



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

je tady konec roku 2022, tedy čas, kdy se můžeme podívat dozadu a uplynulý rok hodnotit. V roce 2022 se nám podařilo naplánovat a s pomocí finančního příspěvku od Magistrátu hlavního města Prahy a Středočeského kraje uskutečnit celkem osm rekondičních pobytů, kde členky spolku ALEN strávily celkem 550 dnů. Nyní již máme naplánované zajímavé rekondiční pobyty pro rok 2023 a doufáme, že se nám, stejně jako v roce 2022, podaří zajistit dostatek finančních prostředků, abychom mohly členkám/pacientkám na pobyt přispět. Stále chodíme jednou týdně plavat do bazénu v Tyršově domě a jednou týdně cvičit do bazénu Na Homolce. Tyto aktivity konáme s finančním příspěvkem od MČ Praha 2 a MČ Praha 4. Začaly jsme také tvořit tým na minigolf a dvakrát měsíčně chodíme „trénovat“ do krásného prostředí Minigolfu v Kotvě.

Nově jsme navázaly spolupráci s Oborovou zdravotní pojišťovnou a se společností Medicon a.s. a pracujeme na navázání spolupráce s naší mateřskou Městskou částí, MČ Praha 10.

Samovyšetření prsu učily zdravou veřejnost naše certifikované edukátorky v letošním roce na pěti akcích a přednášely také na středních školách. V roce 2023 se chceme tímto směrem více zaměřit, protože kdo jiný může tuto osvětu šířit lépe mezi zdravou veřejnost než ženy, které mají s touto nemocí vlastní zkušenosti.

Chci opakovaně poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc v roce 2022, díky které se mohly naše členky účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici - z celého srdce děkujeme.

Na závěr vám všem chci popřát krásné a pohodové Vánoce a do nového roku 2023 zejména zdraví, pohodu a spokojenost.



Milena Najmanová



Z obsahu:

str. 2 - **Pravidelné akce**

str. 3 - **Amélie nabízí, Vycházky a výšlapy**

str. 4 - **Rekondiční pobyty**

Co bylo

str. 5 - na schůzkách

str. 6 - na výšlapech, výletech

str.12 - na rekondičních pobytech

str.18 - v kultuře

str.19 - edukace samovyšetření prsu na akcích

Co se děje v nezisku

str.20 - APO Letní škola, Sněm LPR

str.21 - Bellisky 10 let spolu VK Aliance, oslava 20 let

str.22 - APO ALUMNI VII, 10 let projekt „mysliprotrakovine“

str.23 - minigolf

Kontakty

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

Milé ALENky!

Po přečtení nové várky Vašich „Listů ALEnu“, jsem se rozhodla připravit Vám drobnou předvánoční radost s knižními dárky ze svého nakladatelství. Doufám, že Vás potěší. Snažím se totiž takové knížky celý život nacházet, psát a vydávat... Vám, milé ALENky, se ale nijak představovat nemusím, spolupracuju s Vámi léta - a fandím Vaší záslužné práci. Zhruba před patnácti lety jsem pro Vás připravila a vydala knížku Ztráty a nálezy. Jsem na ni pyšná dodnes. Víím, že posloužila dobré věci.

Takže milé ALENky: přeju Vám klidné Vánoce, pohodu, zdraví – a udělá mi radost, když se s mými knížkami pobavíte! Vaše: Slávka Kopecká



Pravidelné akce v prvním pololetí 2023

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při kafičku a dobrotách, které připravíte, Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 - Klub seniorů, jednou měsíčně, většinou **druhé úterý v měsíci v 16.00 hodin**. Plánované termíny členských schůzek v prvním pololetí 2023:

10. ledna, 14. února, 14. března, 11. dubna, 9. května a 6. června

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku - Univerzita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 16.00 hodin**. Plánované termíny pracovních setkání výboru v prvním pololetí 2023:

4. ledna, 1. února, 1. března, 5. dubna, 3. května a 31. května 2023 – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání od prosince 2022 a v roce 2023

Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny od 15.30 hod a od 16.00 hod. Poslední cvičení v roce 2022 bude 19. prosince a první v roce 2023 bude 2. ledna (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. Poslední plavání v roce 2022 bude 16. prosince a první v roce 2023 bude 6. ledna. Cena pro členku je **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 zaplatvat!

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



Dobříchovice



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“.



Masérské a relaxační služby - !!! NOVĚ v roce 2023 !!!

LPR již několik let nabízí, v rámci dlouhodobého programu zlepšení kvality života onkologických pacientů, masérské, regenerační a relaxační služby, které skvěle poskytuje paní magistra Jana Sikorová. Cena 1 terapie je 700,- Kč. Objednat se můžete u **Mgr. Jany Sikorové, tel. 604 342 633**, do Polikliniky Lípa v Nových Butovicích.

Od ledna 2023 LPR rozšiřuje nabídku fyzioterapeutických služeb a masáží díky nově navázané spolupráci s **Mgr. Janou Liberdovou**. Objednat se můžete na **tel. 776 617 854** do ordinace v ulici Kutilova 3061/2, Praha 4 – Modřany. Cena 1 terapie je 680,- Kč.

Pro onkologické pacienty poskytuje LPR finanční příspěvek ve výši 500,- Kč na osobu / 1 terapii měsíčně. Nárok má každý onkologický pacient na jednu dotovanou terapii měsíčně.

Centrum Amélie v Praze nabízí následující aktivity:

Individuální konzultace s psychologkou nebo psychoterapeutkou – zaměřené na podporu vyrovnání se s onemocněním, změnou, životem s nemocí nebo nemocným. Po domluvě je konzultace možná i online. V pondělí a úterý během dne (9:00 – 17:00). Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psychologka 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 nebo terapeut@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 jízvu 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 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.

Jemná onko jóga – techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem. Probíhá v pondělí od 10:00 do 11:00 hod.

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 zábrán. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Probíhá vždy v lichý týden v pondělí od 16:30 do 17:30 hod.

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



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v 1. pololetí 2023

Sobota 31. prosince **Karlštejn** – tradiční silvestrovský výšlap - vede Blanka
podrobnosti budou projednány na schůzce a rozeslány emailem

Neděle 1. ledna **Novoroční vycházka do Prokopského údolí**
- **pozdání od Klubu ŽAP** na společnou vycházku
sraz na stanici Poliklinika Barrandov ve 13.30 hodin

- Sobota 14. ledna** **Betlémská kaple na Žižkově** – vede Daniela
Sraz v 10,00 hodin – zast. tram 9, 15, 26 „Lipanská“
domluvena komentovaná prohlídka kaple v 10,30 hodin
Nahlédnout do této chlouby kubismu z let 1912 – 14 nám umožní
pan farář Pavel Kalus z Farního sboru Českobratrské církve evangelické
kaple je uvnitř bloku domů – Dům u Veliké studny
- Sobota 28. ledna** **Perníkový Betlém u sv. Matěje** a procházka na vyhlídku Baba – vede Daniela
sraz 10,00 hod. MHD Hradčanská – stan. busu 131 (od metra za tratí)
autobusem pokračujeme do zast. U Matěje
oběd v restauraci Na staré faře
- Neděle 19. února** **Kouřim – Staročeský masopust** – vede Blanka + Maruška
odjezd 9:58 Praha Masarykovo n. zpět 15:56 Kouřim
16:31 Pečky 10:49 Pečky
16:37 Pečky 10:53 Pečky
11:27 Kouřim 17:34 Praha Masarykovo n.
vstup do skanzenu 90 Kč
na výlet jsme pozvaly též kamarádky z KONu Pardubice
- Čtvrtek 9. března** **Svatovítský poklad** – vede Maruška
10:00 stanice 22 Pražský hrad
- Pátek 21. dubna** Na **Okoř** je cesta, jako žádná ze sta – vede Maruška a Blanka
autobusem č. 312 z Bořislavky do Tuchoměřic
nenáročná procházka přes Malé Čičovice, Okoř, Budeč a Zákolany
zpět autobusem 323 do Veleslavína
- Pátek 12. května** Arboretum **Všenory** – vede Blanka
odjezd bude ještě upřesněn
- Čtvrtek 22. června** **Stříbrná Skalice – Hradec, rybník Propast** - vede Daniela
autobusem z Hájů jedeme 1 hodinu do Stříbrné Skalice
pěšky od zříceniny hradu asi 6 km většinou lesem k rybníku
zpět zase autobusem k metru Háje

Rekondiční pobyty v roce 2023

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**

- 20. až 26. března – Bechyně, Lázně Jupiter** - vedoucí Růžena Kehárová
v ceně ubytování, plná penze, lázeňské procedury (slatinný zábal, léčebná koupel, aroma masáž částečná, suchá masážní vana, parafinový zábal, masáž šíje klasická, suchá uhličité koupel). Každá účastnice musí mít od lékaře potvrzení, že může absolvovat výše uvedené procedury. Na základě vyjádření lékaře lze vyměnit proceduru za jinou.
- 16. až 21. května – Sušice - Fuferna** - vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, hodinová masáž, turistické výlety
- 11. až 18. června – Jeseník - Hotel Slunný dvůr** - vedoucí Daniela Kelišová
v ceně ubytování, polopenze, lázeňské procedury (masáž, zábal a 7x vstup na 90 minut do bazenu nebo saunového světa, je možné 1 nebo 2 vstupy hromadně dle dohody vyměnit za výlet nebo závěrečný večer s pohoštěním)
- 19. až 26. srpna – Jánské Lázně - Horský hotel** - vedoucí Milena Najmanová
v ceně ubytování, polopenze, cvičení, turistické výlety

10. až 16. září – Lázně Bělohrad - vedoucí - bude upřesněno

v ceně ubytování, polopenze, vstupní vyšetření a stanovení léčebného plánu, 18 procedur, volný vstup do bazénu

19. až 24. září – Třeboň - Hostel zámek - vedoucí Blanka Vinařová

v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, hodinová masáž, turistické výlety

1. až 6. října – Srní, hotel Srní, vedoucí Jana Dundáčková

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

5. až 12. listopadu – Mariánské Lázně - Hotel Svoboda - vedoucí Jana Dundáčková

v ceně ubytování polopenze formou rautu, 7 léčebných procedur, celodenní volný vstup do bazénu a saunového světa

Co bylo?

Na schůzkách

6. září - členská schůzka

Na zářiovou schůzku přijala naše pozvání fyzioterapeutka Jana Liberdová, která velmi zajímavě pohovořila o fyzioterapeutických a masážních technikách vhodných a potřebných pro onkologické pacienty. Těšíme se, že v budoucnu budeme moci využívat její služby.



11. října- členská schůzka

Na říjnovou schůzku jsme si pozvaly herce, scénáristu a spisovatele, kterého si velmi vážíme, cimrmanologa pana Miloň Čepelku.

Pan Čepelka nám vyprávěl o historii Divadla Járy Cimrmana, které již těší diváky plných 55 let. Pan Čepelka je zakládajícím členem divadla a jeho vyprávění bylo velmi zajímavé a vtipné.

Ve druhé části nám přečetl několik ukázek ze svých básnických děl, např. z básnické sbírky Nedělníčko a Deníku Haiku.



Každé setkání s panem Miloňem Čepelkou, ať již na divadelní scéně, při čtení ze zajímavých knížek v příjemném prostředí Galerie pro onkologické pacienty Irenky Kraftové nebo třeba při jeho povídání o knížkách v Country rádiu, je vždy velmi inspirativní a nabíjející, jakoby pozitivní atmosféra, moudrost a vtip člověka pohltily, je to vždy takové pohlazení po duši.

Děkujeme, Milena Najmanová

8. listopadu- členská schůzka

Na listopadové schůzce jsme uspořádaly tradiční bazárček oblečení, kabelek apod. Kdo měl doma oblečení, které již z nějakého důvodu nenosí - je již malé, velké nebo jen okoukané, přinesl ho s sebou na schůzku a někdo jiný si ho s potěšením za symbolickou částku koupil.

Na tuto schůzku jsme nezvaly žádného hosta, protože bylo spousta věcí interních na projednání, např. seznámení členek s osmi naplánovanými rekondičními pobyty na rok 2023 a doladění informací o rekondičním pobytu ve Volarech v termínu 14. až 20. listopadu.

Milena Najmanová



Na výšlapech a výletech

7. září - Kuks znovu a jinak



Cesta za poznáním Braunova Betlému proběhla v pohodě, nejprve do Jaroměře rychlíkem, kde jsme přestoupily do osobáčku, ze kterého jsme vystoupily 3. zastávku ve stanici Žireč a poté vystoupaly asi kilometr k cíli naší plánované vycházky.

Betlém u Kuksu vytesal mezi lety 1711 až 1734 pro hraběte Františka Antonína Šporka geniální sochař Matyáš Braun v lese pod širým nebem. Je to unikátní dílo, které svou velikostí ohromí každého návštěvníka. Je to sbírka barokních soch a skalních reliéfů, které vznikly na území Nového lesa, kde se nacházelo ložisko kvalitního pískovce. Betlém je zařazen mezi špičku evropského barokního umění v plenéru.



Po prohlídce tohoto úžasného díla jsme se prošly pěknou lesní cestou ke Křížové cestě 21. století. Tvoří ji 15 soch, které ztvárňují příběh nadějí a utrpení člověka.

Po cestě směrem ke Kuksu jsme objevily restauraci Šporkův mlýn, umístěnou přímo u Labe, kde bylo příjemné posezení. Po občerstvení jsme pokračovaly pohodovou cestou podél Labe, která končila u hospitalu Kuks.



Výlet se vydařil včetně počasí, 5 spokojených účastnic vidíte na fotkách a kdo s námi nebyl, může jen litovat. Domů jsme jely autobusem a nachodily jsme asi 10 kilometrů.

Jarka Ducková

30. září - Benátky nad Jizerou

30.9. t.r. se nás 5 Alenek a 3 naše kamarádky sešlo na Černém mostě, abychom navštívily Benátky nad Jizerou. Jak mě napadly zrovna Benátky? Před časem jsme dopro-



vázely s Hankou benátskou rodačku, která nás městem provázela. Když jsme v zámku poskládaly svého pradědečka a viděly Tychona de Brahe, věděly jsme, že to Alenky musí vidět, obzvláště, když nás pan Fiala vtáhl do svého muzea hraček.



Cesta busem uběhla velmi rychle. Pohled na zámek od Jizery byl romantický, ale závratně vysoký. Pánové, kteří u bufáče popíjeli první ranní pivko, pochopili a poslali nás místo do strmého kopce na méně strmé schody. Maruška nás už na mostě přes Jizeru seznámila s historií (bylo to od ní rozumné, po výstupu by nám toho moc neřekla) města i zámku.

Majitel panství Jan z Dražic založil před rokem 1346 Nové Benátky. Jeho rod brzy vymřel a Benátky pak často měnily majitele. Začátkem 16.století přeložil své sídlo Friedrich, purkrabí z Donína, z Dražic na Nové Benátky a postavil rene-



sanční zámek. Ten r. 1599 koupil Rudolf II. a zapůjčil ho dánskému hvězdáři Tychonovi de Brahe, aby se svým spolupracovníkem Johannem Keplerem vybudoval astronomickou observatoř. Po třicetileté válce nový majitel Jan z Werthu rozšířil zámek o pravé křídlo, r. 1702 hrabě ze Schutzenu uvedl zámek do nynější podoby. Park byl postupně vyzdoben plastikami M.B.Brauna a Fran-



tiška Adámka, pražský arcibiskup A. P. Příchovský upravil interiéry v rokokovém stylu. Poté zde žil rod Thun-Hohensteinů. V letech 1844-47 u nich působil mladý Bedřich Smetana jako učitel hudby jejich pěti dětí. Asi to pro něj nebylo úplně veselé, protože jenom jedno dítě mělo hudební sluch.

Poslední majitel hrabě Kinský v roce 1920 prodal již prázdný zámek městu. Při obnově zámku byly objevena sgrafita, do té doby skrytá pod nevzhlednou omítkou a počalo se se záchrannými pracemi. Psaníčková sgrafita byla na vnější části zámku, ale na nádvoří byla objevena nádherná figurální sgrafita, na nichž jsou motivy z mytologie (např. Herkulovy činy) a biblické scény (např. Dalila a Samson). Mimo to jsou zobrazeny ve středních pásech lovecké scény i se zvířaty a způsoby lovu – štvance, lov se sítěmi. Na části, kde jsou zobrazeni lovci na koních, lze najít i císaře Rudolfa II.

Vzhledem k četným přestavbám zámku byly některé části sgrafit poškozeny, ale i to, co se zachovalo, vzbuzuje obdiv.



V části zámku je umístěno Muzeum Benátska, které interaktivními expozicemi seznamuje návštěvníky s historií města i zámku, známými osobnostmi, které mají k městu vztah (např. historik Z. Kalista, hudební rodina Bendů..).

Dámy se těšily na hračky, pradědeček nervozitu poznal, zavzdoroval a nenechal se tentokrát sestavit.



Sbírka historických hraček z let 1860 - 1945 je naprosto unikátní, je z ní cítit nadšení a láska tvůrce. Nedá se popsat, musí se vidět. Obdivovaly jsme (dlouho) panenky, pokojíčky, dobová hokynářství, vláčky.

Poté jsme zámeckým parkem pod památnými, podzimem se barvícími stromy sestoupily do města, kde nás v restauraci „U Bílého páva“ čekala kulinářská odměna. Jídelní lístek z pravé strany bylo hezké počtení. Levou jsme holt respektovaly.

Blanka, Maruška

13. října - Povodím Botiče

Na stanici busu Toulcův dvůr jsme se sešly pouze 3 účastnice této vycházky. Po prohlídce Toulcova dvora, který slouží jako centrum ekologické výchovy hl. města Prahy, jsme pokračovaly částí Stará Hostivař.

První zmínky o existenci Hostivaře pochází již z roku 1068 Kosmovy kroniky.



Roku 1922 byla obec připojena k Velké Praze. V Hostivaři stálo několik statků a mlýnů, ve kterých žilo mnoho početných rodin. Jedním z nejvýznamnějších rodáků je Antonín Švehla, bývalý předseda vlády ČR. Proběhly zde demolice starých objektů, některé statky zůstaly, např. Koukalův statek, dnes Selský dvůr.

Kostel Stětí sv. Jana Křtitele pochází z poloviny 13. století. V jeho interiéru bylo nedávno zrestaurováno několik cenných nástěnných maleb, které nemají v Čechách obdobu.

Putyka na Kačabce je původní hostinec z roku 1837. Roku 1993 byla Stará Hostivař vyhlášena vesnickou památkovou zónou.

Hostivařská přehrada je přehradní nádrž na potoce Botiči na JV okraji Prahy. Její vodní plocha zasahuje do městských částí Prahy 11, 15 a Prahy Petrovice. Dosahuje maximální rozlohy 42 ha a objemu 1845 m³ při hladině v nadmořské výšce 248 metrů. Je dlouhá 2,5 km a široká až 400 metrů. Její maximální hloubka dosahuje 12 metrů. Jde o největší vodní plochu v Praze. V místech nynější HP bylo Petrovické údolí, potok zde protékal v oblasti přírodní památky Meandry Botiče, která je pod hrází HP.

Po velké povodni z 8. července 1958 bylo rozhodnuto vybudovat přehradu. Její výstavba probíhala v letech 1961 - 1963, napuštěna byla v roce 1964. Pro rekreační účely bylo na sousedním úbočí vysázeno 240 ha lesa a náhorní část byla upravena jako park - lesopark.

Vycházka se vydařila, viděly jsme pěknou část Prahy, kterou mnozí neznají, je zde také krásný lesopark, který můžeme navštívit příště.

Jarka Ducková



25. října - Hradiště Levý Hradec

Ano, ten nahoře nás má rád a my si to ve vši skromnosti zasloužíme. Fantastické počasí nás sedm statečných, které se vydaly za začátkem českého státu, provázelo po celý den. Pan Marcel Ramdam (hezký, mladý, empatický a zapálený průvodce) nás již očekával a podal obšírné, zajímavé vyprávění o historii „prvního ohniska křesťanství“ v Čechách.

V krátkosti: L. Hradec leží na území Roztok na ostrožné vyčnívající na levém břehu nad údolím Vltavy. Pro všechny, co tam nebyly, i pro nás, je škoda, že jsme ten dech beroucí pohled z Ludmiliny vyhlídky v úžasu nad tou krásou zapoměly fotit. Pádny důvod návštěvu zopakovat.



Z historie: L. Hradec vznikl pravděpodobně v polovině 9. století. Nejstarším doloženým údajem je stavba kostela sv. Klimenta, u kterého sloužil kněz Kaich, podle pověsti přišel s

Bořivojem a Ludmilou po jejich křtu na Moravě do Čech. Dalším pramenem je pak volba Vojtěcha druhým pražským biskupem 19. února 982 zde na Levém Hradci. Hradiště samo bylo Přemyslovci opuštěno na počátku 10. století, kdy se přesunuli do Prahy. Původní kostel byl přestaven, z 11. století se dochovaly základy rotundy, z období gotického stavitelství se dochoval kostel sv. Klimenta do dnešních dnů.

Po srdečném rozloučení s panem Marcelem jsme se na jeho doporučení vydaly přes kopec Řivnáč do Ouholiček cca 5 km vzdálených – pro nás vlastence hodně nepochopitelné, že v tomto srdci základu českého státu není poctivá česká hospoda, zato vietnamské občerstvení stejně jak italská pizzerie nechybí. Prosluněná cesta, místy i úvozová, vedla mezi poli (světe, div se) nikde žádné plechové obludné haly ani logist. centra, jen čerstvě zoraná pole z jedné strany, z druhé zelené lány zřejmě oseté přírodním hnojivem. Pastva pro oči končila kulinářskou pastvou v hospůdce Na statku v Ouholičkách.

To byl krásný den, Blanka a Maruška

3. listopadu - Ďáblický hřbitov

Sraz na listopadovou vycházku ve dnech dušiček byl u metra Ládví. Některé účastnice spěchaly na hřbitov jinou cestou, Jarka navštívila rodinný hrob, Slávka to měla blíž z domova, Vieročka a Maruška cestovaly jinak. Já a Iva jsme podle plánu dorazily busem 348 rovnou před vchod Ďáblického hřbitova. Bylo chladno, ale to se brzy změnilo a den byl jasný.

Ďáblický hřbitov je světový unikát. Je jediný kubistický hřbitov v zemi. Postaven byl v kubistickém slohu v letech 1912 – 1914 dle návrhu architekta, scénografa a malíře Vlastislava Hofmana, mého souseda. Z jeho původních návrhů byla realizována jen obvodová zeď, západní vstupní brána a základní půdorysný koncept hřbitova. Od roku 1958 je hřbitov památkově chráněn a od roku 2017 je zařazen na seznam Národních kulturních památek. Po Olšanech je to druhý největší hřbitov v Praze. Oficiální název je sice Ďáblický, ale rozkládá se převážně na území Střížkova.

Hřbitov byl bohužel vždy využíván vládnoucími režimy k pohřbívání nepohodlných osob. Jsou zde hroby jugoslávských nebo italských partyzánů, oběti Pražského povstání a také političtí vězni a oběti komunismu popravení a umučení v 50. letech. Je tu i Dětský hřbitov s hroby dětí matek z komunistických žalářů, blízko je Památník parašutistů „anthropoid“ (Jozef Gabčík, Jan Kubiš a Václav Morávek) i místo pro Neznámé – ne všechny pohřbené se podařilo identifikovat. Do roku 2014 byl na Ďáblickém hřbitově ve společném hrobě také pochován farář Josef Toufar umučení v roce 1950.

V neoznačených hrobech jsou tu i popravení nacističtí zločinci (např. K. H. Frank). Velký prostor hřbitova zaujímá Čestné pohřebiště padlých zahraničních účastníků druhé světové války, místo vymezené stromy v několika kruzích s březovým křížem uprostřed, zřízené v devadesátých letech 20. století.

I přes svou smutnou minulost působí hřbitov jako klidný park. Prošli jsme Lesem vzpomínek, kde se pohřbívá bez náhrobků, jen ke kořenům stromů, na kterých jsou destičky zemřelých. Viděly jsme pietní místo, kde se koná obřad a kam dávají lidé vzkazy a vzpomínky na mrtvé. Obdivovaly jsme také krásné buky s převislými větvemi až k zemi, které pamatují založení hřbitova. Náladu nám zlepšilo i sluníčko, které tyto přírodní prostory osvětlilo a prohrálo.

Prošli jsme Lesem vzpomínek, kde se pohřbívá bez náhrobků, jen ke kořenům stromů, na kterých jsou destičky zemřelých. Viděly jsme pietní místo, kde se koná obřad a kam dávají lidé vzkazy a vzpomínky na mrtvé. Obdivovaly jsme také krásné buky s převislými větvemi až k zemi, které pamatují založení hřbitova. Náladu nám zlepšilo i sluníčko, které tyto přírodní prostory osvětlilo a prohrálo.

Vyšly jsme ze hřbitova hlavním vchodem a hned naproti nás zvala k návštěvě hospůdka. Uvnitř bylo teplo, slušné jídlo a příjemné posezení (které rušil jen nepříjemný číšník).

Po odpočinku jsme se vydaly na procházku přes rozsáhlé sídliště se spoustou zeleně, základních i středních škol a hlavně velkých sportovišť, směrem k metru Ládví, jen doteď nevím, zda jsou to Ďáblice, Kobylisy nebo Ládví.



Hlavně jsme hledaly kavárnu, nejen tichou, ale také podle názvu Tichou. Je to první pražská kavárna s neslyšící obsluhou, projekt o.p.s. Tichý svět. Starali se o nás samí mladí velmi milí lidé a my si pochutnaly na dobré kávě a zákuscích. Na stolech mají velké dvoubarevné kolíky, které otočením na červenou nebo zelenou barvu znamenají „chci si objednat“ nebo „chci platit“. Případně si může host zkusit i dorozumět se znakovou řečí.

Pak už nám zbylo jen pár kroků k metru Ládví. Jenže jsme cestou narazily na malé tržiště před Kulturním domem Ládví, tak jsme před rozloučením ještě utratily pár korun za drobné dárky.

Daniela



10. listopadu - Pardubice

Na listopad jsme se domluvily s kamarádkami z Pardubic na setkání klubů. Vzhledem k několika dalším podzimním akcím, kdy cílem děvčat z KONu byla i Praha, los padl tentokrát na návštěvu Pardubic. Alenky byly v Pardubicích několikrát, ale už je to delší dobu (našla jsem fotky z roku 2014), tak jsme se znovu do toho pěkného města těšily.

Vlak v 9,02 h z hlavního nádraží jel kupodivu na čas – tedy až do Kolína, pak jsme si počkali před Pardubicemi chvíli na mezi. Zpoždění bylo ale jen 10 minut, to je na ČD velký úspěch. Na nádraží v Pardubicích nás už čekaly pardubické kamarádky pod vedením Aleny Novákové, předsedkyně klubu KON. Radostně nás vítaly a hned nás seznámily



s připraveným programem na celý den. Začínal rovnou před nádražím nástupem do autobusu, který nás vzal na komentovanou vyhlídkovou jízdu přes celé Pardubice.



První cíl dnešního dne byl Památník Zámeček. Je to pietní místo věnované obětem heydrichiády. Já vím, není to moc veselý začátek výletu, i nebe bylo smutně zatažené, ale děvčata nám chtěla toto místo otevřené teprve před nedávnem ukázat. Památník se nachází v blízkosti Larischovy vily zvané Zámeček, kde sídlila za

protektorátu nacistická policie. Písečný val za žulovým pomníkem používali nacisté jako popraviště. Zahynulo zde 194 lidí z Pardubic a okolí, mezi nimi i obyvatelé obce Ležáky. V nové budově památníku na nás vše „padalo“, ale to je podle slov milého mladého průvodce záměr, nemáme se tam cítit dobře. Mohly jsme číst příběhy jednotlivých popravených a umučených lidí a vidět upomínky jejich těžkých chvil, číst vzpomínky pamětníků. I přes depresivní účinky si myslím, že takové místo má být a musí připomínat věci, které se staly a mohou stát – jak říká jeden z mnoha uvedených citátů: „Máme-li lidské nenávisti předcházet, musíme ji napřed poznat.“

Teprve když jsme ze tmy Kobky vyšly na malý Pietní dvůr se vzrostlou třešní, volně jsme vydechly a překvapeně jsme se dívaly nahoru na sluníčko, které se na nás smálo. Moc nám to pomohlo.

Další trasu po městě jsme zase projely autobusem až do centra. Tam už jsme obdivovaly architekturu a památky a bylo po smutku. Dominanta města Zelená brána, Perštýnské náměstí s krásnou novorenesanční radnicí, kostel sv. Bartoloměje, Východočeské divadlo – všechno krásné a známé stavby.

Zamířily jsme do příjemné restaurace Záložna na oběd. Poseděly jsme s Alenkou, Blankou a Jiřinkou a setkaly se s naší členkou žijící v Pardubicích Janou Kudláčkovou. Vítání bylo veselé a povídání a vzpomínání nebralo konce.



Po dobrém obědě jsme se odebraly na pardubický zámek – sídlo pánů z Pernštejna. Obdivovaly jsme stavbu, která vznikla za časů pozdní gotiky a rané renesance a je krásně zrekonstruovaná. Na zámku je otevřen nový prohlídkový okruh Pernštejnská rezidence – nejstarší renesance v Čechách.



Na nádvoří nás přivítali barevní i bílí pávi a když Zdenka vybalila svačinu, přilétali a přibíhali k nám další z celého zámeckého areálu. Prošly jsme se kolem zámku po zámeckých valech, které jsou pevnostním unikátem evropského stavitelství, chrání sídlo a přitom jsou v centru města. Z valů je krásný pohled na štíhlé vysoké domky pod hradbami a výhled na Pardubice. Na nádvoří je také Zámecká kavárna, kde jsme musely ochutnat výbornou brazilskou kávu a zákusky.

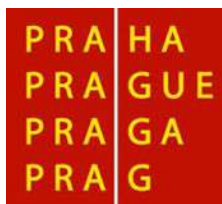
U divadla jsme se s Pardubicemi loučily a autobusem se přesunuly k nádraží na vlak. Maruška ještě stihla nakoupit pardubické perníčky a už jsme naší milé průvodkyni a kamarádce Alence mávaly. Tak zase brzy na viděnou, třeba příští rok na jarmarku v Kouřimi!



Daniela

Na rekondičních pobytech

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



Jenišov u Horní Plané 10. - 17. září 2022

Na rekondiční pobyt v Jenišově u Horní Plané na Šumavě jsme jeli na doporučení Klubu ŽAP. Lákala nás Šumava a Lipenské jezero, přezdívané „české moře“.

Trochu jsme se obávali, zda k nám bude přívětivé počasí, ale ukázalo se, že drobné deštíky nás od výletů neodradí.

Hotel Jenišov má svou soukromou pláž na břehu Lipenského jezera. V celém areálu panuje klid a pohoda.

Den jsme začínali cvičením pod vedením Pavla, který se zároveň s úspěchem věnuje východním technikám masáží. Druhé cvičení bylo před večerí a večere po něm násobně dobře chutnala. Během týdne se všechny dámy vystřídaly pod rukama maséra Martina na masérském lůžku.



Každý den jsme pořádali zajímavé výlety. Jako dopravní prostředek nám sloužil romantický vláček, který jezdí z Českého Krumlova až do Nového Údolí a po své trase má množství zajímavých zastávek. Protože jedna z nich byla vzdálena cca 900 m od našeho hotelu, nebyl problém naplánovat různě dlouhé a různě náročné výlety se zajímavými cíly.

Snad největší úspěch měla dvouhodinová plavba parníkem Smetana po Lipně. Další zajímavý výlet byla cesta vlakem do Nového



Údolí, kde jsme si na kávu odskočili



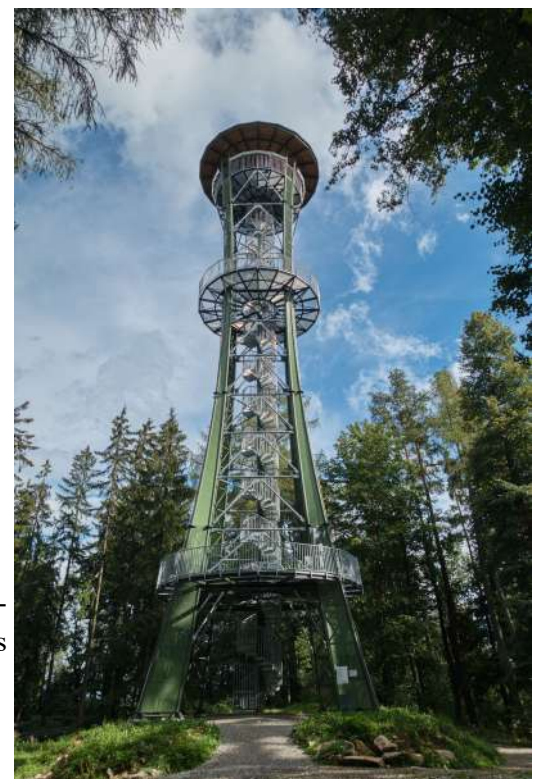
do příhraničního německého městečka Haidmühle. Při cestě zpět volily účastnice dle své kondice bližší či následující nástupní stanici do vlaku směrem k hotelu. Velmi hezký byl také výlet na nově vybudovanou rozhlednu v Horní Plané, z které byl nádherný výhled na celé Lipenské jezero a široké okolí.



Další zajímavou aktivitou bylo houbaření, protože houby rostly jako zběsilé a vášnivé houbařky usínaly s úsměvem na tváři a večery pak trávily s nožičkem v ruce při úpravě hub na sušení.

Na večerní besedu jsme pozvali pracovníky Muzea Atelieru Seidl v Českém Krumlově ing. Petra Hudičáka a Mgr. Zdenu Mrázkovou. Přijeli za námi do hotelu a jejich přednáška, která se týkala stavby lipenské nádrže a zaniklých koutů Šumavy, byla velice zajímavá. Doprovázelo ji množství fotografií ze zmizelých koutů Šumavy, které byly pořízeny Josefem a Františkem Seidlovými od konce 19. století až do 50. let století 20.

Po skončení přednášky se nás zeptali, zda by nás zajímala návštěva Muzea Atelieru Seidlových, která je otevřena v původní budově fotografického atelieru v Českém Krumlově. Vzhledem k tomu, že jsme měli naplánovaný výlet do Krumlova, několik z nás se přihlásilo.





Druhý den se přihlášení oddělili od hlavní části výpravy, která se rozhodla prohlédnout památky v Krumlově, a zamířili do Muzea. Jako překvapení pro nás připravila děvčata z Atelieru Seidl focení naší skupinky v dobovém oblečení. Během chvíličky se z nás, turisticky oblečených, stala skupinka dam v dlouhých sukních a krajkových halenkách v doprovodu Martina jako šviháka s hůlkou. Moc děkujeme za neskutečný zážitek s trvalou památkou v podobě fotografií.

Nádherné fotografie, které z toho focení vznikly, připomínají, že právě v tomto fotografickém atelieru pracovali nesmírně akční a nadaní fotografové, kteří viděli do budoucnosti. Zachytili místa, která jsou už dnes pod vodou, zachytili i obyvatelstvo, které tady dnes už také nežije. To arciť ne-

mohli tehdy předpokládat, nicméně s tím, že si vedli pečlivé záznamy kdy, kde a za jakých podmínek byly fotografie pořízeny, je tento soubor (dokonce i se jmény zobrazovaných) světovým unikátem.



museum
fotoatelier
seidel

Dnes jsou skleněné desky i filmy převedeny do digitalizované podoby, i když jsou samozřejmě i velice pečlivě uchovávány i originály.

Se zájmem jsme si prohlédli dům



kostela sv. Víta, Muzea Egona Schieleho neopomeňte ani návštěvu Muzea Atelieru Seidl!

Při závěrečném večírku se ukázalo, kolik energie, radosti a rytmu v sobě naše členky mají. S pomocí Martina, který je nejen skvělým masérem, ale také výborným tanečníkem, se rozproudila výborná zábava s tancem a byly vyhodnoceny tři nejlepší tanečnice tohoto večera.

Milena a Maruška

(současné muzeum), ve kterém žili i tvořili otec Josef Seidl a jeho syn František. Jsou zachovány i laboratoře, jejich vybavení (to dalo hodně práce vše obnovit).

Zkrátka, byli jsme nadšení, že jsme si vybrali k návštěvě v Krumlově právě toto muzeum. Chtěli bychom ho všem doporučit, atmosféra budovy, její náplň a tvorba dnešních pracovníků muzea stojí za zhlédnutí. A nápad pořizovat fotografie v duchu začátků minulého století je také pro návštěvníky velice přitažlivý.

Tak tedy, vzhůru do Českého Krumlova! A kromě zámku,



Srní 2. - 9. října 2022

Náš týdenní podzimní rekondiční pobyt začal 2. října. Opět se vracíme, abychom si užily krásnou šumavskou přírodu. Tyto akce jsou pro zlepšení kondice onkologických pacientů velmi důležité. Letos nás bylo dost málo, ale krásně jsme si to užily. Zúčastnilo se celkem 7 žen, všechny z Prahy. 2 členky se pro nemoc musely na poslední chvíli omluvit. Všem našim podporovatelům velmi děkujeme. Po ubytování jsme se sešly na informativní schůzce a ujasnily si program. Představily jsme se s naší cvičitelkou Míšou Pavlíkovou. Eva Ledvinková - naše druhá cvičitelka onemocněla a tak jsme to musely zvládnout bez ní. Obě se profesionálně věnují zdravotnímu a rehabilitačnímu cvičení, které je přizpůsobeno vyšší věkové kategorii. Máme s nimi velmi dobré zkušenosti. Většina našich členek je zná už z předešlých pobytů. S Míšou jsme naplánovaly každodenní cvičení ještě před snídaní hodinku v tělocvičně, abychom si protáhly těla před další aktivitou. Zde se mohly zapojit i ty, které mají problém s cvičením na zemi. Odpoledne pravidelné cvičení, vhodné i pro méně pohyblivé členky. K tomu byl neomezený vstup do hotelového bazénu, kde jsme měly 2x cvičení pod Míšiným vedením, na závěr kankán nebo pohybové kreace na hudbu z Labutího jezera.



Zbývající čas jsme snadno vyplnily procházkami po krásném okolí. Společný výlet jsme z důvodu různé fyzické kondice účastnic dost dobře nemohly realizovat. Podle svých možností se ale skoro všechny Alenky zapojily do naplánovaných vycházek. Méně zdatná děvčata zkrátila trasu nebo šla na kratší procházku.

Výšlap k Hauswaldské kapli, lehká túra, která vedla po upravených cestách. Přes Staré Srní, pak lesem až k Vchynic-



ko-Tetovskému plavebnímu kanálu, kousek podle něj a dále asi 400 metrů stoupáním k Hauswaldské kapli. Je to energeticky velmi silné místo. Stávala zde kaple, dnes tu najdeme jen krásně upravený pramen údajně léčivé vody. Vody teklo letos dost. Celé září tady pršelo, abychom my mohly mít krásné počasí.

Své místo měly také individuální výlety a procházky, podle možností každé z nás. Z Modravy, Kvildy i Horské Kvildy, kolem Vchynicko-Tetovského kanálu. Viděly jsme také typické šumavské vrchovištní rašeliniště.

K oblíbeným cílům patřil nedaleký hrad Kašperk a pod ním Kašperské hory. Hrad, který postavil Karel IV. asi během čtyř let a sloužil většinou vojenské posádce. Je to nejvýše položený královský hrad v Čechách. Z jeho věže je nádherná vyhlídka, k tomu nám přispělo i slunečné počasí. Navštívily jsme i Sušice nebo Prášily. Společné posezení nám zpestřila neuroložka Prof. MUDr. Soňa Nevšímalová DrSc. svou přednáškou. Celý svůj profesní život se zabývá problematikou spánku. Seznámila nás s významem kvalitního spánku pro naše zdraví. Vysvětlila jednotlivé fáze spánku a krátce pohovořila o jeho poruchách. Ráda zodpověděla i řadu našich otázek. O ostatní zábavu se už musely postarat samotné Alenky a myslím, že to zvládly na výbornou.

K dobré náladě přispělo i slunečné počasí skoro po celou dobu našeho pobytu. Musím také pochválit výbornou místní kuchyni, která uspokojila i nejnáročnější strávníky. Počínaje bohatou snídaní dle vlastního výběru, konče sladkou tečkou po výborné večeři.

Pro některé členky byl rekondiční pobyt opravdu náročný, ale věřím, že bylo dost času i na odpočinek.

Jana Dundáčková

Jindřichův Hradec 17. - 20. října 2022

Do Jindřichova Hradce jsme přijely pohodlným autobusem a po dobrém obědě U Kůrků jsme se ubytovaly v penzionu ManyPeny. Odpolední čas jsme využily k objevování zajímavostí tohoto krásného města. Místní atrakce Aqua show sv. Florián, což je světelná podívaná, nebyla z důvodu porouchaného systému v provozu. Na náměstí Míru jsme obdivovaly Sousoší Nejsvětější Trojice, které pochází z let 1764 až 1766 a stavitelem byl dačický sochař Matouš Strachovský. Jedná se o mariánský (morový) sloup, který je 20 metrů vysoký. Stará radnice, která je poblíž Mariánského sloupu, pochází ze 16. století. Další zajímavostí, kterou jsme zhlédly, byl kostel Nanebevzetí Panny Marie, na jehož nároží je vyznačen 15. poledník východní délky. Kostel, jehož 68,3 metrů vysoká věž tvoří dominantu staré části města, je původně gotický kostel postavený ve 2. polovině 15. století. Po prohlídce těchto místních zajímavostí jsme se vydaly do plaveckého bazénu na konci města. Cesta byla dlouhá, plavání osvěžující a voda v námi vybraných bazénech příjemně teplá. V úterý jsme se vydaly na celodenní vycházku po městských památkách, z nichž první byl Státní hrad a zámek, který je třetím nejrozsáhlejším v České republice. Má plochu tři a půl hektarů a byl postupně vystavěn na místě slovanského hradiště. Prohlídka byla zajímavá a závěrem jsme byly



okouzleny manýristickým hudebním pavilonem Rondel a plastickou zlacenou výzdobou ze 16. století. Další zajímavostí bylo Muzeum Jindřichohradecka, kde jsou umístěny Krýzovy jesličky, které jsme nadšeně prohlížely a pozorovaly pohyby figurek a celý úžasný betlém. Jindřichohradecký měšťan a punčochářský mistr Tomáš Krýza (1838 - 1918) vyráběl své celoživotní dílo více jak 60 let a jeho betlém obsahuje 1398 figurek lidí a zvířat, z nichž se 133 pohybuje. Tento betlém je největším lidovým mechanickým betlémem na světě. Pokračovaly jsme do kaple sv. Mikuláše, což je perla vrcholné gotiky v jižních Čechách. Po těchto kulturních prohlídkách jsme poseděly u rybníka Vajgar na zahradě restaurace, kterou objevily brněnské kamarádky. Restaurace U lucerny nezklamala a rybička nám chutnala (díky Danielo za dobrý tip).

Středu jsme pojaly výletově. Nejprve Dačice, město, které dalo světu kostku cukru. Připomíná to pomník první kostky cukru na světě. Je žulový, vybudovaný v roce 1983. Pamětní desky v jeho okolí připomínají ve dvanácti jazycích rok 1843, kdy se dačická kostka cukru vydala do světa. Státní zámek Dačice, který byl původně renezanční, později přestavěný do empírového slohu, byl uzavřen. Procházka v zámeckém parku se nám líbila a množství stromů a keřů nás nabílo pozitivní ener-

gií. Další zajímavé místo, které jsme navštívily, byly Slavonice, renezanční brána do České Kanady, nazývané "malá Telč". Slavonice jsou krásné renezanční městečko, jehož vznik se datuje kolem 12. století. Obdivovaly jsme domy na náměstí, jejich krása je zachycena na přiložených fotografiích našich skvělých fotografek.

Třetím cílem byl zámek Český Rudolec, nazývaný také Malá Hluboká nebo Moravská Hluboká. Původně to byla vodní tvrz, přestavěná po požáru v letech 1860 - 1861 ve stylu anglické novogotiky. Teď není zámek přístupný veřejnosti a čeká na rekonstrukci. Autobus nám jel až z obce Markvarec vzdálené 2,5 km. Opět jsme se přesvědčily o tom, že dobří lidé stále žijí a že úspěšně stopovat lze v každém věku.

Poslední den pobytu jsme se prošly podél rybníka Vajgar a odjely jsme ve 13 h vlakem. Byla to krátká, ale intenzivní ochutnávka krásného jihočeského města a jeho okolí. Je ještě mnoho zajímavých míst včetně České Kanady, které by bylo vhodné poznat podrobněji.

Děkuji všem účastnicím za pohodový pobyt a zejména Daniele za perfektní přípravu a výběr místa pobytu i ubytování.

Jarka Ducková

Volary 14. - 20. listopadu 2022

Poslední letošní rekondiční pobyt se opravdu vydařil. Děkuji všem účastnicím za příjemnou společnost a za krásná hodnocení, která jsem použila do tohoto článku: Blance, Ivetě, Janě, Jarce, Jarmile, Květě, Mariím, Mileně, Růženě, Sylvii, Věře, Zdeňce.



Volary – město ležící v jihozápadní části ČR, nás přivítalo krásným slunečním svitem. Nově zrekonstruovaný hotel Bobík s konopnými lázněmi v budově se nám velmi líbil. Některé procedury byly pro většinu z nás novinkou.

Druhý den se za krásného slunečného počasí větší část ALENEk vypravila vlakem do stanice Boubín – Zátoň. Příjemnou procházkou došly k památníku zemřelých v lesnictví – tak zvaný Strom duší, připomíná na 700 lidí, kteří zahynuli převážně při těžbě dřeva v lese.

Druhá skupina se vypravila na Libínskou rozhlednu. Parta znalých prachatických vlastenců nás seznámila se všemi vršky na jihu, západu, severu i na východu. Neopominuli nás upozornit na hřib vystupující z mlhy, s tím, že paní Drábová v Temelíně právě přiložila.



Další dny už nebylo tak jiskřivě, ale prohlídku půvabných Prachatic nám to nezkažilo. Prachatice jsou nazývány „renesanční perloou Jižních Čech“. Historické jádro je ze 16. století, město bývalo křižovatkou mezinárodních cest. Prohlédly jsme si Prachatické muzeum, ve kterém je mnoho zajímavostí o zlaté stezce, která tudy procházela.

Ve čtvrtek jsme opět vyjely vlakem, tentokrát do stanice Soumarský most. Prošly jsme po nově otevřené naučné stezce rašeliništěm, potom jsme pokračovaly kolem Teplé Vltavy k muzeu pevnostních opevnění. Po dobrém obědě jsme se vydaly krásnou šumavskou přírodou po cyklistické stezce.

Nejvyšší bod stezky u Volar zdobí dřevěné srdce, zvané Srdce Evropy. Je zde umístěno od roku 1921.

Třešničkou na dortu bylo večerní posezení s nadšeným šumavským horalem panem Jaroslavem Pulkrábekem, spisovatelem a sběratelem šumavských pověstí. Poutavě nám přiblížil osidlování místní krajiny, vznik Volar, osudy místních obyvatel a historii Zlaté stezky, která vedla ze

Solnohradu do Čech. Povídání bylo doplněno promítáním. Na závěr nám pan Pulkrábek přislíbil otevření místního muzea „jen pro nás“. Muzeum je ukázkou typické alpské architektury, která se jinde v Čechách nenajde.

Většina z nás si prohlédla také blízké okolí Volar i místní a židovský hřbitov, který představuje památník židovským ženám, které podlehly strastem tzv. pochodu smrti v květnu 1945. Kousek za hřbitovem je obnovena křížová cesta na šibeniční vrch – dnes zvaný Kameňák. Pod vrcholem je vyhlídková plošina. Kvůli mlze nebylo moc vidět, ale krajina byla nádherně zasněžená. K místním zajímavostem patří i skupina kamenů – menhirů.

Jeden večer jsme na návrh naší nové členky Ivety příjemně strávily při navlékání korálků a malování kamínků, které jsme potom pomocí facebooku rozeslaly do světa.



Hanka Kudelová

V kultuře

Koncert na Korunní

Ústav Antonína Dvořáka pro kulturní život seniorů, z.ú., pořádá každé první úterý v měsíci v evangelickém kostele v Praze 2, Korunní 60 koncerty, na které nás zve Eva Knappová (emeritní ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu), a na které já moc ráda chodím. Listopadový koncert se konal 1. 11. odpoledne. Tentokrát měl – jako velmi často – průvodní slovo pan profesor Radoslav Kvapil, světový klavírista (dle hudebních kritiků mnoha zemí „kouzelník klavíru“), profesor hudebních škol, konservatoří a universit po celém světě a zakladatel společnosti Antonína Dvořáka.

Účinkovali členové rodiny prof. Ivana Klánského, děkana HAMU – dcera Klára Klánská - housle, syn Adam Klánský - violoncello a Anna Knoulichová - klavír, velmi nadaní studenti HAMU. Pan profesor Ivan Štraus, houslový virtuos a profesor Akademie múzických umění v Praze nám přiblížil osobnosti interpretů a jejich dosavadní úspěchy.

Slyšeli jsme skladby W. A. Mozarta, J. S. Bacha, L. van Beethovena, A. Dvořáka, F. Chopina, F. Ondříčka a B. Martinů – sonáty, suity, etudy i arabesky - pro housle, violoncello a klavír. Byl to krásný hudební zážitek v prostorách kostela vyzdobeného pěti obrazy Miroslava Rady na motivy Starého i Nového zákona.

Nenechte si příští koncerty v modlitebně evangelického kostela Korunní 60 ujít.

Daniela

Frida

Caféidoskop je další místo, kam si ráda chodím poslechnout dobrou hudbu i milé povídání v příjemném prostředí.

Tentokrát – 7. listopadu – to byla Frida, naše kamarádka, jejíž písničky a hra na kytaru obdivuji již dlouho, a měl to být historik architektury Zdeněk Lukeš. Ten ale onemocněl a pozvání místo něho přijal archeolog a historik prof. Petr Charvát z Pedagogické fakulty UK Praha. To také hned při jeho příchodu zjistila moje kamarádka Maruška, znala ho z fakulty, kde jsme obě pracovaly. Další milé překvapení večera pro mne byla PaedDr. Irena Čechovská CSc., naše lektorka zdravého plavání, která si přisedla k našemu stolu. Moc ráda jsem se s ní po delší době setkala a společně jsme si užily krásný večer.



Frida Weinbergerová s kytarou a druhým kytaristou Petrem Bachtjanem měli na programu krásné melodie španělské, portugalské, brazilské a cikánské, které zpívají s obrovským nadšením. Frida pro posluchače i překládá texty písní a vypráví jejich příběhy. Slíbila, že cikánské písně přijde zazpívat i na Mikulášskou všem Alenkám.

V druhé půli večera pan profesor Charvát obsáhl ve svém vyprávění historii a archeologii od Tutanchámona (100 let od objevení jeho hrobky) přes staré Řecko až po Winstona Churchilla (jeho 4 body nutné pro svobodu – 1. parlament, 2. svobodné volby, 3. svoboda slova a tisku, 4. svoboda vyznání) a dnešní politickou situaci. Na závěr příjemného večera jsme si všichni společně s Fridou zazpívali.

Daniela

VIP Ples Karlín Spojuje - tak toto byl název slavnostního večera v sobotu 24. září, na který jsem se s několika dalšími kolegyněmi z ALENU nechala zlákat.

Pozvánka slibovala krásné a slavnostní prostředí se společensky oděnými návštěvníky, dámy v dlouhých večerních šatech a muže ve smokingu. Akce se konala v nádherných moderních sálech v domě Spojka Events v Praze 8 v Karlíně. Hned ve vstupní hale jsme byly přivítány kapelou Jazzpot a do sálu nás doprovodily členky Ligy proti rakovině a Aliance. Tyto organizace také byly záštitou plesu. Naše kolegyně Maruška Němcová u propagačního pultíku zodpovídala otázky návštěvníků a také si zájemci mohli vyzkoušet na modelu samovyšetření prsu. Celým večerem vtípně provázela herecká dvojice Jana Paulová a Václav Vydra. Zábavným způsobem ohlásili Debatu o prevenci rakoviny, předtančení Strom života, taneční hvězdu StarDance Michaela Petra a další vystupující. A nechyběl ani jedinečný gastronomický zážitek. Celý večer více než splnil původní záměr, abychom my ženy, které jsme se setkaly s rakovinou, prožily krásný a pohodový večer. Organizátorům a sponzorům za nás zúčastněné moc děkuji.



Milena Sommerová

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Galerie pro onkologické pacienty v Anenské ulici stále žije. Od října tam probíhala výstava výjimečných obrazů i kreseb **Raya (Raisa) Čampulková „ZACÁTEK“**. Nedostala jsem se bohužel ani na vernisáž ani na jiné setkání s autorkou a s milou Irenkou - až teď 19. listopadu na dermisáž. A jsem moc ráda, že jsem to stihla. Bylo by škoda nevidět krásné obrazy a nesetkat se s malířkou Rayou i s její maminkou. Raya kreslila od malička, po základní škole studovala na Výtvarné škole Václava Hollara. Po delší pauze kvůli zdravotním problémům se teď věnuje kreslení a malování velmi intenzivně. Podle jejích slov se v tvorbě zaobírá hlavně psychikou člověka a vším co se vymyká „normálu“. Její nemoc jí umožňuje vidět věci jinak.



Výstava byla prodejní a z výtěžku za prodané obrazy dostane galerie polovinu částky, což je od Raisy moc pěkné.

Děkujeme Irence Kraftové, zakladatelce galerie a spolku Umění proti rakovině, za hezké setkání v její galerii a Raise přejeme hodně zdraví a držíme palce, aby se uskutečnil její dlouhodobý cíl, o kterém mluvila. Děkujeme také za úžasné pohostění, které připravila maminka Raisy (určitě vyzkoušíme naplněné a ozdobené miniaturní bagetky).

A ještě **pozvánka**: Od 1. prosince bude v Galerii výstava mandal, kreseb a keramiky Radky Jesenské **„Poznání světa – poznání sama sebe“**. Irenka nás zve na setkání v **sobotu 17. prosince** v 15,00 hodin.

Daniela, Věra a Maruška

Naše kamarádka „ALENka“ **Jarka Kotalová**, malířka obrazů, která nás vždy překvapí hloubkou a harmonií svých obrazů, bude v Galerii U Zlatého kohouta v Michelské ulici č.3 na Praze 1 mít na společné vernisáži obrazů vystaveny dva své obrazy. **Vernisáž začíná 7. ledna 2023 ve 14 hodin**. Vstup zdarma.

V polovině ledna připravuje Irenka Kraftová v Galerii pro onkologické pacienty samostatnou výstavu této malířky.

Edukace samovyšetření prsu na akcích

17. září 2022 proběhl 20. jubilejní ročník Avon pochodu

Akce, kterou organizuje Aliance žen s rakovinou prsu, byla zahájena v 10:00 hod na Hradčanském náměstí, kde byl i kulturní program a ve 12:00 hod pochod odstartoval směrem na Štvanici, kde byl cíl s doprovodným programem. Avon pochod podporuje řada známých tváří - Nina Schwarz, která nazpívala píseň „Síla v nás“, David Deyl, Michael Foret, Tonya Gravest, Jan Kovařík, Michaela Kuklová, Gabriela Lašková a mnoho dalších.

Počasi letošnímu ročníku nepřálo, ale přesto byla účast velká. Uvádí se, že se pochodu se zúčastnilo téměř deset tisíc osob. **Členky spolku ALEN zde edukovaly samovyšetření prsu** a zájem byl veliký.



15. října 2022 proběhla celostátní akce „Plaveme prsa“



Celostátní akce Plaveme prsa, kterou opět organizuje Aliance žen s rakovinou prsu, se letošní rok uskutečnila v Praze na Šutce, Mostu, Bohumíně, Prostějově a Karlově Studánce a na všech místech dohromady bylo naplaváno **334 280 metrů**, čímž byla Vltavská kaskáda pokořena. V Praze v Aquacentru Šutka jsme rekordně naplavali 143 050 metrů a každý plavec si vyplaval krásné a dobré jablíčko z Ovocných sadů Bříství.

Jako každoročně zde členky spolku ALEN edukovaly samovyšetření prsu.

19. října 2022 - Den zdraví Pharmacentrum

V roce 2022 jsme navázaly spolupráci se společností Medicon, která zkušebně zorganizovala Dny zdraví v lékárně Pharmacentrum na ul. Antala Staška v Praze 4. V rámci navázané spolupráce se společností Medicon zde **členky spolku ALEN edukovaly samovyšetření prsu.**

Věříme, že Den zdraví splnil své poslání a společnost Medicon bude v konání podobných akcí pokračovat.



22. října 2022 - Den zdraví se společnostmi STOB

Společnost STOB (Stop Obezitě) pořádá své Dny zdraví již tradičně, tento byl již dvacátý šestý a členky spolku ALEN zde edukovaly samovyšetření prsu již po čtvrté.



Akce má bohatý program od ochutnávek zdravých jídel a surovin včetně prodejní výstavy, měření složení těla, odborného poradenství a workshopů až po různé druhy cvičení.

Návštěva opravdu stojí za to.

Milena Najmanová



Co se děje v neziskovém sektoru

APO - letní škola

Dne 30. srpna 2022 proběhl na Občanské plovárně již sedmý ročník patientské konference APO Letní škola VII. s aktuálním tématem "Udržitelný rozvoj patientských organizací". Konference se zúčastnilo se na 140 hostů, z toho více než 70 z řad patientských organizací.

V konferenční části vystoupila řada významných hostů a v odpolední části proběhla u kulatého stolu diskuze nad financováním patientských organizací.



LPR

Sněm členských patientských organizací Ligy proti rakovině se konal 4. října v Hotelu DUO v Praze 9

Předsedkyně Ligy **MUDr. Michaela Fridrichová** zhodnotila hlavní aktivity Ligy v roce 2022 a vyhodnotila Sbírkou Český den proti rakovině v roce 2022.

Jak si vedl ALEN v roce 2022 mezi 49 spolky, které prodávaly kytičky?

- * 12. místo v počtu prodaných kytiček
- * 10. místo podle celkového výtěžku
- * 7. místo v navýšení výtěžku v % oproti roku 2021
- * 6. místo podle dosaženého výtěžku nad min. cenu 20 Kč
- * 4. místo - skokan roku, pořadí dle absolutního nárůstu výtěžku oproti roku 2021

V rámci dlouhodobého programu prevence nádorových onemocnění byla jako hlavní téma Ligy proti rakovině Praha pro rok 2023 vyhlášena rakovina plic.

V odpolední části programu proběhlo několik zajímavých přednášek na různá témata:

Ing. Jitka Holoubková v přednášce s názvem Nebojte se datových schránek seznámila účastníky s prací s datovými schránkami

Jana Vlková seznámila účastníky v přednášce s názvem Nejlepší jedlé lupení a květy po celý rok s tím, co všechno můžeme na zahrádce, na louce i v lese konzumovat a na čem si pochutnáme

Mgr. Miroslav Bobek, ředitel Zoo Praha měl velmi zajímavou a poutavou přednášku na téma Novinky v ZOO

Milena Najmanová



Benefiční večer - Bellisky 10 let spolu

se konal 30. října v kouzelném prostředí Kaiserštejnského paláce na Malostranském náměstí. Na akci si každý našel ten „svůj šálek kávy“ a celý program jakoby byl převázán krásnou jemnou růžovou stuhou s obrovskou mašlí.

Bellisky vždy dokáží člověka chytit za srdce. Proběhl zde křest **kalendáře Bellissime 2023**, který nádherně zachycuje jednotlivé Bellisky s něhou a jemností. Kalendář pokřtili dřívější ředitelka Aliance Eva Knapková a Michal Malátný z kapely Chinaski,



kteřá také Belliskám zahrála několik písniček.

Dalším bodem programu byla módní přehlídka, kde modelkami byly, kdo jiný než opět Bellisky. A ty také předvedly společný bojový tanec Bellisek.

Milena Najmanová



Výroční konference Aliance a oslava 20 let ve dnech 24. - 26. listopadu 2022

Ve čtvrtek 24. listopadu 2022 se konala v Přítomnost Boutique Cinema oslava 20 let trvání Aliance žen s rakovinou prsu. Pod taktovkou moderátora Jana Kovaříka se vzpomínalo na 20 let od založení Aliance. Mezi významnými hosty se večera zúčastnil a podporu Alianci projevil i ministr zdravotnictví prof. MUDr. Vlastimil Válek CSc.

Následovala módní přehlídka modelů od společnosti Lindex, které předvedly ženy z patientských organizací, a kytarový koncert Jana Sommera. Na závěr proběhl křest knihy dr. Zuzany Peterové Naše (ne)milované tchyně.

25. – 26. listopadu 2022 následně po slavnostním večeru pokračovala **VÝROČNÍ KONFERENCE 2022** v hotelu Olšanka.



Štucbartové Sebeobrana pro ženy.



Pro patientské organizace byl připravený zajímavý program. Přednášky – Slovo jako kód života od Mgr. Moniky Urban Samasery s následným programem s bubny, Trauma všude kolem nás MUDr. Miroslavy Skovajsové, PhD., Na co nezapomínat v prevenci onkologických onemocnění – MUDr. Lucie Reifové a také přednáška a praktický nácvik od Lindy



Milena Najmanová

APO ALUMNI VII

Ve čtvrtek 1. prosince 2022 se konala v Bu-
guoyském paláci Fran-
couzské ambasády v Pra-
ze **oslava deseti let od
založení projektu APO.**
Pacientské organizace na
půdě ambasády přivítal
Alexis DUTERTRE, vel-
vyslanec Francie v České
republice a seznámil pří-
tomné s tím, jak pracují
pacientské organizace ve
Francii. David Kolář, vý-
konný ředitel AIFP, do
jehož gesce projekt APO
spadá, poděkoval zakla-
datelům projektu APO a



zejména Zuzaně Komárkové, která je po celých 10 let duší projektu.

„Za dobu trvání existence se podařilo zorganizovat více než 180 celodenních seminářů, 600 hodin individuálních konzultací, několik pacientských setkání, seminářů a konferencí a zmapovat na 900 grantových výzev,“ vyjmenovává Zuzana Komárková. Proslovy k pacientským organizacím předneslo mnoho významných osobností, které „byly u toho“, ale i těch, které vyjádřily podporu projektu.

Celé odpoledne probíhalo ve velmi přátelské neformální atmosféře, v krásném prostředí, se spoustou příjemných rozhovorů při výborném občerstvení.

Milena Najmanová

Projekt „MysliProtiRakovině“ PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D. Strach z návratu nemoci a jak ho zvládnout (Cesty ke snížení obav souvisejících s onkologickým onemocněním)



Přednáška p. Dr. Martina Pospíchala se konala v Lékařském domě v Praze 9. listopadu 2022. Sál sice nebyl úplně zaplněn, zato posluchači byli soustředění a spolupracovali s přednášejícím při jeho zkoumání přístupu pacientů ke strachu a k jeho zvládnání.

Přednášku připravil pan doktor ve spolupráci s Českou onkologickou společností, s psychologem a také pacienty, kteří mají zkušenost s nemocí. Potěšilo mne, že přehled technik a metod pomoci spoluvytvářela také RNDr. Mgr. Zuzana Nemčíková, kterou jsme už měly v ALENu možnost poznat a velmi ji obdivujeme.

Strach z návratu nemoci prožívá mnoho lidí, kteří si prošli onkologickým onemocněním. Existuje mnoho nejrůznějších psychologických metod a technik, které mohou vést ke zmírnění obav a pomáhají situaci zvládat. Především je dobré si uvědomit, že mít obavy je zcela normální. Pan doktor Pospíchal metody a techniku pomoci nabízel jako bonboniéru, ze které si můžeme vzít kterýkoliv bonbón a ochutnat jej. Má pro nás 16 takových bonbónů. Pokusím se ve stručnosti aspoň některé metody zmínit:

1. Zní to možná jako fráze, ale je to tak – pomáhá čas.
2. Strach je signál, že o něco jde, ale je to spojenec, pomáhá věc brát vážně.
3. Strach je v nás sice stále, ale nedáme mu prostor, hledáme cíleně radosti. Dle jedné pacientky se osvědčil „deníček radosti“ – napsat si před spaním milé zážitky dne.
4. Návrat k činnosti, k životu a běžným starostem.
5. Najít relaxační techniky, třeba se přihlásit na kurs.
6. Rozumně přistupovat k informacím a správně je vyhodnotit.

7. Nemít těžiště myšlenek v minulosti, věnovat se přítomnosti - „teď“ je to v pořádku.
8. Postarat se o tělo - pravidelný spánek, pravidelné vstávání, jídlo, pohyb - chůze v přírodě snižuje pravděpodobnost onemocnění.
9. Nepotlačovat emoce, ale vyjádřit je, třeba tancem, hudbou, vypsat se na papír. Pohlcení činností, která mě baví, změna prostředí. Kreativita a humor umožňují odstup.
10. Vyhledat odbornou pomoc (Aliance žen s rakovinou prsu, AVON linka, Amélie, Gaudia, Komplexní onkologická centra, Poradna České onkologické společnosti atd.)
11. Sdílení s lidmi, rodina, přátelé, zvířata, lidi s podobnou zkušeností, psycholog.
12. Pacientské organizace (ALEN), podpora, rady, psychická pomoc, sdílení.
13. Zásadní je vztah s lékařem, který má zájem, je nám oporou, důvěřujeme mu.
14. Strategie nechtěného – připravit se na návrat nemoci.
15. Víra, vyšší moc, co neovlivním, to přijmu, i nejistotu, možný je i zázrak.
16. Co můžeme ovlivnit – v rozumné míře – udělat sami.

Závěr? Každý si vyberte to co vám pomůže, co zmírní strach z návratu nemoci. Můžete se obrátit i na p. PhDr. Ing. Martina Pospíchala, Ph.D.

- mailem martin-pospichal@centrum.cz

- na AVON linku 800 546 546 vždy ve středu mezi 16. – 18. hod., kdy tam má službu

Spoustu informací najdete na www.linkos.cz.

Jsem moc ráda, že jsem na přednášce byla a opět jsem měla možnost poslouchat rozumné, užitečné a velkou zkušeností podložené rady p. PhDr. Martina Pospíchala. Doporučuji všem Alenkám, dobrou myslí nejlépe předcházíme onemocnění.

Daniela

MINIGOLFKOTVA



31. října proběhl náš první trénink v minigolfu. Sešlo se nás sedm a s převahou vyhrála „minigolfová šéfká“ Jana

21. listopadu jsme se sešly v komorní sestavě tří hráček a Jana vyhrála opět

Věříme, že se účast členek zvýší a že se dokážeme náležitě připravit na turnaj s členkami klubu ŽAP, na který se už moc těšíme.



KONTAKTY

KANCELÁŘ

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

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

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz

hana.kudelova@alen-tym.cz

gabriela.malinova@alen-tym.cz

hana.bayerova@alen-tym.cz

ruzena.keharova@alen-tym.cz

jana.dundackova@alen-tym.cz

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191
sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5
web: <http://alen-tym.cz>
bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Datum vydání: 13. prosince 2022

Užitečný kontakt: **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 O2 je zcela bezplatná. V současné době např. zprostředkovává skautskou dobrovolnou pomoc.

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

spozorům:



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

Slávka Kopecká

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín