



Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47 61 01 91

sídlo: 128 00 PRAHA 2 – Vyšehrad, Vratislavova 156/22

web: <http://alen.tym.cz>

bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 1940574359/0800

registr: Mě. soud v Praze L 5178

MK ČR: E 13 608



INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ ÚNOR 2020



Pomáháme ženám s rakovinou prsu

„Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!“

**Láska a moudrost starých stromů:
hlava v nebi a nohy na zemi.**

Když chceme stoupat, nechybí nám kořeny?
Když srdce přetéká bolestí a my chceme rozdávat naději,
chceme milovat – nemáme mít rádi sami sebe?
**Člověk je jako strom, z kořenů čerpá sílu
a svými větvemi sahá do nebe.**
Někdy se zdá snadnější být se stromy než s lidmi.

Marie Brožová
Galerie Pastelka – Lipový vesmír



Pravidelné akce v roce 2020

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při kafičku a dobrotách, které si připravíte a dáte nám ochutnat – jednou měsíčně – **vždy druhé úterý v měsíci** v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 od **16.00 hodin**

- 11. února** Valná hromada – Zprávy o práci ALENU v roce 2019, plány na rok 2020
JUDr. Barbora Vráblová – „MedLaw – právní poradenství“
- 10. března** Mgr. Jana Sikorová – rekondiční, rehabilitační a relaxační masáže
Jarní bazárek „Ať koupíte nebo dáte, dobré věci pomáháte“
- 14. dubna** Petr Koukal „Muži sobě“



Výbor sdružení: Schůze výboru ALEN se konají v Malé zasedací místnosti UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 v přízemí proti vrátnici vždy **první úterý v měsíci od 16.00 h.**

Příští schůze se konají **3. března, 7. dubna, 5. května a 2. června 2020** – členky jsou na jednání vítány!

Cvičení a plavání !!! pozor – změna časů cvičení a změny cen !!!

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny – kromě svátků a prázdnin – **změna začátku cvičení – od 15.30 h a od 16.00 h.** Cena pro členku je /počínaje únorem/ 40,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem cvičit, domluvte si termín a čas cvičení s Martou Kubešovou. Nové členky se musí nejdříve objednat k MUDr. Janě Němcové v R centru na prohlídku. Ve všem ochotně poradí Martička.



Plavání v bazénu Tyršova domu – každý pátek od 16 do 17 h – kromě svátků a prázdnin. Přijďte si procvičit správné plavání, PaedDr. Irena Čechovská z Katedry plaveckých sportů FTVS už mnohé z nás naučila správné dýchání i zdravý pohyb ve vodě. Cena pro členku je od února 50,- Kč / hodinu.

Rehabilitace se koná za finanční podpory grantu Městské části Praha 4, Praha 2, finančního daru SUBTERRA a.s. a dotací Města Černošice a Města Dobřichovice.



Cvičení Taj-či – každý čtvrtek od 16.15 h v tělocvičně č. 2, 1. p. Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebičavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“. Vezměte si pohodlný cvičební úbor – nejlépe z přírodních materiálů, ponožky nebo sálou obuv s tenkou a rovnou podrážkou pro dobrý kontakt se zemí a láhev s pitnou vodou.

Cvičení Pilates – každé úterý 14–15 h v malé tělocvičně Amélie – **zdarma** hodina cvičení na podložce – pořádá Centrum Amélie – Praha 8, roh Sokolovské a Šaldovy ulice – Šaldova 15 – přijďte, budete vítáni.

Cvičení Jóga – každý čtvrtek od 9.30–11.00 h v Karlíně, Šaldova 15 – **zdarma** – pořádá též Centrum Amélie.

Sobotní vycházky nejen za zdravím

Jednou do roka se vypravte někam, kde jste nikdy před tím nebyli

15. února **Kutná Hora** – odj. od Metra Háje **busem 381 v 10,00 hod.** do Kutné Hory v Galerii Středočeského kraje je výstava Jiřího Trnky nezapomeneme na dobrý oběd – vycházku připravila Marie a Blanka



11. března **Tančící dům** – výstava „Retrospektiva“ výtvarníka **Bořka Šípka** zároveň prodejní výstava originálů z depozitáře pana Šípka **STŘEDA** sraz v 10.00 h před Tančícím domem, Jiráskovo nám. 6 – vede Maruška P.

14. března **Loučeň** – odj. vlakem z **Hlavního nádraží v 10.11 hod.**, přestup v Nymburku navštívíme zámek a rozsáhlý zámecký park s 11 přírodními bludišti a labyrinty výlet vhodný i pro děti – připravila Marie Pálková a Blanka Vinařová

18. dubna **Památník Karla Čapka ve Strži, zámek Dobříš** – připraví Marie, podrobnosti příště

6. června **Autobusový zájezd – Míšeň** – Německo – Sasko – připravila Milena Sommerová návštěva porcelánky, gotický zámek Moritzburg, cena členka 400,- Kč, hosté 600,- Kč podrobnosti k odjezdu v příštím zpravodaji, přihlášky u Daniely

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

každou druhou středu v měsíci – 19.00 h – koncerty „Šanson – věc veřejná“ – zajímaví umělci a hosté – sál Deylovy konzervatoře Praha 1, Maltézské nám., nejbližší **12. února, 11. března**

14. února – 10.00 h – Výstava „Portrét v Čechách pohledem dvou staletí“ – Císařská konírna Pražský hrad sraz s Míšou Svejkovskou z Amélie před vchodem na II. nádvoří hradu

22. února – 16.00 h – vernisáž výstavy obrazů „Kateřina Sidonová – Les Panáčkos podruhé“
Galerie pro onkologické pacienty Praha 1, Anenská 13

1. března – zahajuje TULIPÁNOVÝ MĚSÍC – 8. ročník připravuje Amélie, z.s.
pro radost i užitek si po celý březen kupujte tulipány, přivolejte s jarem i naději
prodej tulipánů probíhá ve spolupráci s Florea Holand s.r.o.
30 % z ceny bude věnováno Amélii – volejte linku Amélie **739 004 333**

každé první úterý v měsíci – 14.30 h – koncerty – modlitebna Čs. církve evangelické Korunní 60
vstup zdarma – nejbližší **3. března** Violoncellový koncert, další **7. dubna**

21. března 19.00 h – Steamboat Stompers Dixieland – Divadlo U Hasičů – Memoriál Tonyho Brycha

25. března – 11.00 h – Výroční členská schůze LPR – Lékařský dům ČLS JEP

26. března – Den Shalom – Židovská obec v Praze, Maiselova 18

22. dubna NGO Market – 11.00–19.00 h – tradiční veletrh neziskových organizací
pořádá Forum 2000 v prostorách Fora Karlín – motto letošního veletrhu „Je to i na nás“

22.–23. dubna Brněnské onkologické dny – Masarykův onkologický ústav Brno

13. května – středa – Český den proti rakovině – připravte se na **prodej kytic** téma celostátní sbírky Ligy proti rakovině „Nádory ledvin a močového měchýře“, barva stužky zelená



Rekondiční pobyty 2020



INFORMACE K POBYTŮM

- **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucí pobytu
- **pobyt zaplatíte** na účet ALEN do stanoveného termínu a zároveň odevzdáte **lékařské potvrzení od onkologa**
- **při odhlášení z rekondice bez vážného zdravotního důvodu zaplatíte storno poplatků**
- **odborný léčebný program** rekondic je pro přihlášené účastníce **závazný**

Sdělení Ministerstva zdravotnictví ČR:

Pacienti, kteří **po ukončení onkologické léčby byli předáni do péče praktického lékaře**, mohou potvrzení o svém zdravotním stavu dodat i od svého registrujícího praktického lékaře.

- TŘEBOŇ** **21.–26. dubna 2020** ubytování Hostel Zámek **cena 2.700,- Kč**
polopenze, masáž, koupel, 2x denně cvičení, bazén, vycházky, společenský večer
vedoucí pobytu Blanka Vinařová – platba pobytu do 10. března 2020
- BECHYNĚ** **15.–21. června 2020** ubytování Lázně Jupiter **cena 4.500,- Kč**
polopenze, procedury, bazén, výlet, vycházky, společné večery
vedoucí pobytu Jarka Ducková – platba pobytu do 14. dubna 2020
- SRNÍ** **18.–25. září 2020** ubytování Hotel Srní **cena 4.800,- Kč**
polopenze, 2x denně cvičení, bazén, výlet, vycházky
vedoucí pobytu Jana Dundáčková – platba pobytu do 9. června 2020



Výtvarný koutek

Kroužek Šikovné ručičky

V říjnu jsme vyráběly stromečky a srdíčka, v listopadu a prosinci adventní věnce. A sotva máme za sebou Vánoce, už se připravujeme na Velikonoc. Vyráběly jsme kolíčky s velikonoční tematikou. Doufám, že se budou líbit. Příští setkání bude 3. března, chystáme se na další ozdoby z přírodních materiálů opět s náměty Velikonoc.

Chodí nás nyní sice dost málo, je chřipková epidemie a máme každá své problémy, ale na „tvořeníčko“ v Karlíně se vždycky těšíme.

Věra



Čtení s Miloněm

19. října se opět v Galerii pro onkologické pacienty konalo **Čtení – tentokrát pro statečnou Zdenu** – v rámci výstavy „Patchwork, Zdena a my“. V pozvánce stálo: „Přijďte se zaposlouchat do známého hlasu výborného herce a básníka, vstupte spolu s námi do vzpomínky na statečnou a obětavou ženu, která se v rámci onemocnění stala členkou Patchworkového klubu Semily. Tvorba Zdeny, její dcery Jany i ostatních dam zaujme milovníky barev a obdivovatele zručnosti. Vstupte do Galerie.“ Vstoupili jsme a židle nám nestačily, co nás bylo. Přišli přátelé Galerie, patchworkářky ze Semil, Alenky z Prahy a okolí, přijela i Marta z Vrchlabí, jen aby se mohla zúčastnit a vyfotit s básníkem, neboť – jak pravidelné návštěvnice Galerie už vědí – ten známý hlas byl pan Miloň Čepelka z Divadla Jára Cimrmana. Za hezké odpoledne děkujeme paní Irence Kraftové, ředitelce Galerie a Umění proti rakovině.



Další setkání v Galerii pro onkologické pacienty s panem Miloněm proběhlo 15. listopadu odpoledne – bylo to **Čtení pro Lenku** Kozlíkovou, vernisáž její výstavy „Snesitelná lehkost bytí“ už byla v říjnu. Lenka život malující, život milující, její tvorba jako terapie v dobách těžkých – její obrazy nás zaujmou barevností a schopností vyjádřit detail. Pan Čepelka četl ze své vlastní tvorby. Jeho knížku „Skok sem, skok tam“ jsem si přinesla i s jeho věnováním.

V sobotním **Dobřím ránu na Českém rozhlase Dvojka** jsem si poslechla povídání Irenky Kraftové o projektu Galerie, o těžkých začátcích a neustálém boji o udržení

že ní tohoto magického místa, kde se setkává umění a nemocní lidé. Umění pomáhá žít. Říkala tam úžasné věci, protože je úžasná žena. Je neuvěřitelné, co za těch osm let dokázala. Snad její vyprávění a nadšení, s kterým tuto práci dělá, osloví lidi, kteří mají stejně jako ona otevřené srdce a navíc také plné peněženky.

Od roku 2012 proběhly v galerii desítky výstav převážně dospělých pacientů, zejména žen s rakovinou prsu. Vystavovatelé však otevřeli také problém Parkinsonovy choroby, dětské mozkové obrny, fyzického postižení a dalších závažných onemocnění. V Galerii se nachází též stálá výstava dětských pacientů STATEČNÍ. Galerie je otevřena denně v určitých hodinách, skupinovou návštěvu lze rezervovat na telefonu 605 547 260. Finančně podpořit galerii můžete na účet 2300911825/2010.

