

Každý život má svůj  
Mys dobré naděje

# A L E N

**neziskové sdružení žen postižených rakovinou**

128 00 Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 22

<http://alen.tym.cz>

IČO 47610191

## Výroční zpráva 2009



**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.

ALEN pomáhá těmto ženám ve všem, co je s onemocněním spojeno.

ALEN má v současné době **153 členek**.

## Hlavní cíle sdružení ALEN

- **zlepšení kvality života** onkologických pacientek
- **zlepšení fyzické kondice** žen s rakovinou prsu
- **psychická podpora** žen při a po onkologické léčbě
- **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 žen
- **zvýšení právního povědomí** zdravotně postižených žen
- **zvýšení společenské prestiže** onkologických pacientek
- **edukace zdravé veřejnosti** o prevenci rakoviny prsu



-----  
**Odborným lékařským garantem projektů roku 2009 je**

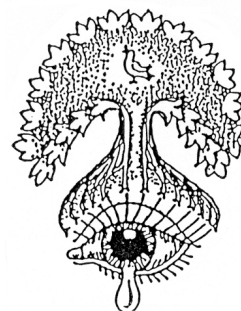
**Doc. MUDr. Olga Švestková PhD.,**  
přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství a  
onkoložka **MUDr. Jaroslava Barkmanová**  
z Fakultní polikliniky VFN Karlovo náměstí

-----



## Hlavní činnost Sdružení ALEN

- rehabilitační **cvičení** pod odborným vedením
- **plavání** a cvičení v bazénu pod odborným vedením
- **rekondiční a rehabilitační pobyty**
- víkendové **rekondiční pobyty**
- **turistika**, výšlapy do přírody
  
- **výlety** a poznávací zájezdy
- **společenské akce**, divadla, koncerty, setkání
- 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**
- 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 2009

- ⊗ pravidelné **členské schůzky** – celkem 10 – s programem:
  - **Význam rehabilitačního cvičení** – Mgr. Olga Myslivečková
  - **Valná hromada** – volby do rady sdružení
  - **Správné plavání** – PaedDr. Irena Čechovská
  - **Jarní bazárek oblečení**
  - **Psychická rehabilitace** – Mgr. Jana Kubešová
  - **Novinky v sociálním systému** – PhDr. Eliška Balastová
  - **Parazité v našem těle** – RNDr. Hermína Braná, CSc.
  - **Cestovatelské okénko z Ameriky** – PhDr. Jiří Sommer
  - **Psychologická pomoc onkologickým pacientům** – Mgr. Olga Kunertová
  - **Výtvarná dílna – korálkování** – JUDr. Jitka Sůsová
  - **Prevence v gynekologii** – MUDr. Jana Halušková
  - Na závěr roku **mikulášská besídka**

⊗ **výborové schůze** – celkem 10

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

⊗ **rehabilitace**

- jednou týdně zdravotní **cvičení v tělocvičně** pod vedením Mgr. Olgy Myslivečkové a Bc. Terezy Kinštové
- 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

⊗ **výšlapy a výlety** po celý rok a za každého počasí – celkem 27 x

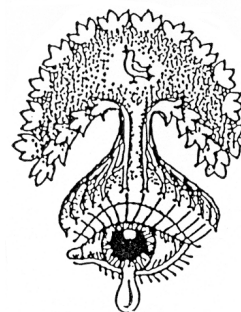
- Betlémy v Jindřišské věži
- Kočárky a Kolébky v Roztokách u Prahy
- Andy Warhol v Rudolfinu
- Svatý Václav v Anežském klášteře – s klubem ILCO Praha
- Leonardo da Vinci v Paláci Rapid – s klubem ŽAP Praha
- Tisíc let zlata Inků v Purkrabství Pražského hradu – s klubem ŽAP Praha
- Terakotová armáda v Lucerně – s klubem ŽAP Praha
- Divoká Šárka – hledání studánek – s klubem BENKON Benešov
- Oskořínek a Hrubý Jeseník
- Červený Újezd
- Máslovické skotačení
- Exkurze v Postřižinském pivovaru
- Slatiňany – s klubem KON Pardubice
- z Říčan do Březí
- Chotilsko a Mokrsko
- Křivoklátsko s Otou Pavlem
- Vlašim – s klubem BENKON Benešov
- Ukázkový den v Jáchymově
- Výlet do Brna – s klubem DIANA Brno
- Hradčany a Staré Město – s klubem DIANA Brno
- Vycházka po Vinohradech
- Břevnovské usedlosti
- Karlín
- Podskalská celnice
- Vánoční výstava v Botanické zahradě

