

MIMOŘÁDNÉ ČÍSLO



ALEN

(Každý život
má svůj Mys
dobré naděje)

Listy ALENU

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

K 30. VÝROČÍ ČINNOSTI SPOLKU

ALEN - ŽENY S RAKOVINOU PRSU z.s.

Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

v tomto mimořádném čísle časopisu Listy ALENU, které vydáváme při příležitosti 30. výročí činnosti spolku ALEN, jsme se pokusily zmapovat těch 30 let. Jak se nám to povedlo posuďte sami. Zároveň zde dáváme prostor našim sponzorům, partnerům a příznivcům, bez kterých by naše činnost nebyla možná - z celého srdce děkujeme.

Abychom poděkovaly vám - našim sponzorům, partnerům a příznivcům za spolupráci a pomoc a abychom vytvořily důstojné a slavnostní prostředí oslav pro naše členky, pořádáme 24. října 2023 v Michnově paláci na Malé Straně Galavečer s kulturním programem a pohoštěním.

Milena Najmanová





Protože 30 let je skutečně významné výročí, slavíme v průběhu celého roku:

29. března - turnaj v minigolfu se spřáteleným klubem ŽAP



17. - 20. dubna - Český Krumlov, Fotoatelier Seidel - fotografování kalendáře pro rok 2024



15. srpna (svátek ALENek) - společný výlet do Poděbrad (členky spolků ALEN, ŽAP a BENKON)



A ještě nás čeká:

24. října - Galavečer v Michnově paláci s kulturním programem a pohoštěním

12. prosince - tradiční Mikulášská s kulturním programem a tombolou

Z obsahu:

str. 2 - **30 let, z obsahu**

Jak se rodil ALEN

str. 3 - Alena Rejzková

str. 5 - Daniela Kelišová

str. 9 - Ludmila Němejcová

str.10 - Hanka Kudelová

str.11 - Milena Najmanová

Fotogalerie

str.13 - oslavy výročí

str.14 - rekondiční pobyty

str.15 - rekondiční pobyty

Prostor pro sponzory, partnery a příznivce, slovo mají:

str.16 - Muzeum Fotoatelier Seidel - 15 let

str.17 - Ryor a.s.

str.18 - Sonnentor s.r.o.

str.19 - Antonínovo pekařství

str.20 - Aliance žen s rakovinou prsu o.p.s.

str.21 - MUDr. Skovajsová

str.22 - Liga proti rakovině z.s.

str.23 - Medial - LifeMEL

str.25 - MUDr. Šírová

str.26 - Slávka Kopecká

str.27 - Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

str.28 - Ty-já-tr Radky Tesárkové

str.29 - PaedDr. Irena Čechovská

str.30 - Mgr. Míša Pavlíková

str.31 - **Kontakty**

str.32 - **Sponzoři, partneři, příznivci**

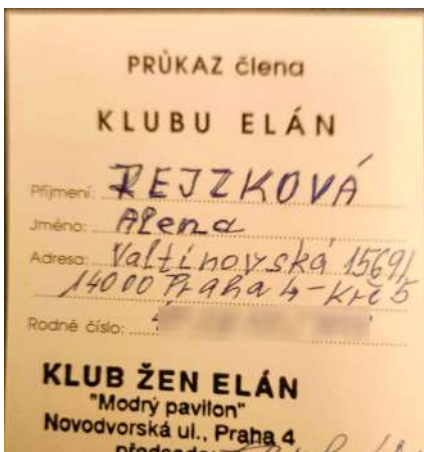


Jak se rodil ALEN - kdo vedl ALEN v průběhu let...

Slaví se třicáté výročí založení sdružení žen Alen. Pravda je však, že založení klubu bylo opravdu mnohem dřív. Myšlenka ke vzniku dozrála v hlavě jeho zakladatelky Aleny Rejzkové a zcela první nápad přišel na jaře roku 1986 při setkání se dvěma ženami po operaci rakoviny prsu v nemocnici, kde sama byla s jiným onemocněním. Sblížily se, bylo jí obou líto a chtěla jim pomoci překonat tento těžký zážitek. Proto se chtěla dozvědět o této nemoci něco víc, k čemuž jí dopomohlo i setkání s MUDr. Olgou Švestkovou. A tady jsou již slova paní Aleny Rejzkové:

Alena Rejzková od založení do 31. 1. 2000

Olinka mně vyprávěla o ženách z USA, které si založily kluby po ablaci prsu. Velmi jsem si cenila že mně řekla, že naše ženy mají malé informace o vyšetření prsou a proto se stane, že přichází k lékaři pozdě. Důležitá pro mě byla brožurka, kterou jsem od Olinky dostala a kde bylo popsáno jak provádět samovyšetřování prsou. Dá se říct, že díky této malé knížečce jsem si pomohla vlastně sama. Odhalila jsem si totiž nádor, což mně lékaři potvrdili. Bylo to v srpnu roku 1988 a verdikt zněl: rakovina prsu a operace. Bylo to těžké období, kdy jsem se musela naučit žít s tímto faktem. Nechtěla jsem se vzdát naděje, že se i pak dá žít zcela běžně a proto jsem „roztáčela telefon“ a sháněla kontakty. To už jsem věděla o fungování onkologických klubů v USA i od MUDr. Maršálkové z Thomayerovy nemocnice v Krči, kde vedla mamologickou poradnu. Její dcera ve Spojených státech zjišťovala informace tohoto druhu. Poznatky pomohla doplňovat i MUDr. Švestková. Upozorňovala na české brožury o onkologických chorobách, na přednášky, přivážela Američanky s jejich zkušenostmi. I když toto bylo mnohem později.

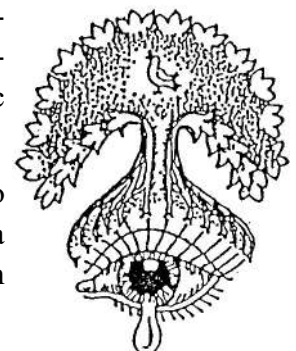


Zatím náš onkologický klub pomalu nabýval reálné podoby. U zrodu stály Marcela Bartáková, Věra Senohrábková a já. Posléze přibývaly další ženy. Z počátku jsme se scházely jen po cukrárnách a různě, kde to bylo možné. Později jsme se nastěhovaly do Modrého pavilonu v Krči, který obhospodařovalo Kulturní centrum Novodvorská v Praze. To jsme ještě nebyly zaregistrovány na Ministerstvu vnitra. Pro svou organizaci jsme si zvolily název Elán, jako výraz odhodlání nedat se, bojovat se zákeřnou nemocí, pomáhat si navzájem a jiným. Při registraci na Obvodním úřadě pro Prahu 4 v listopadu 1992 měla Nadace Elán asi desítku jmen. Za cíl jsme si kladly hlavně zvýšení psychické a fyzické kondice žen postižených rakovinou a zdravotnickou osvětu.

Tady bych ráda jmenovala členky výboru: předsedkyně – Alena Rejzková, místopředsedkyně – Marcela Bartáková a dále Marcela Pospíšilová, Blanka Novotná, Zdena Šmejkalová. Dozorčí radu tvořily: Věra Drahoňovská, Jarmila Hronová, Jitka Štěpánová, Daniela Vamberová.

Ovšem název Elán začal působit jisté komplikace. Už v té době totiž byla v tehdejší Československu známá slovenská hudební skupina Elán a nezdálo se, že její korespondence přicházela do pražského Elánu. Proto jsme se dohodly na změně a vznikl ALEN. Děvčata mně to zdůvodnila takto: „Všechna písmena z původního názvu zůstala a navíc v čele stojí ty – Alena.“

Zvolily jsme si i logo, které bylo tvořeno slzí (ta bývá na počátku, když se člověk o nemoci dozví), kořeny (vědomosti, které jsme se dozvěděly), kmen stromu (naděje) a nahoře zaspíval ptáček, který symbolizoval „sláva, přežila jsem a žiji dál.“ Byla jsem jeho autorkou, neboť takto to prostě bylo a takto to mám v sobě stále.



V roce 1993 se Alen zapsal na Ministerstvo vnitra ČR. Činnost Alenu od skromných začátků postupně nabývala na tempu a síle. Vůbec první pravidelnou aktivitou bylo plavání a cvičení v Nemocnici na Homolce. Začalo se také s rekondičními pobyty. První byl v Janských Lázních prostřednictvím Olivovy nadace. Pak se stal každoroční tradicí lázeňský dům Thomayer v Karlových Varech, postupně přibývala i další místa. Pravidlem se staly zdravotnické přednášky, prezentace zdravotního prádla a pomůcek, stranou nezůstaly ani společné vycházky a výlety.



1. rekondiční pobyt v Janských Lázních - 1993



2. rekondiční pobyt v Janských Lázních - 1994

Nedílnou součástí činnosti se stala i kultura. Důležití byli samozřejmě sponzoři, z nichž první byla Eliška Daňková a Ing. Eva Tichá – obě majitelky obchodu se zdravotnickými potřebami. Eliška Daňková dovážena epitézy Anita z Rakouska, Ing. Eva Tichá přiváží dodnes epitézy Amoena z Německa.



Bohužel k 31. lednu 2000 jsem ze zdravotních a rodinných důvodů musela činnost v Alenu ukončit.

Tolik mohu říct k první etapě onkologického klubu a radost mně dělá, že si do něj nachází cestu stále více a více žen. Doufám, že všem byl a je ku prospěchu, tak jak byl pro mě.

Přeji Alenu ať je stálou oporou a jistotou pro ženy, které to potřebují.

Alena Rejzková



2008 - z oslavy 15 let ALENU

Daniela Kelišová

od 31. 1. 2000 do 10. 5. 2017

Můj MYS DOBRÉ NADĚJE aneb 30 let s ALENEM

ALEN pro mne začal existovat v březnu roku 1993. Byla jsem po operaci prsu a zkoušela jsem se vrátit do života. Pak jsem potkala první Alenku - moji kolegyni Věru Hoškovou - řekla mi o plavání v nemocnici Na Homolce. V bazénu jsem poznala úžasné ženy. Mile mě přijaly a vždy, když jsem potřebovala radu nebo jen povzbuzení, měly pro mě ta pravá slova, byly vždy nablízku. Měla jsem štěstí. Přišla jsem do sdružení, které se právě rodilo a hledalo možnosti jak pomáhat.



