



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

plynule jsme se přesunuli do roku 2023, který je pro náš spolek rokem velmi významným, protože v něm oslavíme 30leté výročí. Je mi velkou poctou být u toho a já, výbor i všechny členky spolku uděláme vše proto, abychom toto výročí s našimi sponzory, partnery a příznivci oslavili důstojně a s radostí.

Spolek ALEN byl založen 7. července 1993. Za dobu svého působení se přirozeně vyvíjel, měnil svou formu, ženy ve svém vedení, logo... Ale stále zde bylo, je a bude jeho hlavní poslání, kterým je pomoc ženám s rakovinou prsu.

30 let je dlouhá doba, více než jedna generace lidského života a zaslouží si, aby byla podrobně zmapována, aby se na ni nezapomnělo nebo abychom si ji alespoň připomněli. O to se pokusíme v mimořádném čísle našeho časopisu Listy ALENU, které vyjde v průběhu roku.

O plánu oslav, který v současné době připravujeme, vás budeme informovat v letním čísle Listů ALENU a bude to stát za to. Tentokrát jen malou „ochutnávku“ - ve středu 29. března plánujeme 1. narozeninovou akci, přátelský turnaj v minigolfu se Žapkami - více se dočtete na straně 23.

Tradičně chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit rekondičních pobytů

(Magistrát hlavního města Prahy, Středočeský kraj), plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici (Městská část Prahy 2 a Prahy 4) a dalším sponzorům - z celého srdce děkujeme a doufáme, že i pro rok 2023 se nám podaří získat dostatek finančních prostředků, abychom mohly pokračovat v akcích pro naše členky.

Milena Najmanová



Z obsahu:

str. 2 - **Pravidelné akce**

str. 3 - **Amélie nabízí**

str. 4 - **Vycházky a výšlapy**

str. 5 - **Rekondiční pobyty 2023**

Co bylo

str. 6 - na schůzkách

str. 9 - na výšlapech, výletech

str.13 - v kultuře

Co se děje v neziskovém sektoru

str.17 - předvánoční setkávání

str.19 - PragueONCO

str.21 - Symposium LPR

str.22 - Konference Pacienti 2023

str.23 - smutná zpráva minigolf

Kontakty

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



Pravidelné akce v roce 2023

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při káféčku 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 roce 2023:

10. ledna, 14. února - Valná hromada, 14. března, 11. dubna, 9. května, 6. června a po prázdninové přestávce 5. září, 10. října, 14. listopadu a 12. prosince - Mikulášská

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

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

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2023:

4. ledna, 8. února, 1. března, 5. dubna, 3. května, 31. května a po prázdninové přestávce 30. srpna, 4. října, 1. listopadu a 6. prosince – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2023

Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny od 15.30 hod a od 16.00 hod. kromě svátků a prázdnin. 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. 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 zaplavat!

Cvičení v bazénku i plavání se koná za finanční podpory darů a grantů Městské části Praha 4, Městské části Praha 2, Města Černošice, Města Dobřichovice a a.s. SUBTERRA.



Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je zdarma. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (přihlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“.



Masérské a relaxační služby

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 Liberovou**. 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 Amelie 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) či středu od 10:00 do 14:00. Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psycholožka Monika Večeřová, MSc. nebo Mgr. Jitka Weber, Ph. D. Objednání je možné osobně, telefonicky na číslo 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 číslo 739 004 222 na 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.

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.

Jóga – techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem. Probíhá v pondělí od 10:00 do 11:00 hod. Vede Veronika Krohová.

Cvičení pro onkologicky nemocné s fyzioterapeutkou – možnost sociálního kontaktu pro jednotlivé ženy, zapojit se do jednoduché pohybové aktivity, podpora fyzické kondice jednotlivých žen, propojení žen ve skupině v jednoduchém pohybu, podpora hudbou, sdílení rytmu, odpočinek a možnost změny psychického ladění, možnost vyjádření, pohybové asociace. Vede fyzioterapeutka Romana Horová.

Klub Amelie – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvořením (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí, úterý či středu 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 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:

Centrum Amelie Praha

Šaldova 15, Praha 8 (vstup ze Sokolovské ulice)

tel: 283 880 316 a 739 001 123

email: praha@amelie-zs.cz



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

- Pátek 21. dubna** Na **Okoř** je cesta, jako žádná ze sta – vede Maruška a Blanka
autobusem č. 312 z Bořislavky v 9:30 hod, příjezd do Tuchoměřic 9:50 hod
nenáročná procházka přes Malé Čičovice, Okoř, Budeč a Zákolany
zpět autobusem č. 323 do Veleslavína
- Pátek 12. května** Arboretum **Všenory** – vede Blanka
Praha hl.n. – vlakem v 9:51 hod, příjezd Všenory: 10:17 hod
- Čtvrtek 22. června** **Stříbrná Skalice – Hradec, rybník Propast** - vede Daniela a Eva Vávrová
autobusem č. 382 z Hájů v 8:15 hod, ve Stříbrné Skalici v 9:17 hod
Prohlédneme si Skalici a pokračujeme pěšky k rybníku Propast (3,5 km)
Oběd v restauraci Na Propasti (pozor, nepřijímá platební karty)
Možnost příjemného koupání a grilování (takže plavky a buřty s sebou)
zpět zase autobusem č 382 v 15:53 hod nebo každou další hodinu k metru Háje
- Středa 12. července** **Kouřim** – procházka městem, prohlídka památek - vede Maruška P.
Hradiště Stará Kouřim, Lechův kámen, kostel sv. Štěpána, zvonice
doprava na výlet bude upřesněna (vzhledem k letním jízdním řádům)
- Čtvrtek 27. července** **Nový Knín, královské zlatohorní město** – Muzeum zlata - vede Daniela
bus 361 v 8:05 hod ze Smíchovského nádr. do Nového Knína, příj. 9:13 hod
Procházka kolem Kocáby k Podleskému mlýnu (2 km) a zpět
po prohlídce muzea jdeme přes Velkou Hrašticí do Malé Hraštic - 5,5 km
v cíli příjemná restaurace a vyhlášená cukrárna Stáňa U Kapličky
zpět vlakem v 16:19 hod z Malé Hraštic, v Praze Vršovcích 17:29 hod
- Úterý 15. srpna** **Svátek Alenek – Poděbrady jsou na srdce** - vede Daniela a Jarka
busem z Prahy Černého Mostu 8:45 hod do Poděbrad, cíl Riegrovo n. 9:46 hod
delší procházka 8,5 km - podél Labe do Nymburka (zpět parníkem)
kratší procházka 5 km - podél Labe do Libice n. Cidlinou (zpět parníkem)
procházka po městě, oběd, Havířský kostelík, Obora, Jízdárna, Zámeček, Máj,
kolonáda, park, cukrárna
odjezd busem od nádraží 16:38 hod, v Praze na Černém Mostě v 17:41 hod
- Úterý 29. srpna** **Senohraby – Zlenický hrad**, Baštína, Zlenice – vede Daniela
vlakem z Hl. nádr. 8:21 hod (z Vršovic 8:26 hod) do Senohrab (9:04 hod)
cesta lesem k Sázavě po červené a žluté ke zřícenině hradu Hláška
občerstvení na plovárně, přívozem do Zlenic – celkem 3,5 km
zpět vlakem ze Zlenic v 15:52 hod a každou další hodinu
přestup v Čerčanech, v Praze ve Vršovcích 17:00 hod, hl. n. 17:05 hod
- Čtvrtek 7. září** **Posázavská stezka** – Sázava – Zlatá řeka – vede Daniela
bus č. 338 v 9:05 hod, stan. před Smíchov. vlak. nádr. do Pikovic (9:54 hod)
cesta po červené Posázavskou stezkou kolem řeky a Medníku - 9 km
v lese studánka, Klimentova a Raisova vyhlídka, cíl Kamenný Přívoz
na druhém břehu Posázavský pacifik, Jehla, Luka p. Medníkem, Žampach
v cíli u mostu příjemné posezení v restauraci u vody
zpět vlakem v 15:46 hod / 16:46 hod nebo busem 332 v 16:32 hod / 17:32 hod
- Úterý 26. září** **Staré Hrdlořezy** – procházka okolím Prahy - vede Maruška
sraz v 10:00 hod na stanici tram. č. 9 a 10 Spořovací
projdeme se lesem pod Smetankou a Tábořem k Hořejšímu rybníku

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 přihlášku
- * **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); na potvrzení musí být uvedena diagnóza, podpis lékaře a čitelné razítko
- * **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 uhlíčitá 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 a zábal, masáž plosky, 5x bazénu a whirlpool), závěrečný večer s pohoštěním, turistika
- 19. až 26. srpna – Janské Lázně - Horský hotel** - vedoucí Milena Najmanová
v ceně ubytování, polopenze, cvičení, turistické výlety
- 10. až 16. září – Lázně Bělohrad** - vedoucí Daniela Kelišová
v ceně ubytování, polopenze, vstupní vyšetření a stanovení léčebného plánu, 18 procedur, volný vstup do bazénu, turistika
- 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 aerobik, 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

Květinový den - středa 10. května 2023



Český den proti rakovině 2023 a letošní, již 27. ročník veřejné sbírky Ligy proti rakovině, proběhne ve středu 10. května 2023.

Na pevných prodejních místech (v obchodech, školách, firmách, informačních centrech, knihovnách atd.) bude znovu možné nabízet kytičky v prodlouženém termínu od středy 10. 5. do neděle 14. 5. podle otevírací doby. Barva stužky pro letošní rok je světle modrá.

Tématem letáků ke kytičkám bude prevence nádorů průdušek a plic, minimální příspěvek za kytičku zůstává 20 Kč.

Jako každoročně se do prodeje kytiček zapojí i náš spolek. **Pokud se chcete do prodeje kytiček zapojit s námi, volejte 736 539 989 nebo pište na alen@alen-tym.cz.**



Co bylo?

Výtvarný kroužek

Je sice začátek března, my se na kroužku už poněkolkáté připravujeme na Velikonoce. Kuřátka, která už podruhé tvoříme, jsou krásně žlutoučká a připomínají blížící se jaro. Všichni se na jaro moc těšíme.

S námi do Karlína už po několikáté přijeli se svými asistenty dva vozíčkáři z centra Paprsek v Praze. Je to zařízení pro osoby se zdravotním postižením. Při takovém setkání si asi každý uvědomí, jak je důležité vážit si svého zdraví a užívat si život.

Za měsíc se opět rády sejdem.

Věra Uhrová



Na schůzkách

13. prosince 2022 - Mikulášská

Mikulášská našeho spolku se konala po třech letech protiepidemických opatření. Předsedkyně spolku přivítala členky, hosty a účinkující a pak se již moderování celé akce ujala Radka Tesárková, která je zakladatelkou Divadelního spolku Ty-já-tr. V úvodu Mikulášské vystoupily dvě skupiny děvčat z baletního souboru spolku Ty-já-tr.



ALEnky připravily občerstvení v podobě domácích pomazánek a dalších dobrot, ze kterých vytvořily množství vynikajících chlebičků a jednohubek. Nescházelo ani kvalitní víno ze sklepů rodiny Veverků z Čejkovic. I sladkého domácího pečiva a koláčů ke kávě a čaji byl velký výběr v dostatečném množství.



Mezi hosty jsme přivítaly ředitelku Aliance žen s rakovinou prsu Štěpánku Pokornou, bývalou ředitelku Aliance žen s rakovinou prsu a současnou fundraiserku společnosti NAPO Evu Knappovou, fyzioterapeutku Janu Libverdovou, kamarádky z Klubu ŽAP Martu Křečkovou a Jarku Petrovou, Dominika Mísíka z Mediconu, Irenu Čechovskou a další milé lidi.

V průběhu večera nám ve dvou vstupech zahrála české, španělské i cikánské písničky na kytaru naše milá kamarádka a úžasná zpěvačka Frida Weinbergerová.

Fotografie ze slavnostního večera pro nás pořídil profesionální fotograf Petr Najman.





Na závěr přišel čas pro vylosování bohaté tomboly, kterou ke svým výhercům roznášel malý Mikuláš s andělem.



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

Milena Najmanová

10. ledna - členská schůzka

Na naši lednovou schůzku přišel pan MUDr. René Vlasák z Centra preventivní medicíny, aby nás v zajímavé přednášce seznámil s léčbou lymfatických otoků. Centrum, stejně jako naše pacientská organizace ALEN, bylo založeno v r. 1993, od počátků léčby lymfologie tak uplynulo již 30 let. K terapii lymfologických pacientů se v Centru využívá komplexní individuálně nastavená péče s širokým spektrem léčebných metod. Prosazuje se důležitost prevence a zdravého životního stylu.

Na léčbě otoků se podílí tuková tkáň. Obezita podle Dr. Vlasáka není nemoc, kdy pro vyléčení stačí se víc hýbat a méně jíst. Obezita je symptom (např. žloutenka může být infekční nebo z důvodu ucpaného žlučového). Pomocí nutriční imunologie dochází ke zlepšení lymfologie. Ovlivnění imunity přes lymfatický systém je budoucí vývoj.

V Centru preventivní medicíny se nejprve u klienta zjistí, o jaký typ otoku se jedná, a vytvoří se speciální program léčby. Jde o trend v medicíně, kde vše směřuje k individualitě. Otisk prstu je také u každého člověka originální. Důvodů obezity může být mnoho, u většiny pacientů je na vině málo bílkovin ve stravě. Základem všech problémů je nepoměr v makroživinách (bílkoviny - tuky - sacharidy), tj. nadbytek sacharidů a málo bílkovin. Zavedení nových stravovacích návyků je problematické, ale bez redukce váhy to nejde, neboť souvisí s redukcí otoků. Právě touto oblastí v lymfologii se Dr. Vlasák zabývá.



Farmakoterapie využívá flavonoidy - přírodní látky, které ochraňují rostlinné buňky. Živočišné buňky si takovou ochranu vytvořit neumějí. Novým trendem fytofarmakoterapie je mix flavonoidů pro co největší efekt (bylinky, lymfatické čaje apod.). Adjuvantní medicína využívá byliny, vždy však jde o pomocnou léčbu. Klasická medicína byliny nepoužívá. Specialistou na čaje je Dr. Landa. Jeho směsi vycházejí z 60-80 druhů bylin a specializují se např. i na otoky, žilní nedostatečnost. V Průhonících vytvořili 40 českých bylin ve snaze využívat místní přírodní látky. Tyto komplexy látek léčí - nedá se určit, která součást léčby pomáhá nejvíc. Vše je postaveno na homeostáze - rovnováze, individuální péči, na optimální kvalitě života (lázně nebo rekondice). Důležitá je též kompresivní léčba, ale musí se zkoušet. Existuje velká paleta kompresí, různé materiály, různé velikosti. Kompresy hradí pojišťovny 2x do roka.



Lída Němecová

14. února - členská schůzka + Valná hromada

Předsedkyně spolku Milena Najmanová seznámila členky se zprávou o činnosti spolku za rok 2022, plánem činnosti na rok 2023 a rozpočtem na rok 2023. Předsedkyně revizní komise Jana Dundáčková přednesla zprávu revizní komise o kontrole hospodaření spolku za rok 2022. Všechny dokumenty byly členskou schůzí schváleny.



Milena Najmanová poděkovala všem, kdo se podíleli na úspěšné činnosti spolku v roce 2022 za jejich práci.



Na výšlepech a výletech

31. prosince 2022 - Tradiční silvestrovský výšlap na Karlštejn

Čas letí jako bláznivý .. a tak si můžeme odškrtnout 6. ročník silvestrovského výšlapu na Karlštejn. Bylo nás 16 plus 1 malá turistka, vnučka Hanky Bayerové a statečný pejsek Jiřky Najmanové.

Režie se s malými výjimkami opakovala. Zredukovaly se zastávky na přípitek (minimální zájem, ještě že Jana měla vaječňák, který pár dam radostně uvítalo), čímž se podstatně zrychlilo tempo výstupu.

S několika novickami jsme se seznámily a přivítaly při výstupu v Zadní Třebani, další velmi letmé pozdravení se s památeční lípou u kapličky a neopominutelná zastávka s fotem nad střechami Karlštejna. Další změna : nekončilo se obědem u Karla IV., nýbrž v hospůdce Hájovna u dubu, což je až těsně za Karlštejnem směrem na Mořinu. Tam nás čekali příjemní majitelé, hořící krb a žebra malebně upravená s hořčicí, křenem a bramborovými kroužky. Část cesty s námi šla Monika, dcera Evičky Chaloupkové, která odešla na jaře 2022.

S nostalgií jsme si Evičku a příhody s touto nezapomenutelnou kamarádkou připomenuly. Trochu nám nevyšla choreografie s manželi Maletičovými. Měli jsme se sejít na obědě, ale chrabrá Vieročka po nemoci a s franckama se rozhodla, že auto odloží dole u Berounky a hrad dobude pěšky. A tak jsme se potkali po obědě na zpáteční cestě k vlaku. No nicméně Vierka byla pyšná na svůj vskutku heroický výkon (6 km, 3 do strmého kopce) a tak žebra radostně oželela. Bude-li tempo našeho pochodu takto pokračovat, musíme zvážít, zda příští 7. ročník nebude pro nás krátký a nepůjdeme třeba přes Beroun.

Mnoho štěstí, zdraví a pohody v novém roce.
Blanka



1. ledna 2023 - Novoroční vycházka do Prokopského údolí - pozvání od Klubu ŽAP

Pro nás Alenky již podruhé a opět úžasné. Tentokrát do Prokopáku zase jinak. ŽAPka Jarka měla připravenou romantickou stezku přes Holyni. Čtyři kilometry nenáročná stezka vedla mezi vápencovými skalami, kolem trati Rudná u Prahy. Na hlubočepské straně přetíná údolí Pražský semmering. V údolí, kde Barrande nacházel trilobity, můžeme dodnes najít hlavonožce, na jaře pak zde hnízdí břehule skalní. Dalejským údolím jsme přešly do údolí Prokopského a bylo co obdivovat. Slyšely jsme po místech, kde od Nové Vsi přitéká Prokopský potok a od Holyně Dalejský potok, kolem Dalejského mlýna až k Tajemné jeskyni. A jak velí ŽAPkovská tradice, skončily jsme na louce nad jezírkem.

Bylo nás devět, pět ŽAPEk a čtyři Alenky. Stůl na místě zvaném Výleták u Dalejského potoka prostřely precizní



organizátorky vánočním ubrusem, který byl vzápětí pokryt pestrými pochutinami a neméně bohatým výběrem tekutin včetně kávy a čiré vody (v menšině). Zahájily jsme novoroční přípitek šampusem a pokračovaly bohatou konzumací i pestrou konverzací téměř až do setmění. Tak ještě jednou připijíme na novoroční tradici a na další setkávání. Pohodový nový rok, milé kamarádky ŽAPky.



Blanka a Daniela

14. ledna - Betlémská kaple na Žižkově

Dle desetileté vánoční tradice v ALENu jsme chtěly jít koncem roku 2022 do Betlémské kaple. V té velké kapli na Betlémském náměstí už jsme byly mnohokrát. Tentokrát jsem tedy vybrala Betlémskou kapli na Žižkově, o které málokdo ví. Komentovanou prohlídku se mi podařilo domluvit s panem farářem Pavlem Kalusem až na 14. ledna 2023.

Žižkovská Betlémská kaple Českobratrské církve evangelické je ukrytá v Prokopově ulici uvnitř bloku domů. Prošly jsme průjezdem s původní dřevěnou dlažbou domu U veliké studny (studna je tam stále, voda z ní se používá na zalévání farní zahrady) a ocitly se na nádvoří pavlačového domu, kde na nás už čekala paní Pleskotová z farního sboru a kapli nás

provedla místo pana faráře (t. č. ze zdravotních důvodů nepřítomného).



Tato stavba – chloubka kubismu – se začala stavět v roce 1913. Kubistické prvky v sakrální stavbě jsou jedinečné v celosvětovém kontextu. První bohoslužby se tu konaly v neděli 28. června 1914, kdy v Sarajevu byl zavražděn císař pán. V té době šlo o jedinou Betlémskou kapli v Praze. Ta na Starém Městě z konce 14. století zchátrala a koncem 18. století byla zbořena. Na jejím místě na Starém Městě tak v době, kdy se stavěla Betlémská kaple na Žižkově, byly jen čtyři bytové domy. Až v 50. letech 20. století byla nová stavba vybudována podle historického obrazu tehdejší kaple, kde kázal Jan Hus. Pro firmu Matěje Blechy z Karlína, která stavěla žižkovskou kapli, pracoval secesní a kubistický architekt Emil Králíček (např. projektoval dům Diamant ve Spálené ulici nebo kubistickou lampu na Jungmannově nám.) Kubistické prvky na kapli jsou patrné hned při příchodu na jejím zevnějšku.

V průčelí je reliéf Božího beránka, plastika knihy a kalicha, ve výklencích busty Jana Husa a Petra Chelčického. V kapli se dochoval jedinečný kubistický interiér. Zvonice byla přistavěna v roce 1938 a zvon do ní darovali švýcarští evangelíci.



S Betlémskou kaplí na Žižkově se také pojí rodina Fafkových, kterou připomíná pamětní deska u vstupu do kostela. Rodina pracovala v odboji a podporovala parašutisty, kteří měli spáchat atentát na Reinharda Heydricha. Gabčík a Kubiš u nich pobývali.

Kostel je nyní využíván na bohoslužby, různá setkání, ale i koncerty a výstavy, např. vánoční koncerty. Doufám, že se tam při nějaké takové příležitosti opět podíváme.

Po prohlídce kaple a žižkovských uliček jsme hledaly místo na dobrý oběd. Brzy jsme stylově našly hospodu „U Slovanské lípy“, kde jsme se nejen dobře najedly, ale také ochutnaly pro nás neznámé pivo s názvy „Vycpaná vydra“ a „Černá svině.“

Další část dne jsme ještě využily k vycházce a zase objevily něco nového – Žižkovský tunel, který byl tento den naposled otevřený, protože ho čekala rozsáhlá rekonstrukce. Překvapivě jsme se na druhém konci dlouhého tunelu vynořily v Karlíně a ještě prošly ulice této stále se měnící pražské čtvrti. Vycházku jsme tedy zakončily v chrámu sv. Cyrila a Metoděje.

Za pár týdnů po této návštěvě krásné kaple jsme dostaly smutnou zprávu, že pan farář Pavel Kalus, i když po operaci vypadal jeho zdravotní stav nadějně, zemřel. Je nám líto, že kaple osiřela.

Daniela



28. ledna - Vycházka na Babu a k Matěji

K vánoční a povánoční době patří návštěvy Betlémů, které jsou vystaveny v kostelích většinou do Tří králů, někde i do Hromnic. Vybraly jsme si perníkový betlém v kostele sv. Matěje v Dejvicích. Betlém je vystaven jen o víkendy a až odpoledne, tak jsme se nejdříve vydaly na procházku do pražské Osady Baba.



Přijely jsme autobusem do zastávky U Matěje a vydaly se hledat správnou cestu. Nejdřív jsme šly špatně, pak nás hodný znalec místa nasměroval do ulice Nad Paťankou, odkud už jsme viděly Vltavu a tedy správný směr k našemu cíli – ke zřícenině. Skály ostrohu Baba jsou chráněná přírodní památka. Z vysokého srázu nad řekou se nám otevřely tři krásné výhledy na celou Prahu z trochu

nezvyklého úhlu pohledu – pod námi Dejvice, nad nimi Pražský hrad, naproti Troja, Bubeneč. Když jsme si užily vyhlídku a prošly všechny zákruty a odbočky této cesty, na konci jsme uviděly zříceninu Baba. Jsme na levé straně Vltavy nad Podbabou ve výšce 259 m n. m. Baba je dominanta tohoto kopce, který byl podle archeologických průzkumů osídlen již od mladší doby kamenné. V průběhu doby tu byly vinice, později postaven vinický letohrádek, který byl ale v 18. století pobořen a zahrada zlikvidována. Zřícenina letohrádku byla v r. 1858 romanticky upravena. Dnes je v žalostném stavu pomalovaná sprejery, ale se svými gotickými okny působí stejně impozantně.

Lednový den byl dost studený a větrný, i když jsme byly teple oblečeny, stejně už jsme se těšily do tepla. Poctivě jsme prošly cestou Na ostrohu a ulicí Matějskou na prvorepublikové funkcionalistické sídliště, které vzniklo na přelomu 20. a 30. let 20. století. A nelitovaly jsme. Stojí tu krásné funkcionalistické vily s plochou střechou a terasou s výhledem na Prahu dle návrhů architekta Pavla Janáka, Josefa Gočára a mnoha dalších.

Pak jsme zamířily do osvědčené restaurace Na staré faře. Nezklamala, bylo tam teplo, útulno a dobré jídlo. Po obědě už se nám do zimy a na další vycházku nechtělo, poseděly jsme a jen některé statečné Alenky pokračovaly do kostela sv. Matěje. Mne nezlákala ani slibovaná vůně perníkového Betlému, který zde každoročně vystavují, ani procházka po hřbitově u kostela, na němž odpočívá např. Alois Rašín, Pavel Janák nebo Josef Kemr, ani místo, kde se od roku 1521 tradují slavné svatomatějské poutě. Jistě se tam podívám jindy, třeba v létě.

Daniela



19. února - Kouřim - Staročeský masopust



Masopustní veselí i s námi Alenkami dorazilo do kouřimského skanzenu 19. února. Když svítí slunce, je jasno, třeba i sněhový poprašek – to je pak snadná masopustní taškařice. Nás, co nejsme zhýčkané, přivítala Kouřim trvalým deštěm, blátem, větrem, pocitovou teplotou v záporných číslech. To nás ale neodradilo. Po švejkovské anabázi, kdy nás pět i s pejskem Ozim narvaných v Hančíně autě, konečně Kouřim našlo. Pomohly tomu chytré telefony s GPS – byly jsme snad ve všech středočeských vesničkách směrem na Kutnou horu – v některých i dvakrát. Skanzen jsme už našly bez GPS, u po-

kladny se pozdravily s Maruškou, Alenkou a Janou, které absolvovaly nezáživnou, rychlou cestu vlakem. Pardon – výhledy prý byly úžasné.

Návštěvnost i přes počasí, o kterém se říká, že by psa nevyhnal,



byla bohatá. Prošly, proklouzaly bahnem, jsme snad všechny lidové stavby, vystály frontu na báječnou prdeláčku, koupily jelita, tlačenko a pokochaly se pohledem na typické masopustní masné, tučné pokrmy, některé si daly nadýchanou koblihu.

Po té jsme se potěšily pohledem na průvod tradičních masek. Národopisný soubor Kohoutek měl připravené folklorní vystoupení s tanci. Bylo co poslouchat a čím se těšit.

Trochu historie – masopust začíná po svátku Tří králů 6. ledna a končí Popeleční středou na začátku půstu před Velikonocemi. Letos 26. února.

Cesta domů už byla bez GPS rychlá, nedobrodružná. I tak můžeme říct – užily jsme si to!!!



Maruška

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Od 19. ledna do 15. února probíhala v Galerii výstava obrazů Jaroslavy Kotalové s názvem Smysluplné pokračování. Jaroslava Kotalová je dlouholetou členkou spolku ALEN.



19. ledna od 17:30 hod proběhla velkolepá vernisáž za účasti zají-

mařících hostů a hudebního doprovodu skvělé zpěvačky a kytaristky Fridy Weinbergerové. Výstava byla prodejní a každý si zde mohl vybrat obraz nebo obrázek blízký jeho srdci. Já jsem si koupila dokonce obrázků několik, některé již visí u mě doma, některé čekají na svou příležitost jako dárky. 30 % z výtěžku z prodeje obrazů Jarka věnovala Galerii pro onkologické pacienty na její provoz.



Co o sobě prozradila Jarka Kotalová na pozvánce na výstavu do Galerie pro onkologické pacienty?



NĚCO O MNĚ

Narodila jsem se v r. 1949 v Praze. Absolvovala jsem studium na Střední průmyslové škole stavební, která mi dala základy pro mé povolání. Celý

život jsem inklinovala k výtvarnému umění, ale přes pracovní vytížení a výchovu 3 dětí jsem na výtvarnou činnost neměla čas.

Až po zvládnutí prvního útoku rakoviny, když již byly děti odrostlé a já měla zavedenou firmu, jsem začala hledat novou činnost, která by mi přinášela do všedního života změnu a trochu radosti – začala jsem se věnovat keramice. Bořila jsem se do vlhké hlíny a měla radost z toho co pod mými rukama vzniká. Později jsem se s keramikou zúčastnila tří společných výstav v Salonu výtvarníků v Grabové vile na Praze 8. Po letech mě však překvapil nový útok rakoviny. Po překonané recidivě jsem začala hledat jiný směr výtvarna – začala jsem navštěvovat Universitu třetího věku, kde jsem absolvovala 6 semestrů základů kresby a malby. Ale cítila jsem, že mě láká malba olejem. Začala jsem proto navštěvovat atelier Beaux Arts, kde jsem se v této technice

začala zdokonalovat. Po dvou letech se mi naskytla příležitost přejít pod vedení malířky Ing. BcA. Markéty Ivanišové, kde tvořím v současné době. Při malbě zde panuje příjemná atmosféra, která člověka obejmě a pohltí plně jeho smysly.

PROČ MALUJI

Barvy mi přinášejí radost a malba mne vnitřně uspokojuje. Jsem vděčná za možnost vzkázat lidem svými obrazy, aby se v současné vážné době dokázali pozastavit, zklidnit a začali vnímat krásu okolo sebe. Na přelomu roku 2020–21 mi paní ředitelka Irenka Kraftová umožnila pořádat samostatnou výstavu „Nový začátek“ ve své galerii. I přesto, že se konala v pandemické době, měla výstava velkou návštěvnost. V loňském roce a nyní v lednu tohoto roku se zúčastňuji společné výstavy výtvarníků v galerii U Zlatého kohouta.

SMYSLUPLNÉ POKRAČOVÁNÍ

Když mě paní ředitelka vyzvala, abych znovu vystavovala, s radostí jsem tuto nabídku přijala. V tomto nelehkém období se stále ráda uchyluji k odreagování od vážné doby tím, že se snažím vytvářet díla, která mě naplňují a těší. Tuto radost z malby bych ráda přenesla i na návštěvníky galerie, kteří zatím třeba nemají odvahu se sami umělecky realizovat.

GALERIE PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY

Projekt Galerie pro onkologické pacienty a podporující pomáhá od roku 2012 vážně nemocným dětem i dospělým. Je projevem úcty a lidskosti, je podporou nejenom jejich uměleckých aktivit, ale i motivací pro všechny zúčastněné. S vážnou nemocí se bohužel setkáváme všichni, je téměř v každé rodině. Galerie je jediná tohoto charakteru v ČR i EU (ve světě), pomáhá již přes deset let lidem bojujícím se závažnou nemocí i jinak, a to zviditelněním jejich uměleckých aktivit, pomáhá motivačně všem, které onemocnění zasáhlo. V galerii se nachází i stálá výstava dětských onkologických pacientů STATEČNÍ.

Autorem charitativního projektu je Irena Kraftová – zakladatelka Umění proti rakovině.

Projekt je zaštiťován Ministerstvem kultury, prof. MUDr. Kouteckým, DrSc., prof. Klenerem, prof. Starým a dalšími osobnostmi. Za jakoukoliv pomoc všem lidem dobré vůle děkujeme.

UMĚNÍ LÉČÍ DUŠI

Jsmo přesvědčení, že umělecké čtení má každý z nás, a prezentace představ, snů či pojmenování reality i emocí výtvarným sdělením je individuálně velmi ulehčujícím elementem v duševním růstu.

GALERIE PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY A PODPORUJÍCÍ UMĚLCE

Anenská 13, Praha 1, +420 605 547 260, Po–Pá 15–18, (po tel. domluvě i v jiných časech a o víkendech)

ZA PODPORY



open idea

Dernisáž výstavy obrazů Jarky Kotalové se konala 15. února a stálo to za to. Na akci se sešlo hodně lidí z rodiny Jarky, ze spolku ALEN, z okruhu kamarádů a přátel nejen Jarky, ale i Galerie. Tady jsem si znovu uvědomila, jak silné pouto mezi lidmi tvoří umění a sounáležitost.

Součástí dernisáže bylo kulturní vystoupení Niny Danišové s jejím zpěvem a hrou na klávesy a úžasné paní Jarmilky z Ostravy, která nás rozparádila hrou na příčnou flétnu a dokázala nás vtáhnout do rytmu. Se zpěvem



pomáhala i Frida Weinbergrová, tentokrát bez kytary.

Celé odpoledne až do večera bylo pod taktovkou Niny

Danišové, která s přispěním dětí namalovala obraz určený pro poslední část akce - dražbu. Děti zapojila i do promenády v maskách při písni Lady karneval. Všichni se velmi bavili a program pomalu přešel do dražby, do které věnovala Jarka Kotalová několik svých obrázků a keramik a Nina



Danišová krásná bavlněná trika s potiskem svých grafik. A dražilo se.... ceny se v některých případech vyšplhaly až na několikánásobky cen vyvolávacích. Výtěžek z dražby věnovaly Jarka i Nina Galerii pro onkologické pacienty.

Dernisáž splnila a v mnoha ohledech předčila mé očekávání. Návštěvníci si při skleničce vína a občerstvení zazpívali, potěšili se, pobavili se a mnozí si, kromě příjemného zážitku z akce, odnesli domů i vydražené předměty a

skvělý pocit, že udělali něco pro dobrou věc.

Děkuji Galerii, děkuji Irence Kraftové za to, že jsou... Až tady jsem plně pochopila větu, se kterou se často setkávám "Nemoc mi hodně vzala, ale také hodně dala". Děkuji za možnost se ve velmi příjemném prostředí Galerie potkávat a seznamovat se se skvělými lidmi, obdivovat jejich dovednosti, umění nebo jen to, jací jsou. Milena Najmanová





Také v zimních měsících na přelomu roku 2022/2023 jsme prožívaly krásná setkání v **Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce s Irenkou Kraftovou** a jejími hosty. Jak jsme avizovaly v minulém čísle, v prosinci probíhala v této galerii **výstava Radky Jesenské „Poznání světa – poznání sama sebe“**. Radka po operaci a chemoterapii, když nejhorší naštěstí zvládla, zkusila se odreagovávat tečkováním mandal, keramiky a dalších domácích dekorací. Později si pořídila i profesionální nástroje a barvy na tečkování a vymýšlela tvary a barevné kombinace mandal. Její výstava mne uchvátila a tak jsem si z její tvorby udělala radost (a nejen já) - jeden z jejích obrazů jsem si pod stromček koupila. Obdivuji její fantazii a šikovnost, naopak pro Radku je



potěšením, když se nám její práce líbí. Proto se také rozhodla připravit **workshop, dokonce už dva, a zavést nás do světa teček**, ze kterých tvoří obrazy. O obě setkání byl velký zájem a Alenky si tečkování vyzkoušely, své výtvořky si mohly odnést. Radost měli všichni.



V lednu se také v **Galerii v rámci „Projektu SETKÁVÁNÍ: o nemoci, síle, zkušenostech a naději“** promítal další dokumentární film na závažné téma: **Světlana Lazarová „Syndrom vyhoření“**. Světlana, absolventka Divadelní konzervatoře v Plovdivu a FAMU v Praze, nám o tomto stavu emoční i fyzické nepohody, stresu a dlouhodobého vyčerpání při práci s lidmi, předvedla film - příběh a přidala další své zkušenosti. Profesionální vyho-

ření, to je ztráta motivace, pocit bezmocnosti, a má vliv na psychické a fyzické zdraví člověka. O stresu a jeho působení na fyzické zdraví se vyjádřila také přítomná paní rehabilitační lékařka. Myslím, že by to měli vidět a slyšet všichni, kteří chtějí opravdu pomáhat a přitom neublížit sobě.

První únorové setkání v **Galerii** bylo neobvykle na smutné téma, další z jindy veselých večerů **Miloně Čepelky „Čtení pro statečné“** bylo tentokrát s překvapením. Překvapením byl vlastní výběr četby Miloně, který neprozradil do poslední chvíle ani Irence. Podle jeho slov „vyhrabal doma své veršované povídky, na které už sám málem zapomněl a které nikdo neznal“. Před 25 lety ho bolestně zasáhla náhlá dobrovolná smrt jeho blízkého kamaráda a těmito texty se k tomu vyjádřil a s přítelem se rozloučil. Viděly jsme, že pan Miloň je opravdu muž mnoha profesí, dovede rozesmát i mluvit a psát vážně. Ale setkání neskončilo smutně, p. Čepelka si s námi dál vesele povídal a rád podepisoval pozvánky nebo přinesené knížky.

Daniela



Černá hodinka v GONGU (nedostalo se do posledního čísla časopisu)

V úterý 25. 10. jsme měly po dlouhé době opět možnost využít **pozvání Ligy proti rakovině** na další **Černou hodinku** s Ivanou a Davidem Krausovými na Malé scéně Divadla Gong. Je tam příjemné posezení u malých stolků při svíčkách a dobrém pití. Bylo jako vždy nabito. Potkaly jsme tam i naše kamarádky z Klubu ŽAP, také pravidelné návštěvnice těchto večerů. Krausovi připravili pořad **MISTŘI TŘÍ STOLETÍ** složený z historek ze života slavných skladatelů vážné hudby, které formou dialogů vyprávěli společně s Filipem Sychrou. Povídání bylo samozřejmě doprovázeno ukázkami překrásné hudby - Menuet Johanna Sebastiana Bacha (jednoho z největších skladatelů 1. poloviny 18. století), Ave Maria francouzského skladatele Charlese Gounoda, Německý tanec mistra vídeňského klasicismu Wolfganga Amadea Mozarta, Kvartet Antonia Vivaldiho, Labuť Camilla Saint-Saense a skladby dalších mistrů. Na závěr zazněla Serenáda Ludwiga van Beethovena a už jen dlouhý potlesk, děkování a květiny.

Příští setkání v Gongu se - jak všichni přítomní doufají - uskuteční v prosinci - po dlouhé době vynucené pauzy Krausovi připravují zase Vánoční Černou hodinku. Už teď se těšíme.
Daniela

Koncerty na Korunní

Pravidelně vždy první úterý v měsíci ráda chodím odpoledne do Modlitebny ČCE na Korunní 60. Ústav A. Dvořáka pro kulturní život seniorů tam pořádá krásné koncerty.

Lednový koncert jako vždy uváděl a programem provázel pan profesor Radoslav Kvapil. Jeho brilantní hra na klavír a preludia a fugy Temperovaného klavíru J. S. Bacha a další sonaty op. 14 a op. 53 Valdštyňská L. van Beethovena jsme vyslechly v posvátném tichu.

Únorový koncert, který uváděla Eva Knappová, hostil dvě mladé umělkyně (po třech letech už po druhé) violistku Kristinu Fialovou a klavíristku Yukie Ichimuru. Sonáty a valčíky v jejich podání, jejich souhra a svěžest byly dokonalé.

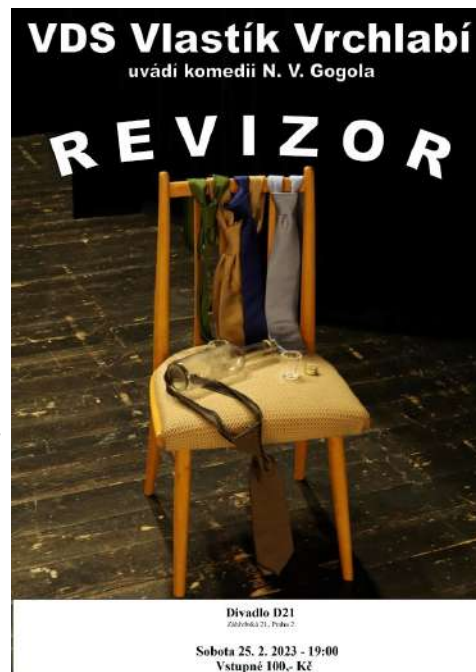
Příští koncert se koná 7. března od 14,30 hodin a vystoupí na něm Studenti Pražské konzervatoře. Srdečně vás všechny zve prof. Kvapil a Eva Knappová a také Daniela

Nejnovější zpráva z prken, která znamenají svět

Velká parta Alenek (dvanáct) se vypravila do divadla. Pozvala nás naše kamarádka a členka **Marta z Vrchlabí**. Přijela do Prahy s **Vlasteneckým divadelním souborem Vlastík** s představením **REVIZOR** od N. V. Gogola. Tuto komedii o pěti dějstvích v překladu Zdeňka Mahlera hráli v Divadle D21 na Vinohradech, jehož prostory měly jedinou vadu – spoustu schodů nahoru. Ale nahore to vynahradilo příjemné přátelské domácí prostředí, vůně svařáku a polévky a všude milí lidé.



Usadily jsme se v první řadě a očekávaly co se bude na prázdné scéně dít. Tu ale brzy zaplnily židle – židle v hlavní roli! Pochopily jsme teprve, proč na plakátu k představení je židle ověšená kravatami a dalšími rekvizitami. Každá kravata určovala, komu židle patří hejtmanovi, inspektorovi, soudci atd. Každý z nich se svojí židlí hrál, přenášel na ni své pocity, vyřizoval si s ní své účty. Představení bylo vtipné, nápadité a dynamické, bezvadně jsme se bavily. Herci i židle to vydrželi (židle byly vlastní dovezené až z Vrchlabí). Chlestakov využíval omylu, že je považován za revizora, a také mu vyhovovala podlézavost místních úředníků, a tak se brzy propil do němoty. Marta jako hospodyně se snažila Chlestakova trochu usměrnit, ale marně. Obdivován ženami v hejtmanově rodině předvedl úžasný výkon. V roli okresního soudce jsme poznaly Libora - našeho známého z pobytu v Herlíkovicích (muzikant a vypravěč). Byl to moc pěkný večer. Děkuje Martě za pozvání.



Daniela a 11 Alenek a dalších kamarádek

Vánoční koncert Ligy proti rakovině ve velké aule Karolina

V úterý 6. prosince se konal opět v nádherných prostorách Univerzity Karlovy ve velké aule Karolina vánočního koncertu. **Koncert Advent na dvou světadílech** už svým názvem naznačoval, že půjde o cosi výjimečného, a my se tak mohli těšit na hudbu nejen z tuzemska, ale i za „velkou louží“. Koncert se konal pod záštitou Velvyslanectví Argentinské republiky v Praze. V úvodu večera vystoupila předsdkyně Ligy proti rakovině MUDr. Michaela Fridrichová, která přítomné vřele uvítala na poslední akci LPR v roce 2022 a ve druhé části večera předala laureátům výroční ceny.



vánoční atmosféru hned první skladbou Vánoční noc a Vánoční roztomilost z Vánoční muziky.

Druhým souborem bylo CUARTETO NAVIDEÑO (Vánoční kvarteto), což je soubor umělců, kteří žijí, pracují a muzicírují v České republice. Argentinské rytmy skvěle doplňovaly slavnostní atmosféru.

V průběhu večera vystoupily dva soubory. První soubor ARPA GRAZIOSO je komorní těleso netradičního složení i zvuku, sólový soprán se v něm pojí s barevnými tóny snivé harfy, stříbrným zpěvem houslí a podmanivým, altově zabarveným zvukem violy. Tento soubor čtyř výjimečných interpretek nás slavnostně naladil na



Na závěr se oba soubory propojily a přinesly nám vskutku jedinečný krásný hudební zážitek. Milena Najmanová

Předvánoční setkání na Ministerstvu zdravotnictví dne 8. prosince 2022

Na tradičním vánočním setkání s patientskými organizacemi a organizacemi na pomoc pacientů, které se uskutečnilo na Ministerstvu zdravotnictví, zástupci a zástupkyně ministerstva zhodnotili dosavadní spolupráci, informovali o dalším vývoji a poděkovali za zapojení do prací na ministerstvu. Pan **ministr Vlastimil Válek**, který se letošního setkání z pracovních důvodů nemohl účastnit, zaslal patientským organizacím zdravici, ve které jim vyjádřil podporu, označil je za jeden ze základních kamenů českého zdravotnictví a uvedl, že jak dosavadní, tak budoucí spolupráce s patientskými organizacemi je jeho prioritou.



Celé setkání moderovala **Kateřina Slabá**, vedoucí oddělení podpory práv pacientů (OPP), která informovala o vizi, ideálním stavu, ke kterému práce OPP směřuje, kterým je **existence dostatku systémově vytvořeného prostoru pro participaci pacientů ve zdravotnictví, hlasu pacientů je nasloucháno, pacienti možnosti zapojování využívají a využívat umějí**. Pan **Vlastimil Milata**, předseda Pacientské rady, shrnul roční práci Pacientské rady a její spolupráci s patientskými organizacemi. Následovala řada zajímavých příspěvků.

Milena Najmanová

Koncert pro dobré duše konaný 8. prosince 2022 v Jeruzalémské synagoze



Tato slavnostní akce byla pořádána jako poděkování **Národní asociace pacientských organizací** za podporu a spolupráci, které se jí dostalo v prvním roce fungo-



vání právě od patientských organizací vánočním shonu a společně vychutnáním koncert (Václav Peter) dopro- (Miroslava Časarová – soprán).



cí. Bylo příjemné zastavit se v před- nat hodinu krásné hudby v jedineč- většinou jen rychle procházíme. Var- vodila trubka (Petr Cibulka) a zpěv

Předvánoční setkání s Klubem ŽAP 12. prosince 2022



Na základě milého pozvání od kamarádek z Klubu ŽAP jsme se zúčastnily předvánočního setkání, které se konalo v příjemných prosto- rách Čakovickém záměčku.

Program zahájila a všechny uvítala Jarka Petrová a předala slovo Daně Hybšové, která nás ve svém adventním rozjímání uvedla do slavnostní předvánoční nálady.

Jako vzácný host vystoupila Hanka Křížková, která zazpívala něko- lik písní. Vystoupení Hanky Křížkové je vždy úžasným zážitkem.

Po přestávce se mikrofonu ujal Jiří Škvára, který hudbou a zpěvem zvedl ze židlí tancechtivé osazenstvo a všichni se skvěle bavili.



Jako posled- ní na pro- gramu byla bohatá tom- bola, kde každý lístek vyhrával ... a ceny byly

skutečně pěkné a hodnotné.

Na akci bylo výborné občerstvení a my jsme se rozcházely do svých domovů s pocitem velmi příjemně stráveného odpoledne mezi skvělými lidmi.

Milena Najmanová



PragueONCO konané dne 25. ledna 2022

V lednu se v hotelu Clarion uskutečnilo 14. Pražské mezioborové onkologické kolokvium, kterého jsem se zúčastnila s naší předsedkyní Milenou.

Úvodem prof. Samuel Vokurka představil **knihu Komplikace onkologických pacientů** a možnost řešení v primární péči, která byla následně pokřtěna. Kniha se věnuje podpůrné léčbě. Cílem je prodloužit a zlepšit kvalitu života onkologických pacientů. Důležitá je spolupráce s odborníky, od sestřiček až po odborné specialisty. Tuto knihu napsal prof. Vokurka s kolektivem 21 odborných autorů a může sloužit také jako učebnice pro lékaře.



V dalším příspěvku Petra Adámková představila patientskou organizaci **Hlas onkologických pacientů**. V projektu Cesta pacienta se snaží popsat celou cestu onkologického pacienta zdravotním systémem, od diagnostiky až po sociální pomoc. Zpracován je nádor prsu, děložního hrdla, plic a prostaty.

www.hlaspacientu.cz nebo <https://www.linkedin.com/company/hlas-pacientu>

Věnují se i právu na 2. názor – podrobné informace jsou k nalezení na webu : <https://www.nzip.cz/clanek/238-pravo-na-druhy-nazor>

S patientskými organizacemi spolupracuje též Masarykův onkologický ústav v Brně. Velkou podporu mají díky řediteli MOÚ prof. Marek Svoboda, který ví, že patientské organizace doplňují práci lékařů v běžném provozu. Projekt **Nebýt na to sama** je určen onkologickým pacientům v léčbě.

Tradiční Brněnské onkologické dny se uskuteční v listopadu 2023.

www.onkologickedny.cz

Projekt Onko Fit se věnuje pohybové aktivitě pacientů před, během i po léčbě. Pacientům velice prospívá. Bližší informace : <https://onkofit.cz>

Ve spolupráci s MOÚ založila **Anna Beránková** novou patientskou organizaci Brain Czech, z.s.. Sama žije 10 let s neoperovatelným nádorem mozku a chce tímto způsobem sdílet informace a vytvořit komunitu s touto diagnózou.

V dalším příspěvku nás Mgr. Šárka Slavíková, ředitelka Amelie, seznámila s tím, co lze nyní očekávat od **zdravotně sociálního pomezí**, jaká jsou řešení sociálních problémů. Ministerstvo zdravotnictví a Ministerstvo práce a sociálních věcí společně v této oblasti nekomunikují, problémy v této oblasti stále trvají. MPSV řeší oblast financování různých projektů, ale nedělá nic ze zdravotně sociálního pomezí. Jinde ve světě tuto oblast řeší jen jedno ministerstvo. Amelie pomáhá orientovat se v legislativním procesu a snaží se oba rezorty spojit. Jinak se problémy na sociálně zdravotním pomezí řešit nedají. Pro malé organizace je to nerealizovatelné.

Je nutná revize důchodové vyhlášky (posuzování invalidity), současná je nevyhovující.

Zdravotně-sociální pracovníci stíhají péči na lůžku, ale k vyléčeným pacientům se péče už nedostane. Amelie je jediná patientská organizace, která má certifikát na poskytování sociální péče.

www.amelie-zs.cz, info@amelie-zs.cz.

Po krátké přestávce vystoupila Mgr. Petra Holubová, fyzioterapeutka z Mammacentra Zahradní Město, která pečuje o **jizvy onkologických pacientů**. Jizvy mohou způsobovat potíže a je třeba o ně pečovat, ať jsou způsobeny chemoterapií nebo radioterapií. Jizvy po laparoskopických operacích je třeba ošetřovat také. Jizvy nesmí dráždit oblečení, sprchování by mělo být jemné, nemáčet jizvy ve vaně, mazat se sádlem bez soli nebo speciálními mastmi z lékáren, chránit je před sluncem i soláriem. O jizvy by se mělo pečovat alespoň 2 roky. Při natékání jizvy je třeba snížit zátěž a dávat pozor na tlakovou masáž. Tkáň kolem jizvy musí být posunutelná i v jejím okolí včetně spodní vrstvy. Teprve od 4. měsíce je jizva připravena na pohybovou aktivitu a postupnou zátěž.

www.onkofyzio.cz

Ve druhém příspěvku nás Mgr. Petra Holubová učila **správně dýchat**. Kvalitní dýchání pozitivně ovlivňuje metabolismus a urychluje hojení (již hodinu po operaci). Efektivní dech je důležitý pro správnou funkci lymfatického systému. Pomocí dechu můžeme ovlivnit stres a emoce. Efektivní dech je i prevencí lymfedému. Dech a svalová kontrakce nahradí lymfatické masáže. Kvalitní nádech a výdech masíruje lymfatický systém a pomůže i peristaltice střev.

Jak na **lymfatické dýchání**? Nesedět shrbeně, vyhladit klíční kost, uvolnit oblast krku a ramen.

Hluboký nádech do břicha/beder, zakroužení ramen, kroužení celými končetinami, rotace trupu na obě strany, nádech + rotace hlavy na 1 stranu, lehký záklon a opakovat na 2. stranu, kroužení prsty kolem ucha, pohlédit krk od ucha.

Hluboký, plynulý a pomalý nádech nosem. Zadržení dechu na 3 sec. Dlouhý nádech ústy přes našpulené rty. Po operaci hrudníku zacílit nádech pod hrudní kost.

www.mammacentrum.cz nebo Petra.holubova@mammacentrum.cz

O nových **diagnostických metodách v onkologii** v ČR nás seznámili prof. Marek Svoboda a MUDr. Miloš Holánek, Ph.D. z MOÚ v Brně.

Diagnostické metody jsou zaměřeny nejvíce na **karcinom prsu**, nejčastější onemocnění u žen. Zlepšují se zobrazovací metody i terapeutické možnosti. Nové **multigenové testy** MammaPrint optimalizují léčebný postup. Mutace somatické (pouze v nádoru) nebo zárodečné (dědičné, např. BRCA) vypovídají i o riziku návratu onemocnění a podle toho se stanoví optimální léčba.

Stoupá též onemocnění **karcinomu prostaty**. Je to záležitost ponejvíce starších mužů, ale postihuje i mladé. Od r. 2023 by měl být spuštěn program screeningu plošně pro muže mezi 50-70 roky, kteří jsou bez příznaků. Podle hodnoty PSA z krve by další vyšetření následovalo za 2 roky (PSA mezi 1-3) nebo za 4 roky (PSA menší než 1).

Paní profesorka MUDr. Petra Tesařová, která zařadila patientskou sekci na PragueOnco, nás seznámila s vyhodnocením svého projektu pro pacienty s rakovinou prsu a metastázami nazvaným **Projekt 35**. Pohyb prodlužuje nemocným s karcinomem prsu život a zlepšuje kvalitu života. U všech zúčastněných došlo k významnému poklesu hmotnosti a tukové tkáně a zlepšila se tělesná výkonnost. Pacientkám se zlepšila kondice, nálada, zvýšilo sebevědomí, získaly nové kontakty. Díky vyzkoušenému know-how se připravuje pokračování projektu v rozšířené verzi.



Program ukončil příspěvek PhDr. Ing. Martina Pospíchalů na téma **Strach z návratu nemoci**.

Strach se vkrádá do myslí, když nemáme žádnou činnost. Pokud se nebojím, jde o rizikové chování (lezu po horách bez jištění). Strach bývá signálem, že o něco jde. Záleží ovšem na jeho intenzitě, nesmí jít o panický strach. Strach není nepřítel, je to náš spojenec. Slovo strach lze nahradit slovem respekt. Strachu bychom měli věnovat jen tolik času, kolik je nezbytné.

Jak se zbavit strachu? Mám sice strach, ale nebudu o tom přemýšlet teď, budu se tomuto tématu věnovat až zítra. Zítra večer po nějakou dobu, ale ne neomezeně. Je vhodné dát prostor emocím, určit si čas na starosti a především na radosti. Léčíme se, abychom dostali čas do budoucna. Přeci ten těžce vybojovaný čas nebudu trávit ve strachu. Příliš analyzujeme budoucnost, což se obrací proti nám. Náš intelekt se jakoby obrací proti nám a vymýšlí katastrofické scénáře. Realita je v pořádku, dokud lékař sám neřekne něco jiného. Vše ostatní jsou jen moje domněnky a fantazie. Je třeba se starat o své tělo. Když je v dobré kondici, negativní emoce nemají sílu. To, že nejsem tak výkonný jako dříve, neznamená, že jsem méně hodnotný člověk. Nejdu přes své limity, umím odložit jakoukoliv práci.

Je třeba se soustředit na to, co nám dělá radosti (psát si deníček, co se mi stalo hezkého), být vděční za to, co aktuálně máme. Odpočívat, hýbat se, využívat relaxační techniky. Umět si říkat o pomoc a nemyslet jen na ostatní, ale také na sebe. Nesmíme se bát opřít o své blízké.

Různé psychologické techniky lze najít na webu projektu **Myslí proti rakovině**, který je volně ke stažení na webu České onkologické společnosti (www.linkos.cz, sekce Pacient a rodina, MysliProtiRakovine)

Martin-pospichal@centrum.cz

Ludmila Němejcová

Symposium ke Světovému dni proti rakovině 1. února 2023

1. února 2023 jsme se zúčastnily Symposia pořádaného Ligou proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP. Setkání se konalo v Lékařském domě v Praze. **Téma přednášek: Nádory průdušek a plic.**



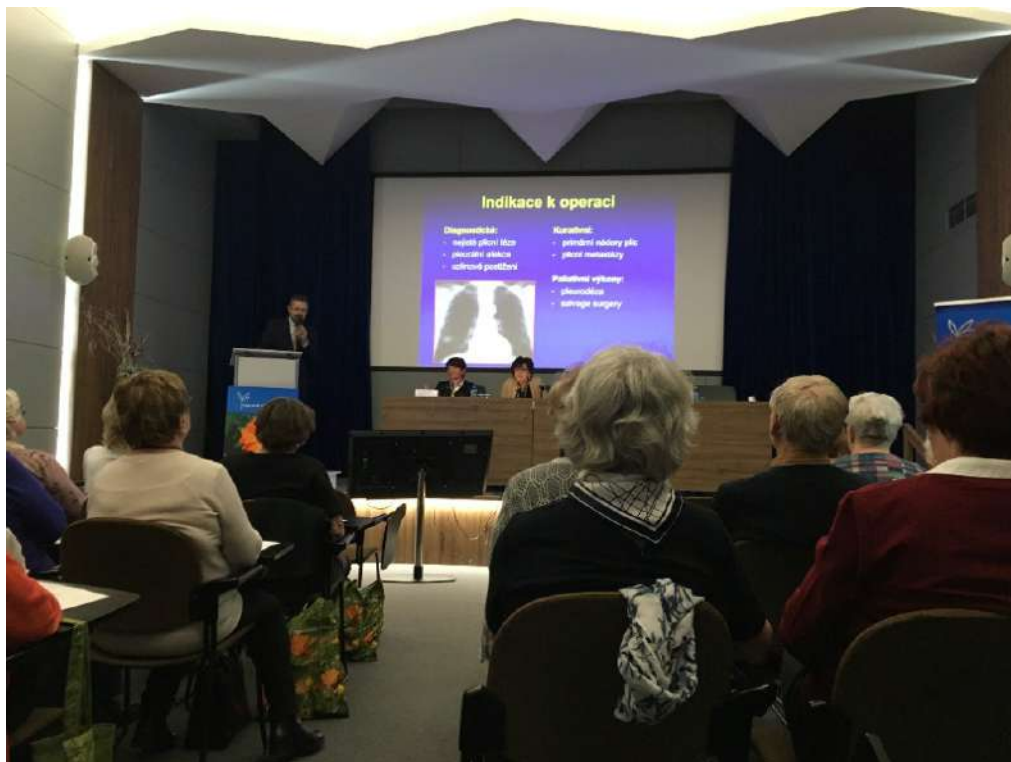
Po zahájení Symposia pí. primářkou MUDr. Alexandrou Aschermannovou hned následovaly velmi zajímavé a hodně odborné přednášky dle programu.

Prof. MUDr. Martina Kozlar Vašáková, Ph.D., přednostka Pneumologické kliniky 1. LF UK a FTN „**Screening bronchogenního karcinomu u kuřáků.**“ Důraz klade pí. doktorka na časnou diagnostiku. V roce 2017 svět zaznamenal 4 miliony úmrtí na plicní nemoce a incidence se bohužel zvyšuje. Přijít včas k lékaři je velmi důležité, též očkovat se na Covid-19. Pí. doktorka vede plošný program časně detekce (screening), který probíhá od 1. 1. 2022, praktičtí lékaři jsou o tom informováni.

MUDr. Michaela Fridrichová, předsedkyně Ligy proti rakovině „**Epidemiologie bronchogenních nádorů, kouření.**“ Závislost na kouření je v poslední době vlastně pandemií. Nejvyšší počet kuřáků má Čína a Indie. Normální je nekouřit.

MUDr. Pavel Horák, DrSc., primář Chirurgické kliniky 1. LF UK a FNB „**Chirurgické řešení nádorů plic.**“ Velmi odborná přednáška se spoustou ilustračních obrázků a videí operací, které jsem ani vidět nechtěla. Možnosti chirurgické léčby jsou diagnostické, kurativní a paliativní.

Po přestávce na dobrý oběd, kávu a moučník a po vzájemném povídání jak na dané téma přednášek tak o činnosti jednotlivých členských organizací Ligy z celé ČR přednášky pokračovaly.



MUDr. Jana Krejčí, Klinika pneumologie 3. LF UK a FNB „**Možnosti systémové léčby bronchogenního karcinomu.**“ Hlavní varovné příznaky nemoci – kašel, u kuřáků změna kašle, chrapt, dušnost, bolesti na hrudi, bolesti hlavy, břicha. Diagnostika - zobrazovací techniky, histologie odebraného vzorku. V léčbě rozhoduje histologický nálezn, imunologie pacienta, případně přidružené choroby a pokročilost onemocnění. Možnosti léčby – operace, radioterapie, chemoterapie, cílená biologická léčba, imunoterapie.

MUDr. Tereza Drbohlavová, Ústav radiační onkologie FNB „**Možnosti radioterapie u nádorů plic.**“ Novinky a posuny v léčbě radioterapií – přesnější zaměření a dávkování záření, využití CT.

Letáčky k tématu a další materiály a brožury Ligy proti rakovině byly v předsálí k dispozici. Stejně tak jsme dostaly informace o **rekondičních pobytech** připravovaných Ligou proti rakovině na rok 2023. Konají se na několika místech (Nemocnice Na Pleši, Lázně Mšené, Lázně Kunderatice, Lázně Libverda a Sanatorium Meziboří) a Liga na ně přispívá pacientkám 400,- Kč / osobu a den.

Výroční členská schůze LPR se bude konat 28. března 2023. **Český den proti rakovině** bude jako každý rok (kromě covidových) druhou středu v měsíci květnu, tj. **10. 5. 2023**, barva stužky na kytice měsíčku lékařského bude světle modrá.

Závěr shromáždění patřil předsedkyni LPR pí. MUDr. Michaela Fridrichové.

Daniela a Věra

Konference Pacienti 2023

Konference se konala 23. února 2023 v Courtyard by Marriott Prague City v Praze 3. Program konference byl rozdělen do tří bloků:

Moderátorem bloku A byl Mgr. Libor Štajer, advokát, KMVS advokátní kancelář, s.r.o. a v jeho programu bylo:

1. Postavení pacienta v systému zdravotního pojištění a základní nárok pacienta na úhradu a kvalitu zdravotní péče PharmDr. Petr Fifka, člen Výboru pro zdravotnictví, Poslanecká sněmovna Parlamentu České republiky
2. Přístup zdravotních pojišťoven při zajištění dostupné a kvalitní zdravotní péče a vztah zdravotní pojišťovny k pacientovi jako klientovi MUDr. Renata Knorová, MBA, ředitelka zdravotního úseku, ČPZP
3. Digitalizace zdravotnictví: aktuální kroky směrem k budování páteří sítě ehealth i budoucí vize Ing. Milan Bláha, Ph.D., náměstek pro informační a komunikační technologie, Ministerstvo zdravotnictví ČR
4. Telemedicínské standardy, sdílení patientských dat a koordinace péče, digitální aplikace pro pacienty MUDr. Tomáš Doležal, PhD, Cogvio-Medevio

Moderátorem bloku B byl PharmDr. Michal Krejsta, MBA, LL.M., generální ředitel LEXUM ČR & SR, předseda představenstva SAPOCH z.s., výkonný tajemník AVEL ČR, AVEL SROV. V tomto bloku vystoupili:

S vývojem postavení patientských organizací, jejich financování ve srovnání s USA a UK a současným stavem seznámila přítomná Jana Petrenko, ředitelka Koalice pro zdraví. Paní Petrenko vstupovala i do následujících prezentací patientských organizací se zajímavými komentáři o konkrétním srovnání s patientskými organizacemi v USA a UK.

Dále vystoupili zástupci patientských organizací

1. ONKO maják – význam edukace nejen pro včasnou diagnostiku a dostupnost a kvalita péče v rámci KOCTomáš Kruber – výkonný ředitel
2. Pacienti IBD – včasná diagnóza a adekvátní léčba základem patientských návodů Mgr. Lukáš Vacek
3. Migréna-help – podmínky pro kvalitní a plnohodnotný život s migrénou aneb dostupnost osvěty, poradenství a samotné léčby (nová centra u ambulantních neurologů) Mgr. Rýza Blažejovská, DiS., zakladatelka a předsedkyně sdružení
4. UNIE ROSKA, z.s. – příběh úspěšné organizace v pomoci lidem s RS Ing. Jiřina Landová, předsedkyně výkonné rady
5. SONS, z.s. – konkrétní pomoc nevidomým a slabozrakým Ing. Dagmar Filgasová, členka Republikové rady SONS a místopředsedkyně OO SONS ve Vsetíně
6. SPAE ČR, z.s. – dostupnost péče a podmínky pro pacienty s nenakažlivým kožním onemocněním Mgr. Gabriela Doleželová, DiS., členka výboru, sestra v akci Revenium

Moderátorem bloku C byl MUDr. Tomáš Doležal, PhD., ředitel společnosti iHETA a Value Outcomes, s.r.o.

Blok C se zabýval přístupem pacienta k moderní terapii a inovativní léčbě, léky na vzácná onemocnění a systémem péče o tyto diagnózy.

Milena Najmanová



Jen pro zajímavost – výčet ministrů zdravotnictví v letech 2004 – 2023



Smutná zpráva

Nový rok jsme bohužel zahájily smutnou zprávou. 5. ledna zemřela naše dlouholetá členka a kamarádka Eva Volfová.

Pro její zhoršený zdravotní stav už s námi na setkání nechodila, ale byla ráda, když jsme ji my navštívily na její chatě v Lipencích.

Odešla z tohoto světa 8 měsíců po své opatrovatelce Evě Chaloupkové, jsou teď někde spolu a společně jistě vzpomínají na ALEN, kam chodily rády.

Děvčata, chybíte nám.

Daniela, Blanka a Alenky



MINIGOLFKOTVA

Tréninky minigolfu v Kotvě úspěšně pokračují dvakrát za měsíc, většinou v pondělí od jedenácti hodin. Snažíme se získat formu, abychom uspěly v domluveném turnaji s Klubem ŽAP.

Turnaj se bude konat 29. března od 12:00 hodin v Kotvě a bude první akcí v rámci oslav 30 letých narozenin spolku ALEN. A navíc to bude oslava společná, protože Klub ŽAP v letošním roce slaví 30té výročí spolku také.

Milena Najmanová



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 Dundácková, 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)

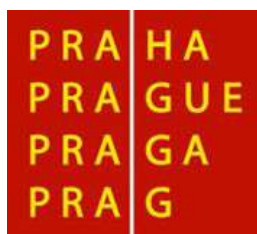
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Datum vydání: 14. března 2023

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 02 je zcela bezplatná. V současné době např. zprostředkovává skautskou dobrovolnou pomoc.

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

Sláfká Kopecká

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín

Muzeum Ateliér Seidel

Frida Weinbergerová