



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

čas neúprosně utíká a koronavirová pandemie, jejíž opatření nás sužovala více než dva roky, plynule přešla do ukrajinské války a my se učíme žít s tím, co nám tato válka přináší - pomoc uprchlíkům před válkou, zdražování, inflaci a celkovou nejistotu a obavy co bude dál...

Nikdo z nás nepředvídal tyto události, nikoho z nás netěší, ale musíme se s tím vším naučit žít, radovat se z maličkostí a i z toho, že se můžeme nadále setkávat při našich aktivitách, na akcích apod.

Nyní nás čeká léto, prázdninové měsíce. To je doba, kdy se ve zvýšené míře věnujeme dětem, vnoučatům, někdo i pravnoučatům, ale přesto jsme pro vás na léto připravily řadu vycházek a také jeden rekondiční pobyt.

Přeji vám všem v letních měsících hodně radosti, zážitků a všeho příjemného, ale především zdraví.

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.

Milena Najmanová



Z obsahu:

str. 2 - **Pravidelné akce**

str. 3 - **Amélie nabízí**

str. 4 - **Vycházky a výšlapy
Rekondiční pobyty**

str. 5 - **Květinový den**

Co bylo

str. 7 - na schůzkách

str. 9 - na výšlapech a výletech

str.13 - na rekondičních pobytech

str.15 - v kultuře

Co se děje v nezisku

str.17 - MČ Praha 10

str.18 - Liga proto rakovině

str.19 - Pacientský HUB

str.21 - TechSoup

str.22 - Aliance -AVON pochod

str.23 - **Kontakty**

str.24 - **Sponzoři, partneři,
příznivci**



Pravidelné akce v druhém pololetí 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 ve druhém pololetí 2022:

6. září, 11. října, 8. listopadu a 13. prosince – Mikulášská

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku

Univerzita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad, Bratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 16.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v druhém pololetí 2022:

31. srpna, 10. října, 2. listopadu a 7. prosince 2022 – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v červnu 2022

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny od 15.30 hod a od 16.00 hod. do pondělí 27. června. V prázdninových měsících cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce neprobíhá. 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. Poslední plavání v červnu bude 24. června. 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 Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je zdarma. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“. Vezměte si pohodlný cvičební úbor nejlépe z přírodních materiálů, ponožky nebo sálovou obuv s tenkou a rovnou podrážkou (pro dobrý kontakt se zemí) a láhev s pitnou vodou.



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 Amélie v Praze nabízí následující aktivity:

Individuální konzultace s psycholožkou nebo psychoterapeutkou – zaměřené na podporu vyrovnání se s onemocněním, změnou, životem s nemocí nebo nemocným. Po domluvě je konzultace možná i online. V pondělí a úterý během dne (9:00 – 17:00, případně 18:00). Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psycholožka Monika Večeřová, MSc. nebo terapeutka Bc. et. Bc. Monika Sedláčková. 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, které 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.

Fyzioterapeutické poradenství – Fyzioterapeutka a lymfoterapeutka Kamila Murphy vám poradí, jak pečovat o svoje tělo v průběhu i po onkologické léčbě, jak podpořit správnou ergonomii a péči o jizvu nebo lymfédém. Pouze na objednání ve čtvrtek od 17:00 do 19:00.

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 Monika Večeřová, MSc. **Možné i ON-LINE.**

Pilates (otevřená skupina) – pod vedením zkušené lektorky se naučíte cviky, které si zacvičíte kdykoliv doma. Probíhá v úterý od 14:00 do 15:00. V měsících červenci a srpnu se necvičí. Vede Daniela Peterková.

Trénink paměti – pomáhá zvládat deficity v oblasti paměti, které onkologicky nemocné po léčbě velmi často sužují a zhoršují jejich sebevědomí. Skupina se setkává ve středu od 10:00 do 12:00. Vede Ing. Petra Davidová.

Jógová terapie – je jemné cvičení vycházející z jógy zaměřené na podporu fyzické a psychické pohody. Probíhá každou sudou středu (1x za 14 dní) vždy od 14.30 do 15.30 h pod vedením lektorky Martiny Hráské.

Jóga – techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem. Probíhá ve čtvrtek od 9:30 do 11:00. Vede Ing. Eva Musilová.

Kompenzační cvičení – na skupinovém cvičení s fyzioterapeutkou a lymfoterapeutkou Kamilou Murphy protáhnete, co je zkrácené a posílíme, co je povolené. Probíhá každý čtvrtek od 16:00 do 17:00.

Klub Amélie – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvořením (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí nebo úterý od 17:30 do 19:00. Sledujte v měsíčním programu a na webu v záložce [Akce Praha](#).

Centrum také plánuje v letních měsících několik krásných návštěv uměleckých událostí:

* 22. 6. od 21:00 **film Zátopek** v Letním kinu Cross - přihlaste se na email paha@amelie-zs.cz

* v období od 13. do 19. 7. navštívíme **Pražský festival pouličního divadla**. Více o programu se dozvíte na našem webu www.amelie-zs.cz nebo <https://www.amelie-zs.cz/category/praha/>.

Vyrazit s Amelií můžete i do přírody, v letním období nás čekají 4 procházky:

Datum	Čas	Místo setkání	Cíl
21. 6.	14:00	autobusová zastávka Sídliště Rohožník	Přírodní park Škvorecká obora - Králičina
12. 7.	14:00	fontánka před stanicí metra Malostranská	Kampa
9. 8.	14:00	před Bazilikou sv. Petra a Pavla	Vyšehradský hřbitov
23. 8.	15:00	zastávka Újezd (pod Petřínem)	Petřín

Prosíme, o své účasti nám dejte vědět předem na čísle 739 001 123 nebo emailem na paha@amelie-zs.cz.

