Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.
IČO: 47610191
sídlo: 128 00 PRAHA 2 – Vyšehrad, Vratislavova 156/22
web: http://alen.tym.cz
bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 1940574359/0800
registr: Městský soud v Praze L 5178 – založeno 7. 7. 1993
MK ČR: E 13 608

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

PROSINEC 2020

Pomáháme ženám s rakovinou prsu

„Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!“

Vzpomínky ve špatných časech

Součástí našich životů jsou vzpomínky. Tak jako existují přírodní cykly ročních období, tak existují přírodní cykly dobrých a špatných časů. A obojí má své opodstatnění a užitek. Když se nám po naší cestě jde hůř, chceme se zase cítit lépe, toužíme, aby to bylo zase snazší. Zlé časy nám dávají příležitosti, které se nám v době klidu nenaskytnou. Přinutí nás otevřít se věcem, které jsme nevnímali či odmítali. Mysl se promění v záchrannou síť, stane se padákem, který funguje, jen když je otevřený. Naučila jsem se opakovat si: „Těším se, až se za tímhle vším jednou ohlédnu.“ A skutečně, když se dnes ohlédnu za složitými chvílemi, osten bolesti je jen připomínkou. Toho, co jsem ustála a odžila a co jsem obklopila jako štít hezkými vzpomínkami. Vidím v nich přesně, jak mí blízcí vyhlíželi ve šťastných chvílích, jak se smáli, jak byli klidní, když jim bylo dobře. Jak nádherné krajiny jsme viděli, kolik objetí zažili, úžasných lidí potkali. Když pak přijde mráz či nevlídný čas, niterné vzpomínky zůstávají. Nikdo je nemůže vymazat, můžeme se s nimi těšit, kdykoliv se nám zlíbí. Cokoliv si vybavíme, znovu můžeme sdílet. Když prý člověk padá z výšky, měl by se snažit dopadnout na nohy. Ale v nefyzickém, přeneseném slova smyslu, když nás život srazí k zemi, je lepší padnout na záda, protože jsme schopni se podívat nahoru. A vstát. V tom jsou lidské bytosti obdivuhodné. Milují a zápasí, vzhlížejí k nebi a věčně se škrábou zpátky do ringu. A v hloubce svých vzpomínek nacházejí smíření.

Zuzana Maléřová

Hodně zdraví a víry, že to jednou skončí a že se budeme moci zase potkávat přeje všem

Daniela

Pravidelné akce v roce 2020/2021 – doufám a věřím, že se uskuteční

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při kafíčku a dobrotách, které připravíte, Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 – Klub seniorů, jednou měsíčně – **vždy druhé úterý v měsíci** – v **16.00 hodin**

Říjen, listopad, prosinec 2020 – koronavirus nám vše překazil, k lítosti všech jsme se **nemohly scházet. Program na schůzky 2021 se připravuje**, pevně věříme, že se sejdeme a uskutečníme setkání a přednášky, které byly plánovány na jarní i podzimní měsíce uplynulého roku a musely být zrušeny.

Plánované termíny schůzek v roce 2021:

12. ledna **novoroční setkání**
9. února **valná hromada**
9. března, **13. dubna,** **11. května,** **8. června**

Schůze výboru sdružení: Universita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně – **vždy první úterý v měsíci –** v **16.00 hodin**

Plánované termíny pracovních setkání výboru:

14. prosince 2020
5. ledna, 2. února, 2. března, 6. dubna, 4. května a 1. června 2021 – členky jsou na jednání vítány!

Cvičení a plavání v roce 2021

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny – kromě svátků a prázdnin – od 15.30 h a od 16.00 h. Cena pro členku je **40,- Kč** za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem cvičit, domluví si termín a čas cvičení s Martou Kubešovou. Nové členky se musí nejdříve objednat k MUDr. Janě Němcové v R centru na vstupní 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 **50,- Kč / hodinu.**

Rehabilitace se koná za finanční podpory darů a grantů Městské části Praha 4, Městské části Praha 2, Města Černošice, Města Dobřichovice a a.s. SUBTERRA

Cvičení Taj-či – každý čtvrtek od 16.15 h v tělocvičně č. 2, 1. p. Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na alia-ce@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 sálovou 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 - Karlín, roh Sokolovské a Šaldovy ulice – Šaldova 15.

Cvičení Jóga – každý čtvrtek 9.30–11.00 h v Karlíně, Šaldova 15 – **zdarma** – pořádá též Centrum Amélie. **Přijďte**, budete vítány. Nutno předem **zavolat nebo napsat** – telefon 739 001 123, e-mail praha@amelie-zs.cz.

Masérské a relaxační služby pí. Mgr. Jany Sikorové na poliklinice Lípa v Nových Butovicích pokračují za přísných hygienických opatření. **Je nutné se telefonicky objednat – 604 342 633.** Zatím **nebudou dočasně masáže finančně podporovány** Ligou proti rakovině. Cena jedné masáže dle výběru činí 600,- Kč. Věříme (až se situace s pandemií zlepší), že se Liga proti rakovině opět **ke své podpoře vrátí**.

Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

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

V tuto dobu Vám můžeme jen doporučit **individuální vycházky do přírody**. V případě uvolnění zákazů a omezení sdělíme plány a možnosti na společný výlet telefonem, SMS nebo e-mailem. Rozhodně by bylo škoda, kdybychom se do konce roku 2020 nemohly ještě sejít.

31. prosince Blanka plánuje **tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn** dopoledne s obědem
Zájemci **hlaste se u Blanky Vinařové**, dozvíte se podrobnosti

rok 2021 **Zájezd do Míšně** – v letošním roce byl zrušen a je přesunut na rok 2021

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

červen **– Slavnostní koncert** Ligy proti rakovině v Betlémské kapli – 30 let činnosti organizace, v červnu se nekonal a ani náhradní termín začátkem listopadu se **nemohl uskutečnit**

8. prosince – **Vánoční koncert** v Karolinu – také byl vzhledem k epidemiologické situaci **ZRUŠEN**

13. prosince **– 16.30 hodin** – **Vernisáž „Jaroslava Kotalová – Nový začátek“**
výstava obrazů, kreseb a jiné výtvarné tvorby naší členky Jarky
Galerie pro onkologické pacienty Praha 1, Anenská 13
úvodním slovem provází Irena Kraftová, dr.h.c. – ředitelka a zakladatelka Galerie a Markéta Grimaux – zakladatelka a majitelka ateliéru Beaux Arts v Praze, kde Jarka v poslední době právě své obrazy tvořila pod vedením paní Markéty

15. prosince **– 15.00 hodin** – **Vernisáž s číslem 2 –** pořádá **Jaroslava Kotalová** **jen pro Alenky**
samozřejmě v naší známé Galerii, kde Irenka vytváří tak příjemné prostředí
„Maluji jasné barvy tak, aby mé obrazy přinášely světlo do duše. Malování byl pro mne nový začátek. Chci se dívat na svět přes sluneční svit,“ vyznává se v pozvánce Jaroslava Kotalová. Alenky slíbily připravit malé pohoštění, aby nám bylo spolu fajn.

Vzhledem k nutným vládním opatřením se vernisáže konají ve velmi omezeném počtu návštěvníků. Rouška je samozřejmostí.

Úterní koncerty v modlitebně Českobratrské církve evangelické Korunní 60 byly na podzim také **zrušeny**. *„Zda se nám podaří zahájit koncerty v lednu 2021 je otevřená otázka,“* píše Eva Knappová za organizační tým **Ústavu A. Dvořáka pro kulturní život seniorů.** *„Vrátíme se k našim pravidelným setkáním **hned, jak to bude možné**, tedy v okamžiku, kdy vinohradský sbor dostane povolení k zahájení aktivit v prostorách kostela.“*

11.–17. 2. 2021 Viktoria Lovosice a Libuše Žamberská nabízí Alenkám **rekondiční pobyt v Sezimově Ústí** hotel MAS, cena 5.700,- Kč, doprava až na místo a bohatý program zajištěn
přihlášky u Daniely Kelišové

Žijeme stále pro budoucnost – věčné ladění a koncert nezačíná nikdy.

Ludwig Börne

Rekondiční pobyty 2021

INFORMACE K PLÁNOVANÝM POBYTŮM 2021

– **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucích pobytu
– **pobyt zaplatíte** na účet ALEN do stanoveného termínu a zároveň odevzdáte **lékařské potvrzení od onkologa** (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)
– **při odhlášení z rekondice** bez vážného zdravotního důvodu zaplatíte **storno poplatek** dle přihlášky
– **odborný léčebný program** rekondic je pro přihlášené účastnice **závazný**

20.–25. dubna	**Třeboň,** hostel Zámek	vedoucí Hana Kudelová
13.–20. června	**Janské Lázně,** hotel Réva	vedoucí Slávka Štefková
3.–10. října	**Srní,** hotel Srní	vedoucí Jana Dundáčková
7.–14. listopadu	**Františkovy Lázně,** hotel Metropol	vedoucí Jarka Ducková

Výtvarný koutek

Šikovné ručičky

V září se kroužek nekonal, v říjnu jsme se sešly pouze tři (Martička, Iva a Věra), ostatní Alenky byly ještě mimo Prahu. To už jsme dělaly trochu v předstihu vánoční ozdoby. Další měsíce byly veškeré aktivity zrušeny.
Další termín 1. prosince jsme konečně mohly zase tvořit, ale přišly jsme už jen dvě. Termín se bohužel většině nehodil. Už jsme odvykly chodit mezi lidi? Tentokrát jsme připravily adventní věnce. Je sice už po první adventní neděli, ale Svazu tělesně postižených v Karlíně se budou naše výtvory jistě hodit do jejich vánočního stánku, když ne letos, tak v roce příštím.

Příští tvoření v novém roce 2021 připravujeme 5. ledna 2021 opět ve Svazu tělesně postižených v Karlíně, Karlínské nám. 12. *Věra*

Adventní věnce a vánoční závěsy z větví jsme také dělaly s Věrou na pozvání **Centra Amélie v Karlíně** s asistentkou Monikou**,** a myslím, že se nám povedly. Bylo velmi příjemné se po dlouhé době setkat – v počtu 6 osob – a i když jsme si neviděly přes roušky do tváří, moc pěkně jsme se u tvoření pobavily a potěšily.

Daniela

MNOHÁ SETKÁNÍ V GALERII ANENSKÁ 13

„Čtení pro statečnou Kateřinu“

Pan Miloň Čepelka četl v červnu v Galerii pro onkologické pacienty pro Kateřinu Sidonovou a pro nás hosty v rámci její výstavy „Les panáčkos podruhé“ z jejích knih „Jsem Kateřina“ a „Syn stromu a jiné pohádky.“ Vybral krásné texty a tentokrát hlavně krásné pohádky. Přijel kvůli Kateřině ze svého letního pobytu na Opočně a přiznal se, že čte velmi rád.

Při milém a srdečném setkání jsem věnovala p. Čepelkovi odznak ALEN a nabídla mu pro jeho náklonnost k Alenkám a obětavou pomoc Galerii i všem potřebným lidem **čestné členství v ALENu**. Pan Miloň byl poctěn a nabídku přijal. Výbor ALEN tento nápad následně schválil.

