



Listy ALENU

Podzim 2021

Pomáháme ženám s rakovinou prsu
Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci

Milé ALENky

prázdniny utekly jako voda a my k vám přicházíme s časopisem v nové podobě a s názvem „Listy ALENU“. Snažily jsme se do něj uvést plánované aktivity na podzim 2021, popsat a zdokumentovat to, co jsme během léta společně prožily a i to, na kterých akcích chceme v průběhu podzimu ALEN propagovat. Ráda bych vás požádala, abyste se i vy spolupodílely svými nápady a návrhy nejen na přípravě našich společných programů, ale i náměty do časopisu. V tomto čísle pro vás Hanka Kudelová připravila článek o tradici květinových dnů.



Milena Najmanová

Tradice květinových dnů a Český den proti rakovině

Liga proti rakovině Praha je nezisková organizace, která byla založena již v roce 1990. Členy jsou nejen onkologičtí pacienti a jejich rodinní příslušníci, ale i občané s humanitárním cítěním a zdravotníci. Více než 60 onkologických patientských organizací z celé republiky je členy kolektivními. Vzájemnou informovanost umožňuje periodický Zpravodaj. Liga je členem mezinárodních organizací ECL a UICC.

Před dvaceti pěti lety vznikl pod vedením pana profesora Dienstbiera dosud nejvýznamnější a u veřejnosti nejznámější projekt Ligy s názvem Květinový den, dnes známý jako Český den proti rakovině. Jeho zakladatelé se rozhodli uspořádat finanční sbírku spíše jako pokus a nečekali, jaký ohlas bude v budoucnosti mít. Tak se z první sbírky, konané 14. května 1997 hlavně v Praze, díky zapojení dalších měst a obcí v celé republice stala tradice. Veřejnosti bylo nabízeno 30 000 kyticek a vybráno bylo 350 000 Kč. Druhou květinovou středu mají naši spoluobčané již spojenou s prodejem kyticíčky měsíčku lékařského, ozdobené každým rokem jinou barvou stužky. Během let vznikla spolupráce a solidarita lidí na podporu onkologicky nemocných pacientů a šíření prevence rakoviny. Finančně nevyčísitelný je i osvětový význam celé akce, stejně jako je nedocenitelná pomoc všech, kteří si kyticíčku kupují a dobrovolníků, kteří kyticíčky nabízejí.

Tradice květinových sbírkových dnů vychází z irského konceptu tzv. Daffodil Days (Narciskové dny), které pořádá The Irish Cancer Society již od roku 1988. Po dohodě s irskými organizátory převzala základní myšlenku této sbírkové akce v roce 1997 Liga proti rakovině Praha a založila v České republice tradici květinových sbírkových dnů. V roce 2007 se Liga proti rakovině Praha rozhodla přihlásit jménem České republiky výrazněji ke Světovému dni boje proti rakovině a vyhlásila 16. květen 2007, kdy proběhl další ročník tradiční veřejné sbírky, Českým dnem proti rakovině.

Květinové sbírkové dny se postupem let staly nejznámější sbírkovou akcí u nás. Zdárně se zvyšoval počet nabízených kyticíček a preventivních letáků a rostlo množství peněz získaných od dárců. Neúspěšnější z hlediska objemu získaných finančních prostředků pak byl 23. ročník, kdy se v roce 2019 podařilo získat přes 20 milionů Kč.

Informace k ročníku 2021

Vzhledem k epidemické situaci se sbírka v ulicích v tradičním květinovém termínu nemohla uskutečnit a byla přesunuta na září.

Výše příspěvku za kyticíčku je dobrovolná, minimálně 20,-Kč. Nesmí se za kyticíčku přímo požadovat větší částka. Ke kyticíčce se předává i leták.

Prodej kyticíček v ulicích bude probíhat **ve středu 29.9., popřípadě také ve čtvrtek 30.9. a v pátek 1.10. 2021.**

Poškozené kyticíčky nevyhazujte, budeme je vracet.

Každý pokladní vak je označen čtyřmístným číslem na popruhu vaku. Toto číslo je i číslem plné moci. Plná moc se vloží do plastového pouzdra, které se musí viditelně nosit po dobu sbírky. Na poště se odevzdává část „B“ plné moci s vyplněným číslem pokladního vaku.

Vaky s penězi se odevzdávají na poště od středy 29.9.2021 do středy 13.10.2021. Do poukázky je třeba doplnit variabilní symbol = číslo vaku, vaše jméno a adresu organizace: Raffaelova1991/5, 100 00 Praha 10.

Prázdné vaky, útržek podacího lístku, potvrzené plné moci s plastovým pouzdem a zbylé květiny přineste prosím 29.9.2021 na adresu P2 Krkonošská 16 v kanceláři v přízemí Janě Dundáčkové, která zde bude od 10 do 13 hodin. **Vše je možné odevzdat i na schůzi výboru 29.9.2021 od 16 do 18 hodin na adrese P2 Vratislavova 10** v zasedačce Ústavu jazykové a odborné přípravy University Karlovy.

Pokud by chtěl někdo prodávat kytičky i ve čtvrtek a pátek – předání bude po individuální dohodě (tel. 722 909 460)

Hanka Kudelová

Nově jsme připravily

leták ALEN – nový leták tvoří přílohu tohoto časopisu

vizitky ALEN – vizitka tvoří přílohu tohoto časopisu

nový web ALEN – na přípravě nového webu se s vydatnou pomocí pana Michala Bayera pracuje

www.alen-tym.cz, předpokládáme spuštění v průběhu září

banner ALEN – rolovací banner (pracujeme na něm) bude sloužit k označení stánku nebo jiných prostor, kde bude ALEN prezentovat

Pravidelné akce v roce 2021

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při kafičku a dobrotách, které připravíte,

Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 - Klub seniorů, jednou měsíčně

14. září, 12. října, 2. listopadu (bazárek) **a 14. prosince** (Mikulášská) **v 16.00 hodin**

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku: Univerzita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad,

Vratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně **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. **Začínáme v pondělí 6. září.**

Kdo má zájem cvičit, domluví si termín a čas cvičení s Martou Kubešovou, tel: 608 139 453. 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 hod. kromě svátků a prázdnin. Cena pro členku je **50 Kč** za hodinu. PaedDr. Irena Čechovská z Katedry plaveckých sportů FTVS vás naučí správné dýchání a zdravý pohyb ve vodě. Přijďte si zaplavat. **Z důvodu rekonstrukce šaten začínáme až v říjnu!!! Aktuální informace o přesném začátku plavání bude znát Marta Kubešová!!!**

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

Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí (pozor, změna tělocvičny) **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 sálou obuv s tenkou a rovnou podrážkou (pro dobrý kontakt se zemí) a láhev s pitnou vodou.

Začínáme cvičit v září, ale až od čtvrtka 23. 9., kdy máme první cvičení. Další termín, **kdy nebude cvičení v tělocvičně je čtvrtek 7. 10.** z důvodu obsazení tělocvičny akcí Sokola.

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 vítáni. Nutno se **předem přihlásit**: telefon 739 001 123, e-mail paha@amelie-zs.cz.

Účast na aktivitách Amélie je podmíněná předložením certifikát o ukončeném očkování nebo negativní test na covid-19.

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

Vycházky a výslapy za zdravím a za poznáním

čtvrtek 2. září – ZOO Praha v Troji – vede Maruška a Blanka
sraz v 10,30 hod u pokladny (vstup: senior nad 70 let 1 Kč, senior od 65 let 150 Kč)

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 hod.

čtvrtek 14. října – Zahrady pražského hradu, vede Maruška
sraz v 10,00 hod na Pohořelci – Nový svět, Jelení příkop, Masarykova vyhlídka

24.–27. října – Plzeň, čtyřdenní pobyt (neděle až středa), vede Daniela
ubytování v penzionu blízko centra, kostel sv. Bartoloměje, Pivovar, rest. Na spilce, Loosův interiér, Divadlo J. K. Tyla, Lochotínský amfiteátr, meditační zahrada, židovská čtvrť, synagoga

čtvrtek 4. listopadu – Olšanské hřbitovy – vede Maruška
sraz před vchodem hned za Palácem Flora v 10.30 hod
procházka ke hrobům slavných osobností

sobota 13. listopadu – Tradiční výlet do Kutné Hory, vede Maruška
ochutnávka vín a svatomartinská husa (GASK)
odjezd z Prahy-Hájů 10.00, příjezd do Kutné Hory 11.40, odjezd domů 16.20,
příjezd do Prahy v 18.00 hod.
pokud bude zájem, mohly bychom se podívat do opraveného Dačického domu

začátek prosince – MIKVE, židovská rituální lázeň, vede Daniela
navštívíme historickou mikve u Pinkasovy synagogy – termín bude upřesněn

úterý 28. prosince – Betlémská kaple, vede Maruška
vánoční výstava nebo Slovanský Betlém u sv. Antonínka

pátek 31. prosince – Silvestrovský výšlap na Karlštejn, vede Blanka, bude upřesněno

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

22. září – Den Amelie, den otevřených dveří

Centrum přinese návštěvníkům bohatý program, kterého součástí budou oblíbené pravidelné aktivity jako trénink paměti nebo pilates, ale i speciální aktivity pro velké i malé, ušité přímo pro tento den. Patří k nim tvoření zápisníků japonskou knižní vazbou, workshop žonglování nebo podvečerní čtení pohádek pro děti. Přijďte si zacvičit, tvořit nebo si jen tak posedět v Amelii, podívat se na prostory organizace, propojit se s klienty i zaměstnanci a podpořit dobrou věc. Více informací o akci najdete na webu www.amelie-zs.cz <<http://www.amelie-zs.cz>>.

Od 23. září se každý druhý čtvrtek budete moci zúčastnit individuálních konzultací s fyzioterapeutkou, která vám poradí v oblasti ergonomie, péče o jizvy nebo v oblasti jiných zdravotních problémů. Od tohoto termínu bude zároveň **každý čtvrtek v podvečer probíhat i skupinové kompenzační cvičení**. Pokud máte o tyto aktivity zájem, můžete se přihlásit nebo dostat více informací prostřednictvím emailu praha@amelie-zs.cz <<mailto:praha@amelie-zs.cz>>.

Úterní koncerty v modlitebně Českobratrské církve evangelické v Korunní 60, koncertní sezona začíná vždy od října a platí standardně vždy první úterý v měsíci od 14.30 hodin.

Paní Eva Knappová bude aktuální informace anoncovat na webových stránkách (www.uads.cz)

Rekondiční pobyty 2021

informace k plánovaným pobytům:

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**

14. až 19. září – Třeboň, hostel Zámek, vedoucí Blanka Vinařová

v ceně ubytování, polopenze (večeře U Vodníka), masáž, koupel, 2x denně cvičení, bazén, 2x aqua aerobic

3. až 10. října – Srní, hotel Srní, vedoucí Jana Dundáčková

v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

7. až 14. listopadu – Františkovy Lázně, hotel Metropol, vedoucí Jana Dundáčková

v ceně ubytování, polopenze, lázeňské procedury, volný vstup do Aquafora

Slevu 500,- Kč pro „květinářky 2020“ je možné čerpat pouze na jeden rekondiční pobyt za rok 2021.

S sebou na pobyt vezměte **certifikát** o ukončeném očkování nebo **negativní test** na covid-19.

Výtvarný kroužek

Společnost tělesně postižených v Karlíně po prázdninách pokračuje od úterý 7. září (vždy první úterý v měsíci) opět s kroužkem ručních prací. Už se moc těšíme na výrobu všelijakých maličkostí pro radost a na tvořivou práci společně. Materiál k tvoření máme k dispozici na místě. Při posledním kroužku jsme použily korálky na zdobení obalů na svíčky, také náramky se nám povedly. Těším se, že v září budeme pokračovat.

Věra



Co bylo?

Na schůzkách

První prezenční členská schůzka v roce 2021 se konala 8. června a všichni doufáme, že již schůzky budou moci takto probíhat i nadále.

Na schůzce se osobně představila nová předsedkyně spolku **Milena Najmanová**, která poděkovala členkám za důvěru, výboru za podporu a pomoc při seznamování se s problematikou neziskových organizací a chodu spolku. Také poděkovala Daniele Kelišové za předané informace a materiály a za nabídku sestavení červnového čísla Zpravodaje. Seznámila členky také s novou adresou sídla spolku – **Raffaelova 1991/5, Praha 10, Strašnice**.



Pozvání na schůzku přijala paní **Martina Reimerová, zakladatelka a majitelka Studia LUDWIG**, které se specializuje na ženy s onkologickým onemocněním. Základem je individuální přístup ke každé ženě, diskrétnost a empatie.

Nám paní Reimerová představila kolekci plavek, ukázky epitéz a seznámila nás s komplexní nabídkou Studia LUDWIG – prádla, protetických podprsenek, epitéz, plavek, paruk a dalších zdravotních potřeb. Asistentky Studia vždy ochotně pomohou s výběrem a poradí i v praktických věcech.