Prázdninové vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

- Sobota 25. června** **Klánovický les** – vede Daniela
odj. vlakem 9,29 h z Masarykova nádr. do Klánovic (9,48 h), les Cyrilov, Holský rybník, středověká studna, oběd v restauraci, za hezkého počasí Klánovické koupaliště, zpáteční cesta z Klánovic autobusem 303 na Černý Most
- Sobota 9. července** **Tiché údolí** – vede Maruška
odj. vlakem 9,42 h z Masarykova nádr. do Roztok u Prahy (9,57 h), Procházka kolem zajímavých vil a přírodou podle Únětického potoka, cesta do Únětic 5 km, na závěr zajímavá hospoda, zpět z Únětic autobusem 355 na Dejvickou
- Sobota 30. července** **Pražské přívozy** – vede Daniela
odj. vlakem 9,42 h z Masarykova nádr. do Sedlce (9,53 h), přívozem „Sedlec – Zámky“ přes Vltavu, jízdné MHD, cesta kolem řeky Podhořím, přírodní rezervace, vyhlídka, občerstvení u přívozu „Podhoří – Podbaba“ na druhý břeh, návrat z Podbaby autobusem 355 na Dejvickou
- Sobota 13. srpna** **Alenky mají svátek** – vycházka a oslava – vede Daniela
sraz 9,30 hod. Nusle, Ostrčilovo nám. – zast. tram. 7, 14, 18, 24, navštívíme Uměleckou zahradu v Nuslích – skrytý skvost, podivuhodná zahrada s desítkami soch, váz, květin a dalších artefaktů, historie sochařská a filmová (např. Medvědi – Potkali se u Kolína), odpoledne procházka Vyšehradem a posezení na zahrádce
- Středa 7. září** **Kuks znovu a jinak** – vede Jarka
odj. vlaku 8,08 z Prahy-hl. nádr. R 923 Krakonoš do Jaroměře (10,17 h), přestup 10,21 h z Jaroměře Os 5412 do Žirče (10,31 h), naše trasa povede asi 1 km k sochám Braunova Betléma, dále příjemná cesta asi 3 km podél Labe k hospitálu v Kuksu, cestu zpět domluvíme na místě podle dosaženého cíle
- Pátek 30. září** **Na Okoř je cesta, jako žádná ze sta** – vede Blanka, Maruška
9:35 Bořislavka - 10:00 Tuchoměřice (autobus č.312)
Pak procházkou: Tuchoměřice – Malé Čičovice ¾ hod., Malé Čičovice- Okoř ½ hod., Okoř- Budeč 1 ¼ hod., Budeč-Zákolany ¼ hod.; celkový čas: 2 ¾ hod.
Nenáročná procházka vedoucí po značených cestách. Zpět ze Zákolan autobusem na Vele slavín buď: 15:10 nebo 16:10 podle počasí a nálady (bus 323).

Rekondiční pobyty červen až říjen 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 rekondičních pobytů je pro přihlášené účastnice **závazný**

- 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, 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

Tentokrát nás bylo na našem sezení o kreativitě po dlouhé době šest.

Už podruhé jsme vybarvovaly vitráže na připravené obrázky na motivy jara a Velikonoc. Práce je to titěrná a chce to trpělivost. Ale při příjemném povídání nám to šlo celkem dobře. Posuďte sami.

Věra Uhrová



Květinový den - 18. května 2022



Minulé dva ročníky Květinového dne proběhly z důvodů covidu až na podzim. Letos se již Květinový den konal opět v tradičním květinovém termínu. Počasí nám přálo a naše členky vyrazily do ulic prodávat kytičky. Podle našich zvyklostí si připravily kytičky předem připíchnuté k letáčku.

Nálada byla příjemná, několikrát jsem odpovídala na dotaz „vy jste nezdražili?“ Lidé byli většinou milí a štedří. Několikrát jsme dostaly za kytičku 100 i 200 Kč.

V regionálním tisku v Dobřichovicích a v Černošicích jsme uveřejnily prodejny, kde je možné koupit kytičky od středy 11.5. až do neděle 15.5.2022. Vyplatilo se: paní z Černolic si přijela koupit kytičku do trafiky na Dobřichovickém nádraží.



V Černošicích sice neprodali mnoho kytiček, ale průměr byl 60 Kč na kytičku.

Jedna milá příhoda:

Prodávala jsem Na Knížecí u autobusů MHD a nejvíce mě potěšila řidička autobusu, která tryskem vyběhla z autobusu a chtěla 2 kytičky. Ale ouha, měla jen bankovku 500 Kč. Ze sbírky jsem jí rozměnit samozřejmě nemohla. Byla hodně smutná a zklamaná, tak jsem jí dala alespoň 1 kytičku a do vaku jsem hodila „dvacku“ ze svých financí. Jaké bylo moje překvapení, když asi za hodinu se řidička hlásila u mě znovu – už v civilu. V ruce třímala slavnostně 100 Kč a chtěla 1 kytičku. Do sbírkového vaku mi nasoukala celou stovku. Velice mě potěšilo, že se zase ke mně vrátila, ač si mohla kytičku koupit jinde.



V letošním roce prodávalo kytičky 24 ALENEK. Měly jsme také 7 pevných prodejních míst (2 v Radotíně, 2 v Dobřichovicích, 1 v Černošicích, 1 na Smíchově a 1 v Podolí, kde bylo možným kytičky prodávat až do neděle 15.5.. Nejúspěšnější bylo Antonínovo pekařství ve Štefánikově ulici na Smíchově – tady prodali kytičky za 4.800 Kč.

Kytičky nám také pomáhali prodávat studenti z Gymnázia Nad Štolou – prodali za více jak 28.000 Kč a z Vysoké školy hotelové a ekonomické – ti prodali kytičky za cca 6.500 Kč a průměr na 1 kytičku zde byl 50 Kč.





ALEN prodal celkem 5.909 kytiček a utržily jsme 186.952 Kč, průměr za jednu kytičku byl 31,64 Kč. (jen pro informaci vloni jsme vybraly cca 135.000 Kč)

Děkují všem ALENkám, které pomohly s prodejem. Pro všechny, kdo se zapojili do příprav a prodeje kytiček, je připraven dne 13. června 2022 od 19:00 hod děkovný koncert v Betlémské kapli.

Tak zase za rok

Hana Kudelová



Liga proti rakovině Praha
Vás srdečně zve na děkovný koncert
PERLY HUDEBNÍ KLASIKY

v pondělí **13. června 2022** od **19.00 h**
v Aule ČVUT, Betlémské náměstí 5, Praha 1, Staré Město.

V průběhu večera zazní skladby
*A. Vivaldiho, J. Haydna, G. F. Händela, W. A. Mozarta,
B. Smetany, A. Dvořáka a J. Suka.*

Účinkují: **Eva Müllerová** (soprán), **Lenka Navrátilová** (klavírní doprovod),
Olga Šroubková (house) a **Miroslav Sekera** (klavír).

Prosíme o potvrzení Vaší účasti nejpozději do **30. května 2022**
na e-mail: birkova@lpr.cz nebo jitka.bajgarova@arcadia.cz, případně na tel.: **607 990 261**.
Poté se tato pozvánka promění ve vstupenku pro 2 osoby.
Děkujeme.



Edukační seminář

Aliance žen s rakovinou prsu uspořádala 26. dubna 2022 v rámci svého projektu Nejde jen o prsa vzdělávací seminář pro edukátorky z patientských organizací a Bellis. Pod odborným vedením primářky MUDr. Miroslavy Skovajsové, PhD se proškolilo téměř třicet edukátorek, ať už stávajících nebo nových, které pokračují v šíření osvěty prevence rakoviny prsu, protože samovyšetřování prsu je z hlediska svého významu nezastupitelné.

Ze spolku ALEN se semináře zúčastnily tři členky - Marie Němcová, Daniela Červenková a Věra Maletičová.

Na podzimní termín edukačního semináře se hlásí dalších sedm členek.

Co bylo?

Na schůzkách

8. března - Valná hromada

Předsedkyně spolku Milena Najmanová seznámila členky se zprávou o činnosti spolku za rok 2021, plánem činnosti na rok 2022 a rozpočtem na rok 2022. Předsedkyně revizní komise Jana Dundáčková přednesla zprávu revizní komise za rok 2021. Všechny dokumenty byly členskou schůzí jednomyslně schváleny. Milena Najmanová poděkovala všem, kdo se podíleli na úspěšné činnosti spolku v roce 2021.