Na podzimní měsíce jsme p. Čepelku pozvali **na členskou schůzku** a on slíbil návštěvu a **besedu s Alenkami, čtení pro nás ze svých knížek.** Zatím se bohužel setkání nemohlo uskutečnit, stále se na to můžeme těšit.

Daniela

Sem musím dát malou, ale důležitou vsuvku.

Miloň Čepelka Z MODRÉHO NOTESU (5) – úryvek z textu v REVUE 50

„… před pár lety ve večerním lijáku mi na ulici tajemná, zmoklá a tehdy ještě mně neznámá Irena Kraftová strčila do ruky leták, ze kterého jsem se vzápětí doma dozvěděl, že na zmíněné adrese sídlí její výtvarná galerie. Vznikla z poznání i víry pod heslem ***Umění proti rakovině*** a své obrazy, sošky, fotografie, hračky, loutky atd. v ní vystavují tvůrci, profesionální i amatérští, dětští i dospělí, kteří se uměleckou prací brání nejen této, ale i jiným obtížně léčitelným chorobám. Protože objevili, že jim taková činnost pomáhá. To mimochodem potvrzují i odborníci, lékaři a psychologové, pokud nezapomněli nebo si znovu uvědomili, že léčbě těla prospívá statečnost duše. Zašel jsem tam, slovo dalo slovo, a byl jsem takřečeno její. Paní Ireny. Zvlášť když jsme se domluvili, že tam budu moci vystavujícím občas předčítat z knížek. Za to, že jsou stateční a své bitvy nevzdávají. Už párkrát se to stalo a těší mě, že jsem jim a sympatizujícím hostům snad znovu našel nebo připomněl několik slavných či naopak pozapomenutých autorů, našich i cizích. Nebo když jsem směl číst texty přímo od nich, vystavujících, pokud se sami v sobě hledají nejen výtvarně, ale i literárně...

Galerie pro statečné, zaštítěná nadějí, ba jistotou, že nemocným *umění proti rakovině* opravdu pomáhá v léčbě, je ve stálém ohrožení. Potřebuje podporu. Nemáte tip na mecenáše, který by pochopil její prospěšnost a svou štědrostí ji pomohl zachovat? V Anenské 13 si jeho pomoci budeme vážit.“

Miloň Čepelka – srpen 2020

Další **vernisáž** se konala v Galerii ještě koncem června – výstava obrazů a ilustrací

„ZORA KORU – Uliti do ulit vidíte svět hmyzí, jenž pomalu mizí“

Naděje, touhy, obavy a nejistoty jsou průvodci, kteří nám jsou nablízku při každém větším zdravotním problému. Potřebě nezůstat sám v těžkých dobách pomáhá Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Anenská 13, Praha 1 a její zakladatelka a ředitelka Irena Kraftová, dr.h.c. **Zora Koru Sládková** malovala v dětství hlavně cirkus. Miluje akrobaty. V dospívání se podrobila operaci kyčlí a následně se začala učit kreslení a věnovala se akrobacii. Ano, je to tak. Řekla si „když nemohu dobře chodit na nohou, naučím se chodit po rukou.“ Galerii je vděčná, že jí pomáhá nezůstat v těžkých dobách sama.

Daniela

„Čtení s Miloněm“

Ani v letních měsících Irenka Kraftová a její Galerie nezahálely. Opět nás pozvala na **Čtení pro Zoru.** Bylo to velmi příjemné odpoledne, na staroměstském dvorečku galerie pod pavlačemi bylo příjemně, zvláště s chutným pohoštěním a dobrým vínem. **Pan Miloň** četl velmi krásně z knížky Zory Sládkové, všem se to moc líbilo, jeho přednes a krásná čeština autorky v příběhu o Františkovi z knížky Oto, hmyzí detektiv. Já doufám, že se bude knížka líbit i mému vnukovi Františkovi tak jako nám dospělým. Je to o stejně zvídavém klukovi, jako je on. *Daniela*

V srpnu se také v Galerii konala **vernisáž**
„Petr Gilby Gilbert – Snové krajiny“.

Petr sice vystudoval hotelovou školu, ale v tomto oboru profesně nezakotvil. Již od mládí se věnoval kreslení a malbě. Miloval přírodu, která byla pro něj hlavní inspirací. Občas k tomu přidal svou vlastní fantazii, tzv. snové krajiny. Psal také povídky a vydal je v souboru „Bylo nebylo u Gilbyho“. Před dvěma lety však prohrál svůj boj se zákeřnou rakovinou. Pietní vernisáž se konala pouze za přítomnosti jeho matky, jeho rodiny a četných přátel.

My Alenky jsme měly možnost si výstavu prohlédnout v září při **„Čtení pro Petra“**. **Pan Miloň Čepelka** nás svým známým hlasem a krásným přednesem zavedl **do literárního světa malíře Petra Gilberta**. „Petrovy povídky jsou napsány s vtipem a nadhledem horského jezevce,“ říká o něm Pavel Houba Pilz. „Samotné obrazy zaujmou a překvapí svou skutečnou barevností i hravostí nebo naopak uměleckou profesionalitou.“

Daniela

Poslední plánovaná vernisáž v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce v Anenské 13, o které se chci zmínit, byla výstava obrazů
„Martina Nosálová CESTA K SOBĚ“.

Motto výstavy si malířka vybrala z knihy Prostor pro duši od Vlastiny Kounické Svátkové: Cesta k sobě. Život je prostor pro duši. Život je prostor mezi hlubokým dnem a euforií, a naše duše se přišla naučit zůstat uprostřed, tam někde mezi tím. V rovnováze a v klidu. Život je prostor pro křehkou duši. A je jenom na nás, jak tento prostor vyplníme.

Daniela

„Jitka Dosoudilová“

Začátkem srpna jsme byly na „retrospektivní výstavě, která mapuje výtvarnou dráhu autorky od prvních výtvarných pokusů až po sofistikovanou hru jednotlivých projekčních ploch, jež tvoří její současnou tvorbu,“ stálo v pozvánce na vernisáž paní Jitky Dosoudilové, „ženy, kterou k výtvarné fotografii přivedla rakovina“. Vernisáž výstavy s názvem „67 proměn“ se konala ve velkých prostorách **Galerie 1 ve Štěpánské ulici** – se spoustou světla a za velké účasti návštěvníků.

Daniela a Věra

„Jak dubové listí na Moráni šustí aneb **Náš posvátný háj, co jinde nemaj´“**

Každoročně se těšíme na výstavu výtvarného spolku Lughnasadh. Každoročně se koná na jiném místě, většinou mimo Prahu, a vždy je o výstavu velký zájem mezi Alenkami. Tentokrát byla výstava v Praze na **Novoměstské radnici** a zájem byl opět velký.

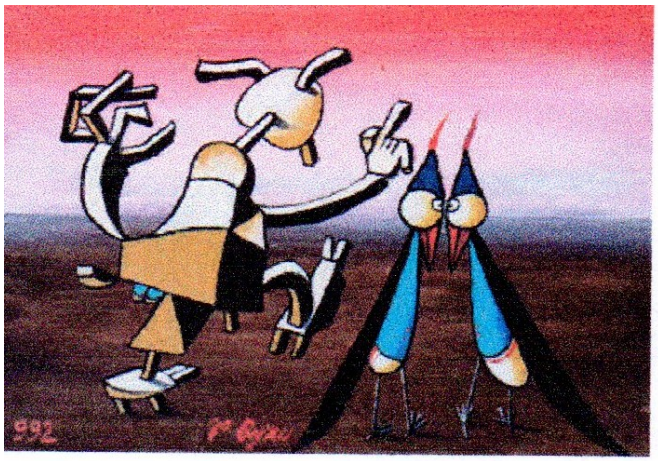
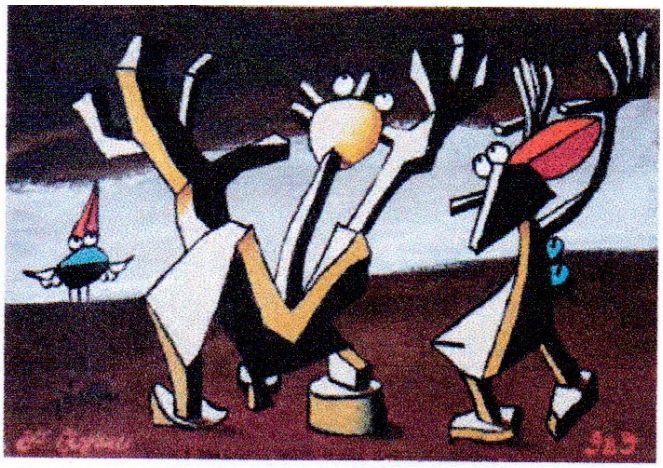
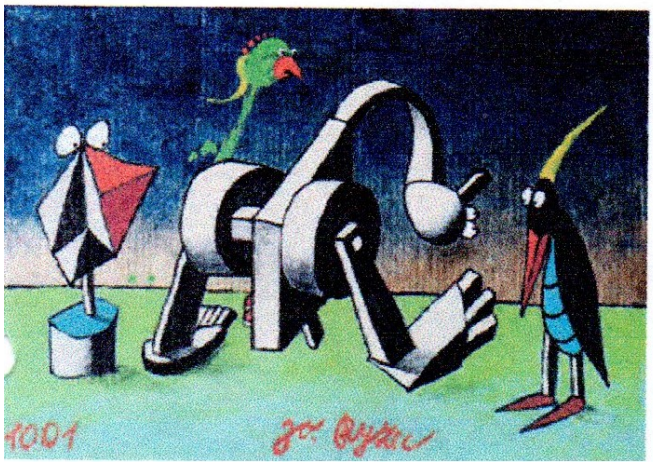
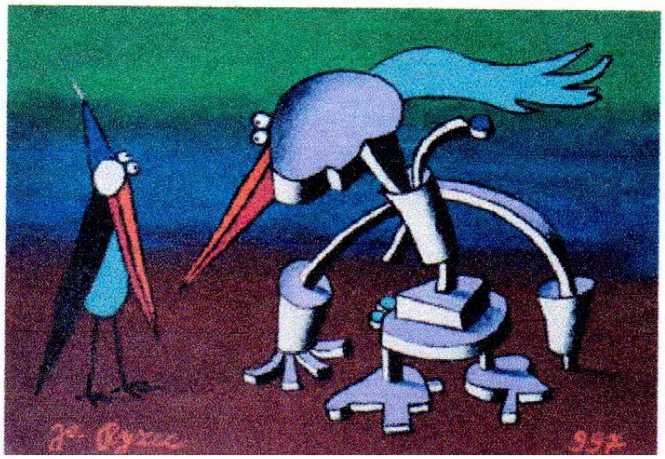
Spolek Lughnasadh sdružuje výtvarníky, kteří se dlouhodobě zabývají inspirací **keltskými tématy.** Výtvarníkům předloží **autor projektu Josef Ryzec** téma zhruba 9 měsíců předem, aby symbolicky mohly uzrát plody jejich práce. „Začíná Lughnasadh (keltský svátek, kterým počíná tříměsíční období sklizně – srpen – obilí, září – ovoce, říjen – zvěř). Tak jako loni se otevírá tajemná brána keltského podzimu a jeho nekonečné štědrosti barev. Jejich proud vynáší z hlubin naší Země na povrch dosud ukryté a nikde jinde zatím neviděné výtvarné plody zrající na dané téma téměř rok od své setby.“ Tak začíná povídání v katalogu k této výstavě, a pokračuje: „Letošní výtvarná výstava spolku Lughnasadh v Novoměstské galerii na Karlově náměstí v Praze je symbolickým pozdravem dávným Keltům, kteří kdysi přišli do České kotliny a nějakou dobu zde pobyli. Vlastní keltskou inspirací této výstavy je bájná vize o jejich posvátném háji s centrálním Velkým dubem, existujícím před 2400 lety zhruba v místech mnohem pozdější slovanské Moráně a současného křesťanského kláštera v Emauzích.“
Povídání o Keltech je v katalogu na 10 popsaných stranách zajímavých informací. Tato výstava je myšlena jako sklizeň duchovních plodů zúčastněných tvůrců.

Daniela a Alenky

Josef Ryzec „Keltští ptáci kabrňáci se vracejí“
V akademickém klubu 1. LF UK Fausťák ve **Faustově domě na Karlově náměstí** proběhla hned v září **samostatná výstava obrazů Josefa Ryzce** opět na téma keltských ptáků. Vernisáže jsem se sice nemohla zúčastnit, ale výstavu jsem navštívila s kamarádkou Růženkou ještě těsně před všemi zákazy všeho v době nouzového stavu v říjnu a listopadu.

Výstava se nám moc líbila, prožily jsme tam hezké odpoledne. V malém klubu byla pěkně připravená obsáhlá expozice obrazů. Nejvíc snad nás zaujal velký obraz v čele sálu nad podiem. Jak mi napsal Pepa Ryzec, je to havran – atribut „Vyšehradského Lugha“, který je již od počátku keltských výstav na Vyšehradě na všech obálkách katalogů k nim vydaných. Nad pódiem byl symbolicky jako spojující leitmotiv s hromadnou výstavou (původně měly být obě výstavy ve stejném termínu najednou, Praha 2 to ale nakonec změnila).“
Je dobře, že se „Keltští ptáci kabrňáci vracejí“.

Daniela

? Co bylo ?

Na schůzkách

V červnu
po dlouhé koronavirové přestávce jsme se sešly na **mimořádné valné hromadě**. Schůzka byla velmi rušná. Probírala se hlavně **personální situace** v ALENu.
Předsedkyně Ing. Hana Kudelová ze zdravotních důvodů ze své funkce odstupuje. I přes naléhání výboru a členek si své rozhodnutí nechce už rozmyslet. **Novou předsedkyni zatím nemáme**. Schůzi řídila místopředsedkyně Jaroslava Ducková. Valná hromada schválila návrh a zvolila **novou hospodářkou** členku **Janu Černou** za odstupující Danielu Kelišovou. Janu Černou seznámila Daniela Kelišová na zasedání výboru s náplní práce účetní, s organizací ALENu, s čerpáním státních dotací apod. a předala jí ke zpracování účetní dokumenty. S účetní firmou, která ji zaučí v účetním programu Pohoda, se nová účetní sejde po Valné hromadě. Schůzky se jmenovaná nezúčastnila.
Členkám výbor předložil **nové logo**, které má svým moderním tvarem získat pro ALEN nové mladší členky. Valné hromadě byla předložena **Výroční zpráva 2019**, kterou zpracovala Daniela Kelišová. Výbor rozhodl, že o prodloužení platnosti značky **Spolehlivá organizace** zatím z finančních důvodů žádat nebude, platnost značky končí 26. 6. 2020.

V září
jsme se sešly – a moc rády – po prázdninové pauze. Plánovaný program – přednáška a beseda s panem Petrem Koukalem se nekonala, p. Koukal se omluvil.
Hlavní starostí tento den byla příprava Českého dne proti rakovině – celostátní sbírky, kterou pořádá každoročně v květnu Liga proti rakovině. Sbírka kvůli pandemii probíhá letos v netradičním termínu 30. září 2020 a za ztížených podmínek pro

„květinářky“ – naše členky, které patří k té „ohrožené skupině“. „Květinový den“ organizuje Hana Kudelová a na schůzku přivezla vše potřebné pro zdárný průběh sbírky.
Proběhla také doplňující volba členky Jany Dvořákové do výboru ALEN, prozatím bez stanovení funkce.
Na schůzce jsme dostaly zdarma roušky, které nám darovala Asociace veřejně prospěšných organizací. Členka Dáša Suková přinesla roušky, které na jaře sama ušila a také nám je darovala. Moc děkujeme. Nebyla jediná, roušky šila i Věra Uhrová, Jarka Koukalová, Milena Hambálková, Jindra Mařincová. Aliance žen s rakovinou prsu nám nabídla výhodný nákup roušek a respirátorů a možnost si je objednat. Prodej zprostředkoval p. Hlaváč z firmy ESTEC, distribuci obstarala Jarka Ducková.

Poté byly další členské schůzky kvůli zákazu setkávání více osob pohromadě (zhoršená situace, nárůst případů nemocných s covid-19 a nová vládní nařízení) zakázány.

Naučila jsem se v životě snažit ne proto, že existuje jakákoli záruka úspěchu, ale proto, že akt snažení je sám o sobě jediným způsobem, jak zůstat věrný životu.
Madeleine Albrightová

Na výšlapech a výletech

Červen – Památník Karla Čapka ve Strži

Výlet do Staré Huti dne 17. června 2020 nám zpočátku zkomplikovaly České dráhy, neboť odjezdy vlaků byly přesunuty na jiná nádraží. Jelikož jsme měly schopnou navigátorku Danielu, sešly jsme se postupně ve správném vlaku. Vlak se šinul pomalým vyhlídkovým tempem k našemu prvnímu cíli – Stará Huť. Z Hutě jsme došly pěknou cestou kolem rybníka Strž k Památníku Karla Čapka ve Strži. Památník je umístěn v historickém areálu, kde byla v 19. století zpracovávána železná ruda. Václav Palivec, který dal v roce 1935 dům v empírovém slohu jako svatební dar Karlu Čapkovi a Olze Scheinpflugové, získal nemovitost po 1. světové válce od Colloredo-Mannsfeldů. Mnoho času zde trávil spisovatel Karel Čapek literární prací a vznikla zde všechna jeho velká díla, například Válka s mloky, Cesta na sever, Bílá nemoc, První parta a Matka. Prohlídka památníku – a také video, které nám bylo promítnuto – nám přiblížila část života Karla Čapka, jeho manželky a novináře a spisovatele Ferdinanda Peroutky, který má v podkroví domu samostatnou expozici. Po prohlídce domu a rozsáhlé zahrady jsme procházkou došly do Dobříše, kde jsme v oblíbené restauraci Na Prachandě poobědvaly. Příjemný výlet jsme zakončily v blízké cukrárně. Poděkování patří Blance, která vše zorganizovala ke všeobecné spokojenosti deseti zúčastněných žen.

Jarka Ducková

Červenec – Loučeň

16. července jsme uskutečnily výlet do Loučeně, který připravily Maruška a Blanka. Nejprve jsme cestovaly vlakem do Nymburka a následně autobusem do Loučeně. Cílem našeho výletu byl hlavně zámek s rozsáhlým parkem. Barokní zámek vznikl na místě bývalé tvrze, o níž existují písemné zmínky již od roku 1223. Postupná přestavba do současné podoby začala počátkem 18. století. Za posledních majitelů Thurn-Taxisů začal kolem zámku vznikat anglický park. Zámkem, který byl využíván majiteli hlavně ke skutečnému bydlení, nás provázel velmi sympatický průvodce v dobovém mysliveckém kostýmu včetně klobouku s perem. Z jeho výkladu bylo patrné, že k zámku a jeho současným majitelům má velmi srdečný vztah. Skvělá pak byla procházka rozsáhlým anglickým parkem, který je unikátní zejména Labyrintáriem, což znamená, že v parku je umístěno 11 labyrintů, přičemž každý je z jiného materiálu. Velmi jsme si užily hlavně tisové bludiště, v němž základním materiálem byl živý plot z Tisu červeného. Toto bludiště je největší v parku. O jeho náročnosti jsme se přesvědčily jak ty z nás, které se bludištěm odvážily projít, tak i my ostatní, když jsme naše bloudící Alenky chtěly pozorovat výstupem na jednu ze dvou lávek. Tisový plot byl však opravdu hodně vysoký a naše odvážné Alenky se ztrácely nejen nám, ale i vzájemně. Nakonec vše dobře dopadlo, obešlo se to bez ztrát. Výlet se opravdu vydařil včetně dobrého oběda v místní restauraci, počasí a šťastného návratu domů.

Jarka Koukalová

Jarka má pravdu, některé jsme se ztratily hned na začátku. Nebýt toho, že jsme prolezly zakázaným východem – tedy křovím ven, bloudíme tam ještě dnes.

Daniela a Blanka

Srpen – Alenky měly svátek

Sešly jsme se tradičně v pravé poledne k oslavě svátku Alenek. Setkání se konalo v příjemné zahrádce hotelu Šemík na Vyšehradě. Prostor jsme měly jen pro sebe. Vybraly jsme si dobré jídlo a probraly všechny novinky od posledního setkání v červnu ze života ALENu i našich rodin.

Po dobrém obědě nás čekala dvě překvapení. Největší bylo, že za námi přijela i naše kamarádka Jiřka ze Semil, všechny jsme z toho měly velkou radost. Druhé překvapení bylo sladké – sváteční jahodový dort, na kterém jsme si pochutnaly. Část Alenek, kterým se ještě nechtělo domů, se vydala na nedlouhou procházku po vltavském nábřeží na prohlídku Tančícího domu.

A všechny jsme se už jen těšily na podzimní rekondiční pobyty přesunuté z nepodařeného jara a doufaly, že druhá vlna pandemie nepřijde. Dnes už víme, že to bylo trochu jinak.

Pražské Benátky

Na příjemný výlet parníkem jsme byly pozvány kamarádkami z klubu Viktoria Litoměřice, se kterými jsme se poznaly na letní rekondici v Poděbradech. Nastoupily jsme na loď z přístaviště Judita u Karlova mostu a projely jsme Pražské Benátky. Myslely jsme, že jako Pražačky nás nemůže nic překvapit, ale to jsme se mýlily. Panorama Prahy vypadá z řeky jinak než každodenně z nábřeží. Viděly jsme Hradčany – největší hradní komplex na světě, krásný Hanavský pavilon na Letné, Kramářovu vilu, Strakovu akademii, Metronom na Letné a další a další budovy, a to dvakrát, pokaždé z jiné perspektivy. Projely jsme se po Čertovce a připomněly si filmy, které se tady natáčely, viděly jsme kolo Velkopřevorského mlýna a pod Karlovým mostem nejstarší pražský vodočet Bradáč. V rámci lodního lístku jsme měly i návštěvu Muzea Karlova mostu, kde jsme si prohlédly modely kamenného mostu, věž Juditina mostu, podzemí Křižovnického kláštera a další zajímavosti. Vycházku jsme zakončily obědem a předáním dárků děvčatům z Viktorie, kterým za příjemnou plavbu děkujeme.

Daniela

Kinského zahrada

V srpnu jsme využily pozvání Centra Amélie a vydaly se na **„procházku jako lék“.** Amélie nabízí procházky pro onkologicky nemocné i jejich blízké. Fyzická aktivita u lidí po léčbě rakoviny vede ke zlepšení fungování těla, zlepšení nálady a kvality života.

