



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

jaro již čeká za dveřmi, dny se prodlužují a letos, dříve než v jiných letech, kvetou již nyní sněženky, krokusy, narcisky ... Sluníčko a probouzející se příroda dodává organismu elán a pozitivní náladu. Každé roční období má své kouzlo, své krásy, ale jaro je jaro ...

Jako vždy chci z celého srdce poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům, bez jejichž spolupráce a pomoci bychom nemohly zajišťovat potřebné aktivity a naše členky by se nemohly účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a setkávat se, sdílet potřebné - prostě zlepšovat fyzickou i psychickou kondici, které jsou pro boj s nemocí tolik zásadní.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEk popřát příjemné jarní dny a veselé Velikonoce.

Milena Najmanová



Z obsahu:

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

Co bylo

- str. 5 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 6 - na schůzkách
- str. 8 - na výšlapech, výletech
- str. 12 - na rekondičních pobytech
- str. 14 - čtení na pokračování

Co se děje v neziskovém sektoru

- str. 15 - APO Alumni, PragueONCO
- str. 16 - Sympoziem LPR
- str. 17 - Galerie pro onkologické pacienty

Pozvánky

- str. 18 - Za kulturou
- str. 19 - Edukace v Městské knihovně Praha
- str. 20 - Studio Ludwig
- str. 21 - Minigolf
- str. 22 - Společenské okénko
- str. 23 - OZP reklama

Kontakty

- str. 24 - Sponzoři, partneři, příznivci



Pravidelné akce v roce 2024

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

Plánované termíny členských schůzek v roce 2024:

9. ledna, 13. února - Valná hromada, 12. března, 9. dubna - bazárek, 14. května, 11. 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, Bratislavova 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, 6. března, 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 **50 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., 16. a 23. února, 1. a 15. 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 2, Městské části Praha 4, Města Černošice, Města Dobříchovice a a. s. SUBTERRA.



Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**.

Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (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 Liberovou**. Objednat se můžete na **tel. 776 617 854** do ordinace v ulici Kutilova 3061/2, Praha 4 – Modřany. Cena 1 terapie je 680,- Kč.

Pro onkologické pacienty poskytuje LPR finanční příspěvek ve výši 500,- Kč na osobu / 1 terapii měsíčně. Nárok má každý onkologický pacient na jednu dotovanou terapii měsíčně.

Centrum Amelie v Praze nabízí 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. 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.

PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné – Podpůrná online skupina pro dospělé s diagnózou karcinomu plic a jejich blízké je moderovaná psycholožkou Amelie Mgr. Barborou Váchovou, která se na vás těší. Cílem skupiny je setkávání a sdílení zkušeností a života s onkologickým onemocněním plic (vč. metastáz). Chceme umožnit sdílení toho, co je mnohdy těžké, a to s otevřeností a bezpečně. Pokud jste otevření, nebojíte se online prostředí, máte přístup k internetu a chuť sdílet, kontaktujte naši psycholožku vstupním dotazníkem. Probíhá každý sudý týden, vždy v pondělí od 16:30 do 17:30.

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 ... duben - červen 2024

U některých vycházek bylo nutné upravit termíny - nové nebo upravené termíny jsou **zvýrazněny červeně**

- Pondělí 18. března** Skalka pana Čepičky v Radotíně – vede Blanka
sejdeme se v Radotíně. Bus 244 jede z nástupiště S ze Smíchovského nádraží v 9:38 hod do Radotína dorazí 9:53 hod, tam si vás vyzvedneme a pokračujeme autobusem 120 v 10:07 hod. v Sařirově ul., kde vystupujeme jsme v 10:10 hod.
- Čtvrtek 4. dubna** Park Santořka – brána Puttů, zámeček, „prolézačka“ – vede Daniela
sraz v 10:00 hod na zast. „Santořka“ autobus č. 137 z Knížecí
v trochu zapomenutém obnoveném parku je toho hodně k vidění - barokní usedlost, sochy, kostely, vzácné stromy, rozhledna
- Úterý 30. dubna** Na Točnou za Kelty – keltské opidum a přírodní rezervace - vede Daniela
sraz v 8:30 hod na zastávce 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 autobusem do Modřan
- Čtvrtek 2. května** Z Jíloviště do Arboreta – vede Blanka
odjezd autobusem 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 11. května** 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 barokní zahrada tohoto paláce s letohrádkem
po prohlídce se vydáme přes Nový Svět do Jeleního příkopu
- Pátek 14. 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
- Středa 10. července** Výlet okolo Pyšel - Pyšely – zámek a Loreta – vede Daniela
sraz 8:10 hod nádraží Vrřovice – 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

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**

23. až 29. března – Budapeř 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 zajiřtěna průvodkyně po Budapeřti.

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

22. až 29. června – Volary, Hotel Bobík - konopné lázně - vedoucí Růžena Kehárová
v ceně ubytování s polopenzí a relaxační a léčebné procedury (velký konopno-rašelinový zábal, suchá masážní vana a hydromasážní vana) 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 Alena Janovská
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 stále pravidelně. Sešly jsme se dnes začátkem roku a vyráběly jsme zápichy do květináčů a drobné ozdoby z korálků. V únoru se již připravujeme na jaro a Velikonoce a navlékáme velikonoční vajíčka z korálků s ozdobou. Je to drobná a titěrná práce a pro mě dost náročná. Co budeme tvořit příště nevíme.

Zde jsou naše výrobky za poslední období.
Věra Uhrová



Korálkování

V létě 2023 vymyslela Hanka Kudelová, že bychom se mohly ve volných chvílích na rekondičních pobytech věnovat „korálkování“ - navlékat a různě kombinovat korálky a dělat z nich různé výrobny, zejména náramky. S vervou sobě vlastní se pustila do práce. Sehnala velké množství skleněných korálků různých velikostí a tvarů, dokoupila potřebné a vymyslela jak na to....

Svým západem nakazila členky a tak po každé rekondici přibývají další krásná a jedinečná dílka. V letošním roce organizuje navíc „korálkování“ každé třetí úterý v měsíci od 14 hodin v Ústavu jazykové a odborné přípravy, Vratislavova 10 na Vyšehradě. Přijďte, budete vítáni.

Za příspěvek 50 Kč nabízíme náramky na akcích, kterých se účastníme.

Milena Najmanová



Na schůzkách

12. prosince 2023 - Mikulášská



Jako každoročně byla činnost Alenu v roce 2023 završena mikulášskou besídkou, kde se za hojně účasti členek a milých hostů konala bohatá mikulášská nadílka. Bylo připraveno pestré občerstvení (velké díky hospodyňkám, přispěvatelkám) a velkolepá tombola.



Program, který povětšinou připravila Radka Tesárková, která taky celý večer vtipně moderovala, byl skvělý. Tleskali jsme šikovným děvčatům, tanečnicím, panu Šámalovi, který nás opět uchvátil svou hudebně poetickou, magickou hrou na hang drum. Nezklamalo ani pásmo recitačního souboru s naší Vierkou Maletičovou.



Tombolu, jak jinak, vkusně připravily Věrka Uhrová se svou šikovnou výtvarně nadanou skupinou. Krásně zabalily kvalitní dárky od našich sponzorů: čaje od Sonnentoru, kosmetiku od Rioru, knížky z nakladatelství Slávky Kopecké a další a další. Ceny nám předávaly šikovné děti, vnučka Hanky Bayerové a synek Radky Tesárkové.