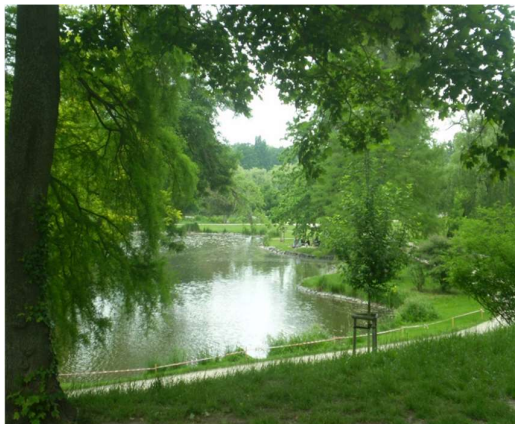
Milena Najmanová

Kulturní vložku na schůzce zajistil **dramatický kroužek pod vedením Radky Tesárkové**. Vystoupily děti ze ZUŠ Praha 7 a dospělí z dramatického kroužku ZUŠ, kde recitovalo 6 žen – mezi nimi i naše členka Věra Maletičová.



Na výšlepech a výletech Červen

9. června – Stromovka



9. června jsme byly s Jarkou ve Stromovce, bylo hezky (v Praze prý byl slejvák, ale tam vůbec nic, jen se trochu zamračilo). Rozsáhlý park Stromovka nás mile překvapil, je nádherný, opravdu krásný park, chodit by se tam dalo celý den. Rybníčky upravené i s okolím, nádherné staré stromy, rozkvetlé keře atd. Moc se nám tam líbilo.

Šlechtova restaurace je zvenku krásná, jsem moc ráda, že ji zachránili, byla bohužel už na spadnutí. Ale otevřená ještě není, asi to potrvá



minimálně rok, než budou interiéry pro návštěvníky přístupné, je tam hodně práce a asi bude třeba ještě hodně peněz. Budovu bude obhospodařovat Obecní dům. Rozhodně bych tam šla hned jak to půjde – už si to představuji – atmosféru první republiky. Zatím jsme byly na dobrém a zajímavě upraveném obědě ve Vozovně, kde jsme si začaly zvykat na vyšší ceny, které budou jistě i ve Šlechtovce. Na druhou stranu – nedivíme se, hospodští musí nějak dohnat ztráty z doby pandemie.

Daniela

23. června – Radotín – Berounka – Černošice

Výlet 23. června podél Berounky byl pěkný, příjemné počasí na chození, cesta z Radotína (kde jsme marně vyhlížely Bedřišku) po cyklostezce byla pohodlná, nezmokly jsme, i když to tak vypadalo. Ke konci vedla cesta chatovou osadou, kde bylo na co se dívat – upravené rozkvetlé zahrádky kolem starých pečlivě opečovávaných chatiček. Dobře, že jsme vybraly na vycházku všední den, nebyl velký provoz ani na cyklostezce ani později ve městě. Byly jsme čtyři. Pochod jsme měly zpříjemněny zajímavou zastávkou u stanu policie a cyklohlídky – v testu na pravidla cyklistů jsme sice moc neuspěly, ale dopravní značky známe perfektně a obdržely jsme za to spoustu pěkných odměn, dárečků pro vnoučata i výborné nealkoholické pití na cestu. Závěr výletu byl samozřejmě v dobré restauraci Bolleta v Černošicích, kde nás čekal oběd na příjemné zahrádce. A protože se žádné místní Alenky nepřidaly, šly jsme ještě před odjezdem vlaku zjistit, zda v cukrárně u nádraží vaří dobré káfičko. P.S. Na České dráhy je samozřejmě "spolehnoutí", místo na Smíchov nás zavezly nečekaně bez zastávky až na hlavní nádraží v Praze.

Daniela, Věra, Jarka a Jana

Jak se žilo na Berounce – z vyprávění Věry Lešetické

Bydlím u Berounky celý život, a tak bych se ráda s vámi podělila o vzpomínky z mého mládí. Tehdy naše řeka opravdu žila. V současnosti se o Berounce většinou ví jen když je povodeň. I když v poslední době se zase život na řeku pomalu vrací a je to tak dobře. Berounka k Černošicím i Mokropsům patří.

Jako děti jsme u vody trávil celé léto. Nejdříve nás ovšem pan Chvojka na své plovárně v Dolních Černošicích musel naučit plavat. Bylo to úžasné. Děti si to dnes opravdu neumí představit. Dítě bylo přivázáno k lanu, které končilo na bidle, a to ovládal pan Chvojka a už jenom á dva tři, á dva tři. Myslím, že jsme trochu Berounky i vypily, ale plavat nás naučil perfektně a dobře dýchat, což je při plavání velmi důležité. Někteří z jeho žáků plavali závodně.

Z dětství si pamatuji, že táta s mámou pomáhali při organizování Dětského karnevalu, který se konal každoročně u příležitosti ukončení prázdnin v osadě V Topolích. Mámy pekly koláčky, které pověsily mezi topoly a my děti jsme k nim musely doskákat v jutových pytlích. A teprve pak byla sladká odměna. Mámy nám pomáhaly vyrobit masky a tátové připravovali oheň. Večer jsme se pak všichni sešli u řeky u táboráku a pekli jsme buřtíky. V té době byla osada a místní jako jedna rodina. Dnes už tomu bohužel většinou tak není.

Ještě si pamatuji na slavnosti „Upálení Mistra Jana Husa“. Největší hranice okolo nás bývala naproti Kazínu a také v osadě V Topolích. Celý rok jsme schovávali větve ze stromů do rohu zahrady a všichni věděli, že je to na oheň. Už jako malé děti jsme uměly písničku „Hranice vzplála, tam na břehu Rýna, na ní umírá Mistr páně Hus, a vy se ptáte, kdo v těch plamenech, toť Mistr Jan to nejslavnější Čech... atd“. Byla tma, hranice hořela a všichni měli na tyčkách rozsvícené lampiony. Lodě, které pluly po Berounce, byly také ověšené rozsvícenými lampiony a řeka ze tmy tajemně zářila. Myslím, že v těch dávných dobách Berounka krásně žila. Pamatuji si, že jsme koukali z okna a viděli jsme, jak po řece plují plachetnice (dnes už tomu nikdo nevěří a na řeku už z okna téměř nevidíme).

Bylo zde mnoho přívozu. U Kazína (později dřevěná lávka), kterou vojáci z posádky v Lipencích přes zimu



jsou moje vzpomínky na Berounku mého mládí.

rozebírali a na jaře zas postavili. Dále u Cvrků, což bylo na úrovni dnešní Jasmínové ulice. Stačilo jenom zavolat a jelo se. A samozřejmě přívoz v Mokropsích. Mohli jsme si vybrat na který půjdeme. Na Zbraslav, na návštěvu k tetě, přívozem u Kazína. Do Horních Mokropes (Všenor), do kostela sv. Václava na svatbu, na křtiny, bylo možné se dostat přívozem v Mokropsích. Na loď najelo auto a vezlo svatebčany na druhý břeh. Dodnes starší mokořeští vědí, že Dolní Mokropsy patřily farnosti do Horních Mokropes.

Občas byly také povodně, ale nebyly tak časté jako v dnešní době. Většinou v zimě, když pukaly ledy a kry se nakupily v zátočině u Hladké skály. Potom ovšem pomáhali a pomáhají Mokořeští hasiči. Za to patří velký dík jak současným, tak i těm, kteří už nejsou mezi námi. Mnohokrát nám pomohli. To

Věra Lešetická, Černošická společnost letopisecká

Červenec

22. července – Mníšek pod Brdy

22. července jsme se vydaly na plánovaný výlet do Mníšku a na poutní místo Skalka. Skalka je 553m vysoká vyvýšenina nad Mníškem pod Brdy, skrytá v korunách stromů. Nabízí pěkný výhled na město i celé Brdy. Privítal nás barokní kostelík sv. Maří Magdalény a křížová cesta se 14 zastaveními. V roce 2019 byly kapličky křížové cesty osazeny reliéfy jednotlivých zastavení biblické křížové cesty. Nad kostelem se v mírném stoupání nachází Pustevna. Na cestě dolů jsme se zastavily na oběd v restauraci U Káji Maříka. A sladká tečka nakonec v cukrárně na náměstí. Výlet se vydařil přesto, že jsme byly pouze čtyři.



Věra
Uhrová

Srpen

5. srpna – Pražské přivozy – procházka Císařskou (Královskou) loukou

Po častých deštích uplynulých dní jsme se vydaly 5. srpna na trochu rozmoklou půdu Císařské louky. Již dlouho tento uměle vytvořený ostrov vyhlížím z Vyšehradu, je to hodně let, co jsem se po něm naposled prošla.

Sešly jsme se v počtu pěti Alenek na Výtoňské náplavce a u přístaviště vyhlížely parníček. Přijela malá skořápka, mile nás přivítal na palubě její kapitán a bezpečně nás dovezl přes Vltavu pod Železničním mostem na cíp Císařské (Královské) louky. Odtud už jsme musely po svých. Cesta byla pohodlná, lemovaná stromy, ploty sportovišť, zahradních restaurací (zavřených), loděnic a parkovišť. Také golfové hřiště tam bylo a překvapivě kolem nás projelo dost aut. To za mého mládí, kdy jsem tam často plavala z protějšího břehu z Mežlíkárny (plovárny v Podolí), nebylo. Byla to opravdu zelená louka s loděmi a řadou topolů – jak v té Hašlerově písničce

*„Na císařské louce stojí řada topolů,
často jsme tam s mojí milou dleli pospolu,
živé duše nebývalo večer v okolí,
jenom hvězdy hlídaly nás a ty topoly.“*

Co zůstalo, bylo mezi ostrovem a smíchovským břehem přístaviště velkých lodí a parníků, kterých tam je teď mnohem víc. A také krásný výhled na protější břeh Vltavy a na majestátní Vyšehrad.

Procházkou jsme došly až na konec Císařské louky. Pro návrat na pevninu jsme zvolily opět loď. Z „Cindy“ jsme se nechaly převézt přivozem na Veslařský (Schwarzenberský) ostrov v Podolí. Ten vznikl naplavením písku, dříve to byl vorový přístav, nyní je to sportovní ostrov (startují odsud i slavné Pražské Primátorky – veslařský závod osmiveslic pod záštitou primátora hl. m. Prahy). Procházkou přes tento ostrov jsme se dostaly k mostu a přes něj do Podolí. Tady jsme šly ještě po pravém břehu Vltavy až k Podolce (do míst bývalé Mežlíkárny) na oběd.

Správný výlet byl tedy zakončen tradičně v hospodě při dobrém jídle. Takže splněno. Těšíme se na další vycházku.



Daniela



13. srpna – Vyšehrad – ALENky mají svátek

Svátek Alenek 13. srpna jsme jako již tradičně každý rok oslavily důstojně. Bylo nás pět Alenek. Sešly jsme se u stanice metra Vyšehrad pod Kongresovým centrem (dříve Pakul). Na procházku bylo krásné slunečné počasí. Měla jsem pro Alenky připraven výklad, byla jsem „průvodkyní“ místo Marušky, která bohužel v poslední době na výlety nechodí.

Prošly jsme se po celém Vyšehradě a já se snažila seznámit účastnice s historií a památkami Vyšehradu a celé barokní pevnosti - popsat jim místa, kde jsem prožila dětství a kde žiji a mám to ráda dodnes.

Vycházka začínala od stanice metra parkem kolem záměčku Bělka, ulicí Na Bučance, odkud je nádherný výhled na Prahu a Hradčany, až k Tábořské bráně. Vyšehrad je historické hradiště, hrad a pevnost na skále nad pravým břehem řeky Vltavy. Tábořskou bránou, která od roku 1656 chránila Vyšehrad na nejohroženějším místě od jihu, jsme prošly k další bráně – jejím zbytkům – gotické bráně Špička, kde je dnes Informační centrum. Poblíž se dá projít tunýlky do Nuslí a na druhé straně do Podolí. Proti Špičce je Jedličkův ústav – sanatorium a škola pro tělesně postižené děti, který vybudoval v roce 1913 chirurg dr. Rudolf Jedlička. Ve stejných místech je dům Popelky Biliánové – spisovatelky a vlastenky, vyšehradské patriotky, která sbírala a sepsala pražské pověsti, zvláště ty vyšehradské (jedna pověst vypráví, že v noci po Vyšehradě projíždí v kočáře bezhlavý rytíř a na hřbitově prosí o odpuštění člověka, kterého zabil, bezhlaví jsou i jeho čtyři koně a kolem pobíhá bezhlavý pes). Další brána, kterou jsme prošly, je barokní brána Leopoldova z roku 1672 postavená podle návrhu arch. Carla Luraga. Ta nám otevřela pohled na rotundu sv. Martina, nejstarší dochovanou rotundu v Praze z poslední třetiny 11. století, na novobarokní kapli P. Marie Šancovské a za ní na zbytky kostela Stětí sv. Jana Křtitele, který je ukryt v náspe opevnění.

Další cesta nás vedla Karlachovými sady k Čertovu sloupu. Pověst praví, že se čert vsadil s místním knězem na Vyšehradě, že donese sloup z Říma dřív než kněz doslouží mši. Sázku vyhrál kněz (s pomocí sv. Petra) a vztekly čert upustil sloup na kostel. Sloup propadl střechou dovnitř a rozbil se na tři kusy. Ty byly později přeneseny do parku. Jiná teorie praví, že sloup byl součástí románské baziliky z 11. století. Bazilika sv. Vavřince byla archeology objevena poblíž tohoto místa. V dalším parku – knížecí a královské akropoli středověkého hradiště - stojí čtyři Myslbekovy sochy (Přemysl a Libuše, Ctirad a Šárka, Slavoj a Záboj, Lumír a Píseň) původně určené pro Palackého most. V roce 1945 byly při náletu poškozeny a pak přeneseny na Vyšehrad. Za nimi je také středověká studna a gotický sklep s expozicí Historické podoby Vyšehradu.

Když už jsme byly všechny v tom pátečním horku dostatečně unavené a památky nás už nelákaly, zabočily jsme k chrámu sv. Petra a Pavla, který byl založen r. 1070 knížetem Vratislavem II. a kolem sochy sv. Šebestiána, altánu a vyhlídky na řeku Vltavu k poslední vyšehradské bráně – empírové - k Cihelné bráně, zvané také Nová.



Ještě jsem stačila říct, že v kostele je vzácný obraz P. Marie Dešťové – Vyšehradské madony a kaple p. Marie Šancovské, ale myslím, že už nikdo nevnímal. Cestou jsme míjely hřbitov se Slavínem a ve Štulcových sadech sochu sv. Václava ze 17. století od Jana Jiřího Bendla, která stála původně na Václavském náměstí. Ještě jsme stihly udělat snímek u menhiru proti kostelu a pak už nás lákalo jen jediné – posezení u dobrého jídla a pití. Z brány tedy vedla naše cesta rovnou k Šemíkovi – do osvědčené a již vyzkoušené restaurace pod Vyšehradem. Seděly jsme na příjemné zahrádce a mohly si ještě s pohledem na šance opakovat historii.

Po dobrém a vydatném obědě a všech připitcích, přáních a povídání o historii – tentokrát ALENU - jsme si daly ještě na oslavu další dobroty, potom kávičku, později zmrzlinu a domu se nám nechtělo. Hezky se tu povídalo, chvílemi jsme byly dost hlučné a všichni další návštěvníci postupně odešli. Zahrádka byla naše. Po dalších objednávkách to vypadalo, že zůstaneme i na večeri, ale nakonec jsme se po šesté hodině večerní a po dlouhém loučení rozešly.

Všem Alenkám, které přijít nemohly, přejeme hodně zdraví a hezké dny strávené společně.

Daniela, Marie, Jarka, Vieročka a Zdenka

Na rekondičních pobytech

Janské Lázně – červen 2021

Ve dnech 13. až 20. června jsme se účastnily rekondičního pobytu v Janských Lázních. Zpočátku se nás přihlásilo pouze pět. Nakonec nás jelo třináct. Bydlely jsme v LD Réva ve velkých pokojích s balkony s pěkným výhledem. Stravování bylo blízko a velmi pestré a chutné. Každá účastnice měla v rozpisu sedm procedur a denně dvě hodiny v Aquacentru (bazén a tři vířivky). Protože jsme měly přiděleny různé časy na procedury, chodily jsme na túry v menších skupinách. Nevynechaly jsme místní zajímavosti: Stezku v korunách stromů a jízdu kabinkovou lanovkou Černohorský Express na Černou horu. Zdatnější turistky se vydaly z Černé hory přes Modrokamennou boudu zpět do Janských Lázní a druhá skupina se vydala na Černohorské rašeliniště. Další vycházky byly přes Farmapark Muchomůrka do Svobody nad Úpou, k soše Krakonoše, ke kostelíku, který jsme viděly i z našich pokojů, a k dětské léčebně Vesna. Kamarádky z Moravy se vydaly na Sněžku, fronta na lanovku tam nebyla, ale vítr byl značný. Rekondiční pobyt „Lázeňská pohoda“ se dle všeobecného hodnocení všem zúčastněným ženám líbil, vše se vydařilo, pěkné ubytování, jídlo výborné a rehabilitační procedury osvěžující. Slunečné počasí ještě zvýraznilo krásu Krkonoš, Janských Lázní a okolí. Opět se potvrdila naše zkušenost, že úspěšné rekondiční pobyty nám pomáhají a dodávají nám energii do dalších let života.

Jarka Ducková, vedoucí pobytu



Hřensko – červenec 2021

Náš týdenní letní rekondiční pobyt v Dolním Žlebu v Českosaském Švýcarsku, který se uskutečnil v termínu od 14. do 21. července, se velmi povedl a nečekaně byl plný adrenalinu. Zúčastnilo se 14 žen a v hodnocení na závěr pobytu jednohlasně znělo: „na dobrodružný pobyt budeme dlouho vzpomínat stejně jako na úžasné, obětavé lidi, které jsme tam potkaly“. Rekondice byla realizována s finanční podporou hlavního města Prahy.

Celý průběh pobytu podrobně, s jí vlastním vtipem popsala Martička Hrušková, která se pobytu také zúčastnila.

Blanka Vinařová – vedoucí pobytu



Povodňová

Co jste Alenky, co jste dělaly
že jste se v červenci
v deštivém měsíci
na Žleb vydaly?



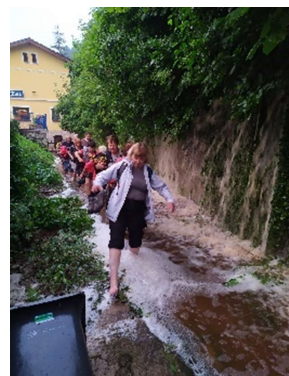
My se těšily, kufrы balily
to jsme netušily
že přírodní síly
na nás čekaly



Vlaky nejedou, auta taky ne
Emil se vás ujme
znovu botky zujme
vodou se broďme

Ráno snídaně zas u
Franty je
k smaženým vajíčkům
kafím i čajíčkům
své plány kuje.

Do své dodávky (nás)
všechny naloží
ač jsme z toho vedle
v Děčíně jsme hnedle
(ten) Franta je boží !!! 😊😁😄



První den hezký, krásné soutěsky
kus pěšky kus lodí
tak to u nás chodí
dyť jsme turistiky

Pátek v Bad Schandau jsme si užily
vířivky a bazén
naše údy rázem
zrelaxovaly

V sobotu Děčín, prohlídka
zámku
potom restauračka
Pilsner naše značka
a honem k vlaku

Franta nás čeká, cesta nás
leká
spadlo tolik vody
že z jeho hospody
stala se řeka



Dám si na kuráž
jelení guláš
pak chceme jet domů
nevěříme tomu
co říká Franta náš:

Doma nás vítá Penzion Přívoz
přes Labe koukáme
Frantovi máváme
a máme radost

Na pondělí hned plány
sprádáme
dokud elán máme
rychle se vydáme
k Pravčické bráně



Bus opět nejel marně jsme čekaly
pak na Mezní
louku
Jana a Milena
auty nás vzaly



Gabrielina cesta
červená
kamenitá dlouhá
však po Bráně touha
úspěch znamená

Bránu fotíme,
svačinu jíme
a před cestou dolů
pivem všechny spolu žízeň hasíme



Dolů spěcháme, plánů moc máme
přívoz a vlak jedou
k Frantovi nás svezou
večeři dáme 😊😊😊

Ale Milena píchlou duši má 😊😊😊
já honem s prosíkem
za hodným mladíkem
pak rychlá výměna

V Hřensku v pohodě nástup do lodě
a z lodě do vlaku
a už bez nerváků
sedíme v hospodě 😊😊😊



Štika s bramborem chutnala nám všem
neskutečný Franta
i opravu auta
řeší s úsměvem:



"Zítra přijedu kolo odvezu
v Děčíně servis znám
kolo v něm zanechám
a pak se ozvu"

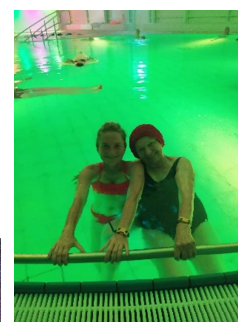
Jak řek' tak udělal, auto jezdí dál
už má nové kolo
k Frantovi zajelo
kachničku poslal



Eva a Míša s námi cvičily
ráno před snídaní
a pak za stmívání
nám svaly tužily



Už jen termály a týden je pryč
zítra jedem domů
snad žádnou pohromu
nezažijem víc.



Z rekondičního pobytu v Hřensku ve dnech 14. - 21. července 2021

Autor: Marta Hrušková

Zpěv na hudbu písňě: Co jste hasiči....

V kultuře

Výstava Toyen - „Snící rebelka“

Výstavu Toyen - „Snící rebelka“ ve Valdštejnské jízdárně jsme navštívily 29. června a umělecký zážitek stál za to.

Toyen patří k neoriginálnějším a nejznámějším českým umělkyním 20. století, a zároveň se ještě za svého života proslavila i ve Francii, kde od roku 1947 trvale žila. Její výrazná tvorba i neotřelé životní postoje vzbuzují po celém světě čím dál větší zájem o její osobu i dílo, málokde však měli diváci



možnost je zhlédnout v celé šíři.

Výstava je koncipována chronologicky a rozdělena do časových úseků v závislosti na důležitých etapách tvorby Toyen. Zároveň však vypichuje důležitá témata, která se objevují průběžně v celém jejím díle, například erotiku či alchymii. Ukazuje nejen obrazy a kresby, ale i bohatou ilustrační tvorbu. Důraz je kladen také na zásadní spolupráci Toyen s přáteli jak z pražské, tak pařížské surrealistické skupiny, ať už to byli malíři či básníci: Jindřich Štyrský, Jindřich Heisler, André Breton, Benjamin Péret, Radovan Ivsic, Annie Le Brun a další.

Milena Najmanová



Dům U Kamenného zvonu – František Skála a jiné práce



Na výstavu Františka Skály dne 11.8. nás pozvalo Centrum Amelie Praha. Pořádá každý měsíc vycházky po Praze a blízkém okolí, do přírody i za krásami našeho kulturního dědictví, pro své klienty a spolupracovníky. Byly jsme již s nimi na několika vycházkách (Barrandovské skály, Kinského zahrada, Divoká Šárka ...).

Tentokrát jsme se šly podívat do krásného Domu U Kamenného zvonu na Staroměstském náměstí. Průvodkyní nám byla Monika Kaššaiová. V tomto nádherném gotickém domě sídlí Galerie hl. m. Prahy a v současné době tam uspořádala retrospektivní výstavu Františka Skály, českého malíře, sochaře, ilustrátora dětských knížek, hudebníka a tanečníka.

František Skála pochází z umělecké rodiny (otec výtvarník, matka choreografka - vedla soubor Chorea Bohemica). František vystudoval řezbářství, televizní a filmovou grafiku, byl členem divadla Sklep, skupiny Tvrdohlaví a dalších skupin a těles (např. skupiny Tros Sketos na Karlovarském filmovém festivalu). Současná výstava se věnuje hlavně jeho ilustrátorské tvorbě. A mne právě zaujaly nejvíce ilustrace k dětským knížkám. Jeho kresby vytvářené zúžnými neobvyklými technikami jsou poetické, tajemné a zároveň vtipné.

Na výstavě se nás sešlo šest a strávily jsme v krásných prostorách Domu U Kamenného zvonu skoro dvě hodiny. Stále bylo na co se dívat, ať už vystavené kresby nebo stavitelské umění.

Daniela



Setkání s krásou dne 23. srpna v galerii Anenská 13

Na sklonku prázdnin v srpnu 2021 připravila paní Irenka Kraftová pro Alenky krásné setkání v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce v Anenské ulici.

V červenci se v této Galerii uskutečnilo vzpomínkové setkání a výstava obrazů autorky **Heleny Knejflové Fuchsové SPLNĚNÝ SEN**. Název výstavy ne úplně vystihoval situaci, ve které akce probíhala. Výstava byla snem autorky, ale jeho splnění se bohužel nedočkala. Zemřela krátce před tím a rodina i nejbližší přátelé se s ní tímto také rozloučili, splnili její sen.