„Velmi bych si přála, aby se galerie udržela. Ta nemoc je všude kolem nás, v každé rodině. Mnohdy se setkávám s tím, že ani ti nejbližší pacienta nevědí o tom, jak umí malovat. Vůbec neznají jeho vnitřní krásu. Ví, že je nemocný, ale o pokladech uvnitř netuší,“ říká Irenka Kraftová, ředitelka Galerie.

Daniela

Spustili jsme sbírku **STATEČNÍ** – Pomozte přáteli z nesnáze – sbírkaznesnáze21

Umění proti rakovině, z.s.

Sbírku můžete podpořit **finančně** nebo jen tím, že ji budete **sdílet** mezi své známé

<https://znesnaze21.cz/sbirka/statecni>

Děkujeme, že s námi pomáháte.

Tým znesnáze21

? Co bylo ?



Na schůzkách

říjen – Zuzka Nemčíková – psycholožka

RSDr. Mgr. Zuzana Nemčíková je bývalou vojenskou psycholožkou. Spolupracuje s patientskými organizacemi. Nyní vede v Žatci poradnu, kde poskytuje psychologické poradenství také onkologickým pacientkám, kterým byla zjištěna rakovina.



Sama má však za sebou již recidivy rakoviny prsu i vaječníků. Verdikt – je to zhoubné, již slyšela pětkrát. Mohlo by se zdát, že by to jednoho mohlo položit. Zvláště, když mu oznámí, že má rozsev metastáz. No tak Zuzku ne!

S optimistickým náhledem na svět nám vyprávěla, jak můžeme své lehce rozhozené psychice pomoci. Jak zdůrazňovala a následně i konkrétně ukazovala – přes tělo. Je důležité si uvědomit, že když na nás přicházejí chmury, což v období podzimu bývá aktuální, poznáme i na našem těle, že se něco děje. Ramena bývají svěšená, choulíme se, záda ohnutá a naše dýchání je velmi plytké. DÝCHÁNÍ není až do spodní části břicha a naše orgány v této části nejsou pochopitelně tak prokysličené. Zdůrazňovala nám rovný postoj těla a vědomé dýchání. On také náš POSTOJ, se kterým věci děláme, je často stejně důležitý jako ona činnost sama.

Jak si můžeme pomoci sami: Posadit se s rovnými zády, pořádně vydechnout ústy. Až skoro žádný vzduch v sobě nemáme. A poté se zhluboka nosem nadechnout (nejlépe do břicha) a hluboký výdech. Třikrát. Když jsme doma, můžeme si u toho pustit rádio a trochu po té tělo rozpohybovat. POHYB, jakýkoliv, který nás baví, je přínosem. Důležité je dát tělu signál, který pak zachytí i naše psychika.

V podzimním čase, kdy už nesvítí tolik slunce, naše nálada může kolísat. U někoho může převládat negativní myšlení posílené někdy i špatnou zprávou z našeho okolí. Jak tedy na naše negativní myšlení? ZBAVIT SE LPĚNÍ NA NEGATIVNÍM MYŠLENÍ. Pokud se neustále vracejí myšlenky, které jsou negativní a opakují celou naši mysl, naše nálada nebude radostná. Právě vědomé dýchání nám hodně pomáhá ke změně. Vědomé – myšleno, že na něj zaměříme svoji pozornost. Chvilí se věnovat vědomému dýchání, pár centimetrů pod pupík. Klidně si dát ruce na toto místo a dýchat tak, aby se nám při nádechu do břicha ruce oddalovaly. Když to děláme chvíli poctivě, naše mysl je zcela ponořená na vnímání dýchání. Negativní myšlenky pak nemají šanci.

Připomněli jsme si i její „vychytávku“ jak na šedé vidění světa. Její SMETÁKOVOU METODU. Zde je návod k použití: „Chytit násadu od smetáku před tělem oběma rukama (asi 80 cm od sebe) a pomalu ji dávat přes hlavu až za ramena. Chce to vydržet minutu až dvě a dýchat. Člověka to donutí se narovnat, rozevře se hrudník. Vy se musíte nadechnout. Dýchání je najednou hlubší, intenzivnější. Když vydržíte doporučenou dobu, změní se celkové psychické ladění. Po těle se rozlije příjemný pocit. Nejdokonalejší formou je doplnění celého procesu ÚSMĚVEM – tím vnějším, ale i vnitřním.“

Život nám do cesty přináší různé situace, ale jak říká doktorka Nemčíková: „Nezáleží na situaci jako takové, ale na našem postoji k ní. Jak ji budeme vnímat my. A to je už v naší moci.“

Většinu textu od Zuzky opsala *Daniela*

listopad – Ludmila Němejcová – edukátorka

Přednáška o samovyšetření prsu byla velmi zajímavě podaná, členky měly možnost si vyzkoušet nález nádoru na Fantomu. Lidka také doporučila ženám informovat své blízké muže o samovyšetření varlat.

Bohunka

prosinec – Mikulášská

Když se podíváte na fotografie z vánočního setkání Alenek a jejich hostů, není třeba nic vyprávět. Bylo nám společně dobře, pobavili jsme se, zasmáli, dobře najedli a napili a kdo měl štěstí, i vyhrál pěknou cenu v tombole a určitě dostal drobný dárek od Mikuláše. Přišlo 30 Alenek a 15 milých hostů zavzpomínali jsme na ty, kteří nemohli ze zdravotních důvodů přijít, na ty, které žijí daleko nebo už nejsou mezi námi.

Daniela





Mikulášská ve fotografiích





Na výšlapech a výletech

MILAN – se vzpomínkou na jeho výlety

V pátek 22. listopadu 2019 zemřel náš kamarád a turistický průvodce MILAN KELIŠ.

Je těžké, obzvlášť v předvánočním čase, loučit se s úžasným, bezvadným mužem, přítelem, kamarádem, jakým byl Milan Keliš. Vzpomínáme na Milana, který byl součástí nás Alenek, pomáhal nejen činem, dobrým slovem, ale tím, že byl a zůstává navždy zapsán v našich srdcích. Mnoho nás Alenek se s Milanem přišlo rozloučit do chrámu sv. Petra a Pavla na Vyšehradě. Těžko se říká „hezký pohřeb“, ale důstojnější rozloučení s lidským slovem Daniela, rozmluvou kněze, nádhernou varhanní hudbou končící Ave Maria a Sborem židů si nelze představit. Vzpomínáme.

Za všechny Alenky Blanka Vinařová



Milan byl opravdu součástí Alenek, byl se mnou všude, kam jsem ho pozvala, vždy ochotný pomáhat. Žil život pro ostatní, pro rodinu a pro všechno, co mne a naše děti zajímalo, sám pro sebe nechtěl nic. Byl tu vždy pro nás. Děkuji.

Daniela

PEKLO

Peklo ve zkratce.

Peklo bylo horké počasí, ale Peklo bylo nádherné. Nejdřív malinovka v hospůdce, pak zámek v Zahrádkách, krásná výstava šátků (neodolala jsem a jeden jsem koupila). Pak konečně procházka mezi skalami, skalními příbytky, kolem potoka, po můstcích mokřady, písečnými cestičkami – kolem vzácné kytíčky, vedro a nádhera, tak by se to dalo stručně popsat. Nakonec kozí farma, dál už jsme nedošly (cesta uzavřená, jediná možnost po silnici). Tak jsme vybraly cestu stinnými pěšinkami zpátky. Na závěr opět cukrárna a cesta na hezké nádraží, vlak přijel brzy.

Horko bylo, ale v lese mezi skalami to bylo příjemné. Škoda, že jste to někteří vzdali.

Daniela



PODĚBRADY – Neviditelné ženy

Pobyt pro metastatické pacientky v Poděbradech pořádá Aliance žen s rakovinou prsu a s láskou ho vede koordinátorka tohoto projektu Líba Žamberská, naše kamarádka z Litoměřic. Chtěly bychom jí moc poděkovat za Alenu a Marii, Alenky, které se pobytu zúčastnily.

Na jedno odpoledne jsme se jely do Poděbrad podívat a viděly jsme pohodu, dobrou náladu, samé usměvavé tváře. Nepochybujeme, že pobyt byl pro všechny účastnice velmi přínosný a pomohl jim překonat těžkosti nemoci, pochybnosti a obavy. Díky, že to pro nás Libuše připravuje a obětavě se věnuje účastnicím pobytu. Jsme rády, že jsme se tam setkaly.

Daniela a Alenky z Prahy



KUNĚTICKÁ HORA

Výlet do Pardubic a na Kunětickou horu se nám vydařil, bylo krásné počasí, vlaky a autobusy jezdily kupodivu na čas, tak jsme všechno naplánované stihly. Navštívily jsme Království pohádek a v Perníkové chaloupce jsme si to užily jak malé holčičky. Strávily jsme tam skoro 2 hodiny.

Určitě by se mi příští rok líbila výprava s vnoučaty, pro děti by to byl hezký výlet. Vyslechly jsme pohádku o Perníkové chaloupce, kde žije hodná čarodějnice, která peče perníčky. Nevěděly jsme, že děti, které přišly do chaloupky, byly nevychované – ani nezaklepaly, nepozdravily, kradly perníčky ze střechy a ještě byly drzé. Proto je baba chtěla potrestat a upéct v peci. Možná už se teď polepšily.



Z Království pohádek v lese jsme po dobrém káfičku vystoupaly na Kunětickou horu a prohlédly si hrad. Líbilo se nám tam, i stádo koziček se tam potulovalo mezi návštěvníky. Opravdu to stojí za to, všechny prostory a expozice na hradě jsou přístupné včetně kaple a rozhledny ve věži. Viděly jsme i zvláštní šedou nevěstu.

Na závěr vycházky jsme se moc dobře najedly ve Stodole pod horou a zase odjely do Pardubic. Počasí bylo příznivé – vhodné na chození, nebylo horko, ale sluníčko nás provázelo.

Daniela

JABLONNÁ

Společný výlet s kamarádkami z BENKONu Benešov nás moc potěšil. Byla to vzpomínková akce, ale zároveň s příslibem do budoucna. Jana Randulová vše zajistila a starostlivě nás provázela. Jely jsme vlakem do Benešova a odtud už společně s Benkonkami autobusem do Jablonné. Na zastávce nás přivítala naše milá paní kuchařka Alenka se synem Mírou. První naše cesta vedla do zdejšího zámku s krásně zařízeným interiérem a ochotnou zámeckou paní. Prohlédly jsme si všechny nádherné místnosti, obdivovaly nábytek, krásně upravenou květinovou výzdobu i doplňky a závěsy. Bohužel se pokazilo počasí, začalo pršet a tak nebylo možné si důkladně prohlédnout přilehlý zámecký park. Šly jsme rovnou do turistické základny DDM Benešov, kde jsme v minulosti strávily mnoho krásných víkendových rekondičních pobytů společně s benešovskými kamarádkami. Tam už na nás čekal výborný oběd, o který se postarala kuchařka Alenka. Známe její kulinářské umění, tak jsme se moc těšily. Každá z děvčat podle svých možností přispěla drobnými pochutinami k příjemné a přátelské atmosféře strávené zase po delší době společně zde v Jablonné.



Slíbily jsme si, že v příštím roce 2020 se pokusíme uspořádat zase společný víkend v Jablonné. Už teď se těšíme.

Daniela

VÍTKOV

Národní památník na Vítkově je funkcionalistický památník, jehož hrubá stavba byla postavena v letech 1929 – 1933 na vrchu Vítkově v Praze podle projektu Jana Zázvorky. Hlavním účelem mělo být uctění památky československých legionářů a československého odboje v období první světové války. V roce 1953 zde bylo otevřeno Mauzoleum Klementa Gottwalda a dalších komunistických funkcionářů. Dnes jsou v památníku uloženy ostatky neznámého vojína z bitvy u Zborova a z dukelské operace.

Součástí památníku je třetí největší bronzová jezdecká socha na světě, socha Jana Žižky. V Památníku jsou stále expozice i krátkodobé výstavy s tematikou české historie. Nedílnou součástí je krásná vyhlídka na celou Prahu.