Nálada všech zúčastněných byla přátelská, vřelá. Setkali jsme se a pobavili s členkami, které běžně na schůzkách nepotkáváme, spokojeni byli i hosté a přátelé Alenu.



Blanka Vinařová



9. ledna 2024 - členská schůzka

První letošní členská schůzka se konala 9. ledna. Po vánočních svátcích jsme si měly navzájem o čem vyprávět, od poslední prosincové schůzky měla každá z nás na srdci i na jazyku mnoho zážitků ke sdílení, a tak se téměř celá schůzka odvíjela v tomto družném duchu. Součástí programu byla edukace a seznámení nových členek s metodou samovyšetření prsu. K tomu, aby bylo možné spustit video, kde tuto metodu představuje primářka MUDr. Miroslava Skovajsová, jsme vyzkoušely náš nový dataprojektor.

Zájem o video byl poměrně velký. Technika fungovala, problémem byl jen slabý zvuk, ale i tuto slabou slyšitelnost jsme nakonec společně překonaly a všechny zájemkyně o shlédnutí byly nakonec spokojené.

Lída Němejcová



13. února 2024 - Valná hromada

Tříleté volební období výboru a revizní komise spolku ALEN uteklo jako voda. Minulé volby probíhaly v době covidové (2021) a vyzkoušely jsme si při nich volby korespondenčním hlasováním, které muselo být z toho důvodu zapracováno do stanov spolku.

Na letošní valné hromadě se sešlo 38 členek s právem hlasovat. Valná hromada odsouhlasila zprávu o činnosti spolku za rok 2023, plán činnosti na rok 2024, rozpočet na rok 2024 a zprávu revizní komise s výsledky hospodaření za rok 2023.

Do výboru spolku byly zvoleny:

Hana Bayerová
Růžena Kehárová
Ing. Hana Kudelová
PhDr. Gabriela Fraňková Malinová
Ing. Milena Najmanová
Ludmila Němejcová
Helena Tauberová.

Výbor si následně zvolil jako předsedkyni Ing. Milenu Najmanovou a jako místopředsedkyni Ing. Hanu Kudelovou.

Do revizní komise spolku byly zvoleny:

Jana Dvořáková
Eva Kapounová
Iveta Střelková.

Revizní komise si následně zvolila jako předsedkyni Janu Dvořákovou.



Na výšlapech a výletech

31. prosince 2023 - Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn - již posedmé

Jako každý rok, tak i letos, jsme se vypravily na tradiční silvestrovskou vycházku.

Na nádraží v Zadní Třebani se sešlo asi 15 děvčat, 1 muž a několik psů. Po nezbytném uvítání a posilnění jsme se všichni vydali na cestu vzhůru. Za neustálého povídání, co kdo kde a jak viděl a prožil, jsme záhy opustili Třebeň a vystoupali až k památné lípě s lavičkou.

Počasi bylo příjemné, turistů tak akorát, lavička byla ale již obsazená skupinou jdoucí před námi. Nevadilo, protože vše napravilo další posilnění „do druhé nohy“, aby se nám i nadále dobře šlapalo. Zdolali jsme úspěšně prudší kopec a ocitli se na planině s nádherným výhledem na Karlštejn.

Po nezbytném fotografování na památku jsme za chvíli vyrazili k našemu cíli – oblíbené restauraci „U krále Karla IV“. Usadili jsme se a už jsme se těšili na dobré jídlo. Za chvíli jsme však zjistili, že chybí Maruška. Po telefonu od Ivetky našla cestu a dorazila za námi. Po obědě jsme si připili na zdraví, štěstí a všechno dobré v novém roce 2024.

Některé z nás pak už pospíchaly zpátky na vlak, aby stihly připravit doma slavnostní tabuli.

Musím říci, že tato poslední vycházka v kalendářním roce je vždy úžasnou tečkou za všemi vycházkami a nachozenými km. Již se těším na další Karlštejn v roce 2024.

Blanka Vinařová



14. prosince 2023 - Vycházka po Praze domovní znamení na Starém městě



Vánoční procházka - bylo nás pět



My a krásný prampouch

14.12.2023 nás několik vyrazilo z Pohořelce přes Hradčany na Malou Stranu. Potěšily jsme se pohledem na krásně vyzdobenou předvánoční Prahu. V Loretánské ulici jsme obdivovaly schody, vedoucí na Úvoz, zastavily jsme se i v místech, kde byla soutěž o nejkrásněji ozdobený vánoční stromek, potěšily jsme se pohledem

na zadní trakty Lorety i Trautmandorfského paláce, prošly jsme okolo bývalé radnice města Hradčany (tam jsme viděly i tzv.pražský loket), a po Nových zámeckých schodech jsme došly až na Malostranské náměstí. Poča-



*Pohled na Lobkovický palác a Černou věž
Pražského hradu*



Schody z Loretánské na Úvoz

si nám přálo a tak si takovou procházku chceme zase příští rok zopakovat.

Marie Pálková

4. ledna 2024 - Valdštejnská jízdárna - výstava Petra Brandla

Výstava po více než padesáti letech přibližuje dílo nejvýznamnějšího umělce barokního umění v Čechách

– **Petra Brandla** (1668 Praha – 1735 Kutná Hora). Představila jeho monumentální oltářní plátna, která jsou pro účel této výstavy restaurována, dále portrétní tvorbu a námětově velice zajímavé žánrové malby.

Výstava byla koncipována jako vyprávění dvou paralelních příběhů: děl malíře a jeho života. Právě umělcův život, k němuž máme četné archivní doklady, je i pro dnešního diváka pozoruhodný nejen bohémským a revoltujícím způsobem, ale lze v něm najít zajímavé kontexty s problémy dnešní doby – Brandl byl celoživotním dlužníkem, neboť se zhlédl v životním stylu šlechty a luxusu, který si chtěl také dopřát. Dluhy jej však několikrát dostaly do vězení. I z toho důvodu se mu nevyhnuly soudní spory o výživné s manželkou Helenou. Problémy měl Brandl také s objednateli děl, neboť často nedodržel smluvní podmínky. Malířův nevázaný život proto inspiroval divadelní hru **Tři ženy a zamilovaný lovec**.



16. ledna 2024 - Výstava Mařákovci - Galerie Kooperativy

Dne 16.1.2024 jsme se zúčastnili v hojném počtu výstavy „Mařákovci“ v Galerii Kooperativy za milého doprovodu Marušky, která nás v úvodu s výstavou seznámila.

Vídeňský malíř profesor Julius Mařák, byl povolán k vedení Pražské akademie výtvarného umění a v Praze v r. 1887 zakládá významnou krajinářskou školu. Jeho školou projdou malíři zvučných jmen, jako Kaván, Kalvoda, Slaviček, Panuška Lebeda Holub, Dvořák, Chitussi a další.

..... Mnoho z nich položilo základy české krajinomalby, na kterou navazují další krajináři i v dnešní době.

V krásném prostředí galerie tu bylo k vidění 124 obrazů od 32 autorů v nádherných rámech.

Výstava na nás udělala nerasmazatelný dojem už tím, co malíři konce 19. století dokázali, prostě „krásno“, díla která nikoho neuráží a dýchá z nich živost a tajuplnost přírody.

V té době se dá říci, že se malíři snažili takřka fotograficky zhmotnit ve svých obrazech přírodu, která je v pohybu. Dokonale zvládli detaily,

světlo a stín při použití nespočtu barev v zeleném tonu.