Vzpomínám z té doby na Květu Doležalovou, Oldřišku Řehákovou, Marcelku Bartákovou, Blanku Šimovovou, Květu Benešovou, Věru Galovou, Janu Malou a další a další, které mě pak dlouhá léta provázely a společně jsme pomáhaly ostatním. Vždy jsem s nimi mohla mluvit o svých problémech, pochybnostech, nebylo třeba nic vysvětlovat, všechny věděly jak mi asi je, byly jsme „na stejné lodi“. Když jsem začala věřit, že se svých 50. narozenin dožiju, příklad vyléčených žen byla ta nejlepší prognóza a naděje do budoucna. Už jsem věděla, že ALEN je pro mne důležitý a že to co mi dává musím jednou vrátit zase dalším ženám, které přijdou. **ALEN mi změnil život.**

Milovala jsem naše **staré logo**, které přinesla do ALENU první předsedkyně a zakladatelka Alena Rejzková. Výtvarník, který logo vytvořil, musel mít velké srdce. Ten obrázek pro mne vyjadřoval všechno co jsem v té době prožívala a cítila. Život jako strom, vyrůstá z kořenů štěstí i slz a má spoustu větví. Každá z nich přináší někdy dobro, někdy bolest. Ale v těch větvích sedí malý ptáček, který chce zase zpívat a radovat se. Ten jeho zpěv jsem našla v ALENU, mezi ženami, které jsem tu poznala. Přidala jsem k logu motto „Každý život má svůj Mys dobré naděje“ – protože **tu naději ALEN každé ženě dává.**

Velký skok k uzdravení pro mne byl **první rekondiční pobyt**, který pořádal ALEN v **Janských Lázních**. Poznala jsem, že zase můžu cestovat, můžu chodit po horách a smát se. Janské Lázně v říjnu roku 1993 jsou pro mne nezapomenutelné. Byl krásný barevný podzim a ocitla jsem se v milé partě žen. Na druhém pobytu v Janských Lázních na jaře už jsem byla mezi partou kamarádek Alenek. Nezapomenu na Marušku Chlumskou, Marii Novotnou, paní prof. Károvou, která nám zpříjemňovala večery hrou na klavír, na Věru Drahoňovskou, která při večerním posezení vyprávěla o svých cestách v cizích zemích, na Květu Doležalovou a Stáňu Šeredovou. Už jsem věřila, že nad nemocí můžu vyhrát. Na další setkávání s Alenkami jsem se vždy těšila a chtěla jsem být i u přípravy nových akcí. Už mi nestačilo vidět se s děvčaty jednou za měsíc na schůzkách. Díky paní prim. MUDr. Dvořákové v **nemocnici Na Homolce** jsme chodily společně každý týden plavat a jednou týdně cvičit do tělocvičny. Cvičení se časem přesunulo do malého bazénku a trvá dodnes. Později jsme cvičily v tělocvičně **Tyršova domu** (cvičitelky



Hana Hladovcová, Tereza Kinštová, Denisa Uhrová), plavání teď pokračuje v bazénu Tyršova domu, kde nás pí PaedDr. Irena Čechovská vytrvale učila zdravému způsobu plavání – už od r. 2008. Chodily jsme nejen plavat a cvičit, ale také na Taoistické tai-či s Janou, na břišní tance k Lidce, na fotokurz do ateliéru Škoda (kde jsme se dozvíдалy, co je expozice – kompozice – zlatý řez – srostlice), na kurzy počítačových dovedností do SZP v Karlíně a na Akademii umění a kultury pro seniory jsme absolvovaly program TANEK s Terezkou.

Brzy jsme začaly organizovat **vycházky do přírody** (první si pamatuji s Marií Novotnou na Velkou Ameriku) i za historií a památkami a jezdily na výlety. Když jsem poznala Milenu a Jirku Sommerovy, pořádali pro nás celodenní **autobusové výlety i víkendové zájezdy** po Čechách i do zahraničí (pravidelné adventní výlety). Abych mohla pomáhat, absolvovala jsem spoustu seminářů a vzdělávacích akcí o prevenci, psychologii, sociálních službách, rehabilitaci a výcviku dobrovolníků a postupně jsem se zapojila do práce výboru. Naučila jsem se s lidmi mluvit o jejich trápení, naslouchat jim. Nejdřív jsem převzala práci pokladní, později místopředsdkyně. Jezdily jsme na jarní a podzimní **rekondiční pobyty** do Karlových Varů a členská základna se rozrůstala. Přibýly nám členky z okolí Prahy a také z Chrudimi, Pardubic, Vrchlabí, Semil, Brna, Přerova, Olomouce, Valašského Meziříčí a dalších míst. Od roku 1997 jsem pracovala na dotačních projektech a se Stáňou Šeredovou jsme zajišťovaly granty na rekondiční pobyty - v těch letech od Ministerstva zdravotnictví. **To už měl ALEN 170 členek.** V roce 1999 jsem sama vedla první rekondiční pobyt v Karlově Studánce, kam jsme pak jezdily opakovaně. Hledala jsem další krásná místa, kde můžeme využít přírodní zdroje i rehabilitační a lázeňské nabídky na posílení zdraví. Oblíbily jsme si Luhačovice, Františkovy Lázně, Poděbrady i další menší lázně, jezdily jsme do Krkonoš a Jizerských hor, na Šumavu i Vysočinu.

Od roku 1999, kdy jsem převzala zodpovědnost za ALEN a k 1. 1. 2000 nastoupila jako předsdkyně, **jsme zorganizovaly 110 rekondičních pobytů** - až do roku 2016, kdy se vedoucí stala Lída Němejcová. Od r. 2000 využíváme díky Věře Uhrové prostory Ústavu sociálních služeb v Podolí, kde se konají každý



Dámská šatna

měsíc schůzky s odborným i zábavným programem, dvakrát ročně s bazárkem a na závěr roku Mikulášská. Výbor spolku se schází od roku 2011 díky p. Tesaříkovi v prostorách University Karlovy ve Vratislavově ulici na Vyšehradě, kde byla svého času i naše **knihovna** s odbornou četbou i beletrií. V Alenu také funguje **výtvarný kroužek**, který vede Věra Uhrová. Chodily jsme i do keramické dílny Rehabilitačního ústavu na Albertově. Alenky vytváří krásné dárkové předměty a od roku 2012 svými výrobky podporují ve Svazu zdravotně postižených v Karlíně další nemocné.

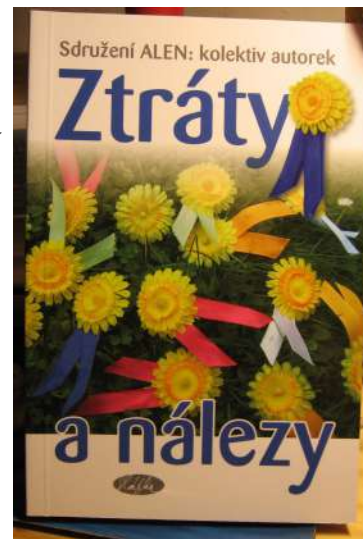
Kromě péče o tělo se věnujeme také péči o duši, chodíme do divadel, na koncerty, pořádáme **společenská a hudební setkání**. Od r. 2008 spo-



Pardálové

vystoupila mezzosopranistka Nadia Ladkany, ať sólově nebo se sborem Octopus Pragensis nebo JV kolegiem, Věra Poláková s Jiřím Horčíčkou. První koncert se konal v roce 2006, kdy hosty večerem provázel redaktor ČR p. mgr. Karel Tejkal. Další večery už tradičně uvádí Radka Tesárková. Díky paní prof. MUDr. Jitce Abrahámové se naše členky (Květa Doležalová, Oldřiška Řeháková ...) předvedly jako **manekýnky** na společenských večerech organizovaných v rámci projektu Nadačního fondu Onkologie pro 21. století „Sebevědomí pro každý den“. V r. 2009 jsme ve spolupráci s paní Eliškou Daňkovou (prodejny ELIŠKA) a firmou ANITA uspořádaly v klubu Lávka **módní přehlídku** epitez, plavek, protetického prádla a dalších pomůcek pro ženy s rakovinou prsu.

V roce 2007 nám nabídla nakladatelka paní Slávka Kopecká vydat **knihu příběhů pacientek a jejich blízkých „Ztráty a nálezy“**, knihu nám křtil p. prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier a paní Marta Kubišová. Jsou to optimistické příběhy psané životem. V roce 2018 jsme uspořádaly v Galerii pro onkologické pacienty výstavu 4 žen (Renata, Ivanka, Zuzana a Jana) „**Alenky a výtvarné umění**“ a následně čtení s Miloněm Čepelkou pro statečné Alenky. Do Galerie, kterou založila paní Irenka Kraftová, chodíme moc rády, je to inspirující prostor kde Irenka pomáhá lidem vypořádat se s trápením malováním nebo kreslením.



V roce 2012 jsme byly při otevření této galerie na zahajovací výstavě dětských pacientů, další samostatnou výstavu tam měla Ivanka Antošíková. Galerie je místo, které léčí, nemocným se tady vrací radost ze života. V r. 2018 pro nás uspořádal portrétní fotograf Honza Kvarda výstavu a **aukci svých fotografií** a výtěžek z prodeje věnoval ALENU.

Mezi naše blízké spolupracovníky patřily **neziskové organizace**, které se zabývají tematem rakoviny prsu – hlavně Liga proti rakovině (jsme jejími členy),

Aliance žen s rakovinou prsu, jejíž jsme zakladatelé, Centrum Amélie, HUMPRO, Koalice pro zdraví, Forum 2000, Dialog Jesenius, Liga proti osteoporóze (což je téma, které se nás také týká), AVPO (získaly jsme v roce 2016 značku Spolehlivá veřejně prospěšná organizace), HESTIA (v roce 2007 KŘESADLO pro Danielu a v roce 2014 KŘESADLO pro Věru), IWAP Praha a další. Samozřejmě jsme navázaly přátelské vztahy s většinou pacientských organizací po celé ČR, setkávaly jsme se na celostátních akcích a společně jsme pořádaly rekondice nebo zájezdy (na setkání s Amazonkami Ostrava v Polsku byla Marcela Baltaretuová, cesta s klubem Naděje Karviná do Krakova, Diana Brno s námi v Bystřici pod Hostýnem, výlety na pozvání KON Pardubice, úzká spolupráce s Klubem ŽAP, nezapomenutelné víkendy v Jablonné nad Vltavou s Benkonem Benešov).