V srpnu jsme přišly my Alenky (účast byla hojná, přišli i pozvaní hosté), abychom si výstavu prohlédly a dozvěděly se víc o známé sportovkyni a malířce Heleně. Seznámení s ní nám umožnila milá paní Pavla Vinklářová, Helenina nejbližší kamarádka a iniciátorka Splněného snu. Po úvodním přivítání a slovech o výstavě

a malování se rozproutila velmi příjemná rozprava, dozvídaly jsme se o úspěších Heleny ve sportu, o těžkostech v životě, které statečně překonávala, o její rodině, jejích zájmech, snech a touhách. Dozvěděly jsme se, jak vznikaly její obrazy, u některých obrazů známe i příběhy, které se k tomu váží. Paní Pavla nám, zvědavým, zodpověděla všechny otázky a rozpovídala se i o sobě, o přátelství mezi ní a Helenou a o radostech jejich dlouholetého přátelství. Hodiny ubíhaly a nám se vůbec nechtělo setkání ukončit. Nakonec už jsme seděly v úzkém kroužku kolem stolků s bohatým občerstvením a vzájemně se svěřovaly s životními radostmi, bolestmi i vítězstvími nad nezdary a nemocemi.

Bylo to velmi příjemné setkání, veselé a bohaté na laskavá slova a milé a vstřícné lidi. Alenkám děkuji za dobroty (sladké i zdravé zeleninové), které připravily a za všechny příspěvky.

Děkujeme Irence za možnost takových setkání v její Galerii. Je to úžasné místo, které spojuje lidi dobré vůle, lidi, kteří se dovedou vzájemně obohatit, v případě potřeby pomáhat, lidi, kteří mají srdce na pravém místě. Určitě je to tím, že Irenka Kraftová všechno tohle tomuto místu přinesla a takovou atmosféru v Galerii udržuje.

Daniela



Co se děje v neziskovém sektoru?

Ve dnech 14. – 16.6. uspořádala Aliance žen s rakovinou prsu na Náměstí Míru v Praze 2 výstavu **My Time Our Time – Neviditelné ženy**.

Výstava představila veřejnosti unikátním audiovizuálním způsobem problematiku metastatických pacientů a nabídla veřejnosti pohled do jejich nitra. Život pacientů s metastatickým onemocněním je obestřen rozpačitým tichem, předsudky a bolestivou neznalostí. Účelem výstavy bylo ukázat veřejnosti, že se nesmí bát podat jim pomocnou ruku a naplnit láskou, porozuměním, protože plný krásných dnů a pomoci jejich život přátelstvím, radostí a i jejich život může být pozitivních emocí.



Křest knížky „Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu“

Dne 23. června jsme se zúčastnily křtu knížky Bellisek „Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu“ a následné zahradní oslavy v Radlické kulturní sportovně. Knížka je úžasná, Belliskám patří velké poděkování, obdiv a já jim tleskám.



Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu je unikátní knihou pro všechny ženy, které postihlo toto vážné onemocnění, a také jejich blízké. Publikace vznikla ve spolupráci s předními českými lékaři a provází ženu onemocněním od podezření na nádor až po návrat do běžného života po úspěšné léčbě. Dotýká se i témat, jako je těhotenství po nemoci, intimita po mastektomii nebo metastatická fáze rakoviny.

Ženy z projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu – sdílejí na stránkách knihy rady, jak se s nemocí vyrovnat, jak o ní mluvit se svým okolím a jak se vypořádat s duševními či finančními nástrahami nemoci. Často s vtipem otevřeně hovoří o tématu, jemuž se zdravá část veřejnosti mnohdy vyhýbá.

Knihla vznikala více než rok sepsáním rad a poznatků žen, které si onemocněním procházejí nebo mají jeho léčbu úspěšně za sebou. Odbornými garantkami knihy jsou onkopsycholožka **doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.** a mamodiagnostička a zakladatelka sítě mamma center **MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D.** Na knize spolupracovali také onkoložky **prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc., MD, Ph.D.** (z pražské VFN) a **MUDr. Petra Pokorná** (FN Motol), **MUDr. Běla Malinová** z radioterapeutického oddělení ve FN Motol a plastický chirurg **doc. MUDr. Ondřej Měšťák, PhD.** (FN Bulovka, Esthé klinika).



V knize čtenářky a čtenáři najdou odborné informace, osobní prožitky pacientek a jejich blízkých (partner, rodina, přátelé), užitečné odkazy, ale také **8 konkrétních příběhů žen**, které si touto nemocí zdárně prošly. Jejich posláním je předat nejen zkušenosti, ale také povzbudit ty, jež na začátku léčby teprve stojí. Ukázat, že karcinom prsu je v dnešní době dobře léčitelné onemocnění, pokud se na něj přijde včas díky samovyšetření.

Milena Najmanová

Den zdraví s Ministerstvem zdravotnictví



Aliance žen s rakovinou prsu se spolu s členkami ŽAP a ALEN zúčastnila osvětové akce Ministerstva zdravotnictví, které proběhlo **31. července** v parku na Karlově náměstí v Praze. Byla určena široké veřejnosti s cílem podpořit zájem občanů o jejich zdraví.

Na stáncích zájemci mohli podstoupit základní preventivní vyšetření jako například vyšetření znamének, krevního tlaku, zraku či hladiny cukru v krvi, aj. a ve stánku patientských organizací se mohli seznámit také s činností Aliance žen a naučit se samo-vyšetření prsu, které tam členky ŽAP a ALEN celý den eduko-valy.



Hanka Kudelová

APO LETNÍ ŠKOLA VI – Partnerství – víc než grant

25. srpna 2021 od 10.00 jsme se zúčastnily na Občanské plovárně akce **APO LETNÍ ŠKOLA IV** s podtitulem **Partnerství – víc než grant**.

Po přivítání ředitelem AIFP Jakubem Dvořáčkem jsme si vyslechly online tři zahraniční příklady spolupráce patientských organizací s lékaři a sestrami z fakultních nemocnic, s farmaceutickými firmami a poradenskými i IT společnostmi.

Na téma „spolupráce a zapojení patientských organizací“ dále promluvila Kateřina Konečná, členka Evropského pacientu, Patrik Kastner, předseda AIFP Etické komise, Adam Vojtěch, ministr zdravotnictví, prof. Štěpán Svačina, předseda ČSL JEP a Zdeněk Kabátek, ředitel VZP.

Odpoledne představily 4 patientské organizace své projekty. Dva projekty z toho byly o metastatických patientkách rakoviny prsu.

Uvědomila jsem si, že práce naší organizace je velmi důležitá. Snažíme se, aby se patientky, které prošly léčbou rakoviny prsu, vrátily do normálního života, aby chodily cvičit, plavat, do divadel



a na koncerty, organizujeme rekondiční pobyty a výlety. Pravidelně se scházíme, vyměňujeme si zkušenosti, dozvídáme se, co je nového v léčbě i v legislativě. Všechny tyto aktivity udržují ženy v psychické pohodě, aby nemyslely na hrozbu metastáz.