Vydaly jsme se společně s průvodkyní Katkou od Švandova divadla nahoru do krásné zahrady, která se rozkládá mezi Holečkovou ulicí a Petřínem až po Hladovou zeď. Vystoupaly jsme kolem letohrádku Kinských zvaným Musaion, kde je

Národopisné muzeum československé a příjemná kavárna (bylo ovšem zavřeno). Pokračovaly jsme kolem jezírek se sochami lachtana a Herkula bojujícího s hydrou, vodopádů, spousty laviček a vyhlídkových zákoutí a krásných památek (z některých zbyly bohužel jen ruiny – jako kdysi z oblíbené výletní restaurace). Až úplně shora jsme viděly pravý celodřevěný pravoslavný kostel sv. archanděla Michaela převezený k nám v roce 1929 z Podkarpatské Rusi. Původně stál v obci Velké Loučky u Mukačeva na Ukrajině. V tu chvíli jsme nevěděly, že je to možná poslední možnost ho vidět ještě celý (koncem října vyhořel a byl téměř zničen).

Poděkování patří Katce a Centru Amélie za organizaci takových výletů. Počasí nám přálo – až moc, rády jsme si v horku na závěr cesty odpočinuly a pak se vrátily příjemnou procházkou zpět na Smíchov, kde jsme ještě poseděly ve vile Porthaimka.

Daniela

Září – Podzimní Šárka

Výlet do Kinského zahrady nebyl s Amélii letos poslední. V nabídce byla i vycházka na Kampu nebo na Petřín. My si vybraly vycházku do Šárky a určitě jsme udělaly dobře. Průvodkyní byla tentokrát Olga, která toho o Šárce a příjemných cestách ví hodně. My jsme zase vzpomínaly na naše „hledání studánek v Šárce“ – což je vzpomínka asi 10 let stará.
Cesta byla příjemná, i když kolem byly skály a soutěsky, my šly podél Šáreckého potoka skoro po rovině. Minuly jsme koupaliště Džbán, Čertův mlýn, hostinec Dívčí skok, koupaliště Divoká Šárka a další známá místa. Cíl naší cesty byla Jenerálka, odkud jsme odjeli autobusem a metrem domu.
Děkujeme Olze za příjemnou procházku a milé povídání při zastávkách na cestě.

Daniela

Zázrak není létat vzduchem nebo kráčet po vodě, ale kráčet po zemi.

Čínské přísloví

Na pobytech

Poděbrady

Rekondiční pobyt v lázních Poděbrady se konal v termínu 27.–31. 7. 2020 ve školním hotelu Junior, kam ALEN jezdí spoustu let opakovaně. Pobyt byl veden Libuší Žamberskou. Skupinu dvanácti Alenek vedla Daniela Kelišová.
Během celého pobytu byl od rána do večera nabitý program. Ranní rozcvička v blízkém parku pod vysokými stromy nás před snídaní příjemně rozhýbala a zároveň jsme se naučily nové zdravotní cviky pro různá bolavá místa našich tělesných schránek. Po snídani byly zajímavé přednášky v příjemné chladné učebně (venku panovalo vedro). Objevovaly jsme poznatky z metody SuJok – využití např. semen nebo barev k léčbě bolesti, učily jsme se oční jógu nebo metodu očistných svíček. Přednáška Heleny Kratochvílové měla téma „Vliv myšlenek, podvědomí a informací na naše zdraví“. Víme, že v našem těle „všechno souvisí se vším“, doplnily jsme vědomosti o buněčnou paměť, řídící systém – mozek, čisticí systém – lymfa, ledviny, plíce, mozek imunity – slezina, děděné vzorce, které se mění podle prožitků nebo také vědomě. Není dobré lpět na věcech, ale vážit si zdraví, pozitivně myslet a mít reálná přání. „Když vyléčíme vzpomínky a minulost, vyléčíme i stres a své zdraví“.

V odpoledních hodinách jsme se mohly denně zúčastnit rehabilitačního cvičení s prvky jógy pod vedením Květy Kabátové. Zbyl nám čas i na procházky v okolí lázní, zámku i ve městě Poděbrady. Ve svém volnu jsme mohly jet parníkem na soutok Cidliny a Labe, mohly jsme se vykoupat v jezeře, projít se lázeňským parkem nebo lesoparkem kolem Havířského kostelíka k myslivně Obora a posedět při dobrém kafíčku. Večery nám zpříjemnili dva skvělí hudebníci – pan Ada Škarda hrál na kytaru a pan Jiří Kudrman na klarinet. Muzikoterapie je báječná relaxace. Zkusily jsme i tanec.

Po dobu celého pobytu jsme si užívaly pohodové dny ve skvělé skupině obětavých lidí. Tento pobyt nám pomohl posílit náš imunitní systém tolik potřebný v této pandemické době. Vyzkoušely jsme i léčivé prameny těchto lázní. Ani jsme nevěděly, že jich Poděbrady mají tolik – pramen sv. Jan, sv. Mikuláš, pramen P. Marie, pramen Rieger, Boček, Eliščin pramen... – celkem 7 minerálních uhličitých vod s obsahem železa.

Děkujeme Líbě Žamberské za organizaci programu a lektorkám Heleně Kratochvílové a Květě Kabátové za zajímavé přednášky a trpělivé vysvětlování léčebných metod.

Rekondiční pobyt byl financován z grantu hlavního města Prahy pro zdravotnictví pro rok 2020.

Jarka Ducková a Daniela Kelišová

Rekondiční pobyt Srní 2020

Náš týdenní podzimní rekondiční pobyt začal 18. září. Po roce se opět vracíme, abychom si užily krásnou šumavskou přírodu. Tyto akce jsou pro zlepšení kondice onkologických pacientů velmi důležité. Zúčastnilo se celkem 12 žen.

Po ubytování jsme se sešly na informativní schůzce a ujasnily si program. Představily jsme se s naší cvičitelkou Míšou Pavlíkovou a Evou Ledvinkovou. Obě se profesionálně věnují zdravotnímu a rehabilitačnímu cvičení, které je přizpůsobeno vyšší věkové kategorii. Máme s nimi velmi dobré zkušenosti z minulých let. Většina našich členek je zná už z předešlých pobytů. K dispozici jsme měly také maséra Pavla Fryše. Ten pečoval o naše tělesné schránky individuálně, podle našeho přání.

Naplánovaly jsme každodenní cvičení ještě před snídaní hodinku v tělocvičně, abychom si protáhly těla před další aktivitou. Zde se mohly zapojit i ty, které mají problém s cvičením na zemi. Odpoledne pravidelné cvičení na židlích, vhodné i pro méně pohyblivé členky. Sluníčko nám krásně svítilo, tak jsme odpolední cvičení mohly realizovat i venku na trávníku. K tomu byl neomezený vstup do hotelového bazénu, kde jsme měly 3x cvičení pod vedením Míši, na závěr kankán nebo pohybové kreace na hudbu z Labutího jezera. To jsme si opravdu velmi užívaly.

Zbývající čas jsme snadno vyplnily procházkami po krásném okolí. Podle výkonnosti jsme se rozdělily do skupinek a vyrážely na různé vycházky. Společný výlet nás zavedl také na krásná místa v okolí řeky Vydry, na Čeňkovu pilu. Krásná procházka byla také k výběhu s vlky, které se nám podařilo zahlédnout, což nebývá tak časté. Navštívily jsme Modravu, Antýgl, Hauswaldskou kapli, Kašperské hory a další krásná místa. Oblíbenou aktivitou byl také sběr hub.

Každý večer jsme se sešly v salonku našeho hotelu. Probraly jsme uplynulý den, podělily se o své zážitky. V našem kolektivu jsme přivítaly i dvě nové členky. Velmi dobře se zapojily. Navzájem jsme si předávaly i své zkušenosti z boje s naší zákeřnou chorobou. Na programu byla i edukační přednáška, tentokrát na téma placebo v moderní medicíně. Vyslechly jsme také přednášku našeho maséra, který používá přípravky přírodní medicíny a seznámil nás s některými jejich účinky.
O ostatní zábavu se už musely postarat samotné Alenky a myslím, že to zvládly na výbornou.
K dobré náladě přispělo i slunečné počasí skoro po celou dobu našeho pobytu. Po ránu klesala teplota téměř k 0 °C, ale to nikomu nevadilo. Musím také pochválit výbornou místní kuchyni, která uspokojila i nejnáročnější strávníky. Počínaje bohatou snídaní dle vlastního výběru, konče sladkou tečkou po výborné večeři.
Pro některé členky byl rekondiční pobyt opravdu náročný, ale věřím, že bylo dost času i na odpočinek.
Všem našim podporovatelům velmi děkujeme. Pobyt byl realizován za podpory Magistrátu HMP z dotace z oblasti zdravotnictví a s přispěním dotace od hejtmanky Středočeského kraje.

MUDr. Jana Dundáčková

Myslím, že všechny Alenky vrní po týdnu stráveném v hotelu Srní.

Lesy, louky, potoky, řeky i kanály
hrály nám do noty, radost nám dělaly.
V nohách už máme kilometrů fůru
nenechaly jsme si ujít žádnou túru.
Šumavské počasí bylo tak báječné,
že pláštěnky v batozích byly vždy zbytečné.

Dvakrát denně jsme nalačno cvičily,
byť nás některé pozice Míši a Pavla ničily.
Snaživě jsme podle nich rukama mávaly,
pak jsme ty ruce občas dost marně hledaly.

Jana nám jasně a mateřsky velela,
jen nedochvilnost na schůzkách dost těžce snášela.
Snídaně, večeře – zlatý hřeb týdne,
že jsme tu nezhubly, můžem být klidné.
Předkrmy, hlavní chod, moučníček, zmrzlinka,
každá z nás přibrala, toť žádná novinka.

V každičkém pokoji na stěně zářila telka,
díky ní ochota k společné zábavě nebyla velká.
Ani já sama jsem k společné zábavě příliš nepřispěla,
neb sluchátka do nahluchlých uší doma jsem zapomněla.

Tak aspoň svou troškou do mlýna v závěru týdne přispívá

Alenka *Marta Hrušková* (dřív bruneta, dnes blondýna)

TŘEBOŇ

Náš pětidenní rekondiční pobyt začal 6. 10. 2020. Po třetí se do Třeboně vracíme – tentokrát díky koronaviru místo na jaře na podzim. Máme štěstí, stihli jsme to nadoraz před opatřením Ministerstva zdravotnictví proti další vlně šíření koronaviru. Bylo nás 18 ubytovaných v hostelu na zámku. Vedle 13 Alenek i jeden muž. Většina členek byla z Prahy, ostatním ženám pomohly pobyt financovat jiné organizace. Všem našim podporovatelům srdečně děkujeme.

Po ubytování jsme radostně cvičili pod vedením fyzioterapeutky Mgr. Michaely Pavlíkové. Při informační schůzce jsme se vzájemně představili, opět zkušení a prověření cvičitelé – ing. Eva Ledvinková a masér a cvičitel Pavel Fryš se střídali v pestrém dopoledním a podvečerním cvičení s Míšou Pavlíkovou. Celý pobyt nám počasí přálo a tak jsme rozhýbávali svá těla na romantickém nádvoří zámku. Procedury, uhličitá koupel, aquaerobik byly nasmlouvány v Auroře, masáže pak přímo v hostelu. Cvičení v bazénu se bohužel uskutečnilo jen jedenkrát – překazil nám to celorepublikový zákaz wellness. O to intenzivněji jsme přidaly na cvičení venku.