- **autobusové zájezdy**

- Jarní dvoudenní zájezd do Vídně a na Moravu
- Podzimní zájezd do Loučeně a Jabkenic

⊗ **víkendové pobyty** – celkem se zúčastnilo 78 žen

- **Velké Losiny**
- **Mozolov** – s klubem BENKON Benešov
- **Strážné** v Krkonoších
- **Semily**
- **Klášteřec nad Ohří**



- ⊗ **rekondiční pobyty** – celkem se na nich uzdravovalo **76 žen**
  - **Karlovy Vary**, léčebna Mánes
  - **Poděbrady**, pension Na zámku
  - **Bystrice pod Hostýnem**, Regenerační centrum Harmonie
  - **Karlova Studánka**, pension U lesa
  
- ⊗ **spolupráce** (projekty, konference, sněmy, společenská setkání)
  - **Liga proti rakovině**
    - Výroční schůze, jarní sympozium, tisková konference
    - Sběrka Český den proti rakovině s děkovným koncertem
    - Sněm kolektivních členů LPR
    - Vánoční koncert LPR v Aule Karolina
  
  - **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 pochod Vídní
    - jarní a podzimní semináře, výroční celostátní konference
    - Pochod AVON proti rakovině prsu Prahou na Žluté lázně
    - Golf show – prevence rakoviny
    - projekt „Ženy ženám“ – mamografický screening
    - vánoční setkání
  
  - **Koalice pro zdraví**
    - Dny otevřených dveří
    - Konference a seminář v Senátu Parlamentu ČR
  
  - **Nadace Forum 2000** – Veletrh neziskových organizací v La Fabrice
  
  - **Amélie**
    - Školení dobrovolníků, den otevřených dveří
    - Májový večer „Cest la vie“ – cukrárna Alenka v KD Krakov
  
  - **Česká rada humanitárních organizací** – valná hromada
  
  - **Gaudia proti rakovině** – Tisková konference v nemocnici Pod Petřínem
  
  - **Nadace Onkologie 21. století** – „Sebevědomí pro každý den“
  
  - **Domov Sue Ryder**
    - Sparta Cup – fotbalík na Strahově
    - Vánoční jarmark
    - Benefiční koncert Česká Rybova mše vánoční u sv. Salvátora
  
  - **Esprit** – Seminář Symbióza 2009
  
  - **Seesame Bratislava** – Seminář a mediální trénink
  
  - **Neziskovky.cz** – Časopisy, grantový kalendář

- **O nás v tisku**
  - **Tučňák** – pravidelné **informace**
  - články o projektu **OVOSAN** v různých **odborných i ženských časopisech**
  - Měsíčník Městské části **Prahy 1** – článek „Každý má svůj Mys dobré naděje“
  - **Blesk pro ženy** – „Jak pomáhají Alenky“
  - časopis **ESPRIT** – Symbióza 2009 a příběhy žen s rakovinou, rozhovor
  - časopis Městské části **Praha 3** – článek o činnosti sdružení **ALEN**
  - noviny **Prahy 2** – příběh ženy s rakovinou prsu a informace o **ALENU**
  - časopis **Veleslavín39** – reportáž z vycházky a informace o činnosti **ALENU**
  - slovenský časopis **Rebecca** – začátek kariéry zpěvačky Mirky při vystoupení pro **ALEN**

☼ vydáváme **Informační zpravodaj – 5 čísel ročně** – celkem **84 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**

## **Přehled hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2009**

<b><u>Příjmy</u></b>	Kč
dotace a granty	165.000,00
členské příspěvky	26.250,00
květinový den	57.903,00
dary	77.547,00
příjem za služby	417.752,00
příjem za reklamu	40.000,00
ostatní příjmy	11.320,12
<b>C e l k e m</b>	<b>795.772,12</b>
<b><u>Výdaje</u></b>	Kč
rekondiční a víkendové pobyty	604.190,92
jednodenní akce	51.696,50
cvičení, plavání, rehabilitace	136.832,00
provoz sdružení	67.383,00
<b>C e l k e m</b>	<b>860.102,42</b>

## Zpráva o revizi hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2009

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 hlavního města Praha, od Městského úřadu Praha 2 a Městského úřadu Praha 4 byly řádně a včas dle stanovených pravidel vyúčtovány.



## Plán činnosti na rok 2010

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

**cvičení a plavání** v bazénu – 2x týdně, **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 kytiček
- **„Dokážeš to taky“ Aliance žen s rakovinou prsu**
- **„Udělej to pro sebe“** – edukace veřejnosti
- **Pochod AVON proti rakovině**
- **„Ženy ženám“** – mamografický screening
- **Forum 2000** veletrh neziskovém
- **Brněnské onkologické dny**
- **Nadace Onkologie 21. století** – „Sebevědomí pro každý den“

vydávání **Informačního zpravodaje** – 5 čísel

## Rada občanského sdružení ALEN v roce 2009

Kelišová Daniela	předsedkyně	732 273 834
Uhrová Věra	místopředsedkyně	608 168 121
Karausová Karin	hospodářka	728 194 991
Šimová Blanka	pokladní	732 642 735
Benešová Květa	jednatelka	724 230 729
Kubešová Marta	cvičení, plavání	233 322 144
Mikešová Soňa	kultura	736 710 275
Mařincová Jindra	členka výboru	732 757 827
Grusová Ivana	členka výboru	602 211 217

### Kontakty:

Adresa: 128 00 Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova čp. 159/22  
Telefony: 224 916 216, 732 273 834  
E-mail: [d.kelisova@seznam.cz](mailto:d.kelisova@seznam.cz)  
webstránky: [www.alen.tym.cz](http://www.alen.tym.cz)







## Poděkování sponzorům a příznivcům

**Magistrát hlavního města Prahy**

**Úřad městské části Praha 4**

**SUBTERRA a. s.**

**Nadační fond J&T**

**Konto bariéry 77**

**KONEKO Marketing**

**Nakladatelství Sláfk**

**Koalice pro zdraví**

**Život 90**

**Ústav sociálních služeb Praha 4**

**Eliška – zdravotnické prodejny**

**TORROL Logistic**

**Domov Sue Ryder**

**Jan Becher**

**Česká spořitelna a.s.**

**REDA a.s.**

**Anna Horalová**

**Emilie Chalupecká**

**Rudolf Valenta**

**Úřad městské části Praha 2**

**AREKO s.r.o.**

**InterContinental Praha**

**Mladá Fronta**

**AVON Cosmetics Praha**

**Česká rada humanitárních organizací**

**Liga proti rakovině Praha**

**Aliance žen s rakovinou prsu**

**Neziskovky.cz.**

**Centrum sociálních služeb Praha 2**

**Česká obec sokolská - Tyršův dům**

**Novoměstská radnice**

**AUSTIS a.s.**

**Herlitz s.r.o.**

**Obec Horoměřice**

**Mgr. Michal Bedrna**

**MUDr. David Horák**

**Hana Kozáková**

**manželé Zíkovi**