Na závěr měli zástupci patientských organizací možnost navázat spolupráci se zástupci farmaceutických firem.



Hanka Kudelová

Výstava „Neviditelní hrdinové zdravotnictví“ 2021

O prázdninách nás oslovil Pacientský HUB, abychom nominovaly jednu zástupkyni našeho spolku na „neviditelného hrdinu zdravotnictví. Důvodem této akce je zvýšit povědomí o existenci patientských organizací, sdílet příběhy jejich vzniku i osobností, které za nimi stojí.

Cílem je najít 10 osobností, které mají za sebou natolik zajímavou životní zkušenost, že mohou inspirovat širokou veřejnost i ostatní PO. Výběr zástupců a zástupkyň bude reprezentovat segment patientských organizací v ČR. Na podzim proto Pacientský HUB zrealizuje informační kampaň, jejíž součástí bude výstava fotografií, články a videa, jež vytváří ve spolupráci s médii a českými umělci a tvůrci.

V minulosti má ALEN již dvě oceněné členky, které získaly ocenění „**Křesadlo za dobrovolnickou činnost v neziskovém sektoru** – cenu pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“ a to **v roce 2008 paní Danielu Kelišovou a v roce 2014 paní Věru Formánkovou**. Velmi nás těší, že nyní v řadě oceněných členek našeho spolku pokračujeme.

Nominace Ing. HANY KUDELOVÉ na neviditelného hrdinu zdravotnictví 2021

za spolek ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s.

Když jsme ve výboru spolku zvažovaly, koho nominovat na toto ocenění, jednomyslně jsme se shodly, že Ing.



Hana Kudelová (dále jen Hanka) je ta správná osoba, protože za spolek ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s. (dále jen ALEN) bojovala a jen díky její houževnatosti a vytrvalosti spolek byl zachráněn.

Do ALENU Hanka vstoupila v roce 2005 jako řadová členka a brzy pochopila, jak důležitou roli ALEN v životě žen, které onemocněly rakovinou prsu, zastává.

Proto začala pro spolek pracovat a v roce 2013 byla zvolena do výboru. Iniciativně se zúčastňovala mnoha různých seminářů, školení a konferencí, čímž zvyšovala svoje znalosti o chodu patientských organizací a jejich specifikách. Dále využívala svou počítačovou gramotnost při administrativě ALENU.

V té době ALEN již po dlouhá léta spolehlivě vedla paní Daniela Kelišová, která však v roce 2017 na funkci předsedkyně rezignovala.

V roce 2017 se předsedkyní ALENU na jeden rok stala paní Ludmila Němejcová a Hanka byla zvolena předsedkyní revizní komise.

Od roku 2018 byla předsedkyní ALENU Hanka. V červnu 2020 chtěla Hanka ze zdravotních důvodů z funkce předsedkyně odstoupit, ale nenašel se nikdo, kdo by byl schopen a hlavně ochoten pro ALEN pracovat a kandidovat na pozici

předsedkyně ALENU. Proto obětavě, přes své zdravotní komplikace, pomáhala tehdejší místopředsedkyni s vedením spolku.

V té době již bylo jasné, že hlavní prioritou ALENU je mít spolehlivé a zodpovědné vedení, které by pokračovalo v práci Daniely Kelišové a Hanky. Jako v mnoha jiných organizacích, jak v ziskovém, tak v neziskovém sektoru, dostihla ALEN potřeba „generační výměny“. Členky, které společnosti v devadesátých letech zakládaly zestárlý, jiné neměly zájem se na činnosti spolku aktivně podílet.

Hanka si uvědomovala, že pro pokračování fungování tolik potřebného spolku musí získat tu správnou osobu a opakovaně se obracela na členky ALENU, ale bez kladného výsledku. Protože neuspěla mezi členkami ALENU, začala hledat jinou cestu. Proto se obrátila na aktivní kamarádky mimo ALEN, o kterých se domnívala a posléze se i přesvědčila, že jsou schopné a ochotné ALENU pomoci a pracovat pro něj. Přes složitou koronavirovou situaci a nemožnost osobních kontaktů je mohla členkám představit pouze formou on-line, což několik členek nebylo ochotno přijmout. Bylo však nutné urychleně zvolit nový výbor a z něj potom předsedkyni a místopředsedkyni.

Hanka se sobě vlastním nasazením připravovala podklady pro volby, které mohly bohužel proběhnout pouze formou „per rolam“. Konzultovala podklady a postup s právníkem a koordinovala práci spolupracující části výboru u sebe doma a části on-line.

Díky její usilovné práci vzešel z voleb nový výbor, nová předsedkyně s místopředsedkyní Hankou a ALEN pokračuje ve své činnosti.

Za výbor ALEN Milena Najmanová

Paní Ing. Hana Kudelová je jednou z deseti vybraných osobností – BLAHOPŘEJEME!!!

Co nás čeká?

- 7. září členská schůze Ligy proti rakovině
- 19. – 20. října sněm Ligy proti rakovině
- 5. – 6. listopadu konference Aliance žen s rakovinou prsu

Kde se bude v podzimních měsících ALEN prezentovat?

➤ Zdravá Praha 10

Osvětová kampaň Prahy 10, která bude probíhat v září a říjnu v tisku a v médiích a bude zakončena **ve středu 13.10.2021** před NC Eden Veletřem „Zdravá Praha 10“, kde se bude ALEN prezentovat u výstavního stánku.

➤ Plaveme prsa s Aliancí

Opět se nám blíží naše pravidelná celostátní akce Plaveme prsa (minulý rok bohužel musel být vynechán), kterou se každý rok připojujeme ke Dni pro zdravá prsa (Breast Health Day vyhlášený Koalicí Evropa Donna). Letos budeme plavat **v sobotu 16. října 2021**.

➤ Den zdraví se společností STOB

se koná **v sobotu 23. 10. 2021** od 10 do 18 hodin v budově konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4.

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.

KONTAKTY

KANCELÁŘ

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

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

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

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

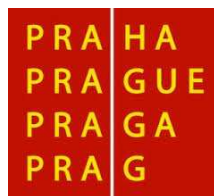
bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

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

Důležitá informace – pro platby členských příspěvků, platby za rekondice apod. používejte výhradně náš bankovní účet u FIO banky č. 2801781256/2010!

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



partnerům:



příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazyků Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Irena Kraftová, dr.h.c

Jan Kvarda, fotograf

Věra Marešová, grafický design

Tiskárna Daniel s.r.o.

Michal Bayer – IT specialista

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín