



Listy ALENU

Zima 2021

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

Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

tento časopis jste měli obdržet na Mikulášské besídce našeho spolku, na kterou jsme se dlouho připravovaly a těšily. Bohužel jsme ji musely, z důvodu současných i předpokládaných vládních protiepidemiologických opatření, odložit a přesunout na termín, kdy nám to koronavirová pandemie dovolí.

Rok 2021 se chýlí ke konci a to vyzývá ke krátké rekapitulaci událostí, které nám přinesl a k jeho zhodnocení. Koronavirová pandemie poznamenala nejen rok 2020, ale i rok 2021, omezila nás v různých aktivitách, omezila nás v setkávání...

Rok 2021 byl pro ALEN rokem změn – upravovaly se stanovy spolku, bylo třeba zvolit nový výbor a z jeho středu novou předsedkyni. Protože ze stávajících členek neměl nikdo o tuto práci zájem, kandidovaly ve volbách dvě nové členky, nepacientky. Situaci značně komplikovala skutečnost, že jsme se nemohly setkávat a náležitě se navzájem seznámit – všechny diskuze probíhaly emailovou formou nebo, v lepším případě, online setkáním. Následné volby proběhly korespondenční formou per rollam, což bylo velmi náročné na zpracování výsledků a veškeré další nutné administrativní agendy. Byla to těžká doba, ale zvládly jsme ji.

Na první schůzce nového výboru (stále online) jsem byla zvolena za předsedkyni spolku. Této důvěry si velmi vážím a snažím se navázat na práci předsedkyň spolku přede mnou, zejména Daniely Kelišové a Hanky Kudelové, kterým chci zároveň poděkovat, že mne trpělivě a s ochotou pomáhají uvádět do problematiky neziskových patientských organizací, jejich specifik a seznamovat se se životními potřebami spolku.

První prezenční členská schůzka v roce 2021 proběhla až v červnu a až tehdy se mi za jmény z emailových zpráv začaly doplňovat tváře a živoucí osoby. Pokud mám krátce zhodnotit rok 2021, tak musím konstatovat, že přes všechna omezení se nám povedl. Přestože prvních pět měsíců bylo „mrtvých“, od června jsme stihly pět rekondičních pobytů a ještě na jeden se chystáme v prosinci po uzávěrce tohoto časopisu. Proběhlo také množství vycházek, výletů (i jeden čtyřdenní), navštěvovaly jsme kulturní akce, výstavy a v říjnu jsme na třech akcích učily veřejnost samovyšetření prsu.

Koronavirová krize bohužel stále nekončí a nikdo neví, jak bude vypadat přelom roku a začátek roku 2022. I kdybychom se nějaký čas opět nemohly potkávat, využívejme prosím nástroje, které máme k dispozici, abychom mohly být ve styku písemně emailem nebo online.

V online prostoru se potkávat můžeme vždy a bez problémů a není to nijak složité. Většina z nás má počítač, notebook nebo chytrý telefon s mikrofónem a kamerou (kamera není nutná). Pro pomoc se můžete obrátit na Gábinu Malinovou, která zašle k dispozici odkaz, domluvíme si čas „schůzky“ ... a je to. Toto je takový krizový scénář a já doufám a věřím, že se budeme moci osobně po krátké pauze setkávat dále, i když s předložením „bezinfekčnosti“ a s rouškou či respirátorem, ale to máme již dostatečně natrénované.

Na závěr chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které mohou naše členky jezdit na rekondiční pobyty, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici ... děkujeme.

Přeji vám všem krásné a pohodové Vánoce a do nového roku 2022 zejména zdraví, pohodu a spokojenost.

Milena Najmanová



!!! Účast na všech aktivitách uvedených v těchto listech je podmíněná předložením potvrzení dle aktuálního požadavku vládních epidemiologických opatření !!!

Pravidelné akce v roce 2022

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, většinou **druhé úterý v měsíci v 16.00 hodin**.

Plánované termíny členských schůzek v prvním pololetí 2022:

11. ledna, 8. února, 8. března, 12. dubna, 10. května a 7. června 2022

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, většinou **první středu v měsíci v 16.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v prvním pololetí 2022:

5. ledna, 2. února, 2. března, 6. dubna, 4. května a 1. června 2022 – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2022

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. 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.

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.



Dobřichovice



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.

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.

Centrum Amelie v Praze nabízí následující aktivity:

Individuální konzultace s psychologkou nebo psychoterapeutkou – zaměřené na podporu vyrovnání se s onemocněním, změnou, životem s nemocí nebo nemocným. Po domluvě je konzultace možná i po skypu. Od pondělí do středy během dne (9:00 – 17:00, ve středu do 18:00) Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psychologka Kristýna Maulenová, MSc. nebo terapeutka MgA. Olga Fleková. Objednání je možné osobně, telefonicky na čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na psycholog@amelie-zs.cz.

Odborné sociální poradenství – napomáhá předejít mnoha nedorozuměním, která vyplývají z neznalosti systému a života s onemocněním a nabízí pomoc při řešení problémů v sociální oblasti. Zavolat či objednat se můžete od pondělí do středy. Obracet se můžete telefonicky na čísle 739 004 222 na Mgr. Martinu Hráskou a Mgr. Šárku Slavíkovou nebo emailem na socialni@amelie-zs.cz.

Výživové poradenství – Nutriční terapeutka Lucie Vaňková vám poradí v oblasti zdravé výživy a při onemocněních akutních i chronických. Zvážení a zjištění tělesného a viscerálního tuku, BMI, sestavení individuálního jídelníčku, měření krevního tlaku. Pouze na objednání ve čtvrtek od 10:00 do 13:00.

Relaxaci proti stresu (otevřená skupina) – vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky, které pak můžete sami praktikovat. Není třeba předchozího objednání. Probíhá v pondělí od 11:30 do 12:30. Vede psycholožka Kristýna Maulenová, MSc. **Možné i ON-LINE.**

Základy tajči (otevřená skupina) – jednoduchá relaxační cvičení pomáhají přivést mysl a tělo do stavu harmonie sjednocováním fyzické a duševní oblasti, vedou také ke zlepšení cirkulace životní síly. Na tajči můžete přijít bez předchozího objednání vždy ve středu od 14:30 do 15:30. Vede MgA. Olga Fleková.

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.

Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v roce 2022

Konání akcí si vzhledem k aktuálně platným epidemiologickým opatřením v době konání akcí ověřte u vedoucích akcí.

- | | |
|---------------------------|---|
| Úterý 28. prosince | Betlémská kaple , vede Maruška Pálková, sraz v 10:00 hod před kaplí , vstupné 50 Kč vánoční výstava „Jak se co dělávalo“ |
| Pátek 31. prosince | Silvestrovský výšlap na Karlštejn , vede Blanka, podrobné instrukce budou zaslány emailem 15.15.2021 |
| Neděle 2. ledna | Vycházka do Prokopského údolí - pozvaly nás členky Klubu ŽAP
Sraz v 11,00 hod. - tram zast. Poliklinika Barrandov
(ze Smíchovského nádr. tram. č. 4, 5, 12, 20)
Procházkou z kopečka na piknikové místo – velký piknik
Každý může přinést něco dobrého k jídlu a pití, hlavně na zahřátí
Prokopským údolím dojdeme do Hlubočep na autobus, celkem 4 km
máme příležitost poznat se a připít si na zdraví v novém roce |
| Sobota 15. ledna | Kostel sv. Antonína – Slovanský Betlém – vede Daniela
sraz 10,00 hod. Strossmayerovo nám. Praha 7
procházkou přes Štefánikův most
Klášteř sv. Anežky české – prostor k rozjímání gotický klášter ze 13. století -
Sbírka středověkých maleb a soch |
| Čtvrtek 10. února | Dům u Černé Matky Boží (U zlaté mříže) – vede Daniela
architekt Josef Gočár (1911–1912)- obchodní dům v kubistickém slohu sraz
10,00 hod. u Pražské brány, vstupné 80,- Kč, ZTP zdarma
Domovní znamení U bílého páva, U dvou zlatých medvědů a další
v kubistické kavárně Grand Café Orient si dáme kubistický věneček |

- Sobota 12. března** **Louny** – vede Blanka a Maruška
Kostel sv. Mikuláše, Dům rytířů Sokolů z Mor(muzeum), Galerie Benedikta Rejta
odjezd: Pha.hl.n. 8.46 19.12
Lovosice 9.58 17.58
Lovosice 10.02 17.52
Louny 10.55 zpět: 16.56
- sobota 26. března** **Hospitál Kuks** – unikátní barokní lázeňský areál se špitálem
sochařská výzdoba z dílny Matyáše Bernarda Brauna
podrobnosti k odjezdu vlakem budou upřesněny – vede Jarka Ducková
- Sobota 9. dubna** **Kouřim** – vede Blanka a Maruška
Kostel sv. Štěpána, zvonice, skanzen, stará Kouřim, Lechův kámen...
odjezd: Praha Masarykovo n. 7.59 17.36
Pečky 8.52 16.41
Pečky 8.57 16.36
Kouřim 9.31 zpět: 16.01
- Sobota 23. dubna** **Stříbro**, historické jádro, městské opevnění, radnice, Husitská věž, Minoritský klášter a muzeum, 13. poledník – vede Jarka Ducková
odjezd 8,43 h Západním expresem z Prahy hl. nádr.
- Čtvrtek 5. května** **Karlík**, skalničkové arboretum, Vonoklasy – vede Blanka

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

Úterní koncerty v modlitebně Českobratrské církve evangelické v Korunní 60 - standardně vždy první úterý v měsíci od 14.30 hodin.

První koncert v roce 2022 je plánován na 4. ledna 2022 ve 14.30 hodin, Radoslav Kvapil – klavír

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

Rekondiční pobyty 2022

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 účastníce **závazný**

26. února až 5. března – Luhačovice, hotel Praha, vedoucí Růžena Kehárová

v ceně ubytování, plná penze, lázeňské procedury, denně plavání v krytém bazénu (s bez chlórovou úpravou vody ozónem) pod odborným dohledem rehabilitačního pracovníka s případnou možností využití hydromasážní lavice

26. dubna až 1. května – Třeboň, hostel Zámek, vedoucí Blanka Vinařová

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

11. až 17. června – Karlova Studánka, hotel Bezruč, vedoucí Daniela Kelišová

v ceně ubytování, polopenze, lázeňské procedury, 2x vstup do bazénového komplexu na 90 minut

17. až 23. července – Horský domov Herlikovice, vedoucí Marta Hrušková

v ceně ubytování, polopenze, masáž, 2x denně cvičení, vycházky, turistika

10. až 17. září – Jeníšov u Horní Plané, hotel Jeníšov, vedoucí Milena Najmanová
v ceně ubytování, polopenze, masáž, 2x denně cvičení, vycházky, turistika

2. až 9. října – Srní, hotel Srní, vedoucí Jana Dundáčková
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

Výtvarný kroužek

Svaz tělesně postižených v Karlíně pokračuje i v roce 2022
(vždy první úterý v měsíci) s kroužkem ručních prací.

Věra



Co bylo?

Prodávaly jsme kytičky

Dne 29.9. 2021 se jako každoročně konal „kytičkový den“, který organizuje Liga proti rakovině. Je to již 25 let celonárodní veřejná sbírka. Vzhledem ke covidové pandemii byla opět přeložena z května na září. Zaměření bylo na carcinom ledvin, močového měchýře, prostaty. Další změna – oproti minulým letům se kytičky prodávaly 4 dny – od 29.9. do 3.10. a byla možnost nabízet je i v kamenných obchodech. Alenkám se pro prodej nabídla skupina



studentů z gymnázia Nad štolou, která byla významně úspěšná. A nyní, mluvím za nás, které jsme jako každoročně stály s kytíčkami na smíchovském nádraží, že lidé vesměs reagovali vstřícně a většina do pokladničky dala mnohem více než 20 Kč. Celkem bylo **prodáno 4.598 Kytíček a vybráno 134.989,- Kč, tedy za průměr. cenu 29,36 Kč.**



A malá příhoda: čiperná, komunikativní ALENka si všimla blízko stojící „kamelotky“ a poznala ministryni Maláčovou, která v předvolební agitaci nabízela stranické tiskoviny. Její dvorní fotograf nás s ní zvečnil.
Blanka Vinařová

Na schůzkách

I na podzim mohly členské schůzky probíhat prezenční formou, i když při dodržování, pro danou dobu aktuálních, vládních protikoronavirových opatření.

Na zářiové schůzce obdržely členky podzimní vydání časopisu Listy ALENu a nově vytištěných reklamních letáků. Hanka Kudelová informovala členky o organizaci květinového dne (29. září do 1. října 2021).

Hostem a přednášející při této schůzce byla Mgr. Lenka Pavlíková ze společnosti Proxima Sociale, koordinátorka programu Občanská poradna, která zodpověděla členkám dotazy na daná témata.



Na říjnové schůzce informovala Milena Najmanová členky o podaných i připravovaných žádostech o granty a o akcích, kde se bude ALEN prezentovat a provádět edukaci samovyšetření prsů. Jedná se o tři veřejné akce – Veletrh zdravá Praha 10, Plaveme prsa a Den zdraví se společností STOB. Členky byly seznámeny s plánovanými rekondičními pobyty na rok 2022.

Jako host na schůzce vystoupila paní Mgr. art Monika Kaššaiová, koordinátorka Centra Amelie Praha, která nás podrobně seznámila s aktivitami Amélie.

Na listopadové schůzce informovala Hanka Kudelová o výsledcích květinového dne a o výsledcích prodeje jednotlivých prodávajících. Nejvíce kyticek prodaly Hanka Bayerová (400 ks), Hanka Kudelová (325 ks) a Blanka Vinařová (269 ks).



Milena Najmanová informovala o stávajících i plánovaných akcích spolku a prostor byl dán i přípravě na Mikulášskou besídku.



Proběhl i tradiční listopadový bazárek, na kterém se nashromáždilo velké množství oblečení, šál, rukavic a všeho, co na takový bazárek patří.

Málokterá ALENka odešla ze schůzky s prázdnou.

Milým hostem na schůzce byla Mgr. Jana Sikorová, kterou znají členky z masáže na poliklinice Lípa v Nových Butovicích. Paní Sikorová pohovořila o důležitosti a vhodnosti masáže pro onkologické pacienty, o vhodných praktikách a o všem, co členky z této oblasti zajímalo.