Na přelomu 19. století však ze světa přichází nová vlna uměleckého stylu od fotografického zhmotnění přírody do impresionismu, který přírodu vyjadřuje zvolněním stylu bez zpracování detailů se zjednodušením malby. Většina umělců té doby nesměle podléhá tomuto stylu a i takovéto obrazy jsme zde viděli.

Z některých obrazů na nás dýchlo jarní slunce prodírající se mezi stromy, z některých polední jas a z některých přímo sálavé teplo letních dnů, jako u velkého obrazu platanů z Dubrovniku. Jeho majitelka nabídla obraz státu, ale trvala na tom, aby obraz po zaplacení směšné částky visel v Jilemnici, kde předtím žila. Když se toho po 4 letech dohadování s Československým státem ve svých 101 letech dočkala, do dvou dnů pak spokojeně zemřela. Je zde vystaveno i několik Slavičkových obrazů kde převládá podzimní větrné počasí již v novém stylu malby, ve zjednodušené krajině, ale jeho obrazy zato září barvami.



Jaroslava Kotalová

24. února 2024 - Velvary - PerníkÁča - výrobná a prodejna perníků

Na sobotní výlet do Velvar jsme museli vstávat brzo, ale od rána svítilo sluníčko a docela pěkně hrálo. Únor to rozhodně nebyl. Jenže do Veleslavína daleko, autobus jsem s vnukem Františkem jen tak tak dobíhala. Ve Velvarech jsme vystoupili přímo na náměstí do rozkvetlých petrkličů a macešek u květinářství.



Velvary je staré královské město z 15. století (r. 1482). Ve starých kronikách je sice psáno, že osada na tomto místě byla povýšena na město již za Karla IV., ale písemnosti se nedochovaly.

Nejprve jsme hledali první cíl naší cesty – P e r n í K á č u. Za kostelem sv. Kateřiny jsme našli Perníkárnu ve starobylém domě s fortanou (s průjezdem městským opevněním) ze 17. století. Malý krámeček byl plný zájemců o krásně zdobené originální perníčky, perníkové nápoje, perníkovou kávu nebo čokoládu a perníkové zákusky. My ale vyhledali majitelku pekárny paní Kateřinu Wolákovou. Provedla nás celým domem (kde se momentálně přistavuje další prostor), malým provozem, kde se dělá těsto (vše dle originálních vlastních receptů paní majitelky), válí, vykrajuje, peče a zdobí, což je z toho největší práce a umění. Mnoho hodin trvá „cvičení“, než je s prací paní šéfová spokojená. Prostory jsou malé, ale do posledního místečka využité, každý ze zaměstnanců ví co má dělat a dělá to v příjemné a tvůrčí partě rád.



Během exkurze jsme zahlédli i manžela paní perníkářky, který je zároveň starostou Velvar a také profesorem na pražské universitě. Když jsme viděli výtvořky z perníku, nemohli jsme nic jiného než nakupovat a ochutnávat. Počasí nám přálo, mohli jsme sedět venku u malého stolečku a vychutnat perníkové nápoje.

Ve zprávě z r. 2011, kdy vedl vycházku Alenek do Velvar Milan, je psáno, že město je v úpadku, neudržované a nedá se tam najít obchod nebo hospoda k dobrému obědu. Co se týká hospod, situace je stále stejná, hospody žádné nebo špatné. Nakonec jsme se celkem dobře najedli v asijském bistru.



Prošli jsme celé velké náměstí Krále Vladislava a historické centrum Velvar. Líbila se nám pěkná barokní radnice s podloubím, Mariánský sloup se sochami sv. Václava, Floriána, Prokopa a Šebestiána, andílky a sochou Panny Marie Immaculaty i gotický kostel sv. Kateřiny barokně upravený Pavlem Ignácem Bayerem s mohutnou zvonící. Další procházkou jsme našli Pražskou bránu (poslední dochovanou z městského opevnění) a za ní evangelickou modlitebnu s kalichem (původně metodistická, nyní v rukou soukromníka a zavřená) i funkcionalistickou synagogu (dnes dětské centrum) a krásný nově opravený hřbitovní kostel sv. Jiří ze 17. století s nádhernými vitrážemi.

Pak se konečně otevřelo Městské muzeum, kde jsme si prohlédli expozici o životě ve městě od nejstarších dob až do první republiky, expozici legionářů a velvarského prvního dobrovolného hasičského sboru v Čechách zal. r. 1864 tehdejším starostou. Prohlédly jsme si secesní sál a František si vyzkoušel archeologický

průzkum – našel v písku střepy středověké kachle. Muzeum má své expozice ve 3 budovách, tak nás paní průvodkyně doprovodila do Galerie Špýchar, kde jsme navštívili expozici O perníku. Tam jsme si vyzkoušeli plnit těstem formy na perníčky a správně určit podle vůně jednotlivá koření, která se do perníkového těsta dávají. Součástí expozice byla výstava obrazů Jiřího Cervína, mimo jiné i jeho podobizna namalovaná cukrovou polevou na perníku. V dalším prostoru barokního špejcharu je etnografická výstava a expozice sedlářství. V třetí budově muzea jsme chtěli vidět výstavu technických hraček, která je momentálně ve fázi stěhování.

Za celý den chození po městě – 7 km v nohách – už jsme byli unavení, ale i přesto jsme se vydali na vzdálenější vlakové nádraží – cesta zpět byla s jinými výhledy do kraje. Výlet se všem moc líbil, dostala jsem pochvalu za objednané slunečné počasí. Ale já musím poděkovat Evě K., která mi dala výborný tip na výlet a poradila co je ve Velvarech pěkného, i když se sama nemohla zúčastnit. Evo, ať se Ti dobře chodí a příště jsi s námi! Díky.



Daniela, František, Věra, Iva, Maruška, Milena a Sylvie

Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Čejkovice (18. - 21. února)

První letošní rekondice byla krátká a částečně i pracovní. Neděli jsme trávily na cestě, a přestože byla poměrně dlouhá, byla poklidná a v pohodě. V pondělí jsme navštívily Lednici a nejprve domluvily další detaily k plánované rekondici v místních lázních v září letošního roku.. Ty jsme si mohly i krátce prohlédnout včetně lázeňského bazénu. Lázně jsou sice malé, celkem asi pro 80 hostů, ale velice příjemné. Příjemná byla i procházka zámeckým parkem, která následovala po zaslouženém obědě. Od zámku Lednice jsme došly až k Minaretu, který byl stejně jako zámek mimo sezonu zavřen. Rameno Bečvy bylo tou dobou plné kachen, racků a hus, které nikdo nerušil. Počasí sice nebylo ideální, občas sprchlo a foukal studený vítr, ale prázdný park bez turistů nám vše vynahradil.

Odtud jsme ještě zajely do Valtic, kde jsme si prohlédly zámek a nádvoří, ale nastupující tma nás donutila vrátit se zpět do Čejkovic do teplých pokojíků v penzionu.

Úterý bylo náročnější. Dopoledne jsme navštívily Sonnentor, kde jsme domlouvaly podrobnosti další vzájemné spolupráce. Poté jsme se zúčastnily prohlídky firmy, která vyrábí bylinné čaje, které už většina z nás ochutnala na našich akcích. Dozvěděly jsme se mnoho zajímavostí o historii společnosti Sonnentor od jejího založení, mezinárodní spolupráce až po prohlídku výrobních linek. Různá koření, které Sonnentor též prodává, se nevyrábí v Čejkovicích, ale v Rakousku.



