



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

vždy mne překvapí, jak rychle uteče těch čtvrt roku, kdy opět vychází náš časopis Listy ALENU. Nyní jsme skutečně uprostřed oslav našeho 30. výročí činnosti spolku. Nejsou to nákladné oslavy, ale o to více si je užíváme. 15. srpna jsme se, společně s našimi kamarádkami z klubu ŽAP a spolku BENKON z Benešova vydaly na výlet do Poděbrad. Přes úmorné vedro se výlet náramně povedl.

24. října nás čeká společenský večer v Michnově paláci na Malé Straně a vážíme si toho, že nad akcí převzala záštitu starostka Prahy 1 Mgr. Terezie Radoměřská. Přípravy jsou v plném proudu a je na co se těšit.

Pro mne je ale velkým závazkem a odpovědností to, aby spolek rozvíjel i nadále svou činnost a i v současné nelehké době plnil své poslání.

Jako vždy chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastňovat rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, setkávat se - z celého srdce děkujeme a doufáme, že se nám i nadále bude dařit získávat 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. 7 - na výšlapech, výletech

str.11 - na rekondičních pobytech

str.15 - v rámci oslav 30. výročí

str.16 - děkovný koncert LPR

#### Co se děje v neziskovém sektoru

str.16 - odborná konference pac hubu a MZ

str.18 - zdrav. pomůcky, Euroklíč ...

str.19 - setkání pac. org. a SÚKL

str.20 - dokážeš to taky

str.20 - APO letní škola

str.22 - kde budeme edukovat ...

str.23 - společenské okénko, kontakty

str.24 - Sponzoři, partneři, příznivci



## Pravidelné akce v roce 2023

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

Plánované termíny členských schůzek v 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 od září pokračovat každý druhý pátek od 16 do 17 hod** (15. září, 29. září, 13. října, 27. října, 10. listopadu, 24. listopadu, 8. prosince 2023). Cena pro členku je **60 Kč** za hodinu.

**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 (příhlášky na [aliance@breastcancer.cz](mailto:aliance@breastcancer.cz)) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“.

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 rozšířila 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 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 čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na [psycholog@amelie-zs.cz](mailto: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](mailto: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 krev. tlaku. Pouze na objednání ve čtvrtek od 10:00 do 13:00. Objednat je možné na [paha@amelie-zs.cz](mailto:paha@amelie-zs.cz).

**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.

**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. I když se jedná se o ucelený kurz, kde jednotlivé lekce na sebe navazují, je možné se přidat kdykoli. Vede Michaela Křížová.

**Arteterapeutická skupina pro onkologicky nemocné a jejich blízké** (otevřená skupina) - pracujeme na tvorbě osobních mandal, nepoužíváme předlohy a předtisknuté 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](mailto:paha@amelie-zs.cz).

**Klub KAČA** Chtěli by jste si prostě jen popovídat, zahrát karty, ochutnat dobrý čaj prostě pobýt s lidmi ? Tak to právě pro Vás je připraveno pravidelné setkávání v Amelii, v pondělí od 14 do 15 hodin, které by Vám mohlo alespoň jednu z těchto věcí poskytnout. Kromě toho, že se dozvíte o Centrech Amelie nebo o nových aktivitách , vše výše popsané můžete zažít. Prostor Amelie je volně přístupný těm, kteří mají potřebu a chuť se setkávat, při šálku čaje si povídat, nebo jen tak sedět a poslouchat.. Přítomen je vždy někdo z Amelie. Na akci se nemusíte přihlašovat.

**Klub Amelie** – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvorbě (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](http://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](mailto:paha@amelie-zs.cz)



## Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním

- Čtvrtek 7. září**      **Posázavská stezka** – Sázava – Zlatá řeka – vede Daniela  
**bus č. 338 v 9:05 hod, stanice před Smíchov. vlak. nádr.** do Pikovic (9:54 hod)  
cesta po červené Posázavskou stezkou kolem řeky a Medníku a pod Medníkem  
lesem studánka, Klimentova a Raisova vyhlídka, cíl Kamenný Přívoz  
Na druhém břehu Posázavský pacifik, Jehla, Luka p. Medníkem, Žampach  
Trasa 9 km, v cíli u mostu příjemné posezení v restauraci u vody  
Zpět vlakem v 15:46 hod nebo 16:46 hod nebo busem 332 v 16:32 hod nebo 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 Táborem k Hořejšímu rybníku
- Čtvrtek 12. října**      **Benešov – Konopiště** – společný výlet s BENKONem – vede Daniela a Jana  
**vlakem do Benešova a odtud ekovláčkem okružní jízda až na Konopiště**  
**podrobnosti a termín upřesníme po dohodě s kamarádkami z Benešova**
- Sobota 14. října**      **Komentovaná prohlídka štol podzemí Velká Amerika** (celkem cca 4 km) - vede Blanka  
sraz **na parkovišti u lomu Velká Amerika v 11 hod.** Průvodcovaná 2 km  
trasa přes vyhlídky na lomy Velká Amerika a Mexiko. Poté 2,5 - 3 hod komentovaná pro  
hlídka podzemí lomu Amerika s místním průvodcem. Předpokládaná doba **konce**  
**prohlídky kolem 15 hod, cena 300 Kč/osoba.**  
**Omezený počet míst, pouze pro přihlášené. Dopravu k parkovišti lomu Velká Ameri-**  
**ka zajistíme pro přihlášené po dohodě auty.**  
Více zde: <https://www.engeltour.cz/lomy-amerika/>
- Úterý 31. října**      **POZOR - změna termínu**  
**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.
- Středa 15. listopadu**      **Vycházka po Praze - domovní znamení na Starém Městě - 1. část** - vede Maruška  
sraz v 10:00 hod v parku před Rudolfinem
- Sobota 25. listopadu**      **Pečky a zámek Radim** – na pozvání Klubu ŽAP – vede předsedkyně Helena  
Odjezd 8:58 hod vlakem z Masarykova nádraží (v Pečkách 9:49 hod)  
Prohlédneme si Kubistický skvost v Pečkách (evangel. kostel Mistra Jana Husa) a kostel  
sv. Václava a procházkou se vydáme k renesančnímu zámku Radim, kde nás čeká kostý  
movaná prohlídka a historická skupina Adamantt zpět opět vlakem 16:25 hod z Radimi  
přes Pečky do Prahy Masaryk. nádr.
- Čtvrtek 14. prosince**      **Vycházka po Praze - domovní znamení na Starém Městě - 2. část** - vede Maruška  
sraz v 10:00 hod na stanici tramvaje Na Pohořelci
- Neděle 31. prosince**      **Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn** - vede  
Blanka



## Rekondiční pobyty v roce 2023 (září - prosinec)

### 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**

### 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 Růžena Kehárová

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

### 16. až 19. října - Prostějov - vedoucí Daniela Kelišová

V ceně ubytování se snídaní v penzionu EMA. V programu je plánováno plavání, relaxace, kulturní večer, památky města Prostějov a výlety (Litovelské Pomoraví, Plumlovský zámek, Boskovice).

### 5. až 12. listopadu – Mariánské Lázně - Hotel Svoboda - vedoucí Lenka Vybíralová

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

### 1. až 8. prosince - Budapešť – Thermal Margaret Island Ensana Health Spa Hotel\*\*\*\*

- vedoucí Hanka Kudelová

cena zahrnuje ubytování s polopenzí, neomezené využívání hotelových termálních lázní, fitness, “hodinku pro dámy” (koupání v bazénech pro dámy každé pondělí, středu a pátek v době od 12.00 do 13.00), zapůjčení županu, připojení na internet, pobytovou taxu.

## Výtvarný kroužek

Naše spolupráce se Svazem invalidů v Karlíně bude od září pokračovat. Scházet se budeme opět první úterý v měsíci.

Na posledním červnovém setkání jsme po druhé zdobily obaly na květináče. Práce nás bavila a výsledek byl, myslím, uspokojivý.

Rády bychom mezi nás pozvaly další kamarádky se zájmem o tvořivou práci. Vždy nás uvítá velmi příjemné prostředí a vstřícná atmosféra.

Věra Uhrová



# Co bylo?

## Na schůzkách

### 6. června 2023 - členská schůzka

Na červnové schůzce jsme s potěšením přivítali nám dobře známou Ing. Marii Ředinovou, která nám představila České ILCO. Jedná se o pacientskou organizaci, která podobně jako ALEN funguje již 30 let. ILCO podporuje stomiky, lidi s umělým vývo-

dem. Stomie může být dočasná nebo trvalá. Zachraňuje životy, ale přináší i problémy a nepříjemnosti se zvládním následků této nemoci. ILCO se snaží zajistit stomikům vše, co potřebují pro běžný život. Pomáhá jim s předáváním rad a praktických zkušeností, aby mohli se stomií žít, vrátit se do zaměstnání, nebáli se i nadále udržovat sociální

kontakty. Stomie je otvor, kterým je z těla vyvedeno tlusté nebo tenké střevo nebo močové cesty. Vývod je třeba ošetřovat, vědět, jaké používat pytlíky, ne všechny totiž dobře drží. Je nutné správně pečovat též o okolní kůži. Velice důležitá jsou proto pravidelná setkání stomiků a předávání osobních zkušeností novým pacientům. I to má ILCO a ALEN společné.

