



ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5

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

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993



Každý život má svůj

Mys dobré naděje

INFORMAČNÍ LIST

J A R O 2021

Pomáháme ženám s rakovinou prsu

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci



Milé ALENky,

po půl roce se vám dostává do ruky informační časopis ALENU, tentokrát ve zkráceném vydání.

Za těch půl roku se toho na jednu stranu neudálo moc – všichni jsme byli v „domácím vězení“, nekonaly se rekondice, vycházky, plavání, cvičení, a co bylo nejhorší, nemohly jsme se ani potkávat. Na druhou stranu se toho událo velmi mnoho – spolek se ocitl bez předsedkyně a hrozilo, že nebude životaschopný. V té době mne oslovila, mně již delší dobu známá a milá, „parta ALENek“ s nabídkou možnosti ucházet se o vedení ALENU. Zpočátku jsem to nebrala vážně, ale postupem času, kdy jsem poznávala stále více členek, jsem si uvědomila, že tyto ženy stojí za to zastupovat, že je to výzva,

kterou nemohu a nechci odmítnout.

A tak jsme se pustily do práce s přípravou voleb, změny stanov z důvodu vypuštění kategorií členství... Nebylo to jednoduché, některé reakce vás, členek, byly negativní, jiné milé a povzbuzující. Nyní jsou již změny ve spolkovém rejstříku zapsány a nic nebrání tomu, abychom se pustily do další práce.

Ve znění známého hesla „co tě neporazí, to tě posílí“, nás „covidová doba“ naučila alespoň částečně se potkávat a komunikovat v online prostoru. Výbor se tímto způsobem setkává pravidelně jednou měsíčně. Ale je to stav pouze nouzový a já se moc těším, až se budeme s výborem i s vámi všemi potkávat osobně. Je před námi hodně práce. Připravujeme nové letáky, od září chceme vydávat časopis v trochu jiné podobě – častěji, v menším rozsahu, barevně, připravujeme nové webové stránky. Chceme navázat spolupráci s dalšími městskými částmi Prahy, zkusíme žádat o granty, rády bychom pro ALEN našly místnost, kde bychom se mohly potkávat a zabývat se různými společnými aktivitami ...

Podmínkou úspěchu je ale to, abyste se o chod ALENU zajímala každá členka, abyste nás informovaly, co vás zajímá, dávaly náměty, případně i nabídky, čím můžete pomoci vy osobně. Na druhou stranu i kritika může být prospěšná... Pište, volejte ...

Na závěr vám chci do prázdninových měsíců popřát zejména zdraví, ale i pohodu a štěstí v kruhu vašich nejbližších a spoustu příjemných zážitků.

Milena Najmanová

Pravidelné akce v roce 2021

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při káféčku 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**

Konečně uskutečníme setkání, která byla plánována v loňském roce a v jarních měsících letošního roku.
Plánované termíny schůzek v roce 2021:

8. června Studio LUDWIG – představí nám nové vzory prádla a plavek a také
speciální poradnu pro ženy po operaci prsu
informační blok a kulturní vložka s Vieročkou a Radkou



další schůzky 14. září, 12. října, 2. listopadu a 14. prosince Mikulášská

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

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2021:

1. září, 29. září, výjimečně pondělí 1. listopadu a 1. prosince 2021 - členky jsou na jednání vítány!

Cvičení a plavání v roce 2021

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny – **od 15.30 hod a od 16.00 hod.** Cena pro členku je 40,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry.



Plavání v bazénu Tyršova domu – každý pátek od 16 - 17 hod. Cena pro členku je 50,- Kč za hodinu.

Cvičení ve vodě a plavání se zatím konat nebude – dle průzkumu Marty Kubešové **upřednostňují členky zahájení až v září 2021.**

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 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 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. Nutno se **předem přihlásit**.

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

Účast na aktivitách Amélie je podmíněná čestným prohlášením o prodělání nemoci Covid-19 nebo očkování.

Masérské a relaxační služby pí. Mgr. Jany Sikorové na poliklinice Lípa v Nových Butovicích pokračují za přísných hygienických opatření. **Je nutné se telefonicky objednat** – telefon **604 342 633**. **Masáže jsou opět s podporou Ligy proti rakovině.** Cena jedné masáže dle výběru pro členku činí 100,- Kč.



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

Vypravte se někam, kde jste nikdy před tím nebyli

KONEČNĚ !!!

středa 9. června – Stromovka – Královská obora, největší pražský park – vede Daniela
sraz 10,30 h zast. tram. 6, 12, 17 – výstaviště Holešovice
zrekonstruovaná Šlechtova restaurace, Císařský mlýn

středa 23. června – Berounka – procházka kolem řeky z Radotína do Černošic
sraz 10,00 h zast. autobusu 244 - nádraží Radotín
zpět pojedeme vlakem na Smíchov – vede Daniela



čtvrtek 22. července Mníšek p. Brdy - zámek, poutní místo Skalka, křížová cesta
sraz Smích. nádr. – odj. busu č. 317 v 9,30 hod. – vede Daniela
zpět autobusem do Prahy na Smíchov každou půl hodinu

čtvrtek 5. srpna - **Pražské přívozy** – procházka Císařskou (Královskou) loukou
sraz 10,15 hod. Výtoň, náplavka, odj. lodě 10,30 hod.
zpátky přes most na Smíchov k Lihovaru – vede Daniela

pátek 13. srpna - **Alenky mají svátek** – sraz 10,00 hod. metro Vyšehrad – vede Daniela
procházka staroslavným Vyšehradem a oběd na zahrádce U ŠEMÍKA

sobota 11. září - **Kersko** – Od Sněženek k Postřižinám – vede Daniela
sraz Černý Most, odj. busu 398 v 8,47 hod. do Kerska, směr Poděbrady
Hrabalova stezka – místa spojená se životem a dílem B. Hrabala
v Hájence si dáme kančí se šípkovou nebo se zelím – odj. do Prahy 16,03 h.

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

15. června – 15,00 hod. – vycházka na tajemný Vyšehrad – pořádá Amélie, vede Kristýna Maulenová
sraz stanice metra Vyšehrad, směr Háje

15. června - 17,30 hod. - Galerie Anenská 13 – Vladimíra Buriánová „BYTÍ“
vernisaž výstavy obrazů, setkání s hudebním doprovodem, malířkou a Irenkou

23. června – 17,00 hod. – **Věnc ze sezónních a sušených květů** – pořádá Amélie, P.8, Šaldova 15
nutno se předem přihlásit - telefon 739 001 123 nebo e-mail praha@amelie-zs.cz

29. června - 10,00 hod. - Valdštejnská jízdárna - „Snící rebelka“ Toyen – vstupenky jsou objednány
u předsedkyně Mileny Najmanové

29. června – 15,00 hod. – vycházka do obory Hvězda – pořádá Amélie – sraz Letohrádek Hvězda

Účast na aktivitách Amélie je podmíněná čestným prohlášením o prodělání nemoci Covid-19 nebo očkování.

červenec - Galerie Anenská 13 – Helena Fuchsová, úspěšná atletka v běhu na 400 a 800 metrů
bohužel zemřela v 55 letech – pro Alenky se připravuje samostatný termín vernisáže

Úterní koncerty v modlitebně Českobratrské církve evangelické Korunní 60 byly na podzim i na jaře
zrušeny. *“Vrátíme se k našim pravidelným koncertům hned, jak to bude možné, tedy v okamžiku, kdy
vinohradský sbor dostane povolení k zahájení aktivit v prostorách kostela,” psala Eva Knappová.*

Český den proti rakovině Ligy proti rakovině byl přesunut na **středu 29. září 2021**. Vzhledem ke komplikova-
né době nabízí Liga proti rakovině možnost **prodeje kytiček se zelenou stužkou v ulicích také ve čtvrtek 30.**

září a pátek 1. října. Podrobnosti k organizaci květinového dne se dozvíte na schůzce.

Prozatím můžete malovat Kaminky proti rakovině. Informace a rady najdete na www.cdpr.cz



Rekondiční pobyty 2021

INFORMACE K PLÁNOVANÝM POBYTŮM 2021

- **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucích pobytů
- **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)
- **odborný léčebný program** rekondic je pro přihlášené účastnice **závazný**

13. - 20. června Janské Lázně, hotel Réva vedoucí Jaroslava Ducková
v ceně ubytování, polopenze, 7 procedur (masáže, koupele), 2x vstup do Aquacentra

14. - 21. července Hřensko, pension Přívoz vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze (večeře Přívoz), 2x denně cvičení

14. - 19. září Třeboň, hostel Zámek vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze (večeře U Vodníka), masáž, koupel, 2x denně cvičení, bazén

3. - 10. října Srní, hotel Srní vedoucí Jana Dundáčková
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobik, plavání, vycházky, turistika

7. - 14. listopadu Františkovy Lázně, hotel Metropol vedoucí Jana Dundáčková
v ceně ubytování, polopenze, lázeňské procedury, návštěva Aquafora

Slevu 500,- Kč pro „květinářky“ je možné čerpat pouze na jeden rekondiční pobyt za rok 2021.
S sebou na pobyt vezmete **certifikát** o ukončeném očkování nebo **negativní test** na covid-19.