Po krátké přestávce jsme se do Sonnentoru opět vrátily kvůli domluvené edukaci pro jejich zaměstnance. O přednášku byl poměrně velký zájem nejen ze strany žen, ale i mužů. Všichni se o samovyšetřování podrobně

zajímali, měli spoustu dotazů, a tak se přednáška protáhla téměř na 2 hodiny. Večer jsme pak edukaci ještě zopakovaly pro zájemkyně z řad místních obyvatel.

Zpáteční cesta ve středu proběhla opět v pohodě, a tak můžeme konstatovat, že se rekondice v Čejkovicích vydařila a byla úspěšná.



Lída Němejcová



Poděkování patří dvojici Lída Němejcová a Hanka Bayerová za perfektní zvládnutí přednášek.

Milena Najmanová

Rekondiční pobyt 2023 od LPR - Na Pleši

V loňském roce jsme absolvovaly dvoutýdenní rekondiční pobyt organizovaný Ligou proti rakovině Praha. Rády bychom za těch 14 dní strávených v Nemocnici Na Pleši moc poděkovaly. Od prvního dne o nás bylo úžasně pečováno - vlastně už z Prahy. Na Smíchově nás (2 Alenky a 1 Žapku z Prahy a 3 Diany z Prostějova) paní Birková předala do péče řidiče prostorného auta. Ten nás bezpečně dovezl na Pleš, dovedl nás na příjem až k recepci a pomohl nám se zavazadly. Po vyřízení administrativy se o nás postaraly sestřičky, vše nám vysvětlily, provedly nás dalšími ordinacemi lékařů a sester a dovedly nás až do pokojů v hlavní budově a do jídelny na oběd. Pak se nás ujala paní primářka MUDr. Alexandra Aschermannová, zajímala se o každou z nás jednotlivě a po podrobném rozhovoru o naší diagnóze doporučila každé vhodnou léčbu a rehabilitaci. Ve všem nám pomohla, vše vysvětlila. Škoda jen, že za námi nemohla z osobních a zdravotních důvodů během pobytu přijet a víc si s námi povídat.



Chvilí nám trvalo zorientovat se v prostoru nemocnice, budova je rozsáhlá, dvoukřídlá, my byly v prostřední části a dlouhé chodby na obě strany se nám zdály stejné. Ale sestřičky s námi měly trpělivost a vždy nám ochotně poradily. Později už jsme našly cestu, výtah nebo to správné schodiště, které vedlo do ordinace, lékárny, bazénu nebo ven z budovy. Hned odpoledne jsme se trochu prošly po okolí a zjistily, že jsme ubytované uprostřed parku, lesa, krásné přírody a všude jsou laskaví lidé. V areálu je také obchod na případné dokoupení nejnnutnějších potřeb a cukrárna s dobrými dortíčky a posezením venku. Ale moc jsme těchto služeb nevyužívaly, neboť v nemocnici bylo dobrého jídla spoustu včetně svačin a ovoce, čaj byl k dispozici nepřetržitě přímo na pokojích, kávu jsme si mohly uvařit na pokojích (vybavení pro každého). Ani při jednom ohlášeném opožděném příchodu na večeri jsme o jídlo nepřišly, sestry nám ho ohřály v mikrovlnce. Ubytování bylo nemocniční, ale pokoj prostorný, pečlivě denně uklízený a koupelna velká s dobře dostupným sprechovým koutem. Okna jsme měly do krásného rozkvetlého parku. V noci bylo jen nádherné ticho, klid a tma.

Hned druhý den od rána nám začaly procedury, některé denně – jako rehabilitační cvičení, některé obden – hlavně cvičení v malém rehabilitačním bazénu a elektroléčba na bolavá záda a ramena, masáže a další procedury dle potřeb jednotlivých pacientek. Dopoledne jsme se tedy věnovaly utužování zdraví. Odpoledne jsme měly volné na odpočinek, vycházky a kratší nebo delší výlety. Cestu nám usnadnil autobus, který staví přímo před vchodem do areálu sanatoria a jezdí ve všední dny cca každou hodinu. Měly jsme spoustu plánů a hodně jsme jich i uskutečnily – výlety do Nové Vsi, Mníšku pod Brdy, Malé Hraštic, Nového Knína ke Kocábě, do nejbližší vesnice Senešnice, Dobříše a dalších míst – jeden den jsme se vypravily i do Prahy podívat se do Braníka na otužilé členky onkologických klubů, které se zúčastnily akce „Dokážeš to taky!“ a plavaly ve Vltavě – v květnu! – voda 11,5°, vzduch 16° C. O víkendu jsme hledaly památník sv. Václava, vévody české země, v lesích na Pleši. Nakonec jsme ho našly, i když cesty k němu od sanatoria nejsou značené.

V Nemocnici je i kaple Srdce Páně, kde paní kaplanka slouží každé úterý mši svatou se zpěvem a čtením a moc milá a hodná sestřička Jaruška hraje na varhany. Ve společenské místnosti hned vedle našeho pokoje se konaly odpoledne různé výtvarné kroužky, ruční práce a další setkání. Jeden večer tu byl i veselý program se scénkami a hudbou. Další program jednoho odpoledne byl trénink s hůlkami. Pan trenér se nám věnoval individuálně a my se dozvěděly, jaký je rozdíl mezi trekingem a nordic walkingem a učily se hůlky používat.

Zdálo se, že 14 dní je hodně dlouhá doba, ale v příjemném prostředí utekla a ještě nám zbyly další nápady na výlety nebo vycházky na příště (Stará Huť, Čapkova Strž, Příbram, Sv. Hora).

Moc se nám na Pleši líbilo, je tam úžasná celodenní a profesionální péče a velmi vstřícné prostředí, všichni jsou milí a ochotní splnit každé naše přání. Kdykoliv jsme měly nějaké i drobné potíže nebo přání, vždy byla na sesterně ochotná sestřička a věnovala se nám. Mnohokrát všem děkujeme.

Děkujeme moc za všechno Lize proti rakovině Praha, paní prim. Aschermannové a celému personálu Nemocnice na Pleši.

Daniela Kelišová a Věra Uhrová

Čtení na pokračování

Jak nepadnout na ústa

Daniela Pražanová

»Přijďte sedmnáctého ve třináct hodin na biopsii,« nezúčastněným hlasem konstatovala nepříjemná padesátnice. Do ruky mi vrazila čtyři listy papíru s upozorněním, že se jedná o informovaný souhlas s vyšetřením, který si mám doma přečíst a přinést podepsaný. Toho sedmnáctého se dohodne termín operace. Než jsem z poháru jedovatých informací dopila do dna, podlomily se mi nohy a skončila jsem na dřevěné lavici, na níž na chodbě s nadějí v očích čekaly další ženské. Každá věřila, jako já ještě před pár minutami, že snímek z mamografie je v mezích normy. V mém případě nebyl.

Všechno, co mě včera vytáčelo, od politiky po nepříjemné kolegyně až po popraskané zrcadlo v koupelně a nesklopené prkýnko na záchodě, se proměnilo v nicotnost. Ani obsah vlastní peněženky mě nevzrušoval a na zášť vůči švagrové jsem ani nevzpomněla. V jediném okamžiku jsem se stala artistkou na visuté hrazdě, který z kopule cirku pozoruje publikum. Pozoruje ho s jedinou myšlenkou – při příštím saltu přežít. I já bych chtěla přežít. Na rozdíl od artisty se za pár vteřin potlesku nedočkám. Nedočkám se ani vlídného slova a pohlazení. Proklamace o psychologické podpoře byly v mém případě nepravdivé. Zůstávám napospas neosobnímu společenství čekajících pacientek. Na rozdíl ode mne ještě nevědí, ale mnohé tuší. Za pár minut i ony budou s hlavou plnou pohřebních myšlenek sedět na studené lavici. Jen málokterá po jobovce dokáže se vztyčenou hlavou odejít. Sbíráím síly, abych se zvedla.

Mým životem procházely dějiny. Každý den jsem kráčela po dlažbě historie. Někdy po kočičích hlavách, jindy po měkkém asfaltu, napříště betonovým koridorem a někdy mechovým úvozem. Lesní cestu jsem často nedocenila a leckdy jsem blátivou, trnitou trať pokládala za parket núbl salónu. Pila jsem vodu z lesních studánek, ale i z hořkých lázeňských pramenů a často z veřejného kohoutku mok chlorovaný až se čelo krabatilo. Ale stejně jako dějiny okolo i já jsem několikrát padla na ústa a lokala tekutiny z odporné kaluže a byla vlastně šťastná, že jsem se v té lžici života neutopila.

Po prvotním šoku, který informaci o karcinomu prsu doprovází, jsem začala vyklízet šuplíky a připravovat se na konec. Za pár týdnů budou Vánoce a já se jich nemusím ani dočkat. Svoji obavu svěřuji paní doktorce Burianové, s níž jsme se domlouvaly na termínu operace. Se sebevědomým úsměvem mně slibovala, že se za pět let na chodbách Homolky určitě potkáme. Důvěřujte člověku, který vás připraví o symbol ženskosti! Nejistota se stala mojí jistotou. Kolik lidí už mi v životě ledacos slibovalo a ve výsledku platilo: sliby- chyby. Na Vánoce 2017 už bylo po všem. Jen zpráva z patologie scházela a při čekání na ni se každému klepou kolena.

S holou hlavou, zakrytou fešným turbanem, jsem před sebou měla sérii chemoterapií na pražském Karláku. Pobyt ve velkém denním stacionáři by při druhé, třetí návštěvě už vydal na román. Do žil pouštějí uzdravující jedy nekonečně dlouho. Konverzaci se nemůžete vyhnout. Po pravé ruce mám paní z Chomutova, kterou vozí na chemoterapii každý týden sanitka. Při kapačce si debužiruje na bagetě se šunkou. »Vždycky mám na chemošce velké hlad,« přiznává sympatická čtyřicátnice s blondatými vlasy na ježka. »Pan řidič už mě zná. Ví, že se vždycky při zpáteční cestě poblížu.« Říká to s lehkým úsměvem, tak přirozeně, tak sladce, že se nelze pohoršovat. Na druhé straně pětadesátnice v kloboučku, s mobilem v ruce. »Moniko, vidíš mě, tady budu celé dopoledne,« se slzami v očích sděluje své nejbližší a krouží telefonem tak, aby viděla lůžka, kapačky a možná i spolupacientky.



Prostředí, o němž jsem ještě před pár týdny neměla ani tušení, se stává místem, kde se zdravím s usměvavými sestřičkami a stávám se zkušenější, jsem tady mazákem a mohu podávat rady bažantům. Těm, které spočinou na lehátku vyjukané, zkrátka poprvé. V životě bývá ledacos poprvé. Ať je vám patnáct nebo pětasedmdesát. Poprvé i umřeme, ale proboha, snad to nemusí být zítra.

(Pokračování v příštím čísle časopisu)

Co se dělo v neziskovém sektoru

APO ALUMNI - 6. 12. 2023



Akademie patientských organizací má za sebou další úspěšný rok. A zakončila ho slavnostně **6. prosince v reprezentativních prostorech bubenečské Rezidence velvyslance USA.**

Role patientských organizací je podle amerického velvyslance Jeho Excelence Bijana Sabeta ve zdravotnickém systému a společnosti nezastupitelná, a právě setkávání se s dalšími hráči přináší vzájemné porozumění.

Časný přístup a informace o inovativních terapiích jsou pro pacienty klíčové, uvedl americký velvyslanec při zahájení APO ALUMNI.

15. pražské mezioborové onkologické kolokvium 24. - 26. ledna 2024

PragueONCO je jednou z největších a nejvýznamnějších odborných vzdělávacích akcí pořádaných v České republice a koná se v Clarion Congress hotelu v pražských Vysočanech.

Součástí PragueONCO je také jednodenní patientská sekce, které jsme se účastnily.

Program byl velmi dobře uspořádán a vždy k určitého druhu karcinomu vystoupil příslušný lékař i zástupce patientské organizace. Představeny



byly i zpracované „cesty pacienta“, které je možné stáhnout na webových stránkách Hlasu onkologických pacientů

<https://hlapacientu.cz/cesta-pacienta/>.

Zajímavé bylo také vystoupení zástupce České asociace pojišťoven na téma „právo na zapomnění“. Cílem je zvýšit informovanost osob, které prodělaly onkologické onemocnění o dostupnosti ŽP spojeného s hypotékou nebo spotřebitelským úvěrem.

Milena Najmanová



Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Toto symposium se konalo 31.1.2024 v Lékařském domě a hlavním tématem byly nádory prsu a screeningové programy. Organizátorem byla Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s Českou lékařskou společností J.E.P..

Předsedkyně Ligy proti rakovině Praha MUDr. Michaela Fridrichová svoji přednášku věnovala nádorům prsu a jejich až epidemiologickému nárůstu.

Prim. MUDr. Martina Zimovjanová, Ph.D., z Onkologické kliniky VFN, seznámila přítomné s novými trendy ve strategii a systémové léčbě karcinomu prsu. Budoucnost v léčbě je velice optimistická. Sníží se množství odstraněné axily a tím výskyt lymfodémů. V adjuvantní léčbě nastoupí místo chemoterapie tabletová léčba, toxicita terapie tak bude mnohem nižší. Vědci stále hledají zlepšení léčby i pro metastatické pacientky. Rozhodnutí, jak pacienta léčit, musí posuzovat tým lékařů na základě genomického testu. Zlepšují se léčebné výsledky a snaha zachovat kvalitu života. Veškerá léčba v Komplexních onkologických centrech je hrazena ze zdravotního pojištění.

