozdílu věku, asistované nákupy, změnu životního stylu, redukci váhy či osobní koučink pro bezlepkovou dietu.

#CESKOBEZLEPKU



- 1. 10. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Praha - Čakovice
- 2. 10. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Praha - Centrum Černý Most
- 3. 10. 2019 **Pravidelná schůzka členů Klubu celiakie Brno**
- 5. 10. 2019 Kváskování pro začátečníky - bez lepku, mléka i vajec (pořádá Radčiny kuchařky bez lepku se spoustou rad a receptů bez mléka a vajec, ateliér Culinari, Praha)
- 17. 10. 2019 Bezlepkový praktický kurz kváskování (pořádá Svět z kvásku, Tišnov)
- 19. 10. 2019 **Podzimní setkání celiaků (pořádá Klub celiakie Brno, Kongresové centrum - BVV, Brno)**
- 24. 10. 2019 Klub zdraví: Vaříme bez lepku a bez laktózy (pořádá Volnočasové centrum města Luže /U Betonu/)
- 30. 10. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Karlovy Vary
- 2. 11. 2019 Kurz Zlatá česká klasika - bez lepku, mléka a příp.vajec (pořádá Radčiny kuchařky bez lepku se spoustou rad a receptů bez mléka a vajec, ateliér Culinari, Praha)
- 5. 11. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Chomutov
- 7. 11. 2019 **Pravidelná schůzka členů Klubu celiakie Brno**
- 9. 11. 2019 Kurz bezlepkového pečení (pořádá Bezlepkově - Vladěna Halatová, Hraspo, Brno)
- 12. 11. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Havířov
- 19. 11. 2019 Bezlepkové odpoledne v Globusu Plzeň
- 23. 11. 2019 Bez lepku, cukru i laktózy (pořádá Forum Media ČR, hotel Artemis, Praha)
- 5. 12. 2019 **Mikulášská besídka pro členy Klubu celiakie Brno**



Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.
Czech Coeliac Society www.celiak.cz

Vánoční bezlepkový trh

14. 12. 2019 sobota
PVA EXPO PRAHA Letňany, hala č.6
součást Stříbrných vánočních dnů

Klub celiakie pro Ostravu a Moravskoslezský kraj, z.s. pořádá		
5.	CELOSTÁTNÍ SETKÁNÍ CELIAKŮ pro veřejnost BEZLEPKOVÝ JARMARK	5.10.2019 9:00 - 14:00 hod
PROGRAM	8:30 - 9:00	přednostní prodej výrobků pro platící registrované členy Klubu
	9:00	ZAHÁJENÍ 5. celostátního setkání celiaků v Ostravě, prezentace firem, prodej výrobků pro veřejnost
	9:30 - 11:00	možnost individuálního poradenství pro účastníky
	11:00 - 12:30	přednáškový blok
	14:00	ukončení akce pro veřejnost
	Černá louka s.r.o. Černá louka 3235 702 00, Moravská Ostrava hala A1 - přízemní část	
Akci podpoří:		

O NÁS

...srdcem celiak

Klub celiakie Brno (KCB) je nejstarším sdružením celiaků v České republice. Tato patientská organizace si klade za úkol sdružovat všechny, kteří díky své diagnóze musí dodržovat přísnou celoživotní bezlepkovou dietu.

Úkolem Klubu je nejen informovat o nemoci a její diagnostice, ale také o sortimentu bezlepkových potravin, o způsobech přípravy pokrmů bez lepku či o současném vývoji na poli vědy a medicíny.

KCB pořádá pravidelná setkání celiaků, dále zastřešuje velké prodejní výstavy, které se každoročně konají na brněnském Výstavišti, organizuje akce i letní rekondiční pobyty pro děti. V rámci Klubu je možno navštívit kurzy pečení a vaření bez lepku, a získat tak odzkoušené recepty od lidí, kteří s bezlepkovou dietou mají letité zkušenosti.

Klub spolupracuje i s ostatními patientskými organizacemi nejen v ČR a snaží se prosadit změny ve prospěch celiaků na státní úrovni v Pacientské radě Ministerstva zdravotnictví.

PROČ SE STÁT ČLEMEM?

- získáte relevantní a kvalitní informace z ověřených zdrojů
- dozvíte se o novinkách a aktualitách v oblasti bezlepkové diety
- na pravidelných schůzkách se zapojíte do ochutnávání nových receptur
- získáte cenné rady a zkušenosti s dietou
- zapojíte se do spolupráce s výrobcí bezlepkových produktů
- obdržíte příspěvek na letní tábor pro děti s celiakií
- každoročně se můžete zúčastnit se svými dětmi mikulášské besídky s bohatou nadílkou od sponzorů
- můžete absolvovat kurzy pečení a vaření bez lepku s profesionály za výhodnou cenu
- účastí v jakémkoliv sdružujícím spolku podpoříte vyjednávací sílu celiaků na státní i mezinárodní úrovni
- zjistíte důležité informace o aktuálních tématech probíraných v rámci Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví
- každý rok získáte výhodu včasného vstupu na jarním a podzimním celostátním Setkání celiaků na brněnském výstavišti
- jako členové KCB můžete využít zvýhodněných cen bezlepkových produktů, pobytů či kurzů



Podmínky členství naleznete na našem webu www.klubceliakie.cz

KONTAKTY

Klub celiakie Brno

info@klubceliakie.cz

+420 603 515 718

www.klubceliakie.cz

Redakce KN

klubceliakienewsletter@gmail.com

Fotografie z akcí KCB

https://zubri2010.rajce.idnes.cz/

PRAVIDELNÉ SCHŮZKY

každý první čtvrtek v měsíci
v přízemních prostorech **ubytovny
zdravotních sester v Brně**
na ulici Netroufalky (za Kampusem)



@klubceliakie.cz



@klubceliakie

*Máte-li nápad na článek, rozhovor,
bezlepkové produkty či pořádané
akce pro celiaky ve Vašem okolí,
neváhejte nás kontaktovat!*

www.klubceliakie.cz