Výtvarný koutek

Svaz tělesně postižených v Karlíně po dlouhé době zahájil 1. června opět kroužek ručních prací. Už jsme se moc těšily na výrobu všelijakých maličkostí pro radost a na tvořivou práci společně. Propagace zřejmě pomohla, přišly mezi nás 2 ženy, nyní už naše členky, původně z Mammahelpu. Tak jsme byly 4. Materiál k tvoření máme k dispozici na místě. Tentokrát jsme použily korálky na zdobení obalů na svíčky, také náramky se nám povedly, na léto se budou hodit. Zatím s námi v Karlíně počítají, situace se tam změnila, kroužek povede jiná sociální pracovnice. Věřím, že v září budeme pokračovat – vždy první úterý v měsíci. Věra

SETKÁNÍ V GALERII ANENSKÁ 13

Galerie statečných Ireny Kraftové

Kdyby Miloň Čepelka o ní nenapsal ve své glose, nenapadlo by mě do Anenské ulice zajít a vstoupit do jednoho z historických domů staré Prahy, kde se nachází snad jediná galerie svého druhu v ČR, kterou vymyslela a sama zrealizovala jedna energická žena. Za obrázky na zdi lze tušit pohnuté příběhy, ale i světlo naděje, kterou vrací těžce nemocným nová motivace do života. Ano, paní Irena Kraftová provozuje Galerii pro onkologické pacienty, jimž tvůrčí činnost pomáhá čelit tomuto závažnému onemocnění.



Patrony galerie se staly přední autority z řad lékařů – prof. Josef Koutecký, prof. Pavel Klener, prof. Jan Starý, MUDr. Radkin Honzák, ale také sympatizanti z řad umělců – kupříkladu herečka Hana Maciuchová, známý fotograf Jindřich Štreit nebo již jmenovaný Miloň Čepelka, který chodí do galerie předčítat v rámci literárních večerů. Galerie je kromě výstav i místem motivujících a terapeutických setkávání.

Genius loci galerie vás chytí za srdce. Obrazy překvapují svou barevností a pozitivní energií. Na pozvánce k aktuální výstavě Jaroslavy Kotalové „Nový začátek“ čtu: „Miluji jásavé barvy, aby mé obrazy vnášely světlo do duše. Chci se na svět dívat přes sluneční svit,“ napsala do Revue 50 plus v březnu 2021 redaktorka Mgr. Vlasta Cibulová.

Jaroslava Kotalová Vernisáž pro Alenky 15. prosince 2020

Situace byla sice složitá, ale za přísných omezení se i v zimě na staroměstském dvorečku galerie účastnilo deset Alenek vernisáže naší kamarádky a členky Jarky Kotalové. „Maluji jasné barvy tak, aby mé obrazy přinášely světlo do duše“ – toto její vyznání jsme si ověřily při prohlídce jejích obrazů. Dlouho jsme si povídaly s Irenkou o galerii, o výstavách, začátcích i současnosti, s Jarkou o keramice a hlavně o malování.

„Po prodělání zlé nemoci jsem se zamýšlela nad tím, jak se zklidnit a svůj život směřovat také k sobě. Náhoda mě nasměrovala na malbu, kterou jsem v mládí v Lidušce absolvovala“. Každá návštěvnice našla na výstavě „svůj oblíbený obraz“. Irenka o nás jako vždy pečovala, jídla a pití bylo hojně, moc se nám setkání – i když v rouškách – líbilo, byly jsme rády, že se po tak dlouhé době, kdy musela být galerie uzavřena, vidíme.

Druhé setkání 20. května 2021 – opět po dlouhé době a opět velká účast Alenek, stále s omezením počtu osob.

Byla to nejdelší výstava v Galerii, říkala Irenka. Nadšení z toho, že se můžeme vidět, nebralo konce, povídaly jsme dlouho „po zavírací době“. **Irence děkujeme a přejeme její Galerii, aby byla vždy otevřená všem onkologickým pacientům, podporujícím umělcům a obdivovatelům jejich práce.**

Daniela



V únoru nás zastihla smutná zpráva. **Zemřela IVANKA ANTOŠÍKOVÁ**, naše statečná Alenka, která měla v Galerii samostatnou výstavu v roce 2013 a společnou se 3 malířkami Alenkami v roce 2018. Ivča nám moc chybí.

Rády bychom po domluvě s Irenkou Kraftovou a rodinou Antošíkových uspořádaly na podzim vzpomínkovou výstavu z jejích prací.

Daniela

Lásku bez kříže nenajdeš a kříž bez lásky neunesíš. Zuzana Maléřová

? Co bylo ?**Na schůzkách**

V lednu a únoru se členské schůzky z epidemiologických důvodů konat nemohly, tedy ani pravidelná Valná hromada se nekonala. V březnu proběhlo pouze **hlasování per rollam o úpravě stanov a volby do nového výboru spolku**. Členky výboru Ing. Milena Najmanová, Ing. Hana Kudelová, Ivana Lörinczová, Hana Bayerová, Blanka Vinařová, PhDr. Gabriela Malinová a Růžena Kehárová a členky revizní komise MUDr. Jana Dundáčková, Jaroslava Štefková, prom. ekonom a Jana Dvořáková se zavázaly vykonávat své funkce s péčí dobrého hospodáře. Bylo to náročné období i **náročná práce starého výboru**, kterému tímto děkujeme za překonání obtíží v době koronavirové a za výdrž.