Milena Najmanová

Na výšlapech a výletech

Září

2. září – ZOO Praha v Troji

2.9.2021 se nás u pokladny pražské ZOO sešlo devět. Natěšené, což způsobila i cena vstupenek 1 Kč – jedna z mála výhod důstojného věku. Některé z nás ZOO navštívily po mnoha letech a tak zůstaly v úžasu, jak se zahrada změnila hlavně ve prospěch svých obyvatel. Tučňáci, lachtani se radostně proháněli v prostorných vodách, stejně jako lední medvědi – Tom bavil diváky plaveckými kracemi, Berta svým stylem „paní radové“. Gorily si hrály ve vnitřních i venkovních



prostorách pod dohledem přísného Richarda. Proběhly jsme kolem ohromného prostoru, který obývali sloni, obdivovaly plameňáky stojící



ve vodě na jedné noze, šelmy ten den byly poněkud lenivé za to lemuři s pruhovanými ocasy lítali po stromě jako o život. Zdaleka jsme nestihly ani třetinu ZOO, proto sem musíme znovu.



A už jsme se těšily na setkání s Evkou Chaloupkovou, kterou jsme dlouho neviděly. V nedaleké hospodě Na trojském vrchu nás čekala se Zde-



nou Juskovou, přišla se s ní seznámit i nová předsedkyně Milena Najmanová.

Blanka Vinařová

11. září – Kersko – „Od Sněženek k Postržíním“

„Vycházka do Kerska byla velmi zajímavá. Příjemná okolní krajina, návštěva ateliéru Kuba potěšující oko a samozřejmě vynikající oběd v Hájence (kančí na šípkové) – to opravdu nemělo chybu. Já osobně jsem ještě nasbírala plný sáček hub. Děkuji Daně Kelišové za tuto vycházku a její zorganizování,“ napsala Jana Dvořáková. V září jsme navštívily Kersko – lesní městečko známé z filmu Slavnosti sněženek. Těšily jsme se na Kerský les,



Hrabalovu stezku, Naučnou stezku Bohumila Hrabala, Lesní ateliér Kuba a samozřejmě do Hájenky.

Vyrazily jsme od autobusu širokou alejí mezi chatami v lese. Hrabalova stezka, to jsou místa spojená se životem a dílem Bohumila Hrabala. Zastavily jsme u Lesního ateliéru Kuba. V tomto domě je keramická dílna, galerie s výstavami a prodejna s Hrabalovými knihami a výrobky z přírodních materiálů mnoha českých výtvarníků. Bohumil Hrabal miloval kočky, tak je najdete i v této galerii a v prodejně. Na zahradě najdete také poesiomat – hlásnou troubu s hlasem B. Hrabala a dalších umělců s ukázkami z jeho knih. Koupily jsme si pohlednice a drobné dárečky, poseděly na zahradě a vydaly se dál Naučnou stezkou. Ta obsahuje 13 zastavení s infotabulemi o lese a životě v něm. Všechna zastavení

jsem nestihly, ale došly jsme až ke Svatojosefskému prameni, kde je i restaurace U Pramene. Ale nic nás dovnitř nezlákalo, protože jsme se těšily na kančí se šípkovou v Hájence. Tam jsme také dorazily, bylo tam jako vždycky nabito, ale jeden velký stůl uvnitř se přeci jen našel.

„Pěkné, moc pěkné to bylo. Užily jsme si Kersko plnými doušky. Prošly jsme aleje, navštívily Atelier a v Hájence jsme se bez problému rozhodly, jestli si dáme kančí „se šípkovou“ nebo „se zelím.“ Díky za krásný den v příjemné společnosti,“ pochválila výlet Zdenka.

V Hájence nás našla i naše kamarádka Helena z Lysé nad Labem, která za námi přijela na kole. Takže se naše velká parta u stolu ještě rozrostla a veselé povídání nebralo konce.

„Byl to skvělý výlet, počasí nám vyšlo, a ačkoliv jsme zcela plánovaný program nenaplnily, tak Svatojosefský pramen, Lesní atelier p. Kuby a nakonec i Hájenku se skvělým obědem (převážně s kančím na šípkové) jsme zvládly. Uživaly jsme si i příjemnou procházku lesní osadou, kde jsou různé stavby, některé povedené, jiné méně... To, že jsme nakonec odjely dříve, lze přičíst hlavně vydatnému obědu a pivu, obojí bylo skvělé, ale bylo toho hodně a nějak jsme ztěžkly. Kromě hezkého zážitku jsme si některé z nás odvážely i houby na smažení. Takže díky, bylo to fajn,“ rozepsala se Jarka K.

Takže teď už víte všechno. Některé účastnice odjely dřív, ale některé se ještě v 16 hodin hledaly u autobusu. Nakonec jsme všechny dojely v pořádku domů.

Daniela

Říjen

14. října – Zahrady pražského hradu

Vzhledem ke špatnému počasí jsme se sešly pouze dvě, prošly jsme zahradu Na Baště a přes Královskou zahradu k Letohrádku Královny Anny, kde byla výstava obrazů Ivana Exnera uspořádaná k jeho šedesátinám. Do konce jsme se tam s autorem potkaly.

Marie Pálková

24.–27. října – Plzeň

Plzeň nás během celého pobytu překvapila sluníčkem. To hned přidalo na náladě. Přesto, že hotýlek byl studenější, tak jsme přežily. Prošly jsme spoustu památek, projely jsme dopravními prostředky i tam, kam jsme nechtěly. Prošly jsme si Americkou ulici křížem krážem.

Ráda budu vzpomínat na první pobyt po delší odmlce. Nenechala jsem si ho nijak zkazit a osobně jsem si ho moc užila, hlavně po psychické stránce. Fyzicky to bylo náročnější, ale to určitě pro všechny.

Děkuji Daniele za příjemně strávené čtyři dny a všem za společnost.

Je pošmourný den a přeci se jede,
čeká mě Plzeň, a to mě hřeje.

Vlak už se řítí na hlavní nádraží
a já čekám dny příští, co mi připraví.

Náměstí překrásné, hospůdek dosti,
je nás celkem osm a hotýlek nás hostí.
Památek spousta je, sluníčko hřeje,
nohy mám bolavý, ale to nevadí.

4, 14, 30 už nechci znát,
bude se mi o nich ještě zdát.
Kdo se mnou v Plzni pobývaly
vědí co čísla znamenaly.

Vracím se domů fyzicky unavená,
ale psychicky krásně naladěná.
Výlety byly připraveny skvěle
a já děkuji Daniele.

Eva Chaloupková



Plzeň – evropské hlavní město kultury pro rok 2015 - dlouho jsem se těšila na tohle město, které si pamatuji hlavně ze svých dětských a pubertálních let. Určitě se hodně od té doby změnilo. Připravila jsem spoustu zastavení a míst, která bychom měly navštívit, ale to by musel náš výlet trvat trochu déle než 4 dny. Takže spíš ochutnávka krásného západočeského města.

Přijely jsme do Plzně Západočeským expresem v neděli a bylo nádherné počasí. Z nádraží jsme na základě rad Marušky a mapky z IC brzy došly do historického centra, kde se nacházel náš hotýlek Ennjoy Inn – malý pension se zajímavým atriem a kavárnou, kam, jak jsme posléze zjistily, jsme chodily sníst. Ubytovaly jsme se do dvou dvoulůžkových pokojů a jednoho obrovského apartmánu, kde byly 2 prostorné pokoje, další komůrka, o kterou hned požádala Maruška, obývací s velkou koženou pohovkou na pohodlné sezení pro nás všechny, k tomu k dispozici dvě houpací křesla, kuchyňský kout, předstíň, velká koupelna s rohovou vanou a dokonce i pračkou. Hned jsme využily kuchyňku a při kávičku jsme dojídaly svačinu z domova a čekaly na poslední účastnici Zdeny, až dorazí z Brna. Pak jsme šly objevovat město a nějakou dobrou hospůdku na oběd.



upoutalo i Muzeum strašidel a pohádkových bytostí – tam musíme! Bály jsme se a hrály si jak malé děti, viděly vodníky, čarodějnice i bájného Radouše. Další naše zastavení se konalo v pátém patře hotelu Central, kde jsme objevily kavárnu s nádherným výhledem na Plzeň. Doplnily jsem tak chybějící cukry i seznam dalších míst ve městě, která musíme určitě navštívit.

