

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 2010



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.

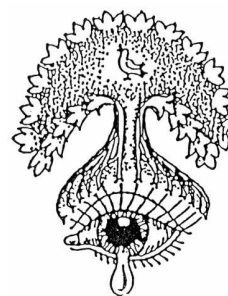
ALEN pomáhá těmto ženám ve všem, co je s onemocněním spojeno.

ALEN má v současné době **145 členek**.



Hlavní cíle sdružení ALEN

- **zlepšení kvality života** onkologických patientek
- **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 patientek
- **edukace zdravé veřejnosti** o prevenci rakoviny prsu



Odborným lékařským garantem projektů roku 2010 je

Doc. MUDr. Olga Švestková PhD.,

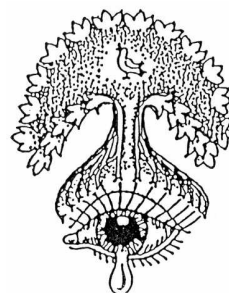
přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství

a onkoložka **MUDr. Jaroslava Barkmanová**

Fakultní poliklinika VFN Praha 2, Karlovo nám.

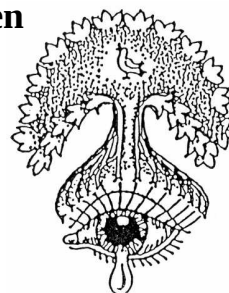
Hlavní činnost Sdružení ALEN

- 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**
- 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**



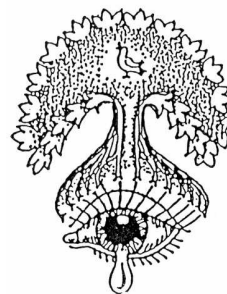
Hlavní projekty roku 2010

- ✿ pravidelné **členské schůzky** – celkem 10 – s programem:
 - **Valná hromada**
 - Jarní a podzimní **bazárek oblečení**
 - MUDr. Olga Kunertová **Jak zvládám svou nemoc psychicky**
 - Monika Šonková a Miluška Vondrušková – péče o lymfedém
 - Ukázka **prádla** firmy Lipoelastic
 - MUDr. Michaela Chrdlová **Služby centra Amélie**
 - Pí. Němečková **Jak si upevnit zdraví** s Aloe Vera a Colostrem
 - Kolekce **prádla** a **plavek** firmy TIMO
 - Soňa Brskovská **Lymfedém**, domácí péče, novinky, taping
 - **Mikulášská besídka** v Tyršově domě
- ✿ **výborové schůze** – celkem 10
 - plánované pracovní setkání členek výboru
 - neformální pracovní setkávání
- ✿ **rehabilitace**
 - jednou týdně zdravotní **cvičení v tělocvičně** pod vedením 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
- ✿ **víkendové pobyty** – celkem se zúčastnilo **52 žen**
 - Bystré
 - Jablonná s Benkonem
 - Janské Lázně
 - Železná Ruda
- ✿ **rekondiční pobyty** – celkem se na nich uzdravovalo **98 žen**
 - Františkovy Lázně
 - Teplice nad Bečvou
 - Jáchymov
 - Mariánské Lázně
 - Svratka
 - Sliač



✿ **výšlapy a výlety** po celý rok a za každého počasí – **celkem 26 x**

- Roztoky u Prahy, výstava Česká filmová pohádka
- Divadlo u Hasičů a vycházka po Vinohradech s Blankou
- Okolo Pyšel k Loretě
- Divoká Šárka – Druhé hledání studánek Prahy 6 s Evkou
- Návštěva planetária s Klubem ŽAP
- Jak jsme nedošly k Černému Volu
- Velikonoční výlet do Králova Dvora na pozvání Klubu ZVONEK
- Pražské královské a palácové zahrady
- Máslovické skotačení - Helenka
- Společný výlet s KONem Pardubice do Prahy na hrad a na Vyšehrad
- Z Pikovic do Štěchovic - exkurze v elektrárně
- Sklárna Haidl ve Svojkově s Marií
- Skalka u Mníšku
- Z Říčan do Březí s Benkonkami k Mileně a Jirkovi
- Národní památník na Vítkově
- Loučeň, zámek a labyrinty
- Malý Blaník - houbařský výlet s BENKONEM a s Líbou
- Do Obříství s Helenkou
- Bílkova vila s Martou
- Památky Kolína s Helenkou
- Procházka Vršovickými s Helenkou a Zlatou
- Židovský hřbitov s Helenkou
- Vánoční trhy a Skleněné vánoce
- Pražské výletní restaurace v Muzeu hl. m. Prahy
- **autobusové zájezdy**
 - Jarní zájezd - Drážďany
 - Podzimní zájezd - Orlík, Zvíkov, Vráž, Písek



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

- **Liga proti rakovině**
 - Výroční schůze, jarní sympozium, tisková konference
 - Sbírka Český den proti rakovině s děkovným koncertem
 - Sněm kolektivních členů LPR
 - Vánoční koncert LPR v Aule Karolina
- **Aliance žen s rakovinou prsu**
 - Veletrh Pragomedica – Handicap – edukace veřejnosti
 - Akce Dokážeš to taky! Cesta k pramenům Botiče
 - Jarní a podzimní semináře, výroční celostátní konference
 - Pochod AVON proti rakovině prsu Prahou
 - Projekt „Ženy ženám“ – mamografický screening