Marie Ředinová byla dlouhá léta ředitelkou společnosti, nyní je již řadovou členkou a vedení ILCA předala svým mladším nástupcům. Aktivní však nepřestala být a stále se snaží o to, aby se ve společnosti o Českém

ILCU vědělo, aby mohlo stomikům poskytovat veškerou možnou pomoc a podporu, aby pacienti s vývodem nejen přežívali, ale naučili se plnohodnotně žít a mohli si života i užívat.

Maruška Ředinová je důkazem toho, že to jde. Kdykoliv se s ní potkám, vždy je milá, usměvavá a ochotná pomoci. Pro svůj optimismus a radost ze života může být nám, ALENkám, vzorem. S naší onkologickou diagnózou bychom si měly všechny gratulovat, že nás ušetřila podobných následků.

Maruško, za mnohé ti velice děkujeme.

Lída Němejcová



## Na výšlapech a výletech

### 22. června 2023 - Stříbrná Skalice - Hradec, rybník Propast

Je nejteplejší den v červnu a Alenky se chystají na výlet do Stříbrné Skalice. Je to domluveno, připraveno, tak jedeme. Některé Alenky sice rozumně zůstávají doma pěkně v chládku a klídku, ale já, Jarka a Iva jedeme.

Cesta autobusem z Hájů do Stříbrné Skalice na náměstí rychle uběhla, i když měl autobus zpoždění. Cestou k nám přistoupila Eva Vávrová s paní Maruškou, tak jsme se už nebály, že někde zabloudíme. Plán byl jasný a průvodkyně úžasná. Paní Maruška nám pověděla o historii Stříbrné Skalice, kde se v 15. až 17. století těžilo stříbro, zajímavosti o místních lidech, ukázala nám radnici, barokní kostel sv. Jana Nepomuckého na místě bývalého gotického hradu a jako odměnu za výstup na kopeček i vyhlídku na okolní krajinu.

Ze Stříbrné Skalice nás potom zkratkami mezi ploty a zahradami svedla do krásného údolí, kterým jsme



už pohodlně pokračovaly příjemnou klidnou zelenou krajinou. Bylo opravdu vedro, tak jsme odpočívaly pod každým stromem, který se kolem cesty objevil, využívaly každý stín k odpočinku. Náš cíl byl rybník Propast. Rozhodly jsme se, že k němu i přes horko dojdeme pěšky. Cestou jsme spoléhaly na nějakou hospodu s občerstvením. Ale ve všední den (byl čtvrtek) je to s hospodami špatné, to kdyby byl víkend, bylo by otevřeno U dvou čertů!! Když už jsme opravdu nemohly a rozhodly se čekat třeba i hodinu na autobus, otevřely se u cesty dveře a paní hostinská od Dvou čertů povídá: „Nechcete napít?“ Zachránila nás – otevřela pro nás hospodu, usadila nás na stinnou terasu a nabídla výbornou citronovou limonádu Targa Florio a k tomu plné džbány vody s citronem a mátou. A nejen to, pod námi se rozkládala velká louka a na ní se pásli koník, lama, kozy a další zvířata, takže odpočinek, pitný režim a ještě příjemná podíváná. Ulevilo se nám.

Občerstvené už jsme snadno došly na náměstí a busem dojely k rybníku Propast. Uprostřed lesů v Hradci je krásný romantický rybník s ostrůvkem uprostřed. Oběd Na Propasti nám velice



chutnal a nechtělo se nám z příjemné terasy odejít.

Další trasa už byla kratší než dopolední, vedla od rybníka přímo do chaty k Evě. Příjemné odpoledne tady pokračovalo dalším posezením. Obdivovaly jsme bezvadně upravenou a uklizenou zahradu a dobré pohoštění pod obrovským slunečníkem. Ten nám v jednu chvíli málem odnesl vítr, který kde se vzal tu se vzal a hrozil bouřkou. Ale k tomu nedošlo. Poslední kávu a výborné dortíčky – poslední sladkou tečku na celém dnem - jsme dostaly u pí. Marušky v kavárně - v „centru dění“ – chystal se tady na víkend tradiční dětský den s programem, maskami a poutí pro všechny děti - místní, chatařské i z okolních vesnic.

Pak už nám bohužel jel autobus do Prahy. Výlet se nám vydařil, poznaly jsme zase další pěkný kout české krajiny a zvládly jsme i to velké horko. Dík patří Evě za přípravu a péči o nás a pí. Marušce za povídání a fotografie.



Daniela Kelišová a Eva Vávrová

## 27. července 2023 - Nový Knín, královské zlatohorní město

Na tento červencový výlet jsem se, přiznám, chystala trochu s obavami. Těšila jsem se do oblíbeného kraje mého dětství nebo spíš mých pubertálních let, ale úplně jsem nevěřila svému smyslu pro orientaci v terénu, kde jsem dlouho nebyla a kde údajně na turistické značky není spolehnutí.

Ale od začátku – vyjely jsme v obvyklém počtu šesti Alenek do Nového Knína. Už samotná cesta autobusem byla pěkná – přes Davli, Štěchovice, Slapy, Buš a Čím - krásná trasa kolem Vltavy zvlněnou krajinou do Brdských lesů.

Když jsme dorazily do Nového Knína, čekalo nás první překvapení – v horní části města Knína, kde je hlavní náměstí Jiřího z Poděbrad, nešel elektrický proud. Takže všechno zavřené nebo nefunkční. Slibované muzeum zlata zavřené, hospody a obchody sice otevřené, ale s omezeným provozem (nečepovali, neúčtovali atd.). Nedalo se předvídat, jak bude závada dlouho trvat, tak jsme změnily program.

O expozici v Muzeu těžby a zpracování zlata na Novoknínsku jsme si mohli před historickou budovou tzv. Mincovny z 15. století jen vyprávět. Barokní mincovna byla od r. 1561 sídlo perkmistrovského /hormistrovského/ úřadu v královském horním městě Nový Knín na březích zlatonosné říčky Kocáby. Město bylo jedno z významných středisek těžby zlata v Českých zemích. V 15. století se zde vytěžené zlato zpracovávalo a odesílalo do mincoven v Praze a Kutné Hoře. Muzeum bylo zřízeno Městským úřadem ve spolupráci s Českým klubem zlatokopů v roce 1999 při příležitosti mistrovství světa v rýžování zlata, které se konalo v údolí Kocáby u Malé Lečice. Muzeum dokumentuje hornickou činnost v povodí zlatonosné Kocáby od nejstarších dob až do 20. stol. a zároveň historii města Nový Knín.



U kamenné kašny z r. 1837 a barokní sochy P. Marie Immaculaty na náměstí Jiřího z Poděbrad jsme si vyprávěly o městě Kníně (patří sem Nový Knín, Starý Knín, Kozí Hory, Chramiště, Libčice a Sudovice). Nový Knín je královské zlatohorní město a leží na březích říčky Kocáby. První písemná zmínka o něm je z roku 1186, také kostel sv. Mikuláše je ze 12. století. Velký rozvoj města ve 13. století přerušily ve století 15. husitské války, kdy bylo město vypáleno a shořely i vzácné listiny a privilegia od krále Zikmunda Lucemburského. V 16. století se Nový Knín dočkal největšího rozkvětu, avšak během třicetileté války v roce 1639 přišla do města švédská vojska a město vydrancovala. Znovu získal Nový Knín svá privilegia až roku 1680 od krále Leopolda I. Habsburského, ale dřívější blahobyt se již nevrátil. Radnice je ze 17. století, statut města byl Novému Knínu obnoven až v roce 1996.



Po prohlídce památek na náměstí a v okolí jsme šly dolu z kopce do dolní části Knína, kde jsme doufaly, že elektrina půjde. Protože na oběd bylo ještě brzo, zamířily jsme do nové krásné cukrárny Petry svět a měly jsme štěstí. Rády jsme si chvíli odpočinuly a ochutnaly jejich vyhlášené dortíky. Při milém posezení na sluníčku jsme ještě naposled prozkoumaly mapy a trasu naší další cesty do Malé Hraštic.



Vydaly jsme se k řece Kocábě hledat zelenou značku. Říčku i 2 mostky přes ní jsme našly, ale nenašly jsme žádný šípčičník, který by nás nasměroval. Vpravo vedla zelená zpátky ke kostelu a na náměstí, ale tam už jsme byly. Takže jsme se vydaly na opačnou stranu.



Podle rad místních lidí jsme měly jít přes Porážku. Ale to se snadno řekne, vystřídaly jsme oba břehy Kocáby a nakonec našly – Jateční ulice nás vedla. Další orientační bod měla být Koupelna, a tu jsme také našly – místo, kde byla Kocába hodně široká, jistě dříve sloužilo jako koupaliště. Pak už nás zelená značka vedla jen lesem a bohužel stoupáním. Prudký, ale poměrně krátký kopec brzy vystřídalo pole a později i louky. Tam sice značení nebylo, ale vyšlapané cesty nás vedly. Nakonec jsme došly až do Velké Hraštic, kde jsme na návsi u kostela chvíli odpočívaly a přivítaly se a vyfotografovaly s krásnou dřevěnou vílou. Pak už to bylo přes pole asi 1 km do Malé Hraštic, která už byla na dohled. Druhé překvapení – zelená značka nás i tady přes varování spolehlivě dovedla až do našeho cíle – do Malé Hraštic. Velká Hraštica (ve 14. století jako Petrova Lhota) s kostelem sv. Zikmunda a Malá Hraštica (původně v 15. století Lhota Hrachova) s kapličkou tvoří jednu obec.

V hospodě U kapličky na návsi Malé Hraštic jsme zasedly k dobrému obědu. I počasí bylo správně načasované, pršet začalo až když jsme seděly na příjemné kryté terase hostince, po obědě zase pršet přestalo. Šly jsme se projít k pěknému rybníčku, kde jsme našly další dvě dřevěné informační tabule s otočnými destičkami (jedna byla už na rozhraní Velké a Malé Hraštic). Poučily jsme se o floře a fauně zdejšího kraje, dokonce i formou pexesa. Poslední zastávka před návratem z výletu byla oblíbená cukrárna Staňa opět na návsi U Kapličky. Hezky se tam mezi spoustou dobrot a krásných dobových panenek v kloboučcích a s deštničky pije káva.

Zpátky do Prahy jsme se proti původnímu plánu vlakem vydaly zase autobusem, ale z Hraštic přes Mníšek. A cestou nás čekalo ještě jedno překvapení – v Nové Vsi pod Pleší na zastávce stál najednou proti nám autobus do Prahy, rychle jsme přestoupily a do Prahy jsme se dostaly zase trochu jinou cestou než tou známou – přes Bojanovice, Velkou Lečici, Bratřínov, Davli a Zbraslav na Smíchov. Přijely jsme příjemně unaveny a spokojeny s výletem. Ani jsme netušily, že jsme ušly celých 12 kilometrů.

Daniela, Věra, Jarka, Iveta (která si přidala ještě pár kilometrů chůze na vlak do Nové Vsi) a 2 Marušky (z nichž ta Pálková je málokdy vidět na fotografiích – víte asi proč)

## 15. srpna 2023 - Svátek Alenek - Poděbrady jsou na srdce

Každý rok slavíme v srpnu svátek Alenek, letos, v roce 30. výročí založení ALENu, jsme pozvaly na tuto oslavu i kamarádky z pražského Klubu ŽAP a z benešovského BENKONu. Počet účastnic se neustále měnil, až se den před odjezdem ustálil na vysokém čísle - počtu 30. K tomu předpovědi počasí ukazovaly tropické teploty až 32°C. Takže jsme ráno vyrážely s obavami, ale nicméně s dobrou náladou.



Na Černém Mostě jsme spolu se Žapkami zaplnily autobus a za hodinu už vystupovaly v Poděbradech na Riegrově náměstí, kde jsme se všechny přivítaly a dozvěděly potřebné informace o programu výletu. Brzy se k nám přidaly další členky, které přijely vlakem, přijela i Marta až z Vrchlabí. Jako posilu nás babiček jsme měly s sebou vnučky Sárú a Medu. Vydaly jsme se k přístavišti s malou zastávkou na zámku, kde jsme na nádvoří obdivovaly srdce, která tady už zdobí trávník kolem fontány nejméně 10 let. Vytvořili je studenti z různých uměleckých, grafických, oděvních a dalších škol z Prahy, Ostravy i jiných našich měst. Každé srdce připomíná některý stát v Evropě, kromě České republiky od Švédska a Finska až po Chorvatsko, Maltu a Kypr.

Parník Král Jiří už stál u břehu a rychle se zaplnil. Mezi čekajícími jsme viděly i kamarádky z Benešova. Parník v 11 hodin vyrazil na hodinovou plavbu k soutoku Labe s Cidlinou. Projely jsme zdymadlem, což byl samozřejmě velký zážitek pro naše malé holčičky. Plavba byla příjemná, na palubě pěkně foukalo, vlajka se třepetala a voda naší největší řeky vířila a pěnila. Po půl hodině zastavil parník na soutoku, kde některé Alenky vystoupily. Rozdělily jsme se na dvě skupiny – odvážné pěší Alenky se vydaly na zpáteční cestu pěšky a my ostatní jsme se nechaly odvézt zase parníkem.

### **Cesta podél Labe – vsuvka od Jarky:**

*„Po příjezdu parníku na soutok řeky Labe a Cidliny jsme vystoupily a odsouhlasily si návrh naší průvodkyně historii Marušky, že původně plánovanou prohlídku hradiště v Libici nad Cidlinou, kde je památník vyraždění slavného rodu Slavíkovců, uskutečníme až bude vhodnější počasí. To dnešní moc turistice nepřeje. Rozumnější bylo odpočinout si, doplnit tekutiny, posedět na soutoku pod stromy a dívat se na řeku. Řeka Labe získala své jméno od Keltů, kteří ji pojmenovali Bílá (nebo také Pomalá) řeka. Posezení bylo příjemné a pivo zn. Černá Barbora osvěžující. Drobným frťánkem jsme také (spíše symbolicky) zapily dnešní svátek Hany.“*



*Brzy jsme se postupně po skupinkách vydaly po asfaltové cestě určené jak pro cyklisty a bruslaře, tak i pro nás pěšáky směrem do Poděbrad. Možnost jet lázeňským vláčkem nikdo nevyužil. Stezka podél Labe vede většinou pod stromy a tak naše putování bylo velmi příjemné a pohodové i v tento tropický den. Mohly jsme se kochat příjemnou cestou a klidnou řekou. Všem devíti účastnicím procházky se cesta alejí kolem řeky líbila. Do Poděbrad jsme došly společně, ušly jsme 4 kilometry a těšily se na setkání s druhou partou. Ještě jsme se prošly parčíkem, nahlédly do kostela sv. Anežky a poté spěchaly do restaurace Soudek, neboť hlad se již ozýval. Byly jsme tam dřív, než byl domluvený čas, číšník nás pochválil, že nebude potom tolik jídel najednou.“*

Zatím druhá parta pokračovala v plavbě a dojídala cestou svačiny. Ani jsme se nenadály a už jsme zase proplouvaly propustí a dívaly se zdola na majestátní budovu poděbradského zámku.

Z přístaviště jsme se vydaly na procházku do Obory, přes náměstí Jiřího z Poděbrad se sochou krále Jiříka od Bohuslava Schnirche jsme šly přes most do krásného parku. Minuly jsme rybník Jordán, studnu dle pověsti s červenou vodou, zvoničku (bez zvonů) a mariánský sloup se soškou Panny Marie Svatohorské. První cíl vycházky byl krásně zrekonstruovaný kostelík. Správně se jmenuje Nanebevzetí Panny Marie, ale víc je známý jako Havířský kostel. Historie a pověsti říkají, že stojí na místě bývalého poděbradského popravistiště. V roce 1496 zde bylo nespravedlivě popraveno deset vůdců povstání kutnohorských havířů. V roce 1516 byl na jejich památku postaven dřevěný kostelíček, na který přispěli hlavně kutnohorští měšťané. Při odpočinku před kostelem na lavičkách



v příjemném stínu jsme se dočkaly příchodu průvodkyně, která nám velmi mile o historii kostela vyprávěla – o stavbě, pověstech, výzdobě, vitrážových oknech, kde jsou zobrazeni patroni české země sv. Václav, sv. Ludmila, sv. Prokop a sv. Alžběta, a malých ale vzácných varhanách z r. 1902. Vyprávění se hemžilo slavnými jmény stavitelů, malířů, restaurátorů atd. V současné době se zde konají hudební programy a svatby (což velice zajímalo Medu a poprosila o odhalení svatební kytice na oltáři).

Po návštěvě kostela už nás zajímala jen vyhlášená Jihočeská hospoda Soudek s výborným jídlem, kde už čekala skupina pěších Alenek. Jak napsala Maruška na foto „Úsměv v tváři, oči září!“ Jen děvčata z Benkonu se rozloučila a místo hospody dala přednost nákupu nějaké parády, jak jsme se později dozvěděly, tak nákup byl úspěšný.

Alenky, Žapky, Benkonky – jak „písečné blechy“, které se mi nepodařilo vždy dát dohromady, natož spočítat (snad na parníku 27, v hospodě 21, do kavárny se chystalo 21 účastnic). Znaveny vedrem, odměněny dobrým jídlem, už nám chyběla jen sladká tečka na konec. Tu jsme měly připravenou v lázeňské kavárně VIOLA na kolonádě. Než jsme vešly do jejích lákavých dveří, povinně jsme se prošly po kolonádě, aby jsme si ty dobroty zasloužily. Zkontrolovaly jsme květinové hodiny, trpaslíka s červenou muchomůrkou, velkou fontánu a lázeňský pavilon a ochutnaly jeden z mnoha léčivých pramenů v Poděbradech – pramen prof. Libenského (další jsou např. Zámecký, Svatojánský, Riegrův, Trnkův, Žižkův a Eliščin, který tryská z nejkrásnější secesní vázy).



V kavárně už byl jen klid a pohoda při kávě, citronové vodě a dvou dortech – bílém ovocném a tmavém s krémem. Na každého se dostalo, někdo dostal povinně i přídavek. Nejmenší účastnice výletu zaujala hlavně kašna uprostřed kavárenského výklenku, takže voda z ní byla za chvíli i kolem nás. Hovory nebraly konce – včetně plánů na další společné akce – s Benkonem se chystáme na Konopiště, se Žapkami na zámek Radim. Bylo nám společně moc dobře a domu se nám ani nechtělo. Takže kolonáda nám ještě poskytla další hezkou procházku se spoustou laviček a další fontánou s volavkou.

Děkujeme všem kamarádkám ŽAPKám a BENKONKám, že s námi náš svátek oslavily a těšíme se na další setkávání.

Daniela

## Na rekondičních pobytech

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



### Jeseník, Hotel Slunný dvůr - 11. - 18. června

Na letošní letní rekondiční pobyt jsme se ve dnech 11. - 18. června vydaly do Jeseníku. Cesta autobusem z Prahy sice trvala 4 hodiny, ale uběhla rychle (přes potíže s čistotou a zimou v autobusu). Na nádraží Jeseník jsme využily trochu času k odpočinku a občerstvení. Pokračovaly jsme místním busem do kopce ke Slunnému Dvoru, kam jsme dorazily už v plném počtu 13 Alenek (cestou se k nám na železničním nádraží přidala Zdenka z Brna, neboť „Zdena si nás najde všude“).

V cíli na nás čekalo auto a o kufry se postaral příjemný pan řidič. V hotelu jsme brzy zjistily, že to není jen řidič, ale hlavně člověk, který se o nás ochotně staral celý týden - v hotelu, jídelně i baru plnil každé naše přání.

Ubytovaly jsme se v krásném Hotelu Slunný Dvůr s příjemnými pokoji a výhledem na hory (až na jeden hlučný pokoj do dvora, ale i to se nakonec alespoň částečně vyřešilo). Dostalo se nám všech potřebných informací, rad, karet a hesel (k wi-fi i zadnímu vchodu hotelu). Nahlédly jsme hned do jídelny s překrásným výhledem. Lákavý jídelníček jsme znaly předem, ale večer a druhý den ráno jsme teprve zjistily, že jídlo nejen výborně vypadá, ale i výborně chutná. Vyzkoušely jsme posezení u baru, na letní zahrádce a časem i venku na louce nebo pláži. Pak už jsme mohly obdivovat krásnou přírodu Rychlebských hor a Hrubého Jeseníku, bohaté lesy, prameny a křišťálově čisté ovzduší.



První odpoledne našeho pobytu jsme šly na „průzkum okolí“, našly jsme zkratku do kopce k lázeňským hotelům Priessnitzových lázní – byly to sice samé schody, ale lepší než silnice – a zorientovaly se v místních službách a možnostech dopravy i turistických cest. Večer na informační schůzce jsme si rozdělily časy procedur a dohodly se na programu celého týdne. V blízkosti hotelu máme zastávku autobusu, kousek pod kopcem je vlakové i autobusové nádraží, takže spojení na výlety bude dobré.

Procedury byly načasované pro všechny účastnice na pondělí a úterý dopoledne. První na řadě byl velký rašelinový zábal - teplota rašeliny byla přizpůsobena přání a zdravotnímu stavu každé z nás. Čas v zábalu byl příjemně uvolňující masáží plosek nohou. Poté následovala úžasná regenerační masáž zad. Prakticky denně jsme mohly využít rehabilitační masáže zad.

litační bazén s mořskou vodou – byl malý, ale při malé obsazenosti se dalo i plavat. Zato vířivka byla velká a bublinky jsme si užily neomezeně, stačilo si domluvit čas na recepci.

V pondělí odpoledne po absolvování procedur jsme si znovu vyšlápaly do lázeňské části Jeseníku, prošly lesní koloňádou - „kolo bláznů“ (zastavily se u našeho oblíbeného Maďarského pomníku se lvem), Priessnitzovu stezku, povozily se na veselých lavičkách a prošly Balneopark, což je světový unikát - vodní zahrada s chodníčky a prameny, kde si můžete vyzkoušet doporučené Priessnitzovy koupele.



Večerní přednášky v Zrcadlovém sále lázeňského sanatoria o V. Priessnitzovi a jeho metodách a tradičních léčebných procedurách se zúčastnila většina z nás. Vincenz Priessnitz pozoroval přírodu a pozitivní působení vody na lidský organismus a vypracoval přesné metody léčení vodou. Povolení ke konání procedur – zábalů, koupele, chodníky v pramenité vodě, lesní prameny, venkovní sprchy, skotské stříky, potní kúry, pohyb na čerstvém vzduchu - získal od císařského dvora v r. 1837. Pět pilířů Priessnitzovy terapie tvoří voda, pohyb, čerstvý vzduch, pitný režim a harmonie těla a ducha – to je základ Priessnitzovy terapie. Tyto metody se předávají z generace na generaci již téměř dvě stě let.

Úterní odpolední výlet jsme podnikly do města Jeseníku, které se do roku 1947 jmenovalo Frývaldov. Z nádraží jsme došly na Masarykovo náměstí, kde je renesanční radnice z roku 1710. Na městském znaku je medvěd ve zlatém štítě s černou orlicí na hřbetě. V rokokové katovně z r. 1782 (kde kat nikdy nebydlel) je Informační centrum. V městském opevnění jsme našly Vodní tvrz, kde je umístěno Vlastivědné muzeum Jesenicka.

Co nás zajímalo nejvíc (kromě expozice archeologie a historie) byla unikátní výstava o čarodějnických procesech na Jesenicku v 17. století. Celkem bylo odsouzeno 250 nevinných lidí obviněných z čarodějnictví. Film o prvním čarodějnickém případě na Jesenicku je promítán do suché mlhy. Protože jsmenevěděly co to je a protože nás od návštěvy všichni odrazovali, šly jsme tam. Docela jsme se bály, ale nakonec jsme všechny strašidelné momenty překonaly a dokonce si i osahaly vystavené repliky mučících nástrojů. Dobře, že už je 21. století.



Na další výlet jsme jely vlakem do Horní Lipové a pokračovaly pěšky. Zvládly jsme náročnou cestu, kde se rovina střídala se stoupáním až k Lesnímu baru pod Smrkem 1127 m. Je to milé místo uprostřed lesa. Za výstup to stálo - pěkné posezení, vlastnoručně na ohni opečený buřt a vychlazené pivo – to byla úžasná odměna. Krásné je na tom to, že si vezmeš na co máš chuť, obsloužíš se, upečeš si a když máš dost, vše po sobě uklidíš, vhodíš dle vyvěšeného

ceníku příslušný obnos do kasičky a odcházíš. Důvěra je moc hezký pocit. Náročný výšlap vzdala jen Hanka s hůlkami – těsně před posledním kopcem. Za její vytrvalost ji Zdena donesla opečeného buřta až na lavičku, kde na nás čekala. Při čekání na vlak jsme si prohlédly v budově malého nádraží Horní Lipová (podle komiksu Aloise Nebela Bílý Potok) malé železničářské Muzeum Slezského Semmeringu – věnuje se historické železniční technice, dobovým

návěstidlům, historickým předpisům a různým dokumentům, jízdenkám, plakátům a starým fotografiím trati.

Ve čtvrtek jsme se vydaly do Zlatých Hor. Je to slezské město ležící na Zlatém potoce (který kdysi protékal náměstím) na hranicích s Polskem. Přes velké vedro jsme prošly historickým centrem města, prohlédly si Farní kostel Nanebevzetí Panny Marie, poseděly na příjemné stinné terase při dobrém obědě, došly až ke Špitálnímu kostelu sv. Kříže a odpoledne navštívily Městské muzeum sídlící v budově barokní zlatohorské pošty z roku 1698. V muzeu jsme viděly expozice o historii zlatohorského regionu, historii hornictví a těžby zlata i zlatohorské minerály.

