



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

je tady advent, postupně zapalujeme svíčky na adventním věnci... Často ale tento krásný čas „prospěcháme“ a až pozdě si uvědomíme, že je to škoda, že dárků nemusí být desítky, že ani předvánoční úklid není třeba přehánět, vánočního pečiva stačí pár druhů, aby to doma vonělo...

Jako vždy v této době chci poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím si zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, setkávat se a sdílet, být spolu.

Z celého srdce děkujeme a doufáme, že i v roce 2024 se nám podaří získat dostatek finančních prostředků, abychom mohly pokračovat v akcích pro naše členky.

Vážené sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEK popřát krásný adventní čas, klidné a šťastné Vánoce a do nového roku pevně zdraví, štěstí a pohodu.

A totéž i vám, milé ALENky :-).

Milena Najmanová



Z obsahu:

- str. 2 - Pravidelné akce
- str. 3 - Amélie nabízí
- str. 4 - Vycházky a výšlapy
- str. 5 - Rekondiční pobyty 2024

Co bylo

- str. 5 - na výtvarném kroužku
- str. 6 - na schůzkách
- str. 8 - na výšlepech, výletech
- str. 14 - na rekondičních pobytech
- str. 22 - v rámci oslav 30. výročí
- str. 24 - edukace samovyšetření prsu

Co se děje v neziskovém sektoru

- str. 26 - Konference Onkopacient 2023
- str. 28 - Sněm LPR, Výroční schůze Aliance, Benefiční večer Bellis
- str. 29 - Nakladatelství Slávka Kopecká Minigolf
- str. 30 - Společenské okénko
- str. 31 - OZP reklama

Kontakty

- str. 32 - Sponzoři, partneři, příznivci

Pravidelné akce v roce 2024

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při káfičku 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 2024:

9. ledna, 13. února - Valná hromada, 12. března, 9. dubna, 14. května, 18. června a po prázdninové přestávce 10. září, 15. října, 12. listopadu a 10. 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 15.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2024:

3. ledna, 7. února, 28. února, 3. dubna, 6. května, 5. června a po prázdninové přestávce 4. září, 2. října, 6. listopadu a 4. prosince – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2024

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 je každý druhý pátek (5. a 19. ledna, 2. a 16. února, 1., 15. a 29. března, 12. a 26. dubna, 10. a 24. května, 7. a 21. června) od 16 do 17 hod. O termínech na 2. pololetí budeme zájemce informovat na webových stránkách nebo informace poskytne Marta Kubešová, tel: 608 139 453. 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) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“.



Masérské a relaxační služby

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

Od ledna 2023 LPR rozšiřuje nabídku fyzioterapeutických služeb a masáží díky nově navázané spolupráci s **Mgr. Janou 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 v roce 2024 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 Mgr. Barbora Váchová nebo Mgr. Jitka Weber, Ph. D. Objednání je možné osobně, telefonicky na čísle 739 001 123 nebo 283 880 316 nebo emailem na psycholog@amelie-zs.cz.

Odborné sociální poradenství – napomáhá předejít mnoha nedorozuměním, které vyplývají z neznalosti systému a života s onemocněním a nabízí pomoc při řešení problémů v sociální oblasti. Zavolat či objednat se můžete od pondělí do středy. Obracet se můžete telefonicky na čísle 739 004 222 na Mgr. Šárku Slavíkovou nebo emailem na socialni@amelie-zs.cz.

Výživové poradenství – Nutriční terapeutka Lucie Vaňková vám poradí v oblasti zdravé výživy a při onemocněních akutních i chronických. Zvážení a zjištění tělesného a viscerálního tuku, BMI, sestavení individuálního jídelníčku, měření krevního tlaku. Pouze na objednání ve čtvrtek od 10:00 do 13:00.

Relaxací proti stresu (otevřená skupina) – vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky, které pak můžete sami praktikovat. Není třeba předchozího objednání. Probíhá v pondělí od 11:30 do 12:30. Vede psycholožka Mgr. Barbora Váchová. **Pouze ON-LINE.**

Pilates (otevřená skupina) – pod vedením zkušené lektorky se naučíte cviky, které si zacvičíte kdykoliv doma. Probíhá v úterý od 14:00 do 15:00. Vede Daniela Peterková.

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

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

Arteterapeutická skupina pro onkologicky nemocné a jejich blízké (otevřená skupina) - pracujeme na tvorbě osobních mandal, nepoužíváme předlohy a 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.

Klub Amelie – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvořením (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí, úterý či středu od 17:30 do 19:00. Sledujte v měsíčním programu a na webu v záložce [Akce Praha](#).

Podpůrná online skupina – pro sdílení emocí, pocitů a zkušeností onkologicky nemocných a blízkých. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se může sdílet otevřeně a bez zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. Probíhá vždy v lichý týden v úterý od 16:30 do 17:30 hod.

Trénink Paměti – na této skupině se učíme mnemotechniky, které lze využít v praktickém životě – např. nákupní seznam při využití metody kategorizace, současně se podporuje tvorba nových synapsí v mozku. Vhodné pro širokou škálu klientů – např. i studenti se dozví něco o teorii a „jak na to“ při studiu. Zvyšuje se schopnost zapamatování, logického myšlení, kreativity. Skupina probíhá každou středu od 10:00 do 12:00 V Centru Amelie. Vede lektorka Petra Davidová.

Blízcí onkologicky nemocných i onkologicky nemocní sami mohou využít zázemí Centra Amelie a jen pobýt, využít místa pro odpočinek při doprovázení blízkého či během léčby a neúčastnit se aktivit či konzultací.

Účast na aktivitách Centra je zdarma.

Kontakt:
Centrum Amelie Praha
Šaldova 15, Praha 8 (vstup ze Sokolovské ulice)
tel: 283 880 316 a 739 001 123
email: paha@amelie-zs.cz



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v 1. pololetí 2024

- Čtvrtek 14. prosince** **Vycházka po Praze - domovní znamení na Starém Městě - 2. část** – vede Maruška
Sraz v 10:00 hod na stanici Na Pohořelci
- Neděle 31. prosince** **Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn** – vede Blanka
odjezd v 10:15 hod z Hlavního nádraží, v 10:23 hod ze Smíchova, vystoupíme v Zadní Třebáni, potom po žluté na Karlštejn a jako již tradičně do hospůdky U Karla IV
- Pondělí 1. ledna** **Tradiční novoroční vycházka do Prokopského údolí** – pozvání od Klubu ŽAP
Sraz ve 13:30 hod na tramvajové zastávce Poliklinika Barrandov
Procházka je nenáročná, délka asi 4 km, terén mírně z kopce. Součástí je zastavení na odpočívadle a občerstvení z vlastních příspěvků (a po těch tekutých se opravdu kráčí lehce)
- Čtvrtek 4. ledna** **Valdštejnská jízdárna – výstava Petra Brandla** – vede Maruška
Sraz v 11:00 hod před Valdštejnskou jízdárnou (P. Brandl – bohem a jeden z nejlepších a nejžádanějších barokních malířů své doby
- Úterý 16. ledna** **Výstavu "Mařákovci" - Galerie Kooperativy** – vede Maruška
sraz ve 14:00 hod před Galerií, Pobřežní 665/21, Praha 8, Karlín
- Sobota 24. února** **Velvary – Perníkáča – výrobní a prodejna perníků** – vede Daniela a Eva
sraz 8:30 hod Nádraží Veleslavin – odjezd busu 389 v 8:45 hod jedeme do Slaného a dál busem 617 až na náměstí ve Velvarech ochutnáme originální perníky a dortíky a podíváme se na jejich výrobu. Velvary mají i zajímavé náměstí s Mariánským sloupem a radnicí, Muzeum technických hraček a kostel sv. Kateřiny se zvonicí
- Pátek 8. března** **Příbram, zámek Hluboš – první letní sídlo presidenta T.G.Masaryka** – vede Blanka
odjezd busem č.395 ze Smíchovského nádraží 8:55 hod, 9:51 hod Příbram Jiráskovy sady, tam přestup na bus č. 531, odjezd 10:01 hod, Hluboš 10:15 hod
- Čtvrtek 4. dubna** **Park Santoška – brána Puttů, zámeček, „prolézačka“** – vede Daniela
sraz v 10:00 hod na zast. „Santoška“ autobus č. 137 z Knížecí
v trochu zapomenutém obnoveném parku je toho hodně k vidění - barokní usedlost, sochy, kostely, vzácné stromy, rozhledna
- Čtvrtek 18. dubna** **Pražské palácové zahrady - zahrada Černínského paláce** – vede Daniela
sraz v 10:00 hod na Loretánském náměstí u kostela P. Marie Andělské
v letní sezóně je otevřená tato barokní zahrada s letohrádkem
po prohlídce se vydáme přes Nový Svět do Jeleního příkopu
- Čtvrtek 2. května** **Z Jíloviště do Arboreta** – vede Blanka
odjezd busem č.318 ze Smíchovského nádraží v 9:50 hod, příjezd do Jíloviště 10:19 hod, pak pěšky do arboreta, to už by mohly nakvétat rododendrony, tulipány, narcisy, hyacinty
- Sobota 18. května** **Na Točnou za Kelty – keltské opidum a přírodní rezervace** - vede Daniela
sraz zastávka Nádraží Modřany – bus č. 341 – odjezd 8:40 hod na Točnou
z Točné půjdeme po žluté turistické značce přes hradiště a Šanci trasa 3 km, cíl Zbraslav - osada Závist, odtud opět busem do Modřan
- Čtvrtek 6. června** **Výlet okolo Pyšel - Pyšely – zámek a Loreta** – vede Daniela
sraz 8:10 hod nádraží Vršovice – odjezd vlaku v 8:26 hod – do Pyšel
po modré turistické značce dojdeme na nám. TGM a k zámku
další cíl Loretánská kaple – zpět stejnou cestou na vlak – celkem 7 km
- Středa 26. června** **Zámek a park Lány** – oficiální letní sídlo českých prezidentů – vede Daniela
sraz 9:30 hod Metro Zličín, autobus 305 do Lán, odjezd 9:50 hod
komentovaná prohlídka – zámecký park, palmový skleník, zámecké reprezentační patro a kostel Nejsv. Jména Ježíš - vstupné 100,- Kč/senior

Rekondiční pobyty v roce 2024

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**

- 19. až 22. února – Čejkovice - Penzion U Veverků** - vedoucí Hanka Kudelová
v ceně ubytování, polopenze, edukace samovyšetření prsu a varlat pro zaměstnance společnosti Sonnentor a prohlídka provozu této společnosti, turistika, závěrečný večer s pohostěním
- 23. až 30. března – Budapešť v lázeňském hotelu Thermal Margaret Island Ensana Health Spa Hotel**
- vedoucí Lída Němejcová
v ceně 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). V rámci pobytu je zajištěna průvodkyně po Budapešti.
- 23. až 28. duben – Třeboň - Hostel Zámek** - vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, hodinová masáž, turistické výlety
- 15. až 20. května – Mikulov - Mikulovská sportovní** - vedoucí Blanka Vinařová
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení, hodinová masáž, turistické výlety
- 10. až 17. června – Volary, Hotel Bobík - konopné lázně** - vedoucí Věra Maletičová
v ceně ubytování s polopenzí balíček šesti relaxačních a léčebných procedur v konopných lázních a vstup na 60 minut do městského bazénu, turistika
- 3. až 10. srpna – Konstantinovy Lázně** - vedoucí Věra Maletičová
v ceně ubytování s polopenzí balíček pěti relaxačních a léčebných procedur, plavání v bazénu, pěší turistika
- 16. až 22. září – Lázně Lednice** - vedoucí Růžena Kehárová
v ceně ubytování s polopenzí balíček osmi relaxačních a léčebných procedur, neomezené plavání v bazénu, pěší turistika
- 6. až 11. října – Srní, hotel Srní** - vedoucí Lenka Vybíralová
v ceně ubytování, polopenze formou rautu, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Do Karlína do Svazu invalidů docházíme pravidelně. Bývá nás cca 5 žen. Vždy se těšíme, co si pro nás pracovnice Svazu invalidů připravily. Využíváme převážně materiál, který mají k dispozici a často nosíme z domova drobné věci, jako knoflíky, krajky a stužky, které využíváme na výrobu různých drobností. Tvořivá činnost nás baví, pracovnice Svazu často pracují s námi, nebo nám pomáhají, pokud naše ruce již nejsou tak zručné na drobnou činnost.



Zde jsou naše výrobky za poslední období.

Věra Uhrová



Na schůzkách

5. září 2023 - členská schůzka

Po prázdninové odluce je třeba prostor pro sdělování letních zážitků a tak jsme tentokrát do programu nezařadily žádnou přednášku.

Plánovaly jsme další akce v rámci oslav 30. výročí činnosti spolku a precizovaly akce v druhém pololetí roku.



10. října 2023 - členská schůzka

Na naší říjnové schůzce jsme přivítaly pí. Anetu Ečekovou Maršálovou z Úřadu MČ Praha 1.

Věnuje se zdravotním pomůckám, což znamená obrovskou škálu drobných věcí až po těžkou techniku. Je třeba se ptát lékařů, jaké pomůcky používat pro konkrétní situaci (na křečové žíly, obuv na neuropatii, na haluxy atd.), zákony a číselníky se stále mění. Vybírejte prodejce, kde je i poradenství (např. z číselníků zmizela hůl, ale berle jsou plně hrazené). Chodítko předepíše i praktický lékař bez schválení revizním lékařem. Lepší je pomůcku si na nějakou dobu půjčit a vyzkoušet, vydaná pomůcka se nemůže vrátit, i kdyby nevyhovovala.

