



Listy ALENU

podzim 2022

ALEN

(Každý život
má svůj Mys
dobré naděje)

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

Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

jako kdyby někdo mávnul kouzelným proutkem a letní prázdninové měsíce jsou za námi. Doufám, že jste si je užili v klidu a pohodě mezi svými blízkými a že se již, stejně jako já, těšíte na společné akce a setkávání.

My jsme o prázdninách nezháležely, pracujeme na navázání několika nových a zajímavých partnerství, vymýšlíme nové společné aktivity, jako např. minigolf, a zpracováváme projekty potřebné pro získávání tolik potřebných financí, prostor apod.

Myslím, že mezi námi není nikdo, koho by se nedotkla současná situace se zdražováním energií, raketově rostoucí inflací a celková nejistota v pohledu do budoucna, která nikoho nenechává lhostejným. A právě v této době je důležitější než v době „klidu“, že se můžeme setkávat a sdílet své pocity, starosti a snad i radosti přesně podle hesla „sdílená radost je radost dvojnásobná a sdílená starost je starost poloviční“. Informace o všem, co pro vás v nejbližších měsících plánujeme, se dočtete na následujících stránkách.

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 výslapy**
Čtyřdenní pobytový zájezd
- str. 5 - **Rekondiční pobyty**
Děkovný koncert

Co bylo

- str. 7 - na schůzkách
na výšlapech, výletech
- str.12 - na rekondičních pobytech
- str.16 - v kultuře

Co se děje v nezisku

- str.17 - MČ Praha 10
- str.18 - přednášky na školách
SÚKL
- str.20 - Aliance
- str.22 - edukace na podzim
zajímavé knížky
- str.23 - minigolf
Kontakty
- str.24 - **Sponzoři, partneři,**
příznivci



Pravidelné akce po prázdninách 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, Vratislavova 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 od září 2022

Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny od 15.30 hod a od 16.00 hod. bude, dle předběžné informace, zahájen 26. září (pro aktuální informace kontaktujte Martu Kubešovou). 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 bude pokračovat každý pátek od 16 do 17 hod. kromě svátků a prázdnin. První plavání v září bude 9. září. Cena pro členku je zvýšena o 10 Kč na **60 Kč** za hodinu. PaedDr. Irena Čechovská, CSc. (cechovska@gmail.com) je po domluvě k dispozici zkontrolovat a opravit vaši techniku plavání pro podporu zdraví a naučit vás nové dovednosti 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 (příhlášky 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.

Případné změny budou s předstihem přihlášeným cvičenkám oznámeny.



Masérské a relaxační služby Mgr. Jany Sikorové na poliklinice Lída 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 Slávkovou 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 lymfedém. Pouze na objednání ve čtvrtek od 17:00 do 19:00.

Relaxací 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. Vede Daniela Peterková.

Trénink paměti – pomáhá zvládat deficity v oblasti paměti, které onkologicky nemocní 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 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 protáhneme, co je zkrácené a posílíme, co je povolené. Probíhá každý čtvrtek od 16:00 do 17:00.

Klub Amelie – 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](#).

Podpůrná online skupina – pro sdílení emocí, pocitů a zkušeností onkologicky nemocných a blízkých. Cílem moderátorek Moniky Večeřové a Moniky Sedláčkové je vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se může sdílet otevřeně a bez zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Probíhá vždy v lichý týden v pondělí od 16:30 do 17:30.

Blízcí onkologicky nemocných i onkologicky nemocní sami mohou využít zázemí Centra Amelie a jen pobýt, využít místa pro odpočinek při doprovázení blízkého či během léčby a neúčastnit se aktivit či konzultací.

Účast na aktivitách Centra je zdarma.

Kontakt:

tel: 739 001 123

email: paha@amelie-zs.cz



Podzimní vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

- Středa 7. září** **Kuks znovu a jinak** – vede Jarka
odj. vlaku 8:08 h 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** **Benátky nad Jizerou** – vede Blanka
Praha Černý most: autobus č.315, 9:10 h, Benátky nad Jizerou : 9:39 h
Návštěva zámku a prohlídka Muzea hraček
zpět: Benátky nad Jizerou: 15:13 h, Praha Černý Most: 15:41 h
- Čtvrtek 13. října** **Povodím Botiče** – vede Daniela a Jarka D.
Sraz 9,00 metro C - Chodov, odj. 9,16 h bus 177 do zast. „Toulcův dvůr“
Trasa vede z Hostivaře podél Botiče po červené turistické značce
kolem Hostivařské přehrady do Petrovic, k soutoku s Pitkovickým potokem
k Pitkovické stráni až do Pitkoviček – celkem 6,5 km
Na cestě jsou dobrá místa k občerstvení
Návrat autobusem 213 ze zast. „Hříbková“ k metru C- Háje
- Úterý 25. října** **Hradiště Levý Hradec** – vede Maruška P.
Praha Masarykovo nádraží 9:42 h – Roztoky-Žalov 10:00 h, dále procházkou
V případě horšího počasí:
autobus č. 340 Praha Dejvická 10:17 h – Roztoky-Levý Hradec 10:39 h
- Čtvrtek 3. listopadu** **Ďáblický hřbitov** – vede Daniela
Sraz 10,00 h metro C – Ládví, bus 103, 348 nebo 369 do zast. „Ď. hřbitov“
Národní kulturní památka postavena dle návrhu Vlastislava Hofmana,
Les vzpomínek (památné stromy), Nová (kubistická) obřadní síň
Tichá kavárna – slané i sladké občerstvení - domu opět metrem C Ládví
- Čtvrtek 10. listopadu** **Pardubice** – vede Daniela Kelišová (ALEN) a Alena Nováková (KON Pardubice)
Odjezd 9,02 hodin z Phy hlav. nádr. – v Pardubicích 10,11 hodin
Procházka historickým centrem města, návštěva zámku
Setkání a posezení s kamarádkami z klubu KON Pardubice
Cesta zpět opět vlakem – jede každou půl hodiny
- Čtvrtek 1. prosince** **Zimní Praha** – vede Maruška P.
Sraz 10,00 hodin Pohořelec, zast. tram. 22, 23
Navštívíme knihovnu Strahovského kláštera a Loretu
Procházka Novým Světem
- Sobota 31. prosince** **Karlštejn** – tradiční silvestrovský výšlap - vede Blanka

!!! 4denní pobytový zájezd (pondělí – čtvrtek) !!!

- 17. - 20. října** **Jindřichův Hradec** - vede Daniela
Odj. vlak Vltava – 8,30 hod. z Hlavního nádraží – přestup Veselí nad Lužnicí
Kraj potoků, řek a rybníků, krajina Vítkovců - pánů z Růže
Ubytování se snídaní v pensionu blízko nádraží nedaleko centra
Památky města, hrad a zámek, řeka Nežárka, rybník Vajgar
Aquashow sv. Florián, Plavecký bazén, Krýzovy jesličky
úzkokolejka, výlety do okolí, zřícenina Landštejn

Závazné přihlášky a zaplacení do 15. září 2022 (přihlášky zasílejte Daniele Kelišové)

Rekondiční pobyty září a říjen 2022

informace k plánovaným pobytům:

- * **příhlášky 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 účastníce **závazný**

10. až 17. září – Jenišov u Horní Plané

hotel Jenišov, 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 aerobik, plavání, vycházky, turistika



Děkovný koncert - 13. června 2022



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 (housele) 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.



Ve středu 11. května 2022, kdy se konal již 26. ročník tradiční veřejné sbírky, vyšlo do ulic českých i moravských měst a obcí více než 12 000 dobrovolníků ve žlutých tričkách. Do sbírky se zapojilo více než 1 300 spolupracujících subjektů - 300 středních škol, 320 základních škol, 51 sdružení onkologických pacientů (organizací Ligy), 68 skautských oddílů, 48 pionýrských skupin, 85 sborů dobrovolných hasičů za Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, 19 základních organizací ČSŽ, 19 oblastních spolků ČČK, 153 knihoven, 80 jednotlivců a 150 ostatních (obce, firmy, MŠ aj.). Až do neděle 15. května bylo možné kytičky získat i na tzv. pevných místech, kterých bylo přes 300.

Na sbírkovém účtu se k 15. červnu podařilo shromáždit 17 930 000 Kč.

Poděkování patří všem, kdo se o tento krásný výsledek letošní květinové sbírky zasloužili.

Děkovný koncert věnovaný všem, kdo spolupracovali při letošním, 26. ročníku tradiční veřejné sbírky Český den proti rakovině, se konal 13. června od 19:00 hod v aule ČVUT v Betlémské kapli. Slavnostní večer je důstojným ukončením květinového dne.

Večerem provázal pan Petr Hora Hořejš, který nás seznámil s mnoha zajímavými detaily ze života jednotlivých hudebních skladatelů, jejichž skladby jsme v průběhu večera slyšeli - A. Vivaldiho, J. Haydna, G. F. Händela, W. A. Mozarta, B. Smetany, A. Dvořáka aj. J. Suka.

Večer zahájila předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová, která přivítala přítomné a krátce pohovořila o činnosti Ligy a významu dárcovství pro její činnost.



Jako první vystoupila sopranistka Eva Müllerová s klavírním doprovodem Lenky Navrátilové.



Při houslovém vystoupení Olgy Šroubkové za klavírního doprovodu Miroslava Sekory bylo těžké udržet emoce. Houslistka hrála nejen pro publikum, ale i pro nenarozené miminko. Učí se hudebním znalostem již od prenatalního věku.

Děkovný koncert i celý slavnostní večer měl příjemnou atmosféru, kterou dotvářely krásné a důstojné prostory Betlémské kaple. Kulturní zážitek při vystoupeních všech účinkujících byl úžasný a zbyl čas i na skleničku při setkání a popovídání si s přáteli a kamarády.

Celý večer jsme si náramně užily a máme na co vzpomínat.



Milena Najmanová



Co bylo?

Na schůzkách

7. června - členská schůzka

Na červnovou schůzku jsme pozvaly paní PaedDr. Irenu Čechovskou z katedry plaveckých sportů FTVS, aby nám připomněla, jak důležité pro zdraví a rekonvalescenci žen, které prodělaly rakovinu prsu, je plavání. Paní doktorka nám již dlouhá léta pomáhá při výuce plavání v bazénu v Tyršově domě a učí nás správné dýchání a zdravý pohyb ve vodě.

Její přednáška byla natolik zajímavá a poutavá, že věříme, že od září se účast na pátečním plavání v Tyršově domě zvýší.



Na výšlepech a výletech

25. června - Klánovický les

Sobota – Klánovice – ráno jsem to rozhodně chtěla vzdát, v pátek večer vydatné bouřky, v noci opět blýskalo a bouřilo, až do rána lilo, zataženo bylo tak na týden. Radovala se jen zahrádka. Vymýšlela jsem náhradní program – co např. muzeum nebo rovnou nějaká dobrá hospoda co má otevřeno už v 9,00 hodin ráno. Maruška se z výletu omluvila, hned po ní Blanka, ráno jsem si ještě přečetla omluvný mail od Jarky a SMS od Vieročky. Přijde vůbec někdo? Ale po setkání s děvčaty na Masarykově nádraží bylo jasno – **nevzdáme to a jedem!!!**



Cesta vlakem byla krátká, pěkně ubíhala a v Klánovicích jsme vystoupily do další dešťové spršky.

Kam se vydáme? Pro jistotu ověřujeme místní nabídku hospod a spojení vlakem nebo busem zpět do Prahy. Pak vyrážíme dlouhou hlavní třídou poznávat Klánovice.

Osadu založil v roce **1878 Václav Klán**, obchodník s nemovitostmi, který zakoupil pozemky od Liechtensteina v Jirnech.

Vznikla tak osada, dnes městská část Prahy 9, s krásnými vilami, zahradami a rozsáhlými lesy. Za první republiky to bylo vyhlášené lázeňské letovisko. Místo má údajně nejčistší životní prostředí v Praze.

Šly jsme dlouho mezi pěstěnými zahradami až jsme potkaly cukrárnu. Tu jsme nemohly minout, musely jsme se zastavit a posedět při výborné kávě a zákuscích. Jen škoda, že se nedalo sedět venku, pršelo sice drobně, ale vytrvale.

Pokračovaly jsme dál dlouhou Slavětínskou ulicí a hledaly ve směru šipky kostelík Nanebevzetí Panny Marie. Našly jsem školu, úřad, knihovnu, několik fitnessů, stomatologů, restaurací a také dům s pamětní deskou p. Klána. Pak se znovu vydatně rozpršelo, tak jsme už kostel ani bývalé lázně a dnešní koupaliště nehledaly a odbočily na lesní cestu.



Vydaly jsme se na původně plánovanou **procházku klánovickými lesy**.

Prošly jsme křížem celý Klánovický les **Cyrilov – sever**, prošly jsme chráněným územím klánovického lesa – ale kráčem už ne, i bývalý Holský rybník pro nás zůstal utajen – možná ho jen naznačilo místo, kde jsme si dost zašpínily naše bílé sportovní botky. Středověkou studnu jsme zahlédly za plotem jedné z dalších zahrad s perfektním trávníkem hluboko v lese za – asi – bývalou hájovnou. Po poradě s cedulkami a mapkami „zde stojíte“ na křižovatkách lesních cest jsme nakonec odbočily raději na červenou turistickou značku, která vedla souběžně s vlakovými kolejemi a bezpečně směřovala zpět do města – už bylo hodně hodin po poledni a hlad se hlásil.

Naděje zasvitla, když se objevila restaurace „U lesa“ v Habrovce, ale bohužel tam neměly pro nás hladové dost jídla. Tak jsme zase po osvědčené hlavní třídě došly do vyhlídnutého vietnamského Olympu. A měly jsme se tam jak na Olympu, kachnička, kuřátko a další závitky a dobroty zalité pivem nám spravily chuť.

Po třetí hodině odpolední přestalo dokonce i pršet. Složily jsme deštníky a na nádraží jsme došly už i s vykukujícím sluníčkem.

Po návratu do Prahy byl zase slunečný letní den. Celodenní déšť už nám připomínaly jen mokré baťůžky.

Daniela, Věra a Zdenka



9. července - Tiché údolí

Výlet do Tichého údolí v Roztokách u Prahy

Tak jsme se těšily, že se vypravíme do jednoho z nejkrásnějších koutů v blízkosti Prahy. Ale nakonec jsme se shodou okolností na vycházce sešly pouze čtyři. Jarka Ducková, Věra Uhrová, Zdena Jusková a já, která jsem vycházku připravovala. Blanka Vinařová byla v Nové Vsi pod Pleší, kde si léčila kotník, Daniela s námi nešla, protože její vnouče, s kterým byla bezprostředně před výletem, onemocnělo neštovicemi a Daniela je ještě neměla. A Milena, naše předsedkyně, doma zdolávala covid.

Vlak odjížděl přesně a s povídáním nám cesta ubíhala velmi rychle.

Roztokám náleží titul nejstaršího vilového letoviska v okolí Prahy. Podle textu průvodce Středočeského muzea v Roztokách u Prahy „Historické vily v Tichém údolí“ bylo rozhodujícím momentem pro rozvoj tohoto území zprovoznění Severní státní dráhy Praha - Drážďany v roce 1851.

Nevelká obec na levém břehu Vltavy se stala vyhledávaným výletním místem.



K návštěvám lákala rozmanitá krajina s řekou, háji, loukami, ovocnými sady a vinicemi. Hlavní proud nové výstavby se soustředil do údolí Únětického potoka, které se od konce 19. století nazývalo Tichým údolím. Majitelé letních vil patřili mezi vyšší střední třídu, byli to především pražští obchodníci a továrníci židovského původu, z nichž většina nepřežila holokaust. Největší rozkvět letovisko prožívalo v poslední třetině 19. století.

V průvodci se také dočteme, komu která vila patřila a dočteme se i o zajímavých návštěvnicích. Dokonce jedna vyhlídka nad Tichým údolím nese pojmenování po Mikoláši Alšovi, v jedné z vil pobýval v r. 1857 Bedřich Smetana. Zajímavá vila byla postavena i pro japanologa Joe Hlouchu – šlo o jedinečný příklad japonerie snad až evropského významu. Dřevěné štíty s motivy draků byly použity i na drobných stavbách v přilehlé zahradě. Bohužel, vzhledem k tomu, že jsou zahrady plné vzrostlých stromů, jsme toho



příliš neviděly.

Ale cesta údolím je překrásná, podle Únětického potoka, pod korunami stromů, zurčící vodopády potoka nás okouzlovaly a dokonce vášnivá houbařka Věrka objevila a nasbírala i houby. To bylo radosti!

Putování jsme dokončily v hospodě „U Lasíků“, která je teď v sezoně otevřená už i celý týden. Je proslulá svými skvělými koláči se sladkou nebo slanou náplní. Mívají i obvykle dvě polévky, tentokrát to byla kulajda a boršč. Pak jsme se přesunuly do Únětic k Obecnímu úřadu, kde je stanice autobusu, kterým jsme se vrátily do Prahy.

Marie



30. července - Pražské přívozy

V Praze je v provozu celkem šest přívozů přes Vltavu. Vloni jsme se svezly z Výtoně na Císařskou louku přívozem P5, letos jsme se vydaly na opačný konec Prahy – do Sedlce.

Předpověď počasí na sobotu byla děsivá, déšť, bouřky, vichřice – ale nevyplnila se. Ráno sice ještě pršelo, ale už to nestálo ani za roztažení deštníku. Když jsme vystoupily z vlaku v Sedlci, bylo zataženo, ale už ani nekápl.

Hned z nádraží jsme pohodlně došly k řece a už jsme ji celý den neopustily. Brzy jsme našly přístaviště P1 Sedlec. Podle jízdního řádu jsme zjistily, že nám musel parník těsně ujet, ale to bychom ho cestou musely vidět!

Nevzdaly jsme to a pátraly jsme v dálce na druhém břehu po lodi. Měly jsme úspěch. Brzy se tam loď pohnula a přijela pro nás – měly jsme přívoz jen pro sebe. Na druhém břehu v přístavu Zámky jsme byly během pár minut.

Vydaly jsme se proti proudu naší Vltavy směrem ku Praze.



Vzhledem k nepříznivé předpovědi počasí a strachu z deště bylo na cestě minimum turistů a skoro žádní cyklisté, takže pohoda. Jen bylo pod mrakem, což nám nevadilo, na vycházku to je příjemné. Šly jsme Podhořím, přírodní rezervací, cestu lemovaly krásné stromy, hlavně ořechy. Slibované 3 km uběhly v pohodě, jen veškeré občerstvovací stanice, které jsme míjely cestou, byly zavřené. Došly jsme k přístavišti P2 Podhoří a nechtělo se nám ještě vracet do města. Tak jsme se rozhodly pokračovat po pravém břehu Vltavy pohodlnou cestou až do Troje. Prošly jsme kolem dolní části zoologické zahrady a dál kolem Trojského zámku. Tam jsme teprve, už notně vyhládlé, našly příjemné posezení. Po občerstvení jsme šly vyzkoušet novou Trojskou lávku z Troje do Stromovky, náhradu té, která se v roce 2017 zřítíla do Vltavy. Nová je širší, vypadá bezpečně a nehoupá se. Tak jsme se vydaly – docela už i za sluníčka –



na další část vycházky krásnou Stromovkou. Došly jsme ke Šlechtovce, která je zvenku krásná, ale stále ještě uvnitř nepřístupná. Teprve tady jsme vycházku zakončily u Výstaviště.



Sobotní vycházka se vydařila - bylo nás pět, nezmokly jsme a ušly jsme celých 10 km.

Daniela, Věrka, Blanka, Zdenka a Jarka

13. srpna - ALENky mají svátek

Těšily jsme se, že si tento pro nás sváteční den užijeme. Už ráno svítilo sluníčko a na Ostrčilově náměstí v Nuselském údolí se nás sešlo jedenáct – na poslední dobu nezvykle velká účast.



Vydaly jsme se Jaromírovou ulicí a podchodem se dostaly k prvnímu cíli naší vycházky. Už cestou se k nám připojil pan zahradník, který má klíče od zázračné skryté zahrady.

Umělecká zahrada pod Nuselským mostem je skvost s desítkami soch, váz, altánků, květin a keřů. Tento zajímavý areál má nejen bohatou sochařskou historii, ale i filmovou. Původně zde za



první republiky byla kamenosochařská dílna Karla Nováka, který byl sochař, štukatér, ale vyráběl i ozdobné kachle a šperky. Spolupracoval s význačnými sochaři a architekty. Veškerá zde vystavená díla jsou z jeho dílny.



Po válce musela dílna provoz ukončit a byla poničená. Od roku 1958 v areálu působili filmaři z Krátkého filmu. V té době tu vzniklo mnoho pohádek (Mikeš, Pojd'te pane, budeme si hrát, Zahrada, Dášěnka čili život štěněte a další). I přesto zde řádili vandalové a sochy vzaly za své. Některé ze soch nebo jejich hlavy skončily dokonce v základech Nuselského mostu. Po listopadu 1989 je zahrada v soukromém vlastnictví a majitel Ing. Vojtěch Haluza obnovuje sochy a vrací je na původní místa, vybudoval krásnou zahradu a s areálem má velké plány.



Při procházce a vyprávění zahradníka zahrady nám bylo mezi krásnými květinami, vodníky, fauny, andělíčky, králi, rytíři, altánky a kašnami, dámami i zvířaty moc hezky.

Ze zahrady jsme se vydaly strmou Krokovou ulicí a tunýlkem na Vyšehrad. Přišly jsme před Tábořskou bránu, šly kolem brány Špička s infocentrem, podívaly se do obchůdku Borůvka, kde jsou k dostání výrobky dětí z vedlejšího Jedličkova ústavu, viděly jsme dům Popelky Biliánové,

spisovatelky, která sbírala Vyšehradské pověsti. Prošly jsme Leopoldovou branou a podívaly se od Hospody na hradbách na panorama Prahy od Paláce kultury přes hradby, Karlov a Apolinář až po Emauzy. Obešly jsme rotundu sv. Martina, nahlédly do kaple vyšehradské Panny Marie Šancovské a řekly si o zazděném kostele Stěti sv. Jana Křtitele. Karlachovými sady jsme prošly ke hřbitovu. Před basilikou sv. Petra a Pavla jsme si chvíli počkaly na svatbu, která právě vycházela



z kostela. Dovnitř podívat se na vzácný gotický obraz Panny Marie Dešťové jsme nemohly. Chránové zvony nám připomněly, že už je čas oběda. Když dohrála zvonkohra, rozhodly jsme se pro oběd ve Starém purkrabství (dříve na Citadele). A dobře jsme udělaly, kulajda i slané palačinky bylo výtečné jídlo.

Příjemně se nám sedělo a po obědě už jsme na další dlouhou procházku nechtěly. Ještě jsme z hradeb nad Vltavou shlédly Prahu od Hradčan přes Smíchov, Paví vrch, Dívčí hrady až k Cukráku a pomalu scházely dolu do podhradí.

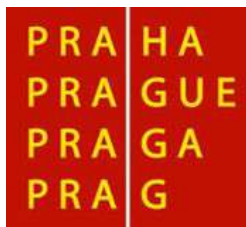
Na kávu jsme šly na zahrádku pod hradbami. Nejdřív jsme musely promazat zámek u vrátek, abychom se vůbec na zahradu dostaly. Po malém stěhování židlí a nádobí došlo na kávu a dokonce byl slavnostní sváteční jahodový dort s čokoládou. Připily jsme na zdraví všech Alenek a při veselé zábavě, zmrzlině a pití jsme vzpomínaly na prožitá společná léta a plánovaly další setkání nás děvčat „co jsme na jedné lodi“.

Děkuji všem Alenkám za účast a přeji jim hodně hodně zdraví.

Daniela

Na rekondičních pobytech

Rekondiční pobyty se konají za finanční podpory z grantů Magistrátu hlavního města Prahy a Středočeského kraje



Středočeský kraj

Karlova Studánka 11. - 17. června 2022

KONEČNĚ den odjezdu – jak nás asi uvítá Karlova Studánka po dlouhých 5 letech?

Odjezd z Prahy proběhl v klidu a cesta rychle uběhla. V Karlově Studánce nás vítá sluníčko a netrpělivá brněnská Zdenka na lavičce. Běžím pro tašku klíčů a všech uvítacích lesterů včetně náramků, kterými jsme „označkováné“ a povinně je nosíme celý týden na ruce. Bydlíme v domě Bezruč, mám skoro stejný pokoj jako před 23 lety, kdy jsme byly s ALENEM ve Studánce poprvé, dívám se z okna na stejný vodotrysk, stejný park a Letní lázně s hodinami. Připomínám si, že Karlova Studánka se svou nadmořskou výškou 800 m patří mezi nejčistší Horské lázně v Evropě a věřím v sílu tohoto místa.



Hned odpoledne vyrážíme na vycházku a zjišťujeme, že vše je na



svých místech – lázeňské domy, i ty nejstarší dřevěné, pitný pavilon (jen se teď nejmenuje Vladimír, jak jsme si dosud mysleli, ale Vilém), cukrárna a hospůdka Pod věží, Slezský dům, jelen s vodotryskem, Hudební hala (i když zavřená), krásný park, Informační centrum ... Ale něco je tu pro nás nové – RODODENDRONY – jsou bohatě rozkvetlé (brzy na jaře nebo na podzim, kdy jsme sem pravidelně jezdily, to tady tak nevypadalo) a je to nádhera!!! Karlova Studánka je krásná v každé roční době, ale takto rozkvetlá nás opravdu nadchla. Rády jsme se posadily na terasu oblíbené cukrárny a pozorovaly lázeňský ži-

vot, který je dnes o víkendu mnohem rušnější.

Večer jsme se sešly nejdříve nedobrovolně ve společenské místnosti (kde se konala jóga), ale po chvíli jsme konečně přesvědčili paní recepční, aby nám svěřila klíče od salonku jak bylo dohodnuto. Tam jsme podrobně probraly program a organizaci pobytu, procedury, vycházky a plavání a začaly se na všechno těšit.



V neděli nabízely lázně výlet na farmu Stránské a do Pradědovy galerie. Protože nebyl o účast velký zájem (přihlásily se jen dvě Alenky), shodla se většina na výletě do Jeseníku. Podívaly jsme se na Priessnitzovy lázně, prošly kolo bláznů a pohladili lva, který plní přání (pokud ho pohladíš na správném místě). Nejvíce času jsme strávily procházkou po rozlehlých stráních Jeseníků a mácháním se v ledové vodě bazénků (tedy jen máčením nohou) – podle pana Priessnitze nejlepší léčebná procedura. Stihly jsme i polední posezení na terase Wiener Caffeehausu, zatočit se na veselých lavičkách a vypít si odpolední kávu s dortíkem v kavárně Sofie.

V neděli byl jediný večer, kdy lázně nabízely kulturní program - klavírní recitál mladého nadaného klavíristy Davida Tichého. Kromě krásného programu si pro nás tento student připravil i milé povídání o sobě a o hudbě, kterou má rád. Věříme, že o něm ještě uslyšíme, hraje opravdu krásně a s nadšením.

Lázně ve svém programu také nabízely několik hodin jógy, ale kapacita byla malá, pacientů hodně a čas těchto aktivit nám zasahoval do našeho programu, nehledě k tomu, že míst pro skupinu bylo mimimálně. Také další tvořivé programy byly odpoledne uvnitř budov, a to my jsme chodily raději do přírody.

Od pondělí jsme musely náš program přizpůsobit načasování lázeňských procedur. Nesplnilo se naše přání mít masáž, uhlíčitou koupel nebo zábal z chladného minerálního bahna Saki dopoledne a odpoledne chodit po horách. Také inhalaci v solné jeskyni a návštěvy bazénu se všemi vodními hrátkami, bublinkami a proudy jsme měly v různou denní dobu, někdo i v době podvečerní. Kavárna Letní lázně nám sloužila jako místo setkávání mezi procedurami, čekání na procedury nebo odpočívání po masáži nebo bazénu. Stejně tak to bylo příjemné místo na večerní hodnocení uplynulého dne, sdílení celodenních zážitků a plánování dalších. Přesto se nám podařilo uskutečnit spoustu společných plánovaných výslapů.

Na pondělí jsme vybraly nejbližší cíl Skalnatý vrch U křížku. Šly jsme tentokrát rovnou lesem, trochu jsme se zapotily do kopce, ale pak nás



odměnil výhled z Rolandova kamene na Studánku a okolí.

Cesta dolu byla pohodlnější, stočily jsme se kolem náhonu, kde voda teče mírně do kopce. Viděly

jme vodopády shora, zvládly jsme to suchou nohou. Došly jsme ke Slezskému domu a dobroty v cukrárně jsme si plně zasloužily.



O úterku je rozhodnuto – vyšlápneme na Praděd. Počaly jsme si na autobus na Ovčárnu, některé nahoru dojely docela nedobrovolně, autobus zapomněl na Hvězdě zastavit. Teď v létě je cesta pohodlná a suchá. Někomu stačilo dojít na Barborku, někdo došel až na Švýcárnu a nebo dokonce na Praděd, v každém případě mají všechny účastnice z výletu nezapomenutelné zážitky. Vzpomínat budou hlavně na krásnou cestu dolu z Barborky lesem. Několik nás děvčat jsme si musely výlet zkrátit, šly jsme známou Ludvíkovskou cestou, na vyhlídce zamávaly na vzdálený Praděd a pak honem zpátky, odpolední procedury nečekají.



Na středu, kdy bylo nejméně procedur, jsme naplánovaly nejdelší vycházku, ze které se nedá nikde uniknout. Šly jsme nádhernou cestou lesem po červené turistické značce a těšily se na zastávku u našeho jasanu – památného stromu na Ranné. Tam jsme se tradičně vyfotily a dalšími lesy došly až do Malé Morávky. Našly jsme restauraci Pod kapličkou (na rozdíl od kapličky samotné na protějším kopci, kterou jsme za vzrostlými stromy neviděly) a po 7 km vycházce rády zasedly pod altánem k dobrému jídlu. Zpět už jsme spoléhaly jen na autobus.

Čtvrtek byl poslední den a zbývalo jít tam, co jsme za týden nestihly. Navštívily jsme Hubertov, kde je spousta pensionů a bydlí tu místní lidé. Do krásné dřevěné kaple s velkým obrazem sv.

Huberta a s krásnými lavicemi z větví a samorostů jsme nemohly

ani nahlédnout, byla zabezděná. Také zbytečně jsme hledaly pension U Peterků s jejich pověstnou pradědskou čokoládou. Pokračovaly jsme tedy na cestu podél Bílé Opavy a obdivovaly její peřeje a zákruty. Došly jsme až k lávce přes vodu, za kterou už je kamzičí stezka a přírodní rezervace.

Poslední společný večer jsme připravovaly s láskou a trochu smutně, že týden tak rychle uběhl. V salonku byl připraven stůl s občerstvením a také s drobnými dárečky od vedení lázní. Zaujaly nás mandaly (magický kruh a symbol jednoty a rovnováhy, diagram, kde se chaos, barva a tvar stávají harmonickou formou). Namáhaly jsme si hlavu a diskutovaly nad vědomostními i matematickými kvízy. Jen trojrozměrné obrázky nám moc nešly rozeznat.

K hodnocení celého pobytu jsme musely vyplňovat (tužkou s logem Karlovy Studánky) malý dotazník. Z odpovědí na něj vyplynulo, že rády jezdíme pro zdraví do míst se zdravou přírodou a pro setkání s kamarádkami. Často nás tu překvapí, co ještě dokážeme, na co už jsme si netroufaly. Vzpomínat



budeme na všechny zážitky z výšlapů, na krásnou dvojitou duhu nad lesem a na kamarádky. To že bylo někdy tvrdé maso, že byl personál lázní někdy unavený a neusmíval se na nás, že chybělo víc kultury, na to brzy zapomeneme a už se budeme zase těšit na příští rekondiční pobyt. Společná pohoda, radost a smích v tak krásné přírodě je opravdu balzám na tělo i duši. Jen ještě jedna připomínka – 6 dní je opravdu hodně málo!

Byl to sice jen jeden týden, ale tisíce zážitků. A to je to nejlepší, co můžeme pro sebe a své zdraví udělat.



Daniela

Horský domov Herlíkovice

17. - 23. července 2022

V neděli Alenky náramně odvážné
vyráží z Prahy přes Vrchlabí na Strážné
byť zrovna tropická vedra byla
žádnou z nás osmi statečných neodradila
HORSKÝ DOMOV nás slunečním jasem vítal
Volský důl výhledy na Kotel skýtal
ze všeho nejdřív a celkem bez boje
obsadily jsme příjemné pokoje
první večere chuťové buňky potěšila
po ní jsem pravidla pobytu vysvětlila
cesta a horský vzduch se na nás podepsaly
tak „Dobrou noc“ a za chvíli jsme spaly



Teprve v úterý Vrchlabí na programu bylo
Vedro nám chození po městě neusnadnilo
Náladu zvedla nám příjemná změna:
Přijely za námi Maruška a Zdena
Jarmark park rybník a thajský oběd
Vrchlabské pivo má značku Medvěd
Pak u mne doma káva a zmrzka
Servíruje a přidává se k nám kamarádka Zuzka
KRNP nám ukázal záchranu zraněného ptactva
a školící středisko KRTEK – centrum vzdělávání
dospělých i žactva
besedy přednášky výstavy programy pro studenty
pod zelenou střechou tvořenou netřesky a sukulenty
večerní program jsou hádanky a špeky
dost pozdě mizíme pod svoje deky



Nemocné Květe své zážitky líčíme
Na horského vlka se moc a moc těšíme
Jeho přednáška nikoho nezklamala
K opatrnosti na horách nás nabádala



Pondělí mělo být startovním dnem:
„Jen dva a půl kiláčku z kopce k chatě STYL jdeme.“
Dva a půl zpátky do kopce se nám však nechtělo
Pročež nás podruhé Vrchlabí vidělo
Pozdě jsme změny trasy litovaly
Místo slíbených pěti jsme 12 kiláků našlapaly
Ale jsme statečné - problém nám nedělá
Před večerí prohlídka evangelického kostela
Večer nás Alfréd Strejček z cedéčka příjemně naladil
Svým hlasem a citáty moudrých po duších pohládl



Ve středu vzhůru na hřeben Stráženským expresem
Na horských silničkách trochu se natřesem
Pan řidič zná cestou každíčkou boudu
Zdá se že má rád svou rodnou hroudu
Potom už putujem vlastními silami
Sněžka i Studničná tyčí se nad námi
Došly jsme k Výrovce a v Bufetu na rozcestí jíme
Pak na dvě čtveřice se rozdělíme:
Ta první vyráží k domovu po modré
Druhá jet dolů taxíkem uznala za moudré
Večer se v Domově ve zdraví sejdem
Na dobrou večer všichni se hrneme

Ve čtvrtek Špindlerův Mlýn nás čeká
 To děsné vedro už každého léká
 K dolní stanici lanovky na Plán se dovlečeme
 Do chládku hotelu Lenka hned utečeme
 Některé z nás si tu oběd dáme
 Pak u Labe na náplavku usedáme
 Aspoň nožky v té chladné řece smočíme
 Já s Danou v ní nechtěně skončíme
 Krom nohou máme mokré i zadky
 Alespoň chlazení při cestě zpátky
 Špindl nás dvakrát nepotěšil
 Návrat se opět po skupinách řešil
 Po dobré večeři dnes koncert venku máme
 S Marcelem Liborem a Janou si krásně zazpíváme
 Nedvědi Žalman Semafor Spirituál Kryl
 I letní deštík nám večer zpříjemnil

A je tu pátek poslední náš den
 Kdo chce spí kdo nechce jde ven
 Někdo i na koňskou farmu zašel
 Někdo si léčí koleno či kašel
 Navečer ještě za programem nečekaná tečka
 Regionálních produktů z Krkonoš předváděčka
 Švadlenka Jana z Horní Branné
 Přivezla výrobky strojem vyšíváné
 Tašky peněženky knižní záložky
 Klidně vám vyšíje i ponožky



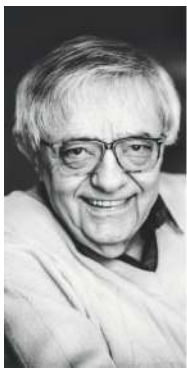
Nakonec vínečko a týden zhodnotíme
 S Horským domovem se rozloučíme
 Manželům Klineckým a celému personálu
 Za ochotu a péči zapějeme chválu

Marta Hrušková

V kultuře

Letní měsíce dění v kultuře většinou moc nepřeji, ale **Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové** pro nás připravila několik zajímavých akcí.

Ve středu 8. června v 15,40 hodin jsme měli možnost shlédnout v pořadu **ČT2 KLÍČ** - magazín o úskalích i radostech života se zdravotním handicapem reportáž režiséra Oskara Reifa o **Galerii a Irenci**, která galerii založila, 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“**.



**GALERIE PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY
A PODPORUJÍCÍ UMĚLCE**
Anenská 12, Staré Město, Praha 1
tel. 222 316 242, 222 316 243, 222 316 244

ČTENÍ PRO STATEČNÉ

© 2003 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 253: 105–112

ve středu 22. 6. 2022 od 17 hod.
MILON ČEPELKA – autorské čtení – překvapení

Adres: Gdynia, ul. Kościuszki 10, tel.: 58 321 11 11, e-mail: usenet@protonline.cz

Ve středu 22. června jsme se tam sešli, abychom poslouchali **Čtení pro statečné** s panem **Miloněm Čepelkou**.

Tato čtení vždy doprovází příjemná slavnostní atmosféra a poslech skvělého přednesu pana Miloně Čepelky a samotného setkání s ním je vždy velmi příjemným zážitkem.



Ve čtvrtek 14. července v Galerii proběhla vernisáž fotografky Markéty Kolínské s názvem „V rytmu hudby ...“

V rytmu převážně rockové hudby zde bylo možné shlédnout fotografie celého seznamu muzikantských osobností.



Milena Najmanová

Co se děje v neziskovém sektoru

Městská část Praha 10

Dne 15. června 2022 se před NC Eden konal **Veletřh sociálních a návazných služeb**. Představily se zde organizace, které mohou občanům Prahy 10 nebo jejich blízkým pomoci v obtížné sociální situaci.





Městská část Praha 10

představuje organizaci





ALEN
– ženy
s rakovinou
prsu

„Naše pacientská organizace je průvodcem a psychickou podporou žen, které onemocněly rakovinou prsu. Získáváme pro ně informace o nemoci i léčení. Svými aktivitami pomáháme k uzdravení a k aktivnímu návratu do života.

Chodíme společně na vycházky a výlety, za kulturou. Jednou týdně chodíme plavat a cvičit do bazénu. Jezdíme na rekondiční pobyty s odborným rehabilitačním programem. S naší pomocí proces uzdravování nemusí být bez radosti a vede k plnohodnotnému návratu do aktivního života, které pomoc potřebují.“

alen-tym.cz | 736 539 989

VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB
15. června 11.00–17.00 před Nákupním centrem Eden



Spolek ALEN měl na veletrhu stánek, kde informoval veřejnost o historii spolku, práci a svém poslání. Zkušené vyškolené edukátorky učily zájemce z řad veřejnosti samovyšetření na silikonovém modelu prsů.

Milena Najmanová

Přednášky na školách z projektu "Nejde jen o prsa"

Přednášky na školách z projektu "Nejde jen o prsa" byly i ve školním roce 2021/2022 poznamenány dobou covidovou, obrát k lepšímu nastal až na jaře. Ovšem dva roky "prázdnin" z přednášek byly znát. Na některých školách, kde jsme dříve pravidelně přednášely, došlo k personálním změnám, a výsledkem byl nezáměr o přednášky. Přestože s sebou nosíme kromě fantomu prsů i model varlat, který jsme spolu s letáčky pro mladé muže získaly od nadace Petra Koukala, aby se třídy nemusely dělit na děvčata a chlapce. Ale ani to nepomohlo.

Avšak díky Hance Kudelové projevilo o naše přednášky zájem Gymnásium Nad štolou, kde jsme přednášely o samovyšetřování celkem 10 hodin. Spolu s Hankou Bayarovou 6 hodin v 1 den, což bylo poměrně náročné, následující den 4 hodiny s Jindřiškou Mařincovou. Studentky i studenti (těch byla v některých třídách většina) přistupovali k výuce samovyšetřování poměrně zodpovědně, a tak si myslím, že čas strávený na tomto gymnasiu byl dobrou investicí.

Snad se následující školní rok již žádných covidových opatření nedočkáme a v přednáškách budeme moci opět pokračovat.



Lída Němejcová

Setkání patientských organizací na SÚKLu dne 21. 6. 2022

Setkání patientských organizací se na SÚKLu konalo dne 21. 6. 2022. Jak nás na úvod upozornila ředitelka Mgr. Irena Storová MHA, takovéto osobní setkání se konalo kvůli proticovidovým opatřením po 3 letech. Ovšem na veškeré dotazy zaslané písemně stále odpovídají (posta@sukl.cz).



Prvním bodem programu byly nové funkcionality systému **eReceptu**. Jak nás paní ředitelka informovala, letos se eRecept rozrostl o další funkce zakotvené v legislativě.

eRecept se stal nejprospěšnějším projektem v oblasti eHealth a digitalizace českého zdravotnictví. Ocenění na konferenci INMED pořádané společností EEZY Publishing, s.r.o. převzala paní ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv Mgr. Irena Storová, MHA.



ePoukaz, který je zatím dobrovolný, plnohodnotně nahradí současné papírové poukazy na zdravotnické pomůcky. SÚKL se při jeho vytváření snažil o maximální využití stávajících funkcionalit systému eRecept, aby bylo vystavování ePoukazu co možná nejjednodušší. Na 1 poukaz je možné uvést pouze 1 zdravotnický prostředek. Předepisovat je mohou i zdravotní sestry. Na webu je seznam lékáren a výdejen, kde ePoukazy přijímají (týdně se inovuje). Vydat zdravotnické prostředky bude možné i na identifikační doklad pacienta. Veškerá bezpečnostní pravidla jsou zachována jako u eReceptu, lze též nastavit přístup k nahlížení do zdravotnických údajů lékového záznamu.

Elektronická evidence záznamů o provedeném očkování (**eOčkování**) je další novou funkcí, od 1. 1. 2022 povinnou. Systém dokáže včas upozornit na termín další dávky očkování. Je důležitý nejen pro pacienty, ale též lékaře i lékárníky. Zobrazení celého přehledu o očkování se řídí souhlasem pacienta, lze oddělit léky od očkování. Lékař může zapsat i očkování provedené v minulosti, to však povinné není. Výpis očkování tak každý najde v lékovém záznamu, který je možné si nechat v lékárně nebo u lékaře vytisknout – vyžádat si papírový výpis z elektronické evidence. Do lékového záznamu je možné přidat i své děti a být tak upozorněn i na termíny jejich dalších očkování.

Způsob přihlášení do lékového záznamu je možný přes identitu občana (bankovní identitu). Jsou do ní již zapojeny Air Bank, Česká spořitelna, ČSOB, Fio Banka, Komerční banka, Moneta Money Bank a Raiffeisenbank.

V lékovém záznamu je tak přehled receptů (i nevydaných), očkování (např. na klíšťovou encefalitidu), ePoukazy, preskripce dětí apod.

Nový způsob **schvalování klinických hodnocení** představila MUDr. Eva Hrušková Reinová, vedoucí Oddělení klinického hodnocení léčiv. Nařízení Evropského parlamentu z r. 2014, které sjednotilo klinická hodnocení léčivých přípravků v EU, nabylo účinnosti 31. 1. 2022. Všechny části tohoto systému (CTIS) jsou oddělené – jde o sekce pro zadavatele, regulační autority a veřejnost. U nové léčivé látky se zadavatel (výrobce) rozhodne, ve kterých státech chce léčiva uvádět. V databázi se zkontrolují všechny předložené dokumenty a každý stát může vložit své připomínky. Klinické hodnocení léčiva nemusí být schváleno ve všech zemích, některý stát ho může zamítnout (např. když ho zakazuje legislativa). Od začátku roku bylo podáno přes 150 klinických hodnocení. Zveřejnění klinických hodnocení je k dispozici i v češtině na adrese : <https://euclinicaltrials.eu/search-for-clinical-trials>.

O novém typu správního řízení **při úhradě léčivých přípravků pro vzácná onemocnění** informovala PhamDr. Eva Doleželová, Ph.D., vedoucí Oddělení hodnocení léčiv. Žádosti o úhradu těchto léčivých přípravků se posuzují podle § 39d) a nově od 1. 1. 2022 i podle § 39da). SÚKL vydává rozhodnutí na základě doporučení MZ, nerozhoduje o něm samo. SÚKL vytvořil pokyn CAU-08, formulář pro typově stejné oblasti, ke kterým se vyjadřují zdravotní pojišťovny, patientské organizace a odborné společnosti.



Posledním bodem programu byly odpovědi na zaslané dotazy, např.:

Regulace cen v oblasti volně prodejných léků:

Pokud léčivé přípravky nejsou hrazeny z veřejného pojištění, není SÚKL oprávněn ceny jakkoliv regulovat. Konečná prodejní cena léků se skládá z ceny výrobce, marže a DPH. Marže je stanovena předpisem MZ, dělí se mezi výrobce a prodejce, ale nemusí být využito její maximum. Distributor a lékárna může vydávat lék levněji, proto mohou být v různých lékárnách různé doplátky, ale vždy to je na jejich rozhodnutí.

Podmínky úhrady generik:

SÚKL rozhoduje pouze v rozsahu zaslané žádosti, nemohou dělat nic nad jejich rámec.

Hlášení nežádoucích účinků:

Lékaři jsou povinni hlásit závažné nežádoucí účinky, neočekávané, neuvedené v příbalovém letáku. Pacient bez lékařského vzdělání může nahlásit každou situaci, která ho negativně překvapí (neočekávaný nežádoucí účinek). SÚKL ověřuje hlášení pacientů i u lékařů, kteří jejich informace mohou doplnit. Aby hlášení pomohlo v hodnocení, je třeba uvést do nejvíce informací. V roce 2021 bylo zasláno 14 tisíc hlášení. Webový formulář : <https://nezadouciciucinky.sukl.cz/>

Výběr vakcín aplikovaných v ČR a rostlinných přípravků:

Vakcíny SÚKL nevybírání, záleží na žadateli o schválení přípravku. Složení vakcín pro další období je v gesci MZ. SÚKL nereguluje ani nezajišťuje dovoz vakcín do ČR, avšak zveřejňuje seznam vakcín schválených pro EU.

Bylinné přípravky SÚKL nezakazuje ani nepovoluje, reguluje jen rostlinné přípravky léčivé. Rostlinné přípravky jiné než léčiva jsou agendou MZ.

Revize úhrad lékových skupin:

Plán na revize lékových skupin na 2. pololetí 2022 byl již zveřejněn (www.sukl.cz/leciva/pravidelna-revize-systemu-uhrad). Revize úhrad neznamená vždy jejich snížení, může i stoupat, což je pozitivní informace pro pacienty.

Po zodpovězení veškerých dotazů se s námi pí. ředitelka Storová rozloučila a popřála všem krásné léto.

Lída Němejcová

Poznejte své léky na informačním portálu pro veřejnost

Stránky O lécích <https://www.olecich.cz/> byly vytvořeny Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL) a jsou určeny pro širokou laickou veřejnost. Jejich cílem je zejména:

- zpřístupnit **garantované informace** jejichž je SÚKL vlastníkem,
- **vzdělávat** a informovat **veřejnost** v oblasti lékové problematiky,
- **chránit společnost** před neověřenými a nepřesnými informacemi z lékové oblasti.

Poskytnuté informace **V ŽÁDNÉM PŘÍPADĚ** nenahrazují komunikaci s lékařem ani lékárníkem. SÚKL nezodpovídá za chybnou interpretaci informací obsažených na stránkách.

Informace z Aliance

Celoevropská konference Modern Cancer Control: Saving Lives through smart solutions na téma onkologie

Jednou z priorit zdravotnictví v rámci předsednictví ČR v Evropské unii je onkologie. Proto se **13. a 14. července konala v Brně celoevropská konference Modern Cancer Control: Saving Lives through smart solutions** na toto téma. Výstupem dvoudenní akce je Call to action, dokument, kterými se budou ministři zdravotnictví zabývat na zářijovém pražském setkání.

Konference byla rozdělena na tři tematické bloky, které přímo navazují na Evropský plán boje proti rakovině a na cíle Mise EU proti rakovině. Debatovalo se o implementaci konceptu komplexních onkologických infrastruktur v EU. Odborníci dále řešili některé možné dopady projednávaného nařízení o Evropském prostoru pro zdravotní data a sekundární využití údajů o rakovině, včetně sdílení některých cenných národních příkladů. V neposlední řadě byla zvláštní pozornost věnována také revizi doporučení Rady ke screeningům onkologických onemocnění.



Česká republika má už několik let fungující síť Komplexních onkologických center a fungující screeningové programy. Stále je co zlepšovat, ale pacienti v České republice mají ve srovnání s ostatními státy dobře dostupnou a kvalitní péči.

Aliance zde prezentovala své projekty a navázala novou mezinárodní spolupráci z European cancer organization. Představili jsme naši novou verzi Prsní stěny.

Jsem velmi hrdá, že máme Evropě co nabídnout, např. ojedinělý projekt Zdravá prsa pro neslyšící a Nejde jen o prsa.

Na konferenci navázalo **výjezdní zasedání Pacientské rady ministra zdravotnictví**. Během víkendu jsme stanovili prioritní témata na aktuální funkční období. Jedním z nich je Prevence a zdravotní gramotnost, vypracovali jsme přehled důvodů, co nefunguje a proč. Také jsme připravili návrh řešení. Jsem garantem této priority.

Červnové akce Aliance

5. 6. 2022 **Jarmark** pro pacienty v areálu Masarykova onkologického ústavu v Brně – představení Aliance na akci

6. 6. 2022 **Odborné fórum k ochraně sociálních a hospodářských práv pacientů "Právo na stejné podmínky"** – téma, kterým se zabýváme v Hlasu onkologických pacientů. Na MZ ČR vzniká pracovní skupina, která bude řešit Právo na stejné podmínky se všemi zainteresovanými stranami. Pacienti budou zastoupeni Robertem Hejzákem a Míšou Tůmovou.

7. 6. 2022 **Konference "Návrat do života po onkologické léčbě"** – konferenci jsme připravili spolu s Hlasem onkologických pacientů a MOÚ.

Témata: Onkologický pacient a jeho starosti je celoevropské téma, Pacient a jeho role (dopady onkologické léčby na život), Co můžu udělat já? Přežijí? Jak se připravit? (co může pomoci, aby se nemoc nevrátila)

Seznam prezentací a jejich záznam najdete zde: <https://www.mou.cz/navrat-do-zivota-po-onkologicke-lecbe/t1799>

Z informace Mgr. Štěpánky Pokorné, ředitelky Aliance

Národní asociace patientských organizací (NAPO)

sdužuje patientské organizace zaměřené na všechny typy onemocnění i zdravotního postižení působící v České republice. Úkolem NAPO je prosazovat kolektivní zájmy pacientů a poskytovat podporu svým členským organizacím.

NAPO bylo založeno 17. listopadu 2021, u jeho zrodu stálo 11 zakládajících členů. Přípravný výbor však byl aktivní již od začátku roku 2021 a úspěšně se podílel na prosazení přednostního očkování proti Covid-19 pro lidi s chronickým onemocněním, na podpoře novely zákona o veřejném zdravotním pojištění při schvalování v Parlamentu ČR a na dalších aktivitách.

Byl připraven Návrh systémového financování patientských organizací. Na MZ vznikla pracovní skupina k tomuto tématu. V návrhu je, aby získané finance byly určeny na provozní náklady organizací (mzdy, nájmy, telefony, internet, kancelářské potřeby apod.)

V České republice pracuje zhruba 140 patientských organizací. Jedenáct z nich je v současnosti členy zastřešující organizace NAPO. **Ženy s rakovinou prsu v NAPO zastupuje Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.**



17. září 2022 startuje 20. jubilejní ročník Avon pochodu

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

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 Vágnér a Roman Vojtek.

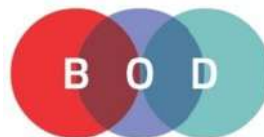
S ambasadory se budete moci setkat nejen na Avon pochodu, ale i v reklamní kampani.

Odbornými garanty projektu jsou:

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

Brněnské onkologické dny 12. – 14. října 2022

Konkrétní informace budou poskytnuty během měsíce září.



15. října 2022 - celostátní akce "Plaveme prsa",

kterou Aliance žen s rakovinou prsu pořádá v rámci Dne pro zdravá prsa. Akce se v Praze koná v sobotu 15. října 2022 od 14.00 do 18.00 hod. v Aquacentru Šutka (Čimická 848/41, Praha 8), vstup je zdarma.

Jedná se o plaveckou štafetu organizovanou v řadě českých měst, které se může zúčastnit kdokoli.

Akcí "Plaveme prsa" se Česká republika připojuje ke kampani evropské koalice EUROPA DONNA.



Výroční konference Aliance 24. – 26. listopadu 2022 - 20 let Aliance

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

V jednom ze svých bezplatných preventivních programů „**Dejte STOP rakovině**“ se zabývá **rakovinou prsu**. OZP plně hradí specializované preventivní vyšetření ženám od 40 do 44 let v hodnotě 1.200 Kč 1 x za dva roky.

se bude konat 18. až 19. října v lékárně Pharmacentrum v poliklinice Budějovická. **Ve středu 19. října od 12:00 do 17:00 hod zde bude mít i ALEN prostor pro edukaci samovyšetření prsu s názorným nácvikem na silikonovém modelu prsů.** Mimo jiné tam bude probíhat kontrola znamének, fyzioterapie s názornými cviky, bude zde stánek se sortimentem pro ženy před a po operaci prsu Mammabutik aj.

se bude konat **v sobotu 22. října 2022** v budově konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4. ALEN zde bude mít stánek a naše vyškolené členky budou poskytovat konzultace ohledně rakoviny prsu a učit zájemkyně samovyšetření prsu na silikonovém modelu prsů. Na tomto dni zdraví bývá mnoho vystavovatelů se zaměřením na zdravý životní styl. Určitě stojí za to ho navštívit.

Na červnové schůzce jsme se domluvily, že bychom, podle vzoru členek Klubu ŽAP, mohly začít hrát minigolf nebo se věnovat i jiným společným aktivitám. Prozatím zvítězil minigolf. Jana se vypravila na průzkum a dokonce narazila na ŽAPky při jejich tréninku..... :-).

Na schůzce se musíme domluvit na vhodném dnu a frekvenci „tréninků“ a až se trochu zdokonalíme, můžeme ŽAPky vyzvat na turnaj.

Jana při svém průzkumu zvolila také Minigolf v Kotvě:

Minigolf v Kotvě má několik nej:

- **jediný krytý minigolf na světě**, který má certifikát Světové minigolfové federace a nachází se **v centru hlavního města**
- minigolf s **nejhezčím výhledem** z okna na světě
- dostanete ke hře **kvalitní poloprofí minigolfové vybavení**
- je zde odborný personál, který v případě potřeby poradí, pomůže



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, hospodářka	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

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

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

jana.dundackova@alen-tym.cz

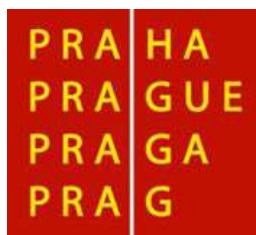
ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

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

Datum vydání: 6. září 2022

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



partnerům:



příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

MČ Praha 10

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