

A L E N

neziskové sdružení žen postižených rakovinou

128 00 Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 22

<http://alen.tym.cz>

IČO 47610191

Každý život má svůj
Mys dobré naděje

Výroční zpráva 2008



Bankovní spojení: 1940574359/0800 – ČS Praha 1

Registrace: MV VS/1-21 293/93 R 7. 7. 1993

Co je ALEN

ALEN je neziskové sdružení žen postižených rakovinou prsu.

Pomáhá těmto ženám ve všem, co je s onemocněním spojeno.

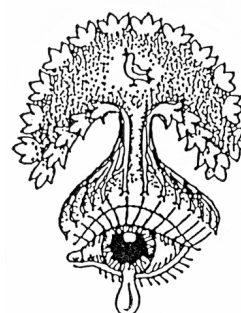
V současné době má **157 členek**.

Křesadlo pro Danielu



Hlavní cíle sdružení ALEN

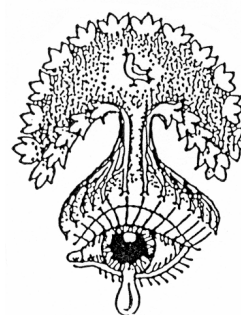
- **zlepšení kvality života** zdravotně postižených žen
- **zlepšení fyzické kondice** žen s rakovinou prsu
- **psychická podpora** onkologických patientek
- **zmírnění nežádoucích vedlejších účinků** onkologické léčby
- **dobrá informovanost** žen o prevenci a léčbě rakoviny prsu
- **získání kontaktů** na odborné lékaře a zdravotníky
- **informace** žen o zdravotních pomůckách
- **informace** o správné výživě a potravních doplncích
- **sociální podpora** zdravotně postižených
- **zvýšení právního povědomí** zdravotně postižených
- **zvýšení společenské prestiže** onkologických patientek
- **edukace zdravé veřejnosti** o prevenci rakoviny prsu



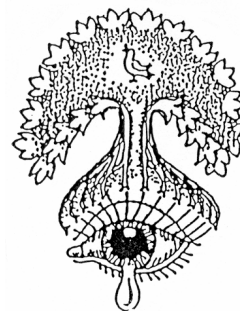
Odborným lékařským garantem projektů roku 2008 je přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství Praha 2, Albertov paní doc. MUDr. Olga Švestková PhD.

Hlavní činnost Sdružení ALEN

- rehabilitační **cvičení** pod odborným vedením
- **plavání** a cvičení v bazénu
- **rekondiční a rehabilitační pobyty**
- víkendové **odborné semináře**
- **turistika**, výšlapy do přírody
- **výlety** a poznávací zájezdy
- **společenské akce**, divadla, koncerty, setkání
- **kurzy** orientálního tance
- zajímavé odborné **přednášky** a besedy s lékaři
- informace o **zdravotních pomůckách**
- informace o **zdravé výživě**, správném stravování
- informace z oblasti **sociální a právní**
- vzájemné předávání **vlastních zkušeností**
- vydávání **Informačního zpravodaje** pro členky i veřejnost
- besedy a přednášky s **edukací pro zdravou veřejnost**
- **účast na akcích a kampaních pro veřejnost** k prevenci rakoviny
- spolupráce s **Ligou proti rakovině Praha**
- aktivní účast na **Českém dni proti rakovině LPR**
- členství v **České radě humanitárních organizací**
- spolupráce s o.p.s. **Aliance žen s rakovinou prsu**
- aktivní účast na akcích „**Dokážeš to taky**“ a „**Udělej to pro sebe**“
- spolupráce s **Koalicí pro zdraví**
- spolupráce s **dalšími patientskými organizacemi po celé ČR**



Hlavní projekty roku 2008



✿ pravidelné členské schůzky – celkem 10 – s programem:

- **Lída Jindrová** – Zdravotní účinky orientálního tance
- **MUDr. René Vlasák** – Prevence lymfedému
- **Slavnostní výroční schůze k 15. výročí založení ALEN**
- **Pavla Tichá** – Centrum psychologické pomoci AMÉLIE
- **Jarní bazárek** oblečení
- **JUDr. Ondřej Dostál** – Práva pacientů
- **Jiřina Rybáčková** – Zdravotnictví u nás a v USA
- **Cannabis Pharma-derm** – konopná kosmetika
- **Alena Jelínková** – komplikace lymfedému
- **Eliška Daňková** – Zdravotnické prodejny ELIŠKA
- **MUDr. Marie Valentová** – Diabetes, cholesterol ...
- **Výtvarná dílna** – ubrousková metoda, svíčky
- **Anna Šrajbrová** – ukázka zdravotního prádla TIMO
- **Výstava** zlatých a stříbrných šperků
- Na závěr roku **mikulášská besídka**

✿ výborové schůze – celkem 10

- a další pracovní setkání členek výboru podle potřeby
- neformální setkávání členek při kávě nebo pivu

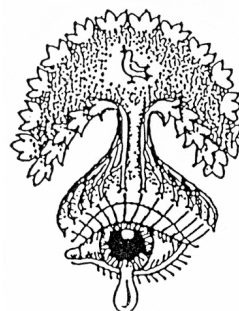
✿ rehabilitace

- jednou týdně zdravotní **cvičení v tělocvičně** pod vedením Mgr. Olgy Myslivečkové
- jednou týdně **plavání v bazénu** v Tyršově domě pod dohledem PaedDr. Ireny Čechovské
- **cvičení v malém bazénu** Nemocnice na Homolce pod vedením odborných rehabilitačních pracovníků
- pokračovací kurs Taoistického **Tai Chi** s Janou Maierovou
- kurz **orientálních tanců** s Lídou Jindrovou

✿ výšlapy a výlety po celý rok a za každého počasí – celkem 17 x

- Anežský klášter a Pražské židovské město
- Historická lékárna v Nerudově ulici a Chotkovy sady
- Žižkov starý a nový
- Panenský Týnec a Žerotín
- Průhonický zámecký park
- Z Říčan do Březí – s opékáním buřtů
- Údolím Kocáby, Budeč a Zákolany
- Se sdružením KON Pardubice do Letohradu
- Se sdružením BENKON Benešov na Blaník
- S klubem FIT ILCO do Podolské vodárny
- Skanzen Solvayovy lomy a Bubovické vodopády

- Vyšehradský hřbitov o dušičkách
- Toulcův dvůr v době adventní
- Výstava Jak se oblékají pohádky
- **autobusové zájezdy**
 - na jaře na **Chodsko** do kraje Jana Sladkého Koziny
 - v létě týdenní zájezd do **Švédska** s Klubem ŽAP
 - v zimě do německého **Bayreuthu**



✿ **víkendové pobyty** – celkem se zúčastnilo **85 žen**

- **Janské Lázně** – dům Terra
- **Jablonná nad Vltavou** s klubem BENKON Benešov
- **Lhotka u Mělníka** – turistická základna
- **Tálský Mlýn** na Vysočině
- **Lázně Kundratice** – dům Šárka

✿ **rekondiční pobyty** – celkem se na nich uzdravovalo **49 žen**

- **Luhačovice** – dům Riviéra – 10 dní
- **Slatinice** – dům Hanačka – týden
- **Velichovky** – vila Zátíší – týden

✿ **spolupráce** (projekty, konference, sněmy, společenská setkání)

- **Liga proti rakovině**
 - sympozium „Tiká v každé rodině“
 - sbírka Český den proti rakovině s děkovným koncertem
 - Sněm kolektivních členů LPR
 - „Týden proti rakovině“ s Eurokoncertem
 - vánoční koncert LPR v Karolinu
- **Centrum preventivní a následné onkologické péče a AREKO s.r.o.** - projekt předklinického výzkumu Ovosanu
- **Aliance žen s rakovinou prsu**
 - veletrh Pragomedika – Handicap – edukace veřejnosti
 - akce Dokážeš to taky! tentokrát „S tebou se dračích lodí nebojím“ - závody dračích lodí na Žlutých lázních
 - projekt „Udělej to pro sebe“ – přednášky o prevenci rakoviny prsu pro veřejnost
 - Pochod AVON proti rakovině prsu Prahou na Žluté lázně
 - Výroční celostátní konference s návštěvou divadla
 - projekt „Ženy ženám“ – mamografický screening
- **Koalice pro zdraví**
 - schůzky patientských organizací

- **Česká rada humanitárních organizací** – sociální služby
- **Masarykův onkologický ústav** – Brněnské onkologické dny
- **Nadační fond osob se zdrav. postižením** – „Žiju stejně jako ty“
- **Centrum volného času Botič** – vánoční jarmark

✿ vydáváme **Informační zpravodaj** – 5 čísel ročně – celkem **83 stran** informací o akcích sdružení ALEN i aktivitách dalších spolupracujících organizací, mnoho rad a zkušeností s nemocí, informace o léčbě, zdravé výživě, návody na cvičení, kontakty na lékaře, poradny, centra a ambulance, tipy na vycházky a pozvánky na kulturní akce, recepty a články z tisku

Naše **knihovnička** nabízí odbornou i zábavnou literaturu

Navštěvujeme **divadla, kina, koncerty a výstavy**

Uspořádaly jsme **2. benefiční koncert** v Michnově paláci, na kterém vystoupil soubor **Octopus Pragensis**



K 15. výročí založení o. s. ALEN

jsme připravily pro naše členky, spolupracovníky, sponzory a všechny příznivce

Galavečer

pod záštitou starostky Městské části Praha 2 paní Jany Černochové a ve spolupráci s Novoměstskou radnicí Praha – na nádvoří, v gotickém sále a ve velkém sále Novoměstské radnice



Zúčastnily jsme se slavnostního předávání cen **Křesadlo 2007** v primátorské rezidenci na Mariánském nám. Cena byla také udělena naší předsedkyni **paní Daniele Kelišové**



Přehled hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2008

Příjmy

Kč

dotace a granty	180.000,00
členské příspěvky	27.610,00
květinový den, dary, ostatní	168.091,77
příjem za služby	316.923,50
příjem za reklamu	50.000,00
C e l k e m	742.625,27

Výdaje

Kč

rekondiční a víkendové pobyty	344.564,00
jednodenní akce	50.823,80
cvičení, plavání, rehabilitace	232.401,59
provoz sdružení	79.383,90
C e l k e m	707.173,29

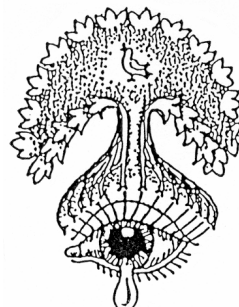


Zpráva o revizi hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2008

Revizi hospodaření provedla revizní komise sdružení ve složení

předsedkyně revizní komise
členka revizní komise

Jaroslava Štefková
Eva Boháčková



Provedenou kontrolou bylo zjištěno, že účetnictví občanského sdružení ALEN je vedeno správně, průkazně, srozumitelně, přehledně a způsobem zaručujícím trvalost účetních záznamů.

Při inventarizaci nebyly zjištěny inventarizační rozdíly. Finanční prostředky byly uvolňovány a využívány v souladu se schválenými projekty a jednotlivými programy ozdravných akcí.

Poskytnuté účelové dotace od Magistrátu hl. m. Praha, od Městského úřadu Praha 2 a Městského úřadu Praha 4 byly řádně a včas dle stanovených pravidel vyúčtovány.

Revizní komise potvrzuje, že finanční prostředky v Neziskovém sdružení žen postižených rakovinou ALEN Praha byly v roce 2008 vydávány účelně a hospodárně.



Plán činnosti na rok 2009

členské schůzky a jednání rady sdružení – 1x měsíčně
vzdělávací akce, přednášky pro členky i zdravou veřejnost

cvičení a plavání v bazénu, **cvičení** v tělocvičně – 1x týdně
všestranná rehabilitace, masáže, skupinové cvičení

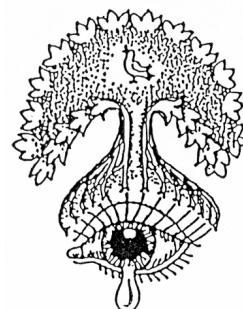
výšlapy a výlety do přírody za zdravím a za poznáním
2 autobusové zájezdy
společenské akce, návštěva divadel, koncertů, výstav

4 víkendové pobyty pro onkologické pacientky
4 rekondiční a rehabilitační pobyty se zdravotním programem

aktivní účast na akcích spřátelených a spolupracujících organizací

- **sněmy, konference, semináře, koncerty, společenská setkání**
- **Pragomedika – Non Handicap** – edukace veřejnosti
- **Český dne proti rakovině LPR** – celostátní sbírka – prodej kyticek
- **„Dokážeš to taky“ Aliance žen s rakovinou prsu**
- **„Udělej to pro sebe“** – edukace veřejnosti
- **Pochod AVON proti rakovině**
- **„Ženy ženám“** – mamografický screening

vydávání **Informačního zpravodaje**



Poděkování sponzorům a příznivcům

Magistrát hlavního města Prahy

Úřad městské části Praha 4

SUBTERRA a. s.

Novoměstská radnice

Konto bariéry 77

AVON Cosmetics Praha

Česká rada humanitárních organizací

Liga proti rakovině Praha

Aliance žen s rakovinou prsu

Neziskovky.cz.

Ústav sociálních služeb Praha 4

Česká obec sokolská - Tyršův dům

Seteva

AUSTIS a.s.

SC&C spol. s r.o.

Česká spořitelna a.s.

Anna Horalová

manželé Zíkovi

Úřad městské části Praha 2

AREKO s.r.o.

Mladá Fronta, Moje zdraví

Nadační fond J&T

Amadeus

KONEKO Marketing

Nakladatelství Sláflka

Koalice pro zdraví

Život 90

Hasičská vzájemná pojišťovna

Centrum sociálních služeb Praha 2

Sdružení taoistického Tai Chi

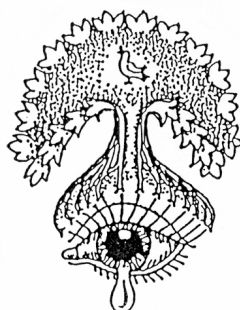
TORROL Logistic

Jan Becher

Herlitz s.r.o.

Mgr. Michal Bedrna

MUDr. David Horák



Rada občanského sdružení ALEN v roce 2008

Kelišová Daniela	předsedkyně	732 273 834
Šeredová Stanislava	místopředsedkyně	606 407 593
Karausová Karin	hospodářka	728 194 991
Šímová Blanka	pokladní	732 642 735
Benešová Květa	jednatelka	724 230 729
Babková Eva	fundraising, turistika	605 945 947
Uhrová Věra	členská základna	608 168 121
Kubešová Marta	cvičení, plavání	233 322 144
Mikešová Soňa	kultura	736 710 275

Kontakty:

Adresa: 128 00 Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova čp. 159/22

Telefony: 224 916 216, 732 273 834

E-mail: d.kelisoa@seznam.cz

webstránky: www.alen.tym.cz