Bezbariérovost se řeší přes sociální oblast, nejen zdravotní (sociální příspěvky a dávky vyřizuje úřad práce). Při žádosti o kartu OZP je třeba si požádat i o příspěvek na mobilitu (bývá vyplácen zpětně od podání žádosti), jeho součástí je osobní sociální šetření v domácnosti.



Poté odpovídala trpělivě na naše dotazy. Dozvěděly jsme se, že paruky může předepsat pouze onkolog, ale lze je i půjčit. Na pomůcky, které nám vyhovují, bychom se měly snažit získat poukaz (u výrobce získat aktuální kód konkrétní zdravotní pomůcky). U epitezy bychom měly chodit k odborníkům – lze se obrátit i na svoji zdravotní pojišťovnu.

Obdržely jsme letáčky s důležitými informacemi a ICE kartu, která může zachránit životy. Nejlepší je nalepit ji pečlivě vyplněnou na lednici nebo zevnitř na vstupní dveře. Záchranáři o kartě vědí a naleznou na ni kontakt na lékaře i

na blízkou osobu. Karta se hodí i na výlety, cestovní verzi můžeme mít v peněžence.

Euroklíč k bezbariérovému WC nyní není k dispozici celorepublikově. Až klíče budou k dispozici, pomůže nám vyplnit žádosti na TP. Věnuje se též bezbariérovosti. Někde jsou bezbariérová WC nepřístupná nebo i nebezpečná. Pokud tyto případy nahlásíme, pokusí se zajistit změnu.

Kontakty : Paleta služeb s.r.o. – nonstop infolinka 776 246 938, www.paletasluzeb.cz

Poradenství : o příspěvcích, o domácí péči

Prodejna a půjčovna : Bělohorská 259/6, Praha 6 – tel. 737 209 718 (po-pá 10-17 hod.)

Výdejní místo : seniorské obálky, euroklíče (zastávka tram Malovanka)

14. listopadu - členská schůzka

Firma AMOENA GmbH byla založena již v roce 1975. Její zakladatel Cornelius Rechenberg patentoval převratný objev – silikonové epitézy v polyuretanové fólii. Do té doby byly na trhu pouze epitézy textilní, olejové, pěnové atd. Se silikonovými epitézami se stal život pro ženy po operaci prsu trochu veselejší. Mohly se s nimi koupat a na dotek byly mnohem přirozenější než epitézy původní. Také hmotnost výrobku více odpovídala prsní tkáni.

První silikonové epitézy byly jednosložkové. Kromě tvaru byla na výběr pouze odlehčená či neodlehčená varianta. Splňovaly tedy především estetické hledisko – zajistit symetrický tvar hrudníku po operaci prsu.

Dnešní epitézy jsou již vícesložkové. Každá složka (komora epitézy) má různé vlastnosti. Základem je bílý termoregulační materiál. Podle potřeby kumuluje (nebo naopak vydává) teplo pod epitézou. Žena pak tolik nevnímá přehřívání pod epitézou. Výkyvy teplot nejsou tak markantní a nošení epitézy je mnohem příjemnější.

Bylo pro nás zajímavé vidět průřez epitézou a seznámit se se složitostí výrobku.



Dále jsme měly možnost seznámit se s dalšími typy epitéz:

Epitéza Energy – již na dotek je zřejmé, že její vnitřní strana je ve srovnání s ostatními epitézami chladnější. Je to způsobeno jednak tím, že obsahuje o třetinu více termoregulačního materiálu, ale také tím, že povrch vnitřní strany má „perličky“. Tedy kulaté výstupky, které zabraňují, aby epitéza ležela přímo na hrudníku. Tím se zajistí proudění vzduchu pod epitézou a ještě další ochlazení hrudníku.

Samolepící epitézy Contact – nalepením na tělo se sníží zátěž na ramínka podprsenky a epitéza drží i při pohybu na místě. Epitézy jsou vnímány jako součást vlastního těla. Jsou vhodné nejen pro mladší ženy, které chtějí nosit atraktivní prádlo s jemnými ramínky, ale také pro ženy s lymfatickým otokem nebo nadměrně vyvinutým hrudníkem.

Odlehčené epitézy jsou vhodné pro ženy s velkými prsy či lymfatickým otokem. Amoena má v nabídce epitézy až do velikosti 17.

Epitézy Aqua Wave jsou doporučeny na plavání. Plavat se dá samozřejmě s každou silikonovou epitézou. Aqua Wave jsou průsvitné, pevnější a z vnitřní strany více vyhloubené. Odlehčení je konstrukční, ne materiálové. Epitézy tedy zaujímají menší objem, a proto nejsou ve vodě (plavkách) tolik „nahnášený“.

Poslední novinkou jsou epitézy Adapt Air – epitézy se vzduchovou komorou. Jejich objem lze přizpůsobit „přifouknutím“ vzduchu pomocí kanyly, zabudovaného ventilku a pumpičky. Po vytažení kanyly se vzduch ve vzduchové komoře udrží několik měsíců. Epitézy Adapt Air lze s výhodou využít při výkyvech hmotnosti, změně prádla či výrazných nerovnostech hrudníku.

Problém dnešní doby

V poslední době jsou některé onkologické pacientky z důvodu přetížení odborných pracovišť převedeny do péče svého praktického lékaře. To s sebou ale nese poměrně zásadní problém – praktický lékař může předepsat pouze standardní neodlehčenou epitézu hrazenou do výše 1800 Kč. Pokud tedy pacientka z různých důvodů (částečná operace, nadměrná velikost, bolesti zad...) potřebuje jinou epitézu, musí získat předpis ze specializovaného pracoviště (chirurg, onkolog, lymfolog, gynekolog). Hodnota takového poukazu je až do výše 3000 Kč. Problém tkví ale v tom, že gynekologové v soukromých ambulancích epitézy s ohledem na vysokou nákladovost odmítají předepisovat.

Další problém je „nezaměnitelnost mezi skupinami“. To znamená, že doplatit rozdíl mezi hodnotou poukazu vystaveného od praktického lékaře a výslednou cenou kvalitnější epitézy, kterou může předepsat pouze odborný lékař, je nelegální.

Pokud potřebuji epitézu, je dobré si předem zjistit, o jaký kód mám svého lékaře požádat.

Nárok na novou epitézu má pacientka 1x za 24 měsíců. Při výrazné změně hmotnosti lze požádat o vydání poukazu i dříve než za 24 měsíců. V takovém případě ale předpis podléhá schválení revizním lékařem.

Kromě epitéz jsme se mohly seznámit také s novým prádlem z řady CuraLymph Comfort a CuraLymph Compression. Jedná se o nový program, který podporuje prevenci vzniku a léčbu lymfatického otoku.

Firma AMOENA je velkoobchodní dodavatel, který zásobuje zdravotnické prodejny a lékárny v České republice a na Slovensku. Zákaznicím se mohou věnovat pouze výjimečně po předběžné telefonické domluvě termínu.

Lída Němejcová, Eva Tichá

Na výšlapech a výletech

7. září 2023 - Posázavská stezka

V září jsme se vydaly na oblíbenou cestu kolem Sázavy. Na podzim je tam příroda nejhezčí, hraje všemi podzimními barvami od žluté přes zelenou, červenou a hnědou. Jenže letošní podzim stále ještě nepřišel, je vedro a stráně kolem Sázavy jsou většinou zelené. Ale i tak je tam krásně. Chystáme se na Posázavskou stezku, která vede po červené značce a kopíruje tok řeky. Vlak tímto údolím ujede trasu z Petrova u Prahy do Kamenného Přívozu. My jdeme po levém břehu Zlaté řeky nahoru proti proudu.

Začínáme v Pikovicích – kolébce trampingu v Čechách, kde každoročně probíhá Festival trampských a folkových skupin. Trochu zklamaně zjišťujeme, že všechny hospody, se kterými jsme počítaly (U Dolejších, Stoletá, U Kelímka) i cukrárna jsou už teď po sezóně ve všední dny zavřené. Ale nevádí, v cíli naší cesty budou další.

Prošly jsme obcí a první naše zastávka byla u ohrady s koničky, kteří nemusejí čekat na otevření hospod, měli zrovna zřejmě dobrý oběd. Trasa Posázavské stezky vede pod vrchem Medníkem (vysokým 416 m a známým tím, že zde roste jako na jediném místě v Čechách vzácná rostlina kandík psí zub). Prošly jsme známá místa na Babách, kolem kempu, Starcovy lesní hospody s posezením u řeky (zavřené) a kolem tabulí, které vypráví o místech, kterými vede stezka a o zajímavostech na ní.

Cesta byla příjemná, v kaňonu kolem řeky jsou krásné lesy, horko tam bylo snesitelné. Na protějším břehu jsme tušili ve svahu trať Posázavského Pacifiku, až později jsme záhlédli žlutý vlak, který projel 20 m nad hladinou řeky mezi skalami, dál pod Pikovickou jehlou (říká se jí také Pikovický komín) s dřevěným křížem na vrcholu a zajel do Pikovického tunelu. Legendární parní vlak tažený historickou lokomotivou už tady jezdí jen svátečně. Trať Posázavského Pacifiku (název pochází z 20. let 20. století, kdy se v okolí Prahy rozmáhal tremping) byla otevřena v roce 1897 z Prahy přes Vrané nad Vltavou až do Čerčan. Viděly jsme chaty osady Aroyo rozeté pod skalami vyhlídky Třeštibok, osadu Starých kamarádů a dál „orlí hnízda“ v Lukách pod Medníkem.



Pak začala být cesta náročná, stezka je místy vytesaná do skály, ale za obtížné výstupy nás odměnila krásné vyhlídky - Klimentova vyhlídka (Josef Kliment, učitel a pracovník klubu turistů stezku navrhl) – Maruščina vyhlídka – Raisova vyhlídka – nádherné pohledy do divoké přírody. Už jsme využily i laviček a svačin v baťůžcích, ale vidina dobré hospody nás táhla dál.

Čekaly nás sice krásné potůčky a studánky, ale taky rokle, které se musely zdaleka obejít a potoky přejít nebo přeskočit, kilometry přibývaly, nohy bolely a vedro se stupňovalo. Někde jsme nenašly značku, tak jsme se držely řeky, minuly jsme Rakousy a v dále jsme viděly Žampach - nejvyšší a nejstarší železniční kamenný viadukt ve střední Evropě (7 oblouků ve výšce 41,7 m). Čekala nás ještě cesta přes dvě vesnice, v Hostěradicích odbočit (Hostěradické vodopády už nás nezajímaly) a dolu do Kamenného Přívozu jsme došli z posledních sil a hladové.

Konečně Kamenný Přívoz a hospoda na dohled! Jenže - U Hastrmana „zavřeno“, Na Poště „zavřeno“, tak přes most, další „zavřeno“, hledáme dál! Na konci našeho putování byla jedna sice velká, ale velmi - velmi prázdná hospoda, ani jsme nepátraly po jménu, hlavně „otevřeno!“ „Nevaříme, ale pivo vám natočíme!“, záchrana, nakonec se v kuchyni našli i utopenci a dobrý chleba. Hned bylo všechno veselejší, už nevádí vedro ani bolavé nohy. Místo plánovaných 9 km jsme ušly 13 km. Vzaly jsme za vděk autobus, který nás spolehlivě dovezl do Prahy.



Daniela, Jarka a Zdenka

12. října 2023 - Benešov, Konopiště, společný výlet s BENKONem a Klubem ŽAP

12. října jsme na pozvání kamarádek z BENKONu přijely (Alenky a ŽAPky) do Benešova. Moc jsme se na setkání těšily, tak nás přijelo hodně. Už na nádraží nás čekala Jana s Evou, měly pro nás připraven příjemný celodenní program.

Setkání není tak úplně obyčejné – všechny tři kluby slavíme v tomto roce 2023 významné výročí založení – BENKON pomáhá ženám v Benešově a okolí již 25 let, my ALENky a ŽAPky slavíme 30 let činnosti. Všechny si to připomínáme po celý rok. Není to málo let, našimi spolky prošly dá se říct stovky žen, které pomoc potřebovaly. Některé zůstaly, některé po vyléčení odešly do svého „starého“ života, přišly nové, tak jak to život přinášel. S některými se bohužel už nesetkáme. Ale všechny tři organizace dál nabízí pomoc ženám, které se s rakovinou potkaly a zároveň také poskytují informace o prevenci rakoviny ženám zdravým.

Ale dnes jsme se chtěly jen radovat ze setkání. Příjemnou procházkou jsme došly na benešovské Masarykovo náměstí. Cestou nám děvčata připomínala zajímavosti Benešova. Před hotelem Pošta jsme se zastavily a vzpomněly, jak zde 26. 9. 2001 vznikla Aliance žen s rakovinou prsu (tehdejší název obecně prospěšné společnosti „Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu“ jsme dlouho vymýšlely, aby vystihl myšlenku, která vedla k jejímu založení, a anglická zkratka ACBCA se povedla jako palindrom) a my všechny 3 kluby spolu s dalšími šestnácti organizacemi jsme byly u toho.

Na náměstí se shromáždily všechny účastnice setkání, bylo nás třináct. Červený ekovláček už čekal. Příjemný řidič vláčku se ještě před jízdou ujmul funkce fotografa naší skupiny. Jana nás přivítala výbornými domácími rohlíčky a Eva upekla malé přímo svatební koláčky. Ozdobily nás růžovými stužkami (je přeci Růžový ří-



jen) a přidaly drobné sušenky. Vydaly jsme se na okružní jízdu Benešovem kolem soko-

lovny a nemocnice až na Konopiště. Zámek a jeho známá kulatá věž už je vidět z dálky. Původně to byl hrad založený ve 13. století jako gotická pevnost. Během historie

ho vlastnilo několik šlechtických rodů (Šternberkové, Valdštejnové, Vrtbové, Lobkovicové), kteří ho přestavěli na zámek. Poslední soukromý majitel zámku byl následník trůnu František Ferdinand d'Este.

Zámek je obklopen rozsáhlým anglickým parkem a loveckým revírem, což je vidět v zámeckých sbírkách zbraní a loveckých trofejí. Jedinečným svého druhu je svatojiřská sbírka. Chtěly jsme se projít do Růžové zahrady, ale byly zavřeny nejen skleníky, ale celá zahrada. Zastavily jsme se u skalní jeskyně s kaplí Panny Marie Lurdské, kolem které je křížová cesta, a zapálily jsme svíčky. Obešli jsme zámek, v hradním příkopu jsme viděli opuštěného medvěda Jirku, prošli jsme



na krásnou terasu a užívaly si výhledy do Velké obory se Zámeckým rybníkem. V zámecké restauraci při výborném obědě a „skutečném pivu“ Ferdinand jsme všechny společné zážitky probíraly, zavzpomínaly na dřívější setkání a naplánovaly další. Je nám spolu dobře. Po obědě jsme ještě nahlédly na nádvoří zámku do Čokoládovny a vydaly se parkem k vláčku, který nás dovezl zpět do Benešova přímo na nádraží. Nerady jsme se loučily.

Děkuji statečným Benkonkám, jmenovitě Janě Randulové, za krásný den v jejich společnosti.

Daniela Kelišová a Alenky

14. října 2023 - Komentovaná prohlídka štol podzemí Velká Amerika



Druhou říjnovou sobotu se Alenky vydaly prozkoumat podzemní štolu lomů Velké a Malé Ameriky.

Na parkovišti u lomu Velká Amerika se sešlo 12 odvážných a natěšených děvčat a jeden jejich ochránce. Po přivítání a úvodních větách naší průvodkyně včetně prvního nezbytného fotografování, jsme vyrazili kolem lomu po žluté turistické značce směrem k trestaneckému lomu Mexiko. Sluníčko svítlo na cestu, a tak jsme mohli obdivovat krásné scenérie přece jen už podzimní zastávce u lomu Mexiko jsme náladě dorazili na místo srazu zemí.

Před vstupem do museli všichni by, což vyvolalo nezbytným osvětlením, buď čelovkami či jiným vyrazili za dobrodružstvím.



podzemních chodeb jsme si povinně nasadit ochranné příl- značné veselí. Vybaveni dále zdrojem světla, jsme konečně

Nejprve nás naše cesta zavedla do štol lomu Vel- nás nejdříve seznámil s historií lomu. Těžba vá- 19 .století do roku 1964 kdy byla definitivně



kem 750 metrů, šířka 150 metrů a hloubka 67 - 80 metrů. Dno lomu je zatopeno. Velká Amerika přezdívaná také jako Grand Canyon je veřejnosti běžně nepřístupná. Je však vyhledávaným místem našimi i zahraničními filmovými štáby a také potápěči. Natačeli se zde scény do filmu Limonádový Joe a Akumulátor.

ká Amerika. Místní průvodce pence zde probíhala od konce ukončena. Délka lomu je cel-

Naše kroky nás vedly hlavní chodbou 3. patra až k velké vyhlídce na strmé skály a četné otvory, kterými ústily další štolu. Pohled na vodní hladinu jezera byl nádherný. Když jsme se dosyta vynadivali, pokračovali jsme v naší cestě dál. Mnohé chodby byly během let zasypány nebo zavaleny.

Z hlavní chodby jsme odbočili a po chvíli došli k výhledu na lom Mexiko, který nechvalně proslul otrockou prací politických vězňů v letech 1948 - 1953. Celkem zde pracovalo více než 1 400 vězňů, kteří museli v bídných podmínkách roztloukat těžkými palicemi odstřelený vápenec pro potřeby

kladenských železáren.

Podzemní chodby Velké Ameriky a lomu Mexiko jsme opustili a přešli jsme za mírného mrhlení do druhé části štol tzv. Malé Ameriky. Lom byl otevřen v roce 1925 a vápenec se zde těžil s přestávkami celkem 32 let. Hlavní chodba ve 3. patře je kvůli bezpečnosti místy zabezpečena železnými nebo cihlovými výtěžemi. Cestou jsme míjeli některé zavalené chodby a dovrchně ražená místa tzv. komíny. Hlavní sběrná chodba má směrem do lomu řadu otvorů/oken, a proto se tomuto úseku chodby říká Galerie. Než jsme sem došli, přestalo venku mrholit, a tak jsme z Galerie mohli obdivovat sluncem zalitou hladinu vody a krásnou přírodu kolem. Po ukončení těžby spodní voda zatopila lom do úrovně 4. patra. Voda v jezeře je průzračně čistá a žijí v ní chránění raci. Fotografové mezi námi měli plno práce. S vytrvalostí sobě vlastní



Alenky nakonec úspěšně dorazily až na konec prohlídkové cesty tzv. Hagenovou chodbou. Hans Hagen byl voják německé armády, který po 2. světové válce zůstal ve štolách a jehož přízrak se v chodbách čas od času zjevuje. V chodbě se nachází starý hornický gong a podle legendy ten, kdo na něj 3x zazvoní, přivolá Hagen a do roku zemře. V chodbě jsme viděli i svislou šachtu, která spojuje toto patro se štolami v nižších patrech. Opuštěné podzemní štolu se staly zimovištěm netopýřů, které jsme mohli pozorovat jak ve Velké, tak i v Malé Americe.

Milé překvapení po prohlídce pro nás nachystal náš místní průvodce. Odvezl řidiče našich aut k parkovišti u lomu Velké Ameriky, kde jsme měli zaparkovaná auta. Všichni jsme byli jsme po téměř 3 hodinové prohlídce přece jen trochu uchození a tak jsme byli moc šťastní, že jsme nemuseli šlapat zpět do kopce asi 2 km.

Celá tato vápencová oblast patří do CHKO Český kras.

Krásný výlet, bezvadně zorganizovaný Blankou, šest Alenek zakončilo v dobré pohodě v příjemné restauraci Stará bárka v Dobřichovicích.

Daniela Červenková

31. října 2023 - Modrý pokoj - památník Jaroslava Ježka

Blížil se dušičkový čas a Alenky (Věra, Jarka K, Iva, Martička, Eva, Maruška a Jarka D) se se mnou vydaly na krásný výlet plný vzpomínek a historie. Každé úterý je otevřen Modrý pokoj v Kaprově ulici na Starém Městě Pražském, tak jsme se tam vypravily. Chtěly jsme vidět, jak žil a kde skládal tu nádhernou hudbu slavný Jaroslav Ježek.

Už dům v Kaprově ulici č. 10 je zajímavý - funkcionalistický činžovní dům byl postaven družstvem drobných živnostníků v roce 1920 podle projektu Bohumila Húbschmanna. Na domě je busta Jaroslava Ježka a v domě jsou malé byty, u kterých byly řemeslné dílny. Modrý pokoj je součástí takového bytu, do kterého nás pustil „pan domácí“ mgr. Stanislav Kostih a podal nám výklad o všem co nás zajímalo. Otec Jaroslava Ježka byl krejčí a měl zde krejčovskou dílnu. Po jeho smrti se dílna proměnila na pracovnu mladého Jaroslava. Zde až do roku 1938, kdy s Werichem a Voskovcem emigroval do Ameriky, složil Ježek nejslavnější písně (Tmavomodrý svět, Nebe na zemi, Šaty dělají člověka, Klobouk ve křoví, Život je jen náhoda a další). Ježek kromě těchto melodií Osvobozeného divadla skládal také hudbu vážnou, symfonie, houslové a klavírní koncerty a písně.



Modrý pokoj zůstal Ježkově rodině jako vzpomínka i po jeho smrti v roce 1942. V bytě jsme viděly jeho osobní věci, klavír, psací stůl, knihovnu plnou knih o hudbě a výtvarném umění, noty a fotografie. Ježek měl od narození slabý

zrak, poškozený sluch a nemocné ledviny. Hudební vzdělání získal v Hradčanském slepeckém ústavu a na Pražské konservatoři. Byl výborný pianista a díky schopnosti improvizovat se brzy seznámil s Voskovcem a Werichem. Společně vytvořili spoustu dodnes známých divadelních her pro Osvobozené divadlo.

Modrý pokoj se zařízením z 30. let minulého století zůstal zachován díky péči paní Františky Ježkové, matky Jaroslava Ježka. Po její smrti v roce 1982 získalo Modrý pokoj Národní muzeum – Muzeum české hudby, které spravuje Ježkovu pozůstalost.

Další cíl naší vycházky byl Karlův most. Vybaveny plánkem soch na mostě jsme napjatě poslouchaly zajímavé vyprávění o každé soše a sousoší od naší studnice vědo-

mostí Marušky. Na zábradlí mostu je 30 barokních soch nejčastěji z počátku 18. století, nejstarší je sv. Jan Nepomucký z roku 1683. Vedle této sochy je umístěna deska, která nejvíc zajímá turisty. Je na ní mosazný kříž a pět hvězd, které má obvykle socha tohoto světce na hlavě. Když položíte ruku na kříž tak aby se každý prst dotýkal jedné hvězdičky, splní se vám každé přání (ale jen tomu, kdo nikdy nelhal, dodává Maruška). Některé sochy byly během staletí poškozeny povodněmi nebo válkami a po restaurování byly nahrazeny kopiemi. Originály jsou umístěny v Lapidáriu Národního muzea nebo v Gorlici na Vyšehradě.

Ze Starého Města jsme prošly kolem každého sousoší a každého světce - vlevo od sv. Iva a Piety až po sv. Václava, vpravo od Madony se sv. Bernardem a Kalvárie se sv. Křížem až po sv. Kosmu, Damiána a Salvátora na Malé Straně. Nejčastěji jsme slyšely jména sochařů Jan Brokof, Ferdinand Maxmilián Brokof, Matyáš Bernard Braun, Josef Max, Emanuel Max, Jan Oldřich Mayer a další. Viděly jsme i rytíře Bruncvíka se zázračným mečem, který je podle pověsti zakopán v Karlově mostě, aby s ním sv. Václav mohl přijít na pomoc české zemi. Na nábrežní zdi jsme si prohlédly i plastiku Bradáče (první staročeský vodoznak – když voda dosáhla k bradě, nosu nebo uším).

Na mostě dost foukalo, tak jsme se vydaly Malou Stranou přes Maltézské náměstí (se zastávkou v kostele Panny Marie pod řetězem) směrem na Újezd, kde je naše oblíbená kavárna U Knoflíčků. Tam jsme se zahřály, pochutnaly si na kafičku a probraly všechny zážitky dnešního dne. Zároveň jsme čekaly, až nastane hodina H – tzn. 17,00 hodin, kdy se setmí a vydáme se za dalším zážitkem. Přivítaly jsme milou skutečnost, že se vítr utišil a byl pěkný teplý večer.



Dvakrát do roka je večer slavnostně nasvícená Vrtbovská zahrada. A dnes je právě ten jeden podzimní den (další nastane zase na jaře).

Vrtbovská zahrada leží na svahu Petřína a je přístupná z Karmelitské ulice. Už od vchodu do průjezdu domu nás vedly zapálené svíčky podél cesty pod bránu se sochou Atlase a do nádherné barokní zahrady. Byla vybudována u Vrtbovského paláce v letech 1715 – 1720. Navrhl ji František Maximilián Kaňka, z dílny Matyáše Bernarda Brauna pochází sochařská výzdoba a fresky jsou od malíře Václava Vavřince Reinerera. Ve spodní části je sala terrena se sochami Bakchuse a Cerrery a naproti ptačí voliéra. Zahradu tvoří několik teras spojených schodišti, ozdobených bazénky



s vodotrysky, sochami, reliéfy, květinami, ornamenty ze stříhaných keřů a zdmi pokrytými podzimmě vybarvenými listy. Na jedné terase jsme nahlédly i do ateliéru Mikoláše Alše. Na horní terase je ještě úzký vchod na vyhlídku. A výhled stál opravdu za to. Viděly jsme Pražský hrad jako na dlani, kostel sv. Mikuláše, věž kostela sv. Tomáše, kostel P. Marie Vítězné a sto dalších pražských věží. Byla to nádhera, nemohly jsme se vynadívát. Procházely jsme všechna

zákoutí zahrady, podloubí a skryté cestičky, ze saly terreny vonělo svažené víno a večer byl kouzelný. Neumím to lépe popsat, snad aspoň trochu napoví krásné fotografie naší nové členky Evy. Díky za její krásné záběry.

Daniela



8. listopadu 2023 - Barrandov

Dostaly jsme od Žapky Jarky tip a pozvání na varhanní koncert ve středu 8. listopadu do kostela na Barrandově. Samozřejmě jsme byly zvědavé, tak jsme se na Barrandov rozjely. Zjistily jsme, že to není daleko, ze Smíchova tramvaj ¼ hodiny a malá procházka ke kostelu. Pod záštitou Městské části Praha 5 se tam konají Andělská matiné.

Nový kostel Krista Spasitele (stavba roku 2021) byl stavěn v letech 2017 - 2019 a slavnostně vysvěcen kardinálem Dominikem Dukou. Patří do římskokatolické farnosti kostela sv. Filipa a Jakuba v Hlubočepích. Kostel je moderní, bílý a plný světla, ve stropě je okno – zlatý světelný prstenec - trnová koruna a před zvláštním abstraktním oltářem je skleněný kříž vysoký skoro 6 m. V okně je široká vitráž. Výzdoba je dílem sochařů Stanislava Kolíbal a Petra Váni a je velmi působivá. Letos byly do kostela instalovány nádherné varhany - Strom poznání dobra a zla z biblické zahrady, autorem je akademický sochař Petr Váňa. Jsou z varhanářské dílny Kánský – Brachtl v Krásných Loučkách (v Krnově).

Dnešní varhanní koncert varhannice Lindy Sítkové byl nádhery. Na programu byl J. S. Bach , L. Vierne a Ch.-M. Widor. Neobvyklé pro nás bylo, že jsme mohly kromě krásné hudby sledovat také na obrazovce náročnou práci varhannice na klaviaturách, všech manuálech i pedálech. Nikdy jsme to dříve neviděly. Nakonec přišla dolu i milá varhannice Linda Sítková v krásném bleděmodrém fascinátoru.



Součástí stavby kostela a komunitního centra je i kavárna Kristian. Tam jsme ale nezůstaly, chtěly jsme se ještě projít po Barrandově. Nakonec jsme zastavily v blízké a jediné restauraci na sídlišti – restauranc KAMERA, která má také zajímavý – filmový – interiér, ale to už je jiná kapitola.

V kostele Krista Spasitele se chystají další **koncerty, adventní** s hudbou A. Vivaldiho Čtvero ročních dob a s recitací průvodních sonetů bude **ve středu 20. prosince od 15,00 hodin** (vstup volný).

Tak věříme, že se tam potkáme, Daniela

25. listopadu 2023 - Pečky a zámek Radim

Zimní výlet do Peček a na Radim se vydařil. Začal krásným ranním sluníčkem a modrým nebem. Vlak z Prahy uhněl a za ¾ hodiny jsme i s kamarádkami Žapkami vystupovaly v Pečkách. Cestou jsme některé zastávky vlaku znaly (pamatujeme výlety do Klánovic, Úval, Českého Brodu), ale některá jména nám byla neznámá, např. Tatce. Maruška nám vysvětlila původ tohoto zvláštního názvu - Tat byl za dávných dob zloděj - loupeživý rytíř a v těchto místech se vždy loupilo. A že to Maruška ví? Prožila v Taticích a v Pečecké škole dětství.

Na nádraží na nás čekala předsedkyně Klubu ŽAP Helena, která v Pečkách žije a na výlet nás pozvala. Ihned jsme pokračovaly přes náměstí se sochou T. G. Masaryka ke škole a katolickému kostelu sv. Václava. To byla naše



první zastávka. Už na nás čekal průvodce a vyprávěl zajímavosti svého kostela i celé farnosti. Novorománský kostel byl postaven v letech 1906 – 1912. Kromě toho že je krásný, má i několik zvláštností - otevřený vyřezávaný dřevěný strop (jehož nevýhodou je únik tepla), secesní hlavní oltář z roku 1943 od řezbáře Františka Charvát a dva malé postranní oltáře, z nichž jeden je původní a byl sem přenesen z kapličky ve škole, kde se před stavbou kostela konaly mše. Původní a dochované je také vytápění lavic kostela přivedené sem z vedlejší školy dodnes funkčním tunelem.



Mezitím se sluníčko schovalo a vypadalo to na dešť. Trochu zmrzlé jsme ještě obešly kostel a pak se přesunuly na sjednanou prohlídku dalšího kostela, kvůli kterému jsme vlastně tento výlet domluvily. Jubilejní chrám Mistra Jana Husa vystavěný v letech 1914 – 1916 „představuje ojedinělý příklad kubismu uplatněného v bohoslužebném prostoru,“ píše se v letáčku Českobratrské církve evangelické. „Chrám je výjimečný svým původním kubistickým vybavením z r. 1916,“ vysvětlil nám další průvodce, „všude jsou hrany – na řečništi, lustrech, lampách i lavicích,“



které jsou dokonce posunovatelné podle potřeby bohoslužby nebo koncertu. V popředí je „stůl Páně“ ve tvaru kalicha, venku stojí socha mistra Jana Husa od Stanislava Suchardy. Prošli jsme i další prostory kostela propojené s farou.

V poledne jsme se vydaly z města Pečky cyklostezkou do Radimi. Chůze nás zahřála. Cestou jsme měly krásný výhled na kostel Nejsvětější trojice v Dobřichově (nejstarší kostel tohoto regionu - postaven kolem r. 973) a kopec Píchoru. Do Radimi na zámecké nádvoří jsme dorazily přesně na 13. hodinu, kdy začínala prohlídka renesančního zámku. Těšily jsme se na adventní program a kostýmované scénky venku i v zámku od sklepa po půdu. Venku trochu hřál – spíš kouřil –

oheň. Nejstarší budova tohoto objektu stojí na místě bývalé tvrze. Dovnitř zámku se nahrnulo hodně návštěvníků, takže bylo obtížné vybavení místností dobře vidět. Mně se moc líbila rozpálená kachlová kamna. Teprve v bílé kuchyni bylo místa víc a hlavně teplo u krbu, kde sličná zámecká kuchařka nabízela svačák s ovocem a napečené cukroví. Děti si mohly malovat a zdobit perníčky. Ale stejně jsme pak rády přivítaly zelňačku, teplý čaj a chleba se sádlem v přilehlé kavárně s kočkou u rozpálených kamen.

Cesta z Radimi do Peček na vlak proběhla za chumelení, ale nevadilo, výlet byl hezký a hodně jsme toho viděly. Děkujeme Heleně za pečlivou přípravu a obětavé doprovázení a Žapkám za milou společnost. Těšíme se s nimi na další setkání.

Daniela, Zdenka a Maruška

Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Lázně Bělohrad (10. - 16. září)

Bělohrad byl velmi příjemný pohodový rekondiční pobyt. Vše probíhalo podle připraveného programu. Předem jsme měly trochu obavy z dopravy, na přestup v Hradci Králové bylo pár minut, ale autobus přijel na čas a druhý autobus stál na blízkém nástupišti J2, takže hladké předání kufrů a jelo se dál. Do Bělohradu už to bylo jen 40 minut.

Lázně Bělohrad je malé městečko, které se rozkládá po obou březích řeky Javorky a kde jsme byli brzy jako doma. Lidé přáteliví, od počátku o nás všichni pečovali. Počasí nám celý týden přálo, vedra už nebyla a slibovaný déšť taky nepřišel.

Sešla se dobrá parta 11 Alenek + Mírek jako doprovod. Ubytovali jsme se v hotelu Anna Marie, kde už Alenky jednou byly. Pokoje jsou tam různé, hotel členitý, takže mi dělalo zpočátku potíže zjistit, který výťah použít a které patro nebo mezi-patro zvolit. Procedury, lékaři, pedikúra, bazén, jídelna, kavárna, prodejna, to vše bylo v hlavní budově Grand. Mezi oběma budovami byl prosklený most, kudy



jsme si mohli cestu zkrátit a ještě se při tom podívat z výšky do parku nebo na hlavní cestu lázeňského městečka.

Anenské slatinné lázně zde byly založeny v r. 1885. V současné době se zaměřují na léčbu pohybových, neurologických a onkologických nemocí. Nám nabídly 18 procedur na rehabilitaci a rekondici. Než jsme je mohli čerpat, strávili jsme celé dopoledne „administrativou“ s lázeňským průkazem v přijímací kanceláři, na „vstupní kontrole“ u lékaře a v kanceláři časování procedur. 18 procedur se nám zdálo na 6 dní hodně, ale po prostudování individuálního rozpisu jsme pochopili – počet procedur se hned snížil např. tím, že jedna procedura je cvičení v bazénu a druhá - hydroterapie - spočívá v tom, že si můžeme ještě zaplavat nebo ležet na bublinkové lavici. Další spojené dvě procedury spočívají v masáži a následné možnosti osprchovat se (ale masér nám stejně nedoporučil hned smýt ten balzám). Také v tělocvičně proběhly dvě procedury během 30 minut, aniž bych si všimla, v čem druhá procedura spočívala. Hydro-jet 15 minut, koupel 30 minut. Jen v parafinovém zábalu rukou (dobré na klouby) jsme si užily čas nepočítaně - zapomněli nás tam tak dlouho, až jsme musely volat o pomoc. Možná ještě delší procedura byla oxygenoterapie – inhalace kyslíku trvala 50 min - klidné posezení s knihou, dobré na zlepšení paměti. Pro nás bylo důležité, že vše jsme absolvovali dopoledne a odpoledne jsme mohli chodit na vycházky. I výlety jsme autobusem nebo autem stihli za odpoledne, na celodenní výlet čas nebyl.

Hned po příjezdu jsme si šli prohlédnout okolí lázní. První nás lákal na procházku obrovský lesopark, který jsme asi neprošli úplně celý, ale pod stromy a všude byly lavičky, příjemná místa, prameny, chodili jsme tam každou volnou chvíli. V neděli jsme poslouchali v Hudebním pavilonu proměnný koncert dechové hudby. Oslavila jsem tam i svátek a Zdenka narozeniny. Hezky se sedělo v přírodě a při hudbě. Často během pobytu jsme se potkávali v příjemné kavárně hotelu Grand, možnost dát si malý oběd, čekat na proceduru nebo na čas vycházky, obdivovat reprodukce Claude Moneta na zdech okolo, první večer jsme si tam vyhradili i místo na první společnou schůzku - prostě vždy v centru „dění“ - tak nám plynul život lázeňský.

Na pondělní večer jsme se těšili na talkshow Haliny Pawlovské. Už koupení vstupenky byl v těchto malých lázních zážitek – vstupenka s fotkou Haliny, zakoupená na jméno a adresu každého z nás a s potvrzením o zaplacení ve velikosti A4, to všude nemáte.

Pořad „S Halinou na větvi“ byl v nejluxusnějším hotelu Tree of life – Strom života, který, ač nový, připomíná 130 let historie lázeňství v Bělohradu. Při vyprávění Haliny o životních zážitcích jsem si připomněla, že její maminka paní učitelka Kločurková mě učila na základce na Vyšehradě. Hosté večera byli Anička Slováčková a Honza Dědek, vidět je všechny na živo byl milý zážitek.

V úterý jsme jeli na výlet do blízkého Miletína. Trochu zklamáním bylo rozkopané celé náměstí, ale i přes neexistenci silnic a někde i chodníků jsme prošli co bylo k vidění (rodiště Karla Jaromíra Erbena, jeho pomník a zavřený rodový domek), byli v hospodě na obědě a hlavně v obou cukrárnách na náměstí jsme ochutnali Miletínské modlitbičky, abychom pak nakoupili ty správné. Potěšila nás Jaruška, která za námi přijela až z Prahy na odpolední setkání.

Večer jsme se pustily do povinného navlékání korálků. Brzy jsme zjistily, že nás to moc baví. Náramky se nám dařily, korálky se kutálely všude a my se dusily smíchy, tak aby veselí nebylo slyšet i v okolních pokojích (využily jsme krásný prostor v mezipatře domu Anny Marie). Ve 22 hodin jsme veselý večer musely skončit – po úklidu celého patra – ticho ! psst !

Ve středu byl v plánu další výlet do města Rumcajse, Manky a Cipíska, neboť se tam konal každoroční festival Jičín - město pohádky. Přijeli jsme co nejdříve, abychom si stačili prohlédnout město, zdaleka viditelnou věž, veliké Valdštejnovo náměstí lemované podloubím, zámek i kostel sv. Jakuba Většího. K tomu nám Marta, znalkyně tohoto kraje, přivedla průvodkyni Vlastu, která k informacím z prospektů o Jičíně přidala další zajímavosti. Stihli jsme i cukrárnu U Draka, ale pak už jsme pospíchali na průvod masek, z kterého jsme se radovali jako děti, které v něm šly – spousta krásných masek, kouzelníků, Harry Potterů, berušek, motýlků, princezen, také král, Rumcajs, Cipískové a Manky, Arabela a Rumburak.

Další večer jsme zkusily vědomostní kvíz Máme rádi Česko. I když jsme měly mezi soutěžícími dvě učitelky, některé otázky nám dělaly trochu potíže. Koneckonců – byl to večer plný otázek a někdy i správných odpovědí, ale hlavně prima zábava. Po druhé už budeme znát víc.

Od prvního dne pobytu jsme při procházkách několikrát viděli v dáli vršek s kostelíkem, tak ve čtvrtek jsme se vydaly k němu blíž. Došly jsme k Novodvorskému rybníku a kostelík jsme měly jak na dlani. Rybník i vršek jsme obešly a kostelík se z našeho pohledu měnil. Měnil se i v běhu staletí. Původně románský kostel sv. Petra a Pavla na Byšičkách z r. 1267 po gotických a barokních úpravách získal dnešní podobu v r. 1854. Kolem kostela je křížová cesta a na hřbitově jsou pochovány významné osobnosti Bělohradu. Váže se k němu také děj balady Svatební košile z Kytice Karla Jaromíra Erbena. Na kopec s kostelem vystoupala jen Marta (a jindy). My pokračovaly do města Bělohrad z druhé strany než z lázní.

Navštívily jsme gotický kostel Všech svatých z konce 17. století, kde je na hřbitově hrob rodičů Karla Václava Raise, v parčíku jeho pomník a v zámeckém parku jeho památník, původně zámecká oranžerie. Bělohradský zámek stojí na místě původní dřevěné později kamenné tvrze a není veřejnosti přístupný. Marta, která má tady v kraji spoustu známých, nás zavedla na návštěvu do sochařské galerie sochaře Jiřího Sehnala. Zprvu nenápadný dům vedle hospody nás překvapil galerií pískovcových soch, očividně spojených se sochařskou školou v Hořicích, kde p. Sehnal získal lásku k tomuto umění a řemeslu. Galerie v zahradě nás provedla a na kávu nás pozvala jeho paní. Její vyprávění o sochách i o její lékařské praxi se nám líbilo. Bylo to velmi zajímavé odpoledne. A to jsme ještě netušili, že se i do hospody U Sehnalů podíváme. Později jsme se také dozvěděli, že i např. před hotelem Grand je plastika „Kompozice“ z hořického pískovce od Jiřího Sehnala.

Večer po této návštěvě jsme si šli poslechnout taneční hudbu do restaurace Bohumilka a dohodli se, že v pátek bude volné odpoledne, aby si každý našel v krásných lázních co ho nejvíc těšilo nebo co ještě neviděl. A jak to dopadlo? Šli jsme společně pohodlnou lázeňskou promenádou k rybníku Pardoubek. Na krásném romantickém místě, kde byla dřív plovárna a dřevěné kabinky a plavčík zde půjčoval loďku a učil plavat, je dnes pohádková stezka nejen pro děti. Rybník je obklopen dřevěnými sochami strašidel a nadpřirozených bytostí, vodník Vodomil si sem pozval přátele obra, vodní pannu, krtka, šneka, žabáka, zajíce rybáře a další, ve vodě je dráček Pardásek. Když je pohádková noc, koná se tam jejich sněm. Je tu i hřiště pro děti a pro dospělé pekelné ohniště na opékání buřtů.

Pak už jen zbýval závěrečný večírek právě v restauraci, která již zmíněným Sehnalům patří. Konal se tam country bál a salonek vzadu byl náš. Krásně jsme zakončili náš příjemný pobyt a společně si zazpívali, a to nejen s muzikanty. Marta napsala – jako tradičně – o dění v Bělohradu sáhodlouhou báseň, vlastně píseň na nápěv „Boleslav, Boleslav, překrásné město,“ a tu jsme si všichni společně zazpívali. Druhý den ráno už jen loučení a cesta domů.

Měli jsme se fajn, můžeme doporučit pěknou rekondici dalším, líbila se nám dobrá péče, krásný kraj i pohodový program. Na příští rok jsme si nechali další cíle v okolí, např.: Hořice, kde se od pradávna těžil a zpracovával pískovec a pečl se Hořické trubičky, přehrada na Labi Les království, také postavená z pískovce a nejvyšší bod Podkrkonoší Zvičina 671 m n. m.

„Na šňůrku společných dní jsme navlékaly zážitky – jeden krásnější a veselejší než druhý,“ napsala do hodnocení pobytu Zdeňka. „Zotavila jsem se na těle i na duchu. Už se těším na další pobyt,“ uzavřela hodnocení druhá Zdenka.

Daniela Kelišová

BOLESLAV, BOLESLAV alias BĚLOHRAD, BĚLOHRAD

Bělohrad Bělohrad, město lázeňské
Napravujou tady chlapy, ale i ženské
Proto sem přijely z Prahy Alenky
I když mají berle hůlky, jsou to frajerky

V neděli na koncert zve Bažantnice
Dechovka co bude nám hrát přijede z Chlumce

V pondělí startují lázeňské kúry
Na rozpisu od doktorů máme jich fůry
Koupele masáže cvičení bazén
Ze vši té lázeňské péče jsme každá blázen

Snídaně večere, jídla máme dost
I cukrárny a kavárny jsou nám pro radost
V pondělí navečer - to je novina
Osobně nás přišla bavit Pawlowská Halina

V úterý Miletín zklamal velice
Náměstí maj rozkopaný, nejen ulice
Po dobré večeri všechny Alenky
Sešly se a vyráběly z korálků náramky

Ve středu v Jičíně, v městě pohádky
Lákaly nás hospod i cukráren zahrádky
Společné foto nám zkrášlil hodný drak
V průvodu šli s Arabelou král i Rumburak

Po čtvrtčních kúrách rybník Pardoubek
Okolo něj stojí sochy – nebyl tu Myslbek?
Sochy jsou dřevěné, krokodýl, vodníček
Chobotnice, mořská panna, rybář Zajíček

Pak kolem pramene jdem na Byšičky
Nedojdeme ke kostelu, bolí nás nožičky
Přesto však tančíme, přitom zpíváme
V restauraci Bohumilka aperol cucáme

Pátek – den poslední - to to uteklo
Celý týden bylo krásně ani nekáplo
Ještě pár procedur a co bude dál?
Do hospody U Sehnalů jdem na country bál

Pivečko vínečko vodka magistr
Vypijeme toho tady celý kanystr
Loučení loučení šlo nám zvesela
V sobotu se naše parta domů rozjela

Milá Danielko jménem účastnic
Píšu ti tu JEDNA s hvězdou - nechybělo nic

Marta Hrušková



Třeboň - Hostel Zámek (19. - 24. září)

Rekondičního pobytu se zúčastnilo jen 8 Alenek, šlo o už poslední z opakovaných oblíbených pobytů v pohádkově krásné Třeboni. Část účastnic dorazila autem, část rychlíkem Lužnice bez přesezení. Ubytování v zámecké ubytovně odpovídalo úrovni ubytoven (sociální zařízení na chodbách, ale velmi dobré možnosti pro přípravu snídaní a nápojů).



Nákupů potřebných surovin pro snídaně se ujal zkušený tým Blanky Vinařové, Růženy Kehárové a Lídě Němejcové. Každý den dvě účastnice měly službu na mytí použitého nádobí a úklidu stolu a kuchyňky.

V ubytovně s námi byla i skupinka fanynek cvičení, které vedla Míša a Eva. Masáže prováděl osvědčený masér a cvičitel čchi-kungu Pavel Fryč. Cvičení bylo společné pro skupinu Alen i příznivkyň cvičitelky z Řevnic. Příjemnou atmosféru pomáhala vytvářet i fenka Zuzanka, každý si ji rád pohladil.



První den se odpoledne konala informační schůzka s Blankou, Míšou a Evou, program byl vytvořen pro celý týden a kromě společných aktivit zbyl i čas na účast na akcích podle individuálních zájmů, Třeboň má co nabídnout po celý rok, i když letní sezóna např. pro koupání v otevřených bazénech Vodního světa končila už 18. 9.



Večere byly pro Alenky v hospodě Vodník, která se specializuje na rybí speciality, každý večer byla na stole jiná ryba, vždy ve velmi chutné variantě.

Dvakrát byl na programu aerobik v lázních Aurora, cvičení bylo ve vodě 30 stupňů teplé. Velkou pozornost vzbudila přednáška s ukázkami Mgr. Hany Vaňové z Říčan, (firma Pedicom), která se věnuje stélkám, které jsou zhotovovány na základě unikátní patentované technologie z USA zvané ISTEP. Umožňuje detailní digitální analýzu chodidel. Výsledky měření iStep jsou základem pro správný výběr ortopedické vložky na míru. Doporučení vhodné zdravotní obuvi, popř. Cvičení pro zlepšení pohybového aparátu. Přednáška s praktickými ukázkami vzbudila takový zájem, že z hodinové přednášky se stala několikahodinová akce a paní Vaňová odjížděla z Třeboně až navečer.

Dále byla na programu společná návštěva kostela Panny Marie Královny a sv. Jiljí. Průvodcem byl pan kastelán a kostelník v jedné osobě, provedl nás i přílehlým klášterem. Největší zájem vzbudila socha Panny Marie Třeboňské a kopie částí třeboňského oltáře (originál je v klášteře sv. Anežky v Praze).

Z bohaté nabídky v Třeboni uvádím ještě společnou večerní návštěvu Pivovaru Regent, dále v menších skupinkách jízdu vláčkem nebo vláčky a miniatury Třeboň, výhled na město z radniční věže, plavbu parníkem po rybníku Svět se swingovou kapelou, dům Štěpánka Netolického, kterému Třeboň vděčí za vybudování soustavy rybníků, Schwarzenberskou hrobku, zámeckou lékárnu, zámek a galerie aj. Velmi zajímavá je taky galerie buddhistického umění ve vodárenské věži Jana Kotěry, (dnes už je součástí sbírek Národního muzea). Galerii provází velmi sympatická mladá Mongolka, mluvící perfektně česky. Většina předmětů pochází z Mongolska a je umístěna v několika patrech věže.

Rekondiční pobyt jsme ukončili u Vodníka, ale protože ten večer nehrála hudba, tak jsme dlouho nepobyly.

Odjezd domů byl dopoledne v neděli, opět auty nebo přímým vlakem. Při rozloučení jsme vyjádřili přání, zase se brzy sejit s cvičitelkami a účastnicemi mimo Alen na některé z akcí, na kterých Míša a Eva popř. Pavel cvičí.

Náš dík za dobře zvládnutý pobyt patří především Blance, Růžence, cvičitelkám a masérovi jakož i Alenu za přípravu této pro zdraví i ducha velmi užitečné rekondice.



Jarmila Vaníková

Srní - hotel Srní (1. - 6. října)

Rekondičního pobytu v Srní se zúčastnilo deset členek ALENEK natěšených na překrásnou barevnou podzimní Šumavu. Přivítalo nás slunce a po celý pobyt neopustilo, stejně tak jako pestrá, chutná a v dostatečném množství nabízená krmě. Cvičení bylo jako vždy pod vedením Míši, Evy a Pavla F. zábavné a bylo ho dost. Každé ráno hodinu v tělocvičně nebo s Pavlem na travnatém palouku před hotelem.

Ve volném čase individuální turistika po okolí Srní. Nejzajímavější byl výlet k Vlčímu výběhu, kde jsme slyšely i vytí vlků, u Hauswaldské kaple jsme se osvěžily léčivou pramenitou vodou. odvážnější se vydaly z Modravy na Tříjezerní slať, podél Vchynicko-Tetovského kanálu přes



Staré Srní do cíle.

Houby na nás bohužel nepočkaly, prý i tak jich letos bylo málo. Večery byly vyplněny např. přednáškou bývalého ředitele hotelu Srní o Šumavě, výrobou korálkových náramků za doprovodu kytary a zpěvu. Některé náramky se i prodaly, stejně tak produkty AVONU, které s výkladem předváděla Vieročka Maletičová. Výtěžek byl věnován ALENU.

Závěrečné odpoledne v minipivovaru Mechov proběhlo za doprovodu kytary, zpěvu, tance a ochutnávkou několika druhů piv – prostě jako za mlada.

Tak se těšíme zase za rok.

Blanka



Prostějov (16. - 19. října)

Čtyřdenní pobyt v Prostějově byl pro mnohé účastnice objevením neznámého města (i když už tam Alenky v minulosti nejméně 2x byly). Je to krásné moravské město slavných rodáků (např. Otto Wichterle, vynálezce kontaktních čoček, básník Jiří Wolker), oděvního průmyslu (OP prostějov Jana Nehery a Arnošta Rolného) a třeba i automobilky WIKOV. Hlavně tu najdeme spoustu historických památek a příjemné lidi. Přijelo nás 13 – hezké šťastné číslo.

Ubytovaly jsme se v pensionu EMA v Outratově ulici. Od nádraží jsme šly podél říčky Hloučely a v klidné vilové čtvrti jsme našly příjemný malý dům vybavený hezkými pokoji, kuchyňkou s dobrou kávou pro nás hosty a malou jídelnou, kam jsme chodily na vydatné snídaně. Vilka pensionu je v zeleni a má i velký prostor před vchodem. Ten přímo vybízěl k ranní rozvečice. I když po ránu bylo chladněji, pohyb nás zahřál. Nahradily jsme tak původně plánované plavání v bazénu (veřejný bazén byl bohužel obsazen školními dětmi). O obědy a večere jsme se musely postarat samy, např. v blízké restauraci Stella jsme měly od majitele pensionu na jídlo slevy, ale využily jsme je jen jednou, i když tam výborně vaří. Celé dny jsme strávily hlavně na zajímavých místech ve městě a okolí, hledaly jsme památky a historii města Prostějov.



První co nás zajímalo bylo samozřejmě centrum Prostějova. Velké obdelníkové náměstí T. G. Masaryka už samo přitahuje svým vzhledem, zelení, sochami a starobylými domy. Dominantou náměstí je farní kostel Povýšení sv. Kříže, původně gotický kostel ze 14. století, později barokně upraven. Před ním stojí v renesanční budově staré radnice Muzeum Prostějova. Tam jsme pobýly skoro 2 hodiny. Prohlédly jsme si budovu a expozici o historii prostějovska a také velmi pěknou výstavu a několik dlouhých filmů s vyprávěním průvodkyně v Galerii Špalíček. Byla tam výstava řezbáře Miroslava Srostlíka Moravského „Hovory se dřevem.“ Krásné sochy a plastiky ze dřeva se nám líbily. Špalíček je blok domů s barokním jádrem, kde žila početná židovská komunita (Hanácký Jeruzalém). Ve městě je hodně židovských památek, původně tam byly dvě synagogy, 2 hřbitovy, teď už jen dochované zbytky a pomníky obětí svět. válek. Jsou zde také části původního městského opevnění a osmiúhelníková bašta (dříve vězení, dnes galerie).

Některé Alenky byly v muzeu, některé na prohlídce radnice, také na tomto velkém náměstí. Nová secesní radnice postavená v letech 1911 - 1914 podle plánů Karla Hugo Kepky má mimořádně krásnou a vysokou věž 66 m, tzv. Prostějovské Hradčany, ze které je krásný výhled do okolí.



Na nám. TGM má také sochu Jiří Wolker. Sedí na lavičce v parku a my jsme si mohly s ním posedět. Na náměstí je také jeho rodný dům U sv. Antonína, kde se narodil i velmi mladý zemřel. Nedaleko náměstí je renesanční zámek s původním portálem ze 16. století. Jeho zdi zdobí unikátní sgrafity Jano Köhlera. Zámek není pro veřejnost přístupný.

Na náměstí jsme našly i (k radosti Jarky) Infocentrum, kde nám poskytli cenné rady a mapy. Našly jsme i prodejnu Hudebních nástrojů, kde jsme měly zamluveny vstupenky na večerní koncert. O program prvního večera bylo tedy postaráno - Čtyři tenoři (Marian Vojtko, Pavel Vítek, Jan Kříž a Michael Bragagnolo) v programu „Láska prý“ zpívali ve Společenském domě krásné písně, melodie z operet a muzikálů, Bylo vyprodáno. Hezký večer a hudební zážitek.

Nejvíce jsem se těšila na architektonický skvost Prostějova - Národní dům, který v nedávné době 2018 - 2019 prošel rekonstrukcí. Tato perla české secese – první stavba architekta Jana Kotěry – byla otevřena v r. 1907. Na výzdobě s motivy přírody a mytologie se podíleli přední čeští umělci – Stanislav Sucharda, Jan Preisler, František Kysela. Je to městský a spolkový dům. V divadelní části je velký sál, jehož výzdoba byla za německé okupace velmi poškozena (štuky, svítidla, vitráže). Teď byly obnoveny vitráže v lunetách divadelního sálu. Sídli tam Městské divadlo. Ve spolkové části je restaurace a kavárna. Spolková část našťastí zůstala v původní podobě jako za první republiky. A tak jsme se tam také cítily, a dobře jsme se tam najedly. V r. 2008 byl prostějovský Národní dům zařazen mezi národní kulturní památky ČR.

Prostějov má také krásnou botanickou zahradu. Našly jsme ji uprostřed města v petrské farnosti za barokním kostelem sv. Petra a Pavla (středověký kostel v 18. století barokně přestavěn). Botanická zahrada nese jméno Petra Albrechta, který ji za komunistů zachránil před zrušením. Byla založena městem v r. 1934. Má stromovou část (arboretum), kde jsou domácí i cizokrajné dřeviny, a bylinnou část - původně sem byly vysazeny rostliny z okolí Prostějova a Hané, ale dnes je tu k vidění asi 1200 rostlin z celého světa. Nově je zde také rozárium – tzv. smyslová zahrada. Slouží k záchraně vzácných a chráněných rostlin. V čase barevného podzimu jsou tu žluté a červené javory, brsleny, jinany, okrasné trávy, kiwi a fíkovníky.

Prostějov má i hezké okolí, městem protékají dvě řeky - Romže a Hloučela. Zvláště ta druhá řeka se nám zalíbila, jméno Hloučela je velmi milé. Vede kolem ní naučná stezka, která začíná právě u mostu kousek od našeho pensionu Ema. Procházkou se dá dojít až k Plumlovské přehradě. Ale my tam jely autobusem na celodenní výlet. Byl krásný slunný den a strávily jsme pod Plumlovským zámkem u krásného Podhradského rybníka hezké chvíle. Z některých míst byl vidět Plumlovský zámek jako na dlani. Je to zajímavá stavba. Na zbytcích původního hradu ze 13. století stojí vlastně nedostavěný Lichtenštejnský zámek, stojí jen jedno křídlo z původního projektu Karla Eusebia. Zámek stavěl jeho syn Jan Adam koncem 17. století, ale kvůli rodinným sporům ho nikdy nedostavěl. Zámek není ve všední dny otevřen (jen o víkend). Vzácný obraz Černé paní Marie de Lara y Mendozy, manželky Vratislava II. z Pernštejna, která přivezla do Čech Pražské jezulátko, uvidíme možná příště. Kolem rybníka a vodní nádrže na řece Hloučele jsme došly dlouhou procházkou zase k výchozímu místu – k restauraci Pácl a k zastávce autobusu.

Bylo by toho v tomto regionu jistě hodně k vidění, prozatím nám ostatní zůstalo skryto, čtyři dny s dlouhou cestou z Prahy a čtvrtý den zpět, to není moc času. I přesto některé Alenky stihly navštívit ještě Čechy pod Kosířem s pěkným zámkem a muzeem kočárů. Takže zase třeba příště - výlet do Litovle, Skalky nebo na Velký Kosíř, to jsou také velmi zajímavá místa. Možná bude i ochutnávka starorežné v Palírně U Zeleného stromu (exkurze teď na podzim nedělají).

V příjemném pensionu Ema jsme se poslední večer sešly a pobyt zhodnotily velmi kladně. Marta spočítala nachozené kilometry – celkem 30 – je to možné? Ale prožité společné chvíle se spočítat nedají, těch bylo hodně a jsou pro nás důležitější. Ani se nám domu nechtělo.

Daniela

Mariánské Lázně - Hotel Svoboda (5. - 12. listopadu)

Po mnoha letech se události seběhly tak, že jsem mohla využít nabídky k rekondičnímu pobytu v Mariánských Lázních. Slibovala jsem si od toho zlepšení stavu zdravotního i duševního.



Po příjezdu do hotelu Svoboda, který se na budově pyšní bustou Miroslava Horníčka, jako svého mnohalehého klienta, jsem smutně pohlédla na vedlejší rozsáhlé bučiny, Žižkův vrch, geologický park, kapličku lásky schoulenou v náručí prořídých pestrobarevných větví a podzimním deštěm smáčené nedaleké tenisové kurty. Procházky přírodou asi zůstanou jen zbožným přáním. Mýlila jsem se. I během 45. týdne roku 2023 vysvitlo několikrát sluníčko a mnozí se vydali užívat nádherného po deštích voňavého vzduchu i navzdory nebezpečí případného uklouznutí na vlhké listové podestýlce. V září zde příroda oslní určitě každého. Několikrát se jí to podařilo i uprostřed dušičkového měsíce.

Součástí rekondice bývají i lázeňské procedury. Obdržíte rozpis, natáhnete budík a každé ráno před osmou už čekáte, až vás usměvavá sestra uloží na lůžko. Příjemnou představivost.

ně klmbáte oddělená od světa jen lehkým závěsem. Zvuky doléhající k vašim mozkovým závitům vytvářejí netušenou představivost.



»Kde se chodí do plynu?« Dotazuje se starší pacient, který má evidentně zpoždění.

»Máte svůj pytel?« Ptá se sestřička, když seniora odvádí za plentu. »Pytel nemám«, opáčí muž svlékající si dolní část oděvu. »Nesvlíkejte si kalhoty,« rozhodne sestra. »Ale minule jste s pytlím odešel«, trvá na svém zdravotnice. »Asi jsem pytel ztratil«, řekne pán odevzdaně. »Pytel si musíte hlídat,« trvá žena na svém. »Máte ho na celou dobu pobytu.« »Co budu bez pytle dělat?« S mírou zoufalství se ptá pán. »Zvedněte nohy, dám vám jinej, ale pytel si hlídejte!« Už vím, co bude následovat. Utáhnout pytel a pumpičkou napustit plyn. Pak dvacet minut odpočívat pod ovčí houní. Zatím co mně pomalu procedura končí, slyším, jak si děda za bílou plentou opakuje: » Pytel neztratit.« Snažím se vysoukat z toho svého igelitového obalu a dřív než odhrnu závěs a vkročím do reality, ještě vyslechnu telefonický hovor. »Svoboda, Mariánské Lázně. Můžete mi sem hodit tři bomby? Díky!« Sestřička jistě ví, o co žádá. Raději pospíchám jinam. O žádném výbuchu v lázeňském domě se nepsalo. Ovšem bomby pro suchou plynovou lázeň dovezli.

Laskavých i humorných okamžiků se odehrává po celou dobu pobytu mnoho. Kouknete se na rozpis a víte, že je před vámi hydromasáž, což vypadalo na proceduru vodní bez oblečení. Ale ona je suchá! Oděv zůstává! Byla jsem na této atrakci poprvé a přiznávám, že nic úžasnějšího jsem mezi procedurami nepoznala. Škoda, že jsem se vlnění vodní postele, jak jsem si úkon přejmenovala, dočkala jen jednou.

K příjemným zážitkům patřil úžasný bazén, sauna, pára, vířivka a solárko, k dispozici neomezeně. Šikovné účastnice rekondice, k nimž bohužel nepatřím, po večerech navlékaly korálky, aby výrobou náramků obohatily spolkovou pokladničku Alen. Z dalšího programu stojí za zmínku návštěva kina a nedalekého Městského divadla, které bylo na cestě k Lesnímu prameni vybudováno už v roce 1868. Na počátku 20. století pak získalo secesní podobu a u příležitosti 140. výročí prošlo celkovou rekonstrukcí. Ač tu není stálý herecký soubor, stavba je natolik zajímavá, že se pořá-



dají i tematické prohlídky objektu. Kishonův Oddací list v podání Divadla lidové tvorby Mariánské Lázně nám přinesl příjemný kulturní zážitek.

Mariánské Lázně byly vyhledávaným místem mnohých kulturních osobností. Proto tu vznikla Stezka spisovatelů, díky níž poznáte místa, kde načerpávali tvůrčí síly Josef Dobrovský, Mark Twain, Franz Kafka, Sigmund Freud či Vladimír Páral. V neposlední řadě i Miroslav Horníček. Díky této týdenní rekondici jsme pochopili, proč se do stejného prostředí uprostřed přírody herec pravidelně vracel. Možná i my se někdy vrátíme.



Daniela Pražanová

V rámci oslav 30. výročí ...

Galavečer v Michnově paláci 24. října 2023

30 let je dlouhá doba. Před třiceti lety, pár let po Sametové revoluci, vznikala spousta firem, organizací, neziskových organizací a i těch patientských. Všichni měli spoustu energie, ideálů a nadšení, ale do dnešní doby zdaleka nevydržely všechny. O to více si cením toho, že patientská nezisková organizace ALEN-ženy s rakovinou prsu je stále tady, neustále se rozvíjí a snaží se jít s duchem doby. Vážím si toho, že mám možnost tuto organizaci vést a věřím, že i do budoucna najdeme cesty jak její činnost zkvalitňovat a rozšiřovat.

Historie ALENU je podrobně, ústy všech předsedkyň v průběhu 30ti let, popsána v Mimořádném čísle tohoto časopisu a proto se jí v těchto řádcích vyhnu.

Zde chci zejména poděkovat všem organizacím i jednotlivcům, kteří provázeli ALEN v průběhu těch třiceti let, všem ALENkám, které pro ALEN pracovaly nebo pracují ať již ve výboru, v revizní komisi nebo jen organizují rekondiční pobyty, vycházky či jinak pomáhají a bez kterých by spolek nemohl fungovat.

Chci poděkovat starostce MČ Praha 1, Mgr. Terezii Radoměřské, že přejala nad galavečerem záštitu, radní MČ Praha 1, ing. Ivaně Antalové, za její milá slova...

Děkuji Radce Tesárkové za moderování celé akce, všem vystupujícím za jejich skvělé výkony, všem, kdo nám s přípravou akce pomáhali a samozřejmě všem milým hostům, se kterými jsme si společně strávený čas velmi užili. Přání spřátelených klubů, které jsme pozvali a které se zúčastnit nemohly uvádím níže:

Milena Najmanová



BENKON Benešov

Moc se omlouváme, že na Váš slavnostní večer od nás nikdo nepřijede. Přejeme Vám mnoho zdraví, abyste se scházely v dobré kondici i nadále! Všechny Vaše členky moc pozdravujeme! Za Benkon Jana Randulová

KON Pardubice

Moc děkuji za pozvánku na oslavu vašeho krásně kulatého výročí, ke kterému vám upřímně a s obdivem gratuluji. Moc mě to mrzí, ale bohužel se v tento den nemohu zúčastnit z důvodu pracovních povinností. Moc si pozvání vážím a přeji vám, aby se oslavy vydařily a ještě mnoho dalších úspěšných let pro ALEN. Alena Nováková

Klub DIANA

Děkujeme Vám za pozvání na oslavu 30. výročí spolku Alen. Přejeme spolku a hlavně Vám všem ještě dlouhá léta působnosti ve prospěch žen, které prodělaly rakovinu nebo se potýkají s nemocí. Omlouváme se, že se oslavy nezúčastníme. V současné době jsme v období likvidace Klubu Diana, což nám zabírá spoustu času a hlavně nervů, a podepisuje se to i na našem zdraví. Paradoxem je, že náš Klub Diana v letošním roce dosáhl 35 roků své činnosti, ovšem je třeba také podotknout, že za ta dlouhá léta jsme splnili své poslání jak pro ženy v nemoci, tak i pro veřejnost. Všechno má ale svůj čas a věk. Teď se nám nepodařilo nalézt novou vedoucí pro klub. Přejeme Vaší oslavě zdárný průběh, posíláme pozdravy všem zúčastněným a děkujeme za léta vzájemného přátelství. Doufám, že se najde příležitost k setkání, abychom Vám mohli předat pamětní list Klubu Diana a přáníčko vyrobené ze srdce. Za výbor Klubu Diana Brno Míla Gruberová, Zdena Vlahová, Milan Slavík a všechny členky.

NADĚJE Karviná

Moc děkuji za pozvánku na Váš galavečer, opravdu moc. Cestování v poslední době spíše vzdávám. Už nejsem předsedkyní, celý výbor nahradily mladší členky, které mohou cestovat. Jsem tomu moc ráda, holky jsou šikovné a já slíbila radit co to půjde a bude třeba. Přeji vám úspěch, pohodu, všem hlavně zdraví. Oslavy ať se Vám vydaří a užíváte si pěkné podzimní dny.

Bláža Monczková

AMAZONKY Ostrava

Děkujeme za pozvání na Váš galavečer. Z Ostravy je to kus cesty a měsíc říjen je opravdu nabitý. Krásně to oslavte, přejeme Vám hodně zdraví a úspěchů do dalších let. To Vám ze srdce přeji Amazonky a Katka Pintérová

Když je ženě 30 let
má chuť slavit a to hned!
A když slaví celý spolek
který čítá na sto holek
co jim život přines těžké zkoušky
tak slaví plnými doušky
Jany, Dany, Hanky, Milenky....
jedním slovem ALENKY

Michnův palác nás byl plný
program oslav smysluplný
Spolek za těch 30 let
vystřídal předsedkyň pět
Celá pětka se tu sešla
žádná z nich nebyla věkem sešlá
zatleskali jsme té pěti,ci,
z níž každá odnesla si krásnou kytici

Program pak zahájili šermíři
dva mladí urostlí rytíři
Krásná Carmen za doprovodu klavíru
potěšila naše srdce nadmíru.
A jako nadýchané bílé obláčky
zatančily nám baletky, půvabné školačky
vznášely se lehounce skoro nad zemí
obdivovali jsme jejich umění.

Pan Václav Táborský alias TOČOMAN
přiletěl z Kanady a popřál nám
se Slávkou Kopeckou pak obložili stůlek
knížkami, co přinesli sem pro náš spolek
oba nás vtipnými příhodami pobavili
jen těch 95 jsme panu Václavovi nevěřili

Ze židlí nás zvedly tanečnice z Marietty
a nebyly to žádné unavené tety
vtáhly nás do svého country tance
uniknout jim byla by škoda té šance
protáhnout se před závěrečnou hostinou
která vůbec nemusela být povinnou
zapomněli jsme na vše co nás bolí
a útokem jsme vzali všechny stoly:
chlebičky, zákusky, šunková kýta,
vínečko, káva - všechno, co blaho skýtá ...
Stoly se pod těmi dobrotami prohýbaly
a my do pozdního večera hodovali.

Program i hostina byly opravdu báječné
starosti a smutky na chvíli zbytečné
Moc a moc děkujem těm, co všechno připravili
a máme radost, jak krásně jsme naši společnou
TRICÍTKU

oslavili



Edukace samovyšetření prsu

V období září - listopad jsme učily veřejnost samovyšetření prsu na devíti akcích. Přednášky i edukace samovyšetření prsu zajišťují certifikované edukátorky, které absolvovaly edukační seminář paní primářky MUDr. Miroslavy Skovajsové, kde obdržely osvědčení o odborné způsobilosti edukovat samovyšetření prsu.

20. září - Den vzájemné pomoci - Veletrh sociálních služeb a neziskových organizací 2023



Akci pořádala Praha 1 ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy, Ministerstva práce a sociálních věcí a dalších partnerů.

Nádherné reprezentativní prostory Paláce Žofín na Slovanském ostrově dodaly akci vznešenou atmosféru.

Součástí byly výstavy, divadlo, hudební vystoupení, prodejní stánky, prezentace neziskových organizací a nadací a ukázka práce složek integrovaného záchranného systému.

Zájem o edukaci samovyšetření prsu byl velký a tak nám den v příjemném prostředí utekl rychle.

10. října - Vykročte s Ligou ke zdraví!

- Celodenní akce LPR pro malé i velké

Akce se konala v přírodním prostředí Parku Přátelství v Praze 9 - Prosek.



Součástí byla bohatá nabídka pohybových aktivit, hrátky o zdraví pro malé i velké a soutěže o zajímavé ceny. To „svě“ si našli junioři i senioři.



13. října - Den zdraví v Benešově



v rámci Pinktoberu – měsíce, kdy jde o prsa neb Prevence nám sluší

Akci organizoval Medicon a.s. ve spolupráci s MÚ Benešov a návštěvnost byla opravdu velká. Dorazilo množství školáků, které zaujal Fantom - silikonový model prsů, ale naše zkušené edukátorky to z míry nevyvedlo.

Edukovaly s námi i BENKONky, takže jsme se o přívaly zájemců podělily.



14. října - Plaveme prsa na Šutce

Celostátní akce pro veřejnost, která má za cíl upozornit na dobrou prognózu v případě časně léčby zhoubného nádoru prsu, na možnosti kvalitního života vyléčených žen a význam podpory v průběhu léčby i po ní, organizovala Aliance žen s rakovinou prsu již po jedenácté. Kromě plavání zde probíhala i edukace samovyšetření prsu.

Od 14 do 15 hodin zde zároveň bylo možné shlédnout ukázky činnosti záchrannářů a nechat se vyfotit u podvodní stěny.

17. října - Lékárna Pharmacentrum

Již podruhé jsme edukovaly na akci Dny zdraví Pharmacentrum v Lékárně Budějovická.

Prostory lékárny vytvářejí skvělou kulisu pro edukaci samovyšetření.



21. října - STOB



Již tradičně jsme edukovaly na Dni zdraví se STOBem (historicky dvacátý sedmý). Na snímku učíme samovyšetření zakladatelku STOBu paní Ivu Málkovou.

Tyto akce jsou velkého rozsahu a vždy perfektně připravené. Návštěvníci mohou ochutnat zdravé potraviny, nechat si změřit složení těla a absolvovat i další vyšetření, zacvičit si, nechat si odborně poradit a mnoho jiného ...

Dny zdraví STOBu určitě stojí za návštěvu.



23. října - Mammacentrum Zahradní Město a Budějovická

V rámci spolupráce s Mediconem jsme edukovaly samovyšetření prsou v Mammacentru Zahradní Město a v Mammacentru Budějovická.

O edukaci byl velký zájem a věříme, že se spolupráce bude nadále rozvíjet.

30. října - Den zdraví v OZP



Den zdraví pro zaměstnance ředitelství OZP na Praze 4 byl velmi dobře připraven. Zaměstnanci měli možnost se přihlásit na jedenáct stanovišť od masáží přes ochutnávku zdravých potravin, vyšetření pigmentových znamének až po vyšetření očí. Jedním ze stanovišť byla edukace samovyšetření prsou a varlat. V průběhu dne proběhly i dvě videopřednášky a edukátorky odpovídaly na dotazy účastnic.



V únoru 2024 nás čeká Sonnentor Čejkovice

Při návštěvách Čejkovic, které rády navštěvujeme zejména v období vinobraní, jsme několikrát navštívily Sonnentor - obchod, kde to voní nejen čajem a kořením, ale i příjemnou atmosférou, úsměvem - prostě je nám tam vždy velmi dobře. Při loňské poslední návštěvě se nám podařilo s touto skvělou společností navázat spolupráci, odvezly jsme si množství čajů a dárek do tomboly na Mikulášskou. Jsme domluveni na únor, že přijedeme pro zaměstnance Sonnentoru udělat přednášku s edukací prsů a varlat.

Foto je z exkurze po závodě, kde se ročně zpracuje 300 tun bylinek na čaje (sáčky čaje visí i ze stropu :-)). Koření, která Sonnentor prodává se nevyrábějí v Čejkovicích, ale v Rakousku.

Milena Najmanová



Co se dělo v neziskovém sektoru

1. Pacientská konference ONKO PACIENT 2023

Dne 5.10.2023 se na Staroměstské radnici konala 1. Pacientská konference **ONKO PACIENT 2023**, která měla seznámit veřejnost s novinkami ve výzkumu rakoviny v ČR. Záštitu převzali Eva Pavlová, manželka presidenta republiky, a Bohuslav Svoboda, primátor hl.m.Prahy.

MUDr. Bohuslav Svoboda ve svém příspěvku uvedl, že se onkologii zabývá celý život. Podle něj se aktivní pacient vyléčí lépe než pacient pasivní, a proto je třeba odpovídat na otázky, které onkologické pacienty trápí. Zdravotní pojišťovny hradí biologickou léčbu a budou schopny hradit i léčbu budoucími medikamenty. Důležitý je screening, rozjetá nemoc se léčí obtížně. Od příštího roku začne screening prostaty, aby se nemoc zachytila včas. Výzkum onkologie jde velice rychle vpřed.

Proč a jak vznikají nádorová onemocnění a zda se před nimi dá chránit bylo téma **Doc. MUDr. Mariána Hajdúcha, Ph.D.**. Léčba nádorů je doložená již 3000 let př.n.l.. Po nemocích srdce a cév je rakovina 2. nejčastějším onemocněním, ale polovina pacientů se vyléčí. V každé buňce vznikají tisíce mutací, které opravný mechanismus v těle opraví. Denně se obnoví až 1 kg tkáně a může dojít k odolnosti proti kontrolním mechanismům. V nádorech se často vyskytují záněty a z počátku nemají vytvořené cévy, kterými si stahují výživu ze svého okolí. Tohoto cévního zásobení se využívá při léčbě.

30% nádorů vzniká kouřením, které může způsobit nádory po celém těle, od plic až po močový měchýř. Látky z tabákového kouře se z plic dostávají do celého těla a způsobí mutace DNA. Druhým nejvýznamnějším karcinogenem po tabáku je alkohol. Metabolizací vzniká acetaldehyd, který také působí chyby v DNA. Dalším nebezpečím je nadměrné požívání uzenářských výrobků, které obsahují velké množství dusitanů. V žaludku se uvolní a poškodí tělo. Kouření má na svědomí ročně přes 8000 případů onemocnění rakovinou, nadměrná konzumace uzenin cca 800. Nádorová onemocnění po celém těle způsobují i infekční choroby, 10% nádorů má na svědomí genetika. Avšak 4 z 10 nádorů lze předejít. Jak? Nekouřit, hlídat si přiměřenou hmotnost, konzumovat zeleninu a ovoce, zvýšit příjem vlákniny, snížit obsah soli ve stravě i množství zpracovaných masných výrobků, nepřehánět to se sluněním, být pohybově aktivní. Pokud ve svém životě nic nezměníme, počet onemocnění poroste. V budoucnu na léčbu ovšem nebudou kapacity, nebude dostatek zdrojů ani personálu.

Doc. MUDr. Igor Kiss, Ph.D., MBA nás seznámil s tím, co všechno čeká nemocné při stanovení diagnózy, léčby a jak je organizovaná péče o pacienty. Všichni onkologové se řídí dokumentem - tzv. „Modrá kniha“, která je veřejně k dispozici na webu České onkologické společnosti. V dokumentu „Cesta pacienta“ je popsána diagnostika a definovaná léčba.

Po 5 letech bez známek onemocnění může být pacient převeden k praktickému lékaři, který naváže na dosud prováděná vyšetření. Šanci na větší vyléčení má aktivní pacient, proto vydal MOÚ Brno katalog pacientských organizací. Po celé republice je 15 komplexních onkologických center, jejich seznam lze nalézt na webu www.linkos.cz. Prevence a screeningové programy jsou klíčové, každé 2 roky by měly proběhnout preventivní prohlídky včetně laboratorních vyšetření. Screening rakoviny prsu absolvuje 65% žen, screening rakoviny tlustého střeva pouze 27% populace.

S diagnózou karcinomu plic – tichým nepřitelem, který není hrozbou jen pro kuřáky, nás seznámil **Doc. MUDr. Jiří Votruba, Ph.D.**. Rakovina plic zabíjí ze všech nádorů nejvíce. Stroj na cigarety vynalezl James Bonsak v r. 1881, ovšem již po 20 letech se objevil velký nárůst rakoviny plic, do té doby velice vzácné onemocnění. Je důležité nekouřit a vyhýbat se i pasivnímu kouření. Léčit pak je rozumné tam, kde to umějí a mají dobré technické vybavení – komplexní onkologická centra.

V rámci diskuse jsem položila dotaz, jak se na výskytu rakoviny **projevuje stres**. V rámci kurzu Balance na MOÚ Brno nám prof. Vyzula kdysi říkal, že **největším spouštěčem rakoviny jsou dlouhodobé stresy**. Odpovědí bylo, že je to stále tak. Vzhledem k tomu, že toto tvrzení nelze podložit studiemi a stres není ani laboratorně diagnostikovatelný, raději tuto hrozbu ve svých příspěvcích neuvádějí, ale negativní vliv má.

Po krátké přestávce **prof. RNDr. Ondřej Slabý, Ph.D.**, mluvil o protinádorové léčbě šité na míru, o tom, co tento pojem znamená a jaký má význam pro současnou onkologii. Jde o personalizovanou medicínu na základě charakteristiky biologické individuality až po molekulární úroveň. Oproti běžné léčbě cílí jen na povrch nádorové buňky. Je jedno, kde v těle nádor leží, důležitý je typ mutace – na každý její typ je jiný lék. Zajistit léčbu je velice administrativně náročné. Nádory vznikají v důsledku akumulace genetických změn. Musí jich vzniknout až 10 tisíc, aby vzniklo 5 – 10 řídicích mutací, zapojených do patogeneze nádoru.



Na totéž téma mluvil i **prof. MUDr. Luboš Petrželka, CS.**, ovšem z pohledu klinika. Rakovina je civilizační onemocnění, kde je důležitá prevence. Dělí se na primární (životní styl, stravování apod.) a sekundární (preventivní screening). Precizní onkologie zahrnuje léčbu na míru (dle genové výbavy pacienta), personalizovaná onkologie znamená léčbu na míru dané osobnosti v čase vývoje nemoci (váha, věk, představa o životě po léčbě). Dříve stejný nádor pod mikroskopem a velice odlišný pod mikroskopem molekulárním. Začínají se objevovat stovky nových léků a biotechnologií. Testování molekulárních biomarkerů je podmínkou pro správný výběr léčby. Umístění nádorů není důležité, důležitý je včasný nález a jeho úplné vyléčení.

Dopolední blok přednášek uzavřel **RNDr. Ondřej Májek, Ph.D.** z Národního screeningového centra ÚZIS. Cílem screeningových programů je zachytit onemocnění co nejdříve a předejít rozšíření onemocnění, snížit tak úmrtnost. Nákladné preventivní programy hradí pojištěncům stát. Jedná se o investici do zdravotního stavu populace. Nepodceňovat prevenci má smysl i v případě, že už jsme rakovinou v minulosti onemocněli. V současné době existují 3 screeningové programy : karcinom prsu od 45 let (mamografie), karcinom děložního hrdla (automaticky u gynekologa) a karcinom tlustého střeva a konečníku od 50 let (kolonoskopie). Test na okultní krvácení není spolehlivý, je třeba to pacientům vysvětlovat.

Novými programy jsou screening karcinomu plic (od r. 2022) a karcinomu prostaty (bude spuštěn od r. 2024, zajistí praktický lékař nebo urolog). Screening karcinomu plic se týká kuřáků současných nebo bývalých (20 balíčků/rok) ve věku 55 – 74 let, zajistí praktický lékař nebo pneumolog.

Po přestávce na oběd začal odpolední blok přednášek **prof. MUDr. Aleksi Šedo, DrSc.**. Seznámil nás s tím, proč je důležité podporovat výzkum rakoviny. Biomedicínská věda a výzkum je v ČR velice výkonný. 71 výzkumných týmů má nadprůměrné výsledky v klinické onkologii. 11 výzkumných institucí pracuje na 5 výzkumných programech na mezioborové spolupráci. Spolupracují s farmaceutickými firmami, s patientskými organizacemi a dalšími mezinárodními organizacemi na mezinárodních klinických studiích. Práce ve vědě je nekončící a málo mladých lékařů se chce vědě věnovat. Inovativní diagnostické postupy jsou důležité pro onkologické pacienty. Biomedicínská věda hledá pomoc pro pacienty, kterým klinická medicína zatím pomoci neumí.

MUDr. Josef Srovnal, Ph.D., nás seznámil s tím, co se skrývá v naší DNA a které geneticky podmíněné nádory jsou nejčastější. Lidské tělo se skládá z 30 trilionů buněk a DNA v každé naší buňce se skládá z 3 miliard písmen (zatímco Bible jich obsahuje pouze 3 mil.). DNA je dlouhá 2 m a složená do chromozomů. Člověk má 2 páry chromozomů získaných od rodičů. Pokud by se dělení DNA zastavilo, do několika dnů nastane úmrtí (denně se obnoví 1% buněk). Dělením neustále vznikají chyby. Aby se neopakovaly, existuje mnoho způsobů oprav. Pokud opravit nejde, nastane apoptóza (smrt buňky). Mutace mohou být vrozené nebo získané, 5 – 10% nádorů prsu je dědičného původu (BRCA1, BRCA2).

Kdy je vhodné zvažovat léčbu v rámci klinické studie a zda se mohou zařadit do klinické studie v zahraničí nám přiblížila **doc. MUDr. Regina Demlová, Ph.D.** Každý léčebný přípravek musí před registrací projít klinickým hodnocením. I po její registraci mohou existovat důvody pro provedení dalších klinických studií (např. změna dávkování). Pacient v rámci klinické studie získá komplexní vyšetření během trvání studie a dřívější přístup k léčivu. Účast v klinických studiích může nabídnout lékař, nebo si ji pacient může vyhledat sám (www.sukl.cz nebo www.czecrin.cz).

Poslední částí konference byla panelová diskuse, kterou moderoval **prof. MUDr. Pavel Pařko, Dr.Sc.** Diskutovalo se na téma, co by udělal lékař jako první, pokud by se stal onkologickým pacientem. Ihned by určitě zašel na svým praktickým lékařem. U něj by se měly koncentrovat informace, což se dnes bohužel neděje. Lékaři a pacienti by měli být na jedné lodi, nikoliv na konfrontační vlně. Využívat centra onkologické péče – s porouchaným autem jdu také tam, kde to umějí. Nedostatek lékařů na počet obyvatel u nás nemáme. Ovšem naše lékaře zatěžuje spousta administrativy a dalších povinností, které jinde zastanou vzdělané zdravotní sestry.



Lída Němejcová

Sněm Ligy proti rakovině

Tradiční dvoudenní Sněm LPR se konal ve dnech 17. - 18. října v prostorech Hotelu DUO v Praze 9.

Předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová zhodnotila hlavní aktivity Ligy v roce 2023, zejména Sbírkou Český den proti rakovině 2023 a XIV. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci. Český den proti rakovině v roce 2024 bude 15. května.

Místopředsedkyně LPR paní Iva Kurcová vyhlásila **skokana roku 2023** Českého dne proti rakovině - absolutní nárůst (pořadí podle absolutního nárůstu výdělku), kde se **ALEN umístil na 3. místě z celkových 50ti organizací, které kytičky prodávaly.**

Program doplnilo množství zajímavých přednášek.



21. ročník konference Datový audit mamografického screeningu v praxi a Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu ve dnech 26. - 27. října 2023 v Brně

První den nás MUDr. Skovajsová seznámila s hodnocením kvality v mamografických centrech na základě množství indikátorů, které se v centrech sledují.

V průběhu konference jsme se první den seznámili s tím, jak se do praxe zapojuje umělá inteligence AI - podpora dvojího čtení nálezu (2 lékaři + AI).



20 let screeningu v datech - Datový audit center je sledován již od roku 2003.

Cesta pacienta s karcinomem prsu (a nejen prsu) je velmi přehledně popsána na webových stránkách HOP (Hlas onkologických pacientů).

Právo být zapomenut - Pojišťovny a banky po sedmi letech nepřihlízejí k původní diagnóze (pojištění, půjčky apod.)

První den zakončil slavnostní večer k příležitosti 20 let screeningového programu karcinomu prsu v České republice, kde došlo k množství příjemných setkání s kluby napříč republikou.

Druhý den byl věnován zhodnocení letošní práce Aliance žen s rakovinou prsu a plánům na rok 2024.

Vyslechly jsme novinky v léčbě a velice zajímavé přednášky: Všímavost - léčivý potenciál přítomného okamžiku a pravidelný pohyb jako prevence návratu onemocnění.

Benefiční večer Bellis v prostorách foyeru Nové scény Národního divadla 23. října



Na akce Bellisek se vždy těším, obdivuji jejich sílu, křehkost a odhodlání ..

Tato setkání pacientek, jejich sponzorů, příznivců a kamarádů jsou vždy velmi milá a emotivní.

Jako vždy nescházela v programu módní přehlídka, kde Bellisky předvedly za mohutného potlesku přítomných s graciézností modelek množství modelů C&A.

A když na závěr akce spustí všechny Bellisky sborovým zpěvem svou píseň „Síla v nás“, tak to již v kapse šmudlám kapesníček, abych utřela slzy dojetí.

Milena Najmanová

Přátelství se Slávkou Kopeckou si velmi cením a vážím si ho. Je dlouholetou příznivkyní ALENU, ale já osobně jsem ji poznala až letos na jaře. Před týdnem jsem byla u ní v Lidicích pro knížky, které nám slíbila darovat do tomboly na Mikulášskou.

Příjemné posezení u kávy. V koutě bylo opřené tablo, které neměla momentálně kam dát a tak jsem neodolala a musím se s vámi o něj podělit. Slávka psala o spoustě výjimečných herců a vyprávění o zážitcích s nimi v jejím podání nemají chybu. Pešek, Brodský, Menšík, Sovák, Hubač, Munzar, Bohdalová... a to je jen zlomek z výčtu známých osobností. Někde ve svém nitru má určitě skříňku, kde je má všechny schované.

V poslední době vydává knížky čechokanaďana Václava Táborského, kterého také přivedla na oslavu 30. výročí ALENU do Michnova paláce a kde jsme společně pokřtili jeho poslední knížku „Točoman se dotácí“. Ve věku 95 let se pouští do přípravy další knížky.

Slávko, děkujeme Ti za všechny knížky, které jsi nám věnovala, za Tvé kamarádství a těšíme se na další setkání, kdy se s námi snad podělíš o některé vtipné historky, třeba na naší schůzce (pozn. autora - již je předjednáno :-)).

Milena Najmanová



MINIGOLFKOTVA

Ve středu 29. listopadu se sešly hráčky na společném tréninku minigolfu společně s kamarádkami ze spřáteleného klubu ŽAP. Trénink byl vzpomínkou na naši kamarádku, členku a skvělou ženu Janu, která minigolf od počátku vedla. Jana nás nedávno navždy opustila. Moc na ni vzpomínáme.



Nyní vede tréninky minigolfu Hanka Bayerová
email: hana@bayercz.com
tel: 723 566 270

Tréninky budou v roce 2024 pokračovat, termíny s předstihem sdělí Hanka. Musíme natrénovat na turnaj se ŽAPkami ;-).

Milena Najmanová

Společenské okénko

Jubilea

Sedmdesát let oslavily:

14. září 2023 paní Marie Richterová
30. září 2023 paní Eva Kapounová

Sedmdesát pět let oslavily:

9. září 2023 paní Zdenka Jusková
22. listopadu 2023 paní Jarmila Nová
28. listopadu 2023 paní Ludmila Lešková

Osmdesát let oslavila:

4. října 2023 paní Daniela Kelišová



Přejeme oslavenkyním pevné zdraví, hodně štěstí a dobré nálady.



Daniela Kelišová začala vést ALEN v roce 2000 a vedla ho celých 17 let až do roku 2017. I když odešla z vedení spolku, pomáhá při vedení rekondičních pobytů a skvěle zajištěných vycházek.

Daniela je velmi precizní a co udělá je dobře připravené, zajištěné.

Danielo, doufáme, že nám opravdu nedáš košem a že budeš i nadále připravovat ty své bezvadné vycházky, na které ALENky tak rády chodí.

Smutné zprávy - navždy nás opustily



Slávka Štefková - 20. září 2023 ve věku 81 let

Se Slávkou jsme se naposledy rozloučily na hřbitově ve Vinoři. Slávko, děkujeme za všechno, za Tvou pečlivou práci s čísly v revizní komisi, za Tvé přátelství, za to, že jsi s námi byla. Odpočívej v pokoji!!!



Jana Dundáčková - 21. října 2023 ve věku 68 let

Zpráva o smrti blízké přítelkyně je tak čerstvá a bolestná, že ji neokážeme přijmout a mluvit v minulém čase. Jano, schází nám Tvůj smysl pro humor slovní i situační, Tvoje schopnost vyvádět lidi z konceptu, mystifikovat svým „divením“, Tvoje pomoc tam, kde bylo třeba.

Odešla jsi náhle – chybíš nám a chybět budeš. Tak na shledanou naše milá Dundájdó.



PRO ZDRAVÍ VŠECH, KTERÉ MILUJETE

OZP naděluje po celý rok.
Podívejte se do aplikace
VITAKARTA.

WWW.OZP.CZ **207**



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**.

KONTAKTY

KANCELÁŘ

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně	736 539 989
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně, hospodářka	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 – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

sídlo: 100 00 PRAHA 10 – Strašnice, Raffaelova 1991/5

web: <http://alen-tym.cz>

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

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

Datum vydání: 12. prosince 2023

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



MUDr. Josef Štolfa

Ing. Miloš Pešek



RYOR



SONNENTOR®

RAN



Klimatrade-CZ s.r.o.

Věra Maletičová

amoena



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