- **Koalice pro zdraví**
 - Dny otevřených dveří, konference a semináře
- **Nadace Forum 2000** – Veletrh neziskových organizací v NTK
- **Amélie**
 - Školení dobrovolníků, den otevřených dveří, semináře
 - Bazar módních doplňků, práce s ovčím roumem
 - Psychologická otevřená skupina pomoci
- **Gaudia proti rakovině** – Semináře, psychologická pomoc a arteterapie
- **Nadace Onkologie 21. století** – „Sebevědomí pro každý den“
- **Domov Sue Ryder**
 - Vánoční jarmark a Benefiční koncert Česká Rybova mše vánoční
- **AREKO** - projekt předklinického výzkumu Ovosanu
- **Liga proti osteoporóze** - konference ke světovému dni osteoporózy
- **HESTIA** - předávání cen Křesadlo
- **Masarykův onkologický ústav**
 - Brněnské onkologické dny a program Balance
- **Mammahelp** – přednášky
- **FIT ILCO** - mikulášské posezení
- **Neziskovky.cz** – Časopisy, grantový kalendář

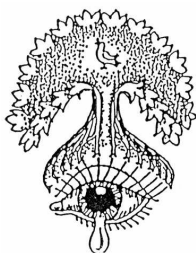
❁ O nás v tisku

- Noviny **Tučňák** – pravidelné **informace**
- Časopis **Blesk pro ženy** – Rakovina mě nezlomila
- Noviny **Metro** - "Máte rakovinu prsu!" - informace o ALENu
- Časopis **Katka a Vlasta** - "Máte rakovinu prsu!"
- Noviny **Prahy 2** – Když nevíte kudy kam
- Časopis **Veleslavín39** – reportáž z druhého hledání studánek

- ❁ vydáváme **Informační zpravodaj** – **5 čísel ročně** – celkem **86 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 odborné i zábavné knížky, kazety, CD a DVD

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





Přehled hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2010

Příjmy

Kč

dotace a granty	156.000,00
členské příspěvky	35.600,00
květinový den	63.829,80
dary	130.795,00
příjem za služby	418.925,00
příjem za reklamu	40.000,00
ostatní příjmy	1.171,83

C e l k e m	846.321,63
--------------------	-------------------

Výdaje

Kč

rekondiční a víkendové pobyty	567.188,00
jednodenní akce	37.823,00
cvičení, plavání, rehabilitace	74.414,00
provoz sdružení	68.860,13

C e l k e m	748.285,13
--------------------	-------------------



Zpráva o revizi hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2010

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 v souladu se zákonem o účetnictví v posledním znění.

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 v požadovaném termínu dle stanovených pravidel a na požadovaných tiskopisech vyúčtovány.



Plán činnosti na rok 2011

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

3 rekondiční a rehabilitační pobyty se zdravotním programem

aktivní účast na akcích spřátelených a spolupracujících organizací

- **sněmy, konference, semináře, koncerty, společenská setkání**
- **Pragomedica – 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** – Aliance žen s rakovinou prsu
- **Pochod AVON proti rakovině**
- **Ženy ženám** – mamografický screening
- **Veletrh neziskovek** – Nadace Forum 2000
- **Brněnské onkologické dny** a Program **Balance** – Masarykův onkol. ústav
- **Sebevědomí pro každý den** - Nadace Onkologie 21. století
- **spolupráce** s Gaudií proti rakovině, Amélií, Domovem Sue Ryder

vydávání **Informačního zpravodaje** – 5 čísel



Poděkování sponzorům a příznivcům

Magistrát hlavního města Prahy

Úřad městské části Praha 4

SUBTERRA a. s.

Ústav sociálních služeb Praha 4

Liga proti rakovině Praha

Konto bariéry 77

Aliance žen s rakovinou prsu

Nakladatelství Slávka

Koalice pro zdraví

Život 90

Česká obec sokolská - Tyršův dům

Domov Sue Ryder

Česká spořitelna a.s.

Oblastní sdružení ODS

MUDr. David Horák

Emilie Chalupecká

manželé Zíkovi

Marie Němcová

Zdeňka Bretlová

Úřad městské části Praha 2

Úřad Mě. části Praha 14

InterContinental Praha

AREKO s.r.o.

Centrum nezávisl. života Jičín

AVON Cosmetics Praha

KONEKO Marketing

Neziskovky.cz

Eliška – zdravotnické prodejny

Obec Horoměřice

Centrum sociálních služeb Praha 2

Herlitz s.r.o.

REDA a.s.

Josef Šulc

Rudolf Valenta

Anna Horalová

Jana Hejčová

Olga Arvaiová

manželé Jiří a Blanka Tesaříkovi



Rada občanského sdružení ALEN v roce 2010

Kelišová Daniela	předsedkyně, statutární zástupce
Uhrová Věra	místopředsedkyně
Karausová Karin	hospodářka
Šímová Blanka	pokladní
Benešová Květa	jednatelka
Kubešová Marta	cvičení, plavání
Mikešová Soňa	kulturní referentka
Mařincová Jindra	členka výboru
Grusová Ivana	členka výboru
Štefková Jaroslava	revizní komise - předsedkyně
Boháčková Eva	revizní komise

Kontakty:

Adresa: 128 00 Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova čp. 156/22

Telefony: 224 916 216, 732 273 834

E-mail: d.kelisoa@seznam.cz

Webstránky: www.alen.tym.cz