Daniela za pomoci Wikipedie

A co jsme tam dělaly my Alenky? Slavily svátek 28. říjen, procházely se, kochaly se krásným výhledem na Prahu do všech světových stran. K večeru byl ve slavnostním sále Památníku koncert k tomuto svátku. Bylo to pěkné zakončení vycházky.

Daniela

PROČ SLAVÍME SV. MARTINA

Podle legendy potkal sv. Martin jedné noci promrzlého žebráka, se kterým se podělil o svůj plášť. Učinil tak velký a dobrý skutek. Sv. Martin je uctíván jako ochránce a patron všech vojáků, jezdců, koní, hus a vinařů. Zpodobňován bývá jako jezdec na koni, který má na sobě půlku pláště. Protože svůj svátek slaví v den, kdy začíná padat sníh, hovoří se o tom, že sv. Martin přijíždí na bílém koni a s sebou přiváží zimu a sníh.

Na den sv. Martina jsme měly vycházku po památném Vyšehradě. Prošly jsme od metra Tábořskou branou do areálu Národní kulturní památky Vyšehrad a do pevnosti. Z této jižní strany byla Praha nejohroženější. Kolem gotické brány Špičky ve středověké zdi, kde je dnes Informační centrum, a kolem Jedličkova ústavu (chirurg dr. Rudolf Jedlička – sanatorium a škola pro tělesně postižené děti) jsme přišly k domu Popelky Biliánové, spisovatelky a vlastenky (sbírala a zapisovala pražské pověsti, hlavně z Vyšehradu, byla patriotka). Další branou – barokní Leopoldovou jsme přišly k rotundě sv. Martina, nejstarší dochované rotundě v Praze z 11. století. Blízko stojí první menhir na naší trase, Boží muka – morový sloup a nachází se tu vstup do Martinských kasemat. Nejhezčí na tomto místě je barokní kaple P. Marie Na Hradbách – P. Marie Šancovské a za ní vstup do středověkého kostela Stětí sv. Jana Křtitele (část kostela je ukryta v náspe opevnění). Naproti je dětské hřiště Ze starých pověstí českých. Prošly jsme Karlachovými sady se sochou probošta Karlacha. U hřbitova je Čertův sloup, který sem podle pověsti přinesl čert až z Říma. Než dojdeme ke kostelu, míjíme ještě románskou basiliku sv. Vavřince.

Dominantou Vyšehradu je nepochybně kapitulní chrám sv. Petra a Pavla – basilika minor se vzácným obrazem Panny Marie Dešťové. Proti kostelu stojí další menhir. Vyšehradský hřbitov a na něm hrobka pro významné osobnosti českých dějin SLAVÍN. V blízkých Štulcových sadech se sochou probošta Václava Štulce je jezdecká socha sv. Václava – kopie původní sochy z Václavského náměstí (originál je v Národním muzeu). A to už jsme u Cihelné brány, kde je vchod do kasemat a opouštíme pevnost.

Prošly jsme Vyšehrad „letem-světlem“, bylo by toho ještě spousta k vidění a hlavně podrobnému popsání. Sv. Martina na bílém koni jsme se nedočkaly, byly jsme už unavené a rychle se setmělo. Tak zase příště.

Daniela a Jarka

A když je sv. Martin patronem hus, tak svatomartinskou husu si daly Alenky U vodáka v Radotíně, ale to byl jiný den a jiný výlet.

Blanka

Malostranský hřbitov

Malostranský hřbitov v Košířích byl založen jako morový hřbitov koncem 17. století. V letech 1713–1715 se stal pohřebištěm při další velké morové ráně. Když v r. 1784 Josef II. zakázal pohřby okolo městských kostelů, stal se tento hřbitov místem, kam byli pochováni obyvatelé Malé Strany, Hradčan a později i Košíř a Smíchova. Proto obdržel pojmenování Malostranský hřbitov.





Na hřbitově je řada zajímavých náhrobků od předních umělců 19. století. Jsou zde pochováni hudebníci, zpěváci i spisovatelé, malíři i stavitelé a architekti. Výrazným funerálním pomníkem je náhrobek pasovského biskupa Leopolda Thun-Hohensteina. Ten byl v době napoleonských válek donucen opustit svůj pasovský domov, a i když doufal, že se bude moci vrátit, nestalo se tak. Zakoupil tedy usedlost Cibulku a začal ji přebudovávat na své letní sídlo.

O některých z osobností víme, kde se jejich hrob nalézá, ale vzhledem k pozdějším úpravám hřbitova to o mnohých známo není. Tak by zde měli být pochováni Dienzenhoferové, Adolf Kosárek, Antonín a Václav Mánesové i Josefína Dušková a její manžel.

Návštěva tohoto hřbitova nás zaujala a byly jsme velmi rády, že i přes nepřízeň počasí jsme se zúčastnily a vyslechly velmi zajímavý výklad místní průvodkyně paní Aleny Lehnerové – předsedkyně spolku Malostranský hřbitov.

Marie Pálková

Betlémská kaple

Výstava ukázala to nejzajímavější, co na 39 předešlých výstavách bylo – lidová řemesla, vánoční ozdoby, betlémy a vánoční zvyky. Společný oběd v blízké restauraci tradiční vycházku tradičně ukončil.

Silvestrovský Karlštejn

Třetí ročník silvestrovského pochodu na Karlštejn byl opět vydařený. Skvělá nálada umocněná panáčky čehokoliv – vodka, slivovice a další (už nevím) nás 10 Alenek provázela až na Karlštejn. Pohled od památné lípy na střechy hradu je zase jiný a nezapomenutelný. V hospůdce u Karla IV. nás čekala Eva Volfová s Jirkou a Ivou I. Opět srdečné uvítání doprovázené výbornou krmí. Sešlo se nás tam 21 – sokolky z Černošic, které nám na Mikulášské tančily Besedu, šly delší 8 km trasu, příznivci Alenek (naši spolužáci z U3V) šli s námi a projevíli velkou spokojenost. Máme je opět pro velký úspěch pozvat. Budou rádi. Samozřejmě žebra, řízky, mušle, pivo opět bezchybné stejně jako nálada.

Takže, milé Alenky, v novém roce 2020 pevné zdraví, pohodu a příslib – bude zase další – tentokrát 4. ročník a mezitím nás čeká spousta jiných zážitků, na které se těší

Blanka

Na to, jak byl výlet dlouhý a kolik lidí se ho zúčastnilo, je článek docela krátký.

Daniela

Článek je krátký, to abych případným čtenářům nezevšedněla. Je tam vlastně všechno – pilo se, jedlo se, chodilo se málo, ale všichni došli, nikdo se neztratil – aspoň mi ztrátu nikdo nenahlásil.

Blanka



Daniela



V lednu na Cibulku

Na rozdíl od Karlštejna je tato zprávička velmi dlouhá, ale moc zajímavá – čtěte!

Ráno bylo náledí, klouzavé chodníky, mlha, žádné sluníčko a tak velká účast byla překvapující. Sešly jsme se v počtu 21 dam a 5 dětí.

Část z nás jela vláčkem z Hlavního nádraží a část se přidala na Smíchově. Cesta Pražským Semeringem probíhala hladce až do cílové stanice Praha-Stodůlky.



Něco o Semeringu:

Je jedinou horskou železniční drahou v hlavním městě. Vláček jede z Hl. nádraží, z prvního nástupiště vpravo, je to jednovagonek. Staví na Smíchovském severním nádraží, to je opět daleko ke staniční budově. Stanice na trati: Smíchov severní nádraží, Žvahov, Jinonice, Cibulka, Stodůlky, Zličín, Hostivice, Chýně, Rudná. Trať byla postavena za pouhé dva roky, otevřena v roce 1872. Nejprve sloužila pro nákladní a později i pro občanskou dopravu.

Vlak ze Smíchova nejprve projíždí Hlubočepským a Prokopským údolím, hloubku překonává po dvou historických viaduktech o výšce více jak 20 m a následně stoupá po úpatí Dívčích Hradů na Žvahov, překonává na devíti počátečních km své délky 93 výškových metrů.

Od stanice Praha-Stodůlky jsme šly (kluci, promiňte, prosím) po asfaltové silničce pod parkem Cibulka. Oživením byly dvě kouzelné malé holčičky Dundáckovy, které bavily celou společnost. U sochy Jana z Nepomuku (z r. 1822) nám Maruška přiblížila historii parku Cibulka, původní záměr majitele i současnost. Porovnávala i sochu Jana se sochou Jana na Karlově mostě i nám pověděla pověst a skutečnost o Janovi. Poslouchaly jsme, ani jsme nedutaly.

Cibulka má velmi bohatou historii, která se datuje již od 14. století. Významným přelomem se však stal rok 1817, kdy se novým majitelem stal poslední pasovský kníže-biskup Leopold Thun-Hohenstein, který se rozhodl pro radikální přestavbu celého areálu. Po jeho smrti však Cibulka vyhořela, postupně začala chátrat a upadla do bezvýznamnosti. V posledních letech, do polícií realizovaného vyklizení z 6. 5. 2015 byla usedlost Cibulka obývána kolektivem squat-terů, kteří zde rozvíjeli alternativní způsoby bydlení, pořádali kulturní akce a snažili se mj. upozornit na problematiku nemovitostí zanedbaných nečinností majitelů. Praha 5 vlastní pouze přilehlý areál, který začala v minulých letech revitalizovat. Tento záměr, vrátit Cibulce alespoň částečně její někdejší půvab, byl však kvůli protestům pozastaven. V současné době je tedy budoucnost zámečku, jakož i přilehlého lesoparku, opět nejasná.

Název Cibulka (podle majitelů – Cibulkové z Veleslavína z období 16. století) se přenesl na celý lesopark i na blízkou kolonii rodinných domků na jižním košířském svahu, jihovýchodně od usedlosti Cibulka, kolem serpentiny ulice V Cibulkách.

Leopold Leonhard Thun nechal celý komplex radikálně přestavět. Usedlost tak získala podobu empírového zámku. Hlavní patrová dvoutraktová budova byla rozšířena, doplněna o několik stájí a hospodářských budov. Přimo na hlavním dvorci byla umístěna empírová kašna, několik menších romantických stavbiček a zajímavé kamenné holubníky. Soukromé zahrady biskupa Thuna, jejichž nejhezčí částí se říkalo „Tajná zahrádka“, stejně jako celý areál, zahrnovaly spoustu architektonických a kamenných dílek. Mezi ty nejzajímavější patří například Toskánský sloup, Práchněrova stéla, nedochované sošky Čiňanů, zahradní altánky, bazénky a kamenné terasy.

Zámek doplňoval dokonale promyšlený a esteticky vyvážený anglický park a lesopark. Všechny tyto části tvořily naprosto jednotný celek, který je dodnes obdivován spoustou odborníků a považován za jeden z mála dochovaných příkladů pražské pozdně barokní villegiatury (předměstská usedlost). Ačkoliv biskup na tvorbě celého jedinečného celku spolupracoval s celou řadou odborníků, je na každém kroku patrné, že vše je ovlivněno jeho osobností. O tom svědčí celá koncepce parku, architektonické prvky – jako umělá zřícenina, rozhledna, novogotická hájovna, čínský pavilon, poustevna, sochy v terénu, studánka, jezírka, upravené parkové cestičky atd.



U sochy Jana Nepomuckého byl původní vjezd do parku a tak jsme chodily zalesněným prostorem, pravda trochu do kopce, ale všichni to zvládli. Obhlédly jsme zrenovovanou poustevnu (jen v ní chyběly vyřezávané postavičky), čínský pavilon, bylo i dětské hřiště, našly jsme i sochu Diany, studánku s historickým mostkem. Někteří z nás vylezli na rozhlednu – údajně první rozhledna (z r. 1822) v Praze. K ní přiléhá budova hájovny. Vlastní empírový zámek Cibulka je v žalostném stavu, chce to miliony, hodně milionů.

Sešly jsme pěšinou po stráni dolů na úroveň tramvaje, pěšinou kolem rybníků, doprava směrem ke Košířům. A tam jsme našly doporučenou restauračku Ladronka. Oběd byl velmi dobrý, zhodnotily jsme procházku na výbornou a snad se tam všechny dámy dostaly ke slovu. A opět zářily holčičky.

Zvítězily jsme nad vlastní pohodlností – hurá – ušly jsme 5,2 km, nastoupaly jsme 86 m a zkusaly 176 m (a pak že to bylo do kopce). Ale strávily jsme den v milé společnosti a v parku v Praze,

který málokdo zná. Měly bychom si zopakovat výlet, až bude park v zeleni.

Věra Čelíková a Blanka Vinařová

Čas má kapsy plné překvapení.

Jan Werich



Na pobytech

CHODSKO

Výlet na Chodsko. Moc se těším, neznám to tam. V Domažlicích na nádraží nás vítá znělka „Žádněj neví, co jsou Domažlice“. Vzpomínáme, kterou lidovku ještě známe – Domažlice sú pěkný městečko, Ha ty svatej Vavřínečku. Ubytování máme zajištěné v hotelu Zlatá včela v centru Domažlic naproti šikmé věži. Rychle se ubytujeme v komfortních pokojích.

Následuje návštěva hradu a muzea, která nám přiblížila historii Chodska a představila bohaté etnografické sbírky. Krátce z historie – hrad, který v roce 1592 vyhořel, založil Přemysl Otakar II. V 17. stol. probíhal vleklý spor o majetková práva mezi městem a V. M. Lamingem (známý z Jiráskových Psohlavců jako Lomikar). Od r. 1671 patří hrad městu. Pokochaly jsme se sbírkami, chodskými kroji (Chodsko je poslední národopisnou oblastí Čech, kde jsou živé lidové obyčeje, řeč i kroj), chodskou výraznou keramikou a tradičními chodskými koláči. Dozvěděly jsme se, co je merhování (zdobení). Není divu, že jsme se chtěly kulinářsky odměnit. Ale ouha. Vyhlášená a doporučená hospoda Zubřina (u řeky Zubřiny, která protéká Domažlicemi) zavřená. Další nepochopitelnost, sezona, ale i další domažlické hospody zavřené, pípy suché. Po improvizovaném obědě nastupujeme pod vedením Daniely na naučnou sochařskou stezku na Baldovské návrší cca 1,5 km dlouhou se sedmi zastaveními.

Na vrcholu jsme se rozdělily na 2 skupiny. Domorodec nám ukázal vzdušnou čarou Domažlickou chalupu v Hrádku. Co by dup, hlavně, že nepůjdeme stejnou cestou. Pár odvážných, které se ode mě nechaly ukecat, se vydalo do neznáma. Zprvu úžasné výhledy, kochání, poté funění a zjištění, že chodské kilometry jsou jako délkové míry odlišné od tabulek běžných metr. jednotek. V hoře mi mizely dlouhonohé kamarádky Alena J., Blanka T., Zdena, jim v patách se držely Evka Ch. a prcek Hanka K. Bývalá motorová myš – já – jsem se chvíli tvářila jako že se kochám a vzpomínala na Evčiny verše: Blanka funí, těžce dýchá, už ji přešla všechna pýcha. No, zkrátíme to – dojel nás Pepino s rozumnou skupinou a jen lakonicky na nás zbědované zvolal – vrátím se! Tak se stalo a cestou taxíkem nahoru jsme se znovu utvrdily o odlišnosti domažlických kilometrů. Při nástupu do auta ne zcela křepce se mi podařilo Pepinovi shrnout gumový kobereček. Trochu ho to psychicky rozhodilo a tak kamarádky v pudu sebezáchovy (v obavách, že by nás Pepino neodvezl) mě ohlířaly s tím: „Dej pozor, ať Pepinovi neshrneš gumu!“ No, dopadlo to dobře. Po pozdravení chodského psa (Olšiakova socha 3,8 x 8,1 m dokončena v r. 2011 – je zvláštní tím, že je dutá a je možno se do ní dostat úzkými dvířky, ale nezkoušely jsme to) jsme byly rády, že jsme se dostaly z Pepinova auta do chalupy.





Ve stylové Chodské chalupě jsme pojedly místní speciality – chodský báp s houbovou omáčkou a uzeným masem, vošousty (bramboráky) s radovníckým kysaným zelím. Poté nás Pepino evakuoval zpět do hotelu.

Další den jsme se rozdělily do zájmových skupin. Danielina skupinka jela do Kdyně, kde prochodila město i jeho okolí (sportovně i kulturně velmi vydatné). Čtyři statečné Alenky vystoupaly na Rýzmbek, trochu si odpočinuly a posilily se u stánku a vydaly se na další cestu dolu a nahoru – údajně sedlem na Koráb – další kopec Kdyňského okolí. Zpátky už spoléhaly na autobus, dokonce se jim povedlo ho dohnat a dojet v pořádku do Domažlic...

Další skupinka pak jela splnit KPČ do zámku v Horšovském Týně. Navštívila hrad z doby Jiřího z Poděbrad v historickém centru města. Románský hrad byl za Lobkowiczů přestavěn na renesanční zámek se sgrafitovou fasádou. Já solitér jsem šla navštívit museum J. Š. Baara v Klenčí, odtud pak k jeho pomníku od L. Šalouna na Výhledy. Znovu jsem si ověřila, že chodské kilometry jsou jiné. Cestou do Domažlic jsem mýjela zavřené hospody. Z posledních sil pomocí autostopu jsem dobyla restauraci v Babylo-nu, kde jsem se posílila na zbytek cesty absolvované potupně bu-sem.

Ve čtvrtek nás odvezl mikrobús s příjemným panem řidičem do Sušice. Hezká cesta kolem Otavy, potom po zelené značce křížovou cestou k barokní kapli Anděla Strážce. 14 zastavení kovali studenti umělecké školy jako maturitní práci podle návrhu B. Skrbkové. Na vrcholu kopce Stráž podle legendy (chlapeč, který šlápnul na hada, zachránil život anděl) postavili rodiče malou barokní kapli a nechali namalovat Anděla Strážce. Pokochaly jsme se překrásným pohledem na Sušici a busem pokračovaly na rozhlednu Svatobor 845 m n.m. Za zdolání 182 dřevěných schodů nás odměnil krásný kruhový výhled na Rabí, Boubín, Javorník a Velký Javor. V přeplněné restauraci jsme trpělivě vyčkaly na



oběd a odjely na Rabí. Státní hrad je unikátní památka gotického stavitelství nad řekou Otavou. Je to nejrozsáhlejší hradní zřícenina v Čechách.

V pátek jsme si vyšly na slavné poutní místo Sv. Vavříneček na Veselé hoře. V pohodě jsme šly 7 km do pozvolného kopce. Dle pověsti byl kostelík založen již v 10. století knížetem Boleslavem. Dnešní podobu pod klenbou památných lip získal v r. 1851. V r. 1948 byly poutě zakázány a až v r. 1990 byly poutní bohoslužby na Veselé hoře obnoveny. Opět hotel s restaurací zavřen, chátrá. Zřejmě jej otevřou pouze v srpnu, kdy jsou chodské slavnosti.

Cestou nazpět nás pár objevilo příjemnou lidovku – hospodu U Kocoura a tím se podstatně změnil náš pohled na občerstvení v chodském regionu. Příjemný mladý personál obsluhoval hosty v poklusu, briskně nám naservíroval kapra na zelenině (kulinářská lahůdka) a na naši rozněžnělou pochvalu „byli jste úžasní“ nás potěšili „ne, to vy jste byli úžasné“.

No a všechno hezké jednu skončí. Cesta do Prahy ve vagonu plném rozeřvaných německých turistů nám náladu nezkažila.

Sepsala *Blanka Vinařová*



PUTIM Putimská anabáze aneb po stopách Švejka – listopad 2019

Daniela s Bedříškou Š. připravily čtyřdenní putování pro většinu z nás dosud nenavštívené, tudíž neprobádané krajiny, kterou známe z Haškova Dobrého vojáka Švejka.

Po ubytování v příjemném pensionu se vstřícným majitelem nás 10 Alenek podniklo podvečerní procházku po městečku. Kochaly jsme se výhledem na Podkostelní rybník romanticky lemovaný vzrostlými vrbami (nescházel ani vodník), vystoupaly malý kopeček k dominantě obce – kostelu sv. Vavřince. Raně gotická dvoulodní stavba je zvláštní tím, že až do bitvy na Bílé hoře sloužila jižní loď katolíkům, severní byla vymezena pro protestanty. Fara u kostela pochází ze 16. století. U mostu přes Blanici jsme se vyfotily se sochou





Josefa Švejka a na návsi obdivovaly statky ve stylu lidového baroka s patrovými, zděnými špejchary a střílnami. Kolem statku sedláka Cimbury po cyklostezce jsme došly k soutoku Blanice s Otavou. Hospoda tam byla zavřená a nikdo se ne koupal. Chutná večeře byla zasloužená.

Následující den jsme se přiblížily vláčkem do Ražice, prohlédly železniční muzeum. Ražice byly v minulosti významným železničním uzlem. Odtud jsme šly šesti kilometrovou procházkou CHKO kolem Řeřabinského rybníka zpátky do Putimi.

Ve středu nás čekal výlet do Písku. Snad všechny známe gotický Kamenný most ze 13. století, Prácheňské muzeum, barokní

radnici, raně gotický farní kostel. Víme, že Písek patřil díky Zlaté stezce k nejbohatším městům v zemi. Tentokrát však pod taktovkou Daniely a Bedřišky jsme pojalý toto krásné město z jiného konce. Navštívily jsme dům Adolfa Heyduka, seznámily se s jeho básnickou tvorbou (kdo věděl, že verše ze známého filmu Do hlubin študákovy duše „Štěstí, co je štěstí? Muška jenom zlatá!“ jsou Heydukovy?). Básník strávil většinu svého života v Písku, bohatě se oženil s krásnou a mladou ženou, dcerou významného hoteliéra Reinera. V hostinci, který dosud nese jeho jméno, jsme poobědvaly. No, žádné velké nadšení se z podávané krmě nekonalo.

Další naše kroky vedly na zamluvenou exkurzi do Zemského hřebčince, kulturní památky z r. 1902 vystavěné v anglickém slohu.

Od příjemné do své profese zapálené mladé průvodkyně jsme se dozvěděly zajímavost: rozdíl mezi hřebčínem a hřebčincem. V hřebčíně jsou v chovu hřebci, klisny i hříbata. V hřebčinci chovají výhradně hřebce. Takové hřebčince jsou v republice pouze dva – v Písku a v Tlumačově.

Na závěr jsem chtěla říci „žádné zbytečné prostoje“. Ale přece jen. Sešikovaly jsme se na zastávce autobusu před hřebčincem a po bedlivém prostudování jízdního řádu čekaly na příslušný povoz. Po hodině, kdy nás míjely busy a ani nezamávaly, natož zastavily, jsme se při dalším prostudování dopravních pokynů dozvěděly, že zastavení se uskuteční pouze v případě, že někdo z cestujících vystupuje. No zkrátím: bus vyhrál, nezastavil a my jsme po 90 minutách čekání během 20 minut pěšky dosáhly nádraží. Zde je třeba vyzdvihnout sportovní výkon všech a speciálně Chrobáčka, který i s pomůckami tempu stačil a my jsme vláček do Putimi stihly.



Blanka V.

Byly jsme 4 dny v Putimi a moc se nám tam líbilo. Vše se vydařilo, ubytování velmi příjemné, majitel p. Flandera také, ochotně nám vyhověl a pomohl v každé situaci, dobře jsme se najedly, udělaly pár výletů do okolí a užily si bazén, vířivku i večerní posezení v salonku. V celém penzionu bylo příjemné teplo a veselo, krásné počasí, sluníčko, okolní rybníky, kostel, příroda, řeka, kamenný most, prostě – vyšlo to.

Rekondiční pobyt s odborným programem byl financován z dotace Magistrátu hl. m. Prahy – děkujeme za pomoc a spolupráci.

Daniela

? Co se dělo v neziskovém sektoru ?

HLAS PACIENTEK – HAPPENING 2019

Mezinárodní den metastatické rakoviny prsu si 11. 10. 2019 na pražském Vyšehradě připomněly pacientky, zástupkyně pacientských organizací, Hlasu patientek, jejich blízcí a přátelé. Cílem již třetího happeningu bylo vyjádřit podporu a pokázat na zdravotní a sociální potřeby patientek s tímto chronickým onemocněním.

Trojbarevná stužka má upozornit veřejnost na potřebu dalšího výzkumu pro metastatickou rakovinu prsu, přičemž zelená barva představuje jaro a triumf života nad smrtí, růžová naznačuje, že se jedná o rakovinu prsu a šedomodrá znamená uzdravení a spiritualitu.

Opsáno z ONKOnovin



PLAVEME PRSA

Aliance žen s rakovinou prsu pořádala v rámci Dne pro zdravá prsa vyhlášeného každoročně evropskou koalicí EUROPA DONNA 9. ročník celostátní akce „pLAVEME PRSA“ – tradičně v Aquacentru Štítka Praha 8, Čimická – v sobotu 12. října 2019 odpoledne. Zájemci a účastníci si zaplavali a měli možnost shlédnout doprovodný program pro děti i dospělé a nechat se vyfotografovat před podvodní Prsní stěnou od fotografky Alice Bochnákové. Alenky se účastnily, Hana Bayer. tam plně a odborně využila znalosti ze semináře Nejde jen o prsa a ženám i mužům připomínala důležitost samovyšetřování. Jindra s Hankou Tikm. vítaly hosty u prezenčního stolu a nabízely rady i jablíčka. Přišly a zacvičily krásné akvabely, děti potěšil bublinář, jen krasoplavci nepřišli, celý tým prý onemocněl, asi „rýmičkou“.

Daniela a Věrka U.



Přednáška PhDr. Ing. Maritna Pospíchalá Postoj k nemoci a jeho možný vliv na naše zdraví

Třetí cyklus přednášek z oboru psychologie – říjen 2019

Možnosti psychické podpory zdraví a prevence návratu onkologického onemocnění

Přednáška otevírá téma postoje pacienta a jeho blízkých k nemoci. Snaží se na základě aktuálních vědeckých studií (alespoň dílčím způsobem) odpovědět na otázku, zda existuje postoj k nemoci, který zvyšuje naše šance k uzdravení. Podobně jako v minulých přednáškách otevřeme otázku možného působení emocí a s nimi souvisejících biologických pochodů na imunitní systém a průběh onkologického onemocnění. Zaměříme se na to, co člověk může sám udělat pro sebe, aby nejen svému tělu a lékařům pomohl při uzdravování, ale také dosáhl lepší kvality svého života.

převzato z APO Bulletinu

Dobrý strom roste proti větru. Čím silnější je vítr, tím silnější je strom.

Marie Brožová

Růžový říjen

Karcinom prsu je nejčastějším zhoubným nádorovým onemocněním žen v České republice. Každoročně karcinomem prsu onemocní 7 400 patientek. Měsíc říjen je celosvětovým měsícem prevence rakoviny prsu. Jeho cílem je podpořit prevenci i ukázat příběhy žen, které si tímto onemocněním prošly. Prevencí jsou obecně zásady zdravého životního stylu, ale život zachraňuje především tzv. sekundární prevence. Tou je absolvování preventivních prohlídek i pravidelně prováděné samovyšetřování – jen tak je totiž možné odhalit případný zhoubný nádor v raném stadiu. Je důležité přijít včas, shodují se odborníci. Symbolem se stala růžová stužka a obecně růžová barva, ve světě se proto říjnu říká Pinkoctober – Růžový říjen. Během tohoto měsíce se svět halí do růžové barvy a probíhá mnoho akcí, které myšlenku růžového října podporují.

Rozhledna na pražském Petříně se v úterý 15. 10. a ve čtvrtek 17. 10. rozsvítila narůžovo. Poprvé tak měla veřejnost v hlavním městě příležitost symbolicky podpořit ženy, které se potýkají s rakovinou prsu a také si více uvědomit význam prevence této civilizační choroby.

„Děkujeme pražské radnici a panu primátorovi za rozsvícení rozhledny na Petříně, která zružověla nejen 15. října, ale posvítí nám ještě i ve čtvrtek 17., kdy Mamma HELP oslaví své 20. narozeniny,“ říká Jana Drexlerová, ředitelka patientské organizace, která už od roku 1999 pomáhá právě ženám s touto obávanou nemocí.

„Jsem moc ráda, že se Praha letos v premiéře připojila k dalším světovým metropolím, kde právě nasvícením významných budov upozorňují na narůstající výskyt rakoviny prsu již řadu let. V České republice mimo Prahu už po několikáté svítíme růžově například ve Zlíně, v Hradci Králové, Plzni, ale třeba i na Hluboké. V Brně se dnes večer rozsvítí fontána před Janáčkovým divadlem,“ dodává Jana Drexlerová.

Jako každoročně zružoví i významné budovy a místa po celém světě. Růžovou barvou se ke kampani připojily například Buckinghamský palác, Bílý dům, Opera v Sydney, Eiffelova věž, socha Ježíše v Rio de Janeiro nebo Niagarské vodopády.

Lidé v České republice se setkají s růžovou barvou a stužkou na nejrůznějších místech – zapojují se restaurace, cukrárny, divadla i plavecké bazény. Zružoví třeba krabičky s kosmetikou a bižuterií a osvětový letáček s mašličkou je k dispozici v nejrůznějších obchodech.

převzato z helpnet.cz

Říjnová kampaň na podporu samovyšetření prsu



Projekt Bellis upozorňuje na problematiku diagnózy rakoviny prsu u žen do 45 let. Hned v začátku měsíce října – boje proti rakovině prsu – informujeme o kampani mladých patientek Bellis. Rády bychom veřejnost seznámily s naším projektem, který letos již potřetí spouštíme v měsíci boje proti rakovině prsu v PinkOctoberu. Jedná se o kampaň na podporu samovyšetření prsu s názvem **#HlíděSiJe**. Tuto kampaň jsme jako první před třemi lety spustily v ČR a začaly používat symbol třech prstů jako symbol samovyšetření. Opravdu nejde jen o prsa, ale jde o život. Společně dokážeme víc.

Za Bellisky Nikola Samková

Pravidelnost vyšetření hraje klíčovou roli ve včasném odhalení karcinomu prsu. Pokud jej ženy provádí poctivě každý měsíc, dokáží lépe poznat, že se v prsní tkáni něco změnilo. Zároveň tím zkracují dobu, po kterou může nádor růst bez povšimnutí. **MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D., předsedkyně Asociace mamodiagnostiků ČR**, k tomu dodává: „Mladé ženy se potýkají s agresivnějšími typy nádorů než starší pacientky. I kdyby si jednou za rok zaplatily

*ultrazvukové vyšetření, může být už pozdě. Proto je důležité vyšetřovat se každý měsíc. Jeden měsíc jsou prsa čistá a v tom následujícím už být nemusí.“ Samovyšetření se provádí třemi prsty – ukazovákem, prostředníkem a prsteníkem. Jak ho správně provést, včetně pohmatového vyšetření uzlin v podpaží a okolí klíčních kostí, předvádí již několik let ženy z projektu Bellis na celé škále společenských akcí, od sportovních soutěží po zdravotní veletrhy a soukromé firemní semináře. Všechny jsou přitom edukované právě u MUDr. N. Skovajsové, Ph.D., **Nikola Samková, manažerka projektu Bellis**, diagnostikována ve věku 23 let bez genetické mutace k tomu říká: „Je jedno jestli jsou vaše prsty malé, velké, nalakované, okousané nebo třeba otřepené po chemoterapii, důležité je si nimi každý měsíc provést samovyšetření prsu. Právě ty tři prsty vám můžou zachránit život tak jako mně a tisícům jiných žen, které rakovinu odhalily včas.“*

Helpnet.cz

Projekt mezinárodního formátu

Kampaň #HldejSiJe cílí přes sociální sítě a média není jedinou osvětovou činností skupiny Bellis. Sedmileté snažení informovat ženy o důležitosti prevence je plné spoluprací se známými osobnostmi na šíření povědomí o významu samovyšetření. Opakující se fotografickou kampaň podpořili přední český plastický chirurg **doc. MUDr. Ondřej Měšťák, PhD., MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD., herečky Iva Pazderková a Hana Holišová nebo blogerky Lucie a Nicole Ehrenbergerovy známé jako duo A Cup of Style**. Součástí je také více než 200 mladých pacientek z České republiky a dalších zemí, např. USA, Brazílie, Nizozemí, Velké Británie, Indie, Číny, Japonska nebo Austrálie.

Nikola Samková

Říjnové sázení sakur

Na závěr růžového měsíce října věnovaného rakovině prsu se Jarka a Gabriela zúčastnily sázení sakur, které za podpory městské části Praha 3 vysadila Aliance žen s rakovinou prsu o.p.s. v Praze na Hollarově náměstí v parčíku před uměleckou školou. Za Alianci žen promluvil její předsedkyně Eva Knappová a za Městskou část Praha



3 její místostarosta Mgr. Ondřej Rut. Zasazeny byly tři stromy SAKURY, které jsou symbolem dokonalosti a krásy, ale i její pomíjivosti, a zároveň symbolem znovuzrození v přírodě. K sakurám jsme přivázali růžové stužky za ženy s rakovinou a modrou stužku za muže. Eva Knappová vyjádřila přání, abychom se u sakur při různých příležitostech scházeli (i muži). Přejeme si, aby rostly, kvetly a staly se nadějí, jež nikdy nezhasne.

GM

*Žít šťastně, to znamená neztrácet humor, dělat každodenní maličkosti s láskou
těšit se i z malých, náhodných radostí.*

Argus

Výroční konference patientských organizací Aliance žen s rakovinou prsu

Ve dnech 22.–23. listopadu 2019 proběhla výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu, které se zúčastnilo téměř osmdesát osob. Tématem konference bylo „Hodnocení kvality zdravotní péče a personalizace medicíny“ a „Genové profilování a jeho role v personalizaci onkologické péče v 21. století“.



V úvodu konference uvítala ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Eva Knappová a předsedkyně správní rady MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD. všechny přítomné. Byla představena nová členka Správní rady Aliance MUDr. Kateřina Kopečková, která pracuje v Komplexním onkologickém centru FN Motol. Prof. MUDr. Tesařová, která byla členkou Správní rady Aliance, podala k 1. 7. 2019 rezignaci. První přednáška prof. RNDr. Ladislava Duška, PhD. z ÚZIS na téma Nové nastavení systému hodnocení kvality zdravotní péče (nejen) kvantitativními indikátory kvality byla velmi zajímavá. Následovaly další neméně zajímavé příspěvky: GENOM I – III, přednášející Ing. V. Chmela, Ing. M. Jankovcová, MUDr. L. Vášová a MUDr. V. Hlaváč. Genomika je odlišná od genetiky. Obecně řečeno, genetika Vám může pomoci určit vaše riziko vzniku rakoviny, zatímco genomika vám může pomoci vybrat léčbu, pokud už rakovinu máte. Následovala přednáška MUDr. Miroslavy Skovajsové, PhD. Realita života – pro a proti (praktické zkušenosti). Odpolední program byl věnován PhDr. Zuzaně Peterové s povídáním o

Síle víry a síle ženství. Večer jsme se sešly v Planetáriu ve Stromovce na programu Má vlast, který nám připomněl krásy naší vlasti za zvuku symfonických básní Bedřicha Smetany.

V sobotu nám představila Libuše Žamberská, která je koordinátorka projektu Neviditelné ženy, tento projekt a plány na rok 2020. Nikola Samková, koordinátorka projektu Bellis, nás seznámila s přehledem o proběhlých aktivitách a s plány na další rok. Marta Kostrová nás seznámila s novinkami z mezinárodní spolupráce za rok 2019. Veronika Ráflerová přednesla prezentaci roční práce projektu Zdravá prsa pro neslyšící. Na závěr proběhla prezentace úspěšných projektů a činnosti patientských organizací a plány do budoucna. Následovala diskuze. Všechny přednášky byly velmi poučné a zajímavé a získaly jsme tak mnoho cenných informací o léčbě a průběhu onemocnění rakovinou prsu. Konference se konala v hotelu Amarilis v Praze 1.

Jarka D. a Hanka K.

Dvě ocenění za dva měsíce pro vedoucí Českého ILCO

Marie Ředinová, která byla v říjnu zvolena již po páté do čela Českého ILCO, získala **Cenu ministra zdravotnictví za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením**. Tuto cenu získává osobnost, která se významným a mimořádným způsobem zasloužila o pomoc zdravotně postiženým nebo chronicky nemocným občanům v České republice. Ing. Marie Ředinová takovou osobností bezesporu je. Cenu převzala 3. prosince 2019 ve Španělském sále pražského Hradu z rukou ministra zdravotnictví Mgr. Adama Vojtěcha.

Návrhy na udělení ocenění podaly tři osoby. Zdena Faltýnková, která spolupracuje s Marií v Pacientské radě, a Hana Řezníčková, sestra Marie, která uvedla: „V roce 2002 moje sestra onemocněla rakovinou střev a život jí zachránilo to, že jí byla vytvořena stomie, umělý vývod z tlustého střeva. Nové začátky s tímto zdravotním handicapem byly pro ni velmi těžké, neznala nikoho, kdo by byl podobně zdravotně postižen. Podporu, pomoc a rady našla až po nějaké době v pražském spolku stomiků FIT-ILCO. Už tenkrát se rozhodla, že pokud to její zdravotní stav dovolí,

bude později sama stomikům pomáhat. V roce 2003 se vrátila do zaměstnání, od roku 2006 vedla 6 let pražský spolek stomiků. Od roku 2010 je předsedkyní zastřešující organizace stomiků. V roce 2011 založila Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze. Rozhodla se odtabuizovat téma života se stomií. Píše články do časopisů pro stomiky, pro odbornou i laickou veřejnost. Přednáší na konferencích pro odbornou veřejnost, vedla řadu projektů. V posledním roce se věnuje projektu PLAVEME. Je iniciátorkou knihy s příběhy stomiků Ať žijí stomici. Spolupracuje se zahraničím, pod jejím vedením získalo České ILCO dvakrát mezinárodní ocenění. Absolvovala řadu školení pro dobrovolníky, aby mohla efektivně pomáhat druhým. Pomohla mnoha lidem překonat těžké začátky života se stomií. Těžko popsat všechny její aktivity. Mnohonásobně vrací organizaci stomiků, která kdysi pomohla jí, to, co stále považuje za nejdůležitější a co jí tenkrát tolik pomohlo – víru, že se stomií lze žít celkem normální život i víru, že stomií život nekončí, ale začíná jeho nová etapa. Práce pro stomiky, lidi se zdravotním postižením, se stala doslova jejím koníčkem, posláním, náplní a radostí. Moje sestra Marie je také maminkou třech dětí a trpělivou babičkou šesti vnoučat, kterým se věnuje, pokud jí to práce pro České ILCO dovolí.“

Za České ILCO nominaci zaslal místopředseda doc. RNDr. Pavel Kreml, podpořili ji zástupci 18 spolků stomiků. Uvádí: „Marie Ředinová je zcela mimořádná osobnost, která organizaci povznesla na vysokou úroveň. Dělá vše proto, aby ukázala, že i se stomií (vývodem) se dá žít plnohodnotný život. Jejím cílem je zmenšit strach ze života s vývodem. Spolupracuje s řadou neziskových organizací, věnuje se propagaci prevence onemocnění.“



Pavel Kreml získal prestižní ocenění **Křišťálový kamínek 2019**. Vyhlášení se konalo na slavnostním večeru 27. ročníku Evropských dnů handicapu 8. října 2019 v Dolní oblasti Vítkovic v Ostravě.

Asociace TRIGON v rámci Evropských dnů handicapu vyhláší v Ostravě prestižní cenu Křišťálový kamínek již po čtrnácté. Kandidáty na udělení ceny může nominovat jednotlivec i organizace. České ILCO navrhlo pana Pavla Kremle v kategorii osobnost, která i přes svůj handicap dokáže vyvíjet mimořádné aktivity a pomáhat druhým.

Předseda Slezského klubu stomiků Ostrava a místopředseda organizace České ILCO doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. pomáhá stomikům téměř 30 let. Má vývod od svých 38 let, a i přes nesnadné začátky s tehdy velmi špatně dostup-

nými pomůckami, se dokázal nejen na vývod adaptovat, ale také se rozhodl pomáhat dalším. To nejen svým příkladem, ale také prací pro patientskou organizaci. Je velmi oblíben pro svoji přátelskou povahu, smysl pro humor a v neposlední řadě také pro obětavost, se kterou přistupuje nejen ke své rodině, ale také k širšímu okolí. I ve svém věku působí velmi aktivně jako docent na katedře Matematiky na VŠB-TU Ostrava Organizuje pro stomiky nejen všemi velmi oblíbené rekondice, ale i řadu osvětových, vzdělávacích, kulturních a sportovních akcí. Od roku 1993 vydává Zpravodaje pro stomiky. Díky svým schopnostem a jazykové vybavenosti byl delegátem na 9 evropských a 7 světových kongresech Evropské a Světové asociace stomiků. Před 15 lety začal organizovat mezinárodní setkání stomiků z blízkosti hranic Česka, Polska a Slovenska. Od roku 2016 je setkání spojeno s Mezinárodními sportovními hrami stomiků.

*Ing. Gabriela Štěpanyová,
tisková mluvčí Ministerstva zdravotnictví*

*Nevyčítej životu, co ti nedal, ale uč se oceňovat, co ti dal.
L. N. Tolstoj*



TISKOVÁ ZPRÁVA

Dvě ceny pro Hlas onkologických pacientů

PRAHA (3. prosince) – Hned dvě ocenění za svou práci získaly členky platformy Hlas onkologických pacientů (HOP): Marie Ředinová, předsedkyně patientské organizace České ILCO z.s., a Šárka Slavíková, předsedkyně patientské organizace Amelie z.s. Ceny předával přímo ministr zdravotnictví Adam Vojtěch ve Španělském sále Pražského hradu.

Marie Ředinová získala Cenu ministra zdravotnictví 2019 za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením. Ta se uděluje osobnosti, která se významným a mimořádným způsobem zasloužila o pomoc zdravotně postiženým nebo chronicky nemocným občanům v České republice.

„Velice si vážím této ceny. Veřejné ocenění je krásnou odměnou za dlouholetou obětavou práci. K ní mě přivedlo onemocnění. Díky němu jsem poznala řadu skvělých lidí, nejen v Česku, ale i v Evropě, a přehodnotila jsem své priority. Naučila jsem se myslet pozitivně, přijímat vše, co život přinese. Jsem ráda, že mám dost sil pomáhat druhým, ale učím se i myslet na sebe, odpočívat, být s rodinou, která mi byla vždy velkou oporou. Jsem ráda, že v Českém ILCO je nyní řada empatických lidí, kteří jsou ochotni a schopni sdílet své zkušenosti, předávat informace, mluvit otevřeně o životě se stomií, a upozorňují na nutnost prevence,“ zdůraznila Marie Ředinová.

Předsedkyně Českého ILCO byla na cenu nominována třikrát. „Marie Ředinová je zcela mimořádná osobnost, která organizaci povznesla na vysokou úroveň. Již více než 15 roků žije s vývodem z tlustého střeva. Stompe jí byla založena po operaci zhoubného nádoru v blízkosti konečníku. Dělá vše proto, aby ukázala, že i se stomií (vývodem) se dá žít plnohodnotný život, jejím cílem je zmenšit strach ze života s vývodem. Této činnosti věnuje opravdu mimořádné množství času,“ uvádí v jedné z nominací místopředseda Českého ILCO Pavel Kreml.

„Paní Ředinová působí od roku 2009 jako předsedkyně Českého ILCO, v rámci této funkce rovněž spolupracuje s ministerstvem zdravotnictví v Patientské radě, vede pracovní skupinu Zdravotnické prostředky. Velmi se angažuje ve zlepšení informovanosti pacientů s vývodem (stomiků), spolupracuje s odbornou veřejností i na mezinárodním poli. Velkou pozornost věnuje dobrovolníkům. Je hlavním řešitelem řady projektů, vede například projekty „Dobrovolníci – Stomici k novým stomikům“, „Stomie nesmí být tabu“.

Šárka Slavíková převzala cenu ministra zdravotnictví 2019 za rozvoj zdravotně sociální péče, již uděluje ministr jako ohodnocení odborných zásluh v oblasti zdravotně sociální péče určené osobám se zdravotním postižením a osobám s chronickým onemocněním.

„Cena, ale i samotná nominace od kolegyň z Hlasu mě velmi potěšila. Beru ji nejen jako ocenění mé dlouholeté práce ve zdravotně sociální problematice (v nemocnici, na fakultě, v patientské organizaci a v Hlasu onkologických pacientů), ale také jako ocenění důležitosti tématu zdravotně sociální problematiky onkologicky nemocných a jejich blízkých. Oblast sociální práv ve zdravotnictví je velmi náročný obor a mnohdy velmi opomíjený. Myslím, že ocenění pomůže i zviditelnění tohoto oboru,“ prohlásila Šárka Slavíková.

Sociální práci a sociálně zdravotnímu pomezí péče se věnuje dlouhodobě. V současné době se zabývá pomocí onkologicky nemocným a jejich blízkým ve spolku Amelie. „Prakticky jako jediná, mimo právníků, pomáhá onkologicky nemocným s námitkami u invalidních důchodů a s odvoláními u ZTP a příspěvků na péči, protože tuto pomoc nenabízí ani sociálních pracovníci komplexních onkologických a hematologických center,“ uvádí se v nominaci.

Předsedkyně Amelie se zabývá problematikou posudkového lékařství, k tématu vystoupila opakovaně na významných národních i mezinárodních fórech. Je spoluautorkou řady publikací pro laickou i odbornou zdravotnickou veřejnost. Přednáší na 2. LF UK i na řadě odborných konferencí a pro patientské organizace. Je členkou České onkologické společnosti ČLS JEP, kde založila sekci sociálních pracovníků k posílení této oblasti péče o onkologicky nemocné a jejich blízké.



Předávání cen na Pražském hradě doprovodil 26. slavnostní koncert pořádaný Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých České republiky, z. s., na kterém vystoupili špičkoví sólisté se zrakovým postižením z Velké Británie a České republiky v doprovodu komorního orchestru Czech Virtuosi pod vedením dirigenta Ondřeje Vrabce. Záštitu nad koncertem převzali prezident České republiky Miloš Zeman a kardinál Dominik Duka OP, arcibiskup pražský.

Hlas onkologických pacientů (HOP) je platformou nezávislých neziskových organizací věnujících se potřebám onkologicky nemocných (Průvodce pacienta, Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s., Amelie, z.s., Onko Unie, o.p.s., Dialog Jessenius, o.p.s., Asociace mužů sobě, z.s., Český občanský spolek proti plicním nemocem, Klub pacientů mnohočetný myelom, Lymfom Help, z.s., České ILCO, z.s., Patientská organizace Veronica, z.ú.).

Pro další informace kontaktujte: PhDr. Ivana Plechatá,

ředitelka Průvodce pacienta z.ú. a koordinátorka projektu **Hlas onkologického pacienta**

tel.: 605287807 e-mail: ivana.plechata@pruvodcepacienta.cz

TISKOVÁ ZPRÁVA

Pomoc pro onkologicky nemocné nemusí přijít jen zvenku

Praha, 7. 1. 2020 – Amelii, z.s. se díky spolupráci se zahraničními odborníky a Mezinárodní psychoonkologickou společností (IPOS) podařilo připravit překlad pracovního sešitu pro onkologicky nemocné. Ten si nemocní budou moci vzít domů a sami dle svého tempa a potřeb pracovat na tom, jak lépe zvládnout vpád nemoci do vlastního života. Onkologické onemocnění totiž zasahuje nejen tělo, ale také psychiku a sociální okolí nemocného.

Pracovní kniha je o tom, jak vzít zpátky život do vlastních rukou a cítit větší naději a sílu, jak se píše hned v jejím úvodu. A dotýká se mnoha témat, která se ukazují v nemoci jako velmi důležitá, jako například emoce a jejich zvládání, plánování v nemoci a vytváření potřebných změn nebo třeba spánku a únavy a jejich zvládání. Je praktická a užitečná. Ve spoluautorské dvojici ji napsaly psychoonkoložky z Velké Británie, Meggie Watson a Charlotte White. Svou existenci v ČR příručka doplňuje nabídku podpory onkologicky nemocných a obohacuje ji o nový prvek.



„Příručka pro pacienty je jedinečná v tom, že vysvětluje, co se s člověkem v nemoci děje po psychické stránce. Poukazuje na co si dát pozor a nabízí řadu praktických cvičení a rad, jak situace zvládnout,“ říká Kristýna Maulenová, psycholožka Amelie, která se na překladu aktivně podílela. „Nemocní tak mohou pro sebe a lepší komfort v nemoci sami něco dělat. A to je velmi potřebné a zdravé,“ doplňuje Maulenová.

Příručku nazvanou **Zvládání rakoviny** se podařilo díky spolupráci firem a dárců vytisknout v celkovém nákladu téměř osmi tisíc kusů. Nyní bude distribuována do všech Onkologických a Hematoonkologických center v ČR a mnoha dalším zainteresovaným subjektům. Tam si ji budou moci zájemci bezplatně vyzvednout. Amelie tak doplňuje knihovnu pro onkologicky nemocné v ČR zcela v souladu se svým posláním.

Amelie se již od roku 2006 věnuje psychosociální pomoci onkologicky nemocným a jejich blízkým. Vizí Amelie je, aby rakovina byla vnímána „jen“ jako součást života a své poslání vidí v tom, že pomáhá žít život s rakovinou. Více informací o publikacích a neziskové organizaci Amelie, z.s. lze nalézt na oficiálních webových stránkách www.amelie-zs.cz.

Pro více informací kontaktujte: Michaela Čadková Svejková
amelie@amelie-zs.cz, tel.: 608 458 282

Krásu hledej v květech, moudrost v knihách, lásku v lidech a najdeš štěstí v životě.

Argus

INFORMACE

Zajištění dostupnosti léčiv – SÚKL dne 30. 10. 2019

Na téma zajištění dostupnosti léčiv se konaly ve Státním ústavu pro kontrolu léčiv dne 30. 10. 2019 tři zajímavé prezentace, kterých jsem se zúčastnila.

První uvedla ředitelka Mgr. Irena Storová, kterou známe z přednášky na naší schůzce na téma Léky do koše nepatří. Mluvila o problematice dostupnosti léčiv, o které se píše již od r. 2015. Není to náš, ale problém celé Evropy. Nedostupnost je spojována s moderní medicínou a inovativními léky. Systém distribuce pacienti neovlivní, ale distributoři, lékárny a farmaceutické společnosti mohou komunikací mezi sebou ovlivnit mnohé.

Na webu SÚKL v záložce „dostupnost léků“ lze najít informace, zda dodávky určitých léků byly přerušeny nebo obnovené, případně zjistit náhradu léčiva. Některá přerušení jsou způsobena přechodem na jiné balení, resp. jiný kód. SÚKL může vydat rozhodnutí i pro cizojazyčná balení.

Dostupnost zhoršuje vývoz registrovaných léčebných přípravků, proto SÚKL rozhoduje i o zákazu vývozu. Jde o společné preventivní opatření SÚKL a MZ. Málo se ví, že mezi distributory, kteří vyvážejí léky, jsou na 2. a 3. místě lékárny s distribučním oprávněním.

Je třeba více využívat odbornosti lékárníků, jako tomu je na Slovensku, nebo více komunikovat s lékařem.

Pro život ohrožující stavy určité skupiny pacientů existují „Specifické léčebné programy“. SÚKL vypracuje stanovisko pro MZ ČR, které vydává konkrétní rozhodnutí.

Podle paragrafu 16 lze vystavit individuální žádost pro konkrétní pojišťovnu na konkrétní lék pro konkrétního pacienta. Tento Specifický léčebný program je určen pro celou populaci a je tak možno schválit individuální dovoz neregistrovaných léčebných přípravků. Odpovědnost je na předepisujícím lékaři.

Aby odpadlo obíhání lékáren při shánění léků, bude moci lékárna, která nemůže objednat lék u 2 distributorů, ho moci objednat přímo prostřednictvím „Emergentního systému“ jako na Slovensku. Lékárna pak bude zásobena do 2 dnů. Tato novela je zatím v legislativním procesu.

V případě problémů nemáme váhat obracet se na: posta@sukl.cz.

Další presentace Mgr. Vocelky byla na téma Potraviny pro zvláštní lékařské účely. Ty mají blíže k běžným potravinám než k léčebným přípravkům, ale jejich ceny se stanovují podle stejných pravidel jako u léků. Jedná se o výživu při malnutrici (částečná má 600 kcal, úplná výživa 2250 kcal – předepisuje např. onkolog), výživu pro vrozené metabolické poruchy a náhrady mléka pro kojence a děti do 3 let.

Vše lze nalézt na www.sukl.cz v databázi léků. Vyplněním doplňku stravy lze nalézt veškeré informace, např. komu se hradí, jaký lékař je může předepsat, jaký je doplatek a zda je pro osoby nad 65 let započitatelný, jaká je jejich dostupnost apod.

Poslední presentace MUDr. Tomáše Boráně se týkala vedlejších účinků léčebných přípravků. Podrobně mluvil o informacích, které lze nalézt v příbalových informacích. Informace o nežádoucích účincích neuvedených v příbalových informacích je nutno hlásit. SÚKL pak může žádat o změny na základě písemných podkladů. Většinou u nových léků, které jsou dále sledovány, je uveden černý trojúhelník (piktogram) – zde je třeba hlásit nežádoucí účinky. Za poškození zdraví zodpovídá lékař.

Lída Něm

Užitečné kontakty

Průvodce pacienta – e-poradna bezpečného užívání léků – info@pruvodcepacienta.cz – nebo webové stránky www.pruvodcepacienta.cz – poradí vám zkušený kliničtí farmaceuti o vzájemném ovlivňování léků nebo nežádoucích účincích léků – ředitelkou neziskové organizace Průvodce pacienta, z. ú. je PhDr. Ivana Plechatá.

Pacientská organizace VERONICA – věnuje se osvětě a upozorňuje na možnost předcházet některým zhoubným gynekologickým nádorům – děložní čípek, vaječníky, vejcovody – chodte pravidelně na gynekologická vyšetření – www.pacientska-organizace.cz/prevence

Migréna-HELP, spojené hlavy, z.s. – první pacientská organizace pro osoby s migrénou v ČR – zakladatelka Bc. Rýza Blažejovská, DiS. – www.migrena-help.cz – e-mail migrena.help.zs@gmail.com – telefon: 777 776 056

DOBŘÝ ANDĚL – nadace finančně pomáhá rodinám s dětmi, kde rodič nebo dítě trpí onkologickým onemocněním a jehož vlivem se rodina ocitla v tíživé životní situaci – www.dobryandel.cz – andelskaposta@dobryandel.cz telefon: 733 119 119

Nadační fond Petra Koukala – badmintonista Petr Koukal založil STK PRO C'HLAPY – „Až se muži začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhráno!“ – nfpk@stkprochlap.cz – www.stkprochlap.cz telefon: 605 232 952

Rehabilitace – bezprostředně po úrazu je dvakrát účinnější

Rehabilitaci lidé buď podceňují, anebo se k ní dostanou až týdny po úrazu. Včasná pomoc odborníka přitom dokáže zkrátit rekonvalescenci v některých případech i víc než o polovinu, zabránit operaci, předejít trvalým následkům zranění nebo dlouhodobě zbavit pacienta chronické bolesti.

Zlomeniny, výrony kotníku a další

Rehabilitace je nejúčinnější bezprostředně po zranění. Než však člověk absolvuje kolečko po lékařích, získá předpis na rehabilitaci a objedná se k odborníkovi, uplyne i několik týdnů.

„To je doba, kdy už mělo být zranění s terapeutem léčeno. Místo toho pacient dál snáší bolest a často ani neví, jak se k úrazu chovat, aby nevznikly další komplikace. Pacient, který přijde včas, zná a dodržuje režimová opatření, se uzdraví výrazně dříve než ten, který se dostal do péče fyzioterapeuta o několik týdnů později nebo se neřídí doporučením terapeuta,“ popsala Iva Bílková, vedoucí fyzioterapeutka pražské FYZIOkliniky.

„Například pacient se znehybněnou končetinou se může okamžitě po zranění věnovat takzvaným izometrickým cvikům, které napomáhají tvorbě kostní tkáně a zabraňují svalové ztrátě způsobené nečinností. Pacient s vyvrtnutým kotníkem se může podrobit terapii s užitím fokusované rázové vlny, která urychluje hojení na buněčné úrovni. Oba by měli vědět, jak používat berle, jak postiženou končetinu zatěžovat a další zdánlivě banální věci, které se lidé dovidají na rehabilitaci až týdny po zranění, kdy už jim mohlo být lépe,“ dodala.

Operace pohybového aparátu

V případě plánovaných operací by měl pacient podle odborníků rehabilitovat ještě před zákrokem, ušetří si tak týdny na neschopence.

„Například před totální endoprotézou kolenního kloubu díky rehabilitaci posílí svalové skupiny, které budou stabilizovat kolenní kloub. Zároveň fyzioterapie a lymfodrenáže sníží otok kloubu plánovaného k operaci a rekonvalescence bude o to příjemnější a kratší. Rozdíl mezi rehabilitačním procesem takto připraveného pacienta a pacienta bez vhodné přípravy je až několik týdnů. Nepřipravenému pacientovi, který po operaci čeká na rehabilitaci, navíc mohou způsobit další potíže i nevhodné pohyby, výraznější otok tkáně nebo polohy při spaní,“ upozornila Iva Bílková.

Chronické a akutní bolesti

Brzká a důsledná rehabilitace je zásadní také při chronické nebo akutní bolesti. Například při blokádách páteře pacient velmi trpí a potřebuje pomoc ihned.

„S fyzioterapeutem se bolesti zbaví do dvou týdnů, ale nezřídka trojnásobně dlouho trvá, než se k němu vůbec dostane. Za pár týdnů pak končí znovu v ordinaci s akutní bolestí, protože dlouhodobě nebyla kompenzována příčina bolesti, problémy se nabalují a zhoršují,“ uvedla Iva Bílková.

Podle Ústavu zdravotnických informací a statistiky České republiky využije ročně služby rehabilitační a fyzikální medicíny v průměru 2 300 235 pacientů. V roce 2016 bylo na každých 1000 osob v populaci ošetřeno 235 pacientů. Problémem je, že pomoc lékaře či fyzioterapeuta lidé často vyhledávají, až když je nejhůř, respektive jim hrozí operace, a zdravotní komplikace se nejen v případě pohybového aparátu prohlubují. Čím déle lidé s rehabilitací otálejí, tím víc je potřeba spolupracovat na nápravě. Nespoléhat pouze na čas strávený s rehabilitačním odborníkem, ale protahovat se také sám doma a změnit denní návyky.

„Tak vznikají špatné zkušenosti a nedůvěra v rehabilitaci. Lidé přicházejí po dlouhém neřešení svého stavu s pocitem, že je rehabilitace okamžitě uzdraví, ale nejsou ochotni tomu věnovat svůj čas. Především při chronických bolestech nestačí pouze lekce s fyzioterapeutem, ta uleví krátkodobě, ale je třeba změnit životní styl, položit si otázku – z čeho mě záda bolí? A tuto příčinu trvale řešit. Když toto pacient nevnímá, je rozčarovaný, že se změny dějí pomalu, a považuje cvičení za zbytečné,“ poukázala Iva Bílková.



Naše knihovna je umístěna v Malé zasedací místnosti UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10. Knihovnice Bedřiška Šamšová má seznam knih u sebe na každé schůzce a knížky vám **po dohodě** ráda přinese. Klíče od knihovny má také Jarka Ducková.

Do knihovny přibýly brožury, které vydala Amélie, z.s.:

„Návrat do zaměstnání po onkologické nemoci“

Jak se vrátit do práce po nemoci, která trvá skoro rok? Na to dává tato brožura odpověď. Přináší ucelené informace a návody pro usnadnění návratu do pracovního procesu nejen onkologicky nemocným. *„Brožura je postavená na zkušenostech z reálné sociální práce, kterou nemocným v Amelii poskytujeme v rámci odborného sociálního poradenství,“* říká autorka a sociální pracovnice Šárka Slavíková.

Publikace nabízí také praktické rady a typy jak napsat životopis a motivační dopis, jak mluvit o své nemoci či kde hledat práci. Dotýká se též některých specifických témat jako je nutná spolupráce praktického lékaře, pacienta a odborných lékařů při přípravě zdravotnické dokumentace pro posudkového lékaře či podrobně rozpracovává téma výpovědi ze zdravotních důvodů. V celé brožuře jsou navíc odkazy a kontakty, které člověk může prakticky využívat.

Michaela Čadková Svejková – ředitelka Amélie

Brožura je ke stažení na adrese: <https://www.amelie-zs.cz/navratdoprace/>

„Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké“

Psychosociální podpora je cílena nejen na zajištění adekvátní léčby těla, ale počítá i s jinými oblastmi. Cílená pomoc poskytne nemocnému člověku zázemí a dodá síly k tomu, aby dál zvládal vlastní život. Jednotlivé kapitoly brožury (diagnóza, léčba, zpět v běžném životě atd.) jsou uvozeny krátkým ilustračním příběhem, pak následuje informační část, která spojuje pohled lékaře, psychoterapeuta a sociálního pracovníka. Najdete tam vše, co potřebujete.

Vydal tým Amélie, z.s.

„Zdravotně sociální péče u onkologicky i jinak dlouhodobě nemocných pro praktické lékaře“

O této publikaci, která má pomoci hlavně praktickým lékařům, kteří převzali do péče onkologické pacienty v remisi, jsme psali v minulém zpravodaji podrobně. Teď ji máme v knihovně a Amélie, která opět tuto velmi potřebnou knížečku vydala, slíbila, že bude k dispozici nejen na internetu, ale i tištěná.

Další – druhou edici – brožurky **„Řeším svou bulku v prsu“** vydala ve spolupráci s Aliancí žen s rakovinou prsu a za podpory ChantalPoullain paní Prim. MUDr. Miroslava Skovajsové, PhD – Breast unit Prague, Mamma centrum Háje a Hradčanská. Brožurka je též dostupná ke stažení na www.skovajsova.cz.

*Dům bez knihy je jako tělo bez duše.
Julius Zeyer*



Jak jsme chodili za kulturou ?

Květen

„OSCAR PRO EMILY“ – Malá scéna Na Perštýně

„Nejkrásnější světové valčíky v Emauzích“ – Májový valčíkový koncert

Červen

„GIN GAME“ – benefiční představení PRO Gaudia, z.ú.

Září

„Tančírna“ – Divadlo Metro

„Kutloch“ – Studio dva

„Tři mušketýři“ – muzikál Divadlo Broadway

„Kočí hra“ – Divadlo Bez hranic



Říjen

„Trhák“ – muzikál Divadlo Broadway

„Kočí hra“ – Divadlo Bez hranic

„Koncert“ – ČCE modlitebna Korunní – pravidelné koncerty

„Klobouk dolu“ – benefiční koncert Štefana Margity, který opakovaně a nezištně zpívá v Kostele sv. Šimona a Judy jako poctu onkologicky nemocným pacientům a poděkování všem, kteří o ně pečují a kteří jim pomáhají. Koncert pořádal 29. října Dialog Jessenius (Míša Tůmová) a Projekt 35 (prof. MUDr. Petra Tesařová), poděkoval ministr Adam Vojtěch. Účast Alenek velmi hojná.



Listopad

„Osudové ženy A. Dvořáka“ – Jindřišská věž

„Nelituj ničeho“ – Kamenný dům

„Moje lásky“ – Divadlo Bez hranic

Prosinec

„Kvítek mandragory“ – muzikál Divadlo Broadway

„Muž se železnou maskou“ – muzikál Divadlo Broadway

„Věra“ – Studio dva

Soňa

Předvánočních pozvánek na různá adventní setkání a vánoční koncerty bylo mnoho. Vybraly jsme si tradiční **Vánoční koncert** ve Velké aule Karolina, který pořádá každoročně Liga proti rakovině Praha a spolek Carolinum. Kromě krásného zpěvu v podání smíšeného pěveckého sboru Gaudium Praha a doprovodu Muziky Josefa Vycpálka byly předány ceny Ligy za nejvýznamnější práci v onkologii, za Skokana roku a novinářská cena.

Milé setkání jsme prožily s členkami a přáteli Klubu ŽAP v Čakovickém zámku. Čekal nás tam pěkný kulturní program, vystoupení dětí, koledy a hudba k poslechu i tanci, veselé povídání p. Josefa Dvořáka a jeho rodiny, pohoštění, dárky, tombola a hlavně příjemná společnost kamarádek Žapek. Děkujeme za pozvání a za hezký sváteční večer.

Daniela a Jarka

Kulinářské okénko

== Staženo z internetu – neověřeno ==

Heřmánek je vysoce toxický pro buňky rakoviny prsu:

U esenciálního oleje z heřmánku bylo ve studii prokázáno, že zabíjí až 86 % buněk karcinomu prsu spuštěním programované buněčné smrti. Heřmánkový čaj se používá po staletí v tradiční a ajurvédské medicíně proti úzkosti, depresi, nespavosti, pro úlevu od bolesti, jako protizánětlivý a protiplísňový prostředek (zabíjí kvasinky jako je Candida).

Nyní ale vědci zjišťují, že heřmánek může také pomoci v boji proti několika typům rakoviny včetně rakoviny prostaty, rakoviny plic, leukémie a jiné. Proč je heřmánkový čaj tak zdravý? Je to způsobeno tím, že je velmi bohatým zdrojem silného protinádorového flavonoidu zvaného apigenin, jenž je jinak těžké získat z naší stravy (petržel, oregáno a celer jsou také dobré zdroje).

Jeden šálek heřmánkového čaje obsahuje asi 2 mg apigeninu, což je čtyřikrát více než průměrný denní příjem u evropských a amerických dospělých! A ano, tato úroveň může být rozdíl v riziku rakoviny.

Jedna studie v Řecku zjistila, že za každý další 0,5 mg apigeninu užitého ženami jejich riziko rakoviny prsu kleslo o 17 %. Studie na lidech potvrzují, že heřmánek může zmírnit depresi, zlepšit spánek, a co je dost neuvěřitelné, způsobit pokles hladiny inzulínu, inzulínové rezistence, LDL cholesterolu, triglyceridů u dospělých s diabetem typu II.

Mamma BEER

Speciál z Žateckého pivovaru je unikátním nealkoholickým pivem určeným pacientkám, které podstupují chemoterapii v rámci léčby rakoviny prsu. Značka Mamma BEER, která je majetkem patientské organizace Mamma HELP, budí zaslouženou pozornost jak v České republice, tak i v zahraničí.

„Naše pivo, vyrobené na míru pro onkologicky nemocné ženy, vyvolalo jako novinka na trhu až nečekaný zájem a během pár měsíců si našlo stálé konzumentky. Proto nás velmi těší, že se daří rozšiřovat síť prodejních míst a Mamma BEER si tak bude postupně moci dopřát každá žena, která na něj dostane chuť,“ říká Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELP.

Mamma BEER si zachovává všechny pozitivní vlastnosti klasického piva (živiny, vitamín B nebo draslík), ale je bez alkoholu. A co je nejdůležitější, má sladší chuť – vyvinutou speciálně pro potlačení negativních účinků chemoterapie, kdy během léčby pacientkám jídlo i pití připadá hořké, chutná po pilinách, nebo po sobě zanechává kovovou pachutí.

Pivovaru Žatec, který speciál uvařil, se podařilo nadělit ženám dárek, který jim umožní, aby se i během chemoterapie zase chvíli cítily dobře.

Pivo je ovšem vhodné pro každého, nejen pro pacientky a pacienty, kteří procházejí chemoterapií. Vychutnat si ho vychlazené mohou i řidiči, partička na kole, nastávající maminky, zkrátka každý, kdo alkohol nemůže nebo z nějakého důvodu nechce pít.

Kromě nejrůznějších food festivalů, kde se Mamma BEER zpravidla stává hitem, a také některých lékáren, které zákaznicím vyšly vstříc, lze nyní nově pivo zakoupit ve většině obchodních center řetězce Tesco, kde pochopili, že mohou pomoci hned dvakrát.

Kromě vítaného chuťového zážitku pro nemocné totiž putuje z každé prodané lahve 15 korun na provoz osmi center, v nichž Mamma HELP už 20 let poskytuje poradenství a podporu ženám s rakovinou prsu.

převzato z Helpnet.cz

KONTAKTY



Ing. Hana Kudelová, předsedkyně:	722 909 460, kudelovi@seznam.cz
Jaroslava Ducková, místopředsedkyně:	731 768 006, duckomilan@seznam.cz
Daniela Kelišová, hospodářka:	732 273 834, d.keliso@seznam.cz
Bohumila Šarounová, jednatelka:	602 388 829, sarounovab@seznam.cz
Hana Bayerová, pokladní:	723 566 270, hana@bayercz.com
Blanka Vinařová, členská základna:	721 168 361, blankavinarova@gmail.com
PhDr. Gabriela Malinová, členka výboru:	777 187 055, gabriela.fram@seznam.cz
MUDr. Jana Dundáčková, předsedkyně RK:	604 268 836, jadund@gmail.com
Jaroslava Štefková, prom. ekonom, členka RK:	721 685 839, jaroslava.stefkova@seznam.cz
Ivana Antošíková, členka RK:	739 982 324, i.antosikova@seznam.cz
Marta Kubešová, cvičení a plavání:	233 322 144, 608 139 453
Marie Pálková, vycházky a fotodokumentace:	607 574 296, palkova.marie@seznam.cz
Věra Uhrová, výtvarný kroužek:	608 269 995, verka.uhrova@gmail.com
Bedřiška Šamšová, knihovnice:	728 566 070, bsamsova@tdp.cz
Soňa Mikešová, kultura:	736 710 275, sona.mikesova@seznam.cz
Ludmila Němejcová, přednášky:	602 616 481, lidaham@seznam.cz
Jindra Mařincová, spolupráce s Aliancí žen:	732 757 827, zdenkafialova009@seznam.cz

.....

V Praze dne 11. února 2020

Příští zpravodaj vyjde v dubnu 2020

Daniela Kelišová

.....

ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části Pha 2	Úřad městské části Pha 4	Česká obec sokolská
Středočeský kraj	Městský úřad Černošice	Město Dobřichovice	Obec Horoměřice
Ústav sociálních služeb Pha 4	UK Ústav jazyků Pha 2	Svaz tělesně postižených Praha-Karlín	
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině Praha	Amélie, z.s.	AVPO APO AIFP
Subterra, a.s.	Nadační fond VEOLIA	Spolek ANAON – paní Vlasta Urbanová	
Jan Kvarda, fotograf	Eliška, zdrav. Prodejny	AMOENA, s.r.o.	Spolek Střídavá péče
Město Lysá nad Labem	Česká spořitelna, a.s.	Hana Valentová, sazba	Rudolf Valenta, tisk
MUDr. Marie Voženílková	Arch. Jiří Tesařík	Ludevít Polubňák	Zdenka Bretlová
PaedDr. Irena Čechovská	Hana Justová	Nakladatelství Sláfká	Irena Kraftová, dr.h.c.
Olga Arvaiová	Gabriela Kelišová	K - dekor Černošice	GIVT