Daniela

**Na výšlapech a výletech****PROSINEC - čtvrtý silvestrovský výšlap na Karlštejn 2020**

Máme další silvestrovský výšlap za sebou. Opět se beze zbytku vydařil. Celou dobu svítilo slunce, výhled na střechy Karlštejna nezapomenutelný. Přes složitou koronavirovou situaci se nás sešel úctyhodný počet 9 Alenek, 8 našich přátel (i jeden muž Sean Berry, anglický harfenista, a 5 dětí). Nálada výborná, stánek pod hradem na nás připravený, přivítání srdečné, žebra na medu bohužel jen dvoje, klobása na grilu to plnohodnotně vynahradila. Ukázněně jsme dodržovali rozestupy. Po občerstvení jsme se rozešli podle nálady a chuti. Někdo rovnou na karlštejnské nádraží, další po červené na Mořinu, některé Alenky do Z. Třebaně nebo až do Řevnic. Co na závěr? Těšíme se na další výlety ve snad lepší pokoronavirové době ve stejné přátelské atmosféře.

Blanka

**KVĚTEN – Všenory**

Tak nám to v neděli 23. 5. po víc jak po roční pauze s jedinou výjimkou silvestrovského Karlštejna vyšlo. Ukázněně jsme se sešly na všensorském nádraží, jen dvě kamarádky si myslely, že vlak zastavil na mezi a vystoupily o stanici dále, v Dobřichovicích. Nicméně už v plném počtu 14 žen, 4 dětí a 1 psa Oziho jsme kolem památního dubu vystoupaly do arboreta. Majitel rozsáhlého 2,5 hektarového arboreta nás krátce seznámil s historií. Začal



zahradu budovat za pomoci 2 zahradních architektů před 8 lety. Na pozemku má 6000 kultivarů, z toho 3500 dřevin. Kochaly jsme se rozkvetlými azalkami, rododendrony, floxy. Oči přecházely z množství barev a osvěžující zeleně. Zážitek umocnil nádherný pohled do údolí Berounky.

Výlet jsme ukončily – jak jinak - v restaurační zahrádce, kde jsme uvedly do paniky mladého číšníka, který zřejmě po dlouhé době viděl pohromadě tolik hostů, protože si neustále mumlal:

“je vás moc“. Nakonec jsme se za pomoci řízků, smažáků, bramborového salátu a piva uvedly do stavu absolutní pohody a odebraly se opět na všennorské nádraží. Tak už se těšíme na další vy-
cházky, máme co dohánět!



Blanka

Poslední květnový den – TETÍN

Končící květen nám připravil krásný slunečný den. Vlak přijel se zpožděním - jako vždy (dokází někdy České dráhy zprovoznit linku Praha – Beroun, aby jezdila včas?). Ujel nám navazující bus a na další jsme si počkaly půl hodiny. U zastávky v Tetíně na nás obětavě čekala objednaná průvodkyně paní Hahnová ze Spolku Svaté Ludmily. Zavedla nás ke kostelům sv. Ludmily a sv. Kateřiny, které se ještě opravují, a zde nám podala velmi podrobný a zajímavý výklad o historii Tetína, která se datuje do přelomu 9. a 10. století. Počkaly jsme si na polední zvonkohru ze zámku, která hraje každou rounkou pod Tetínem. K tomu se jsme pokračovaly kolem rybníka s malým hřbitovem, kde byl údaj-
Paní Hahnová opět podala výklad tomto kostele. Pozvala nás na tud jsme se šly podívat na zbytky na Berounku a okolí. Máme krás-
Pak už jsme se vydaly po modré cestě dlouho do kopce. Pokračo-
sešup nás dost vyčerpával. Kodske konečné. Po žluté značce jsme nás čekalo tam? Všechny hospody zavřeny. Ale dobří lidé se najdou všude, u nádraží nám paní v kiosku otevřela a poskytla příjemné posezení a občerstvení. Byly jsme unavené, ale šťastné, že se konečně něco po roce zákazů děje a že jsme to zvládly.



celou hodinu melodii Nad Be-
ozvaly zvony ze sv. Kateřiny. Dál ke kostelu sv. Jana Nepomuckého ně původní hrob sv. Ludmily. a zvala na výstavy, které bývají v slavnost sv. Ludmily v září. Od-
hradiště s nádhernou vyhlídkou nou zemi!

značce do lesa a začala náročná vala sice dolu z kopce, ale prudký polesí je pěkné, ale zdálo se ne-
došly konečně do Srbska. A co

Marie Z.

ČERVEN - Průhonice

Jaro letos moc nebylo, když konečně přišlo teplé počasí, vydali jsme se do Průhonic, tradičně v květnu, do krásného rozkvetlého zámeckého parku, který založil r. 1885 hrabě Silva-Tarouca. Prošli jsme přes terasu zámku, kolem alpinia a na vyhlídku, odkud je nejkrásnější pohled na zámek. Celý park byl provoněn rozkvetlými rododendrony, azalkami a skalničkami roztodivných barev a tvarů. Bylo slunečno, cesta byla příjemná a s malými přestávkami (v parku je hodně laviček) jsme se zase vrátili k zámku. Lákala nás vidina dobrého oběda v oblíbené pizzerii. Stále je to pro nás „svátek“ jít bez obav do restaurace. To nám ale nestačilo, blízko byla ještě lákavá kavárna s dortíky úžasných tvarů a chutí. Tak jsme oběd a vlastně celý výlet zakončili kávou a sladkou tečkou. Těšíme se na Průhonice zase za rok!



Daniela

Jak změny v životě zvládnout ve svůj prospěch? Když je budeme přijímat s otevřenou myslí.

Jiří Hrabě, šéfredaktor časopisu VITAL

? Co se dělo v neziskovém sektoru ?



28. prosince 2020 zemřela po dlouhé nemoci Mgr. Jana Drexlerová, zakladatelka Mamma HELPU a naše dlouholetá kamarádka a kolegyně. Byla velice cílevědomá a činorodá žena, vybudovala celostátní organizaci v Praze se síť center v 7 dalších městech. Všem pomáhala a sama bojovala s těžkou nemocí, které na konci roku podlehl. Po 20 letech práce v Mammahelpu vloni činnost spolku uzavřela a organizaci s těžkým srdcem zrušila. Nezanedala po sobě nic nedokončeného. Děkuji Ti, Jano, za všechnu pomoc a rady. Daniela

Paliativa – slovo neznámé, obávané i laskavé

Paliativa je často skloňovaným slovem. Pro mnoho Čechů je však stále neznámé, k jejich škodě, bohužel. Paliativní péče a léčba je totiž velkým pomocníkem ve chvíli, kdy se člověk ubírá ke konci svého života, někdy v řádu let a někdy měsíců či týdnů. Je dobré vědět, jaké jsou ještě nejen medicínské, ale i sociální možnosti pomoci, co člověk prožívá a jak být prospěšně se svým blízkým i v tomto období. Tomu by měla napomoci i nová brožura Amelie, z.s. „**Průvodce pro nevléčitelně onkologicky nemocné a jejich blízké.**“

„Brožura je věnována především onkologicky nemocným a jejich blízkým, ale věříme, že v ní najdou informace i lidé s jinými onemocněními. Je totiž zaměřená opět spíše na psychosociální kontext, nikoli jen na diagnózu,“ říká o brožurě **ředitelka Amelie, z.s. Michaela Čadková Svejková**. Útlý sešitek byl koncem roku distribuován do všech Komplexních onkologických a hematatoonkologických center a na mnoho dalších míst. Je také k dispozici k pročtení či stažení na stránkách organizace. Brožura se věnuje nejednoduchým tématům, ale jde v nich do potřebné hloubky a vysvětluje také souvislosti. Je rozdělena do tří částí, které se věnují Nemoci v rámci zdravotnického systému, Péči o nemocné v rámci systémů a Praktickým otázkám organizace konce života. Pohled tak nabízejí nejen zdravotníci, sociální pracovníci a psychologové, ale i právník. Brožura také, jako již tradičně, nabízí mnoho odkazů a kontaktů.

Brožura je ke stažení na adrese: <https://amelie-zs.cz/paliativa>, k doptání je na e-mailu: info@amelie-zs.cz. Je také k dispozici v ALENU. Amélie nabízí **sociální poradenství** pro onkologicky nemocné a jejich blízké. **Neváhejte se na Amélii obrátit**, na těchto kontaktech najdete pomoc: 739 004 222 socialni@amelie-zs.cz