Snídaně jsme chystaly svépomocí v kuchyňce hostelu. Díky ochotě a pomoci šikovných Alenek byly chutné, pestré, zdravé, v dostatečném množství, všemi účastníky chválené. Večeře jsme po naplněném dnu měli zajištěné v Bertiných lázních. Výběr jsme volili ze 4 jídel. Čas po večeři jsme trávily většinou kolektivně. Konverzace se týkala – jak jinak – povídáním a předáváním zkušeností a rad v boji s naší nemocí.

Naše fyzioterapeutka Mgr. Pavlíková s masérem Pavlem nám udělali přednášku s praktickou ukázkou tapování. Měla velký úspěch a některým členkám otapovali potřebná bolavá místa.

Sportovní vyžití jsme doplnili návštěvou Kotěrovy vodárny. Nachází se tam galerie buddhistického umění se stálou expozicí tradičního buddhisticko-lámaistického obrazového umění Mongolska, Tibetu a Číny. O rekonstrukci vodárenské věže i o vznik expozice se zasloužil třeboňský rodák RNDr. Milan Klečka, jehož dcera nás provázela a poutavě seznámila s historií i expozicí úžasně obnovené věže.

Čas strávený v Třeboni byl vrchovatě naplněn. I tak jsme někteří stihli navštívit Schwarzenberskou hrobku, Pergolu i zámek.

„Krásný pobyt s úžasným cvičením. Omládli jsme o 10 let, vyrostli o 2 cm a se sluncem v duši se vracíme domů. Bazén v Auroře neměl chybu, bohužel nám situace dovolila jen jednu návštěvu. Počasí nám přálo, cvičení venku nás bavilo, Míša, Eva a Pavel nás svědomitě rozhýbali. Rády si pobyt na zámku v Třeboni zopakujeme," píše se v hodnocení jedné z členek. Podle ohlasu a hodnocení se všichni zúčastnění těší na další třeboňskou rekondici. Naše těla vedená citlivě, cíleně a přiměřeně pohyb potřebují. A zajímavých míst, která je třeba navštívit, je v Třeboni a kolem stále dost.

Všechny členky děkují Magistrátu hl. m. Prahy za finanční pomoc. Příspěvek byl opravdu smysluplně využit. Alenky slibují, že tak bude i v budoucnu. Rekondiční pobyt s odborným programem byl financován ze zdravotnického grantu Magistrátu hl. města Prahy pro rok 2020 a s finančním přispěním grantu hejtmanky Středočeského kraje.

Blanka Vinařová

Hodnocení pobytu v Třeboni od účastnic – bohužel anonymní – jména jsem k tomu nedostala:

1. Odjedeme, či neodjedeme – toť otázka. A vida, odjely jsme, pobyt se povedl a díky péči snídaňářek každý den začínal dobrou snídaní, pokračoval vyváženým programem a končil večerním povídáním. Díky „trysko myšce" Blance bylo vše pečlivě zajištěno. A za to jí patří velký dík.

2. Celý pobyt mohu jen pochválit, byl po všech stránkách skvělý. Určitě nám všem přispěl po stránce psychické i fyzické. Doporučuji příští rok zopakovat. Děkuji za zorganizování a také všem děvčatům, která se o nás staraly a připravovaly skvělé snídaně. Díky, díky, díky…..

3. Přes veškeré problémy se podařilo uskutečnit pobyt v Třeboni. Jsem ráda, že všechno vyšlo, pořádně jsme se protáhli díky cvičitelkám a panu masérovi. Především bych chtěla poděkovat děvčatům, která se starala, abychom každý den měli dobrou snídani a o vše kolem toho. Vždy se budeme rádi vracet.

4. Do Třeboně v březnu jsem se těšila, protože jsem už věděla, co mě čeká. Odloženého termínu v době covidu jsem se poněkud bála, ale nakonec tu vše předčilo mé očekávání. Poloprázdná Třeboň, kde se nikde nestalo, že by nebylo místo k sezení, hloučky lidí se nekonaly. Ubytování na zámku oproti loňsku vylepšené, jediné, co chybělo k dokonalosti, byla lampička na čtení. O to víc jsem si užila kina. Na cvičení nám kromě již známých dvou cvičitelek dával do těla cvičitel a masér v jedné osobě, a tak jsme byli v péči úžasných odborníků. Cvičit s Míšou a Evou a ještě se nechat masírovat přímo na pokoji od člověka, který měl v péči naše olympioniky – co víc si přát! Ale ani péče o naši duši nebyla zanedbávána. Naše Blanička o nás pečovala jak o svoji rodinu, z hostelu udělala ubytování s hotelovými snídaněmi a veškeré akce i časté změny v době covidové řešila s naprostou profesionalitou. Počasí bylo také objednáno k naší spokojenosti, takže mohu jen a jen děkovat za péči a starostlivost. A vlastně všem zúčastněným, protože to byl týden plný pohody a radostných úsměvů.

5. Nevím, jak začít. Jsem na tomto pobytu poprvé a, ač jsem váhala, skutečně nelituji. Ze všech účastnic jsem cítila sounáležitost.

Úsměv je známka radosti, objetí je známkou lásky a smích je známkou štěstí.

°°

? Co se dělo v neziskovém sektoru ?

Konference Pacienti 2020 – hotel Olympik

V únoru 2020 jsme se s Hanou Kudelovou zúčastnily konference Pacienti 2020, kterou pořádala společnost Androsa, s.r.o. Přednášející byli velmi dobře vybráni a témata přednášek byla různorodá a vesměs pro nás zajímavá.

Vybírám ty pro mne a pro ALEN nejdůležitější přednášky:

- Mgr. Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELP –- Příběh úspěšné pacientské organizace s cílem zlepšit kvalitu života onkologických pacientek a informovat veřejnost o možnostech prevence a léčby karcinomu prsu
- Jana Hlaváčová, oddělení podpory práv pacientů, Pacientská rada Ministerstva zdravotnictví – Fungování a přínos v přípravě a změnách právních a jiných předpisů z oblasti potřeb specifických skupin pacientů, role pacienta v systému poskytování zdravotních služeb, pacient jako jednotlivec, pacientské organizace jako důležité subjekty ve zdravotnictví, účast pacientů na práci Ministerstva zdravotnictví, Pacientská rada, kulaté stoly, pracovní skupiny, Pacientský HUB
- Mgr. Michal Hojný, vedoucí lékárny IKEM Praha – Výzvy a praktický dopad lékového záznamu pro pacienta a zdravotnický personál, lékový záznam, eRecept, využití lékového záznamu, budoucnost digitalizace v lékárenské péči
- MUDr. Renata Knorová, Česká průmyslová zdravotní pojišťovna – Role zdravotních pojišťoven při zajišťování dostupnosti lékařské péče, práva a povinnosti zdravotní pojišťovny, vztah pojištěnce a zdravotní pojišťovny, nárok pacienta na úhradu zdravotních služeb
- Jana Petrenko, Koalice pro zdraví – Krátká historie pacientských organizací v ČR, potřeba zviditelnit pacienty a pacientské organizace, každý kdo pracuje v pacientské organizaci navíc ještě sám bojuje s nemocí a pomáhá dalším
- PhDr. Ivana Plechatá, Průvodce pacienta – partner při zajišťování dostupné, včasné a efektivní zdravotní péče, správná informace správnému pacientovi ve správnou dobu pomáhá v léčbě, spravedlivý přístup pacientů k účinné léčbě, bezpečné používání léčivých přípravků, informované a svobodné rozhodování pacientů i lékařů a dalších zdravotníků, hájení práv pacientů
- Mgr. Irena Storová, ředitelka SÚKL – léky moderní terapie, kategorie léčivých přípravků, specifika moderních terapií
- Mgr. Filip Vrubel, náměstek ministra zdravotnictví – Výjimečná úhrada podle zákona o veřejném zdravotním pojištění, priority nové legislativy, návrh novely zákona

Pokud máte zájem o další přednášky nebo celé prezentace přednášejících, zavolejte, pošlu.

Daniela

Slet DaM – Den Aliance v MOÚ

V březnu se konalo v Brně pravidelné – již páté – setkání organizací sdružených pod Aliancí žen s rakovinou prsu v Masarykově onkologickém ústavu.

Přivítal nás a představil se nový ředitel Masarykova onkologického ústavu prof. MUDr. Marek Svoboda Ph.D. Slíbil, že bude vždy podporovat tyto společné aktivity. Jeho přednáška se týkala úsilí MOÚ o zkvalitnění péče o pacienty. Toto pracoviště je na špičce v diagnostice i léčbě a následné péči o onkologické pacienty. Hodnocení od pacientů je jen to nejlepší – jak v informovanosti, tak v poskytovaných službách. Důraz je kladen na spoluúčast pacienta při rozhodování o léčbě a také v možnosti druhého názoru. Také mluvil o dostavbě nového křídla spojeného se Švejdovým pavilonem, ve kterém se setkání konalo. Tam bude Centrum prvního kontaktu, Centrum podpůrné péče a Centrum genetické konsultace. Má-li se zlepšit onkologická péče, musí být středem všeho pacient.

Prof. RNDr. Ladislav Dušek mluvil o novém nastavení systému hodnocení kvality zdravotní péče. Navazoval tím na téma přednášky pana prof. Svobody. Je potřeba zlepšit prevenci – primární i sekundární. I onkologický pacient patří na screening.

Měly jsme možnost prohlédnout si areál MOÚ a opět „tiše závidět“. Přály bychom si, aby vše, co jsme tam viděly a vyslechly, platilo i v praxi ostatních onkologických pracovišť.

Daniela a Jarka

Růžový měsíc říjen – Aliance žen s rakovinou prsu - kampaň na podporu prevence rakoviny prsu. Koalice Europa Donna každoročně vyhlašuje 15. 10. jako Den pro zdravá prsa – Breast Healt Day.

Na letošní datum **10. 10. 2020** byla připravena celostátní akce **Plaveme prsa.**
Z důvodů vládních nařízení kvůli koronaviru se **letošní ročník In memoriam Kamila Čepeláka nekonal.**

Také listopadová **Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu** byla zrušena. Návrh převedení na on-line verzi většině organizací nevyhovoval – setkávání je pro všechny moc důležité.

Paní Eva Knappová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu se stala **Osobností filantropie 2020** za účinnou osvětu v oboru rakoviny prsu, kterou udělovalo Fórum dárců. Blahopřejeme!!!

Alenky

Informace ze zasedání SR Aliance žen s rakovinou prsu 19. 11. 2020, které se konalo částečně prezenčně, částečně online.

Většina připravených akcí v roce 2020 musela být od března zrušena z důvodu covidové situace. Byly přesunuty na rok 2021.

Setkání **Den pro Alianci v MOU – Slet DaM Brno –** plánován na 9. března 2021.

Den Shalom – plánován s paní PhDr. Zuzanou Peterovou na březen 2021.

Projekt **Neviditelné ženy** – v plánu na rok 2021 jsou další pobyty (Luhačovice, Poděbrady), ale záleží na finanční situaci Aliance žen. Zprávy o projektu najdete na webu **www.neviditelnezeny.cz**.

Bellisky vydaly knihu „Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu“. Díky sbírce, kde se jim povedlo vybrat 225 000,-Kč, dostanou nově diagnostikované pacientky knihu ZDARMA! Garantkou knihy je prim. MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D. Věříme ve slavnostní křest knihy ve čtvrtek 4. února 2021. Držte Belliskám palce!

Projekt **Nejde jen o prsa** má novou koordinátorku. Je jí paní Simona Věchetová. Veškeré vzdělávací instituce byly rozhodnutím vlády uzavřeny, takže není možné ve školách vykonávat přednášky. Ale projekt je dlouhodobý a VZP přislíbila finance, tak jsme připraveny ve druhém pololetí školního roku 2020/2021 opět edukovat.

„Pacientský hub je projekt Ministerstva zdravotnictví ČR financovaný z Fondů Evropského hospodářského prostoru a Norska z programu Zdraví. Jeho hlavním cílem je podpora a profesionalizace pacientských organizací, aby se staly rovnocenným partnerem ostatním aktérům ve zdravotnictví,“ řekl 7. 10. 2020 ve zprávě pro Pacientskou radu Ministerstva zdravotnictví ČR pan ministr Roman Prymula. Pacientský hub bude mít jak fyzický prostor pro setkávání s pacientskými organizacemi, pacienty a veřejností, tak i virtuální podobu prostřednictvím webových stránek.

AVON linka Za zdravá prsa, kterou provozoval od roku 2003 Mammahelp, k 30. 6. 2020 skončila. Projekt AVON linky převzala Aliance žen s rakovinou prsu a byl spuštěn 15. října 2020. Provozu se ujmuly Bellisky. Linku obsluhuje 8 Bellisek společně s Jindrou. Mohou tak zúročit své znalosti a zkušenosti s pomocí a podporou pacientek.

Volejte zdarma 800 546 546. Provozní doba linky: pondělí–pátek od 10:00 do 18:00 hodin. Každou pracovní středu od 16.00 do 18.00 poskytuje linka službu psychologického poradenství v náročné situaci. Psychologické služby jsou nabízeny pro ženy (případně i muže) v souvislosti s diagnózou rakoviny prsu.

Eva Knappová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu, **oznámila ukončení činnosti** v Alianci k datu 31. 3. 2021. **Bude** vyhlášeno výběrové řízení na pozici ředitelky.

„Pokud je vidět, že jsem dělala svou práci smysluplně, je to pro mne důležité. Pevně věřím, že Aliance bude pokračovat stále vzhůru a samozřejmě budu stát někde blízko, abych byla případně vám všem ku pomoci,“ napsala mi Eva Knappová.

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

24. ročník celonárodní veřejné sbírky organizovaný Ligou proti rakovině, byl letos v netradičním termínu **30. září 2020** – téma sbírky „Nádory ledvin a močového měchýře“ – barva stužky zelená.

Zpráva o organizaci sbírky v ALENu

Chtěla bych **poděkovat všem členkám**, které se nezalekly epidemie a vyrazily do ulic Prahy a Vrchlabí prodávat kytičky. Díky patří i Martičce Kubešové, která prodala kytičky mezi Alenkami, a Janě Dundáčkové, která v Praze vybírala složenky a prázdné vaky od květinářek. Děkuji i drobným květinářkám, které prodaly kytičky jen ve svém okolí nebo přímo přispěly finančně.
Nakonec **z původních 28 přihlášených květinářek prodávalo jen 13 odvážných.**

V letošní sbírce prodal ALEN 2.783 kytiček. Vracely jsme 3.267 neprodaných kytiček.
Pro LPR jsme utržily 74.305,- Kč – z toho jsme obdržely 30 % = 22.291,50 Kč.

Nejúspěšnější květinářky
Alena Chmelková a Hana Kudelová – každá prodala 300 kytiček.

Nejvyššího průměru na kytičku dosáhly
Jaroslava Ducková = 34,2 Kč za kytičku – 200 kytiček
Jarmila Vaníková = 33,7 Kč za kytičku – 100 kytiček
Marie Němcová = 31,1 Kč za kytičku – 250 kytiček

Nejvíc peněz se podařilo vybrat
Haně Kudelové = 9.236,-Kč – 300 kytiček
Marii Němcové = 7.773,- Kč – 250 kytiček
Aleně Chmelkové = 7.263,- Kč – 300 kytiček

Letos se lidé při prodeji chovali jinak než obvykle. Někteří nás překvapili hrubým chováním. O to větší překvapení bylo, když mi jedna paní dala za 1 kytičku 1.000,- Kč (nakonec si vzala 4 kytičky).

Ještě jedna dobrá zpráva: LPR ocenila naši snahu a členským organizacím, které nevzdaly prodej kytiček, věnovala navíc finanční dar 10.000,- Kč pro naše členky. **DĚKUJEME !!!**

Doufám, milé Alenky, že se zase brzy uvidíme, těším se na vás. Přeji vám krásný adventní čas a držte se!
V Praze dne 1. prosince 2020

Hana Kudelová

Jeden den s kytičkami
Začalo to nástupem v 6.30 h do busu. Stařenku s holí pustí paní středního věku, přestože okolo sedělo asi 5 mladých lidí. Přivítání v 8 h ráno s Jarkou a plným košíkem kytek. Tak jsem sešla do metra a začala lákat lidi. A co se stalo? Naprostý nezájem a odmítavé naštvané obličeje. Slepená vyschlá pusa pod respirátorem a občas někdo přispěl. Takto jsem to

ještě nikdy nezažila. Oslovila jsem všechny ruské prodavačky v okolí, ty si koupily. A zas ztracený prázdný čas. Vyjela jsem proto nahoru alespoň na čerstvý vzduch. A šlo to ve vlnách, občas někdo přispěl. Došla jsem na tržiště, oslovila trhovce a se zlou se potázala, i nadávky vyslechla a nikdo vůbec nic. Vrátila jsem se zpět k východu z metra a šlo to pomalu. Vymýšlely jsme si slogany na co nalákat, třeba „uděláte dobrý skutek“ a pak už „jen 20 Kč“ jen aby se to už prodalo. Přispívající – málokdy muži, většinou starší ženy, střední věk a mladší málo.
Zato si někteří chtěli povídat, tak proč ne, času bylo dost. Trochu pejskaři, paní s elektrokolem, mladá žena chtěla vědět všechno o LPR a na co se přispívá. A pak přišla stará paní a vyprávěla o špatném osudu a požádala o kytku zadarmo, no a já jí dala.
Ale byli i lidé, kteří popřáli pěkný den i hodně zdraví. Svoje kytky jsem prodala, měla jsem jen polovinu co Jarka, tak jsem jí pomáhala, bylo to nekonečné. Kolem poledne se mi udělalo špatně, motala se mi hlava, necítila nohy a klepala se, musela jsem si sednout na lavičku. Jarka mi ukazovala, kolik kytek zbývá. Konečně prodáno, honem napít a šly jsme se najíst a daly si kávu, pak teprve na poštu a k MUDr. Dundáčkové odevzdat doklady. A konečně domů. V 17 hodin jsem doma padla vyčerpáním na sedačku. Dnes je neděle večer a stále tělo neposlouchá. A já nevím, jestli si to budu ještě někdy chtít zopakovat při blížící se osmdesátce. Ať se LPR daří! *Marie Zajíčková*

Prodej kytiček

Letošní prodej kytiček v rámci Českého dne proti rakovině, který se konal 30. září 2020, nezačínal vůbec optimisticky. Rozhodnutí o tom jít v letošním pandemickém roce prodávat kytičky nebylo vůbec jednoduché. Covid-19, který nám znovu ukazoval svou sílu a rozpínavost, se nedal ignorovat. S tím bylo spojené rozhodování – jít do rizika nákazy na jedné straně a zároveň pomoci dobré věci jako celých dvacet let v minulosti na straně druhé.
Měla jsem objednáno 200 kytiček jako každoročně, ale byla jsem rozhodnuta 100 ks vrátit a jen 100 ks prodat. Připadalo mi to jako správný kompromis.
Spolu s Marií jsme se sešly na náměstí Krále Jiřího z Poděbrad, kde se konaly Farmářské trhy, v 8 hodin ráno. Začátek prodeje byl velmi neradostný. Lidí chodilo na trh a na náměstí málo, někteří nás vůbec nevnímali, jiní telefonovali a ostatní nakupovali. Byla jsem rozhodnuta, že prodávám naposledy. Až kolem deváté hodiny se situace velmi pomalu zlepšovala, postupně bylo již více kupujících. Ti, kteří si kupovali kvítky, byli velmi slušní a příjemní, děkovali nám a někteří přispěli i vyššími částkami, např. 200,- Kč za jednu kytičku. To mně značně zlepšilo náladu, i když prodej trval až do půl dvanácté.
Do ČP v Moravské ulici jsme přinesly vybrané peníze a poté doručily doklady k Janě Dundáčkové do Krkonošské ulice, kde je shromažďovala. Nakonec jsem prodala všech 200 kusů a příští rok, pokud vše dobře dopadne, půjdu prodávat zase. Marii, která se mnou obětavě prodávala, musím poděkovat. *Jarka Ducková*

Vážení přátelé,
letošní rok nám přinesl mnoho problémů, nejistot a špatných zpráv. Přesto věříme, že jste si uchovali optimismus a víru, že bude zas lépe. Děkujeme upřímně vám všem, kteří jste obětavě pomáhali při uskutečnění letošní sbírky Český den proti rakovině. I přes všechny obavy se sbírka nakonec mohla uskutečnit a její výsledek předčil naše očekávání.

Výbor Ligy proti rakovině se rozhodl z výtěžku sbírky podpořit vás, naše členské organizace. Kromě zasloužených 30 % z vašeho výdělku, které jste již obdrželi, Vám nyní zasíláme finanční dar 10.000 Kč, kterým chceme podpořit činnost vaší organizace, použijte jej pro své členy. Jsme velmi rádi, že alespoň v závěru tohoto roku máme pro Vás dobrou zprávu.

Jménem Ligy proti rakovině Praha bychom Vám rády popřály pevné zdraví a spoustu elánu do další činnosti.

Iva Kurcová, Ivana Birková, MUDr. Michaela Fridrichová,
Ing. Jitka Holoubková, Ing. Iveta Kuchařová a Šárka Matyášková *Liga proti rakovině Praha z. s.*

Podzimní **sněm Ligy proti rakovině** byl, tak jako mnohé další akce v tomto nepříznivém pandemickém období, **zrušen.** Věříme, že příští rok bude příznivější a budeme se zase společně scházet. *Daniela*

V pondělí 2. listopadu jsme se mohly připojit k on-line přednášce p. PhDr. Ing. Martina Pospíchala **„Zvládání pocitů nejistoty“**.
Současná situace probouzí v nejednom člověku pocity nejistoty. Je obtížnější, než kdy dříve, plánovat. V mysli se objevují obavy z budoucího ekonomického či zdravotního vývoje situace. Doporučení autorit jsou mnohdy nejasná. Musíme se přizpůsobit nechtěným změnám. Prožíváme často pocity naštvání, obav, ale i celkovou únavu z nutnosti znovu zavedení všech epidemiologických opatření. To vše může mít dopad na naši životní spokojenost a psychiku.

Cílem semináře bylo především:
Umožnit náhled, jak na člověka podobná situace působí a proč tomu tak je.
Ukázat, co s tím můžeme dělat, jak nechtěné změny a prožívání nejistoty pomocí psychologie o něco lépe zvládnout.

Asociace veřejně prospěšných organizací – vyjádření k aktuální situaci

Prožíváme těžké období, ve kterém mnoho neziskových organizací, firem i konkrétních osob čelí a ještě bude čelit vážným nebo přímo existenčním problémům. Je přirozené, že se v takových chvílích projevují obavy, nespokojenost a další emoce. Prožívaný stres vede k tomu, že každý chce projevit svůj názor, zdůraznit své potíže a potřeby. Množí se nejrůznější vyjádření, výzvy a petice, které jsou určeny zodpovědným představitelům vlády, jindy zase rovnou celé společnosti.
V AVPO ČR samozřejmě všechno toto dění vnímáme. Víme, jak neocenitelné jsou vaše aktivity a služby, a víme i to, že potřebujete podporu, abyste v jejich zajišťování mohli pokračovat. Můžete se na nás spolehnout, že budeme i nadále s plným nasazením hájit a prosazovat vaše potřeby a zájmy. Naší strategií přitom je, činit tak racionálně a prostřednictvím standardních a funkčních procesů. Neočekávejte proto, že se AVPO ČR objeví pod každou výzvou či peticí, které v těchto dnech zaplavují veřejný prostor. Není to tím, že bychom se vymezovali proti jejich iniciátorům, ale naši roli vidíme i nadále v tom, že Vám budeme zprostředkovávat informace o aktuálních opatřeních a vstupovat do jejich přípravy tam, kde to půjde. Zároveň i nadále sledujeme vznikající legislativu, neboť aktuální krizí život nekončí a je nutné myslet i na období dalších měsíců a let.

Sekretariát AVPO ČR

„Štěstí, hledání ztraceného grálu“

Centrum Amélie **Doc. PhDr. Dr. Phil. Laura Janáčková, CSc.,** klinická psycholožka
Na pozvání Centra Amélie jsme si poslechly velmi motivující přednášku o hledání duševní pohody a štěstí. Paní Doc. Laura Janáčková nás vyzpovídala, jestli si umíme udělat hezký den. Mnohé jsme nevěděly jak do toho. Poradila nám, vysvětlila rozdíl mezi bažením po štěstí, štěstím vzpomínaným a štěstím pro sebe. Každý den si máme hned ráno udělat 3 drobné radosti. A večer si je připomenout, proč byly hezké a proč jsou pro nás důležité. Pomůže nám to čelit náročným situacím v životě.
Moc ráda paní Dr. Janáčkovou poslouchám a také ráda čtu její knížky. Zbývá už jen vzít si její rady k srdci a aspoň občas se jimi řídit.

Daniela a Věra

AMÉLIE POMÁHÁ – Nezůstat sám a být v kontaktu

Tato bezplatná nabídka je určená všem onkologicky nemocným a jejich blízkým, všem na koho nastávající situace padá, obává se vycházet, stahuje se z kontaktů s blízkými i vzdálenějšími lidmi, neví, co dělat anebo je prostě na situaci a svou nemoc sám. Pracovníci a dobrovolníci Amelie, z.s. nabízí telefonický kontakt.
Stačí se jen ozvat do Centra Amelie a pracovníci se již ozvou zpět a pak budou s těmi, kdo to chtějí, v průběžném kontaktu.
Nezůstávejte sami za zavřenými dveřmi, Amelie tu je pro Vás a s Vámi. Společně to zvládneme a ne jen v době restrikcí!

Amelie, z.s. 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 Centrech, dobrovolnickém programu a neziskové organizaci Amelie, z.s. lze nalézt na oficiálních webových stránkách www.amelie-zs.cz.

V pondělí 30. listopadu jsme zahájili **vánoční prodej.** Výrobky pro vás s láskou a péči připravili klienti a zaměstnanci **Centra Amelie v Praze.**
Pokud si chcete koupit krásné drobnosti a zároveň podpořit činnost Centra, vánoční prodej je ta správná cesta. Čeká tady na vás třeba mýdlo za skvělé ceny, heřmánkové pytlíčky za 15 Kč, ekologické pytlíčky na potraviny za 30 Kč, háčkovaná kolečka vhodná jako podšálky nebo odličovací tampóny za 30 Kč, vánoční přání za 10 Kč a další drobné radosti. Pokud budete mít do Vánoc cestu kolem nás, stavte se.
Centrum Amélie – pondělí až středa – od 9:00 do 16:00 hodin – Praha – Karlín, Šaldova 15
Přejeme krásné adventní dny *Tým Centra Amelie Praha*

Zdeněk Svěrák: Pozdrav z izolace

Hledám nějaké přirovnání, které by vystihlo, jak se cítím. Mám to. Cítím se jako mlynář, kterému se zastavil mlýn. Celá léta byl zvyklý jeho klapotu, a najednou je ticho. Vody v náhonu je dost, pytlů s pšenicí a žitem jakbysmet, ale mlýn stojí. Stárek, mládek a prášek s rouškami na tvářích volají: „Virus, pane otče, nějakej virus to zastavil!“ Takhle nějak se cítím, když si každý večer uvědomím, že v divadle nečeká 250 diváků, abychom je rozesmáli, a když se podívám do diáře, který je prázdný jako nikdy. Teď v tom najděte nějaké plusy, když jste navíc v rizikovém věku. Zkusím to: a) nemám horečku, ani mí blízcí ji nemají, b) mám roušku s kapsou na filtr, c) z televize se dovídám, jak jsou mí spoluobčané obětaví a solidární, d) majitel vietnamského krámku Tung mi přinese nákup za dveře, e) domácí práce dělám s chutí, škoda, že jich není víc, f) mám čas na psaní.
Ze všeho nejvíc mi pomáhá těšení. Těším se, až vědci, jako kdysi Čapkův doktor Galén, najdou na tu potvoru lék a zkrotí ji. Těším se na návrat k práci, ke kamarádům. Těším se, jak si budeme vážit obyčejných věcí, které jsou teď odepřeny. Těším se jako pan otec, až se mlýnské kolo zase roztočí.

Zdeněk Svěrák

Ta mrcha (rozuměj rakovina) se bojí smíchu.
MUDr. Oskar Andrýsek, onkolog

INFORMACE

Národní zdravotnický informační portál

nabídne občanům ověřené informace ze zdravotnictví na jednom místě – TISKOVÁ ZPRÁVA

Pod záštitou Ministerstva zdravotnictví České republiky připravily Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně, Státní zdravotní ústav a Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky nový Národní zdravotnický informační portál (NZIP). Jeho primárním cílem je poskytnout široké veřejnosti místo, kde nalezne důvěryhodné a garantované informace z různých oblastí českého zdravotnictví. Veškerý obsah publikovaný na portálu je ověřovaný předními odborníky v dané oblasti medicíny. Díky NZIP jsou informace pro veřejnost dohledatelné na jednom místě, kterému lze skutečně důvěřovat.

„Vždy, když jsem měl nějaký zdravotní problém, hledal jsem na internetu, s čím by to mohlo souviset. Zkoušel jsem různá diskuzní fóra a podobně. Nevěděl jsem ale, kdo na dotazy odpovídá. Mnohdy to ani nebyli lékaři a jejich odpovědi

mě ještě více zmátly. Jsem proto rád, že vzniká projekt NZIP, kam se budu moci s důvěrou obrátit," říká Alexander Hemala, který se stal patronem projektu.

Na portálu, který bude sloužit jako zdravotní průvodce a rozcestník, najdou lidé odpovědi na otázky týkající se zdraví, prevence, onemocnění, očkování, stravování a životního stylu, poskytovatelů zdravotní péče a dalších témat.

„Internet je obsahu zdravotnické tématiky plný. Většinou se ale jedná o informace, které nejsou ověřené a mnohdy můžou sloužit spíše kontraproduktivně. Připravili jsme proto historicky první Národní zdravotnický informační portál, který občanům nabídne široké spektrum témat zpracovaných odborníky. Věřím, že občané v NZIP získají oblíbený zdroj skutečně ověřených informací," řekl ministr zdravotnictví Adam Vojtěch.

„Od NZIP si slibujeme zlepšení zdravotní gramotnosti obyvatel ČR, která za průměrem EU bohužel zaostává. NZIP by měl nejen poskytovat českým občanům validní zdroj informací, ale také plnit určitou edukační funkci. Inspirovali jsme se rovněž zkušenostmi ze zahraničí, především pak z Rakouska. Chtěli jsme také, aby NZIP reflektoval odborná stanoviska, mentalitu, kulturu české veřejnosti a zároveň byl pro občany srozumitelný," dodává náměstkyně ministra Alena Šteflová.

„NZIP je skutečně revoluční projekt v tom, že se za správnost uváděných informací zaručí stát ve spolupráci s předními znalci medicíny a zdravotnictví. Odpovědím, které tam občané naleznou, lze skutečně věřit," zmiňuje na adresu NZIP jeho odborný garant a zároveň ředitel Státního zdravotního ústavu Pavel Březovský. Státní zdravotní ústav je jedním z hlavních tvůrců obsahu portálu.

Mimo to budou na NZIP publikované odborné články a aktuality ze světa zdravotnictví nebo ukázky samovyšetření. *„Občané se občas potýkají s problémem, že potřebují urychleně najít poskytovatele zdravotní péče. NZIP proto přináší interaktivní mapu, která tento problém řeší, a pomůže najít nejbližšího lékaře. Sám jako lékař budu NZIP všem svým pacientům rozhodně doporučovat a budu apelovat na kolegy lékaře, aby také tak činili. Takový portál tady měl být pro lidi již dávno a já jsem moc rád, že se to za významného přispění odborné společnosti povedlo,"* dodává Štěpán Svačina z České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně, jejíž přední odborníci patří mezi autory článků.

Ke komfortu návštěvníků portálu přispěje rovněž intuitivní vyhledávání napříč všemi kategoriemi. Obsah je doprovázen také obrázky a videi. Jednoduchá grafika a navigace pomůže občanům v orientaci a rychlému zjištění informací, které právě hledají. *„Než se informace dostane od autora k návštěvníkovi NZIP, projde kontrolou odborníka, který ověří její správnost. V další fázi je text podroben laické recenzi s cílem odhalit potenciální nesrozumitelnost nebo příliš odborný styl. Finální obsah je ve spolupráci autora a redaktora upraven do podoby, která je srozumitelná zejména pro širokou veřejnost. I prostřednictvím uživatelského testování jsme se skutečně maximálně snažili, aby byl portál co nejvíce uživatelsky přívětivý,"* zmínil koordinátor NZIP Martin Komenda s tím, že práce na obsahu NZIP nekončí a bude kontinuálně pokračovat. V rámci ustanovené spolupráce s odbornými společnostmi a Státním zdravotním ústavem budou průběžně zpracovávána nová témata.

Odbor komunikace s veřejností, 23. 7. 2020, ng. Gabriela Štěpanyová, tisková mluvčí, tel.: 224 972 167, e-mail: tisk@mzcr.cz

Vážený pane ministře, pane Adame Vojtěchu,
dovolte mi poděkovat Vám za Vaši obětavou práci ve funkci ministra zdravotnictví. Velmi si vážím spolupráce, kterou jste navázal s pacientskými organizacemi s cílem umožnit nám podílet se na tvorbě právních předpisů, které ovlivňují život našich členů, pacientů.
Děkujeme Vám i za čas, který jste věnoval osobní účasti na našich akcích, ať už to byly kampaně pro veřejnost v rámci osvěty v boji proti rakovině prsu nebo podpora světové konference Reach to Recovery International. Kromě prestiže přítomnosti ministra zdravotnictví těšily jsme se i z toho, že tato setkání byla lidsky velmi příjemná.
Vážený pane ministře, dovolte nám popřát Vám do příštích dnů, měsíců a let především pevné zdraví, úspěchy na poli profesionálním a hodně šťastných chvil v osobním životě.

S úctou Eva Knappová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

V Praze dne 21. září 2020

Milý pozdrav ze Sue Ryder

Dostala jsem milý dopis z Domova pro seniory Sue Ryder, se kterým již dlouho ALEN udržuje dobré vztahy. Třeba někomu z vás, kdo čtete náš Zpravodaj, pomůže radou a inspirací v tíživé situaci v rodině nebo mezi svými přáteli.

Daniela

Dobrý den, Danielo!

Chceme žít život podle svých představ, a ty se často liší podle zkušeností, vědomostí, zdravotního či psychického stavu každého z nás. Nevíme, co dalšího život přinese, ale otázky stáří se nás týkají dříve, než zestárneme.

Často slýcháme, jak je důležité nebýt na stáří sám. Co to však znamená?

Jsou v životě určité chvíle, kdy i plně samostatný senior potřebuje občas radu, pomoc při řešení nečekaných životních situací. Pak může stačit i jeden telefonát či e-mail, obrátit se na zkušené odborníky v našem poradenském webu Neztratit se ve stáří - pomoc u nás našlo už víc jak 1000 rodin!

Někdy ovšem už fyzické síly nestačí na všechno jako kdysi. Přesto senior nechce opustit svůj domov, kde ho těší tolik vzpomínek a cítí se v bezpečí. Rodina chce vyhovět přání svého blízkého, nemůže však zajistit každodenní péči svépomocí. Osobní asistenti Sue Ryder umožní seniorům zůstat ve svém známém prostředí. Obzvláště v době coronaviru a následné izolaci senioři na této službě oceňují možnost chvíli si s někým jen tak popovídat, nebýt sám...

Pro jiného však může být samota natolik tíživá, nebo sám doma pobyt nezvládá, že musí zvolit pobytovou službu. Tráví zde volný čas se svými vrstevníky, a znovu může zažívat události, o které by byl doma ochuzen.

Víte, pro mě to nejlépe vystihla paní Maruška (97), která péči Sue Ryder hodnotí svými slovy: "Já už tady v tolika letech nemám co dělat. Ale zase se tady cítím jako v lázních. A to jsem v životě nikdy předtím nezažila!"

Danielo, díky Vám zůstává seniorům úsměv na rtech i ve chvílích, kdy nám nemusí být do smíchu.

Za celý tým Sue Ryder Vám děkujeme, přejeme pevné zdraví a energii do všech Vašich plánů.

Srdečně

Jana Dušková

Mimochodem, víte, kdo byla Lady Sue Ryder? Napíši vám o jejím zajímavém životě příště.

Daniela

°°

Užitečné kontakty

Omluva – Nádorová linka Ligy proti rakovině, kde pracují lékaři – každý pracovní den 9.00– 16.00 hodin – číslo mobilu, které jsem uvedla v minulém čísle Informačního zpravodaje, je soukromé číslo, nikoliv na Nádorovou linku. Omlouvám se. **Platí telefon 224 920 935 – sem můžete volat o rady.**

Nabídky lymfodrenáží

Paní Vladimíra Kuchařová pracuje jako lymfoterapeutická sestra v nemocnici Na Františku. Tato služba je zde zcela nově zřízena. Pacientky a ženy, které trápí otoky po operaci prsu, můžete se na ni obrátit. Pokud byste chtěly, aby lymfodrenáže hradila pojišťovna, je třeba přinést doporučení od lékaře.

Na stránkách nemocnice je uveden kontakt a praktické informace:

http://www.nnfp.cz/oddeleni/lymfodrenaze tel: 222 801 340 Vladimira.Kucharova@nnfp.cz

DVORT – CENTRUM PRO ŽENY PO OPERACI PRSU – ZDRAVOTNÍ POTŘEBY

Naše nová adresa: Praha 5 – Smíchov, Štefánikova 18/25, telefon 224 946 523 e-mail: info@dvort.cz
Firma DVORT spol. s r.o. provozuje již 25 let síť prodejen a výdejen zdravotnických prostředků a věnuje se dlouhodobě problematice řešení následků onemocnění prsu. Tato problematika je natolik specifická, že se jí na celém světě zabývá jen několik vysoce specializovaných firem.

Smyslem naší činnosti je pomáhat ženám vést po operaci prsu plnohodnotný život. Náš tým profesionálů je odhodlán udělat maximum k získání vaší důvěry a sebevědomí. Poskytujeme ženám odbornou a diskrétní péči, konsultaci v příjemném prostředí odděleném od ostatního provozu. Budou se vám věnovat zkušené trénované specialistky, které vám nejen předvedou jednotlivé výrobky, ale i vysvětlí jejich vlastnosti a možnost použití ve vaší péči. Také vás budou informovat, které výrobky, jak často a v jaké výši jsou hrazeny zdravotními pojišťovnami a jak požádat o příspěvek.

Díky mnohaletému naslouchání potřebám našich zákaznic vám můžeme nabídnout inovativní, vysoce kvalitní produkty a služby. Jsme pyšni na námi nabízené výrobky, které jsou technologicky na nejvyšší světové v současnosti dostupné úrovni; spolu s nimi, jak již bylo řečeno, vám nabízíme i náš osobní, individualizovaný a fundovaný přístup. Jen díky kombinaci nejlepších technologií spolu s profesionalitou a znalostmi jsme schopni udržovat takto vysoký standard.

Epitézy, podprsenky, plavky, paruky, zásilková služba, objednávkový systém online, edukace – to je stručný výčet nabízených služeb. Můžeme jen doporučit – vyzkoušeno.

Jarka K.

V Praze prodávají zákusky Covid-19.
A když si k němu dáte rakvičku,
dostanete věneček zdarma.

To je "ČESKÝ HUMOR".

Kulinářské okénko

Štědrovečerní kapr načerno

2 kg vykuchaného kapra, sůl, kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), 10 dkg cibule, 15 dkg másla, 6 dkg cukru, 10 dkg citronu, 5 dkg octa, 3 dkg hladké mouky, 3 dkg strouhaného perníku, divoké koření (nové koření, pepř celý, bobkový list), 5 dkg švestkových povidel, 3 dkg rozinek, 3 dkg mandlí, 0,5 dcl červeného vína, 5 dkg sušených švestek

Očištěného kapra naporcujeme. Porce vložíme do osolené vařící vody, zvolna vaříme asi 12–14 minut a potom vyjmeme. Očištěnou zeleninu a cibuli nakrájíme na plátky a osmažíme společně s částí cukru na polovině másla dohněda. Do zeleninového základu přidáme citron nakrájený na plátky, ocet, procezený vývar z ryb, vše zahustíme zásmažkou z druhé části másla a mouky, rozšleháme a přidáme perník, koření, povidla a za častého míchání zvolna vaříme nejméně hodinu. Povařenou omáčku dosolíme, ochutíme vínem, cukrem a procedíme hustým sítem. Nakonec přidáme spařené rozinky, oloupané mandle nakrájené na nudličky a uvařené pokrájené švestky. Podáváme tak, že kapra přelijeme omáčkou. Jako přílohu volíme houskové knedlíky.

ŠKVARKOVÉ PRACNY *TO MŮŽE BÝT PŘÍJEMNÁ ZMĚNA*

250 g škvarků (nesolené), 250 g hladké mouky, 100 g krupicového cukru, 1 skořicový cukr, 2 žloutky, 1 lžička Kakaa, ½ lžičky mleté skořice, 150 ml mléka, špetka soli

Škvarky pomelte nebo nasekejte úplně nadrobno. Přidejte žloutky, cukry a nakonec mouku promíchanou s kakaem, skořicí a solí. Vše zalijte vlažným mlékem a vypracujte hladké těsto. To zabalte do fólie a nechte aspoň hodinu odpočívat v lednici. Těstem naplňte dobře vymazané formičky na pracny a pečte asi 13 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Ještě teplé je z formiček vyklopte.

KONTAKTY

Jaroslava Ducková, místopředsedkyně:	731 768 006, duckomilan@seznam.cz
Jana Černá, hospodářka:	777 135 197, cerna.jan@seznam.cz
Bohumila Šarounová, jednatelka:	602 388 829, sarounovab@seznam.cz
Hana Bayerová, pokladní:	723 566 270, hana@bayercz.com
Blanka Vinařová, péče o členskou základnu:	721 168 361, blankavinarova@gmail.co
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb:	777 187 055, gabriela.fram@seznam.cz
Jana Dvořáková, členka výboru:	605 935 558, jana33dvorak@gmail.com
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:	608 139 453, 233 322 144
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, AVPO:	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

Přeji všem milým Alenkám hlavně hodně zdraví. Do roku 2021 si uchovejte dobrou mysl, bude líp.

V Praze dne 14. prosince 2020

Daniela Kelišová

Příspěvky do Informačního zpravodaje, prosím, posílejte na e-mail d.kelisova@seznam.cz

ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části Pha 2	Úřad městské části Pha 4
Středočeský kraj	Městský úřad Černošice	Město Dobřichovice
Ústav sociálních služeb Pha 4	UK Ústav jazyků Pha 2	Svaz tělesně postižených Praha - Karlín
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině Praha	Centrum Amélie, z.s.
AVPO	Akademie pacientských organizací	AMOENA, s.r.o.
Subterra, a.s.	Česká obec sokolská	Česká spořitelna, a.s.
Jan Kvarda, fotograf	Eliška, zdrav. prodejny	PaedDr. Irena Čechovská
Hana Valentová, sazba	Rudolf Valenta, tisk	Irena Kraftová, dr.h.c
MUDr. Marie Voženílková	Arch. Jiří Tesařík	Nakladatelství Sláfka .
Olga Arvaiová		

Modlitba Františka z Assisi přebásněná Janem Skácelem

Pane, ať jsi stéblo trávy nebo obyčejný list,
prosím, dej, ať aspoň trochu umím ve tvých vzkazech číst.
Prosím, dej, ať řeči stromů aspoň trochu rozumím,
ať vědí, že se učím a že nic neumím.
Dej, ať zlomím svoji pýchu, dej mi hledat pokoru,
když se trápím zbytečnostmi, ať pohlédnu nahoru.
Ať mi stačí dohlédnout na obzor, který jsi mi dal,
ať se smířím se vším, co jsi mi kdy vzal.
Dej mi sílu snášet pokorně co změnit nemám sil,
odvahu, abych to, nač stačím, na tomhle světě pozměnil.
A taky prostý rozum, který vždycky správně rozezná,
co se změnit nedá a co se změnit dá.
Ach, pane, děkuji za všechno dobré i za to špatné,
ať poučím se ze svých chyb.
Nevím, jestli ty mě slyšíš a zda jsi vůbec tam,
ale děkuji, že já jsem tady a směju se dál.

PF 2021

Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN Praha