Večer jsme se chystaly do divadla – ve Velkém divadle dávali balet Labutí jezero a na Nové scéně muzikál Billy Eliot. Cestou do divadla jsme viděly i Velkou synagogu vystavěnou v maursko-románském slohu, která je ovšem pro rekonstrukci nepřístupná. Po představení jsme si na naší velké pohovce a při dobrém pití nadšeně vyprávěly zážitky z obou scén. Obě představení byla krásná, klasický balet choreografa Jiřího Horáka podle M. Petipy i muzikál s hudbou Eltona Johna a účinkováním všestranně nadaného chlapce v roli jedenáctiletého Billyho.

V pondělí jsme měly v plánu spíš výlety. Dopoledne jsme se vydaly do Zoologické zahrady s přilehlou Botanickou zahradou ve čtvrti Lochotín. Zahrada je druhá největší v ČR, je zajímavě řešená na nerovném terénu. Viděly jsme žirafy, lvy, zebry, lemury, hrochy i klokany. Při procházení botanickou zahradou jsem viděla přes plot i slavný Lochotínský amfiteátr, kam jsme jezdívali v 80. letech na Trampské porty. Chvilí jsme poseděly v občerstvení na malý oběd a pak hledaly cestu ven.

Po různých radách dobrých lidí jsme nakonec došly do centra města, ale potřebovaly jsme najít ještě dopravu k dalšímu cíli našich výletů, a sice k Meditační zahradě v Doudlevcích, což je městská část na opačném konci Plzně než Lochotín. Takže pokud jste četli čísla v Eviných básničkách, tak už víte čím vším jsme cestovaly, tramvají, autobusy, málem už jsme to vzdaly, ale nakonec – i když se zpožděním – jsme dorazily do stanice Tyršův most. A nelitovaly jsme, tam nás po krátké procházce čekal další zážitek – Meditační zahrada a její zahradník. Zahrada s Památníkem obětím zla je místem naděje, pravdy, odpuštění a usmíření. Založil ji pan Luboš Hruška, který strávil v komunistickém vězení 11 let. Ve vězení si slíbil, pokud přežije, že vytvoří místo, které bude upomínat na všechny oběti zla. To se mu podařilo. V zahradě jsou stovky okrasných jehličnanů a dalších dřevin uspořádané ve stylu anglického parku se dvěma jezírky. Součástí Památníku je neobvyklá Křížová cesta z hořického pískovce sochaře Romana Podrázského a zahrnuje 14 zastavení, např. Poslední večeře, Getsemany, Nesení kříže, Jeruzalémské ženy, Ukřížování a další, a také zvláštní kulatá kaple sv. Maxmiliána Kolbeho, kde se konají i svatby. O zahradu se pečlivě stará pan Melcher, zahradník, student a obdivovatel památníku. Z jeho vyprávění

Rozhlehlé Náměstí Republiky bylo na dohled. Samozřejmě jsme hned zavítaly do Infocentra, abychom nabraly prospekty, mapy, rady a informace. Zároveň jsme si všimly vedle stojící renesanční radnice. Upoutaly nás ve třech rozích náměstí nové (tedy nové pro mne, jinak jsou tam od r. 2010) moderní kašny, které nevím jak popsat. Podle Wikipedie jsou to pozlacené bronzové sochy ANDĚL, VELBLOUD a CHRTICE (inspirováno městským znakem). Ve zbylém čtvrtém rohu náměstí je před Císařským domem barokní Mariánský sloup. Ale v první řadě dominantou náměstí a celého města - gotická katedrála sv. Bartoloměje založená ve 13. století se svou 102 m vysokou věží (nejvyšší kostelní věží v celé ČR, do které jsme se rozhodly nestoupat). Vstoupily jsme do krásného prostoru chrámu se síťovou klenbou z 15. století a žasly - novogotický oltář s Plzeňskou madonou, sv. Bartolomějem a čtyřmi evangelisty je nádherný, v kostele je několik dalších oltářů, krásné varhany z 15. století a spousta gotických soch.

Na centrálním náměstí je také lavička se Spejblem a Hurvínkem, nejstaršími „rodáky“ Plzně, které tu potkáváme často. Brzy nás



jsme se dozvěděly vše o jednotlivých stromech, sochách i „životě“ v zahradě, o vzniku tohoto prostoru. Na rozloučenou jsme dostaly dárek – pivo ze zvláštní várky při oslavách sv. Maxmiliána.

Na večeri jsme dorazily do Lokálu Pod Divadlem dost unavené, ale vše vynahradil k dobrému jídlu Prazdroj světlý ležák „šnyt“ – jsme přece v Plzni! a Plzeň a pivo k sobě neodmyslitelně patří.

Na úterý bylo domluveno setkání v Bolevci. To je další městská čtvrť, kterou jsme navštívily. Tam jsme dojely pohodlně tramvají na konečnou a přes rozsáhlé sídliště dorazily do Bolevce. První místo, které jsme navštívily, byla Bolevecká hospůdka, kde jsme měly rezervován stůl a připraven dobrý oběd. Hodnotím to jako nejpříjemnější hospodu, kterou jsme v Plzni navštívily – teplo, příjemní lidé, hezké prostředí a výborné jídlo i pití. Po obědě nás vyzvedla ředitelka Komunitního centra TOTEM paní Faiferlíková a prošla s námi Boleveckou náves s vesnickými usedlostmi, což není jen tak nějaká náves, ale je to místo uprostřed moderního sídliště, kde se uchovalo kus historie. Nejcenější budovou je zde Matoušův statek – dům čp. 1 z roku 1630, nyní národní kulturní památka. Hlavní cíl našeho výletu byl však TOTEM – mezigenerační a dobrovolnické centrum (o kterém nám řekla naše členka Zdenka Jusková), které pořádá pro své klienty (seniory a děti) různé pohybové, taneční, hudební, turistické, sportovní a tvořivé aktivity. Paní ředitelka Faiferlíková nás pozvala na kávu a provedla nás celým centrem, jeho prostory, dílnami, kavárnou, místem pro cvičení, relaxaci a tvoření, a seznámila nás s lidmi, kteří se o vše starají. Obdivuji centrum TOTEM, kde se jistě klientům líbí, protože se zde mohou potkávat a dělat to co je baví. O tom jsme se samy přesvědčily při odchodu – potkávaly jsme mnoho natěšených seniorů, kteří se hrnuli do centra za svými kroužky.

Naše návštěva v Bolevci tím ale nekončila, ujmula se nás paní Helenka a vydala se s námi na 3,5 km procházku kolem Boleveckých rybníků, kterých je tu dvanáct. Vycházka byla sice o něco delší než předpoklad, ale přesto jsme všechny rybníky neobešly. Většina rybníků je určena ke koupání i rybolovu, u některých je vybudováno zázemí pro sportovce a turisty i rybáře. Po návratu už jsme měly sílu jen na cukrárnu Beruška, kde bylo sice rušno, zato měli dobré dortíky a bylo to blízko k našemu obýváčku v hotelu. Krásné byly večery v našem apartmánu, tak jsme si je užily i tento večer.

Ve středu – poslední den našeho pobytu – byl volný program, každá z nás měla možnost projít ta místa, která ještě chce vidět. Nakonec jsme se stejně sešly na sadovém okruhu, což je dlouhý pás parků v místech zbořených městských hradeb z časů založení města. Od našeho hotelu jsme prošly kolem Františkánského kláštera s kostelem Nanebevzetí Panny Marie a navštívily Smetanovy (podle prvního ředitele Škodovky) sady, Kopeckého (Matěje) sady, Šafaříkovy (Pavla Matěje) sady s lavičkou Václava Havla, Křížíkovy sady se sochou Františka Křížíka – a skončily u Mlýnské strouhy. Pak už jsme šly jen balit kufry a stihnout Západočeský expres, který nás dovezl (jako obvykle se zpožděním) do Prahy (Zdena do Brna musela ještě kousek popojet).

Poznaly jsme krásné město a památky, příjemné místní lidi, prošly se i po okolí, množstvím parků, v přírodě i v lese (a to jsem se nezmínila o pěti řekách, které se tady potkávají), byla dobrá parta, příjemné ubytování ... I přes nabitý program jsme za 4 dny neprošly a neviděly všechno co Plzeň nabízí. Ostatní (Plzeňský prazdroj, Pivovarské muzeum, Plzeňské historické podzemí, Muzeum loutek, Západočeské muzeum, Synagogy, Masné krámy, Loosovy interiéry, Sady pětatřicátníků, Štruncovy sady, Zahradu Miroslava Horníčka, Františkánský klášter), už si musíte, Alenky, každá projít sama, nápady a návody jistě máte.

Daniela

Listopad

4. listopadu – Olšanské hřbitovy

Byl nevlídný den, foukalo, přšelo a byla zima. To se podepsalo na účasti, byly jsme 2. Prošly jsme staré části Olšanských hřbitovů, které patří mezi největší. Byly založeny v 17.století po epidemii moru a rozšířeny ve století 18., když Josef II. zakázal pohřby okolo kostelů v centrech měst z hygienických důvodů. Předpokládá se, že je tam asi 2 miliony pohřbených občanů tehdejší Prahy a přilehlých měst. Hřbitovy jsou zajímavé i z hlediska funerálních plastik, setkáme se tam s pracemi významných autorů různých období. Zdeněk Wirth ve svých pracích o pražských hřbitovech uvádí F.X.Lederera jako představitele rokoka, Václava Prachnera jako zástupce čístejšího klasicismu, Ignace Platzera ml., Josefa Malinského jako představitele empiru. Je zde zastoupen i J.V.Myslbek, František Bílek, Vilém Amort, Josef Mařatka, Jan Štursa, Olbram Zoubek, Vladimír Preclík.



Neprošli jsme zdaleka všechny zajímavosti Olšanských hřbitovů, bude-li zájem, můžeme se tam ještě vypravit v příhodnější dobu.

Marie Pálková

13. listopadu – Tradiční výlet do Kutné Hory



V listopadu se v Kutné Hoře pořádaly Svatomartinské hody. Tak jsme se tam vypravily. Cíl byl jednoduchý a jasný. Ochutnávka Svatomartinských vín v GASKu a potom "husička" v restauraci Barbora.

Do Kutné Hory jsme jely poloprázdným autobusem, cesta ubíhala, povídaly jsme si o všem možném a už jsme byly v KH.

Následovala ochutnávka. Vína bílá, růžová a červená, různých orůd, z různých oblastí a vinařství. Prostředí příjemné, dokonce s živou hudbou. Naše nálada stoupala, snad povzbuzena i tou špetkou alkoholu.

Potom jsme přešly do restaurace, kde jsme měly objednaný stůl. Čekala na nás luxusně upečená husička, měkoučka jak dort, bílé a červené zelí, karlovarský knedlík. Dále samozřejmě pití, káva, sladké.... Myslím, že byla všeobecná

spokojenost.

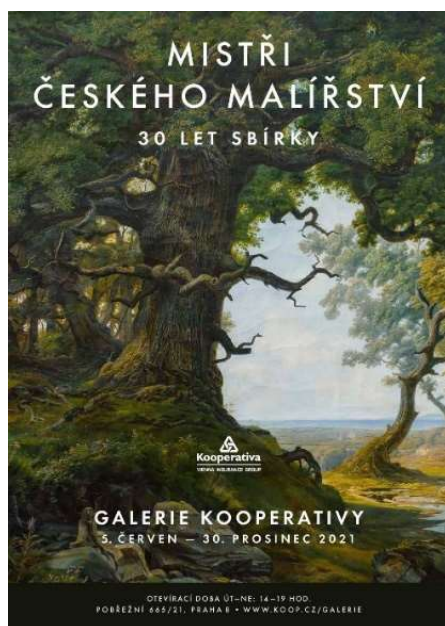
Zábava byla veselá, vyprávěly se různé příhody, moc jsme se nasmály. Domů nás odvezl manžel dcery Evy Chaloupkové. Přišlo nám to velmi vhod! Díky! Když jsem u těch díků. Rozhodně je potřeba poděkovat našim osvědčeným organizátorkám Blance a Maruše. Nemělo to chybu! Dokonce je malinko podezírám, jestli si nezajeli husičku ochutnat, aby věděly, zda bude pro "nás" dost dobrá.



Za mne osobně – mám ráda výlety, setkání tohoto druhu, je to povzbuzující a myslím, že každou z nás potěší.

Jarmila Hronová

25. listopadu – Galerie Kooperativa – Výstava českých malířů ze sbírek Kooperativy



25.11.2021 jsme se vypravily na výstavu českých malířů v galerii Kooperativy. Ta se rozhodla vystavit 130 obrazů ze své sbírky, která čítá 3000 artefaktů z různých období.

Vystavené obrazy představují české autory od 18. do 20. století. Z nejstarších zaujme Václav Vavřinec Reiner, který je více znám jako malíř fresek, ale jsou tam i další jména.

19. století je zastoupeno generací Národního divadla.

20. století má opravdu zajímavé zastoupení – Kremlička, Kubišta, Nejedlý, Čapek, Kupka, Tichý, Procházka, Kuba, Liesler, Bauch

Výstava potrvá ještě celý prosinec, je otevřena vždy od úterý do neděle od 14 do 19 hodin.

Doporučuji návštěvu, potěší oko i srdce.

Marie Pálková

28. listopadu – Vycházka do Židovské čtvrti Josefov

28.11.2021 jsme si naplánovaly návštěvu pražského Židovského města. Začaly jsme s průvodkyní prohlídku v **Maiselově synagoze**, kde je dnes expozice historie českých Židů od počátku osídlení až po dobu osvicenectví.

Potom jsme přešly do **Pinkasovy synagogy**, která je druhou nejstarší dochovanou



synagogou v Praze. Byla postavena rodinou Pinkasů, přestavěna pak Aronem Mešulmanem Horovicem, dalším členem této rodiny. Dnes slouží jako památník 80000 českých Židů, kteří zahynuli během holokaustu.

Z Pinkasovy synagogy je vstup na starý židovský hřbitov, který jsme také navštívily. Na hřbitově se začalo pohřbívat v polovině 15. století, pohřby skončily v r. 1787, kdy byly rozhodnutím Josefa II. zakázány veškeré pohřby na starých hřbitovech v centru měst. Podle halachy nesmějí Židé jednotlivé hroby rušit, a protože pozemek nedostačoval, navázely se nové vrstvy hlíny, do kterých se pohřbívalo. Vždy se vyzdvihly staré náhrobky, a proto jsou náhrobní

kameny nahromaděny tak hustě vedle sebe. Při východu ze hřbitova je nová obřadní síň, ve které je expozice věnovaná židovským obřadům nad umírajícími a zesnulými. Zajímavou památkou je cyklus 15 obrazů, které zachycují zvyky a obřady pohřebního bratrstva. Malby namaloval neznámý malíř na zakázku představenstva pohřebního bratrstva v r. 1772.



Další synagogou, kterou jsme navštívily je **Klausová**, ve které je obnovena výstava zachycující důležité okamžiky lidského života v judaismu.

A potom následovala návštěva **Staronové synagogy**, která je nejen nejstarší v Praze, ale patří mezi nejstarší



dochované synagogy v Evropě vůbec.

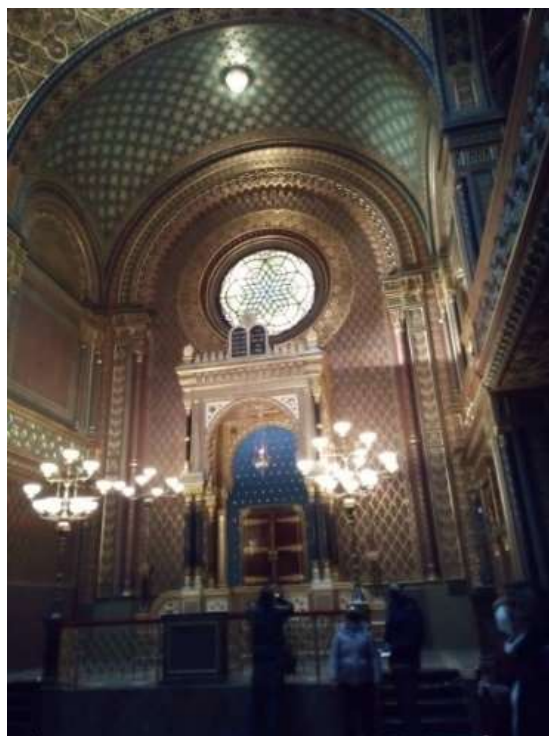
Byla postavena v druhé polovině 13. století v tehdy módním gotickém stylu.

Váže se k ní řada pověstí, z nichž pravděpodobně mnohé znáte.



Na konec jsme si nechaly **Španělskou synagogu**, byla postavena v maurském stylu a je nejmladší synagogou v židovském městě na pražském Josefově. Stavěli ji pro potřeby reformní židovské obce v r. 1868. V r. 1935 byla k synagoze přistavěna funkcionalistická budova, která do 2. světové války sloužila jako nemocnice. Dnes je ve Španělské synagoze expozice historie Židů v Čechách a na Moravě od josefinských reforem do 20. století. Před synagogou je pomník Franze Kafky od Jaroslava Róny. Ten se inspiroval Kafkovými povídkami.

Marie Pálková



Na rekondičních pobytech

Třeboň – září 2021

Náš pětidenní rekondiční pobyt začal 14.9.2021. Bylo nás 10 členek Alenu ubytovaných opět v hostelu na zámku. Program byl sestaven podobně jako v minulých letech. Ranní a podvečerní cvičení pod vedením zkušených fyzioterapeutek Michaely Pavlíkové a Evy Ledvinkové. Masáže odborně prováděl zkušený masér Martin Sejk. Počasí nám přálo a tak cvičení probíhala převážně na nádvoří zámku. Na dva dny jsme měly zajištěn bazén v Auroře pro aquaerobic. V lázních Aurora rovněž měly všechny členky dvě léčebné, perličkové koupele.

Zdravé, vydatné snídaně jsme si ke spokojenosti všech připravovaly svépomocí. Na večere jsme tentokrát chodily do restaurace U vodníka. Majitel nám na přání připravoval každý den jinou rybí specialitu, což jsme ocenily hodně vysoko.



Kulturní vyžití bylo rovněž vydatné, kino, Schwarzenberská hrobka, obzvlášť měla úspěch téměř tříhodinová prohlídka zámku s panem



kastelánem. Navštívily jsme běžně nepřístupné podzemní prostory, dozvěděly se spoustu zajímavých příběhů ze života Rožmberků a Schwarzenberků.

Blanka Vinařová

Srní – říjen 2021

Náš týdenní podzimní rekondiční pobyt začal 3.října. Po roce se opět vracíme, abychom si užily krásnou šumavskou přírodu. Zúčastnilo se celkem 17 žen.

Cvičitelky Míša Pavlíková a Eva Ledvinková, které se profesionálně věnují zdravotnímu a rehabilitačnímu cvičení, vedly 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, vhodné i pro méně pohyblivé členky. K tomu byl neomezený vstup do hotelového bazénu, kde jsme měly 2x cvičení pod vedením Míši, na závěr



kankán nebo pohybové kreace na hudbu z Labutího jezera. To jsme si opravdu velmi užívaly. K dispozici jsme měly také maséra Martina. Ten pečoval o naše tělesné schránky individuálně, podle našeho přání.

Zbývajíc čas jsme snadno vyplnily procházkami po krásném okolí. Podle výkonnosti jsme se rozdělily do skupinek a vyrážely na různé vycházky. Společný výlet nás zavedl na krásná místa v okolí řeky Vydry, na Čenkovu pilu. Krásná procházka byla také k výběhu s vlky, které se nám



podarilo zhlédnout, což nebývá tak časté. Navštívily jsme Modravu, Antýgl, Hauswaldskou kapli, Kašperské Hory a další krásná místa.

Na návštěvě jsme měli pana Emila Kinzla. Vyslechly jsme velmi zajímavé povídky nazvané Zaniklá Šumava, které bylo doplněné velmi pěkně zpracovanými, krátkými dokumenty.

Dostaly jsme se nejen do poválečné Šumavy, ale i do časů ČSSR.

Většina příběhů příliš radostná nebyla. Ale

optimismus pana Emila, kterému je 88 let a zažil mnoho, se přelil i na nás



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.

Jana Dundáčková

Františkovy Lázně – listopad 2021

Náš týdenní podzimní rekondiční pobyt začal 7. listopadu. Po několika letech se opět vracíme, abychom si užily krásnou pohodu v nádherném prostředí. Příroda nadělila tomuto místu jedinečné přírodní zdroje, které zabírají na širokou škálu zdravotních problémů. Lidem tu pomáhají už více než 200 let.

Zúčastnilo se celkem 9 žen.

Lehce jsme propadly místu, které přináší úlevu na těle i mysli.



Život
zde
jde
svým



tempem, lázeňským, poklidným.

Na začátek jsme všechny absolvovaly prohlídku u lékaře přímo v našem lázeňském domě Metropol. Každá z nás dostala rozpis na 10 procedur podle svého zdravotního stavu.

Program byl doplněn bohatou nabídkou kulturních akcí. Z té si každý vybral. Mohly jsme navštívit hudební produkce různých žánrů nebo vzdělávací programy z nabídky Františkových Lázní. 11.11. jsme se všechny potkaly u příjezdu sv. Martina na bílém koni, kterému do kroku hrála cimbálová muzika. V blízkém stánku jsme mohly ochutnat i svatomartinská vína.



Zbývající čas jsme snadno vyplnily procházkami po krásném okolí. Podle výkonnosti jsme se rozdělily do skupinek a vyrážely na vycházky. Našly jsme čas i na společný výlet. Navštívily jsme nedaleké starobylé město Cheb. Je to město s historickými kořeny a spoustou kulturně-historických památek.



Počasí, ač listopadové nám celkem přálo. Pro duševní i tělesnou pohodu byl náš rekondiční pobyt velkým přínosem.

Z hodnocení jedné účastnice... „že se stanu skutečným lázeňským pacientem s první návštěvou u milé paní doktorky, to jsem nečekala. Natož 10 procedur přímo v našem lázeňském domě – Metropolu. A kdo by měl ještě masáže, parafinu, slatiny a bublající vody málo, mohl

využít neomezeného pobytu v Aquaforu. To, že jsem v bazénu nemusela hlídat čas, byla moje premiéra – velice příjemná. Abychom po procedurách moc nelekovaly, o to se mimo jiné starala Jana, která nás jednotlivě upozorňovala na různé kulturní akce všeho druhu. Nepropásly jsme ani příjezd Martina na bílém koni. Nepřivezl bílý sníh ale šedou mlhu, ale to byla asi jediná vada celého pobytu.

Takže Janě velký dík za veškerou péči a všem účastnicím za milou společnost. Ani neustále nasazené respirátory to nemohly pokazit.“

Jana Dundáčková

V kultuře

Galerie Anenská – Galerie pro onkologické pacienty, jejich blízké a podporující umělce

- **30. 9. 2021** se v galerii uskutečnila **výstava fotografií Hany Rysové**, profesionální fotografky, s názvem **Nebeská setkání** (Jeho Svátost Dalajláma, Václav Havel, Himaláj).



- **25. 10. 2021** se konalo tradiční čtení **Miloně Čepelky**, tentokráte z knížky „Dalajláмова kočka“



Kavárna u Lili

Zajímavou kulturní událostí bývají také **online "posezení" v Kavárně u Lily**, která se konají s organizačním zajištěním Aliance žen s rakovinou prsu. Se zajímavými hosty hovoří na zajímavá témata paní Dr. Zuzana Peterová a to někdy i ze vzdálených krajů, např. „Jaká je Francie těchto dní, ale také o módě, líčení a frou frou věcech“ vyprávěl spisovatel, novinář, fotograf a překladatel Petr Balajka se svou manželkou Mirkou.

Jindy byla tématem židovská kuchyně, o které hovořila se svým hostem – synem Jakubem.

Posezení bývají velmi zajímavá, příjemná, pouze káfečko si při online posezení musíte uvařit sami doma. Vřele doporučuji.

Milena Najmanová

Benefiční koncert Štefana Margity – 7. 11. 2021



Benefiční koncert Štefana Margity a jeho hostů se konal v neděli 7.11. v kostele Šimona a Judy na Praze 1. Koncert se pořádal v rámci projektu Klobouk dolů a je poctou onkologicky nemocným pacientům a poděkováním všem, kteří o ně pečují a kteří jim pomáhají.

Co se děje v neziskovém sektoru?

Ve dnech 13. – 15. 10. 2021 proběhla 35. Konference pro nelékařské zdravotnické pracovníky – **Brněnské onkologické dny**, tentokrát z velké části online.

Vyhlášení neviditelných hrdinů – 19. 10. 2021

Ministr Vojtěch ocenil pacientské organizace v rámci osvětové kampaně, jejímž cílem je podpořit informovanost veřejnosti o významu pacientských organizací v systému zdravotní péče. Jako součást kampaně se v úterý 19. 10. 2021 uskutečnila i konference s vernisáží. Na té ministr zdravotnictví ocenil nejen činnost pacientských organizací, ale i jejich konkrétní zástupce – neviditelné hrdiny českého zdravotnictví. **Za spolek ALEN byla oceněna bývalá předsedkyně spolku Hanka Kudelová.** Při této příležitosti ministr Vojtěch zahájil také výstavu, která představuje





příběhy dvanácti hrdinů a hrdinek patientských organizací. Fotografie a informační bannery doplňuje audiovizuální instalace, která představuje výpovědi členů a členek patientských organizací.



Milena Najmanová

Sněm Ligy proti rakovině se konal ve dnech 19. – 20. října 2021

V odpoledním programu prvního dne vystoupili manželé Abelovi, aby nás seznámili se svým nadačním fondem Úsměv nejen pro Kryštofa a s tím, proč jej založili. Je to obdivuhodné, poskytují pomoc lidem, které postihla zhoubná nemoc někoho blízkého, tak jako u nich syna Kryštofa. Při jeho léčbě nevěděli kam se obrátit o pomoc. Teď chtějí po svých zkušenostech ukazovat dalším rodinám možnosti, kde lze čerpat pomoc, pochopení a podporu. Následovalo představení činnosti Klubu Českých turistů a pozvánka na jejich akce.

Den uzavřela přednáška Ing. P. Tylinka o módě 60. - 70. let, která dobře odlehčila některá z předchozích témat. Večer jsme navštívili slavnostní děkovný koncert v Betlémské kapli. Druhý den Sněmu pokračoval návštěvou divadla Karla Hackera. Petr Hora Hořejš poutavě vyprávěl o životě našich velikánů, ocitli jsme se ve světě našich prababiček v době obrozené. Zajímavé vyprávění doplňovala svými písničkami Jana Rychterová.

Daniela

Tradiční děkovný koncert LPR v Betlémské kapli se konal 19. října 2021.

V programu vystoupili opěrní pěvci Edita Adlerová a Pavel Klečka, houslista Jaroslav Svěcený s akordeonistou Ladislavem Horákem, Český chlapecký sbor Boni pueri a další.



Koncert, prostředí i výjimečnost situace měly, jako vždy, úžasnou a neopakovatelnou atmosféru. V úvodu poděkovala předsedkyně LPR paní MUDr. Michaela Fridrichová všem, kdo se podíleli na prodeji kytiček za jejich záslužnou práci.

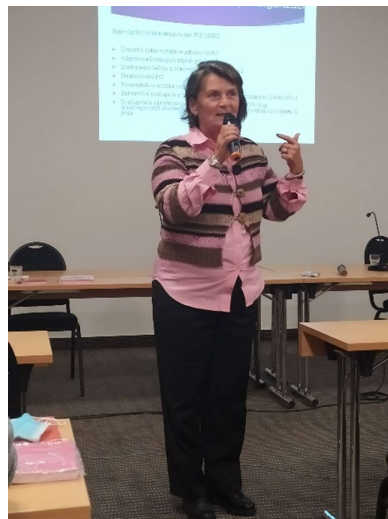
Konference Aliance žen proti rakovině prsu

Ve dnech 5. – 6. listopadu 2021 se v Praze v hotelu Olšanka konala Výroční konference patientských organizací Aliance žen s rakovinou prsu na téma „**JAK OVLIŇUJE NÁŠ ŽIVOT e-HEALTH A ELEKTRONIZACE ZDRAVOTNICTVÍ**“ – Jak doba pandemie změnila poskytování zdravotní péče.



I přes stále zhoršující se stav epidemie covidu se nás sešlo téměř 60 z celé republiky a byli jsme moc rádi, že se konečně vidíme. Poprvé také patientské organizace mohla osobně přivítat nová ředitelka Štěpánka Pokorná a rozloučit se ředitelka končící Eva Knappová.

Samozřejmě nechyběly ani zprávy o projektech Aliance – Zdravá prsa pro neslyšící, Neviditelné ženy, novinky z mezinárodní spolupráce od naší reprezentantky Marty Kostrové a také za Bellis představila Nikol Pazderová Průvodce pro pacienty Nejsi na to sama. Odpoledne ředitelka Aliance



zhodnotila uplynulé aktivity a představila plán na nový rok.

Nechyběl ani pohyb – lektor Ivan Trebichavský nás rozvičil v lekci Protahči se ke zdraví s ukázkou každodenních pozitivních cvičebních návyků.



Druhý den jako odpočinkový byl spojen se super procházkou v okolí, náš charismatický průvodce nás za velmi zajímavého povídání přivedl až na Náměstí Míru, kde jsme se spolu konečně vyfotili bez roušek.

Aliance žen s rakovinou prsu



Benefiční večer Bellisek ve foyer Nové scény Národního divadla proběhl dne 12.11.2021

Benefiční večer proběhl v úžasné atmosféře plné kouzel. Jedno, rozumem těžko pochopitelné, se stalo i mně. Když jsem si u židle svlékala kabát, ozvalo se sotva slyšitelné cinknutí a moje sklenka se sektem na uvítání se maličko zaperlila. Myslela jsem, že jsem o ni zavadila zipem od kabátu. Když jsem se ale poté chtěla napít, zjistila jsem, že je kousek skla nahoře vyštípnutý a na dně plné skleničky leží moje náušnice...

Ve foyer Nové scény Národního divadla bylo plno, mezi hosty byli zástupci partnerských organizací Aliance, sponzorů a osob blízkých Belliskám. Samozřejmě nechyběla nová ředitelka Aliance Štěpánka Pokorná i končící ředitelka Eva Knappová.



Vrcholem večera byla charitativní módní přehlídka podzimní kolekce C&A v podání Bellisek. Je až neuvěřitelné, jak skvěle jim to šlo. Bouřlivý potlesk provázel všechny Bellisky – manekýnky.

Nina Schwarz zazpívala několik písní a na závěr se sborem tvořeným ženami, které onemocněly rakovinou prsu píseň, kterou složila pro Bellisky s názvem „Síla v nás“, při které se emoce jen velmi těžko skrývaly.

Celý večer byl velmi příjemný a při pohoštění skvělými chlebičky a banketkami byl prostor i na přátelská popovídání.

Belliskám patří velké poděkování a obdiv za jejich činnost.

Milena Najmanová

Akce

Veletrh zdraví Praha 10



Osvětová kampaň Prahy 10, která probíhala v září a říjnu v tisku a v médiích a byla zakončena **ve středu 13.10.2021** před NC Eden Veletrhem „Zdravá Praha 10“, kde se ALEN prezentoval u výstavního stánku společně s Onko Unií a Mammacentry skupiny Medicon z Prahy 4 a Prahy 10.

U stánku nabízely naše vyškolené členky edukaci samovyšetření prsu na malém silikonovém modelu prsů. Při prohlídce výstavních stánků jsme zjistily, že studentky střední zdravotnické školy mají „hezčí prsa“ než my 😊.

A tak sháníme prsa nová....

Milena Najmanová



Plaveme prsa



V sobotu 16. října 2021 proběhla pravidelná celostátní akce **Plaveme prsa** (minulý rok bohužel musel být vynechán) v Aquacentru Šutka. Plavalo se se vzpomínkou na Kamila Čepeláka a s cílem přeplavat jezero Loch Ness. To jsme však pokořili několikrát, protože se celkem naplavalo více než 100 kilometrů.

Touto akcí se každý rok připojujeme ke Dni pro zdravá prsa (Breast Health Day vyhlášený Koalicí Europa Donna).



STOB – Den zdraví na Pankráci

Den zdraví se společností STOB se konal po pětadvacáté v sobotu 23. 10. 2021 od 10 do 18 hodin v budově konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4. Záštitu nad ním převzali ministr zdravotnictví Adam Vojtěch a místostarosta Prahy 4 Zdeněk Kovářik. Celého dne se zúčastnilo přes 600 lidí, kteří zde strávili mnoho hodin, protože celodenní program byl opravdu bohatý. Na přednášky navazovalo měření a odborné poradenství vztahující se k předneseným tématům a dalším oblastem zdravého životního stylu. Nechyběly ochutnávky nutričně výhodných produktů či jiných produktů souvisejících se zdravým životním stylem.



Bylo zde mnoho poraden a stánků s měřením zdravotních parametrů. Stánek ALENU byl v hlavním sále a naše vyškolené členky poskytovaly konzultace ohledně rakoviny prsu a učily zájemkyně samovyšetření.



Smutná zpráva



Milé Alenky,

všechny nás překvapila a bolestně zasáhla zpráva o tom, že zemřela naše kamarádka
Stáňa Šeredová.

Od založení ALENU byla Stáňa s námi a vždy pomáhala kde bylo potřeba. Ona byla po všech operacích a léčení velmi statečná, nikdy si nestěžovala, naopak rozdávala naději a energii kolem sebe. Setkání s ní bylo pokaždé příjemné a veselé. Byla věčná optimistka a do poslední chvíle boj s nemocí nevzdávala.

Stáňa byla jedna z prvních, ve které jsem měla příklad, že i po operaci prsu se dá žít a že může být i veselo, sama to nikdy nevzdala. Zažila jsem s ní spoustu krásných dní na všech akcích ALENU, zvláště na rekondičních pobytech, a také s její rodinou.

Přátelství je krásná věc, ale v poslední době nám působí spoustu bolesti tím, že přátelé odcházejí. Jsem vděčná za všechny chvíle strávené se Stáňou, prožívaly jsme společně své radosti a starosti, měly jsme vedle té biologické rodiny druhou rodinu v ALENU.

Ten čas se nedá vymazat, nedá zapomenout. Budeme na Stáňu vzpomínat, už teď nám chybí.

Daniela

Všem ALENkám, jejich rodinám, kamarádkám z partnerských patientských organizací, všem sponzorům, partnerům a příznivcům, všem spolupracujícím lékařům, všem, kteří nám fandí a mají nás rádi i těm, které máme rády my, všem přejeme krásné Vánoce a do nového roku především zdraví, štěstí a pohodu a... pokud možno brzký návrat do doby podobné té „předcovidové“

Přeje výbor ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s.



KONTAKTY

KANCELÁŘ

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně	736 539 989
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně, hospodárka	722 909 460
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270
Růžena Kehárová, členka výboru	604 133 400
Blanka Vinařová, péče o členskou základnu	721 168 361
Ivana Lörinczová, účetní	603 472 889

MUDr. Jana Dundáčková, předsedkyně RK	604 268 836
Jaroslava Štefková, prom. ekonom, členka RK	721 685 839
Jana Dvořáková, členka RK	605 935 558

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz

hana.kudelova@alen-tym.cz

gabriela.malinova@alen-tym.cz

hana.bayerova@alen-tym.cz

ruzena.keharova@alen-tym.cz

jana.dundackova@alen-tym.cz

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

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

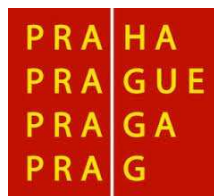
web: <http://alen-tym.cz>

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

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

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