Soutěž TOP ŽENY ČESKA

Anketa Top ženy Česka je nejprestižnější akcí svého druhu v Česku. Jejím cílem je zviditelnit úspěšné ženy v soukromé i veřejné sféře. Příběhy úspěšných žen mají inspirovat jejich následovnice a také se zabývat tématy, jako jsou rovné pracovní příležitosti a působení žen na postech s rozhodovacími pravomocemi. Kritéria výběru pro hlavní kategorie, podle kterých odborná porota hodnotí jednotlivé nominované dámy, jsou vliv, výkon, podnikatelský příběh, společenský přínos. U kategorie start-up jde především o inovativnost, schopnost oslovit investory a o potenciál růstu. Patronkou projektu je Michaela Bakala, podnikatelka, manažerka, dnes především matka a filantropka. Nejbližší jsou jí podpora vzdělávání, rozvoj demokratické společnosti a posilování role žen. Je místopředsedkyní správní rady Knihovny Václava Havla a s manželem Zdeňkem se podíleli na založení středoevropské pobočky amerického Aspen Institutu. Michaela se snaží dodat českým ženám odvalu a podporuje je v hledání vlastní cesty k úspěchu. Na svou roli patronky projektu TOP ženy Česka je velmi hrdá.

TOP ženou roku 2020 se stala paní Eva Knappová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu. Gratulujeme!

Novinky ze zasedání SR Aliance žen s rakovinou prsu

Účastnily jsme se online zasedání správní rady Aliance 18. 3. 2021. V té době veškerá setkávání, workshopy, konference a volby mohly probíhat pouze on-line. Jsme rády, že jsme mohly být přítomny živé a podnětné diskusi o činnosti Pacientské rady MZ ČR s MUDr. Skovajsovou, E. Knappovou, M. Vošalíkovou, Z. Peterovou a dalšími. O projektu Neviditelné ženy (metastatické pacientky) informovala L. Žamberská, za Bellisky pak promluvila P. Svobodová. **Byla představena nová ředitelka Aliance Mgr. Štěpánka Pokorná**, pak následovalo poděkování a **rozloučení se stávající ředitelkou Evou Knappovou**. Nemohu opomenout prezentaci knížky Bellisek Nejsi na to sama a velmi pozitivní ohlasy i od našich členek. Cítuji: „Škoda, že se mi knížka nedostala do rukou při vypuknutí nemoci – bylo by to snazší.“ Knižka má půvabné ilustrace. Za ALEN už jsme ji pořídily. Blanka Vinařová

Moje milé,

skončila má činnost ve funkci ředitelky Aliance žen s rakovinou prsu. Po devíti a půl letech s Vámi se mi velmi, velmi těžko hledají slova, jak shrnout celou tu dobu práce, osobních příběhů a emocí.... Byla to etapa, která patří a vždy bude patřit k nejdůležitějším v mém životě. Tak snad vystihnu, co jste pro mne každá jedna i všechny dohromady znamenaly. Nové ředitelce Štěpánce Pokorné totiž řeknu: „Nejsi v tom sama...“! Věta, která doslova naplnila moje dny v Alianci. Nejen jako naše vize směřem k Vám – pacientkám, ale doslova jako denní chléb. Jistota, že nešlo o prázdné heslo, mě naplňuje velkou nadějí a optimismem. Vždy jsem se mohla spolehnout, že Aliance přitahuje ty správné pomocné ruce, a hlavně otevřená srdce. Ta Vaše.

Vy všechny zůstanete v tom mém a mně nezbývá, než Vám říct DĚKUJI.

Přeji Vám všem opravdu od srdce jen a jen to dobré!!!

S láskou Vaše Eva Knappová

Milá Evo,

přijmi od nás Alenek **poděkování za Tvou dlouholetou práci pro spolky**, které jsi měla pod velkým deštníkem Aliance. Všechny akce, které jsi pro nás vymýšlela a se svým skvělým týmem uskutečňovala, byly pro nás příjemným a hlavně užitečným zpestřením života. Některé společné akce "Dokážeš to taky" byly pro nás nezapomenutelným zážitkem. Členky ALENU, které se zúčastnily těchto akcí, byly vždy nadšené nápaditostí programu a setkáváním se s kamarádkami ze spřátelených spolků. Přeji Ti, abys byla stále plná energie a optimismu jako doposud a v plném zdraví si užívala další etapu svého života. Budeš nám chybět! Za ALEN Jarka Ducková

Milé kolegyně,

dovolte, abych se pár slovy představila a poslala Vám pozdrav s přáním pevného zdraví a pozitivního naladění v této podivné kovidové době.

Jmenuji se Štěpánka Pokorná a jsem původem zdravotní sestra. Jsem velmi ráda, že zkušenosti a znalosti, které jsem získala při dlouholeté práci ve screeningovém centru a spoluprací s onkology, chirurgy a dalšími odborníky, mohu teď využít v práci pro Alianci. Chci pokračovat ve skvělé práci emeritní ředitelky Evy Knappové a přidat i vlastní postřehy a nápady.

Těším se na spolupráci a doufám, že se na podzim setkáme osobně.