19. dubna - (po)Velikonoční setkání

Vzhledem k tomu, že se z důvodu stále přetrvávajícím protiepidemiologickým opatřením v prosinci roku 2021 nemohla uskutečnit Mikulášská, rozhodl výbor spolku o jejím přesunutí na pozdější termín. Přípravená a pečlivě zabalená tombola čekala na svůj čas.

(Po)Velikonoční setkání se uskutečnilo ve slavnostním pojetí. Předsedkyně spolku Milena Najmanová přivítala členky, hosty a účinkující, a pak se již moderování celé akce ujala **Radka Tesárková**, zakladatelka Divadelního souboru Ty-já-tr. Zároveň uvedla první vystupující - děti, které recitovaly básně a poté Věru Maletičovou z Akademie pro seniory, která přednesla poutavý příběh poštovní známky. Tento blok uzavřel Jiří Šámal, zpěvák a hráč na Hang.



ALEnky si daly záležet a na stoly byl stálý přísun vynikajících a nádherně nazdobených chlebiček a jednohubek i lahodného moravského vína.

Ani sladké domácí a koláče mnoha druhů ke kávě či čaji nescházely.



Mezi hosty jsme přivítaly ředitelku Aliance žen s rakovinou prsu Mgr. Štěpánku Pokornou a její zástupkyni JUDr. Magdalénu Vošalíkovou, Zuzanu Zděnkovou a Simonu Heroutovou z Pacientského HUBu, fotografa Honzu Kvardu, PaedDr. Irenu Čechovskou z FTVS, našeho IT poradce Michala Bayera, fyzioterapeutku Janu Liberdovou a zástupkyně Klubu ŽAP.





Další vzácnou účinkující byla námi oblíbená **Frida Weinbergerová**, která nám při zvuku kytary k poslechu zazpívala řadu krásných španělských, cikánských a latinsko-amerických písní ze svého repertoáru.



Na závěr byla vylosována bohatá tombola.

Děkujeme ALENkám, které se podílely na přípravě akce, moderátorce a všem vystupujícím za milý kulturní program, fotografovi za krásné fotky a momentky a hostům za jejich návštěvu.

Milena Najmanová

10. května - členská schůzka s přednáškou o kosmetice RYOR

Na květnovou schůzku jsme pozvaly zástupkyni společnosti RYOR, obchodní zástupkyni společnosti RYOR pro Prahu a Středočeský kraj - východ, paní **Hanu Pavlasovou**, která nás podrobně seznámila nejen s produkty RYORu, ale i s jejich výrobou a historií firmy.

Členky měly možnost si řadu produktů vyzkoušet a ještě dostaly domů spoustu vzorečků produktů. Firma RYOR je ryze česká společnost a její produkty jsou čistě na přírodní bázi.

Na snímku je Hana Pavlasová společně se zakladatelkou a majitelkou společnosti RYOR, ing. Evou Štěpánkovou.



Na výšlapech a výletech

26. března - Stříbro

Město Stříbro leží nad údolím řeky Mže, která je jedna z nejstarších řek naší vlasti. I město Stříbro má velmi bohatou historii. Nejstarší archeologické nálezy pochází z doby kamenné a bronzové, první písemné zmínky z roku 1183. Poloha města na trase obchodní cesty z Prahy do Norimberka byla velmi výhodná. Důležité bylo pro Stříbro hornictví a dolování rud, v jeho okolí byla naleziště stříbra.

Ve 13. a 14. století získalo Stříbro od českých králů různé výsady, patřilo ke čtyřem největším městům v Plzeňském kraji. Šestnácté století bylo pro Stříbro časem rozvoje, který ukončila třicetiletá válka, kdy bylo město drancováno švédskými vojsky a poté císařskou armádou. Od roku 1660 se opět obnovila těžba v olověných dolech, a to napomohlo městu k bývalé prosperitě. S příchodem německých horníků tu mělo převahu německé obyvatelstvo, což způsobilo v roce 1938 připojení k nacistickému Německu.

Po druhé světové válce byli původní starousedlíci vysídleni a ve městě došlo k úplné výměně obyvatel. Těžba olověných rud byla zastavena na počátku 80. let minulého století. V současné době má Stříbro necelých osm tisíc obyvatel. V r. 1992 bylo historické centrum Stříbra vyhlášeno městskou památkovou zónou.



První historická zajímavost, která nás zaujala, byl kamenný most přes řeku Mži s renesanční mostní věží z období let 1555 až 1560. Jedná se o jedinou dochovanou mostní věž v Čechách, mimo věží Karlova mostu v Praze. Věž se dodnes nachází v původní podobě. Náš výšlap pokračoval lesem naučnou stezkou „Historie hornictví na Stříbrsku“, ze které jsme plynule přešly na cestu křížovou směrem na Křížový vrch. Moc se nám líbilo 14 zastavení – 14 zděných výklenkových kapliček. Obrazy v nich jsou vytvořeny technikou holandského fajáns (tzv. cibuláku na kachle). Malby vypracoval keramik František Švancar. Pokračovaly jsme lesní cestou podél Mže a obdivovaly jsme výhled na město, které se rozprostíralo na protějším břehu řeky na vysokém kopci. Lesní cesta nás dovedla k velkému bunkru, který byl součástí opevnění v letech 1936 až 1937. Dále jsme viděly Koubkovu branku, která je součástí hradebního systému nového města. Dal jí postavit mlynář Koubek na své náklady v roce 1574, aby mohl vozit mouku co nejkratší cestou do města. Branka současně sloužila i k bydlení. Z opevnění města se kromě branky zachovaly jen zbytky hradeb. Došli jsme k Hornickému skanzenu u řeky (kde je ve svahu označena královská dědičná štol

la Prokop). Ale mohly jsme jen nahlédnout přes plot, otevřeno je v červenci a srpnu. Tak příště. Po zdolání kopce od řeky do města jsme došli na náměstí, které nás přivítalo slunečním svitem. Obdivovaly jsme krásnou renesanční radnici se sgrafitovou výzdobou fasády, historické domy s renesančními domovními portály, morový sloup a Minoritský klášter s nádherným pavilonkem.

Výlet se vydařil včetně závěrečného posezení s dobrým obědem v restauraci na krásném náměstí. Počítaly jsme s rychlým přesunem (2 km) na nádraží, a tak jsme si nechaly poradit od místní paní zkratku. Milá paní nás kus cesty doprovázela. Ale jak známo, zkratky jsou vždy delší a náročnější. Paní si asi chtěla hlavně popovídat. Protáhla nás kolem Polikliniky kopcem Smutňákem a dál. Nádraží daleko a odjezd ohrožen, ale tentokrát musíme napsat „díky výlukám Českých drah“ na nás i Pendolino počkalo a do Prahy jsme dojely na čas.



5. dubna - Šárecké údolí

V úterý 5. dubna jsme absolvovali krásnou procházku Šáreckým údolím. Sešlo se nás celkem 5 včetně mého muže. Zřejmě se nikomu dalšímu nechtělo pro nepřízeň počasí (ráno ještě v 6 hod přšelo a byl vítr). Ale nám počasí přálo.



Sešli jsme se v Liboci na konečné tramvaje č.26. Šli jsme velmi příjemnou cestou. Minuli jsme přehradu Džbán, před námi se otevřelo údolí mezi skalami Šestákovou a Kozákovou. Minuli jsme koupaliště Divoká Šárka (U Veselíka), restauraci Dívčí skok, Čertův mlýn (dříve tam opravdu byl mlýn, dnes rekreační objekt), usedlost Želivka, usedlost Vizerka, přírodní památka zámček Jenerálka.

Končili jsme na Jenerálce v restauraci U Kozla na obědě. Šárecké údolí je procházka oázou přírody, pohlazení po duši. Pro informaci: Tato trasa, co jsme šli je dlouhá téměř 6 km, je nenáročná, jde se stále po rovině, na jedné straně cestu lemuje Šárecký potok, na druhé straně scenérie skal, krásná vegetace, zkrátka stojí to za to.

Soňa Mikešová



23. dubna - Hospital Kuks

Ráno bylo jako malované. Sluníčko rozzářilo oblohu a tak byla naděje, že se výlet vydaří. U autobusu jsme se z naší party ovšem sešly jen tři, Asi ty ostatní odradila nepříznivá předpověď počasí a ani sluníčku příliš nedůvěřovaly. Do Kuksu jsme tedy přijely jen my tři – Jarka, která výlet připravila, Zdena, která ráda na výlety jezdí a já, která jsem se na Kuks už dlouho těšila.



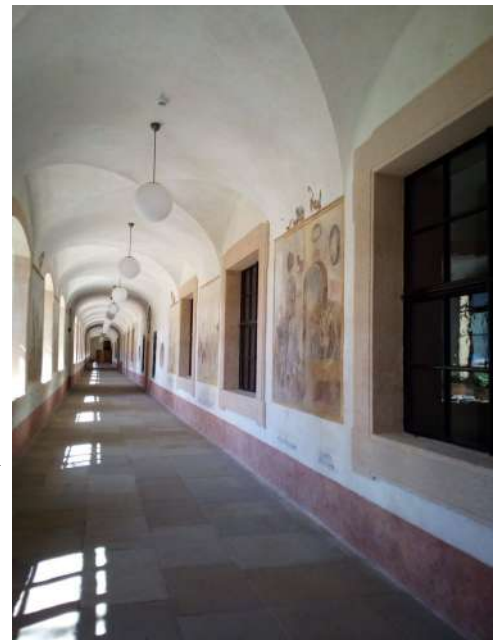
Kuks - hospital postavil hrabě František Antonín Špork za účelem péče o přestarlé vysloužilé vojáky, Kromě hospitalu postavil na protější straně údolí překrásné lázně, ze kterých se bohužel téměř nic nedochovalo. Se stavbou se začalo podle plánů G.B.Alliprandiho s kostelem Nejsvětější Trojice a po obou stranách chrámu se stavěly špitál a křídlo pro chovance hospitalu. Zřídila se i zahrada, za kterou později vznikl i hřbitov s kaplí.



Před monumentální budovou byly umístěny plastiky alegorií Ctností a Neřestí z dílny významného barokního sochaře Matyáše Bernarda Brauna. Ty jsou dnes v lapidáriu v prostorách bývalé nemocnice a na jejich místě před budovou hospitalu jsou umístěny kopie. Při obnově areálu byly objeveny i nádherné fresky „Tanec smrti“, které jsou ve 140 m dlouhé chodbě. Nádherná je i barokní lékárna, v níž je symbol znovuzrození, obrození – granátové jablko. Byla zřízena řádem milosrdných bratří, hned po jejich příchodu do Kuksu.

Pak jsme se vydaly i na prohlídku Braunova Betléma, kam jsme nedorazily a rozhodly se, že se do Kuksu ještě jednou vrátíme.

Zveme Vás tedy 7. září na další výlet do Kuksu a doufáme, že nás pojedete tentokrát více než jen my tři.



Jarka Ducková

12. května - Zahradnictví Karlík (skalničky)

Na čtvrtek 12.4. zorganizovala Blanka Vinařová vycházku do Dobřichovic, která z dobřichovického nádraží směřovala do přilehlé obce Karlík. Cíl byl u manželů Zvolánkových, kteří vytvořili úžasnou velikou skalku, která musí každého uchvátit a překvapit. Proto byla velká škoda, že se sešlo tak málo účastnic - byly jsme jen čtyři. Možná se zalekly poledního vedra, které nás v tuhle jarní dobu trochu zaskočilo!? I když jsme museli zdolat kamenné schůdky a cestičky mezi krásnými skalničkami, keříky a stromky do kopce, odkud byl výhled na karlický kostel i údolí mezi Karlíkem a Dobřichovicemi, stálo to za to.



18. května - Průhonice



Za krásného slunného květnového dne jsme se zase po roce prošli Průhonickým parkem. Navštívily jsme také v zámeckých prostorách galerii, kde probíhá výstava fotografií parku. Krajinářský fotograf Oliver Beneš žijící v Průhonících nafotil park a botanickou zahradu ve všech ročních obdobích. I v zimě je park krásný, měli bychom ho navštívit i za sněhu a při zamrzlých vodopádech a rybní-



cích. My park ovšem známe hlavně v době jarní, kdy kvetou rododendrony a azalky všech barev a také alpinium září různými květy, červené ryby se prohánějí v Podzámeckém rybníku, potoky včetně Botiče jsou plné vody a na jehličnanech jsou čerstvé zelené výhonky. Park je tak krásný a rozlehlý, že každý rok je stále co objevovat. Našly jsme místa, která ještě neznáme, krásné stromy (např. borovici těžkou, která má krásnou zvláště popraskanou kůru a je vyšší než obvyklé borovice lesní) a zákoutí, která lákají k posezení na lavičkách. Po asi 5 km okruhu jsme usoudily, že už si zasloužíme odpočinek a dobrý oběd. Ale nebylo to tentokrát jednoduché, protože naše oblíbená restaurace byla zavřená. Nakonec jsme ale našly dobré jídlo a krásné prostředí. Poseděly jsme na nádherné terase restaurace upravené zahrady a do lesa v podzámčí, kde se rády pasou i srnky (na vlastní oči viděné).

Můžeme jen vzdát hold zakladateli Průhonického parku Arnoštu Emanuelu



ústavu Akademie věd ČR za péči o park.

Daniela Kelišová

Na rekondičních pobytech

Luhačovice - 26. 2. - 5. 3. 2022

Ve dnech 26.2. - 5.3.2022 jsme se zúčastnily rekondičního pobytu v Luhačovicích v Lázeňském domě Praha (celkem nás bylo devět). Cestu do Luhačovic jsme absolvovaly společně vlakem.

Bohužel během jízdy nastaly na trati komplikace, tak i nám to zkomplikovalo vlastní jízdu do cíle. Místo přímého spoje jsme musely 3x různě přeseďat až jsme nakonec dorazily do Luhačovic o 2,5 hod později. Ubytování v LLD



Praha proběhlo dle našich požadavků zaslanych předem. I když jsme přijely v pozdních hodinách než jsme plánovaly byl nám i oběd podán. Večer jsme měly společné posezení, kde jsme se seznámily s celotýdenním programem rekondičního pobytu. Dopolední procedury přiděleny LLD, denní využití vnitřního bazénu, posilovací stroje, pití léčebných pramenů v LLD Viola, konkrétní společné vycházky – seznámení s městem Luhačovice, kde se co nachází důležité (lékárna, léčivé prameny, pošta atd), cesta kolem přehrady, ptačí náměstí s pramenem Aloiska (nejstarší luhačovický pramen), komentovaná 2,5 hod prohlídka staveb D. Jurkoviče v Luhačovicích, vycházka do Pozlovic, návštěva divadelního představení ve Zlíně, kina v Luhačovicích

(příhodný film k našim zážitkům z cestování“ MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST“, taneční večery v LLD Praha a úžasná Cokoládovna (ta byla nejvíce oblíbená).

Vzhledem k tomu, že procedury byly přiděleny v různých časových intervalech, tak dopolední program měl každý dle svého. V odpoledních hodinách jsme se většinou scházely všechny a společně absolvovaly předem naplánované aktivity. Některé aktivity byly se slabší návštěvností vzhledem ke zdravotním indispozicím některých členek (rýma, kašel..). V průběhu pobytu to postihlo skoro tři čtvrtě osazenstva. Ani pravidelné pití léčivých pramenů nepomohlo, ani zázračná MELTA podávaná k snídani (viz obrázek).

Společně jsme též oslavily narozeniny Milenky Sommerové a Sylvie Tritové, ještě jednou gratulujeme.

Během společných večerů jsme si nejen sdělovaly zážitky z prožitých dnů v Luhačovicích, také si sdělovaly své zkušenosti s onkologickou léčbou, kterou jsme všechny prošly. Každá jsme vlastně svou léčbu řešila samostatně a je velice důležité si sdělit navzájem své zkušenosti i podělit se o své vítězství nad nemocí, snad trvalé, nebo alespoň dočasné.



Daniela měla pro nás připravený vědomostní testík, zvládl jsme ho !!!

Růžena Kehárová



Třeboň - 26. 4. - 1. 5. 2022

Okolo Třeboně
nepasou se koně
místo nich Alenky po vzoru trempů
přistály v dubnu v třeboňském kempu.

Chceme tu sportovat, chodit a cvičit
pohybem tak trochu tělo si ničit
Míša, Eva, Pavel se na nás už těší
Martin plán masáže aktivně řeší

Hned ráno v 8 si rozcvičku dáme
až po ní se pořádně nasnídáme
ale už v 11 zas pilně cvičíme
vstojе i vleže svým tělem vlníme

Když máme splněno tak jako na koni
autem či s hůlkami pádíme k Třeboni
Milena Blanky Hanka i Jana
čeká tam na nás bazén či vana

V bazénu v Auroře bývá dost veselo
ve vodě tančíme Labutí jezero
baletka Míša má na břehu sólo
ostatní ve vodě roztáčí kolo

Zelený vodník pak se na nás těší
okolo hospody pentličky větší
políci na všechny na kluky na holky
všichni se chytíme na kapří hranolky

Šéfová Blanka - zastánce ekologie
pivko jak brčál zelené pije
kapříci, štika, sumci i candát
nic lepšího nedá se na talíř nandat

Ani kultury letos nebylo málo
duo Paleček Jahelka hned v úterý hrálo
a pro ty co šanci na koncert nezmaří
zahráli v pátek báječní Nezmaří ☐

Třeboň se nám prostě všem líbila
k oslavě jara májku v sobotu vztyčila
i krásné počasí přispělo k tomu
že se nám v neděli ani nechťelo domů

Báseň napsala Marta Hrušková



V kultuře

Umění léčí duši

Podpora aktivní umělecké činnosti onkologicky nebo jinak vážně nemocných v **Galerii pro onkologické pacienty** pokračuje. V **pondělí 28. března** jsme se tam sešli, abychom poslouchali **Čtení pro statečné** s panem **Miloněm Čepelkou**. Tentokrát nám četl z knihy **Jaroslava Seiferta „Všecky krásy světa“**. V knize Seifert vychází ze skutečných událostí, píše především o tom pěkném, co život přinesl. Ovšem nevyhýbá se ani stinným stránkám minulých let, vzpomíná na dusnou atmosféru okupace i nesvobodu za komunistického režimu. A to byly právě povídky, které pan Čepelka vybral ke čtení v dnešní době – ve dnech ruské invaze na Ukrajinu.



V **dubnu** byla v **Galerii** výstava **Mariana De Rize „Kořeny života - kámen a dřevo očima sochaře“** – vzpomínka na milovaného muže a dobrého člověka, který zemřel v roce 2020. Marian byl civilním zaměstnáním chemik, ale práce se dřevem a kamenem byla jeho velkou láskou.

Další příjemný podvečer v **Galerii** se konal **ve čtvrtek 7. dubna** v rámci projektu **SETKÁVÁNÍ**. Promítal se dokumentární **film Světlany Lazarové „Mých pět švestek“**. Světlana, autorka a filmová režisérka, se narodila v Plovdivu v Bulharsku, kde také studovala Divadelní konzervatoř a později absolvovala FAMU v Praze. Je držitelkou několika významných filmových a divadelních ocenění. Ve filmu vypráví o životě a tvorbě českého filmaře, herce a malíře Jetra Spensera Macintoshe a o jeho dramatickém putování z Holešova do Hollywoodu. V tento večer slavila Irenka Kraftová narozeniny, takže setkání bylo velice přátelské. Přejeme Irence všechno nejlepší, hlavně hodně zdraví, a děkujeme za vstřícné prostředí její galerie k setkávání s uměním.



Velmi zajímavé **Čtení pro statečné** s panem **Miloněm** se konalo v **Galerii** v **pondělí 25. dubna**. Byla jsem zvědavá na ukázkou z připravené knížky **Jana Menděla „Uprdelismus“**, nikdy jsem to slovo před tím neslyšela. Je to novotvar, který autor vymyslel po prostudování všech možných příruček a návodů na lepší život. Zjistil, když člověk nevnímá věci kolem sebe tak vážně a dokáže se nad ně povznést, že teprve potom docílí opravdové osobní svobody.



Poslední vernisáž v **Galerii pro onkologické pacienty**, o které se chci zmínit, proběhla **ve středu 11. května**. Ten den byla zahájena **výstava** výjimečných fotografií **Zuzany Sadílkové „Krásná samota“**. Paní Zuzana říká, že focení není pro ni jen kontaktem, ale dlouhodobým vztahem. Při pozorování světa skrze hledáček zrcadlovky nepotkává modely, herečky nebo celebrity, ale vzrostlé stromy, majestátní hory, neklidné vody, květy s rosou, zasněžené šišky atd. Vychutnává krásnou samotu. Velmi ji inspiruje mlha a fotka osamělého stromu v mlze se líbila snad všem účastníkům tohoto krásného setkání.

Ted' už se jen můžeme těšit na další **setkávání v Galerii** s milými lidmi a uměním, které potěší, a na další **Čtení pro statečné**. **Cíl projektu** galerie je podporovat komunikaci mezi uměleckým světem „zdravých“ a „nemocných“ a zlepšit tak průběh léčebného procesu. Pan Miloň Čepelka před lety v rozhlasu o vánočních svátcích o **Galerii** a **Irence Kraftové** mluvil a říkal „Chodte tam, zajímejte se, podporujte takovou ušlechtilou snahu – u nás i v Evropě první a zatím jedinou.“ Tak do **Galerie** chodím a obdivuji, co všechno pro svůj projekt a přesvědčení, že **UMĚNÍ LÉČÍ DUŠI**, **Irenka** dokáže dělat.

O Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce natočil v těchto dnech **režisér Oskar Reif** reportáž do pořadu **ČT2 KLÍČ** - magazín o úskalích i radostech života se zdravotním handicapem. Pořad bude nejen o **Galerii a Irencce**, která galerii založila a nachází poklady v lidech, v jejich duši, ale samozřejmě také o umělcích, kteří zde vystavují svá díla i se svými příběhy (např. **ALENka Jarka Kotalová**) a lidech, kteří galerii navštěvují a podporují (pan **Miloň Čepelka**). **ALEN** je jedním z podporovatelů galerie, spolupracuje s galerií od jejího založení v roce 2012. Jistě mnohé Alenky pamatují první výstavu **Ivanky Antošíkové „Co život dal a vzal“** ještě v Dejvicích a později v rámci oslav 25 let **ALENU** už v nových prostorách Anenské ulice velkou výstavu 4 malířek (Ivany, Zuzany, Renaty a Jany) **„ALENKY A VÝTVARNÉ UMĚNÍ“**.



O tom a ještě o dalších věcech bude pořad, který se na ČT 2 vysílá **ve středu 8. června v 15,40 hodin / repríza v pondělí 13. června ve 12,40 hodin**. Později se dá shlédnout i v I-vysílání. Tak se dívejte !!

Daniela Kelišová

Koncert v Modlitebně ČCE Korunní 60

Pravidelné jarní koncerty pořádá **Ústav A. Dvořáka** pro kulturní život seniorů a **Evangelický farní sbor v Praze na Vinohradech**.

Dubnový koncert byl velkým zážitkem. V programu zazněly skladby G. F. Handela, J. S. Bacha, D. Scarlattiho, M. I. Glinky, H. Trnečka a B. Smetany v podání úžasné 25 leté harfenistky Roxany Hadler - žačky Jany Bouškové a mladinkého 16 letého houslisty Daniela Matejče.

Na dalším **koncertě v květnu** hrál Aleksandr Shonert na housle a na klavír profesor Radoslav Kvapil, o kterém hudební kritici v mnoha zemích psali „největší interpret klavírních děl Smetany, Janáčka a Martinů a kouzelník klavíru“.

Příští koncert bude v úterý 7. června, uslyšíme opět housle a klavír.

Daniela Kelišová



Vycházka s Amélií

Zúčastnili jsme se jedné z vycházek, které pořádá a nabízí Alenkám i všem onkologickým pacientům a jejich blízkým **Centrum Amélie**. **23. května** jsme se vydali na procházku do **Botanické zahrady v Troji**. Sešli jsme se s Monikou Kaššaiovou, která vycházku vedla, na zastávce autobusu „Na Pazderce“, což byl do té doby pro mne „neznámý svět“. Byl květen a hezké letní počasí. Vchod do zahrady byl blízko, tak jsme rovnou vešli na Pivoňkovou louku. Viděli jsme pivoňky všech barev, tvarů, velikostí a vůní (některé dokonce ani nevoní, ale krásné jsou všechny), viděli jsme sbírku zahradních kosatců a také denivky. Viděli jsme i Japonskou zahradu s velkou spoustou bonsajů, Severoamerickou prérii i polopoušť, Mokřad a jezero i Ornamentální zahradu. Nakonec jsme směřovali na vinici sv. Kláry a užili si krásný výhled na Trojský zámek s nádherným parkem a výhled na celou Prahu. Vycházku jsme ukončili a zhodnotili v Kavárně při malinovce a zmrzlině.



Daniela, Bedřiška, Zdenka, Maruška a p. Flor

Návštěva divadla STUDIO YPSILON

14. dubna jsme navštívily **divadelní hru Jana Schmida s názvem Spálená 16** a mottem „Svět je nám dnes otevřen, zato doma se už ani pořádně nevyznáme. Místo, na němž stojíme má své dějiny. Dům, v němž hrajeme, má své fluidum, už si něco zažil jako i celá ulice a my nevíme, na co z toho třeba navazujeme. Takové otázky si klademe.“

Představení trvalo téměř tři hodiny, během kterých se před námi mýjely ve vtipných scénkách a převlecích historické osoby, které byly nějakým způsobem s místem spjaté.



Moji počáteční rozpačitost vystřídal nadšení. Tuto netradiční vtipnou, inteligentní a zábavnou hru doporučuji všem divadelním fanouškům.

Milena Najmanová

Co se děje v neziskovém sektoru

MČ Praha 10 - komunitní plánování sociálních služeb

Spolek ALEN—ženy s rakovinou prsu, z.s. se na jednání dne 13. 4. 2022 zapojil do komunitního plánování Prahy 10 v rámci pracovní skupiny „Osoby se zdravotním postižením“ .

6. 6. 2022 se koná společné jednání pracovních skupin v rámci procesu komunitního plánování sociálních a návazných služeb v Kulturním domě Barikádníků v Praze 10, kde se spolek ALEN představí krátkou prezentací.

Dne 15. června 2022 se bude od 11:00 do 17:00 hod konat před NC Eden **Veletrh sociálních a návazných služeb, který pořádá MČ Praha 10.** Představí se zde organizace, které mohou občanům Prahy 10 nebo jejich blízkým pomoci v obtížné sociální situaci.

Spolek ALEN bude mít na veletrhu stánek, kde

bude informovat veřejnost o historii, práci a svém poslání. Zkušené vyškolené edukátorky budou na silikonovém modelu prsů učit zájemce z řad veřejnosti samovyšetření prsů.

Milena Najmanová



Městská část Praha 10

ed@an

VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB

středa 15. června 2022
11.00–17.00
před NC Eden
U Slavie 1527, Praha 10

Představí se organizace, které mohou Vám nebo Vaším blízkým pomoci v obtížné sociální situaci.

desitkapomaha.cz

V případě nepříznivé epidemiologické situace si významně přivíme zdůraznit datum konání veletrhu sociálních a návazných služeb.

Symposium a Výroční členská schůze LPR

Symposium ke Světovému dni proti rakovině, které již od roku 2008 Liga pořádá ve spolupráci s Českou lékařskou společností J.E.P. v Lékařském domě ČLS byl z tradičního únorového termínu z důvodu probíhající pandemie covid-19 posunut na 29. března. **Výroční členská schůze** se konala ve stejný den, ihned po skončení Symposia.

Téma Symposia ke Světovému dni proti rakovině byly Nádory děložního čípku a varlat. Akce měla charakter postgraduálního vzdělávání. Českou lékařskou komoru je ohodnocena 3 kredity a Českou asociací sester je akce evidována a zařazena do vzdělávacích akcí.

Symposium zahájila MUDr. Michaela Fridrichová, předsedkyně Ligy proti rakovině Praha a úvodní slovo pronesl **Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA**, předseda České lékařské společnosti JEP.

Poté následovaly odborné přednášky: **MUDr. Eva Kindlová**, Radioterapeutická a onkologická klinika FNKV na téma Možnosti diagnostiky a terapie nádorů varlat

MUDr. Zdeňka Pechačová, Ústav radiční onkologie, FNB na téma Možnosti diagnostiky a terapie nádorů hrdla děložního

MUDr. David Jilich, Klinika infekčních nemocí FNB na téma Očkování – prevence nádorů způsobených HPV



Po obědě následovala **Výroční členská schůze LPR Praha s programem:**

- ♦ Zprávu o činnosti Ligy za rok 2021 přednesla MUDr. Fridrichová
- ♦ Zprávu o hospodaření Ligy za rok 2021 ing. Holoubková
- ♦ Zprávu revizní komise MUDr. Hronovská
- ♦ Následovaly volby nového výboru LPR a revizní komise, kde byl zvolen "staronový" výbor LPR a předsedkyní byla zvolena opět MUDr. Michaela Fridrichová.
- ♦ MUDr. Michaela Fridrichová seznámila přítomné s akcemi pro rok Akce plánované na rok 2022
- ♦ O Rekondičních pobytech v roce 2022 informovala MUDr. Alexandra Aschermannová
- ♦ O organizačním zajištění Českého dne proti rakovině informovala Agentura Arcadia
- ♦ Po krátké diskuzi byl program ukončen

Milena Najmanová



Konference na téma „Systémové financování patientských organizací“ s podtitulem - z kuchyně se to již dělat nedá

Odborná konference Pacientského hubu a Ministerstva zdravotnictví ČR se konala 12. května 2022 v Lichtenštejnském paláci za přítomnosti JAKUBA DVOŘÁČKA náměstka ministra zdravotnictví.

Z kuchyně se to už dělat nedá. Tak znělo heslo odborné konference Pacientského hubu a Ministerstva zdravotnictví ČR ohledně nutnosti systémového financování patientských organizací. Z hlediska udržitelnosti u nich totiž nelze dlouhodobě spoléhat na princip dobrovolnosti.

Přes veškerou podporu, kterou jim ministerstvo a Pacientský hub poskytují, nelze dlouhodobě spoléhat na dobrou vůli zástupců vést organizace jako svůj koníček.

Účastníci konference, mezi nimiž byli zástupci ministerstev, pojišťoven, lékařů i pacientů, se shodli na tom, že patientské organizace mají v systému pevné místo a je zapotřebí zajistit jejich stabilní fungování. Při diskusi zazněla tato možná řešení:

- uvolnění financí z prostředků veřejného zdravotního pojištění;
- financování z existující kapitoly státního rozpočtu;
- vytvoření nové kapitoly státního rozpočtu.

Ministerstvo zdravotnictví podpořilo vznik pracovní skupiny, jejímž cílem je nalezení cest, jak patientským organizacím zajistit finance z veřejných prostředků a zajistit tak jejich udržitelný rozvoj a stabilitu.



Program

Systémové financování patientských organizací

13:00 Registrace

13:30 Zahájení konference

13:35 Úvodní slovo

Jakub Dvořáček, Ministerstvo zdravotnictví ČR

13:40 Patientské organizace: průvodci systémem

Robert Hejzák, Národní asociace patientských organizací
Pavel Dřevínek, Fakultní nemocnice Motol
Marek Svoboda, Masarykův onkologický ústav Brno
Anna Fryxelius, Norsk Revmatikerforbund

Panelová diskuze

Robert Hejzák, Národní asociace patientských organizací
Pavel Dřevínek, Fakultní nemocnice Motol
Marek Svoboda, Masarykův onkologický ústav Brno
Anna Fryxelius, Norsk Revmatikerforbund
René Břečtan, Česká asociace pro vzácná onemocnění

14:50 Přestávka na kávu

15:05 Význam zajištění systémového financování

Vojtěch Žabka, Jan Kust, Všeobecná zdravotní pojišťovna
Ladislav Friedrich, Svaz zdravotních pojišťoven ČR

Panelová diskuze

Ladislav Friedrich, Svaz zdravotních pojišťoven ČR
Jakub Haas, Ministerstvo financí ČR
Vojtěch Žabka, Všeobecná zdravotní pojišťovna
Jan Kust, Všeobecná zdravotní pojišťovna
David Kolář, Asociace inovativního farmaceutického průmyslu
Klára Čížková, Ministerstvo zdravotnictví ČR

16:15 Závěrečné shrnutí

16:20 Networkingový buffet



Konference se konala v krásných prostorách Lichtenštejnského paláce v příjemné atmosféře. Konferenci moderovala Bohdana Rambousková a všechny přednášky a příspěvky byly tlumočeny do znakového jazyka.

S úvodními slovy vystoupil náměstek ministra zdravotnictví **Jakub Dvořáček**, předseda Národní asociace pacientských organizací **Robert Hejzák**, vedoucí Centra cystické fibrózy ve Fakultní nemocnici Motol **Pavel Dřevínek**, ředitel Masarykova onkologického ústavu **Marek Svoboda** a **Anna Fryxelius** z Norsk Revmatikeforbund.



V následné první panelové diskusi diskutovali zástupci **České asociace pro vzácná onemocnění**, **Fakultní nemocnice Motol**, **Masarykova onkologického ústavu**, **České asociace pro vzácná onemocnění** a norské organizace **Norsk Revmatikerforbund**.



Úvodních slov v druhé panelové diskusi se ujali **Vojtěch Žabka** a **Jan Kust** z Všeobecné zdravotní pojišťovny a **Ladislav Friedrich** ze Svazu zdravotních pojišťoven ČR. V druhé panelové diskusi diskutovali zástupce **Ministerstva zdravotnictví**, **Asociace inovativního farmaceutického průmyslu**, **Všeobecné zdravotní pojišťovny** a **Svazu zdravotních pojišťoven ČR**.

Milena Najmanová



Digitální den pro neziskovky 12.5.2022

Digitální technologie vládnu světu - na této jedinečné akci jsme se mohli inspirovat, získat nové znalosti a nápady.

V dopolední části proběhla řada podnětných přednášek od nejlepších českých řečníků a řečnic z oboru. Odpoledne bylo zasvěceno networkingu a navazování kontaktů napříč neziskovým sektorem a mezi neziskovkami a firmami.

Myslete digitálně - Filip Dřímalka

Praktická a inspirativní přednáška o tom jak začít využívat digitální svět. Není třeba nát tisíc aplikací ani být ajťákem, vše začíná a končí u digitálního myšlení. S tímto myšlením je možné vidět příležitosti ke zjednodušení práce, zlepšovat procesy ve vaší organizaci a přinášet nové služby partnerům

IT základy pro každou neziskovku - Radka Bystřická, Jana Olejníková - TechSoup

Program TechSoup umožňuje neziskovým organizacím získat software potřebný pro jejich práci úplně zdarma nebo za zvýhodněné ceny. Je součástí mezinárodní sítě TechSoup Global, která spolupracuje se společnostmi jako jsou

Google, Adobe nebo Microsoft. Kromě toho poskytuje IT služby nebo pořádá vzdělávací akce. V rámci přednášky byli účastníci informováni, jak mohou čerpat výhody z programu TechSoup a co vše pomocí něj je možné získat.

Možnosti cloudu pro neziskovky - Silvestr Vandrovec Špaček - TechSoup

Převládajícím modelem distribuce softwaru je dnes software jako služba (SaaS), jinak též cloudový software. Rozebrali jsme proto možnosti a výhody, které z toho pro neziskovky plynou oproti "krabicovým" licencím. Porovnali jsme kancelářský software od Microsoftu a od Googlu a probrali i další oblasti, kde má cloudový software své využití.

Výhody ukládání dat ve vzdálených úložištích - Petr Štěpánek

Jaké jsou výhody a příp. nevýhody ukládání dat v cloudu, resp. ve vzdálených úložištích? Přednáška se věnovala zabezpečení dat v externích úložištích a garanci jejich dostupnosti, mluvilo se také o možnosti uložení dat (u lokálního provozovatele – garance) na území EU. Dozvěděli jsme se, co je důležité u výběru poskytovatele, na co se dostaneme i co je možné nabídnout neziskovým organizacím Master Internet.



TechSoup, založená v roce 1987 jako CompuMentor a později známá jako **TechSoup Global**, je nezisková mezinárodní síť nevládních organizací, která poskytuje technickou podporu a technologické nástroje dalším neziskovým organizacím.

Program **TechSoup Česká republika** zaštiťuje a realizuje nezisková organizace - **Sdružení VIA, z. ú.** Sdružení VIA je součástí mezinárodní sítě neziskových organizací **TechSoup Global Network**, které společně nabízejí program TechSoup v téměř všech zemích světa.

TechSoup Česká republika rozvíjí technologické kapacity neziskových organizací a veřejných knihoven v České republice, umožňuje lidem zasazujícím se o změnu využívat potřebné technologie, aby mohli snadněji a efektivněji přinášet pozitivní změny jak do svých organizací, tak do svého okolí.

TechSoup pomáhá svým technologickým partnerům, aby se jejich pomoc a zdroje efektivně dostaly na správné místo. TechSoup spolupracuje celosvětově s více než stovkou firem poskytujících software, hardware, IT služby či IT vzdělání. TechSoup pomáhá s validací a ověřením neziskových organizací a často také se zprostředkováním darů nebo zvýhodněných nabídek těmto organizacím, a to po celém světě.

Milena Najmanová

Avon pochod za zdravá prsa

Avon pochod je celosvětovou akcí, jejímž prostřednictvím vyjadřují lidé svou podporu zejména ženám s rakovinou prsu a jejich rodinám. Koná se v řadě zemí a v České republice je největší charitativní akcí a druhým největším růžovým pochodem na světě.

Myšlenka pochodu vznikla v roce 1992 se založením Avon Worldwide Fund Women's Health. Nadace se zaměřuje na zdraví žen a zvýšení povědomí o jejich onemocnění. Avon pochod je její nejvýznamnější aktivitou. V České republice se Avon pochod koná od roku 2001. Každoročně se do něj zapojí až 20 000 účastníků. Letos se koná po dvouroční přestávce jeho 20. jubilejní ročník.



20. jubilejní ročník Avon pochodu startuje 17. září 2022

Program a trasa:

10:00 Hradčanské náměstí: zahájení, Tam Tam Batucada, Nina Schwarz, Michael Foret

12:00 start

14:00 Štvanice: doprovodný program, MIG 21, Banjo Band Ivana Mládka, David Deyl a O5 a Radeček

Vstupenkou na Avon pochod je růžové triko, které bude v prodeji ve třech velikostech M/S, L a XL od 1. června na www.avon.cz. Svůj outfit můžete doladit i kšandami nebo šátkem Avon za zdravá prsa. Výtěžek z prodeje těchto výrobků pomůže zlepšit prevenci rakoviny prsu – financovat bezplatnou Avon linku za zdravá prsa a projekty Ženy ženám, Bellisky – mladé ženy s rakovinou prsu a Avon za zdravá prsa pro neslyšící.



Koupí trika pomůžete nejen znovu nastartovat prevenci rakoviny prsu, ale i vyjádříte svou podporu ženám, které bojují za svá zdravá prsa. Přijďte si užít den naplněný dobrem, pozitivní energií a bohatým programem.

Růžové triko nejen sluší všem, ale i pomáhá!

Avon pochod za zdravá prsa podporuje řada známých tváří. Mezi jeho ambasadory patří:

Nina Schwarz, která k jeho příležitosti nazpívala píseň **Síla v nás**, **David Deyl**, **Michael Foret**, **Tonya Graves**, **Jan Kovařík**, **Michaela Kuklová**, **Gabriela Lašková**, **Dana Morávková**, **Iva Pazderková**, **Olga Šípková**, **Petr Vágner** a **Roman Vojtek**.

S ambasadory se budete moci setkat nejen na Avon pochodu, ale i v reklamní kampani.

Odbornými garanty projektu jsou:

MUDr. Miroslava Skovajsová Ph.D. a **prof. MUDr. Jan Daneš, CSc.**

Smutná zpráva



V pátek 29. dubna 2022 zemřela naše báječná kamarádka **Evička Chaloupková**, nádherný člověk, nezištná, vždy připravená každému pomoci. Zažily jsme s ní mnoho krásných, úžasných zážitků, nezkazila žádnou legraci. „Evičko, už je Ti líp, nic Tě nebolí a můžeš v klidu spát. Nám ale budeš moc a moc chybět.“

Poslední rozloučení s Evkou Chaloupkovou v obřadní síni v Roudnici nad Labem bylo doprovázeno nejen rodinou, přáteli, sousedy a nejbližšími Alenkami, ale také verši Roberta Fulghuma:

„Věřím, že fantazie je silnější než vědění,
že mýty mají větší moc než historie,
že sny jsou mocnější než skutečnost,
že naděje vždycky zvítězí nad skutečností,
že smích je jediným lékem na zármutek.
A věřím, že láska je silnější než smrt.“

a Evinými oblíbenými písněmi a skladbami. Končilo písní Jdi za štěstím. A my věříme, že Evka odešla za štěstím bez trápení a bolesti. Bude nám moc chybět.

Alenky

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
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 Vlnářová, 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

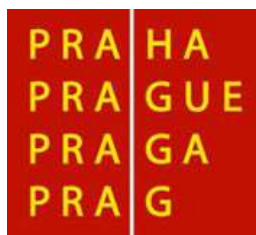
ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191
sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5
web: <http://alen-tym.cz>

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)
registř: **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 jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Irena Kraftová, dr.h.c

Věra Marešová, grafický design

Tiskárna Daniel s.r.o.

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín