



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

maně si vzpomínám na své pocity, když jsem slavila třicetiny. Nyní mám to štěstí a čest, že mohu slavit stejné výročí s naším spolkem. Mé nynější pocity jsou hrdost a radost a také úcta k mým předchůdkyním, které spolek vykřesaly z ničeho, i k těm, které ho dále vedly a rozvíjely. A nebylo to vždy jednoduché. Pro mne je to velký závazek a odpovědnost.

A opravdu je co slavit. V rámci našich možností se snažíme dělat si radost a dát o sobě vědět drobnými společenskými akcemi, ze kterých bych ráda zmínila zejména turnaj v minigolfu a focení kalendáře 2024 v krumlovském Ateliéru Seidel. O obou akcích se dočtete uvnitř tohoto časopisu. A čekají nás další akce, ale o těch až příště.

Jako vždy chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, setkávat se - z celého srdce děkujeme a doufáme, že i v roce 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. 5 - na výtvarném kroužku

str. 6 - na schůzkách

str. 8 - na výšlapech, výletech

str.11 - na rekondičních pobytech

str.14 - v rámci oslav 30. výročí

str.16 - edukace samovyšetření prsu

str.17 - prodávaly jsme kytičky

str.18 - v kultuře

Co se děje v neziskovém sektoru

str.21 - Výroční členská schůze LPR

str.21 - přednáška MUDr. Walda

str.23 - minigolf

Kontakty

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



Pravidelné akce v roce 2023

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při kávičku 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, Vratislavova 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 od června 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 do 23. června pokračovat každý pátek od 16 do 17 hod. Cena pro členku je **60 Kč** za hodinu. **O tom, jak bude pokračovat plavání v nadcházejícím školním roce, tedy od září 2023** budeme informovat na webu, emailem všem členkám a informace bude mít také Marta Kubešová. Bude se to odvíjet od toho, zda a jakým způsobem se domluvíme na pronájmu bazénu se Sokolem.

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

Přes léto, tedy **červenec a srpen se necvičí**. Cvičení začne po prázdninách 14. 9. 2023.



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 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 Amelie v Praze nabízí i během prázdnin 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, případně 18:00) či středu od 10:00 do 14:00. Na konzultaci může přijít člověk sám nebo i se svým blízkým. Vede psychologka Monika Večeřová, MSc. nebo Mgr. Jitka Weber, Ph. D. Objednání je možné osobně, telefonicky na čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na psycholog@amelie-zs.cz.

Odborné sociální poradenství – napomáhá předejít mnoha nedorozuměním, které vyplývají z neznalosti systému a života s onemocněním a nabízí pomoc při řešení problémů v sociální oblasti. Zavolat či objednat se můžete od pondělí do středy. Obracet se můžete telefonicky na čísle 739 004 222 na Mgr. 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 psychologka 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.

Jóga (otevřená skupina) – techniky uvolňování svalů a duševního napětí přizpůsobené možnostem osob s handicapem. Probíhá v pondělí od 9:00 do 10:00 hod. Vede Veronika Krohová.

Cvičení pánevního dna pro onkologicky nemocné (otevřená skupina) – cvičení pro ženy, které chtějí objevit, kde je pánevní dno a vrátit mu jeho funkčnost, zažehnout své vnitřní světlo a objevit, jak žít tady a teď. Možnost sociálního kontaktu pro jednotlivé ženy, zapojit se do jednoduché pohybové aktivity, jedná se o ucelený kurz, kde jednotlivé lekce na sebe navazují. Vede Michaela Křížová.

Arteterapeutická skupina pro onkologicky nemocné a jejich blízké (otevřená skupina) - pracujeme na tvorbě osobních mandal, nepoužíváme předlohy a předtištěné vzory. Pracujeme ve skupině, která se osobně setkává. Není třeba výtvarných znalostí nebo dovedností, jen chuť zkoumat a hledat a také sdílet ve skupině s dalšími, v pondělí od 15:00 do 16:30, celým procesem vás bude doprovázet arteterapeutka Michaela Čadková Svejková. Skupina je pro onkologicky nemocné a jejich blízké bezplatná a volná - není třeba chodit pravidelně, i když je to lepší. Před první návštěvou se ohlaste na paha@amelie-zs.cz.

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 zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Probíhá vždy v lichý týden v úterý 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: paha@amelie-zs.cz



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

- 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 Hájje
- 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 Vršovicích 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
procházka 5 km - podél Labe do Libice n. Cidlinou (zpět parníkem k zámku),
oběd, procházka parkem, Havířský kostelík, Jízdárna, Obora, kolonáda, cukrárna
Pozvány jsou i kamarádky ŽAPky z Prahy a BENKONky z Benešova
odjezd busem od nádraží 16:38 hod, v Praze na Černém Mostě v 17:41 hod
- Úterý 29. srpna** **Senohraby – Zlenický hrad, Baštírna, Zlenice** – vede Daniela
vlakem z Hl. nádr. 8:21 hod (z Vršovic 8:26 hod) do Senohrab (9:04 hod)
cesta lesem k Sázarvě po červené a žluté ke zřícenině hradu Hláška
občerstvení na Baštírně, plovárna, 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 Vršovicích 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 Spojovací
projdeme se lesem pod Smetankou a Tábořem k Hořejšímu rybníku
- Úterý 17. října** **Modrý pokoj** - vede Daniela
sraz 13:00 hod na stanici metra Staroměstská - Kaprova ulice
Památník Jaroslava Ježka, zázemí Ježkova života. Byt je ve správě Českého muzea hudby.

Rekondiční pobyty v roce 2023 (červen - listopad)

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**

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 Desítka - 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 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

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Tak jako každý měsíc, scházíme se vždy první úterý v měsíci. Na březnové setkání jsem nedošla, zabránila mi v tom zablokovaná záda. Děvčata vyráběla ozdoby z drobných korálků. Titěrná práce, ale výsledek pěkný.

Dubnové setkání se neslo v duchu blížících se Velikonoc. Zdobily jsme velikonoční vajíčka.

Začátkem května jsme se pod vedením sociálních pracovníc z Karlína pustily do zdobení obalů na květináče.

Výsledky naší práce vidíte na fotografiích.

Věra Uhrová



Na schůzkách

14. března 2023 - členská schůzka



Na březnovou členskou schůzku jsme neorganizovaly žádnou externí přednášku, protože program schůzky byl velmi nabitý.

Kromě běžných organizačních záležitostí jsme řešily program oslav 30. výročí spolku, zejména první akce, kterou je turnaj v minigolfu s Klubem ŽAP, a akce následující, kterou je fotografování kalendáře 2024 s ALENkami v dobových oblecích a různých expozicích v Atelieru Seidel v Českém Krumlově.

11. dubna 2023 - členská schůzka

Na dubnovou schůzku jsme pozvaly paní Bc. Petru Štěpovou, odborného konzultanta Centra pro komunitní práci Střední Čechy, která nás seznámila s možnostmi využití státních příspěvků a postupem při zajištění péče o osobu blízkou.

Představila nám publikaci, kterou napsala s kolektivem CPKP střední Čechy:

PRAKTICKÉ RADY PRO ZVLÁDNUTÍ PÉČE, která na 29ti stránkách rad jak zvládat dlouhodobou péči pomáhá pečujícím orientovat se v této problematice. Základní rady pro zvládnutí dlouhodobé péče jsou:

- * Nedělejte si výčitky
- * Snažte se zvládat péči jak nejlépe umíte!
- * Plán péče pomůže rozdělit povinnosti mezi více pečujících v rámci rodiny i přátel.
- * obraťte se na poskytovatele sociálních a zdravotnických služeb.
- * Udržujte kontakt s přáteli, rodinou.
- * Zkuste si najít čas jen pro sebe, dbejte o své fyzické i duševní zdraví, relaxujte.
- * Sdílejte své starosti ve svépomocné skupině nebo s přáteli.



Brožura je velmi dobře zpracovaná a kromě jiného také uvádí, kdy vzniká nárok na příspěvek na mobilitu, na motorové vozidlo, na individuální dopravu, na parkovací průkaz apod.

Centrum pro komunitní práci střední Čechy také vydalo v elektronické i tištěné podobě aktualizovaný leták pro pečující: **Praktické rady pro zvládnutí péče**, na kterém jsou shrnuty základní rady, jak postupovat, když se ocitnete v roli pečovatele: co udělat nejdříve, kde a co můžete žádat, na co máte nárok, kdo vám s péčí pomůže, jaké jsou dostupné sociální a zdravotnické služby, vzdělávací a podpůrné služby pro rodiny dětí s postižením, anebo jak postupovat při ukončení péče....

Brožuru i leták pro pečující a spoustu dalších informací najdete na <https://www.cpkp-stc.cz/publikace-ke-stazeni/>. Jedná se o stránky Středočeského kraje, ale zákonné podmínky jsou platné pro celou republiku.

Milena Najmanová

9. května - členská schůzka

Květnovou schůzku nám zpestřila Mgr. Petra Holubová, fyzioterapeutka pro děti a dospělé z Mammacentra Zahradní Město (Medicon). Specializuje se na péči o onkologické pacienty. Na její přednášce jsme se dozvěděly mnoho nového o tom, jak správně pečovat o své jizvy jak těsně po operaci, tak i později. Kvůli stažené jizvě na hrudníku a v podpaží vznikají lymfatické otoky, které se často vracejí. Každá jizva potřebuje jinou péči. Může být fyziologická - téměř neviditelná, nebo může vystupovat nad povrch kůže a tam je potřeba ji přitlačit. Rozestouplou a rozlezlou jizvu ale masírovat nelze, jen mazat. Abychom měly pohyblivé tkáně, je potřeba plavat nebo cvičit (taiči, pilates). Opečované jizvy jsou nejdůležitější proti tvorbě lymfedému, naopak neopečované jizvy se stahují a nutí nás stahovat i hrudník. Mgr. Petra Holubová proto doporučuje nechat se vyšetřit a vědět, jak se svojí konkrétní jizvou pracovat. Někdy jizvy dráždí i spodní prádlo.



Důležité je i dýchání, v oblasti břišní dutiny se nachází spousta lymfatických uzlin. Správným dýcháním se aktivuje lymfatický systém. Nádech nosem je benefiční, do břišních partií se tak více nadechnu. Nejjednodušší je začínat v sedě. Více se okyslíčí i mozek. Vyzkoušely jsme si rozdíl mezi nádechem a výdechem ústy i mezi nádechem nosem a výdechem ústy. Při nedostatku času je správné dýchání skvělý "záchodový cvik", který navíc pomáhá i při vyprazdňování. Tímto dýcháním se zlepší i držení těla. Kapacita plic je velká a málo se využívá, u nádechu i výdechu můžeme trénovat výdrž i na delší dobu.

Dýchání i pohyb horní končetiny je pumpou pro lymfatické cesty. Někdo má omezený rozsah pohybu i roky po operaci, chodit na kontroly k chirurgům nebývá standardní přístup. Horní končetinu bychom se měly naučit poslouchat, používat zdravý selský rozum a při potížích s lymfou ruku šetřit (žehlení raději odložit). Je třeba naučit se poslouchat svoje tělo a připravovat ho na postupnou zátěž. Dýchat, hýbat se a pečovat o tkáň přesně podle vlastních potřeb své jizvy a svého těla.



Mgr. Holubová nemá smlouvu se zdravotní pojišťovnou, terapeut pro onkologické pacienty v jejich sazebníku neexistuje. Opakované návštěvy u ní však nebývají, často postačí vstupní vyšetření na 1,5 hodiny a instrukce, jak se o své jizvy a své tělo starat. Vše, co umí a předává dál, získala studiem v zahraničí. Na závěr zodpověděla naše dotazy



a zájemkyním předala svůj kontakt:

Telefon do recepce Mammacentra: 272 653 884. Objednací lhůty jsou cca 2 měsíce.

Lída Němejcová

Na výšlapech a výletech

21. dubna 2023 - Na Okoř je cesta, jako žádná ze sta.....

Výlet na Okoř jsme odstartovaly na stanici autobusů Nádraží Veleslavín. Jely jsme až na zastávku Zákolany – Kováry železniční stanice. Trochu jsme koketovaly s myšlenkou vyběhnout na nedalekou Budeč, ale pak jsme pokračovaly podle Zákolanského potoka směrem na Okoř.

Okoř nestavěl ani král, ani nikdo ze šlechty, ale neurozený zbohatlík – pražský měšťan František Rokycanský. Hrad vznikl v polovině 14. století na místě gotické kaple. Obytná věž hradu svými rozměry 15x 9 metrů patří mezi největší stavby svého druhu v Čechách. Ve druhé polovině 15. století byl hrad značně přestavěn a rozšířen. Od roku 1694 se Okoř stala součástí jezuitského panství. Jezuité se o hrad svědomitě starali až do zrušení svého řádu



v osmnáctém století. Pak byl hrad určen k likvidaci. Z roku 1795 se dochovaly písemné zprávy o pustnoucí zřícenině. Pro svou malebnost se stala častým námětem českých malířů. K její opravě se však přikročilo až v roce 1921. Dnes se o hrad stará Středočeské muzeum Roztoky.

My jsme procházely jarní krajinou, kde nás potěšily první květy, prošly jsme pod kamenným železničním viaduktem, okolo bývalého Dolského mlýna a

okolo opraveného barokního Nového mlýna.

Minuly jsme chatové osady a za chvíli se před námi tyčila majestátní zřícenina Okoře. Cesta zákolanským údolím byla velmi příjemná, a tak jsme nemohly uvěřit, že nám mobil napočítal 8,5 km.

V místní restauraci jsme poobědvaly a autobusem jsme se vrátily zpět do Prahy, tentokrát na Dejvickou.

Marie Pálková



12. května - Arboretum Všenory a skalka Karlík

Vycházku připravily Blanka a Maruška. Původně jsem se nechtěla přihlásit, protože arboretum leží na strmém kopci, ale děvčata to skvěle vymyslela. Před nádražím ve Všenorech na nás čekaly Hanka Kudelová a Blanka Tůmová s auty a do arboreta nás dovezly. Zúčastnila jsem se tedy také a byla jsem moc ráda. Celkem nás bylo devět. Praž-



ské účastnice přijely vlakem v 10 hodin. V arboretu jsme byly skoro dvě hodiny.



Pan Jan Mejstřík vlastnil 2,5 ha nevyužívaných luk a v roce 2011 se rozhodl, že na nich založí arboretum. Za pomoci rodiny a přátel vysázel 3500 druhů stromů a keřů, mezi nimi rostou skalničky. Všechny dřeviny jsou označeny jmenovkami a mezi nimi je umístěno 250 tun sliveneckého kamene. Na pozemku je také jezírko a skleníky, v jednom z nich byl citroník obsypaný plody. Byl krásný den a rozhled do okolní krajiny byl úžasný. Obdivovaly jsme dokonalou údržbu rozlehlého pozemku, taková práce se dá dělat jen s láskou.



Z arboreta nás děvčata dovezla do Karlíku k dalšímu nadšenci, panu Zdeňku Zvolánkovi. Nebyl sice doma, ale Blanka s ním měla domluveno, že si jeho nádhernou skalku můžeme prohlédnout samy. Skalku pod „Krásnou strání“ buduje od roku 1993. Je sice samouk, ale skalky zakládá po celém světě, napsal i knihu a o skalních přednáší. Potěšily jsme se jeho kvetoucí skalkou, kde jsou kromě skalniček i bonsaje.



Na závěr výletu jsme potěšily i sebe obědem v nejlepší dobřichovické restauraci „Stará bárka“, kam nás děvčata zase dovezla. Je tam příjemné prostředí a vaří opravdu dobře. Pak jsme se přemístily do cukrárny paní Pohlreichové, kde jsme při kávě a zákusku zhodnotily dnešní výlet - byl skvělý! A Hanka nás odvezla ještě na nádraží v Černošicích, odkud nám jel hned vlak. Moc děkujeme všem organizátorkám výletu.

Bedřiška Šamšová

Letenské sady a Scarabeus

V květnu jsme se vydaly na procházku rozkvetlými stráněmi Letné. První zajímavé zastavení při cestě ze Strossmayerova náměstí bylo u Bruselského pavilonu, který stojí na Letné od roku 1960. Velkou slávu zažil na světové výstavě EXPO 58 v Bruselu. Po skončení výstavy byl přemístěn do Prahy a sloužil jako oblíbená výletní restaurace s krásným výhledem na Prahu. Od roku 1990 jako mnoho jiných památek v soukromých rukách chátral. Po rekonstrukci v roce 2001 se tu střídali majitelé a teď v pavilonu sídlí Galerie Adolfa Loose. Pavilon je přístupný veřejnosti pouze při akcích (aukce, výstavy). Slavná restaurace s velikou terasou, která tam bývala, je už jen vzpomínka.



Cestou jarním parkem jsme obdivovaly nádherné plnokvěté tulipány různých barev a modré, růžové i bílé alpské pomněnky v záhonech. Blízko Letenského záměčku, odkud jsme z dálky viděly i budovu historického Letenského kolotoče (ve všední den je zavřený), jsme si udělaly malou přestávku na posezení a občerstvení.

Další naše cesta Letenskými sady pokračovala kolem Pražského metronomu, kde to žije mládím a sportovci, a končila u Hanavského Pavilonu. Odtud jsme to vzaly cestou necestou na Spartu, kde byl cíl naší vycházky. Ne tedy fotbal, ale muzeum Scarabeus v ulici Jana Zajíce.



Toto malé muzeum jsme našly snadno (některé účastnice vycházky už ho znaly). Ale uvnitř jsme byly překvapeny co se do tak malého prostoru všechno vejde. Ve vstupní místnosti je Muzeum kávy, kde je všechno co bylo po staletí potřeba k uvaření dobré kávy, a některé věci, které si ještě pamatujeme z domácností svých rodičů a prarodičů. Přivítala nás majitelka paní Kateřina Ebelová, vývarnice, galeristka a zakladatelka Galerie, a velmi se nám věnovala. Pozvala nás do Muzea



rodinných loutkových divadel, o každém divadélku nám vyprávěla jeho historii a zajímavosti a také nadšeně hovořila o své práci a lásce k loutkám. Překvapením pro nás byla rozsáhlá zahrada, která opravdu žije, jsou tam zajímavá zákoutí, stromy, keře, altánky, spousta květin, klece se zvířátky, sochy, místo pro divadlo a různé akce a posezení při kávičce. Zahrada je propojená s příjemnou retro kavárnou



Alchymista opět zařízenou ve stylu první republiky. Tam jsme to nabízené kávičko a zvláštní dorty samozřejmě musely ochutnat. Dojem nám trochu pokazily jen nezkušené servírky. Při odchodu jsme si všimly barevné nástrojných malby Jana Kristoforiho (malíře, grafika, ilustrátora), který měl v Galerii Scarabeus minulý rok velkou výstavu. Jarní vycházka se i přes předpovědi špatného počasí vydařila, sluníčko nám přálo. Jsme rády, že jaro už je konečně tady.

Daniela, Věra, Jarka, Zdenka, Maruška, Iveta a Marie

Na rekondičních pobytech

Rekondiční pobyty se konají za finanční podpory z grantu Magistrátu hlavního města Prahy, Středočeského kraje, Černošic a Dobříchovic



Bechyně, Lázně Jupiter

Rekondiční pobyt v Bechyni ve dnech 20. – 26. 3. 2023 v Lázních Jupiter byl zaměřen na lázeňské procedury. Pobytu se zúčastnilo celkem 13 účastníků.

Po ubytování do pokojů (standardní pokoje s vlastním sociálním zařízením) následovala vstupní zdravotní konzultace, kde nám byl změřen krevní tlak a rozdán seznam procedur na celý týden. Seznam procedur byl časově dobře rozvržen tak, aby se ubytování na jednotlivých pokojích moc nemíjeli a mohly tak společně trávit volný



čas dle svého. Z hodnocení od účastníků proběhly všechny procedury velmi dobře za přispění ochotného, vstřícného a milého zdravotního personálu. Nejoblíbenější procedurou byla suchá masážní vana. Procedury nám určitě velice napomohly ke zvýšení naší fyzické i duševní kondice v tomto předjaří. Společný program byl

naplánovaný tak, aby se mohlo zúčastnit co nejvíce účastníků.

Druhý den pobytu byla domluvena prohlídka **Střední keramické školy Bechyně**, velmi známé po celé republice svými výtvoři - např. Karel Kryl (má na hl. třídě před kinem svou bustu), Jan Kačer a jiní. Exkurze proběhla za doprovodu profesora školy Jiřího Fukse, který nás provedl školou, seznámil s historií školy, procesem výroby keramiky a pracemi žáků.



Okružní jízda Bechyní minibusem s průvodcem Informační služby Bechyně nám nabídla tipy, kam se sami máme vydat na podrobnější prohlídky. Městské muzeum s historií města a okolí, klášter s kostelem Nanebevzetí Panny Marie a klášterní zahradou s možností výhledu do údolí Lužnice rámovaného obloukem bechyňského mostu zvaného Bechyňská duha, kostel sv. Matěje, židovský hřbitov, Křížkova vilová čtvrť a další zajímavosti starobylého města.

Celodenní výlet Bechyně – Tábor vlakem po trase postavené jako první elektrifikovaná dráha na území Rakousko-Uherska. Zážitkem byl přejezd po mostě Bechyňská duha

s výhledem do údolí Lužnice. Město Tábor není jen na tříhodinovou prohlídku, zaslouží si daleko více pozornosti. Každý si vybral, co chtěl vidět, velmi nám pomohly mapy s prohlídkovými okruhy. Krása, krása, krása. A počasí nám přálo, slunečné.

Pašijový betlém v Bechyni v soukromé vile u tvůrce - řezbáře s jeho zasvěceným výkladem, o vzniku, tradici, významu, samotné tvorbě, v nás zanechal nezapomenutelný zážitek.



Tři večery jsme trávily výrobou záložek s ozdobnými prvky technikou **TEČKOVÁNÍ**.

Díky nadšení pro tuto techniku Hanky Kudelové, která na rekondiční pobyt zajistila a obstarala veškerý materiál a pomůcky k tomu potřebné, a tak jsme měly možnost samy vyzkoušet tuto techniku. Velmi nápomocná při učení tečkování byla Jaruška Kotalová, která nám předvedla, co a jak, hlavně dávat pozor na barvy a neumazat se! Výsledky překvapivé.

Vzhledem k načasování jednotlivých procedur nebylo možné více společných akcí.

Ostatní aktivity si účastníci rekondičního pobytu plánovali sami, třeba na základě okružní jízdy po Bechyni. Musím vyzdvihnout statečné, které si vyšly bechyňské schody (220 schodů) od Lužnice k náměstí. Pěkná fuška. Každoročně se na nich pořádá veřejný běh.

Bechyně nás okouzila, rekondiční pobyt v nás zanechá pěknou vzpomínku jak po léčebné, tak i po duševní stránce. K tomu napomohlo i překrásné počasí, příjemný personál a poklidný průběh.

Růžena Kehárová



Sušice - sportovní areál Fuferna

Brána Šumavy nás, 11 Alenek dychtících po sportu, dobrodružství a poznávání nového přivítala deštěm a zprávou, že Manka Voženilková ochořela a tudíž nepřijede v úterý ani v další dny, které mívá při svých výpravách autem jako rezervu.

Ubytování, informační schůzka, rozpis programu, cvičení, večere. Míšina skupina se ubytovala přímo v areálu Fuferny, Alenky se přemístí o pár metrů dál do pensionu Milli. Dokonalá strategická poloha, kousek od sportoviště, kostela a náměstí. Tiché místo do doby než v šest hodin ráno začaly tlouct věžní hodiny (naštěstí ne často).



Další program pokračoval pod vedením Míši a Evy bez zbytečných prostojů a prodlev.

Snímek středy: v 8 hod nástup ve sportovním na břeh Otavy.

Tam jsme hodinu máchaly všemi končetinami (sláva, počasí se umoudřilo), pohyby dopředu, do strany, nazad, schopnější i poskakovaly, s pokračujícími dny čím dál výš. Po snídani hodinka na trávení a společný nálet do luxusního bazénu, kde se pod vedením Míši již poskakovalo snadněji (voda nepustila). Zatancovaly jsme si, zaspívaly a předvedly sluníčko co po popochází maličko...Na závěr jsme se zformovaly do řady, našly levé a pravé ruce, levou a pravou nohu a předvedly kankán, za který by se nemuseli stydět v Moulin Rouge.



Opět jsme rychle využily čas na osušení, převlečení a nějaké rychlé občerstvení a vyrazily nejdřív po podezřelé, romantické rovince po břehu Otavy, která se záhy změnila v pahorkatinu a šlo to už jen dál a výš. Cca po 6 km jsme dosáhly rodinnou pražírnu kávy PLUMA NUZEROV. Založil ji



příjemný Belgičan, který nám poutavě již srozumitelnou povyprávěl o vzniku, jak jezdí po světě, kde hledá nejkvalitnější zdroje. Ukázal



nám postup pražení, ochutnaly jsme kávu Arabicu i čokolády (PLUMA hořkou, mléčnou s příchutí), které sám vyrábí. Cesta zpátky už byla rychlejší, zvláště



pro nás, co jsme se vnutily do auta kamarádce Karle. Před večerí milosrdné cvičení na židlích, masírovaly jsme si unavené údy, záda a bylo to příjemné.



Od středy už jen z doslechu – dohnala mě nedolčená chřipka a tak jsem jen tiše záviděla. Cvičenky si naposledy zaskákaly v bazénu, zabublaly v teplé vířivce. Výlet na Svatobor se konal ve slunečném počasí a tak nechybělo kochání se svěží zelení šumavských hvozdů. Právě včas přijel masér Pavel a namasíroval nám tílka, která si to plně zasloužila. V pátek vypukly Sušické slavnosti a tak byla otevřena barokní kaple Anděla Strážce. Unikátnost křížové kovové cesty spočívá v tom, že jednotlivá zastavení jsou zasazena do terénu podél lesní stezky. Dílo je výtvozem studentů kovářské umělecké školy.



No a rekondice proběhla, podle hodnocení účastnic, k všeobecné spokojenosti.

Citát z jednoho:
„Zkrátka rekondice jak má být!!“

A stručné slovo ode mne: Díky Maruško za přísnou leč laskavou péči při mém choření, Tobě Mileno za to, že jsi vedení se svým perfekcionalizmem převzala.

Blanka

A stručné slovo ode mne: Blani, skvělá příprava, děkujeme, Milena



V rámci oslav 30. výročí ...

Turnaj v minigolfu

Věřím, že život je lepší se špetkou soupeření. A že soupeření je dobré pro jednotlivce, ale nakonec nejlepší je užít si ho s přáteli. Tyto požadavky určitě naplňuje minigolf. Krytý minigolf toto nabízí po celý rok. Minigolf, který navštěvujeme, je jen co by kamenem dohodil od Staroměstského náměstí v Praze. Minigolf je plný emocí. Minigolf spojuje a je pro každého.

A tak se scházíme od loňského podzimu i my. Nechodí nás mnoho, ale všichni si to užíváme. Vyvrcholením našeho trénování byl **přátelský turnaj se spřáteleným spolkem ŽAP. Konal se 29. března** v pravé poledne. Byla to také první akce k oslavě našeho 30. výročí. I ŽAPky slaví v letošním roce 30 let od svého založení.

Výsledky turnaje:

1. ŽAP – Jaroslava Petrová + Marcela Maierová
2. smíšené družstvo – předsedkyně
– Helena Hotovcová + Milena Najmanová
3. ALEN – Hana Kudelová + Iva Ipserová

Ukázalo se, že jsme netrénovaly tak, abychom byly lepší než naše soupeřky. To nám samozřejmě nevádí, ale my se určitě zlepšíme. Těšíme na naše další setkávání.

Jana Dundáčková



Fotografování kalendáře

Na loňském rekondičním pobytu v Jeníšově u Horní Plané nám udělali zaměstnanci Fotoateliéru Seidel velice zajímavou přednášku o Šumavě, která byla doprovázena množstvím historických i současných fotografií. Druhý den část z nás navštívila Museum Fotoateliér Seidel a bylo pro nás velice milým překvapením, když jsme si odtud odnesly krásnou památku v podobě fotografie naší skupinky v dobových oblecích.

Když jsme letos vymýšlely, jak nejlépe náš spolek k jeho 30. výročí zviditelnit, vzpomněly jsme si na příjemnou návštěvu v krumlovském Fotoateliéru Seidel a tu vznikl nápad....

Od nápadu nebylo daleko k činům a na náš nesmělý dotaz na vedoucí muzea Mgr. Zdenku Mrázkovou, jestli by bylo možné, aby s námi v ateliéru nafotili kalendář pro rok 2024, bylo odpovězeno ... ANO.

Tím byl spuštěn rozsáhlý kolotoč příprav od seznamu účastnic focení po výběr vhodných expozic a pozadí a jejich obsazení skupinkami modelek - ALENEK. A expozice byly vskutku zajímavé - zimní sporty, kavárna, letní sporty, Velikonoce, jarní slavnost, piknik, posezení, hudební expozice, taneční, houbaření a lov, ruční práce a Vánoce.



A tak nás, 28 ALENEk, strávilo tři nezapomenutelné dny v Českém Krumlově v Pensionu Rosa, který se nachází v těsné blízkosti Ateliéru Seidel. Nezasvěcení kolemjdoucí mohli být udiveni zajímavě oblečenými postavami, které v



půlhodinových intervalech putovaly z Pensionu Rosa do Ateliéru a zpět.

Vše bylo přesně připraveno a velké poděkování patří nejen Mgr. Zdeně Mrázkové a Lence Štěpánkové za milý a vstřícný přístup, ale i všem přítomným ALENKám za jejich vzornou disciplínu, dochvilnost a pozitivní naladění. Ty tři dny

utekly jako voda, ale budeme na ně a na jejich úžasnou atmosféru dlouho vzpomínat. A i Ateliér bude na nás mít vzpomínku v podobě částí kostýmů a drobností, které jsme jim tam s radostí zanechaly k jejich využití.

Velkým potěšením pro nás bylo i to, že se této akce zúčastnila také zakladatelka ALENU paní Alena Rejzková.

Při focení jsme si užily spoustu legrace a těšíme se, až budeme mít v ruce výsledek našeho snažení - kalendář 2024.



Milena Najmanová

Edukace samovyšetření prsu

Edukační seminář

Edukační seminář se konal 21. března 2023 ve sborové místnosti farního sboru ČCE v Korunní ulici. V rámci projektu „Nejde jen o prsa“ přednášela primářka MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD. Seminář byl určen jak pro nové edukátorky, tak pro stávající, které si chtěly připomenout to, co se už naučily dříve.

Po absolvování kurzu bylo novým účastnicím předáno Osvědčení o odborné způsobilosti edukovat samovyšetření prsu, podepsané paní primářkou MUDr. Mirkou Skovajsovou (jako odborným školitelem) a paní ředitelkou Aliance žen s rakovinou prsu Štěpánkou Pokornou. Za ALEN se semináře zúčastnilo 8 členek.

Postup samovyšetření:

- Pohled do zrcadla (změna barvy a vzhledu kůže, tvaru bradavky, sekrece z bradavky....)
- Samovyšetření provádíme v leže na zádech
- Tři spojené prsty na plocho (bříška prstů) provádíme kroužky
- První kroužek - jemnější tlak (pod povrch, tuková tkáň)
- Druhý kroužek je více do hloubky (měkké tkáň, mléčné žlázy)
- Třetí kroužek je nejhlubší (až k prsnímu svalu a hrudníku)
- Nevynecháme žádné místo
- Vyšetřujeme: podpaží, od klíční kosti až po dolní podprsenkovou rýhu a nevynecháme bradavku



Mammacentrum Medicon

Ve spolupráci se společností Medicon a. s. jsme v Mammacentru Budějovická v rámci Českého dne proti rakovině prováděly na silikonovém modelu prsou, tzv. Fantomu, edukaci samovyšetření prsu a současně jsme prodávaly kytičky.

Nácvik samovyšetření prsu si zaměstnanci i pacientky Mammacentra pochvalovaly a společně jsme se shodli na tom, že bychom v těchto společných aktivitách měli pokračovat. Vždyť kdo může o onemocnění lépe informovat než ten, kdo s ním má vlastní zkušenost.



Veletrh sociálních a návazných služeb Praha 10

Ve středu 31. května 2023 jsme se zúčastnily Veletrhu sociálních a návazných služeb, který se konal od 11 do 17

hodin v prostoru před Nákupním centrem Eden. Veletrhu jsme se zúčastnily již potřetí.

U stánku s bannerem ALENu se zastavovaly ženy, dívky i muži a naše certifikované edukátorky jim pomáhaly s nácvikem samovyšetření prsu na silikonovém modelu. Počasí nám přálo, jen návštěvníků by mohlo být o trochu víc.



Milena Najmanová



Prodej kyticek v rámci dne proti rakovině LPR



Druhou květnovou středu se již tradičně koná Český den proti rakovině Ligy proti rakovině. Počasí nám přálo a naše členky ve žlutých tričkách vyrazily do ulic prodávat kyticčky.



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

V letošním roce prodávalo kyticčky opět 24 ALENEK stejně jako v roce 2022.

Příhoda jedné ALENKy: Poslední kyticčky jsem se rozhodla prodat přímo před poštu Kafkova na Praze 6. V metru i jeho blízkosti bylo plno studentů, tak jsem se jim tam nechtěla plést. Starým lidem kyticčky většinou nenabízím, lákat z nich peníze z jejich malých důchodů mě netěší. Jenže starší paní, co šla kolem, se mě ptala, za kolik kyticčky prodávám. Řekla jsem jí, že za 20,- Kč, že Liga proti rakovině nezdražuje, že je vděčná za příspěvky od



ochotných lidí. A tu k mému překvapení mi milá paní sdělila, že její neteř Ligu vede. Na můj dotaz mi potvrdila, že její neteří je skutečně paní doktorka Fridrichová. Inu - svět je malý a o překvapení není nouze.

Letos jsme měli více prodejních míst ve srovnání s loňským rokem. Nejúspěšnější byla síť šesti pražských prodejen Antonínova pekařství, ve kterých se prodalo celkem 627 kyticček a utržilo 20 001 Kč.

Na Zbraslavi se zapojily 4 prodejny, vybraly 7.411 Kč. V Radotíně také 4 prodejny za 10.553 Kč.

I ve Středočeském kraji se prodávalo – 2 prodejny v Černošicích a 3 prodejny v Dobříšovicích celkem 13.338 Kč. Další prodejny, které se do prodeje zapojily byly ve Státnicích, Sobotce a v Jičíně.



Studenti gymnázia Nad Štolou byli ve srovnání s loňským rokem úspěšnější, prodali 1.273 kyticček a ve sbírkových vracích bylo 31.566,-Kč

ALEN prodal celkem 7.939 kyticček a utržily jsme 243.002 Kč, průměr za jednu kyticčku byl 30,60 Kč (jen pro informaci - vloni jsme vybraly cca 187.000 Kč a předloni 135.000 Kč).

Děkuji všem ALENKám, které se do prodeje zapojily tím, že samy vyšly do ulic, ale také těm, které oslovily prodejny a domluvily prodej v lékárnách, v knihovnách a v jiných obchodech.

Tak zase za rok

Hana Kudelová

V kultuře

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

I na jaře se v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce v Anenské 13 děly věci.

V březnu jsme se tam setkali s autorkou krásných fotografií **Zuzanou Sadílkovou** na popovídání nejen o focení. V rámci její současné výstavy **CESTOU Z MĚSTA** a projektu **SETKÁVÁNÍ** se uskutečnil arteterapeutický **workshop** *Když fotografie léčí, aneb pojd'me štěstí naproti*. „Štěstí není něco, co už někde existuje a jednou přijde za námi, štěstí vychází z našich činů“, řekl Dalajláma. A Zuzana, která je také onkologická pacientka, štěstí nachází s objektivem v ruce, jak sama říká, během focení se stává součástí vesmíru. Fotografie dokáží vyvolat různé emoce a Zuzana díky nim nacházela i odpovědi v čase, kdy se musela poprat s osudem, hledat spravedlnost. Poznala, že je velmi důležité najít hlavně sama sebe.



Na workshop jsem vzala i svého desetiletého vnuka Františka. Myslela jsem, že se bude nudit, ale opak byl pravdou. Velmi rychle se zapojil do aktivit kolem malování, pozorně poslouchal a na nedokončeném obrázku projevil svou fantazii. Všichni zúčastnění jsme měli dotvořit kresbu, každý jinou část, a s vlastní představivostí doplnit obraz co nejlépe vystihující originál, který jsme neznali. Každý výtvar byl pojat jinak, ale všichni jsme byli pochváleni.



V dubnu proběhla v Galerii další krásná výstava obrazů a fotografií **Jaroslav Jerry Svoboda a Dagmar Ultzenová KONFRONTACE**. Fotografa Dáša (Irenka říká Anděl) fotí běžné věci kolem sebe a snaží se je zachytit trochu jinak než se na první pohled nabízí. Vystavené fotky vznikly během jejích cest hlavně v Praze a v Žacléři. Společně s Jerryem vystavují dva různé pohledy na stejné místo. Ve většině obrazů a fotek na výstavě se nechal Jerry inspirovat fotografií a sami máme posoudit, jak se to podařilo. Pouze v jednom případě to bylo obráceně, kdy Dáša podle jeho obrazu hledala stejný záběr v Praze. Vernisáž výstavy byla obohacena o krásné bulharské, makedonské a skotské písně **Karmelity**. Výstava byla z velké části benefiční.

Koncem dubna jsem byla v Galerii ještě jednou. Projekt **SETKÁVÁNÍ – Hana Bandasová – Život plný barev** - přednáška a prezentace firmy Harmonelo Brno, která má vizi harmonizovat svět po fyzické, duševní a finanční stránce včetně prevence civilizačních chorob. Nabízí probiotické sirupy různých barev jako prevenci civilizačních chorob a pomoc při ozdravení. Laboratoř Harmonelo provede mikrobiom test střeva (strava, léky, životní prostředí a chemikálie kolem nás ovlivňují naši imunitu) a doporučí probiotika na míru. Byla i ochutnávka sirupů a možnost získat další informace u paní Dany Živnuštkové na mailu danaziv@seznam.cz.

Daniela

Když jsme u Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce, musím se zmínit o pravidelném **Čtení pro statečně Miloně Čepelky**.

16. dubna četl pan Čepelka úryvky z knížky **Michaela Žantovského „S prominutím řečeno s podtitulem Můj život mezi slavnými a mocnými“**. Všechna čtení bývají zajímavá, ale toto bylo zcela výjimečné. Spisovatel, překladatel a diplomat Michael Žantovský v knížce popisuje své působení s okouzující nadsázkou a vtípem

líčí "nesmazatelné zážitky" s významnými osobnostmi světového dění: od Václava Havla, George Bushe staršího, Françoise Mitterranda, Margaret Thatcherové a Michaila Gorbačova přes nizozemskou a britskou královnou a Rolling Stones až po papeže Jana Pavla II. a 14. tibetského dalajlámu. Vtipné texty v nezapomenutelném podání pana Miloně Čepelky nenechaly jedno oko suché a bránice se otřásaly smíchem.



Milena Najmanová

Výstava Ondřeje Sekory ve Ville Pellé - 24. 3. 2023

Vyrazily jsme na výstavu, která nám připomíná dětství. Kdo z naší generace, našich dětí i vnučat by neznal básničku „Polámal se mraveneček, ví to celá obora...“.

Ondřej Sekora začínal jako novinář v Lidových novinách a tam také vytvořil první černobílý komiks o mravenečkovi. Později dostal Ferda mravenec se svými přáteli barvy a dlouho nás těšil svými příběhy i dobrodružstvími. A tak jsme si na výstavě rády zavzpomínaly. Doporučujeme návštěvu i s vnučaty.

Marie Pálková



Na Velký pátek 2023 v Berouně

Na Velký pátek 7. dubna jsme se vydaly do Berouna. Zlákala nás tam pozvánka Muzea českého krasu na ukázky malování chodských kraslic. Tradiční kraslice, lidově nazývané „CHODSKÉ STRAKY“, tam totiž zdobila naše členka Bohunka Šarounová. Předváděla techniku jejich zdobení a zájemci nebo děti si mohly zdobení zkusit. Program probíhal celé odpoledne.



Přijely jsme do Berouna už dopoledne. Čekaly tam na nás i berounské Alenky Marie a Hanka. Prošly jsme se po Husově náměstí vyzdobeném velikonočními symboly, prohlédly jsme si stánky s tradičními výrobky ze dřeva, s malovanými vajíčky a zajíčky a také s dobrotami, ať už s masem nebo s velikonočním pečivem.

Po dobrém obědě jsme se vydaly do Muzea podpořit Bohunku v jejím malování a také se něco o chodských strakách dozvědět. V dobách minulých se vajíčka zdobila převážně červenou barvou, barvou posvátnou ochraňující před démony. Karmínově červené kraslice s bílým voskovým batikovaným dekorem byly na Chodsku tradiční. Vzor se nakreslí včelím voskem, pak se obarví tekutou barvou a po oschnutí se vosk setře nahřátým hadříkem. Barva je ale jedovatá, takže děti si mohly ozdobit kraslici jinak. Bohunka, držitelka ocenění Mistryně lidové umělecké tvorby, pěkně oblečená v kroji, o této tradici a o její rodině, kde se kraslice malovaly již po několik generací, pěkně vyprávěla. Nyní maluje už i její šikovná vnučka.

V muzeu Českého krasu jsme si prohlédly i stálé expozice. Muzeum sídlí v nejstarším a architektonicky nejcenějším domě Berouna, vlastně ve dvou propojených domech, z nichž jeden byl Jenštejnský. Věnuje se regionu Český kras (Berounsko, část Křivoklátska a Podbrdská). Expozice společenskovední seznamuje s dějinami berounských řemesel, předvádí ukázky výrobků cechovních mistrů, pečete, truhlice, značky, vystavuje obrazy světců barokního malíře Jana Václava Spitzera, v expozici zbraní jsme viděly zbraně střelné i chladné, expozice přírodovědná představuje faunu a flóru Českého krasu, horniny a fosilie od starohor po čtvrtohory. Je tam toho hodně zajímavého.

Na závěr výletu jsme cestou na nádraží našly i vytouženou cukrárnu, takže obvyklá sladká tečka za odměnu přeci byla.

Daniela



Černá hodinka v Divadle Gong

Milé Alenky,

konečně jsem se zase utrhla z Vrchlabí a na pozvání Daniely jsem 25. 4. 2023 navštívila tradiční Černou hodinku v Divadle Gong. A nelituju, byl to opět zážitek, který nás v letošním studeném jaru zahrál na duši a budu na něj dlouho vzpomínat.

Účinkující byli také tradiční: Šporkovo trio a hosté – houslistka Dagmar Altmanová, recitátoři Ivana a David Krausovi, autoři programu, a Filip Sychra, který kromě recitace zaspíval i jedno Kainarovo blues.

Program byl sestaven z veršů a parafrází písňových textů známých autorů: Johna Lennona, Paula Mc Cartneyho, Paula Simona, Scotta Joplina, Václava Hraběte a Josefa Kainara. Každý z autorů byl uveden jménem a mottem a potom se střídali recitátoři a muzikanti v přednesu jeho textů a melodií. Všechno plynulo tak přirozeně, že jsme se ani neodvažovali rušit potleskem návaznost jednotlivých výstupů, o to delší byl pak zasloužený potlesk závěrečný. Jen po známém ragtimu Entertainer (ústřední melodie z filmu Podraz) v netradičním smyčcovo-kytarovém provedení jsme to nevydrželi a potleskem jsme museli muzikanty odměnit hned.

Před sebou na stolečku jsme měly víno a nějaké pamlsky k němu, seděly jsme hned před pódium, aby nám nic neušlo a tak nám celý večer uplynul v náramné pohodě. Doufám, že Daniela, Jaruška i Věra se mnou budou souhlasit. Jen mne mrzí, že jsem si netroufla rušit vystoupení ani jediným bliknutím mobilního fotoaparátu, tak vám tady nemohu předložit žádnou fotodokumentaci. Místo ní si ještě vypůjčím z programu dvě motta, která, ač mají být v úvodu, hodí se i na závěr.

Josef Kainar:

„Kde je blues těch krásnejch let
Dnes všechno padá padá k zemi zpět“

John Lennon:

„Cosi cenného a vzácného mizí
v řídkém podvečerním vzduchu.
Zdá se mi to strašně nespravedlivé“

Marta Hrušková



Pravidelné koncerty v Motlitebně ČCE v Korunní ul. 60

Koncerty se konají pravidelně vždy první úterý v měsíci ve 14:30 hod. Vstupné je dobrovolné. V Motlitebně Českobratrské církve evangelické se můžeme zaposlouchat do skladeb známých autorů vážné hudby. Motlitebna je prostorný sál s varhany na kruhčtě, jehož strohost zdobí výrazné obrazy v oknech. Autorem je Miroslav Rada, obrazy byly osazeny v roce 2000 a jejich náměty jsou Druhý příchod, starozákonní Mojžíš a Pláč Jeremiášův, novozákonní Jedni druhým břemena neste a Lazaře, pod' ven!

21. května se konal mimořádný koncert s názvem Zahradu srdce - Pocta Emě Destinové. Koncert si poslechlo 86 návštěvníků a byl skvělý.

Návštěvu koncertů vřele doporučuji.

Milena Najmanová

Ústav Antonína Dvořáka pro kulturní život seniorů, z.ú.
a Slovenský institut v Praze Vás zvou na koncert

ZAHRADA SRDCE
Pocta Emě Destinové

Božidara Turzonovová a Danubius Octet Singers

21. 5. 2023 v 17:00

Modlitebna Českobratrské církve evangelické
Korunní 1440/ 60, 120 00 Praha 2

Vstupné dobrovolné

Co se dělo v neziskovém sektoru

Výroční členská schůze Ligy proti rakovině 28. 3. 2023



Účastníky přivítala paní Iva Kurcová. Po sečtení hlasů zjistila, že schůze je usnášeníschopná. Program schůze byl schválen. Zprávu o činnosti Ligy za rok 2022 přednesla předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová. Zhodnotila jak i přes koronavirus pravidelný program proběhl včetně mezinárodního setkání (posunutý Sněm členských organizací, Děkovný koncert, Vánoční koncert, Putovní výstava ve školách, rekondiční pobyty, Český den proti rakovině i přes události na Ukrajině byl úspěšný, vybralo se 17,5 milionu korun). Zpráva byla schválena.

Ing. Jitka Holoubková přednesla Zprávu o hospodaření Ligy v roce 2022. Hospodaření bylo schváleno včetně auditu i převodu zisku do fondů. Také Zpráva revizní komise přednesená MUDr. Lenkou Hronovskou byla schválena.

Paní MUDr. Alexandra Aschermannová zhodnotila rekondiční pobyty, pozitivní reakce na jejich průběh a stále velký zájem o ně. Liga poskytuje členům příspěvek 400,- Kč / osobu a den pobytu. Rekondice se konají od května do listopadu, celkem 20 pobytů.



27. ročník Českého dne proti rakovině se letos koná 10. května. Paní Mauleová připomněla téma sbírky – nádory plic a průdušek. Květ měsíčku lékařského má bleděmodrou stužku. Děkovný koncert pro všechny, kteří pomáhali se sbírkou, se bude konat 19. června v Betlémské kapli v Praze. Stejně tak se letos chystají pravidelné akce – Putovní výstava, Sněm Ligy, Vánoční koncert v Karolinu, prezentace Ligy na Dnech zdraví a pod. Nádorová telefonní linka 224 920 935 dál slouží k zodpovězení dotazů týkajících se zdraví.

Liga proti rakovině se po dlouhých osmnácti letech stěhuje z prostor Nemocnice Bulovka. Od 1. května 2023 sídlí v poliklinice Parník v MČ Praha 14, Generála Janouška 17, 198 00 Praha 9.

Po polední pauze a dobrém obědě s moučníkem jsme vyslechli přednášku ekonomky LPR Ing. Jitky Holoubkové na téma Datové schránky. Každý s tím zápasí a bohužel je to povinné.

Poslední přednáška byla „Ve znamení Štíra – věk není limitující“. Ing. Olga Müllerová poutavě vyprávěla o plachetnici Štír II. pro sportovní dálkové plavby. Vejde se tam 8 lidí a opravdu nezáleží na věku, 75 ani 82 let nebylo na překážku. Povídání bylo velmi zajímavé, ale bez nadšení účastníků a bez fotografií z nádherných míst to vyprávět neumím, můžu jen obdivovat. „Na moři je ten, kdo tam chce být ...“

Daniela

Přednáška „Nenádorové komplikace po komplexní léčbě karcinomu prsu“

Dne 4. dubna 2023 spolek ŽAP pozval nás Alenky do nemocnice v Motole, kde se podařilo opět po deseti letech zorganizovat přednášku **Doc. MUDr. Martina Walda** a sestry **Bc. Blanky Suché** z Chirurgické kliniky 2. LF UK a FN Motol.

Přednášku zahájil docent Martin Wald a opět jsme se od něj dozvěděly zajímavé a potřebné informace o problémech s lymfatickým oběhem po onkologických operacích s diagnózou rakoviny prsu. Komplikace vznikají zastavením odtoku lymfy. Nejčastějšími nenádorovými komplikacemi jsou lymfedém (kdekoliv - na ruce, zádech, hrudníku, břiše), bolesti (v oblasti hrudníku, podpaží či stěně břišní) a omezení hybnosti. Často nastávají kombinace těchto obtíží.

Fyzioterapeut, který se umí postarat o ženu po operaci s touto diagnózou, musí dobře komunikovat s pacientkou, nevidět jen postižený orgán, ale člověka. Vše by mělo být jasné hned po operaci. Pokud žena necvičí a rameno nerozhýbe, už ruku nad hlavu v životě dát nemusí. Lymfedému musí předcházet časná léčba, aby nedošlo k lymfatické nedostatečnosti. V takovém případě je třeba udělat lymfoscintigrafii horních končetin (rentgen lymfy), ovšem až po ukončení onkologické léčby, a včas zjistit stav lymfatických cest. Problémem může být šupinatění kůže, červené zářezy v kůži, nemožnost zavřít ruku v pěst.

U změny citlivosti nervů horní končetiny je nutné vyloučit neuropatii (neurologické vyšetření). Neuropatie (necitlivost prstů na jedné ruce nebo obou, po chemoterapii může být i na noze, po ozáření ve spádové oblasti) může způsobit horší nežádoucí účinky než samotný chirurgický výkon. Není však dostatečná edukace pacientky ani včasná rehabilitace.

Léčba by měla začínat kompresí, pak teprve by mělo přijít na řadu vše ostatní. Komprese vytlačí tekutinu, po manuální lymfoterapii musí následovat návlek, nejlépe na míru (na noc návlek moby-derm), jinak terapie nemá smysl.

Měření pro návlek na míru má provádět ten, kdo bude návlek vyrábět, nikoliv Zdravotnické potřeby. I deset let po operaci může způsobit řasa v podpaží, napnutá jako struna, velké problémy. Základní součástí léčby je také hormonální



terapie. Farmakoterapie spočívá v podávání proteolytických enzymů (farmak) dlouhodobě, novinkou je lék Walzym, který přináší větší komfort (1 tableta místo 5 kapslí wobenzymu). Používá se po ozáření nebo při péči o jizvu, dostupný je v lékárně nebo na internetu. Mizí po něm otok i zčervenání kůže, velice účinný je při léčbě erisypelu - růže.

Docent Wald o této problematice napsal 2 brožury - průvodce. První se jmenuje „Diagnóza: Nádor prsu - A co teď?“, druhá "Diagnóza: Nádor prsu - A co potom?". Ta bude v brzké době na internetu v digitální podobě.

Na závěr pan doc. Wald zodpověděl několik dotazů:

Odběr krve z postižené ruky je problematický i roky po operaci. Pokud se udělá hematom, lymfa odtok nezvládne a vpich způsobí i za 1 den lymfedém. Každá infekce, bodnutí hmyzem atd. může rozběhnout edém.

Léky na bolest může předepsat jakýkoliv lékař, pokud dobře komunikuje o tom co pacientka potřebuje, a na recept přepíše „hradí pacient“. Místo tohoto přístupu si raději v lékárnách kupujeme volně prodejné léky s nežádoucími účinky (např. Brufen pomáhá pouze na bolesti způsobené zánětem, jinak nepomůže).

Pokud jde o návleky, na trhu jsou 4 výrobci. Na měření návleků jsou nejzkušenější právě v Nemocnici Motol, ovšem měření ve zdravotnických potřebách nemá smysl. U špatně udělaných návleků je třeba obrnit se trpělivostí a reklamovat je.

O kompresivní terapii v chirurgii, o návlecích a druzích obinadel jsme se další podrobné informace dozvěděly od sestry Bc. Blanky Suché. Obinadla dlouhotažná jsou nevhodná, na kompresi bychom měly používat krátkotažná bavlněná obinadla, např. LR Rosidal K 12 cm x 5 m. Každý lékař ho však předepsat nemůže. Léčba má za cíl zlepšit cirkulační poměry v končetině, odstranit otok, zlepšit podmínky pro hojení. Dále nám sestřička přinesla ukázat nové druhy kompresního prádla Care Fix (podprsenka jako tílko s kompresí i na záda a s kapsičkami) a od firmy Dalhausen lehké pružné prádlo použitelné po operaci místo obvazu. Prohlédly jsme si i novinky od firmy Lipoelastic. Největší výběr od všech firem lze najít ve Studiu Ludwig ve Vršovicích, Praha 10, Minská 9 (projdete kadeřnictvím dolů do prodejny). Studio Ludwig poskytuje servis epitéz, prádla, plavek, paruk a doplňků a bezplatnou poradnu.

Na závěr nám sestřička poskytla svůj e-mail pro případ potřeby kohokoliv z nás : blanka.sucha@fnmotol.cz

Všichni, kteří se podíleli na této přednášce, si zaslouží naše velké díky.

Daniela a Lída Němejcová

MUDr. Wald nám přidal ještě kontakt na Mgr. Obrdu – fyzioterapeuta, který poskytne konzultace ohledně problémů léčby. Lze se k němu objednat bez doporučení, odvolat se na MUDr. Walda. Ordinuje na Chodově a ve Vršovicích, telefon 603 460 666.

MINIGOLFKOTVA

Tréninky minigolfru v Kotvě úspěšně pokračují cca dvakrát za měsíc, většinou v pondělí od jedenácti hodin.



V době prázdnin budou termíny stanoveny po dohodě účastníků.

Jana Dundáčková

Užitečné kontakty:

Linka seniorů 800 200 007 anonymní linka krizové pomoci pro seniory a osoby v krizi. Je k dispozici volajícím z celé ČR každý den od 8 do 20 hodin a díky podpoře Nadace 02 je zcela bezplatná. V současné době např. zprostředkovává skautskou dobrovolnou pomoc.

Avon linka za zdravá prsa rozšiřuje službu psychologického poradenství. Na bezplatné lince **800 546 546** jsou volajícím k dispozici **psychologové**. Obsahem služby je psychologické poradenství v náročné životní situaci spojené s diagnózou onkologického onemocnění (rakovina prsu). Tedy primárně **zvládnání stresu a emocí** v této situaci, a také při řešení akutních psychických či vztahových problémů souvisejících s diagnózou, případně návratem nemoci. Součástí není pravidelná a dlouhodobá terapie nebo párová terapie. Není možné si „zamluvit“ čas psychologa v rámci další středy apod. Služba zachovává principy osobní důvěry z pohledu sdělování informací o individuálních klientech. Klient může na telefonní lince požádat o plnou anonymitu, tedy nemusí se ani představit. Pravidelná možnost psychologické podpory po telefonu probíhá **každou pracovní středu** v měsíci od **15 do 18 hodin**. Pokud je linka obsazena, věnují se klientům, kteří se dovolali před Vámi. Zkuste to prosím znovu o 30 minut později. Pokud klient zavolá po 17:35, bude směřován na příští středu. Na zmeškané hovory bude voláno v rámci možností zpět daný den v uvedeném čase.

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: 5. června 2023

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

spozorům:



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4



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

Muzeum Ateliér Seidel

Frida Weinbergerová