Zpáteční cestu z výletu jsme si rozdělily příjemnou zastávkou na Rejvízu. Některé Alenky se vydaly na naučnou stezku Státní přírodní rezervaci od penzionu Rejvíz k Mechovému jezírku, některé absolvovaly exkurzi ve staré horské dřevěné chatě Rejvíz – nejstarší část hospody byla založena v roce 1795. Nejznámější turistické lákadlo je jistě sbírka vyřezávaných židlí karikatur místních štamgastů, kterou založili už původní majitelé chaty bratři Braunerovi.

Další z výletů se konal opět vlakem – opět přes Lipovou jsme dojely do stanice Ramzová a odtud pěšky asi 500 m k lanovce na Ramzovské sedlo. Lanovka jezdila za pro nás divných podmínek, ať už časových, organizačních nebo cenových, tak jsme se v okolním lese prošly a při slunění na lavičkách jsme vychutnávaly krásné pohledy na Šerák 1351 m vysoký a další blízké kopce – Šumný, Keprník, Trojmezí, Troják .....

Některé zdatné turistky absolvovaly po počáteční pozvolné aklimatizaci během týdenního pobytu i delší túry – z Jeseníku na Křížový Vrch, na Zlatý Chlum s kamennou rozhlednou a asi nejnáročnější výšlap na Javorník, zámek Janův Vrch a Tančírnu.

S pobytom jsme se rozloučily na závěrečném večírku s bohatým občerstvením. Alenky se nejprve zdráhaly, že po vydatných večerech s předkrmy a moučníky máme ještě něco konzumovat, ale když viděly krásně ozdobené obložené mísy a džbánky dobrého pití, tak neodolaly – rozhodně nic nezbylo. Bylo to příjemné zakončení pobytu, který se všem – jak čteme v hodnocení účastnic – líbil.

Vybírám některé věty z hodnocení účastnic: „pobyt se velmi vydařil - hotel je moc krásný - krásné ubytování - výborné jídlo - procedury příjemné a v dopoledních hodinách - prima bazén - denně odpolední i celodenní vycházky a výlety - zajímavá přednáška v Priessnitzově sanatoriu - bohaté občerstvení na závěrečném večírku - velmi milý přátelský personál hotelu - vedení pobytu a vše v pohodě a ke spokojenosti - pobyt nás posílil na těle i na duchu.“ Rozhodně všechny účastnice doporučují pobyt tam zopakovat.

Milému personálu hotelu opravdu velice děkujeme za vlídnou péči o nás, milé prostředí a všechna splněná přání - i počasí se nám vydařilo, takže určitě bychom se do Slunného Dvora zase někdy rády podívaly. Jeseník je to pravé místo k uzdravení těla i mysli.

Daniela



## Janské Lázně - Horský hotel Desítka - 19. - 26. srpna



A je tu krkonošská rekondice. Devět Alenek doplnila Míšina skupina a tak jsme vytvořily slušnou partu, která si zcela sedla. Ubytování šéfka Milena zajistila v Horském hotelu Desítka na nádherném místě v nadmořské výšce 1.289 m. Hotel postavil v r. 1934 Jan Černý. Velkorysou stavbu navštívili T.G. Masaryk, Eduard Beneš no a nyní my. Jednomyslně jsme se shodly, že je to bouda s duší a vůbec nám nevadí absence televize ani skromné vybavení pokojů.

Počasí nám přálo. Každé ráno na palouku pod chatou nám Míša s Evou protáhly tuhá tílka při ranní rozcvičce. Po snídani jsme vyrážely do hory na túry dle naší kondice,

chuti, nálady a sil. Vedra, která všude panovala se na horách snáší lépe a tak jsme navštívily Kolínskou boudu, Pražskou boudu, Černošské rašeliníště, Lesní boudu, Thámovy boudy, Zrcadlovky atd. Při výšlapech jsme se kochaly výhledem na Sněžku a jako bonus sbíraly houby – praváky, březáky, kozáky, ryzce atd. Z nich nám potom kuchtík Martin připravoval chutné krmě – kulajdu, bramboračku ... Nesmím opomenout velmi decentní oslavu kulatin Marušky Pálkové. Maruška statečně zvládla několik výživných túr, načež prohlásila, že příště už jenom lázně, ale nikdo jí to nevěříme. Maruško, vím, že Ti to nedá... :-).

Dny byly bez prostojů od rána naplněny – rozcvička, snídaně, túry, podvečerní cvičení v tělocvičně, večere, navlíkání korálků...



No aby nebylo všechno tak růžové, tak trochu o cenách: lanovka z Janských lázní na Č. Horu 230 Kč, bus z Pece do Jánků 100 Kč, pivo 50 - 60 Kč. Ale i přes to jsem se vrátila o 3 kg větší...

Ve středu Míša a Eva nám povídaly o bylinkách - Pomoz si sám – úžasné bylinky třezalka, máta, meduňka, pampeliška – jak poznamenala Eva (hláška z filmu Šarlatán) zážrak přírody, uzdravuje celým tělem.

Na rozloučenou s Míšou byl večer táboráček. Milena zajistila buřtíky,

Eva Ledvinka a kamarád Zdeněk hru na kytaru. Evo a Zdenko, bylo to fakt fajn.

Nastalo loučení- dojemné s příslibem – tak zase příště. Pátek – závěrečný večírek. Šampaňo, lehké občerstvení a pokusy o zpěv. Milé, srdečné...



Blanka



Nedá mi to se ještě pár slovy o rekondičním pobytu v Horském hotelu Desítka v Janských Lázních nezmínit. „Desítka“ - to proto, že hotel je v majetku Prahy 10 a když jsme ho náhodně při návštěvě Janských Lázní před třemi lety objevily, vznikl nápad ..., vždyť spolek ALEN má sídlo také na Praze 10. Již při zařizování pobytu a při příjezdu do hotelu se ukázalo, že jsme vybraly dobře. Všichni lidé, kteří se o naše blaho po ten celý týden starali, byli vstřícní, ochotní a milí, děkujeme.

Zároveň chci poděkovat našim cvičitelkám Míše a Evě, které o nás a naše uťapané nohy při ranním i podvečerním cvičení láskyplně pečovaly, a radily nám, jak si pomoci v případě bolesti, otoku apod.

A do třetice chci poděkovat Hance, která se s vervou sobě vlastní pustila do organizování výroby korálkových náramků. Její nadšení a nápaditost nakazila nejen Alenky, ale i některé další účastnice pobytu. A tak se po tři večery sesedlo sedm až deset žen kolem velikého čtvercového stolu, navlékalo korálky a vytvářelo rozmanité druhy náramků, z nichž každý je krásným originálem. Bylo hezké je pozorovat a poslouchat jejich debaty který korálek se kam hodí, kde udělat uzlík apod. Takže velké poděkování všem.



Rekondiční pobyt v Horském hotelu Desítka hodnotily účastnice jako velmi vydařený, k čemuž přispělo i luxusní počasí (v Praze bylo celý týden přes třicet stupňů a u nás o deset stupňů méně a sluníčko). V hodnocení popsala jedna účastnice, že byla zpočátku velmi unavená a „myslela že to nedá, JENŽE v kolektivu je síla a v dobrém kolektivu ještě větší...“ A to mne utvrzuje v tom, jak hluboký je smysl činnosti spolku ALEN - společenství žen, které se navzájem podrží a pomohou si už jen tím, že jsou spolu.

Milena



## V rámci oslav 30. výročí ...

### Společný výlet do Poděbrad - členky spolků ALEN, ŽAP, BENKON



30. výročí je významný mezník a proto stojí za to ho řádně oslavit a nejlépe v dobré a příjemné společnosti. Proto jsme na jeho oslavu pozvaly na výlet do Poděbrad i kamarádky z Klubu ŽAP a benešovského spolku BENKON. Přes úmorné vedro, které 15. srpna panovalo, byla účast ze strany naší i hostů vysoká a výlet jsme si jaksepatří užily.



### Kalendář ALEN pro rok 2024 je na světě :-)



Jak jsme vás již informovali v minulých číslech tohoto časopisu, členky spolku nafotily ve Fotoateliéru Seidel v Českém Krumlově kalendář pro rok 2024. Ještě jednou děkujeme zaměstnancům Musea Fotoateliéru Seidel, zejména Mgr. Zdeně Mrázkové a Lence Štěpánkové za skvělou spolupráci.

Kalendář nám vytiskla Tiskárna Daniel s.r.o., které děkujeme za vynikající dlouhodobou spolupráci a podporu.



### Příprava oslavy 30 let činnosti spolku ALEN v Michnově paláci dne 24. 10. 2023

V úterý 24. října se bude konat v prostorách Michnova paláce na Malé Straně společenský večer k 30. výročí od založení spolku ALEN.

Na společenském večeru, který se bude konat **pod záštitou starostky Městské části Praha 1 Mgr. Terezie Radoměřské**, oslavíme třicetiny s našimi sponzory, partnery, příznivci a kamarády.

V první polovině října vyjde také mimořádné číslo tohoto časopisu, které bude věnováno třicetileté historii spolku, kterou se pokusíme s pamětníky počátků spolku na jeho stránkách shrnout.

Zároveň v tomto čísle chceme dát prostor na prezentaci našim sponzorům a partnerům.

Milena Najmanová



## Děkovný koncert LPR

Jako každý rok jsme se zúčastnily Děkovného koncertu Ligy proti rakovině, který se konal dne 19. 6. 2023.



Slavnostní večer v Betlémské kapli byl tradičním poděkováním všem spolupracovníkům, podporovatelům a příznivcům, kteří se podíleli na 27. ročníku sbírky Českého dne proti rakovině.

V úvodním slovu nás předsedkyně Ligy proti rakovině MUDr. Michaela Fridrichová informovala, že v den sbírky 10. května nabízelo 900 000 žlutých kytiček se světle modrou stužkou více než 14 200 dobrovolníků a že částka na sbírkovém účtu přesáhla hranici 20 mil. Kč

Pořadem provázela Radmila Hrdinová a seznámila nás s rodinou pana profesora Ivana Klánského, který je děkanem na pražské HAMU. Koncertuje po celém světě. Nahrál kompletní klavírní dílo Antonína Dvořáka. Jeho hudba nás provázela celý večer. Na interpretaci se podíleli členové rodiny Ivana Klánského, kteří se všichni v oboru hudby vzdělávají. Skladby Antonína Dvořáka nemusíme představovat.

Koncert byl zakončen mistrovským provedením Slovan-  
ských tanců Antonína Dvořáka (klavír pro čtyři ruce),  
Na závěrečném rautu jsme si v přátelském rozpoložení př-  
dávali své dojmy z opravdu krásného večera. Už se těšíme na „kytičky 2024“.



Hana Kudelová

## Z neziskového sektoru

### Odborná konference Pacientského hubu a Ministerstva zdravotnictví ČR

Dne 17.5.2023 jsem se zúčastnila **odborné konference Pacientského hubu a Ministerstva zdravotnictví ČR** ve Vile Grébovka. Pacientský hub (pořádající organizace) podporuje pacientské organizace, aby lépe fungovaly a mohly tak pomáhat těm, kteří to nejvíce potřebují. Tématem konference byla **spolupráce mezi pacienty a zdravotníky – aneb na lidskosti záleží**. Celou konferenci provázel Mgr. Martin Nawrath.

Úvodní slovo patřilo Bc. Josefu Pavlovičovi, náměstkovi ministra zdravotnictví ČR. Přiblížil nám vývoj umělé inteligence, její zapojení do péče o pacienty a snížení zátěže zdravotníků.

Dalším tématem byla (ne)efektivní komunikace ve zdravotnictví a její dopady na zdraví. Nina Formánek Jaganjácová, MSc. byla jako dcera dvou lékařů ze Sarajeva odmala v roli prostředníka mezi lékaři a veřejností a zná tak účinky vlivu efektivní a neefektivní komunikace na pacienta (pacientská organizace SIFTY). Nedůvěra v lékaře resp. nedodržování léčby může ohrozit zdravotní stav pacienta. 80% informací pacient zapomene po odchodu z ordinace. Efektivní komunikace má vliv na dodržování léčby, nižší počet readmisí a větší spokojenost lékařů i pacientů. Důležité je nastavení pacienta (nemoc mě trestá x nějak to zvládnou). Lékař má být odborník, který umí naslouchat a dostat z pacienta veškeré potřebné informace. Umí přesvědčit pacienta, že je léčba důležitá a že ji zvládne. Zvládá léčit i neslušného pacienta. Na návštěvu pacienta se musí připravit, za 10-15 minut mu musí vše citlivě sdělit. Role pacienta je zásadní a často podceňovaná, její důležitost si ani sami neuvědomujeme. Pacient se musí na návštěvu lékaře také připravit, na rodinnou anamnézu si rychle nemusím vzpomenout. Letáček, jak se připravit, je ke stažení na webu [www.sifty.eu](http://www.sifty.eu) nebo [bit.ly/siftypaterials](http://bit.ly/siftypaterials).

Spolek Adventor o.s., který poskytuje služby pro artistické děti i dospělé, představil jeho ředitel Michal Roškaňuk. Rodič, dítě a lékař musejí fungovat jako partnerský tým. Když rodič nemá dostatek informací od odborníků, hledá na internetu. Neví, co hledat, a tak se stává, že získá informace, které ho vyděsí. Léčba je pak pro všechny stresová, stres se přenesení na dítě a dochází ke zbytečným konfliktům a nedorozumění. Důležitá je opět komunikace.

Komunikace ve zdravotnictví a její vliv na zdraví pacientů byla tématem i Anežky Daškové.

Posledním rokem studuje 1. lékařskou fakultu, je budoucí neuroložka se zkušeností v oblasti paliativní medicíny (dobrovolnice v nemocnici na Karláku). Sama žije s chronickou chorobou, dlouhou dobu na umělé výživě. Lékař je podle ní prostředníkem mezi pacientem a bohem. Pacient by se měl od lékaře dozvědět, co choroba v životě člověka ovlivní nejvíce, a při komunikaci hovořit i o svých budoucích očekáváních - co je pro pacienta důležité (dožít se svatby své dcery apod.) a jak pokračovat v léčbě.



Propojování světa zdravotníků, pacientů a dalších odborníků bylo tématem Bc. Michaely Lebedy, MBA. V roce 2020 si prošla endometriózou a kvůli nedostatku informací založila ENDO Falos CZ, z.s. Jedná se o nemocnění, které způsobuje bolestivé vyprazdňování a bolestivou menstruaci. Podařilo se jí zorganizovat Endo Summit 2021, kde se dohodla spolupráce lékařů z několika oborů s neziskovými organizacemi a financování takové péče.

Kontakt : [www.endotalks.cz](http://www.endotalks.cz) nebo [zeptej-se@endotalks.cz](mailto:zeptej-se@endotalks.cz).

MUDr. Petr Pavlíček, hematolog se specializací na krevní nádorová onemocnění v nemocnici na Vinohradech, mluvil o úskalí komunikace s pacientem očima lékaře. Jako lékař sděluje nevyлéčitelné diagnózy pacientům pravidelně a zná úskalí komunikace s pacientem. První biopsii kostní dřeně ukáží lékaři nováčkovi 35x, ale jak sdělit první diagnózu, to nováčkovi neukáže nikdo. Lékařská fakulta už spolupracuje s psychology, o onkopsychologii je velký zájem. Když vidí lékař hrůzu v očích pacienta, použije připravené věty z psychologických seminářů obroušené zkušenostmi. Zabíjácká slova jako rakovina, leukémie, je třeba používat opatrně, každý pacient si pod nimi představí něco jiného. Milosrdnou lež je lépe neužívat, pacienti nechtějí být obelháváni, ale občas slyší to, co slyšet chtějí. Jak se smířovat se svojí chorobou a mít pocit vítězství učí pacienty patientské organizace. Když už choroba přišla a nějaké dveře zavřela, nezůstaly nějaké dveře otevřené? Tenista může např. začít malovat.



Kdybys mohl odstranit chorobu a to, co ti přinesla, uděláš to? (Ing. Martin Pospíchal).

Ve II. bloku konference probíhaly facilitované workshopy na téma - jak chtějí být pacienti léčeni a zdravotníci léčit.

Výsledkem 4 pracovních týmů, vytvořených z účastníků konference, bylo :

nedostatek času, přehlížení specialistů bez návštěvy praktického lékaře, nedostatek vzájemné úcty u doprovodů, nedostatečná edukace a její ohodnocení, nepřipravenost pacienta, edukace v čekárnách, pacient je brán jako diagnóza, zvýšení zdravotní gramotnosti pomocí NZIP, nebát se ptát.

U potřeb lékaře chybí pacienti zodpovědní sami za sebe, slušné chování od pacientů. Měli by odcházet s úlevou a informacemi, jak dál postupovat v léčbě. Pacienti by měli mít nejlépe na kartičce uvedené dosud užívané léky a přesně popsány příznaky. Důležitá je i komunikace se zdravotnickým personálem.

Diskuse ve III. závěrečném bloku konference byla věnována tomu, jak podpořit lidskost ve zdravotnictví.

Vystoupila Mgr. Šárka Liolia, vedoucí odd. podpory práv pacientů na MZd. Informovala nás o tom, že NZIP shromažďuje ověřené informace pro laickou veřejnost a informace pro patientské organizace na svém portálu doplňují.

MUDr. David Marx, Ph.D., proděkan pro studium a výuku na 3. LF UK, stojí m.j. u vzniku předmětu věnovaného představení činnosti patientských organizací. Podle jeho zkušeností se po dobu 40 let vlády totality práva pacientů neřešily a někteří lékaři vzdělaní v tomto duchu tak pracují dosud. Studenty v komunikačních dovednostech stále učí sdělovat špatné zprávy, ale i to, jak postupovat u agresivních pacientů.

Bc. Monika Součková, ombudsmanka nemocnice v Rokycanech, spolupracuje s MZd na vytvoření povědomí o nemocničních ombudsmanech. Zapojila se do projektu MZd ČR „Národní hodnocení spokojenosti pacientů“. Podle jejích zkušeností 2/3 stížností obsahují požadavek na odškodnění, vyhrožování, ale mnohdy stačí pacienty vyslechnout a stížnost ani nepodávají.

Doc. PhDr. Lenka Holá, Ph.D. působí na Právnické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci jako vysokoškolská učitelka. Je mediátorka zvládnání konfliktních krizových situací a snaží se o smírné řešení sporů ve zdravotnictví.

Bc. Anna Arellanesová je m.j. místopředsdkyně Rady pacientů MZd ČR. Podle ní patientské organizace odvádějí obrovský kus práce a doplňují práci MZd. Dobro se však dobrovolně nedá dělat dlouho a PO si zaslouží, aby dostávaly finanční podporu. Trpělivost, pokora a lidskost jsou velice důležité.



Závěrečné shrnutí celodenní konference jsme vyslechl od Mgr. Lucie Růžičkové, koordinátory vzdělávání Pacientského hubu.

A moje shrnutí? Pokud by se alespoň část všeho, co za celý den zaznělo, podařilo uvést do praxe, bude to obrovský přínos nejen pro nás, pacienty, ale i pro lékaře a celou oblast zdravotnictví.

Lída Němejcová



## Setkání se zástupci patientských organizací na SÚKLu

Dne 21.6.2023 se na **Státním ústavu pro kontrolu léčiv** konalo další **setkání se zástupci patientských organizací**. Úvodem nás Mgr. Irena Storová, ředitelka SÚKL, seznámila s připravovaným programem.

Pharm.Dr. Jakub Velík, Ph.D., vedoucí odd.koordinace odborných činností, nás informoval o dostupnosti léčiv. Bližší informace lze hledat v Databázi léků na webových stránkách SÚKL. Ve vyhledávači je možné vyhledat léčiva dle registračního čísla nebo dle kódu SÚKLu. Veškeré údaje je možné najít v textu na obalu léčiva nebo v příbalovém letáku. Najít lze vše včetně cen a úhrad, přerušení dodávek či možných náhrad.

Vyhledávač : Základní informace/Doprovodné texty/Ceny a úhrady/Uvádění na trh, nebo totéž na liště vlevo : Databáze léků/  
Výpadky léků-dostupnost, přerušení, výskyt na trhu.

Lék, který není v ČR registrován a jinde v EU registrován je, může lékař předepsat na e-Recept a vyznačit, že u nás není. Distributor ho sežene a pacient pak vyzvedne v lékárně. Pokud by šlo o dovoz mimo EU, musí jeho dovoz schválit SÚKL. Lék, který u nás na trhu není, je možné dovést i v rámci speciálního léčebného programu nebo u mimořádných případů.

MUDr. Eva Hrušková Reinová, vedoucí odd. klinického hodnocení léčiv, nás informovala o nových postupech klinických hodnocení v jednotlivých zemích EU. Nyní se dokumentace posuzuje společně pro celou EU. Vybere se jedna země (Zpravodaj), která vyřeší všechny mezinárodní připomínky. V různých zemích byla různá lhůta, není je termín jednotný.

V části I jde o odborné společné posouzení všemi členskými státy EU, v části II se jedná o posuzování národní, bez spolupráce, zapojena je i laická společnost – např. zástupci patientských organizací : DEBRA ČR, Koalice pro zdraví, Pacienti IBD, Popálky o.p.s., Achilleus. Informace o klinických hodnoceních : [www.euclinicaltrials.eu](http://www.euclinicaltrials.eu).



O novinkách u e-Receptu nás informovala ředitelka Mgr. Irena Storová. SÚKL se snaží e-Recept stále zdokonalovat s ohledem na kybernetickou bezpečnost a požadavky zdravotníků. V e-Receptu na webu SÚKL lze najít všechny údaje o předepsaných lécích, kdo a kde lék předepsal, kde a komu byl vydán, datum vystavení a datum expirace. V roce 2019 bylo vydáno 100 mil. e-Receptů, za rok 2023 jen do 11.5. to bylo již 400 mil. vystavených e-Receptů.

Rozšiřuje se přeshraniční preskripce, předpokladem je změna legislativy a zapojení všech zdravotních pojišťoven. Kyberbezpečnost musí být zajištěna v celé EU. Do přeshraničního e-Receptu je zapojeno Polsko a Chorvatsko, testování probíhá v Estonsku, Portugalsku, Finsku a Španělsku. Pacient si může lék vyzvednout i v zahraničí a o jeho výdeji bude odeslána informace zpět do země vystavení receptu. Léky v EU lze obdržet i po předložení listinného receptu. Aplikace pro pacienty :

<http://pacient.erecept.sukl.cz>, bezplatná linka s nápovědou : 800 900 555.

Do zdravotní aplikace je možný přístup i před Identitu občana. Je možné nastavit pravidla pro nahlížení do lékového záznamu (souhlas s nahlížením všech lékařů, lékárníků a klinických farmaceutů – já sám si nastavím, jaký lékař může nahlížet do mého lékového záznamu ). V aplikaci e-Receptu je zpřístupněn přehled všech vydaných receptů. Aplikace k očkování uvádí i termíny přeočkování.

Na e-Poukaz je možné předepisovat zdravotnické prostředky. Na webu SÚKL lze najít, kde je lze vyzvedávat. V aplikaci je možné sledovat i stav schválení zdravotnických pomůcek.

**Epitézy** jsou hrazeny ze zdravot. pojištění a dostupné na poukaz. Na MZd jsou zařazeny do úhradových skupin, rozhoduje o nich kategorizační komise. Zákon 48/Sb. o zdravotním pojištění stanoví v odd.C, že je musí předepsat ošetřující lékař. V případě trvalých potíží je možné se obrátit na SÚKL pro informace a podporu.

Na závěr nás pí. ředitelka ujistila, že na písemné i telefonické dotazy budou rádi odpovídat i nadále.

Lída Němejcová



Mgr. Irena Storová, ředitelka SÚKL

## Dokážeš to taky - 19. - 20. května 2023

Název tohoto setkání spolků žen z celé České republiky, které organizuje Aliance žen s rakovinou prsu, byl Otužování k posílení zdraví. Setkání se konalo v Praze - Braníku. Po přivítání všech účastníků a dobrém obědě v TJ Kotva Braník jsme se přemístily do Plaveckého klubu otužilců, kde jsme pozorně vyslechly zajímavé přednášky o otužování zdraví při otužování. Po této teoretické průpravě jsme se šly otužovat prakticky.

Překvapivě bylo kolik otužilých žen se hrnulo s nadšením do Vltavy, která měla 11,5stupňů Celsia. Náš ALEN reprezentovala odvážná otužilá Hanka Bayerová, která byla jednou z 25ti, které neodradila studená voda Vltavy. Já jsem se ponořila pouze po kolena, což byl sice nevalný otužilecký výkon, ale vzhledem k tomu, že jsem teplomilný tvor, byl pro mne tento výkon úctyhodný. V příjemně vytopené klubovně se vykoupané ženy převlékly a ohřály svá studená těla a poté jsme šly na procházku kolem Vltavy až na plázičku, kde se natáčela Bába z ledu.

Při podvečerním posezení u táboráku s opékáním výborných buřtů jsme si povídaly s operním zpěvákem Richardem Haanem o plavbách přes kanál La Manche.



V sobotu jsme navštívily RETRO výstavu v OD Kotva, kde jsme objevovaly různé předměty z našeho mládí a vzpomínaly na tuto dobu. Po prohlídce výstavy následovala komentovaná prohlídka okolí Kotvy, kterou nás provedla bývalá kolegyně z Aliance žen Naďa Bílá. Seznámila nás s historií Obecního domu, hotelu Imperiál a OD Bílá Labuť.

U Rozvařilů v posledním patře OD Bílá Labuť jsme se naobědvaly a vzájemně se rozloučily s přáním, abychom se za rok ve zdraví a pohodě zase sešly. Celá akce se vydařila a obohatila nás o možnost vyzkoušet si otužování, ve kterém budou některé členky pokračovat.

Další účastnice byly Věra Maletičová a Jindra Mařincová. Vzácné návštěvnice, které přijely z rekondičního pobytu, byly Daniela Kelišová a Věra Uhrová.

Jarka Ducková

## APO Letní škola VIII

V úterý 29. srpna 2023 proběhla, tentokrát v prostorách Galerie Mánes, APO Letní škola VIII, kde se hledaly odpovědi na otázky:

KDE JSOU HRANICE REKLAMY NA LÉKY?

DÁ SE ROZLIŠIT PROPAGACE A INFORMACE?

JAK AKTUÁLNÍ ÚPRAVA DOPADÁ NA AKTIVITY PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ?

Akci moderovala Vanda Kofroňová a se svými prezentacemi vystoupili:

\* Mgr. David KOLÁŘ, výkonný ředitel AIFP

\* JUDr. Radek POLICAR, vrchní ředitel pro legislativu a právo

\* Mgr. Irena STOROVÁ, MHA, ředitelka Státního ústavu pro kontrolu léčiv

\* Mgr. Igor PIEŠ, advokát Kastner & Pieš, advokátní kancelář s. r. o.



Po přestávce vystoupili:

\* Ing. Jiřina LANDOVÁ, předsedkyně výkonné rady Unie Roska – česká MS společnost

\* Ing. René BŘEČTAN, místopředseda České asociace pro vzácná onemocnění a místopředseda výkonného výboru Parent Project ČR

\* doc. MUDr. Jana HABERLOVÁ, Ph.D., specialista na vzácná nervosvalová onemocnění, FN Motol



V závěru dopolední části se všichni přednášející zúčastnili panelové diskuze, kde odpovídali na zasláné otázky i na otázky z pléna.

Po výborném obědě probíhal v odpolední části networking - zajímavá setkání se zástupci patientských organizací, i farmaceutických firem.

Zákon o regulaci reklamy specifikuje, že za reklamu na humánní léčivé přípravky se považují také všechny informace, přesvědčování nebo pobídky určené k podpoře předepisování, dodávání, prodeje, výdeje nebo spotřeby humánních léčivých přípravků.

Jedná se také o sponzorování setkání konaných za účelem podpory předepisování apod. a sponzorování vědeckých kongresů...

Reklama na léčivé prostředky má rozdílná pravidla dle jejího adresáta, tedy na odborníky (lékař, lékárník a farmaceutický asistent) a širokou veřejnost (ostatní včetně nelékařského zdravotního personálu) Do široké veřejnosti patří i všeobecné sestry a patientské organizace.

Předmětem reklamy zaměřené na širokou veřejnost NESMÍ být

- \* humánní léčivé přípravky, jejichž výdej je vázán pouze na lék. Předpis
- \* humánní léčivé přípravky obsahující omamné nebo psychotrop. Látky

Povolená je pouze reklama na volně prodejné LP

Reklama zaměřená na širokou veřejnost MUSÍ:

- \* upozornit, že výrobek je humánním léčivým přípravkem
- \* obsahovat název humánního léčivého přípravku
- \* obsahovat informace nezbytné pro správné použití
- \* obsahovat výzvu k pečlivému pročtení příbalového letáku



Milena Najmanová

## V kultuře

### Dixieland v Dobřichovicích

U Berounky pod lávkou se každoročně pořádá Dixieland v Dobřichovicích. Letos se i přes šílená tropická holovedra zúčastnilo i několik statečných Alenek. Kapely, od 14 hod. v sobotu 12.7. hrály jako o život a vděční posluchači, dixilandřáci, bouřlivě tleskali.

Vydržet to příšerné horko bylo pro všechny zúčastněné náročné, ale hudební zážitek ze střídajících se kapel (Old Timers Jazz Band, Classic Jazz a závěr Steamboat Stompers s Evou Emingerovou) stál za to.

Blanka



## Kde budeme edukovat ...

### Den vzájemné pomoci - Veletrh sociálních služeb a neziskových organizací na Žofíně



Ve středu 20. září od 10:00 do 18:00 hod budeme edukovat samovyšetření prsu na Veletrhu sociálních služeb a neziskových organizací v reprezentativních prostorech Paláce Žofín. Akci pořádá Praha 1 pod záštitou starostky Terezy Radoměřské a radní pro sociální věci a bezbariérovost Ivany Antalové. Na místě proběhne prezentace čtyřiceti neziskových a příspěvkových organizací a jejich aktivit, blok vzdělávacích přednášek, doprovodný společensko-kulturní program a

ukázka práce složek integrovaného záchranného systému.

## Plaveme prsa

Datum letošního Plaveme prsa je sobota 14. října 2023 v Praze na Šutce.

Letošní série Plaveme prsa už byla mimořádně zahájena 29. července na krásném Tyršově koupališti ve Dvoře Králové. I přes nestálé počasí bylo, díky plavcům a podporovatelům všech věkových kategorií (prsa si s námi zaplavala i 89letá dáma), uplaváno 31 750 m, takže cíl, přeplavat Rozkoš tam a zpět byl splněn 7,9krát.

## Den zdraví se STOBEM

V sobotu 21. října od 10:00 do 17:00 hod budeme, jako již tradičně, edukovat samovyšetření prsu na Dni zdraví se STOBEM v prostorách konferenčního centra City, Na Strži 65/1702, Praha 4 (v bezprostřední blízkosti metra C Pankrác).

Návštěvníci se mohou těšit na zajímavý celodenní program :

- \* přednášky pod vedením odborníků
- \* program v hlavním sále EMPIRIA
- \* den plný pohybu

Kromě toho zde bude mnoho stánků se zdravými potravinami a zdravotními pomůckami, které je zde možné zakoupit a také odborná poradenství a edukace.

## AVON pochod 2023

AVON pochod se v roce 2023 konat nebude. Pro organizátory to bylo velmi těžké rozhodnutí. Bohužel letos není v jejich silách organizovat tak velkou akci z důvodu celosvětově špatné ekonomické situace.

**DEN ZDRAVÍ**  
již posedmadvacáté

Bohatý program, Ochutnávky, Různé druhy cvičení, Konference, Měření složení těla, Prodejná výstava, Odborné poradenství, Vstup zdarma

**STOP OBEZITĚ**

DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 21. 10. 2023 od 10 do 17 hodin v budově Konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4.

## MINIGOLFKOTVA

Tréninky minigolfu v Kotvě budou po prázdninách opět pokračovat v pondělí od 11:00 hod.

Konkrétní termíny budou domluveny s Hankou Bayerovou telefon 723 566 270

Těšíme se na velkou účast - musíme natrénovat, abychom v podzimním turnaji porazily klub ŽAP.

Milena



## Společenské okénko

### Jubilea

#### Sedmdesátiny

oslavila 6. srpna 2023 paní **Helena Tauberová**

#### Osmdesátiny

oslavily:

29. července 2023 paní **Jarmila Vaníková**

19. srpna 2023 paní **Marie Pálková**

31. srpna 2023 paní **Mgr. Daniela Pražanová**



**Přejeme oslavenkyním hodně štěstí, zdraví a ať je to s námi Alenkami stále baví.**

Maruška Pálková je chodící encyklopedický slovník - připravuje nám nádherné vycházky a věří, že v nás tato úžasná znalkyně historie, literatury (a skoro všeho) zanechá alespoň stopu toho, co se nám snažila předat. Maruško, věř nám a nevzdávej to. Těšíme se na každou další vycházku s Tebou, lapáme Tvé výklady a vždy se těšíme na další vycházky.



### 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 **zvládnutí 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](mailto:alen@alen-tym.cz)

[milena.najmanova@alen-tym.cz](mailto:milena.najmanova@alen-tym.cz)

[hana.kudelova@alen-tym.cz](mailto:hana.kudelova@alen-tym.cz)

[gabriela.malinova@alen-tym.cz](mailto:gabriela.malinova@alen-tym.cz)

[hana.bayerova@alen-tym.cz](mailto:hana.bayerova@alen-tym.cz)

[ruzena.keharova@alen-tym.cz](mailto:ruzena.keharova@alen-tym.cz)

[jana.dundackova@alen-tym.cz](mailto: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

evidenční číslo: MK ČR E 13608

Datum vydání: 5. září 2023

## ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

### spozorům:



Městská  
část  
Praha 10



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2



MĚSTSKÁ ČÁST  
PRAHA 4



Dobřichovice

MUDr. Josef Štolfa



### partnerům:



### příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Muzeum Fotoateliér Seidel

Irena Kraftová, dr.h.c

Věra Marešová, grafický design

Ing. Miloš Pešek

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Slávka Kopecká

Svaz tělesně postižených Praha  
– Karlín

Frida Weinbergerová

Petr Najman, fotograf