Vždy jsme měly zájem o nové cesty v onkologii, o **informace** o nové léčbě a nových léčích, jezdily jsme na Brněnské onkologické dny, na mezinárodní konference (Irena Zíková, Sylvia Greta Matoušková), podílely jsme se na klinických studiích a svými zkušenostmi jsme pomáhaly při vypracování diplomových a bakalářských prací mnohých studentů (např. Bc Tereza Kinštová „Vliv zdravotních cvičení a plavání na ženy po rakovině prsu“), přednášely jsme o samovyšetření prsu na zdravotnických akcích, Pragomédice, Brněnských onkologických dnech, ve školách a ve firmách, kde pracuje hodně žen.



Život stojí za to žít

ALEN fungoval díky podpoře **sponzorů** (Mladá Fronta, Subterra, Transgas, Nadace Preciosa, Nadace Veolia a další) i drobných dárců (Olinky Arvaiové, Andulky Horalové, Manky Voženilkové ...).

Paní Eliška Daňková (a její Zdravotnické prodejny ELIŠKA) stála u zrodu ALENU a byla mezi jeho prvními sponzory. ALEN měl velkou podporu

členek jako byla Blanka Myšková-Tesaříková, Slávka Štefková, Věra Formánková, Irena Zíková, Jana Kouřilová-Sedlecká, Stáňa Šeredová a mnohých dalších, které svou práci, čas a nápady i peníze věnovaly Alenu dobrovolně, jen pro tu radost z pohody, přátelství a ochoty pomáhat. A to jsem vyjmenovala jen zlomek těch, které vždy pomáhaly, byl by jich mnohem větší počet. A neměla bych ani zapomínat na rodinné příslušníky našich Alenek, kteří se také zapojili do práce i radostí kolem ALENU. Těm všem patří poděkování za pomoc, podporu.



Nikdy to nevzdávat

Švestková provázela ALEN od založení, vždy byla naší garantkou rehabilitačních projektů, MUDr. Jaroslava Barkmanová, vedoucí onkoložka, je garantka projektů na rekondice, MUDr. René Vlasák, sestry Alenka Jelínková, Monika Šonková a Miluška Vondrušková se starali a starají o naše lymfatické cesty, paní MUDr. Jana Němcová o nás pečuje na Homolce.

Tato vzpomínka a rekapitulace 30 let není určitě úplná, je mnoho lidí a zážitků, na které myslím, o kterých bych ještě mohla napsat. Pokud něco chybí, najdete to možná v našem Informačním zpravodaji (od 2001), od roku 2020 v Listech ALENU. Jsou tam všechny důležité události zaznamenány. Z funkce předsedkyně spolku jsem odešla v roce 2017.

30 let je velký kus života. Jsem ráda, že jsem ho prožila s Alenkami. Nemoc nám hodně vzala, ale také hodně dala. Mě dala tuto hezkou práci a spoustu přátel, které bych jinak neměla příležitost v životě potkat.

Přála bych všem ženám, které onemocní a vyhledají ALEN, aby tady vždy byl někdo, kdo je ochoten naslouchat, aby tu vždy našly naději a porozumění, aby práce v ALENU přinášela všem členkám užitek a radost, aby byly zdravé a aby se všechny nové poznatky, výzkumy, zkušenosti a informace dostaly k těm ženám, které to zrovna potřebují.

„Není důležité to co nám život přinese, ale jak se k tomu postavíme“

V Praze, říjen 2023

Daniela Kelišová



Ludmila Němejcová

od 10. 5. 2017 do 31. 7. 2018

Předsedkyní patientské organizace ALEN jsem se stala poté, co se naše dlouholetá předsedkyně Daniela Kelišová své funkce vzdala. Pro všechny to bylo nemilé překvapení. Stály jsme před rozhodnutím, kdo ji ve funkci nahradí. Jindra? Jarka? Po přesvědčování všech členek výboru, včetně Daniely, jsem souhlasila. Hrozilo totiž, že by jinak ALEN mohl skončit. Z toho by mě trápilo špatné svědomí, protože už by nemohl nikomu pomoci tak, jako pomohl kdysi mně.



Po operaci včetně odstranění lymfatických uzlin jsem byla jak bezruká. Nebyla jsem schopná ukrojit chleba, nakrájet cibuli, pověsit prádlo. Můj onkolog navrhoval ruku označit výrazem méněcenná, ale to moji situaci neřešilo. Změna v mém pohledu nastala až v okamžiku, kdy jsem na zastávce autobusu potkala mladou krásnou slečnu, která byla skutečně bez ruky. V tu chvíli jsem se litovat přestala, vždyť jsem na rozdíl od ní měla ruce obě. Snažila jsem se získat informace, co mě čeká a jestli je tento stav trvalý.

Na internetu jsem našla nějaký ALEN, kam jsem poslala všechny mé dotazy, pro mne v tu dobu velice důležité. Odpověděla mi jakási Daniela Kelišová a pozvala mě do Tyršova domu, kam chodily ženy sdružené v tomto spolku cvičit. Prý se tam všechno dozvím. Samozřejmě jsem ráda přijela. Sice jsem se tam nedozvěděla vůbec nic, ale viděla jsem tam něco, co mě zcela změnilo můj pohled na nemoc. Nečekala mě tam žádná pacientka, která by se pomalu loučila s životem tak jako já.



Viděla jsem tam spoustu radostných upovídaných žen, samý úsměv, ze kterých přímo číselo radost ze života. Když ony dokázaly takhle překonat svoji onkologickou diagnózu, musím to zvládnout i já. Jejich přístup k onemocnění a jejich osobní příklad mi ukázal, jak mám

přistupovat ke své nemoci. **Lékaři skvěle vyléčí tělo, ale už neporadí, jak na vyléčení duše.** S tím praktické zkušenosti nemají. Proto existují patientské organizace, kde nový pacient není na svou nemoc sám a může se lépe a rychleji uzdravovat v kolektivu těch, které svoji léčbu již úspěšně zvládly a mohou být příkladem ostatním. Dodnes jsem všem neskutečně vděčná.

Bylo mi jasné, že funkce předsedkyně nebude nic jednoduchého. Chodila jsem do zaměstnání, měla na starost rodinu, zahradu po rodičích. Dcera se těšila na hlídací babičku, zatímco já opět dala přednost jiným povinnostem. Nakonec to bylo náročnější víc, než jsem čekala. Po dlouhém zvažování jsem práci pro ALEN raději vzdala.

Těší mě, že ALEN pokračuje, vzkvétá, doznal mnoha pozitivních změn a je v nejlepší rukou, v jakých může být. Jen tak může pomáhat současným i budoucím onkologickým pacientkám.

Ing. Hanka Kudelová od 31. 7. 2018 do 3. 6. 2021

Již několik let jsem pracovala ve výboru Alenu. V roce 2018 jsem byla předsedkyní revizní komise. Po odstoupení Ludmily Němejcové mimo řádné volby z osobních důvodů, musel výbor řešit vzniklou situaci. Bylo rozhodnuto, že předsedkyní se stanu já.

Za nejdůležitější v té době jsme považovaly omladit a rozšířit řady Alenu. Bylo nutné, aby se o Alenu vědělo, aby pacientky, které onemocněly se dozvěděly o tom, co pro naše členky děláme. V denním tisku vyšla o nás série článků.

Podářilo se mi sehnat velice schopnou mladou grafičku – Věru Marešovou, která nám udělala krásné nové, moderní veselé logo.



Další krok, který jsem považovala za velice důležitý, byly aktivní webové stránky. Spolu s Gabrielou Malinovou jsme na tom pracovaly a založily jsme i Facebook, abychom držely krok s dobou. Nové technologie nás nutí učit se nové věci a proto jsem se zasadila o kurzy pro naše členky. Paní Věra Marešová nám navrhla krásné záhlaví webových stránek a Facebooku.

Potom přišel Covid. Naše aktivity jsme musely omezit, vlastně úplně zrušit. Nemohly jsme se scházet, nemohly jsme cvičit, plavat a plánované rekondiční pobyty jsme musely zrušit.

Ale to nebylo to nejhorší. Na únor 2021 byla plánovaná valná hromada, ze které měl vzejít nový výbor, abychom mohly dále pokračovat v naší činnosti. Byly jsme tak ochromené, že nikdo ze členek Alenu, nebyl ochotný zapojit se do další práce a žádná z členek nechtěla být předsedkyní (já měla v té době zdravotní problémy a netroufla jsem si na to). Daly jsme hlavy dohromady – i když jen on-line. S Blankou Vinařovou jsme měly kamarádku, která v této době odcházela do důchodu a nám se podařilo ji přesvědčit, aby nám pomohla. Byl ale jeden problém – nebyla pacientka a ve stanovách bylo výslovně psáno, že ve výboru může pracovat jen pacientka. Bylo nutné udělat změnu stanov, odsouhlasit ji valnou hromadou – a to vše on-line.

I valnou hromadu jsme musely udělat on-line. Musely jsme se prokousat množstvím nařízení a pravidel, souvisejících s covidem. Nebylo to lehké. Ale nakonec jsme vše zvládly i když jsme občas porušovaly vládní nařízení o pohybu osob v covidovém období. Všechno zlé je pro něco dobré – nouze nás naučila online komunikaci a mnoha dalším věcem.

Byl zvolen nový výbor a následně nová předsedkyně, která se podle mého zpětného pohledu velice osvědčila. Použila své bohaté zkušenosti s vedením kolektivu a stmelila ho. Ve výboru jsem zůstala jako místopředsedkyně a nadále se podílím na úspěšném chodu spolku. Podařilo se to, co jsem měla v roce 2018 v plánu - zvýšit povědomí veřejnosti o ALENU, co dělá a získat nové členky, kterých od roku 2018 do současné doby přišlo do ALENU třicet.



Ing. Milena Najmanová

od 3. 6. 2021 dosud

Jsem technik a kdyby mi někdo před lety řekl, že povedu ženskou organizaci, vysmála bych se mu. Vzhledem k tomu, že jsem se od střední školy až do roku 2003 pohybovala ve škole a následně pracovním téměř výhradně v mužském kolektivu, měla jsem ze ženského kolektivu téměř fóbii.

V roce 2023 jsem nastoupila do Sdružení pro Cenu ČR za jakost, což byla zajímavá zkušenost a od roku 2008 až do odchodu do důchodu jsem působila v Oborové zdravotní pojišťovně, od roku 2010 jako ředitelka pobočky Praha.



Na U3V, kterou jsem v důchodu začala navštěvovat, jsem potkala „děvčata“ ALENky, se kterými jsme si rozuměly a navázaly přátelské vztahy. V ALENU byla v té době (2020) velmi napjatá situace, protože stávající předsedkyně spolku ze zdravotních důvodů odstoupila a nebyl nikdo, kdo by spolek mohl a chtěl vést dále. A tak nastala velká přesvědčovací akce, abych spolek, ač „nepacientka“, vedla. Do té doby jsem se se specifiky patientských neziskových organizací nikdy nesetkala, ale nakonec jsem na tuto nabídku kývla.

Ráda vzpomínám na tu dobu plnou „k conspirace“, protože v tu dobu řádl covid a byl vyhlášen zákaz pohybu mezi okresy. Já pražanda jsem se ale potřebovala scházet s děvčaty z Černošic a okolí. Takže jsme to řešily tak, že já, někdy i s několika dalšími pražandami, jsme autem dojely do Dolních Černošic, které jsou součástí hlavního města Prahy, zde jsme nechaly auto na parkovišti a pěšky přešly přes most Berounku, která je hranicí okresu. Na druhé straně, v okrese Praha - západ ve Středočeském kraji, na nás čekala s autem Hanka Kudelová, která nás odvezla k sobě domů, kde jsme pracovaly. Nyní to zní úsměvně, ale v té době jsme měly strach, protože za porušení zákazu hrozily postihy a pokuty.

Kamarádky mi pomáhaly seznámit s problematikou patientských neziskových organizací a spolku a na jaře roku 2021 jsem se stala předsedkyní spolku ALEN. Překvapilo a potěšilo mne, kolik organizací pomáhá zdarma neziskovým organizacím učit se, učit se komunikaci, fundraisingu, PR a všemu, co je třeba v této oblasti ovládat. A tak jsem se učila a plně zapojila do práce na „plný úvazek“. Máme ve spolku spoustu bolístek, které je třeba řešit, ale ta práce má smysl. Vždyť naše členky říkají, že „žijí druhý život a tak si ho musí užít“. Jsou veselé, vtipné a umějí se radovat, váží si každého dne. Takže to je moje motivace pro práci v ALENU.

Děkuji všem, kdo mi v práci pomáhají a radí a bez jejichž pomoci bych, zejména zpočátku, tápala, protože je to úplně jiný svět, než ve kterém jsem se pohybovala dosud. Ale je mi v něm dobře. Je zde ale několik důležitých bodů, nad kterými je třeba se zamyslet a řešit je, aby spolek mohl fungovat a plnit svůj účel dále:

- ◇ **O spolku se musí vědět** - věkový průměr členek spolku je 74 let. Členkám nabízíme množství aktivit od možnosti účastnit se rekondičních pobytů, přes plavání, cvičení, vycházky apod až po obyčejné setkávání se, sdílení starostí a radostí... Potřebujeme, aby mezi nás přišly ženy 55 + a pomohly náš kolektiv omladit. A nemusí mít strach, kolektiv ALENek je mladý duchem a je v něm spousta legrace.
- ◇ Členky se musí **zapojit do vedení spolku** - v únoru budeme volit nový výbor a tady je můj apel na mladší členky, které by mohly a chtěly pomáhat, aby do výboru kandidovaly.
- ◇ Spolek **potřebuje svůj prostor** - to je velká bolest, protože sídlo spolku je bydliště předsedkyně, tedy momentálně moje, archiv je po domácnostech, tedy největší část a sklad je v Černošicích u Hanky Kudelové. Kanceláře máme každá doma a pokud se chceme setkat, tak u někoho doma nebo v restauraci, kavárně. To je dlouhodobě neudržitelné a proto usilujeme o získání nebytového prostoru, kde bychom měly archiv, sklad, kancelář, místo pro jednání, místo pro ruční práce. Mohly by zde být třeba i hodiny pro veřejnost apod. Problém je, že komerční nájemné spolek „neutáhne“ a tak naděje směřujeme na žádost na Praze 10. Tady potřebujeme naléhavě pomoci nebo alespoň poradit.
- ◇ Samozřejmě že dalším problémem, možná spíše výzvou, je **obstarávání financí na provoz spolku**.

A nyní pár slov k tomu, co se nám za ty, téměř tři roky, povedlo. Předně se podařilo **spolek stabilizovat, což bylo pro jeho další fungování zásadní.**



Hřensko 2021

Zvýšil se počet rekondičních pobytů. V roce 2021 jsme z důvodu doznívání covidových opatření mohly první pobyt uskutečnit až v červenci, ale i tak jich bylo šest, v roce 2022 osm a v letošním roce máme těchto pobytů devět. Snažíme se, aby si každá členka spolku mezi pobyty našla ten „svůj šálek kávy“ - některé jsou klasicky lázeňské, jiné s pravidelným cvičením 2 x denně pod vedením cvičitelky Míši Pavlíkové, a další jsou více zaměřené na poznávání zajímavých lokalit Čech. Součástí rekondičních pobytů jsou zajímavé odborné přednášky a společenské aktivity.



Janské Lázně 2023



Jeníšov 2022

Původní Zpravodaj jsme nahradily pravidelným **čtvrtletníkem Listy ALENU**, ve kterém jsou zveřejňovány informace o nových akcích a ty minulé jsou podrobně popsány. Kromě toho jsou zde další zajímavé informace. Časopis je určen pro členky, sponzory, partnery a příznivce, necháváme ho v čekárnách lékařů rozesíláme emailem na další adresy.

Zaměřily jsme se na **osvětu prevence rakoviny prsu** mezi zdravou veřejností. Edukujeme na akcích Prahy 10, Prahy 1, Prahy 12, Ligy proti Rakovině, Mediconu, Aliance, STOBu, ve školách a množství partnerů se neustále navyšuje. Během růžového měsíce října máme domluveno osm akcí, kde naše vyškolené certifikované edukátorky učí zdravou veřejnost na silikonovém modelu prsů samovyšetření prsů.

Velké poděkování patří zejména našim sponzorům, bez jejichž pomoci bychom nemohly většinu svých aktivit provozovat. Uvedu zde pouze tři největší sponzory - Magistrát hlavního města Prahy, Subterra a.s. a Praha 2. Ale velmi si vážíme i těch menších. Mám radost, že se nám v letošním roce podařilo oslovit a získat pro spolupráci osm nových sponzorů. Všichni jsou uvedeni na zadní straně tohoto časopisu. **Všem z celého srdce DĚKUJEME.**



Velké poděkování patří ale také našim partnerům a příznivcům (viz poslední strana), bez jejich pomoci a spolupráce si úspěšnou a smysluplnou práci spolku nedovedu představit - **z celého srdce DĚKUJEME**

FOTOGALERIE - jak šel čas ...

Následující tři stránky věnujeme několika historickým i současným fotografiím, které byly dostupné z oslav výročí a rekondičních pobytů.

Oslavy výročí činnosti ALENu

20 let



25 let



Rekondiční pobyty



Františkovy Lázně 2013



Františkovy Lázně 2015



Bystřice pod Hostýnem 2018



Karlova Studánka 2015



Jablonná 2011



Jablonná 2012



Karlova Studánka 2015



Luhačovice 2011



Mariánské Lázně 2012



Pec pod Sněžkou 2014



Špičák 2017



Trenčianské Teplice 2016

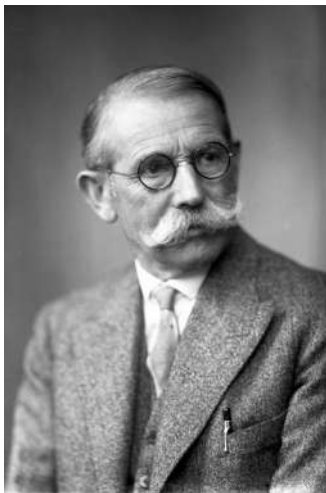


Třeboň 2021



Karlovy Vary 2021

Muzeum Fotoateliér Seidel - 15 let



Před patnácti lety, v červnu 2008 bylo v Českém Krumlově pro veřejnost otevřeno Museum Fotoateliér Seidel. Vilu legendárního fotografa Šumavy odkoupil po několika letech náročných jednání Českokrumlovský rozvojový fond v roce 2005. Dům získal od paní Sophie Richter, švagrové fotografa Františka Seidela, která jej zdědila po zesnulých manželech Seidelových. Fond obratem zahájil rozsáhlou rekonstrukci, kterou zároveň učinil zásadní krok k nápravě křivd minulého století.

Tři roky pečlivé obnovy muzea za významné finanční pomoci z fondů Evropské unie umožnily v maximální možné míře zachování původního stavu památky. Vzhledem ke své autenticitě a komplexnosti dochovaného vybavení se Museum Fotoateliér Seidel právem řadí mezi světové unikáty. Vzniklo muzeum, které je nejen poctou oběma fotografům, ale především příležitostí interpretovat soužití Čechů a Němců v regionu, který byl kdysi jejich společným domovem. Ve spolupráci s dalšími institucemi v Rakousku a Německu si klade za úkol mapovat společnou historii, pořádat partnerské akce a harmonizovat vztahy mezi našimi národy.

Secesní dům s fotoateliérem z roku 1905 je nejen výjimečnou památkou dokumentující dějiny fotografie, ale také vzácným architektonickým skvostem. Díky citlivé rekonstrukci a minimálním stavebním zásahům neztratil dům svoji duši a je stále zařízený tak, jako když v něm fotografové pracovali a žili. Před devastací bylo zachráněno téměř kompletní vybavení domu – počínaje starými fotoaparáty, rekvizitami, vybavením fotokomory, přes památky na každodenní život rodiny, až po jedinečný archiv zahrnující na 140 000 skleněných a celuloidových negativů, fotografická alba či 31 svazků unikátních zákaznických knih, které poskytují informace o zákaznických ateliéru v nepřetržité řadě od roku 1884 do roku 1953! Dochovaný fotografický archiv je svým rozsahem a systematičností zcela ojedinělý. Zásadním úkolem proto byla postupná digitalizace fotografického díla a zpřístupnění archivu veřejnosti pomocí on-line fotobanky.



Josef a František Seidelovi zdokumentovali především oblast šumavského pohraničí. Nebyli zde prvními ani jedinými fotografy – význam jejich díla však spočívá v tom, že Šumavu zaznamenávali systematicky a dlouhodobě v řádu desítek let. Lze říci, že svými fotografiemi vytvořili časosběrný dokument dokládající 70 let proměn této krajiny. V desítkách tisíc portrétů poznávají potomci minulých obyvatel jižních Čech, Bavorska a Horního Rakouska své předky, nacházejí zapomenutou minulost svých rodů. Rozsáhlý soubor fotografií Šumavy je zásadním příspěvkem k vytváření obrazové kroniky této oblasti.



Museum Fotoateliér Seidel nearchivuje pouze minulost v podobě černobílých snímků, ale i nadále žije, nově a barevně. Hlavním důkazem rostoucího zájmu o muzeum a jeho program jsou především návštěvníci, kterých ročně přivítá více než 13 000. Na 6 000 z nich zažije i fotografování v původním ateliéru tak, jak to bývalo za časů našich babiček. Za 15 let od otevření muzea prošlo jeho interiéry na 150 000 návštěvníků, těch fotografovaných bylo přes 33 000.

Návštěvníci z celého světa sdílí své retro snímky ze Seidelova fotoateliéru na sociálních sítích, ale ateliér žije i k radosti pamětníků, potomků někdejších Šumavanů, školáků, rodin, a velice nás těší, že k našim vzácným hostům můžeme počítat i dámy ze sdružení Alen. Fotografování kalendáře na rok 2024 s „Alenkami“ bylo pro nás obohacujícím zážitkem a zároveň krásnou zkušeností. Přejeme, aby jim dělal radost a aby co nejvíce dní příštího roku měly v kalendáři zapsáno tím svým „růžovým písmem“!

RYOR a.s.

Jak se pracuje v rodinné firmě, když vám šéfkou dělá máma a kolegu manžel?

Byly jí 3 roky, když její máma založila českou kosmetiku Ryor. Důvod? Chtěla je obě uživit. Dnes jsou parťáčky v životě i v práci. Do rodiny i firmy teď přibyla další parťáčka Matylda.

Eva založila firmu ve 46 letech ve svém rodinném domku v Praze na Strahově. Neměla příbuzné. Přála jí kombinace pracovitosti a štěstí. Z firmy, která vyráběla kosmetiku pro salony a měla ambice uživit 6-8 lidí je dnes firma s výrobním areálem v Kyšicích u Kladna, v portfoliu má přes 200 produktů a kolem 80 zaměstnanců.

Dcera Jana do firmy nastoupila v 19 letech po odchodu z vysoké školy a uvědomila si, že jí velmi záleží na tom, aby ji kolegyně a kolegové neviděli jako protekčního spratka. A tak práci, praxi a vzdělávání věnovala spoustu času. „Němně mi bylo 19. Pořád trochu telecí věk. Ale učila jsem se, jak fungovat v práci a do toho i s mámou - šéfkou, která vyniká svojí energičností a pracovitostí.“ říká Jana. Hodně tady ale zabralo to, že Eva a Jana žily spolu samy, bez tatínka. Měly a mají k sobě hodně blízko a říkají o sobě, že jsou parťáčky. V životě i v práci. I když Jana nepopírá, že měly i konfliktní situace. Časem si musela uvědomit, že ten, kdo má nejvyšší slovo a veškerou zodpovědnost, je její máma.

Ve firmě se Jana naučila neskutečně moc věcí a učí se prý stále. Je v pozici, kde řeší strategii podniku a určuje jeho další směřování. Provází vznik výrobků od jeho začátku. Od zpětné vazby zákaznic, nápadu na produkt až po uvedení do obchodu. Když řešíme, na co jsou hrdé, Eva zmiňuje vlastní vývojové oddělení. Je absolventkou VŠCHT a má s vývojem bohaté zkušenosti. Nejstarší receptura Ryoru je starší než její dcera, jedná se o Výživný krém Exclusive. Jana je hrdá na vztah a komunikaci se zákazníky. Dle ní je to jejich největší konkurenční výhoda. O kosmetice toho ví hodně, umí zákazníkům poradit, pomoci, navrhnout ošetření.



Když je posloucháte tak pochopíte, že firmou žijí a že se těmhle ženám podařilo vytvořit kvalitní kosmetiku za příjemnou cenu. Zní to jako reklamní heslo, ale v rozhovoru získává hodně konkrétní obrysy. „Naše vývojářky absolvují velké množství školení ohledně surovin, technologických postupů. Nyní jedou na veletrh do Barcelony. Vývojář musí rozumět jak klinickým studiím, tak pochopit symbiózu mezi surovinami a jejich využitím. Musí uvařit dvoukilový produkt v laboratoři, ale i jeho 300kilovou verzi v profesionální výrobě. Vývoj může trvat od pár měsíců až po 3 roky. Společně s vývojáři pak marketing tvoří texty a obaly. Veškerá tvrzení na výrobku se musí opírat o studie.“

To, že je jejich kosmetika dostupná je dáno nízkými náklady na obaly, absencí drahé reklamy a toho, že si spoustu věcí odedrou takzvaně „inhouse“. Jestli obě něco štvě, tak když se firmy tváří, že podnikání je jen vzestup nahoru. Za těch 32let ve firmě vědí, že podnikání provází i pády, které vám ale dají i velké zkušenosti.

Evě je nyní 78 let a po náročné operaci páteře, kdy se v roce 2017 učila znovu chodit uznala, že je čas odpočívat. Jana nasbírané vědomosti předává dál manželovi Tomášovi. Sdílí jednu kancelář. Tráví spolu většinu času. „Pravidlem je, že si musíte ujasnit, kdy už se o práci bavit nebudete. A pokud jeden řekne, že teď už se o práci bavit nechce, musí to ten druhý respektovat, a to zcela bez emocí.“

Uprostřed letošního léta se jim narodil první potomek, dcera Matylda, což byl termín pro spoustu věcí. A tak firma chrlila jednu novinku za druhou a oba rychle dokončovali velké množství projektů. „Říkáme, že se nám narodila nová šéfová, ale samozřejmě záleží na ní, jak to bude cítit. Jistě má ovšem jedno, v Ryoru v Kyšicích bude trávit opravdu hodně času. I já jsem tu kdysi měla svůj pokojíček“ směje se Jana.





Bylinkový ráj SONNENTOR

Firma SONNENTOR sídlí v Čejkovicích na Hodonínsku a už více než tři desítky let zde zpracovává byliny a

koření od českých i zahraničních biopěstitelů, ze kterých vyrábí biočaje s typickým logem slunce. Svou oblibu si získala ve více než padesáti zemích celého světa. Není se čemu divit. Čaje SONNENTOR jsou vyráběny ze surovin prvotřídní kvality a jejich lahodnou chutí a okouzující vůní si člověk zamiluje od prvního doušku.



Pokud chcete nakouknout pod pokličku výroby, není nic jednoduššího než se do SONNENTORU vypravit. Čeká vás inspirativní místo plné radosti a pohody. Věřte, že na vůni bylin a koření, která prosycuje vzduch v celém areálu, jen tak nezapomenete.

Můžete se těšit na návštěvnický okruh v nově vybudované hale Solis. Odhalíte na něm tajemství zrození nálevového sáčku čaje od pěstování bylin až po šálek čaje. Exkurzní trasa nabitá informacemi a zajímavými pohledy do zpracování bylin, výroby i skladů vás zcela vtáhne do světa výroby biočajů. „Očajuje“ vás nejen samotný proces výroby, ale také architektonicky unikátní prostor zavěšený nad výrobními částmi firmy, odkud se na zrod čajového sáčku budete dívat. Děti si mohou prohlídku zpestřit zábavnou hrou na hledání postavíček Biorarášků.



Po zážitkové exkurzi si můžete vychutnat výborné čaje, domácí limonády, skvělé dezerty či kávu v čajovém salonu s kavárnou Čas na čaj. Usměvavý personál vám pomůže s výběrem produktů pro vás nebo vaše blízké v podnikové prodejně. Strávit příjemné voňavé chvíle můžete i v zahradě sv. Hildegardy, která je součástí venkovního areálu. Zde poznáte krásu a rozmanitost bylinek prostřednictvím tematických záhonků, děti si zahrají hru o voňavý bylinkový poklad, který je v zahradě ukrytý, nebo si jen tak zalenošíte v obří houpačkové síti. A kdo miluje výšky, může vyšplhat do oblak prostřednictvím Vyhlídky na výsluní.



Přijďte se podívat a objevit místo, kde roste radost.

Lucia Havrlentová

Antonínovo pekařství

Alen v Antonínově pekařství

Před dvěma lety oslovila vedení Antonínova pekařství jedna z milých prodavaček na Arbesově náměstí Jiřinka Najmanová, ohledně propojení s organizací Alen.

Jiřinka je členkou organizace Alen velkou spoustu let. V pekařství rádi pomáháme tam kde je potřeba a proto jsme se rozhodli v loňském roce poprvé společně spojit síly a stát se také prodejním místem ve velké květinové sbírce.



chvíli zastavit a u krupicové kaše si zavzpomínat na dětství. Možná právě klid, pohoda a dávné vůně z dětství přiměly zákazníky k dobrým skutkům, kterých je v dnešní době skutečně pomálu.

Proto se v následujících ročnicích znovu se zákazníky rádi zapojíme a pomůžeme společně tam, kde je potřeba.

Kateřina Procházková ředitelka sítě AP



Loňský první ročník jsme uskutečnili pouze v jedné z našich prodejen a jelikož byl velmi úspěšný, v letošním roce jsme prodej rozšířili do všech našich šesti řemeslných pekáren v Praze.



Na boj proti rakovině mohli u nás tak zákazníci přispět na Vinohradech, ve Vršovicích, v Karlíně, v Bubenči, na Štrossmayerově náměstí i na Smíchově. Nutno říci, že naši zákazníci byli skutečně vstřícní a ke sbírce přistupovali nad míru dobrosrdečně. Možná to bylo tím, že Antonínovo pekařství je magickým místem klidu a pohody, kde člověka omámí vůně chleba, koláčů a voňavé kávy. Kde se člověk v běžném denním shonu může na malou



Aliance žen s rakovinou prsu o. p. s.

Vážené Alenky nebo raději moje milé Alenky,

Vaše tváře mám pevně spojené s Aliancí, protože jste se účastnily většiny akcí, které od svého založení pořádala. Přicházíte, abyste nám pomohly šířit povědomí o tom, jak je prevence rakoviny prsu důležitá. Vzděláváte se, abyste mohly pomáhat ostatním ženám. Užíváte si života, radujete se. Ukazujete, že nemoc se dá překonat, že to není konec. Šíříte dobrou náladu, podporujete se navzájem. Podporujete ženy, které se ocitly v těžké životní situaci. Jste jistota, že ženy z Prahy a okolí najdou pomoc, podporu a bezpečné prostředí pro sdílení.

To jsou všechno věci, které se nedají dostatečně ocenit slovem. Dáváte světu největší dar, dáváte samy sebe, svůj čas, energii a pozornost.

Přejeme Vám hodně zdraví, sil, energie a radosti v životě. Děkujeme, že jste. Děkujeme, že už 30 let pomáháte. Děkujeme, že podporujete Alianci v naplňování jejího poslání.



Štěpánka Pokorná, Magdaléna Vošalíková, Iva Bachanová,
Aliance žen s rakovinou prsu

Milé ALENky,

od prvního setkání před deseti lety jste pro mne velkou inspirací. Vzájemná podpora, pomoc, empatie a přátelství, to jsou z mého pohledu ALENky. Pro každou naši Bellisku je nesmírně povzbuzující setkat se s ALENkou, protože nám dávají naději, jak plnohodnotně, s radostí a opravdovostí lze život po léčbě rakoviny prsu žít. Je pro nás motivující vidět krásné akce ALENek, jak si je jejich členky i tolik let po léčbě užívají.

ALENky tvoří sesterství, náruč a rodinu pro ty, které to v těžké životní situaci tolik potřebují.

Děkujeme, že jste tady pro ženy s rakovinou prsu již 30 let, že jste tady jedna pro druhou, a že jste tady také pro nás. Přejeme vám z hloubi srdce hodně zdraví a radosti ze života.

Za Bellisky s láskou

Nikol Pazderová
manažerka projektu **Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu**



• BELLIS •
MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU

Děkujeme i za slova emeritní ředitelky Aliance žen s rakovinou prsu paní Evy Knapp:

Každá jsme jiná, ALE jsou vzorce, které se opakují. Za dobu působení v problematice boje proti rakovině prsu v roli ředitelky Aliance žen s rakovinou prsu jsem slýchala podobné věty.... „bolelo to, ALE... nemoc mi hodně vzala, ALE...“. Mnoha ženám, kterým nemoc změnila životy, změnila především náhled na svět. I mě. Zprostředkovaně, někdy více zdálky, někdy až moc zblízka. S pokorou jsem byla svědkem osudových změn. A někdy snad i pomoci u nelehkých rozhodnutí, bolestí i proher, ALE i zrození z popela hodných Fénixe. Jedno vím však jistě. Jen málokdo v nemoci odmítne pomocnou ruku. Čím blíže je ta ruka léčeným prsům, tím lépe. A ruce ALENek jsem vždy vnímala jako teplé, pevné a tvořící náruč, kterou v nemoci potřebuje každý. Ne vždy ji totiž najde v rodině nebo v partnerství. To ALENky vědí už 30 let. A jsou tu jedna pro druhou. S inspirativní energií a pevnou vírou, že společně je to jednodušší zvládnout.

Když si s láskou vzpomenu na čas v Alianci, vzpomenu na přátelství s ALENkami. Děkuji za něj.

Přeji Vám krásné třicátiny.

Eva Knapp
Emeritní ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu

20let mamografického screeningu v Čechách a na Moravě

Celoplošný screeningový program v České republice je úspěšný a letos slaví dvě dekády. Představuje síť 77 akreditovaných specializovaných center po celé republice. Od počátku v něm bylo provedeno více, než 10,5 miliónu screeningových mamografií, převážně u žen bez klinických příznaků. **V ČR došlo vlivem organizovaného screeningu ke snížení úmrtnosti na rakovinu prsu o 32%.** Přestože k preventivní mamografii přichází především ženy „zdravé“, bylo zachyceno přes 60 tisíc zhoubných nádorů, z toho přibližně 75% ve velmi časném a prognosticky příznivém stadiu. Na prevenci dochází okolo 62% žen ve věku 45-69let. Protože však v naší zemi žije asi 100tisíc žen, které prošly léčbou pro rakovinu prsu a tyto ženy jsou rovněž pravidelně mamograficky kontrolovány, dá se říci, že na screening dochází přes 70% žen. Neexistuje horní věková hranice pro screeningová vyšetření hrazená pojišťovnou. V tomto je český program zcela jedinečný.

System screeningových vyšetření je propracovaný. Oproti realitě v okolních zemích, dostává se českým ženám rychlé návaznosti v případě, že potřebují další vyšetřovací metody, aby se potvrdilo nebo vyvrátilo podezření na patologické ložisko v prsu. Ultrazvuková vyšetření, biopsie za kontroly ultrazvuku – tzv core biopsie, stereotaktické vakuové biopsie s kontrolou mamografu, magnetická rezonance, to všechno jsou články jed-



noho diagnostického řetězce, který je ženám v případě potřeby poskytován v krátkých navazujících dobách, aniž by se pacientka musela sama angažovat, a aniž by musela uvažovat, zda na to má finance. Ano, je dobré srovnávat s ostatními zdravotními systémy v zemích Evropské Unie, abychom si uvědomili, jak je program k českým ženám přívětivý.

Proces screeningových vyšetření je od svého počátku monitorován, jsou sledovány indikátory kvality, které musí každé centrum splňovat. Výsledky jsou zveřejňovány na každoroční konferenci „Audit mamárního screeningu“.

Letos se tato konference stane oslavou screeningového programu a jeho dvacetiletého pozitivního dopadu na ženské zdraví, a protože jde o opravdu významnou událost, bude spojená s výroční konferencí Aliance žen s rakovinou prsu. Poprvé se tak spolu setkají pacientky a „jejich“ radiologové ze screeningových center při společném jednání, což je zapotřebí vnímat jako celosvětovou premiéru a příklad pro ostatní svět.

Nejčastější nádor žen, rakovina prsu, již v České republice není tabu. Všechny české ženy mají rovné podmínky a bezbariérový přístup k tomuto celostátnímu neustále kontrolovanému programu, který chrání jejich zdraví.

Předsedkyně Správní rady Aliance žen s rakovinou prsu
Odborná ředitelka Mamma centra Opatov a Mamma centra Hradčanská
MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD

Liga proti rakovině z. s.



Liga proti rakovině Praha je nezisková organizace, která byla založena již v roce 1990. Za svůj cíl si vytkla snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění v České republice.

K tomuto cíli směřují tři dlouhodobé pilířové programy:

- soustavná informovanost o nádorové prevenci a výchova ke správnému životnímu stylu
- podpora kvality života onkologických pacientů
- podpora onkologického výzkumu a přístrojového vybavení onkologických pracovišť

Liga je členem mezinárodních organizací ECL a UICC. Vzájemnou informovanost umožňuje periodicky vydávaný Zpravodaj.

Liga nabízí zdarma:

Bezplatné poradenství v pracovní dny na **NÁDOROVÉ TELEFONNÍ Lince** (224 920 935) od 9 – 16 hod., mailem na birkova@lpr.cz nebo při osobní návštěvě.

48 titulů brožur o nádorové prevenci a údajích o různých druzích zhoubných nádorů. Tituly jsou poskytovány jednotlivcům i do lékařských zařízení.

Liga:

- Podporuje nejen finančně patientské organizace v České republice
- Organizuje a přispívá na rekondiční pobyty onkologických pacientů
- Podporuje výchovné a výukové programy a organizuje osvětové preventivní akce pro veřejnost
- Organizuje každoroční kampaň - Putovní výstava o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“
- Podporuje finančně grantovým způsobem onkologický výzkum a přispívá na investiční modernizaci či kompletizaci onkologických pracovišť
- Pořádá každoročně odborné Sympozium ke Světovému dni proti rakovině
- Uděluje Cenu za nejlepší odbornou publikaci s onkologickou tematikou
- Přispívá na hospicovou péči

Členy Ligy proti rakovině jsou jak onkologičtí pacienti a jejich rodinní příslušníci, tak občane s humanitárním cítěním a zdravotníci.

LPR sdružuje aktuálně 58 členských patientských organizací ve 40 městech Čech, Moravy a Slezska. Tyto patientské organizace mají desítky až stovky onkologických pacientů, jejich rodin a přátel. Jsou to samostatné právní subjekty s vlastním programem aktivit podle zájmu svých členů. Pro své členy vymýšlejí a organizují podpůrné aktivity pro udržení dobrého psychického stavu, pořádají výlety do přírody i za kulturou, společné pobyty, přednášky, zapojují se i do celostátních akcí Ligy.

Naše členské organizace se také tradičně scházejí na podzimním dvoudenním Sněmu v Praze, kde je vždy prostor pro přátelská setkání i výměnu zkušeností.

Tricetiletou činnost spolku ALEN velmi oceňujeme a za dlouholetou spolupráci s Vámi jsme vděční a moc si jí vážíme.

LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Poliklinika Černý Most - Parník

Generála Janouška 902/17, 198 00 Praha 9 tel.: 224 919 732, e-mail: lpr@lpr.cz, www.lpr.cz



ZUF GLOBUS Ltd.
Healthy beehive products from plants

LIFEMEL

Podpůrný med
při náročné léčbě

www.zdravibezchemie.cz

LIFEMEL FROM THE BEEHIVE

LIFEMEL FROM THE BEEHIVE

LifeMEL – nový revoluční přírodní doplněk stravy přispívá ke zlepšení kvality života pacientů podstupujících chemoterapii.

Dle třicetiletého výzkumu vykazuje LifeMEL zajímavý profil pro snížení hematologické toxicity u pacientů na chemoterapeutikách a napomáhá k jejich celkové pohodě během náročné léčby.

Co je LifeMEL?

Nejde pouze o med, ale o bylinný medový doplněk bez dalších příměsí, konzervantů a chemických látek od izraelské společnosti Zuf Globus. Včelám jsou podávány pouze vybrané byliny a k jeho výrobě získávají speciální **extrakty z kořenů, listů, stonků a dalších částí rostlin s léčivými vlastnostmi**. Tyto složky jsou pak zpracovány v těle včel, což dle výrobce zvyšuje účinnost jednotlivých látek a vytváří nové prospěšné sloučeniny.

Zatímco jedna lžice běžného medu obsahuje asi 120 účinných látek, jedna lžice LifeMELu obsahuje **tisíce účinných látek**. A protože jsou podávány právě v medu, nabídnou v jedné lžici více prospěšných sloučenin, než kdyby byly užívány každá zvlášť.

Jak LifeMEL pomáhá pacientům během chemoterapií?

Odborníci zkoumají i další účinky LifeMELu na lidské tělo. Potenciál LifeMELu jako bezpečného a účinného podpůrného prostředku pro zlepšení kvality života pacientů je nesmírně slibný a otevírá nové možnosti v podpoře oblasti léčby rakoviny.

Chemoterapie stále **zůstává** převažujícím standardem v léčbě rakoviny. Avšak léčba, která ničí rakovinné buňky, může být **toxická** pro krevní oběh, oslabovat imunitní systém a způsobovat únavu. Kvůli těmto účinkům se chemoterapie musí někdy přerušit. A právě tady může pomoci LifeMEL.

LifeMEL dle studie přispívá ke zvýšení počtu bílých i červených krvinek, zlepšení počtu krevních destiček, zvýšení hladiny hemoglobinu, povzbuzení imunitního systému, výraznému zlepšení vitality a celkového pocitu. Navíc má příjemnou chuť i vůni.

Odborné studie

První fáze nejnovější studie se zaměřila na kvalitu života pacientů, kterou může tento výživný, přírodní, potravinový produkt výrazně zlepšit. Výzkumníci potřebovali schválení od Institutional Review Board, která chrání práva a blaho subjektů lidského výzkumu.

Do druhé fáze výzkumu publikovaného v časopise **Journal of Traditional and Complementary Medicine** se pak zapojilo 39 dospělých mužů a žen, kteří podstupovali chemoterapii. K jejich léčebnému režimu byla přidána jedna čajová lžička **LifeMELu dvakrát denně**.

MUDr. Šírová

Vážené dámy,

ráda bych využila příležitosti oslav 30 let fungování patientské organizace ALEN – ženy s rakovinou prsu z. s. a z celého srdce jí poděkovala za její činnost. Je mi velkou ctí, že právě naše Mammacentra mají možnost spolupracovat s organizací, která funguje jako průvodce a psychická podpora žen, jenž onemocněly rakovinou prsu. Právě díky této spolupráci máme možnost šířit povědomí o důležitosti prevence, kterou představuje samovyšetřování a preventivní screening. A to jak směrem k našim pacientkám, tak k širší veřejnosti např. v rámci osvětové akce Dny zdraví Pharmacentrum, kterou pravidelně pořádáme v našich lékárnách.

Organizací, které se věnují psychologické pomoci žen zasaženým rakovinou prsu, aby toto nelehké období překonaly, co nejdříve se uzdravily a vrátily do aktivního života, není v naší zemi mnoho. A právě z tohoto důvodu je velice důležité, aby tyto organizace vznikaly a měly podporu jak odborné, tak široké veřejnosti.



Do dalších let proto přejí všem ženám z patientské organizace ALEN nejen pevné zdraví, ale především naději a nadšení pomáhat, které nepolevuje. Setkat se totiž s pacientkami, které procházejí léčbou s pozitivní myslí, je jedna z nejkrásnějších věcí, které se nám- lékařům může dostávat.

V rámci České republiky provozujeme celkem 4 Mammacentra, která se řadí mezi lídry sítě Specializovaných Akreditovaných center pro provádění prevence nádorů prsu v ČR. V centrech provádíme jak vyšetřovací screeningová (neboli preventivní vyšetření prsů) u žen asymptomatických (bez vnějších příznaků), tak diagnostická, tedy vyšetření u žen i mužů s klinickými obtížemi. Na našich pracovištích naleznete pouze nejmodernější sonografickou a mamografickou techniku. Jsme přesvědčeni, že bez kvalitního zázemí nestanoví správnou a včasnou diagnózu ani ten nejzkušenější specialista.



Na našich pracovištích naleznete pouze nejmodernější sonografickou a mamografickou techniku. Jsme přesvědčeni, že bez kvalitního zázemí nestanoví správnou a včasnou diagnózu ani ten nejzkušenější specialista.

V neposlední řadě jsme jednou z nemnoha institucí v rámci České republiky, která se může prezentovat jakožto centrum s **komplexní péčí o nemoci prsu**. V praxi to znamená, že

v těsné návaznosti na **diagnostiku** zajišťujeme **chirurgickou léčbu** a prostřednictvím úzké spolupráce s **ONKOCENTREM** i **onkologickou léčbu** v rámci naší společnosti. Tento **multidisciplinární přístup** je základní podmínkou úspěšné diagnostiky a léčby nádorů prsu a umožňuje personalizovaný přístup k našim pacientkám.

Ředitelka a vedoucí lékařka mamografických center Skupiny MEDICON
MUDr. Regina Šírová



Slávka Kopecká

Milé ALENky, my se známe dlouho (téměř dvacet let!), společně jsme prožily mnoho pěkných chvil. A vždycky jsme se okamžitě smály! Povídalý jsme si pokaždé hned o nových knížkách - a hned pak o zdraví a o Vaší obětavé práci. Párkrát jste se za mnou vydaly s partou kamarádek i k nám do Lidic. Vždy jste mi udělaly radost!



Při loňské návštěvě naší party ALEN v Lidicích -u Slávky Kopecké

Na první besedu s Vámi nemůžu zapomenout! Konala se v Podolí a jak říkají herci „měla jsem vyprodáno!“ Sál byl nabitý k prasknutí. K tomu, že jsem kývla na amatérské vystoupení u Vás, mě tehdy přemluvila Blanka, aktivní, skvělá ženská, členka Vašeho sdružení. Já do té doby neměla tušení o Vaší existenci a dost jsem se cukala... Osobní důvod souboje se zákeřnou nemocí jsem do té doby totiž neměla, ale Blanka Myšková - Tesaříková, kterou většina z Vás měla možnost poznat, se s rakovinou v té době už statečně potýkala. Blanka a její muž Jirka Tesařík, včetně pejska Fešáka, byli součástí naší rodiny. Můj muž a Jirka Tesařík totiž léta pracovali v ateliéru GAMA arch. Karla Pragra a byli kamarádi. Ohrožení Blanky jsme pak postupně společně vnímali a snažili se pomáhat. První besedu u Vás jsem přijala nakonec pokorně... hlavně kvůli Blance...A s velkým ostychem. Všechno ze mě spadlo, když se ozval první smích...

Po prvním kontaktu s vámi logicky vyplynulo vše ostatní. Moje samozřejmá podpora hnutí ALEN! Blanka Tesaříková hned iniciovala vznik knížky ZTRÁTY A NÁLEZY, kterou jsem v roce 2007 vydala. Slovy znalce ji v úvodu skvěle doprovodil Prof.

MUDr. Zdeněk Diensbier, tehdejší předseda Ligy proti rakovině. Ta knížka není pouhý soubor sdíleného utrpení ohrožených žen, ale vypovídá především o neokázalé síle, lásce, statečnosti a o naději...

Zmíněné téma mě pak přivedlo k dalšímu životnímu příběhu vynikající ženy: Dagmar Táborské. Prožila zajímavý osobní i profesionální život poznamenaný v jeho závěru rovněž soubojem se zákeřnou nemocí. Vše se navíc odehrálo daleko od milovaného domova – v Kanadě, v Torontu, kam se svým mužem, filmářem Václavem Táborským po roce 1968 odešli. Knížku s názvem ŽIVOT V PRODLOUŽENÉM ČASE dojemně a zručně napsal právě on - Václav Táborský, její muž a láskyplný kamarád. Vaškovi Táborskému je letos 95 let, je to neuvěřitelný vzor bojovníka se stářím, dokonalej „železnej dědek“ – s ohromnou vitalitou a smyslem pro humor. Ráda Vám ho představím.

Osobně, tu příležitost nejspíš budeme mít: chystá se v říjnu do Prahy na besedy o své filmové práci. A já právě dávám na knižní trh jeho novou životopisnou knížkou TOČOMAN SE DOTÁČÍ. Ta Vám, milé ALENky, stejně jako některé z mých vydaných titulů bude i nadále prostřednicí sdružení ALEN k dispozici.

A nakonec pro Vás zdravice! :

Ať se Vám v životě daří,
ať překonáte těžkosti,
bolesti a útrapy nemoci a stáří.
Vážím si Vás! Fandím Vám
(a nebude to jinak) !

Vaše Slávka Kopecká září 2023



Na opravdu atraktivní černobílé fotce jsou zleva: zpěvák Pavel Bobek, architekt Jan Kaplický a filmový dokumentarista Václav Táborský. Text pod foto: Vzácná fotka tří vynikajících osobností a přátel je z Václavského náměstí ze srpna roku 1968.

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Irena Kraftová, o mně:

Narodila jsem se v dubnu před více než padesáti lety. Od malička mám potřebu pomáhat, zachraňovat, bránit spravedlnost.

Můj charitativní projekt Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce spojuje svět nemocných a zdravých zcela přirozenou cestou lidskosti a úcty. Historicky první výstava se odehrávala v roce 2012 ještě v dejvickém prostoru v ulici Na Dionýsce, který později bohužel pronajali komerčně. Tehdy jsem přivezla obrázky dětských onkologických pacientů z Brna a Prahy, čímž jsem zahájila i určitou osvětu, protože mnoho lidí do té doby nemělo ani tušení, že i děti jsou takto vážně nemocné, slovo onkologie či rakovina byla v podstatě velkým tabu.



Již od samého počátku jsem začala potkávat a setkávat se se zástupkyněmi spolku ALEN, první informaci o činnosti jsem dostala od tehdejší předsedkyně paní Daniely Kelišové, a následně uspořádala první výstavu 4 autorek – členek spolku. Spolupráce nadále fungovala společným setkáváním až do roku 2016, kdy jsem našla nový prostor pro Galerii na Praze 1.

Prostor na Starém Městě v Anenské ulici č. 13 jsem zrekonstruovala na vlastní náklady tak, aby byl zcela bezbarierový. Pořádají se tu nejen výstavy, ale také přednášky, autorské Čtení pro statečné s Miloněm Čepelkou, workshopy a různá jiná milá setkání. Více informací o projektu a Galerii naleznete na webových stránkách www.umeniprotirakovine.cz



Fotografie jsou z roku 2018, kdy jsem uspořádala další společnou výstavu i Čtení pro ALEN(ky). Na jedné z fotografií je i zakladatel dětské onkologie - profesor Koutecký spolu s Miloněm Čepelkou.

Irena Kraftová

Ty-já-tr Radka Tesárková

S členkou Alenu Zdenkou Juskovou jsme seznámily v roce 2003. Ovšem s Alenou to tehdy nemělo nic společného.

S Ty-já-trem jezdíme tzv. Putování s huculem, kdy po vzoru starých komediantů putujeme na Kokořínsku od vesnice k vesnici a hrajeme divadlo. Také vybíráme



dobrovolné vstupné a to věnujeme nějaké neziskové organizaci, kterou společně s dětmi vybereme. A tehdy účastníci vybrali Alianci organizací žen s rakovinou prsu. Šla jsem do Sudoměřské ulice, kde v sklepních prostorách měla Aliance sídlo a se Zdenou jsme si prakticky hned káply do noty. Kromě Putování jsme se společně pustily i do dalších



akcí. Vzpomínám si např. na Ochoz u Brna, kde jsme s Ty-já-trem hráli naši populární semaforickou Kytici a Vojtovi Dykovi, Lence Zahradnické, Petru Vančurovi, Kryštofu Mendemu a dalším se o budoucí herecké kariéře a popularitě mohlo jen zdát. Spousta účastnic dodnes vzpomíná i na to, jak Kryštof



(Mende), kterému tenkrát zdaleka nebylo 18, stejně jako všem ostatním členům Ty-já-tru, zahrál na kytaru na přání členek prakticky každou písničku. Můj domov tak stále zdobí obrázek slunečnice (stejně jako stále nosím korálkový špendlík slunečnice), symbolu akce Dokážeš to také. Zdena stejně jako mne dokázala nadchnout i Alici Nellis, patronku Dokážeš to také.

K Alenu jsem se dostala někdy v roce

2009, kdy jsem byla tehdejší předsedkyní Alenu Danielou Kelišovou požádána, abych v Tyršově domě moderovala Alenu Mikulášskou. Ta se od té doby stala pravidelným setkáváním s Alenou, i když se z Tyršova domu přesunula do Podolí. Dámy z Alenu také začaly navštěvovat představení Ty-já-tru a když byla více než před sedmi lety založena Akademie kultury a umění pro seniory hlavního města Prahy, začaly ke mně na dramaťák do Ty-já-tru chodit i členky Alenu Zdena Jusková a Věra Maletičová. Později se přidaly i další a já jsem ráda, že se mi tak rozšířila rodina a náš „kocúrik“ má babičky i původem z Alenu.



Jak jsme společně plavaly v bazénu Tyršova domu

V roce 2006 jsem dělala na Fakultě tělesné výchovy a sportu oponentku bakalářské práce Vliv pohybových aktivit ve vodě u žen po ablaci prsu. Práce byla výborná a vtáhla mě do problému nejen odborně, ale také velmi emočně. Když kolegyně, která práci vedla odcházela z pracoviště, studentka se obrátila s vedením diplomové práce na mě. Byla nejen studentkou FTVS UK, ale současně fyzioterapeutkou pracující s pacientkami po rakovině prsu a kvůli diplomové práci navázala i spolupráci s plicní klinikou. Její diplomová práce „Vliv pohybových aktivit ve vodě na dechové funkce žen po ablaci prsu“ patří k těm nejlepším, které jsem za dlouhou praxi vedla.



V roce 2008 jsem v osobním životě neměla snadné období a jeden pátek jsem liknavě, depresivně naladěná, uklízela pomůcky po výuce na bazénu v Tyršově domě. Hodně jsem se zdržela. V bazénu začaly plavat nějaké ženy, u bazénu byl neobvyklý poklid. Zvláštní. Šla jsem se tedy na recepci zeptat, kdo to plave? Když jsem se dozvěděla, že „Alenky“, vrátila jsem se na bazén a trochu neslušně (ale mlčky) jsem okukovala. Zorientovaná ve „vašem problému“, jsem byla zvědavá. Měla jsem jasno. Celý dospělý život jsem se nějak angažovala v oblasti plavání osob se specifickými potřebami: 8 let jsem chodila pravidelně pomáhat s plaváním osob s mentálním postižením, 10 let jsem pomáhala s výukou, ale také s tréninkem zrakově postižených plavců. Vedla jsem studentské práce ve velké šíři zdravotního plavání. V tu dobu jsem byla „volná“, ale také připravená zase pomáhat.

Další pátek jsem se nechala vedoucím bazénu představit paní Daniele Kelišové, kterou jsem nabídkou pomoci ve zdravotně orientovaném plavání pro Alen nejprve mírně poděsila. Vysvětlovala mi, že jste vlastně stále pacientky, že je třeba obezřetnosti z hlediska intenzity i obsahu cvičení, že ženy nebudou chtít být dirigovány na píšťalku... Prostě neznaly jsme se ještě. Dohodly jsme se na praxi, že já prostě na bazénu budu k dispozici, bude-li chtít někdo řešit svou techniku plavání, něco opravovat, zdokonalovat, obrátí se na mne. Případně budu přicházet s nabídkou, ale nebudu nikoho do ničeho tlačit. A u toho jsme zůstaly po celou dobu spolupráce. Vždy jsem raději počkala delší dobu, než přišla chuť zkusit potopit do vody obličej, položit se na záda, naučit se kraul.

Bazén v Tyršově domě není pro zdravotní plavání nejvhodnější. Teplota a hloubka vody vymezuje možnosti zdravotně zaměřeného programu. Ty z Alen, které chodí plavat pravidelně, znají kouzlo pohybu ve vodě, zvláště pokud jsou dovedností osvojené tak, aby podporovaly rozsah pohybu, pomáhaly snižovat otoky, ulevovaly od bolesti páteře, uvolnily, zklidnily. Mám vždycky velkou radost, když vidím i zvládnuté odrazy do splývání, snahu optimalizovat plavecké dýchání, střídání plavání v poloze na břicho i na zádech a chuť naplavat si nejméně svých 20 padesátek.

Za roky spolupráce se ty, které chodí plavat, staly mými blízkými osobami. I když můj odborný šarm podpořený argumenty na některé nezabral a své, ze zdravotního hlediska neúplně vhodné plavání, nezměnily, patří jim můj hluboký respekt, za to, jak jsou pohybově aktivní, v životě pozitivní, vlídné a přátelské.

Čas a nemoc, která se vrátila, hodně zmenšila počet plavkyň, kterých bývalo v bazénu i přes 20. Vybavují si je všechny a u některých jmen je mi velmi smutno. I já jsem zestárla a s odchodem z fakulty je pro mne organizačně náročné být vždy k dispozici, zvláště když nejsem aktuálně pro ty v bazénu potřebná. Přesto kdykoliv by byla má pomoc žádoucí, na bazén přijdu a velmi ráda pomohu, stačí mě kontaktovat.

Sdružení Alen velmi fandím, považuji vaši činnost za mimořádně prospěšnou, proto u příležitosti jubilea přeji hodně energie pokračovat, elán, nápady a radost z toho, co děláte. Spolupráce s Alen a navázaných osobních přátelství si velmi vážím, pro můj život byly a jsou velmi důležité.

Irena Čechovská

Mgr. Míša Pavlíková

Při výčtu přátel a spolupracovníků ALENU nesmíme zapomenout na fyzioterapeutku Mgr. Míšu Pavlíkovou a její tým - ing. Evu Ledvinkovou a Pavla Fryše. Už téměř 10 let nás provázejí na úžasných rekondičních po-

bytech plných pohybu.

Míša s Evou každé ráno a podvečer rozhýbávají naše těla poznamenaná nemocí, věkem, úrazy a sportem. Míšino tvrzení „za týden cvičení vyrostete o 1 cm“ je ověřen.

Cvičení je ušité na míru našemu věku - správné dýchání, protahování, posilování. Velikou péči Míša věnuje nohám (jak říká



Míša Pavlíková a Eva Ledvinková



„zaslouží si to, nosí nás“) a solarizaci očí. Obzvlášť se vždy těšíme na cvičení ve vodě. Naše Labutí jezero v její choreografii a našem provedení nadchlo a potleskem odměnilo již mnoho diváků.

Při cvičení nechybí ani sestavy Tai-či. Vždy se také těšíme na svižnou taneční kreaci Evy Ladvinkové na hudbu V + W „Zhluboka dýchat“.

Pavel Fryš, bývalý vrcholový sportovec a masér se věnuje každé ALENce masáží, při které zohlední její pohybové možnosti i zdravotní problémy.



Díky vám, Míšo, Evo, Pavle, těšíme se na další rekondiční pobyty s vámi....

Za Alenky, které pohyb s vámi baví, Blanka

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: 24. října 2023

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.

Centrum Amelie je tu stále pro vás

Můžete se tak objednat na **individuální konzultaci** k odborníkům na psychosociální problematiku onkologického onemocnění či na **odborné sociální poradenství** a další individuální a **skupinové aktivity**.

Objednat se může jak nemocný, tak jeho blízký:

Od pondělí do středy na tel. 739 001 123 nebo na tel. 283 880 316 či na e-mailu praha@amelie-zs.cz

KONTAKTY

KANCELÁŘ

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

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz

hana.kudelova@alen-tym.cz

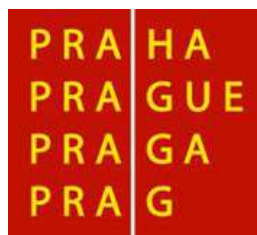
gabriela.malinova@alen-tym.cz

hana.bayerova@alen-tym.cz

ruzena.keharova@alen-tym.cz

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4



Dobřichovice



MUDr. Josef Štolfa

Ing. Miloš Pešek



RYOR



SONNENTOR®

RAN

Věra Maletičová

Klimatrade-CZ s.r.o.



partnerům:



příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Věra Marešová, grafický design

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín

Miloň Čepelka

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Slávka Kopecká

Frida Weinbergerová

Ty-já-tr Radky Tesárkové

Petr Najman, fotograf

Mgr. Míša Pavlíková & spol.

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové



museum
fotoateliér
seidel