Hezký den Štěpánka Pokorná

Dar AVPO

Celkem 20 tisíc respirátorů a téměř 7 tisíc balení dezinfekce dostaly v únoru neziskové organizace pracující převážně v sociálních službách. Materiální pomoc v celkové hodnotě přesahující půl milionu korun pro ně vyjednala a poskytla Asociace veřejně prospěšných organizací ČR (AVPO) ve spolupráci s firmou Sirowa Czech s.r.o.

„Za normálních okolností chystáme pro naše členy školení, připomínkujeme legislativu nebo jim pomáháme v získávání dárců. Pandemie COVIDu ale přinesla úplně nové výzvy. Jsme rádi, že jako asociace můžeme členským organizacím alespoň částečně vypomoci v tomto nesmírně náročném a obtížném období. A chceme v tom pokračovat i nadále,“ uvedla ředitelka AVPO ČR Monika Jindrová.

Zpráva převzata z Helpnet.cz 12. 2. 2021

Za Alenky srdečně děkujeme

Zásada tajemna: ...věci, které kdysi byly ve vzájemném kontaktu, se i nadále na dálku ovlivňují, i když přímé spojení už bylo přerušeno.

Sir James G. Frazer

INFORMACE

STUDIO LUDWIG

Představujeme Vám speciální studio zaměřené na ženy s onkologickým onemocněním.

STUDIO LUDWIG je unikátní svojí komplexností služeb, které se specializují na ženy s onkologickým onemocněním. Základem je individuální přístup ke každé ženě, diskretnost a empatie. Asistentky Studia vždy ochotně pomohou s výběrem prádla, protetických podprsenek, epitéz, plavek, paruk a dalších zdravotních potřeb a poradí i v praktických věcech.

Majitelka Martina Reimerová založila s kolegyněmi i spolek **Ženou za všech okolností**, který provozuje Bezplatnou **poradnu** pro ženy před nebo po operaci prsu a pořádá také školení a prezentace v nemocnicích v Praze

i okolí. Každý den pomáhá řešit ženám jejich trápení a nejistoty v tomto těžkém období.

<https://www.zenouzavsechokolnosti.cz/>

Ženy mají již k dispozici i E-shop, který nabízí široký sortiment zboží a byl zprovozněn právě na přání stálých zákaznic. Studio věří, že uspokojí každou ženu.

Kontakt: adresa Praha 10 – Vršovice, Minská 9, telefon 776 733 296, www.studioludwig.cz

Více informací na: <https://www.studioludwig.cz/>

„Získat zpět ztracené sebevědomí je těžké. Jsme tu pro vás, abychom pomohly.“

Lady Sue Ryder

Sue Ryder se narodila v roce 1924 v severoanglickém Leedsu. Její otec byl prosperující právník a její matka se angažovala v sociální oblasti. Sue ji často doprovázela při jejích návštěvách chudinské čtvrti. Ve třinácti letech nastoupila do internátní školy. Jako šestnáctiletá se přihlásila do ženského sboru, který připravoval ženy pro práci v britské armádě. Po náročném výcviku a zkouškách nastoupila jako spojovatelka ke zvláštnímu operačnímu útvaru britské tajné služby, který byl ustaven Winstonem Churchillem. V té době se také Sue Ryder seznámila s českými parašutisty, kteří se připravovali k atentátu na Reinharda Heydricha. Nejvíce však spolupracovala s polskou sekci tajné služby.

Během 2. světové války se Sue setkala s množstvím lidského utrpení, ale i s lidmi neobyčejné odvahy a odhodlání. Po skončení války se jako dobrovolná sestra připojila k týmu pracovníků, působícímu ve válkou zničeném Polsku. Aby shromáždila potřebné finanční prostředky na zřízení domovů pro lidi, kteří válku přežili, založila v roce 1953 Nadaci Sue Ryder. Později rozšířila své úsilí na pomoc lidem soužným bídou a nemocemi i v ostatních částech světa.

Angličané jí chtěli za její práci vyjádřit hlubokou úctu, a proto byla v roce 1978 povýšena do šlechtického stavu. Ke svému titulu si zvolila čestný přídomek „z Varšavy“. Dále byla vyznamenána polskou a bývalou jugoslávskou vládou, byla držitelkou čestných akademických hodností na 7 anglických univerzitách, nositelkou Řádu britského impéria, Řádu sv. Michaela a sv. Jiřího. Jako zástupce nepolitické sekce mohla zasedat ve Sněmovně lordů.

V roce 1959 se Sue Ryder provdala za kapitána Leonarda Cheshira, který sloužil během války v bombardovací peruti RAF a byl členem posádky doprovodného letounu při svržení atomové bomby na Hirošimu. Také on založil mezinárodní nadaci pomáhající tělesně postiženým lidem.

Po 2. světové válce začala Lady Ryder pravidelně jezdit do Československa. Pomáhala nemocným především individuálně formou invalidních vozíků a léků, které zde nebyly v té době dostupné. Začala spolupracovat s Ministerstvem zdravotnictví a sociálních věcí. Její snahou bylo založit v Československu pět Domovů Sue Ryder pro ty nejpotřebnější. Všechny plány byly přerušeny a později znemožněny sovětskou okupací v srpnu 1968 a následnou normalizací. Brzy po „sametové revoluci“ začala Lady Ryder znovu usilovat o založení Domova v Praze. Česká pobočka Nadace Sue Ryder byla zaregistrována v roce 1994 a v květnu téhož roku vyhrála výběrové řízení na rekonstrukci Michelského dvora v Praze 4 – Michli. Na podzim 1995 se zde Lady Ryder byla podívat a bylo vidět, že se jí krásná historická budova, třebaže ve špatném stavu, jako místo budoucího Domova Sue Ryder velmi zamlouvá.

V čele mezinárodní nadace stála Lady Ryder od roku 1953 do roku 1998, kdy rezignovala na funkci výkonné ředitelky. Zemřela 2. listopadu 2000 ve věku 76 let ve východní Anglii v hrabství Suffolk.

Se štěstím je to jako s vodou v dlaních, čím víc ji svíráte, tím víc vám uniká.

Hana Hegerová

Užitečné kontakty

Linka seniorů 800 200 007 anonymní linka krizové pomoci pro seniory a osoby v krizi.

Je k dispozici volajícím z celé ČR každý den od 8 do 20 hodin a díky podpoře Nadace 02 je zcela **bezplatná**.

V současné době např. zprostředkovává skautskou dobrovolnou pomoc.

PŘIBYLO DO NAŠÍ KNIHOVNY

„Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu“ – novou publikaci připravily Bellisky, koupily jsme ji i do naší knihovny a k zapůjčení bude na členské schůzce 8. června 2021. „První ucelená publikace plná rad od bývalých i současných pacientek s rakovinou prsu ve spolupráci s předními českými odborníky je určena všem lidem, kteří chtějí znát více informací o tomto vážném onemocnění,“ napsaly nám o knížce Bellisky Niki, Pěťa a Rád’a.

Více o krásné a užitečné knížce můžete najít na webu: <https://www.bellisky.cz/kniha-pruvodce/>

KANCELÁŘ

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně	736 539 989	milena.najmanova@alen-tym.cz
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně, hospodárka	722 909 460	hana.kudelova@alen-tym.cz
Ivana Lörinczová, účetní	603 472 889	ivana.lorinczova@alen-tym.cz
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270	hana.bayerova@alen-tym.cz
Blanka Vinařová, péče o členskou základnu	721 168 361	blanka.vinarova@alen-tym.cz
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055	gabriela.malinova@alen-tym.cz
Růžena Kehárová, členka výboru	604 133 400	ruzena.keharova@alen-tym.cz
MUDr. Jana Dundáčková, předsedkyně RK	604 268 836	jana.dundackova@alen-tym.cz
Jaroslava Štefková, prom. ekonom, členka RK	721 685 839	jaroslava.stefkova@alen-tym.cz
Jana Dvořáková, členka RK	605 935 558	jana.dvorakova@alen-tym.cz

*Tajemství životního úspěchu a štěstí není v tom, co děláš, ale jak to děláš.
Ne v tom, co vidíš, ale jak se na to díváš.
Ne v tom, co Ti přináší nebo odnáší život, ale jak dokážeš prožít každý jeho okamžik.
O štěstí nebo neštěstí člověka nikdy nerozhoduje co, ale jak.*

Jan Tříska

**Přeji novému výboru a všem milým Alenkám hodně zdraví a krásné prázdniny.
Ať se Vám v Alenu stále líbí a najdete tady to co potřebujete.**

V Praze dne 8. června 2021

Daniela

ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Magistrát hl. města Prahy
Středočeský kraj
Subterra, a.s.

Úřad městské části Pha 2
Městský úřad Černošice

Úřad městské části Pha 4
Město Dobřichovice

**Aliance žen s rakovinou prsu
Akademie pacientských organizací
Ústav sociálních služeb Pha 4
Svaz tělesně postižených Praha – K**

Liga proti rakovině Praha **Centrum**
Asociace veřejně prospěšných organizací
UK Ústav jazyků Pha 2 **Česká o**

Centrum Amélie
organizací
Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská
Hana Valentová, sazba
MUDr. Marie Voženílková

Irena Kraftová, dr.h.c
Rudolf Valenta, tisk
Olga Arvaiová

Jan Kvarda, fotograf
Slávka Kopecká, nakladatelka

*Mezi komedií a tragedií není podstatný rozdíl.
Chcete-li šťastný konec, jde pouze o to, kde svůj příběh ukončíte.*
Orson Welles