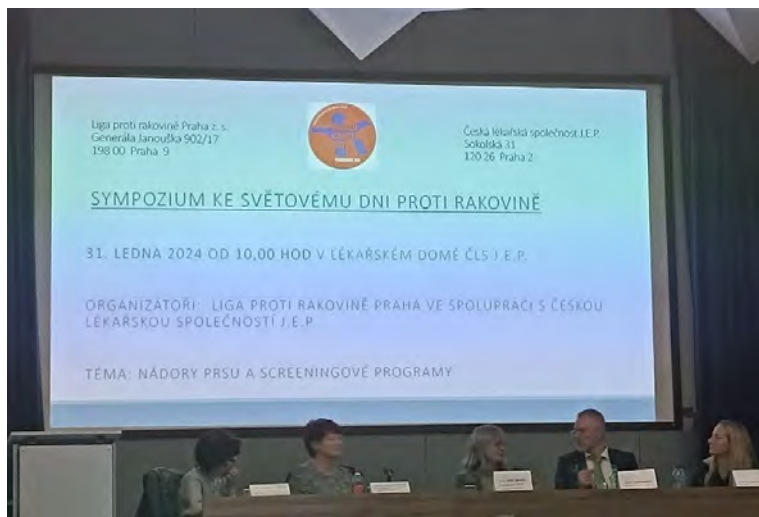
Chirurg MUDr. David Hendrych z ABClinic (dříve Bulovka) provádí odstranění prsu i následné rekonstrukce. Ukázal nám, že už v 16. století se nádory prsu léčily jejich odstraněním. Nyní se provádí kůži šetřící mastektomie, při rekonstrukci lze i zdravý prs zmenšit nebo redukovat. Rekonstrukce prsu vlastním tukem se provádí v celkové anestezii, a protože se tuk ze 30-50% postupně vsřebává, jsou nezbytné korekce asymetrie. Rekonstrukce prsu pomocí silikonového implantátu je nejjednodušší varianta s krátkými čekacími lhůtami, zcela je hradí zdravotní pojišťovny. Kožní lalok při rekonstrukcích zajistí potřebné množství kůže, pokud se nedostává (ze zad, z břicha). Následná rekonstrukce bradavky a dvorce je náročná pro chirurgy i pacientky, vhodnější je tetování, ovšem až po 6 měsících od chirurgického výkonu a pouze tam, kde to skutečně umějí.

Karcinom prsu z pohledu genetiky nám přiblížila MUDr. Lucie Raba Vosmíková ze společnosti GHC Genetics. Nositelům poškozených genů hrozí navíc rizika karcinomu vaječníků, prostaty, riziko existuje i pro druhostranný prs. Využívají se preventivní sledování, zjišťují se dědičná rizika v rodinách. Před r. 2016 se testovaly jen geny BRCA1 a BRCA2, nyní je spektrum testovaných genů větší a v současné době se doporučuje dovyšetření. Bližší informace o genetickém testování lze nalézt na adrese : www.pacientska-organizace.cz.

Radioterapie karcinomu prsu bylo téma MUDr. Karolíny Votavové z Ústavu radiační onkologie, FNB. Ozařování by mělo být zahájeno ideálně do 6 týdnů, nejdéle do 3 měsíců. Při probíhající chemoterapii do 6 měsíců. Nejčastěji se ozařuje celý prs, částečné ozařování se využívá jen při méně závažných nádorech. O ozařovanou kůži je nutno pečovat, promazávání je vhodné už před započítím radiace, aby byla kůže řádně hydratovaná. Radioterapie má své nežádoucí účinky, stejně jako protonová radioterapie. Většinou to pacientky zvládají lépe, než si samy myslely. (karolina.votavova@bulovka.cz)

Posledním přednášejícím byl Mgr. Ondřej Ngo, vedoucí Oddělení správy a analýzy dat screeningových projektů Národního screeningového centra. Seznámil nás s probíhajícími screeningy (karcinomu prsu, děložního hrdla, rakoviny tlustého střeva a konečníku) i s novými programy, kterými jsou karcinom plic a karcinom prostaty. Screening je vyšetření relativně zdravého člověka před propuknutím onemocnění ve snaze snížit úmrtnost v populaci. Screeningy se dělí na populační (např. ženy od 45 let), cílené (dle faktorů životního stylu) nebo stratifikované (na základě vyšetření - např. test PSA). Screening Mamo.cz a včasný záchyt onemocnění snížil úmrtnost o 30%. Díky screeningu Kolorektum (tlusté střevo a konečník) a testu na okultní krvácení do stolice je úmrtnost nižší o 40%. Screening Cervix (děložní hrdlo) snížil mortalitu o 20%. Screening karcinomu plic začal v roce 2022 a provádí se při zátěži 20 vykouřených balíčků za rok. Při problémech odesílá praktický lékař za plicními specialisty. Screening karcinomu prostaty běží od letošního roku a na vyšetření PSA odesílá praktický lékař nebo urolog. (www.nsc.uzis.cz/data)

Nádorová telefonní linka LPR : 224 920 935



Lída Němejcová

Galerie pro onkologické pacienty Irenky Kraftové v Anenské 13

V Galerii pro onkologické pacienty v centru Prahy v Anenské ulici 13 se stále něco děje, jedna pěkná výstava stíhá druhou, setkávají se tam známí umělci i lidé, které přivedla k tvorbě teprve vážná nemoc. V září mě velmi oslovila výstava Kateřiny Pokorné „Zahrada barev a snů“ – obraz japonské gejšy se mi líbil moc, jenže Ježíšek moje přání nevyslyšel. Další setkání v galerii v listopadu bylo nejen plné fantazie v obrazech, ale zároveň to byla pohádka s tanečním doprovodem a dokonce následoval i jarmark a workshop. To představila své všestranné umění Nina Danišová výstavou „Hudba v duši může být slyšena vesmírem“.

Již se stalo tradicí, že každý měsíc v galerii předčítá pan Miloň Čepelka, představuje zajímavé knihy, novinky i starší tvorbu, pobaví a potěší posluchače, zvláště když čte ze svých knih. Příští Čtení pro statečné bude zase v březnu.

Pan Miloň Čepelka dostal od prezidenta Petra Pavla při příležitosti státního svátku 28. října 2023 státní vyznamenání České republiky – medaili Za zásluhy 1. stupně v oblasti kultury a umění. Gratulujeme.

S panem Čepelkou se můžeme potkat nejen v Divadle Jára Cimrmana a v Galerii u Irenky, ale můžeme ho slyšet i na country rádiu, kde už několikrát vyprávěl o galerii a úžasné práci Irenky, ale také o ALENU a naší činnosti.

Daniela Kelišová



Pár minut s Miloněm - Country radio 8. a 9. května 2023 v 18,45 hodin

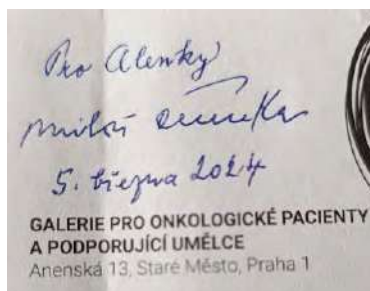
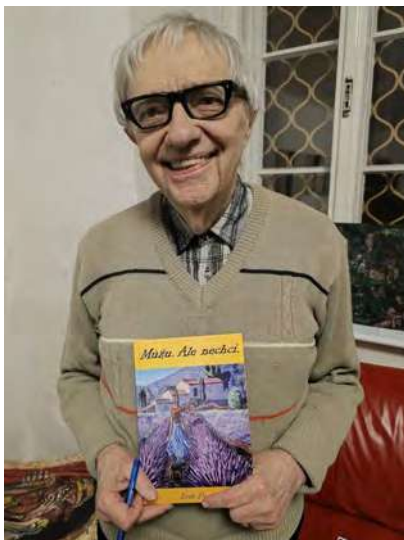
Hezký večer, posloucháte Country radio, a to je dobře. Je to jen asi měsíc, co jsem tu hned dvakrát vzpomněl na zamavé dění v galerii *Umění proti rakovině* v Praze 1 v Anenské ulici, a dnes se od ní odrazím v řeči zas. Protože tam jsem poznal Alenky. Srozumitelněji – poznal jsem ALEN, spolek žen, které se léčí nebo se vyléčily z onemocnění rakoviny prsu. Některé z nich tam chodí na moje téměř už pravidelné čtení ze zajímavých knih. Jsou vnímavé a veselé, a co hlavně, jsou čilé do života a posílají mi svůj čtvrtletní magazín *Listy Alenu*, z něhož se dozvídám, co všechno dělají, aby se jim dařilo. A to mě namouduší až udivuje. Spolek si založily už v červenci roku 1993, takže letos oslavují 30 let jeho trvání. Díky jemu a jeho sponzorům mohou plavat, cvičit, procházet se, a to často nejen tak, volně, ale i tématicky, vzdělavatelsky, pořádat výlety, rekondiční pobyty, různé turnaje – například v minigolfu, ten proběhl v březnu – kdybych vám tu měl všechno vypočítávat, potřeboval bych mnohem víc času než mám.....

Radostné je, číst na zadní straně Listů Alenu loga a jména těch, kdo je podporují, úředních míst i soukromníků, zkrátka a dobře mám za to, že i ti, jichž se zdravotní problém netýká (a řeknu raději pokorně zatím), měli by vědět o jiných, kteří a které s nemocemi zápasí, ale nehodlají se vzdát. Aby jim drželi palce i malíčky a pomáhali mohou-li. Domovskou adresu Alenky mají – to jistě nemůže škodit, řeknu-li – ALEN, z.s., Rafaelova 1999/5, PSČ 100 00, Praha 10 Strašnice.

Miloň Čepelka

5. března jsme se v Galerii v Anenské ul. 13 opět zaposlouchaly do úžasného přednesu, charismatického hlasu pana Miloně Čepelky, který četl z knížky „Můžu, ale nechci“, kterou napsal Erik Decimus. Opět úžasný zážitek...

Děkujeme panu Čepelkovi za setkávání a za podporu, které si nesmírně vážíme.



Milena Najmanová



POZVÁNKY

Určitě si nenechte ujít **Výstavu maleb v zámku Dobřichovice**, kde budou společně svá díla vystavovat dvě skvělé umělkyně, které mám to potěšení osobně znát. **Jarka Kotalová** je členkou spolku ALEN.

Milena Najmanová



S ODVAHOU SNÍT & S ROZVAHOU ŽÍT

Výstava maleb v zámku Dobřichovice

Vystavující

NINA DANIŠOVÁ A JARKA KOTALOVÁ



***VERNISÁŽ VÝSTAVY:** Sobota 9.3.2024 od 16:00 hod
V rámci vernisáže se můžete těšit na hudební překvapení!

Otevírací doby výstavy: březnové soboty 14-17h
březnové neděle 12-17h

***DERNISÁŽ VÝSTAVY:** Sobota 30.3.2024 od 14:00 hod
Aneb ve folklórním duchu velikonočním!



Adresa naší výstavy: Zámek Dobřichovice
Křižovnické náměstí 29/1
Dobřichovice
Pod záštitou města Dobřichovice



Další členka, která se prosazuje v „umělecké branži“ je **Marta Hrušková** z Vrchlabí. Hraje v ochotnickém spolku Vlastík a čtenáři „Listů ALENU“ mají často možnost potěšit se s jejími vtipnými básněmi, které popisují některé společné zážitky.

Ve čtvrtek **18. dubna 2024** uvádí spolek **Vlastík** v sále kulturního domu **Střelnice** ve Vrchlabí **2. premiéru Strakonického dudáka**.

No a výprava ALENEk si tuto nabídku nemohla nechat ujít a spojila kulturní zážitek se zajímavým dvou až třídním výletem do Vrchlabí a jeho krásného okolí.

Program výletu připravuje s pečlivostí jí vlastní Marta a tak se necháváme rády překvapit....

Milena Najmanová



Koncerty v Motlitebně ČCE v Korunní 60, Praha 2



V Motlitebně ČCE Korunní 60, Praha 2 se konají pravidelné koncerty každé první úterý v měsíci od 14:30 hod. Koncerty opravdu stojí za návštěvu. Krásný prostor Motlitebny tvoří důstojnou kulisu pro skvělá vystoupení umělců.

Více podrobností o koncertech najdete na webových stránkách www.uads.cz

MIMOŘÁDNÍ ZPRÁVA - OSOBNÍ POZVÁNÍ PA-NA PROFESORA KVPILA NA CHYSTANÝ KONCERT

ve středu 15. 3. 2024 od 17 hod ČCE KORUNNÍ

Milí přátelé, léta ubíhají a mně už jich přibylo mnoho desítek. Na program chystaného koncertu jsem vybral skladby, které jsem hrával nejčastěji, je to tak trochu rekapitulace.

Potěší mne, pokud se rozhodnete na koncert přijít.

Radoslav Kvapil

S přáním všeho dobrého,
Radoslav Kvapil, ředitel Ústavu Antonína Dvořáka pro kulturní život seniorů, z.ú.

Petr Nouzovský, předseda Správní rady

Eva Knapp, sekretariát

Edukace v Městské knihovně v Praze

7. května 2024 od 17 hod budou mít edukátorky ALENU v krásném prostoru klubovny Městské knihovny v Praze na Mariánském náměstí přednášku pro veřejnost na téma:

Samovyšetření prsů a varlat

Samovyšetření zachraňuje životy. Je nenahraditelné v každém věku. Rakovina je vyléčitelná, objeví-li se včas. U mladých lidí je zjištění diagnózy obtížné. Samovyšetření je jednoduché a rychlé. Vyplatí se nezanedbávat vlastní tělo.

Obsah přednášky:

- shlédnutí videa s názornou ukázkou samovyšetření prsu (teorie)
- nácvik samovyšetření na modelech prsů a varlat s cílem umět odlišit nádory od běžné tkáně (praxe)
- několik doporučení, jak se onkologickým pacientem nikdy nestat



 Městská knihovna v Praze

Všichni zájemci o přednášku budou vítáni, přijďte

Milena Najmanová

Studio Ludwig - bazar „Pošli to dál ...“ 19. 3. 2024

Ženou za všech okolností

Na pozvání Studia LUDWIG, se kterým spolupracuje ALEN již řadu let, jsme přišly ve středu 22. 12. 2023 do Studia Dayal na křest nové brožurky vydané pro ženy. Přivítala nás paní Martina Reimetrová, majitelka studia LUDWIG a zakladatelka spolku Ženou za všech okolností.

Při vstupu do Studia Dayal nás v první chvíli zaskočilo (po výstupu do 2. patra), že se máme zout (ano, v Česku je zvykem se na návštěvě zouvat!). Teprve v terapeutické místnosti jsme pochopily – na zemi je růžový koberec, na kterém se cvičí jóga. Takže hygienické důvody jsou pochopitelné. Příjemný prostor byl vyhřátý a voňavý a strávily jsme tam moc hezký večer.

Paní mgr. Lenka Mia Lukáčová (lektorka jógy, koordinátorka Studia Ludwig a členka spolku Ženou za všech okolností) a pan David Heneberg (fyzioterapeut a zakladatel Studia Dayal) nám střídavě vyprávěli o cvičení jógy a důležitosti harmonie těla a duše, o důležitosti mít se rád a pečovat o sebe. Největší léčivá síla je naše schopnost vědomě se zaměřit na své tělo, např. na dýchání. Pečujeme tím o sebe, uvědomujeme si, jak se dýchání projevuje fyzicky, jak se bránice pohybuje a tím masíruje vnitřní orgány, které mají potom prostor se regenerovat. Důležité pro péči o duši jsou doteky, dotek je léčivý. „Tělo máme jen jedno, nikdo nám jiné nedá, je to schránka na duši, tak o své tělo pečujte a pohlad'te se, pochvalte se, nikdo to za vás neudělá“, poradila nám Lenka a David se přidal.

Na řadu v jejich vyprávění přišly léčivé esenciální oleje. Velké množství lahvíček jsme viděly hned při vstupu do Studia. Už Tři králové - mudrci z Východu - přinesli do Betléma tři vzácné dary - zlato, kadidlo a myrhu. Nebylo to nic jiného než tři esenciální oleje z vonné pryskyřice kadidlovníku, myrhovníku a balzovníku, které v té době patřily mezi nejdražší suroviny světa, dokonce dražší než zlato. Používaly se jako léčivé masti a duchovní spojení s Bohem. Vše jsme si mohli ovonět a vyzkoušet na vlastní kůži. Za chvíli byl celý prostor prostoupen směsí těchto vůní.

Naučili jsme se také jednu z mnoha jógových pozic – ásán, a sice židlasánu. Nemusíme na zem, sedí se při ní na židli. Naučili jsme se jak posílit lymfatický systém, jak se pohybovat, chodit. Víme, jak se vyživujeme jídlem, pitím, ale už víme, že i dobrou společností a také éterickými oleji. Nebo i dobrým nápojem Palerma Spritz, který jsme k drobnému pohoštění dostali.

Ale to vše je možné se dočíst v nové knížce, která se tento večer křtila. Zúčastnily jsme se křtu nové brožurky



„Cvičení pro ženy nejen po operaci prsu.“ Připravila ji právě trojice těchto milých lidí – David, Lenka a Martina. Má být inspirací a návodem jak o sebe pečovat, zvládat stres a vyladit mysl. „Každý máme svůj příběh, někdy nás okolnosti zaskočí, ale vždy je dobré znát své možnosti“ (opsáno z plakátu Studia). Knížku přineseme na nejbližší schůzku Alenkám.

Moc děkujeme za pozvání na příjemný večer a za péči, kterou obě Studia věnují nám ženám.

Daniela, Věra, Zdenka,
Jarka a Vieročka

Pošli to dál...

Srdečně Vás zveme na náš
Charitativní bazar.

Je určený všem ženám, které se nachází ve složité životní situaci a které rády využijí kompenzační pomůcky, které jim přenechaly jiné ženy, které si nemoci prošly a již je nepotřebují.

Podporujeme se navzájem a dodáváme si sílu!

KDY? v úterý 19. března 2024 od 10 do 17 h
KDE? STUDIO LUDWIG, v prostorách
Bezplatné poradny, Minská 9,
Praha 10 – Vršovice

Přijďte a vyberte si...
Těšíme se na Vás

Městská část Praha 10
www.zenouzavsechokolnosti.cz

Ženou za všech okolností Zs.

MINIGOLFKOTVA

V pondělí 29. ledna jsme se rozloučily s minigolfovým hřištěm v Kotvě, kam jsme pravidelně docházely ve větším či menším počtu účastníků trénovat své styly, což se nám více či méně dařilo. Ale protože „cvičení dělá mistra“, nevzdáváme se....

Bohužel od 1. února je celý obchodní dům v rekonstrukci s nejasným termínem dokončení, hledali provozovatelé minigolfu nové prostory pro své dráhy, abychom od března mohly znovu trénovat, abychom v turnaji porazily spřátelené družstvo z Klubu ŽAP.



Takže Hanka Bayerová, která má minigolf na starosti, zjistila, kam se dráhy z Kotvy přestěhovaly a domluvila vše potřebné:

Minigolf Kotva nově působí v Holešovicích, na adrese Jankovcova 2a, budova OPEL - 1.patro.

Je to hned u Libeňského mostu. Nejlepší spojení je na Maniny, pak směrem k Libeňskému mostu, po pravé straně okolo lékárny, podejít most u budovy OPELu a vpravo po venkovním kovovém schodišti vejdete přímo do minigolfu.

Termín dalšího tréninku máme domluvený na pondělí 25. 3. 2024 od 11. hodin.

Těším se na vaši účast,

Hanka Bayerová



Společenské okénko

Jubilea

Sedmdesát let oslavila:

2. března 2024 **Ing. Milena Sommerová**

Sedmdesát pět let oslavily:

5. února 2024 **Ing. Jaroslava Koukalová**

13. února 2024 **paní Ivana Lörinczová**

Osmdesát let oslavila:

23. ledna 2024 **Ing. Hanka Kudelová**

Přejeme oslavenkyním pevné zdraví, hodně štěstí a dobré nálady.



23. ledna 2024 oslavila naše kamarádka, Hanka Kudelová neuvěřitelné 80. narozeniny. Tři roky vedla jako předsedkyně spolku ALEN a dosud je členkou výboru. Její nápady a vize spolek posunuly směrem k moderní organizaci.

Oslavy si vydatně užila jak s rodinou tak s námi Alenkami.

Tož na závěr Hanko:

spoustu dalších roků

spoustu šťastných kroků

spoustu zdraví, radosti

prející všechny Alenky z lásky a vděčnosti

Smutné zprávy - navždy nás opustily

Jiřina Zákoucká - 26. ledna 2024 ve věku 78 let

26. ledna 2024 nás navždy opustila Jiřinka Zákoucká ze Semil. Všechny jsme ji znaly jako veselou a vždy pomáhající kamarádku. Chyběla nám moc už v době své nemoci, bude nám chybět o to víc teď. Kdo jste ji znaly, vzpomínejte na hezké chvíle s ní strávené, na náš společný smích. Věřím, že vazby přátelství a citové pouto nekončí smrtí, ale trvá dál.



S Jiřkou jsme se rozloučily v obřadní síni v Semilech, kam přišlo velké množství lidí, a potom i při posezení a povídání s její milou rodinou, která také celé roky podporovala ALEN.

Daniela, Věra, Jarka a Marta



Marcela Bartáková - 2023 ve věku 90 let

V lednu jsme se také dozvěděly, že v loňském roce zemřela **Marcelka Bartáková**, v posledních letech nejstarší členka ALENu. Bylo jí 90 let. Marcelka byla jednou ze zakladatelek spolku - v roce 1992 místopředsedkyní ještě tehdy Nadace ELÁN. Stejně tak od roku 1993, když bylo zaregistrováno sdružení ALEN, dál pracovala ve výboru a pomáhala. Vzpomínáme na ni jako na hodnou, přívětivou a laskavou přítelkyni, která každého povzbudila a vždy pomohla. Čest její památce.





OZP zdravotní
pojišťovna

PÉČE O TO NEJCENNĚJŠÍ, CO MÁME

Bát se o zdraví svých
blízkých je lidské.
Zvlášť když na pomoc
sami nestačíme.

Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.

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	722 909 460
Helena Tauberová, hospodářka	732 749 015
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270
Růžena Kehárová, péče o členskou základnu	604 133 400
Ludmila Němejcová, edukace samovyšetření	602 616 481

alen@alen-tym.cz

milena.najmanova@alen-tym.cz
hana.kudelova@alen-tym.cz
helena.tauberova@alen-tym.cz
gabriela.malinova@alen-tym.cz
hana.bayerova@alen-tym.cz
ruzena.keharova@alen-tym.cz
ludmila.nemejcova@alen-tym.cz

ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU, z.s.

IČO: 47610191

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

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

bankovní spojení: 2801781256/2010 (Fio banka)

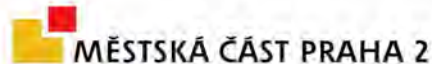
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Evidenční číslo: **MK ČR E 13608**

Datum vydání: 12. března 2024

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

