



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

jaro se překulilo a je tady léto v plné parádě. Jakoby ten uspěchaný čas převzala i příroda, když téměř o měsíc předběhla svůj čas, vše kvetlo, ale pak přišly mrazíky a odnesly to jabloně, třešně, ořechy, vinohrady apod. Ale příroda má velkou regenerační schopnost a vzpamatovala se. Letos sice nebude velká úroda, ale příští léta již zase ano. A tak je to i u nás. Nemoc, neúspěch nás na chvíli zbrzdí, ale pak se nadechneme a jdeme dále. K tomu je potřeba právě ta psychická a fyzická kondice, k jejichž získání pomáhá naše patientská organizace ALEN.

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 svou 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 krásný letní čas, příjemnou dovolenou s vašimi blízkými, ať již u vody, na horách nebo na chalupě.

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 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 6 - na schůzkách
- str. 8 - na výšlapech, výletech
- str. 13 - na rekondičních pobytech
- str. 19 - edukace na akcích
- str. 21 - čtení na pokračování
- str. 23 - minigolf

Co se děje v kultuře

- str. 23 - výstava obrazů v Dobříčovicích
- str. 24 - Švanda dudák ve Vrchlabí
- str. 25 - Koncerty v motlitebně ČCE
- str. 26 - Galerie pro onkologické pacienty

Společenské okénko Kontakty

- str. 28 - **Sponzoři, partneři, příznivci**



Pravidelné akce v roce 2024

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při káféčku 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, 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, 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 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“. Přes léto, tedy červenec a srpen, se necvičí.



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. 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 praha@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: praha@amelie-zs.cz



Vycházky a výslapy za zdravím a za poznáním ... červen - říjen 2024

- Sobota 15. června** **Zámek a park Lány** – oficiální letní sídlo českých prezidentů – vede Daniela
sraz 8:40 hod Metro Zličín, autobus 304 do Lán, odjezd 8:55 hod
komentovaná prohlídka v 11 hod – zámecký park, palmový skleník, zámecké reprezentační
patro a kostel Nejsv. jména Ježíš - vstupné 100,- Kč/senior
pouze pro přihlášené
- Středa 19. června** **Výstava HORIZONTY** v Kooperativě - průvodkyně pí Heleny Krahulcová
sraz 9:45 hod před kavárnou v 1. patře Kooperativy, Pha 8 – Karlín, Pobřežní 21
komentovaná prohlídka výstavy obrazů starých mistrů i současných malířů
- Středa 10. července** **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, případně k Loretánské kapli, podle zdatnosti
účastnic a počasí další cíle v okolí, celkem 7 km, návrat vlakem
- Čtvrtek 1.srpna** **Fantovy salónky** na hl. nádraží v Praze – organizuje pí. Ečeková-Maršálová
sraz 9:45 hod na Hl. nádraží – v 10,00 hodinová prohlídka s průvodcem zdarma
pouze pro přihlášené
- Sobota 17. srpna** **Svátek Alenek – výlet parníkem na Slapy** – připravuje Milena a Daniela
sraz 8:00 hod – Rašínovo nábreží – přístaviště mezi Palackého a Jiráskovým mostem
odjezd 8:30 hod – náplavka - nástupiště č. 2 – kdo dřív přijde, najde lepší místo
trasa cesty Praha – Zbraslav – Skochovice – Davle – Štěchovice – Slapy příjezd 12:30
hod do Třebenic, procházka kolem Vltavy, Svatojanské proudy
zpět busem č. 390 z Třebenic v 15:10 nebo 17:10 hod do Prahy Smíchova
pouze pro přihlášené
- Úterý 3. září** **Vlašim** - na pozvání klubu BENKON – vede Daniela a Jana Randulová
sraz v 9 hod aut. nádraží Roztyly, odj. bus č. 406 v 9:15 hod, nást. vlevo od Metra
Prohlídka - město, zámek, zámecký park, Domašínská, Zlosimská a Vlašimská brána,
Čínský pavilon, 3 historická náměstí, kašny Pampeliška a Zeměkoule návrat opět autobu-
sem – spojení každou ½ hodiny
- Čtvrtek 12. září** **Zvánovice, Lesní lázně** – vede Daniela a Eva Vávrová
sraz 9:15 hod na stanici metra Háje – bus č. 383 odjezd 9:30 hod do Zvánovic
procházka k lázním a dál lesem kolem Zvánovického potoka - celkem 5 km
lázně jsou nyní soukromé, takže řízky s sebou!!! zpět busem každou hodinu
- Úterý 24. září** **Kapela Steamboat Stompers** hraje dixieland v Krušovické chalupě na Pankráci
adresa Praha 4, ul. 5. května 62 - pokud máte zájem, domluvíme v září
- Sobota 19. října** **Zámek Veltrusy** – vede Maruška Pálková
9:42 hod Praha-Masarykovo nádraží 10:15 hod Kralupy n.Vltavou,
bus č.370: 10:25 hod Kralupy n.Vltavou, 10:35 hod Veltrusy
Návštěva zámeckého nádvoří a především procházka parkem, který je jedním z největších
a nejstarších anglických parků u nás. Pokud bude pěkné počasí, mohly bychom si to hezky
užít. Prohlídka zámku jsou možné. To se na podzim ještě dohodneme.
- Čtvrtek 24. října** **Loděnice** - vede Blanka Vinařová
sraz 10:30 hod na Smích. nádraží, odj. vlaku 10:46 hod do Loděnice, příj. v 11:22 hod
program - na nádraží Loděnice je muzeum Ostře sledovaných vlaků,
uvidíme zámek - pravoslavný monastýr sv. Václava a sv. Ludmily - nyní klášter,
navštívíme sklárnu v Nenačovicích s prodejnou skleněných cvrnkacích kuliček

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 účastníce **závazný**

- 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 pět 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

Scházíme se pravidelně každé první úterý v měsíci ve Svazu invalidů na Praze 8.

Vyrábíme různé drobné dárky. Tentokrát to byly ptáčky, ozdobení vlnou a motýlci z různě barevných korálků. Bývá nás 5, někdy i 6 žen. Tvořivá práce nás baví a doufáme, že výsledek našeho snažení přinese někomu radost a pomůže Svazu invalidů při prodeji na akcích neziskových organizací.

Věra Uhrová



Korálkování

Nadále pokračuje každé třetí úterý v měsíci od 14 hodin „korálkování“ v Ústavu jazykové a odborné přípravy, Vratislavova 10 na Vyšehradě. Za možnost pořádání této zájmové činnosti v Ústavu děkujeme jeho vedení a za pomoc a ochotu zejména milému panu Lachmanovi.

Korálkování je příležitost pro přátelské setkání při čaji, káfičku i něčem dobrém na zub. Přijďte, budete vítáni.

Korálkujeme i na rekondičních pobytech, pokud se najde volný večer.

Hanka vymýšlí neustále nové náměty, jako poslední je zatím nový druh náramku se zapínáním na magnet a přívěšek na batoh.

Náramky necháváme zájemcům na akcích za příspěvek 50 Kč. Příspěvkem zájemce podpoří činnost spolku ALEN.

Milena Najmanová



Na schůzkách

12. března 2024

Na březnové schůzce obdržely členky jarní číslo časopisu Listy ALEnu a po zhodnocení minulého období a informaci o budoucích aktivitách mezi nás přišla paní Maršal Ečeková, která členkám - pacientkám přinesla Euroklíče. Na místě vyřídila všechny potřebné formality a tím všem ušetřila obíhání úřadů. Zároveň podrobně vysvětlila kde je možné Euroklíč využít a kdo na něj má ze zákona nárok.



9. dubna 2024



Dubnová schůzka měla velmi nabitý program. Po shrnutí a zhodnocení všeho co bylo, předání informací o nadcházejících vycházkách a rekondičních pobytech a dalších aktivitách, předala Hanka Kudelová prodejkyňím kytičky, vaky, plné moci pro prodej kytiček v rámci Českého dne proti rakovině 15. května 2024.

O přednášku se postarala Iveta Střelková, která seznámila přítomné se změnami v důchodovém připojištění. Při schůzce nescházel ani „jarní bazárek“. Z jedné strany jsme si vyčistily šatníky a z druhé strany si některé přítomné členky přinesly domů, za symbolický poplatek oblečení, které je zaujalo. Zbylé oblečení bylo převezeno do charitativních kontejnerů.

14. května 2024

Připadá mi, že čas schůzek je čím dál tím kratší a program se do nich těžko vchází. Samozřejmě že čas je stejný, ale pokud se chceme alespoň v krátkosti zmínit o všech našich aktivitách, kterých máme opravdu hodně, je to problém. Naštěstí máme naše webové stránky a Facebook, kde se snažíme vše prezentovat.

Na květnové schůzce se, mimo jiné, doladřovaly poslední informace k prodeji kytiček - kytičky mají všichni v potřebném množství, adresy pevných prodejen jsou, včetně adresy, otevírací doby a GPS, uvedeny na webových stránkách Ligy proti rakovině. Jsou známy pošty, na které je možné odnést plné vaky a získat ústřížek složenky s uvedením vybrané částky, domluveno místo, kde budou prázdné vaky a ústřížky složenek vybrány k dalšímu zpracování apod.

Paní Maršal Ečeková byla tak laskavá, že přinesla na schůzku a předala dalším členkám - pacientkám Euroklíče a na závěr nás seznámila se zajímavými možnostmi, které můžeme v rámci agendy MPSV využívat.

Milena Najmanová



Z besedy AMÉLIE

Profesorka PhDr. Anna Hogenová patří v současnosti k předním českým filozofům. Znalosti svého oboru předává nejmladší generaci na Pedagogické fakultě UK v Praze. Pro ženy s onkologickým onemocněním prsu a jejich blízké **uspořádala Amelie-zs.** velmi zajímavou besedu.

V příjemném prostředí kavárny Cafe Art of Alchemy v pražské Opletalově ulici se v závěru března konala beseda s filozofkou. Pod japonskými kaligrafiemi provázela paní profesorku psycholožka Jitka M. Weber. Otevřeně se hovořilo o onkologické nemoci a jejích dopadech nejen na pacienta, ale i na jeho blízké. Odborná fundovanost i osobní životní zkušenosti byly předpokladem otevřeného a neformálního dialogu. V příjemném prostředí s příjemnými lidmi čas rychle utíká, i když se hovoří o těžkých životních útrapách. Těšíme se na další obdobné akce a jejich návštěvu vřele doporučujeme i ostatním.

Daniela Pražanová

Na výšlapech a výletech

8. března 2024 - Příbram, Svatá hora

MDŽ 8. březen, krásný sluneční den dovršil krásný výlet na známé poutní místo – Svatá Hora u Příbrami. V komorní skupině 5 Alenek jsme tentokrát zvolily schůdnější cestu na slavný kopec, přiblížily jsme



se bussem. A pak už jen s jednou zastávkou u památného dubu sv. Václava (marně jsme se snažily ho obejmout) vystoupaly k areálu, který byl už připraven na liturgickou událost roku – Velikonoce. Návštěvníků bylo pomálu a tak jsme si prohlídku vydatně užily.

Důkladně jsme prošly komplex ambitu se 4 kaplemi, obdivovaly původně gotický kostel Nanebevzetí Panny Marie přestavěný a rozšířený v r. 1600 – 1673. Sv. Hora jedním z nejznámějších poutních míst ve



střední Evropě a je jednou z nejceněnějších staveb českého raního baroka. Je národní kulturní památka.

Dolů od poutního místa, poučeny z předchozí vycházky na nečisto, jsme vynechaly nekonečné schody a město dobyly pohodlnou cestou revitalizovaným parkem. Bez problémů jsme jistým krokem našly naši vyzkoušenou hospůdku, kde vás nevydělá pravá strana jídelníčku.

Bratru - hlavní jídlo bez polévky s pivem nebo nealko nápojem cca za 120,- Kč. Úžasná tečka za úžasným výletem.

Blanka Vinařová

18. března 2024 - Skalka pana Čepičky v Radotíně

Čistě náhodou jsem se dozvěděla o krásné skalce p. Čepičky v Radotíně. Tož to musíme vidět. 18.3. dopoledne se nás sešlo 9 a bez problémů jsme našly p. Čepičku, který se nás velmi ochotně ujal a provázel tou nádherou.

Ve stručnosti – zapálený skalničkář první skalničky zasadil v roce 1981. Dnes jeho skalka čítá sedm set druhů rostlin a jezdí je obdivovat skalničkáři z celého světa.

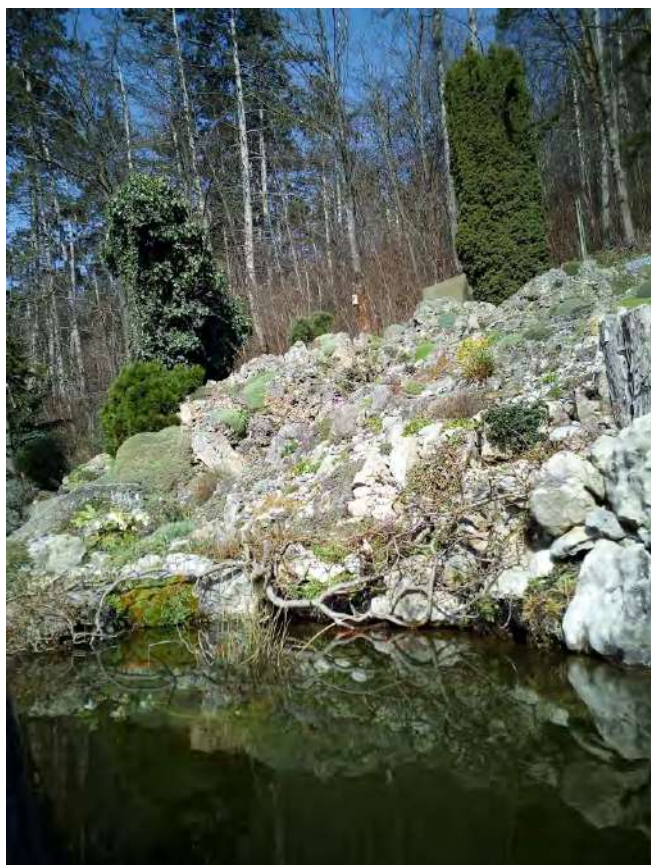
Krátce z historie – po té, co p. Čepička skončil ve 34 letech fotbalovou kariéru začal z lesa svážet kameny, vybudoval malé



jezíčko, vyměnil kamarády fotbalisty za skalničkáře. Skalku buduje 40 let a teprve poslední roky ji tvoří hlavně podle toho, co se víc líbí rostlinkám než jemu. A tak, protože je skalka na jižním svahu, slunce tam pálí od rána do večera daří se tam rostlinkám, které pochází z Balkánu, Turecka, Afghánistanu, Řecka, střední Asie, Chorvatska.

Byla to opravdu krásná vycházka ale za mě mám smůlu, že skalky jsou ve strmém svahu a tak, jsem se víc než na výklad soustředila na to, abych se nezřítila do jezírka. Ale i tak – stálo to za to.

Blanka



4. dubna 2024 - Park Santoška - brána Puttů, zámček „prolézačka“

4. dubna jsme se sešly v Praze na Smíchově - na Santošce.

Park Santoška je v Praze 5 na Pavím vrchu. Ve středověku byly v těchto místech vinice. V roce 1654 zde byla vybudována barokní usedlost - zámček, později novogoticky přestavěný. Usedlost dostal v 18. století darem za právnické služby dr. F. W. Sonntag a jeho žena, operní pěvkyně, od knížete Adama Františka Schwarzenberka. Ten zahradu rozšířil a vyzdobil ji barokními plastikami Ignáce Františka Platzera. Většina výzdoby ale během doby zmizela.



V zahradě zůstala jen pískovcová socha ležící bohyně jara Flóry a na vstupní bráně sousoší Puttů – andělíčků bez křídel. Roku 1813 koupila usedlost a další drobné stavby v okolí rodina Doubků.

Za první republiky zde bývala zahradní restaurace s hudebním pavilonem, později učňovský domov a hřiště, dnes mateřská a základní škola. V obnoveném parku jsou vzácné stromy, cestičky, spousta laviček a dětské hřiště. Celý park jsme prošly a našly i zajímavé výhledy na Prahu.



Vedle Santošky stojí funkcionalistický kostel Československé církve husitské, jejímž zakladatelem byl kněz K. Farský. U východu z parku jsme objevily další - evangelický kostel a komunitní centrum, kde nedávno vystupoval vrchlabský ochotnický spolek Vlastík se

svým představením Revizor.

Cestou ze Santošky jsme se ještě potěšily dalšími výhledy na Prahu a měnící se Smíchov. Dobrý oběd jsme si daly v restauraci Formanka. Po dlouhém hledání jsme našly i doporučenou kavárnu Centra Elpida ve Staré škole Na Bělidle. Je zde vzdělávací a kulturní centrum pro všechny 55+ z celé Prahy a moc milé posezení.

Díky Lidko, Maruško, Věro, Jarko a Ivo za milou společnost.

Daniela



30. dubna 2024 - Na Točnou za Kelty - keltské oppidum a přírodní rezervace

Poslední dubnový den – den čarodějnic – jsme si vybraly na výlet za Kelty. Sešly jsme se v nevídaném počtu 9 turistek na zastávce tramvají Nádrazí Modřany (některým kamarádkách dělalo potíže vystoupit na správném nádraží) a odtud jsme jely autobusem na Točnou. Na náměstí Antonína Pecáka, kde jsme vystoupily, byly sice turistické značky, ale žlutá ukazovala dvěma směry a já vybrala ten špatný. Po chvíli nepříjemné chůze po silnici šikovné účastnice výletu mě svými navigacemi v mobilu přesvědčily, že se musíme vrátit. Na podruhé jsme vyrazily z náměstí správným směrem a brzy jsme narazily na naučnou stezku, po které jsme chtěly jít.

Hezká cesta pěkně ubíhala a začínalo být horko. Brzy jsme se ale dostaly do lesa a pěšiny mezi stromy byly příjemné, vedro nám nevadilo. Cesta byla samozřejmě stále do kopce, kde jinde bychom také měly hledat nejstarší a největší keltské oppidum a přírodní rezervaci Šance, že? Za náročný výstup jsme byly ovšem odměněny krásnými vyhlídkami na širokou krajinu prostírající se ze údolím Velké i Staré řeky od Černošic přes Radotín, Lipence, Chuchli a Zbraslav až do Prahy. Konečně jsme si mohly odpočinout v prostorném altánku. Všem se tam moc líbilo.



Základní trasa naučné stezky byla jen 3 km, ale nejnáročnější a pro mne skoro neschůdná cesta byla ta část trasy dolu z kopce na Závist. S pomocí kamarádek jsem to ale také zvládla a byla jsem ráda, že dolu jsme došly všechny v pořádku a spokojené s pěkným výletem. Zbývalo jen najít dobrou hospodu, protože už jsme měly hlad. Pokračova-



ly jsme tedy autobusem do Modřan a na Obchodním náměstí jsme konečně usedly do Chorvatské Rybí restaurace. Dobré pití a rybí pochoutky nám samozřejmě přišly k chuti.

Po odpočinku jsme se jen spokojeně rozjely všemi směry k domovům. Prožily jsme opět společně příjemný den.

Daniela, Zdenka,
JarkaD, Irenka,
JarkaK,
MilenaS s kamarádkou
a JanaD s kamarádkou

2. května 2024 - Z Jíloviště do Arboreta

Na 2.5. byla naplánována vycházka do všenorského arboreta. Bylo to poměrně hektické – 30.4. Danielina vycházka za Kelty, konec treboňské rekondice, vzápětí arboretum. Po domluvě s Danielou – „nemůžeme se z náročné túry vzpamatovat, půjdeme nanejvýš do jílovišťské cukrárny U Stáni“ jsem ráda souhlasila. Prima, dáme si dortík, naplánujeme vycházky na druhou polovinu roku a stačí...

Vybavena autem jsem se vydala na Jíloviště a čekala na bus z Prahy. A ejhle z dopravního prostředku vyskočily Daniela, Maruška, Věrka Uhrová a Iveta Střelková. V tu chvíli jsem pochopila, že to cukrárnou nekončí. Při kávě a dortíku jsme



vycházky dohodly a pokračuje Iveta:

Já jsem byla natěšená na krásnou rozlehlou zahradu pana Mejstříka a tak jsem do nich stále hučela. Nakonec v nich zvítězilo to lepší já a šly všechny. Blanka převezla auto blíže k modré značce a my jsme vyrazily pěšky. U rybníčka jsme se sešly a dál šly nádherným lesem společně. Slunce svítilo a stromy



měly snad všechny odstíny zelené. U sochy Diany jsme se občerstvily a udělaly hromadnou fotografii. Je to opravdu kouzelné místo plné ptačího zpěvu. Člověk zde nabral ztracený klid a harmonii. Tuto cestu nám doporučil pan Mejstřík jako schůdnou, ale ona se se záhy změnila na méně schůdnou a

tady se naše cesta rozdělily. Daniela s Věrkou zvolily modrou, pohodlnější a já s GPS, Maruška a Blanka jsme šly kratší, strmější cestou přímo k arboretu. Pan Mejstřík nás uvítal a divil se, že je nás tak málo. Po vysvětlení situace sedl na golfový vozík a jel pro zbylá děvčata, která to chtěla vzdát a jít na vlak. Výlet byl zachráněn. My jsme zatím vybraly sazenice květin a zeleniny do našich zahrádek a pak společně s Věrkou a Danielou se vydaly na průzkum arboreta. P. Mejstřík se zase činil a tak přibyl další osázený pozemek jehličnanů. Ve skleníku jsme obdivovaly rozkvetlé pelargonie a skalničky hrály všemi barvami podél cestiček. Škoda jen, že mráz spálil všechny květy azalek a rododendronů. A že jich tam je plná stráž. Prošli jsme se kolem jezírka a zkontrolovaly jak nám opět



povyrostl stromek u altánku. Po té co jsme zaplatily za sazenice a vstupné jsme se vydaly zpět na cestu.

zatím co kamarádky obdivovaly zahradu jsem poklusem pádila ve výletních opáncích strmou cestou zpátky k autu. Počkala jsem na ně u všenorského nádraží, naložila i se zakoupenými produkty a dovezla na opulentní oběd a po té vysadila v Dobřichovicích na nádraží. Doma jsem pak naložila zubožené nohy do lavoru se studenou vodou a těšila se na příští arboretum.

Blanka a Iveta



11. května 2024 - Pražská vycházka v květnu

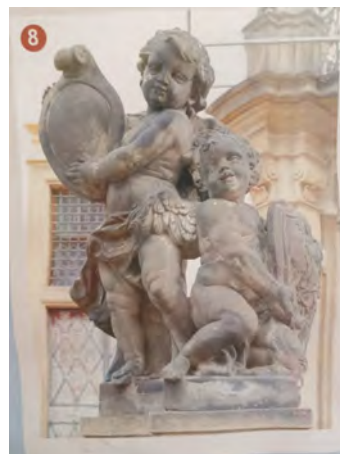


Původní naše přání bylo navštívit málo známou pražskou zahradu Černínského paláce. Na poslední chvíli jsme se dozvěděly, že bude přístupná pro veřejnost až v červnu. Věděly jsme, že je to barokní zahrada ze 17. století a v roce 1928 byla ještě rozšířena o novou část. Je tam i zahradní letohrádek, různé kamenné artefakty, přírodní zákoutí s vodními okrasnými prvky a vzácnými stromy, ale přes velkou bránu a mříže jsme toho moc neviděly. Takže někdy příště.

Sešly jsme se v počtu pěti na Hradčanech na Loretánském náměstí u barokního kostela p. Marie Královny andělů a nahlédly jsme i dovnitř. Je to kostel ze 17. století - součást nejstaršího kapucinského kláštera v Čechách. Obraz na hlavním oltáři od malíře Paolo Piazzy představuje sv. Františka, kterému se zjevuje Kristus, Panna Maria a anděl. Křížová cesta z roku 1960 je od Karla Stádníka. V kostele bývá o vánocích vystavován betlém z 18. století s figurami v životní velikosti.



Pak náš zájem směřoval k poutnímu místu Loreta, které upoutá už sochařskou výzdobou venku. Na ochozu před Loretou jsou sochy puttů s kartušemi. Známa je hlavně věž se zvonkohrou. Je to největší historická chrámová zvonohra v Evropě. Skládá se ze třiceti zvonů a zvonků a hraje přes den každou celou hodinu melodie mariánských písní. My jsme ale vstoupily do tohoto souboru barokních staveb ze 17. století a ocitly se na nádvoří kolem dokola obklopeném poutními ambity s kaplemi a kostelem Narození Páně. Uprostřed dvora stojí Svatá chýše po vzoru kaple z italského Loreta.



Podle legendy je Svatá chýše domek Panny Marie v Nazaretu, který andělé na konci 13. století přenesli do jihoitalského Loreta. Loretánská kaple na Hradčanech vznikla při klášteře kapucínů, kteří ji dodnes spravují. Stavěl ji Kryštof Dientzenhofer, stavbu dokončil Kilián Ignác Dientzenhofer roku 1631. Stavbu financovala hraběnka Benigna Kačerová z Lobkovic.



V prvním patře ambitu je Loretánská klenotnice. Je zde vystavena část z cenné sbírky votivních a liturgických předmětů z doby gotické, renesanční i barokní. Obdivovaly jsme nádherné monstrance, zvláště ty perlové a nejvíce diamantovou zvanou „Pražské slunce“ zdobenou 6222 diamanty. K její výzdobě byly použity diamanty, které pražským kapucínům odkázala v závěti Ludmila Eva Františka hraběnka Krakowská, vdova po Vilému Albrechtu I. Kolowrat-ském z Kolowrat. Diamanty prý pocházejí z jejích svatebních šatů.



svými vědomostmi. nutých materiálů.

Velmi unavené a hlami Hradčan, prošly jsme Kapucínskou ulicí z ulice U Brusnice je velmi nenápadný, ale níčku nás bezpečně dovedla do údolí potoka Brusnice (který je částečně skryt pod zemí) do krásné klidné přírody. Vzpomínaly jsme, jak byl po léta Jelení příkop uzavřen, pak obnoven a znovu uzavřen pro veřejnost. Teď jsme rády, že se tam můžeme obdivovat např. sochám Ponocného nebo Krakonoše i Trpaslíka. Věděly jsme o Masarykově vyhlídce od architekta Josipa Plečnika, ale tentokrát jsme ji neviděly, protože cesta k ní „byla do kopce“. Zastavily jsme se u domku medvěďáře, který pečoval o medvědy Míšu a Ríšu darované T. G. Masarykovi československými legionáři. Prošly jsme spojovacím tunelem podle návrhu J. Pleskota a sešly dalším obtížnějším chodníčkem do Chotkovy ulice na Klárově. Tady jsme obešly velkým obloukem brutalistní miniaturní Kryštofa Kintery, abychom si nekazily „barokní“ náladu. Už jsme vyhledávaly jen posezení a dobré jídlo.

Zůstaly jsme věrny Praze 1, i když jsme popojely trochu tramvají, a usadily jsme se v hospodě U Rotundy v ul. K. Světlé. Trochu zvláštnímu chování místní obsluhy jsme se jen smály, důležité bylo jídlo, a to nám chutnalo. Sladkou tečkou byla káva + dobroty v Čokoládovně v Liliové ulici.

Byla to hezká vycházka, počasí nám přálo a potěšilo nás, že s námi, už opakovaně, chodí také Irenka Čechovská. Foto pořídila právě ona a také Eva Kapounová. Díky.

Daniela



Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Budapešť v lázeňském hotelu Thermal Margaret Island Ensana Health Spa Hotel (23. - 29. března)

Po dlouhé cestě nás v Budapešti čekal klidný lázeňský komplex na Markétině ostrově na Dunaji mezi Budínem a Peští, kam nás z nádraží Nyugati doprovodila naše průvodkyně. Toto nádraží stejně jako unikátní železný most se zatáčkou, který spojuje Markétin ostrov s městem, projektoval Eiffel.



Průvodkyně si pro nás na následující den připravila pětihodinovou prohlídku Peští. Mluvila skvěle česky. Seznámila nás s hlavními památkami města, ale též s historií Maďarska. Mnoho zajímavých informací se týkalo toho, co měly naše země v historii společného. Její vyprávění bylo tak poutavé, že nám stačil malý odpočinek v kavárně (oblíbená místními umělci, obdoba naší kavárny Slavia) a mohly jsme se vrátit k památkám a historii.



Zakladatelem říše byl Béla

IV. Zemi opustil před nájezdem Tatarů, ti se však nečekaně po úmrtí Čingischána vrátili domů. Za to Béla slíbil dát svoji dceru Markétu (Margaritu) do služeb církve. Ta v Dominikánském klášteře, kde se léčili nemocní, též onemocněla a mladá zemřela. Po ní se dnes jmenuje celý ostrov, který je ostrovem klidu a lásky (obdoba našeho Petřína).

Budín býval hlavní město s širokými bulváry (jako Paříž) a kavárnami (jako Vídeň). Na začátku 20. století byla díky architektu Hausmannovi hradní čtvrť opevněna. Poté vše za

války ničili ustupující Němci, v r. 1956 ruské tanky a zkázu dokonali komunisté, kterým vadilo vše připomínající bohatství (např. jízďárna). Budapešť pak byla znovu opravena, a tak můžeme obdivovat budovu Parlamentu, neogotickou budovu vysokou 96 m. Žádná budova nesměla být

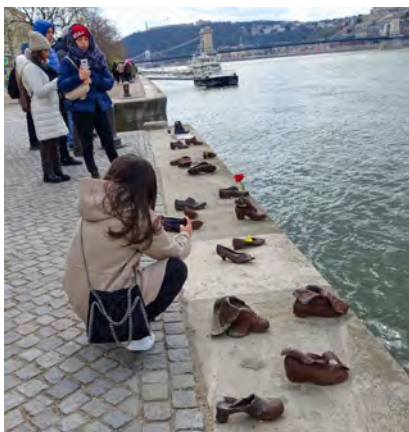


tenkrát vyšší než stometrová bazilika v Ostřihomi. Parlament najdeme na největším budapešťském náměstí, pojmenovaném po Lájoši Kossuthovi. Jemu a 1. uherské vládě je věnován blízký pomník. Po revoluci r. 1848 byli téměř všichni popraveni. Na náměstí má pomník i hrabě Rákoczi, na jehož pozvání jel J.A.Komenský reformovat uherské školství. Spojuje nás i společný panovník Karel IV.

Hrabě István Széchenyi je též historicky důležitý. V r. 1849 vyhlásil samostatnou Maďarskou republiku. Nechal postavit řetězový most přes Dunaj, do té doby přes Dunaj

žádný nevedl. Založil Akademii věd a do Maďarska pozval slavné evropské architekty.

Po rychlém Rakousko-Uherském vyrovnání na přímlyvu královny Sisi přišlo r. 1867 Uhersko jako poražená země o 2/3 svého území. Na začátku 2. světové války jim Hitler slíbil navrácení ztraceného území, proto zpočátku Maďaři bojovali po jeho boku. Od r. 1944 už byli okupováni též.



Nad Dunajem v Budě se tyčí Královský palác a Matyášův kostel, též korunovační. Střechu s typickou keramickou majolikou má Kalvínský kostel. Dnes je na hradě sídlo presidenta a premiéra.



Kovové botičky pod Parlamentem jsou památkou na Židy, kteří byli včetně žen a dětí za války svázáni a zastřeleni či utopeni v Dunaji. Švédský diplomat Raul Valenberg stihl zachránit před nacisty tisíce Židů, sám pak podlehl Rusům, kteří ho odvěkli na Sibiř. Poslední 3 páry bot patří židovským obětem zavražděným Hamásem vloni v Izraeli.

Poté jsme došly ke Svatoštěpánské bazilice. Byla založena zač. 20. století, protože Matyášův kostel už nepostačoval rozšiřujícímu se městu. Odtud jsme se přemístily historickým metrem na Náměstí hrdinů. Toto metro jsme často využívaly, je jen 5 m pod povrchem a po londýnském 2. nejstarší v Evropě. Na tomto náměstí mají pomník největší hrdinové maďarské historie. Mezi jinými uherský král Jan Hunyadi, který dokázal opět zastavit Turky, a jeho syn Matyáš Hunyadi, který byl obdobou císaře



Karla IV. Byl vychován na dvoře Jiřího z Poděbrad. Chtěl si vzít jeho dceru Kateřinu, ta však brzy zemřela. Když zemřel i Jiří z Poděbrad, zvolili si katolíci Matyáše za svého krále, a tak nám 9 měsíců vládl maďarský král.

S Maďarskem máme historicky mno-

ho společného. Spolupráce Visegrádských zemí trvá od r. 1333 od dob panování uherského krále Karla I. Roberta z Anjou. Společnou však máme nejen historii, snad proto nám maďarská kuchyně tolik chutnala.

Další dny jsme se vracely ke známým památkám, abychom si je prohlédly bez ohledu na čas. Například Parlament,



Svatoštěpánskou baziliku, židovskou čtvrť včetně synagogy, nevynechali jsme ani Budu. Ne všechny památky byly otevřené, ale i pohledy zvenčí byly okouzlující. Až na výjimky nám počasí poměrně přálo. Samozřejmě nezůstala opomenuta ani návštěva tržnice nebo

kavárniček. V ceně pobytu byla jen polopenze a během dne bylo třeba energii doplnit.

Velice nás potěšilo, že je doprava po Budapešti pro všechny nad 65 let zdarma. Hojně jsme této možnosti využívaly.

Pokud bych měla zhodnotit rekondici jako celek, dá se říci, že se vydařila. Sice jsme krátce zažili déšť i kroupy, ale na mnoha fotografiích máme modrou oblohu. Ubytování v hotelu, který patří do komplexu Ensana, bylo na úrovni. Strava v Maďarsku bývá velmi chutná a ani tentokrát to nebylo jinak, nabídka byla bohatá včetně ovoce a zeleniny.



Bazény, které jsme denně užívaly, byly plavecké i termální. S naší diagnózou je třeba teplou vodu využívat kvůli možným lymfédémům opatrně, ale každá již své tělo od doby operace dobře zná a jeho potřebám dokáže vyhovět.



Dá se říci, že tato rekondice splnila svůj účel. Od každodenních povinností jsme si odpočinuly a tělo řádně zregenerovaly, a to nejen fyzicky, ale i psychicky.

Lída Němejcová

Třeboň - Hostel Zámek (23. - 28. dubna)

Přijeli jsme do Třeboně
Na zámku tu bydlíme
Sice nepaseme koně
Zato pilně cvičíme

Ráno v osm na nádvoří
Rukavice, čepice
Cvičením se teplo tvoří
Snažíme se velice

Teprv potom na snídani
Připravil ji skvělý tým
Hanka, Lída, Růža, Blani
Denně děkujeme jim

Pak většinou žádné zmatky
Čekají nás karimatky
Eva která předcvičuje
Do popruhů nás šněruje

Já se přiznám bez mučení
Tolik cvičení že pro mne není
Po hrází si vyrazím
Až na Opatovický mlýn

Je to kousek od Třeboně
Chovají tam bílé koně
Jindy se stejně jako předloni
Kochám krásnou Třeboní

Ať si kdo chce co chce říká
Zlatým hřebem rekondice
Jsou večere U vodníka
Nemůžeme si přát více

Losos, kapr, candát, pstruh
U vodníka skvěle chutná
Jakýkoliv rybí druh
Sklenka piva vždy je nutná

Štíhlé nožky, rovná záda
Jak v mládí měla bych ráda
Snad mé touhy vyslyší
Skvělá masáž od Míši

Nikomu z nás neublíží
Trocha zpěvu a tance
Bohužel se nám už blíží
Konec téhle romance

Blanka na mně celý týden
Mámí veršů snůšku
Zbylo to na poslední den
Okusuju tužku

Inspirace mizí v dáli
Zítra už se pakujem
Všem co o nás pečovali
z plna hrdla
„Děkujeem“

Marta Hrušková



Když ranní rozcvička nás nezmohla
A cesta do Aurory známá jest
vydejme se za sny mládí
bez zbytečných velkých gest.
Když Luna bledá vody Světa ozáří,
To přesně dopřejí Ti znovu připomenout skvělí Nezmaři.

Petr Iljič divil by se dozajista
jak pevné řady našich labutí
v žívlu vodním drží svoje místa.
Balet je nám radostí i zdravotní spásou,
Že i plavčík statný, otrlý
užasl nad tou krásou.

Tak ať si kdo chce říká,
Na třeboňskou akci Alenu
co živ budu, nikdy nezapomenu.

Jiří Němejc



Mikulov - Mikulovská sportovní (15. - 20. května)

Mikulov, Mikulov, mikulovský zámek
Okolo něho je plno krásných galánek.
Přijely z Prahy protáhnout tílka,
Mikulov vítá je skleničkou vína

Poctivě cvičily ráno i večer
Přes den pak chodily na vršky v okolí
Klentnice, Sirotčí hrádek
Výhledy do kraje

Všechno to zdolaly
Večer i zpívaly
A vínko pily

Mikulov, Mikulov,
Mikulovský zámek
Smutno je u něho
Bez krásných galánek.

Ve středu 15. května mnohé
z nás vyrazily nejen na prodej
kytiček, ale také na rekondici na Moravu, do Mikulova. Sešlo se nás tam opravdu hodně – Alenek 18 a Míšiných
svěrenek také 18.

My jsme bydlely v pensionu poblíž sportovní haly, ve které našly útočiště Míšiny svěrenkyně.

A cvičily jsme ráno i večer – tedy pokud jsme to stihly. Protože jsme musely prozkoumávat samotný Mikulov i jeho okolí.

Mikulov není příliš velký, ale je moc hezký a oku lahodící. Výstavný zámek, který se připomíná již ve 13. století, pravda, tehdy ještě jako hrad, patřil zprvu Liechtensteinům, kteří ho dostali od českého krále, později, od 16. století Dietrichsteinům, kteří ho drželi až do r. 1945. Renesanční přestavba Mikulova proběhla za významného představitele Dietrichsteinů, knížete kardinála biskupa olomouckého Františka. Ten byl hybnou silou při hospodářském, stavebním i ekonomickém rozvoji města. Byl to on, kdo inicioval založení a výstavbu Kaple sv. Šebestiána na Svatém kopečku, která se stala i s později vybudovanou Křížovou cestou významným poutním místem tehdejší doby.

17. 5. – 19. 5 probíhaly „Slavnosti města Mikulov“. Jarmark, stánky s vínem, hudba.... To jsme si nemohly nechat ujít. A krom toho večer byla od 18 do 22 hodin „Muzejní noc“. A tak jsme probrousily zámek, zahradu, židovskou uličku...

A chodily jsme i do okolí. Autobusem jsme vyjely do Klentnice, vystoupaly na Sirotčí hrádek, potěšily se dalekými výhledy do kraje a pěšky se vrátily zase zpět do Mikulova. A samozřejmě téměř všechny jsme prošly poutní cestou na Svatý kopeček. Rozhodně jsme se nenudily.

A večer, aby toho nebylo málo, jsme se potkávali na dvorku u nás, kde jsme s Liborem a jeho kytarou zpívaly z plna hrdla. Byl to krásný čas, možná, že si ho zopakujem zas,

Maruška Pálková



Český den proti rakovině 2024 - Tradiční veřejná sbírka Ligy proti rakovině

Prodej kytiček v rámci Českého dne proti rakovině jsem plně zavnímala v roce 2003, kdy



jsem se poprvé setkala s rakovinou ve svém blízkém okolí. Tehdy jsem vůbec netušila, že jednou budu těmto kytičkám tak blízko... Ve spolku ALEN jsem zažila již můj čtvrtý, ve skutečnosti však již 28. ročník Českého dne proti rakovině Ligy proti rakovině a jsem velmi pyšná na to, jak se náš prodej rok od roku zvyšuje.



V letošním roce prodávalo kytičky 15. května 22 ALENek, a do prodeje se s námi opět zapojili studenti z Gymnázia Nad Štolou, kteří prodali 2.315 kytiček, za které utržili 85.812 Kč (nárůst ve vybrané částce oproti loňskému roku činí 172 %).



Kytičky jsme měli i ve 22 kamených prodejnách. Antonínovo pekařství v Praze s námi při prodeji kytiček spolupracuje třetím rokem. Letos prodali na svých šesti prodejnách 769 kytiček a utržili 32.305 Kč. Nárůst ve vybrané částce oproti loňskému roku činil 60 %. V Praze se prodávalo i v několika kavárnách a u benzínové pumpy. Další prodejny byly v Radotíně, Černošicích, Dobřichovicích a v dalších místech Středočeského kraje, ale i ve Vrchlabí, v Sobotce a také v Mikulově a v Čejkovicích na Moravě.

Všem patří velké poděkování za zapojení do sbírky. Průměrná cena za prodej kytičky činí 35 Kč, což koresponduje s postřehem některých našich prodejkyň, že lidé více chápou a podporují sbírku a děkují nám za záslušnou práci.

Zaznamenaly jsme i nárůst prodeje díky QR kódům, které Liga proti rakovině zavedla

v letošním roce jako novinku. Každý pokladní vak měl svůj QR kód a stačilo načíst telefonem a odeslat platbu. Tímto způsobem bylo placeno více jak 10% z celkové částky.



Letos se nám podařilo prodat 9.681 kytiček (v loňském roce to bylo 7.939)

Utržili jsme téměř 340.000,- Kč (v loňském roce to bylo cca 243.000,-Kč, v roce 2022 187.000 Kč a v roce 2021 135.000 Kč).

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

Tak zase za rok.....



Milena Najmanová

Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

1. května - Dermacol Love Day v Grébovce



1. května jsme ve spolupráci se společností Medicon edukovaly samovyšetření prsu a varlat na akci Dermacol Love Day v pražské Grébovce. Akce byla velmi dobře připravena a každý si tam našel to, co ho zajímalo. Vzhledem ke krásnému slunečnému počasí, zajímavému programu a nádhernému prostředí Grébovky byla účast návštěvníků značná.

7. května - Přednáška pro veřejnost v Městské knihovně v Praze



Městská knihovna v Praze



Ústřední knihovna (klubovna), Mariánské nám. 98/1, Praha 1



ALEN - PŘEDNÁŠKA

Samovyšetření prsů a varlat

Přijďte si vyslechnout přednášku o samovyšetření prsů a varlat, s praktickým nácvikem na modelech. Samovyšetření zachraňuje životy. Rakovina je vyléčitelná, objeví-li se včas. Vyplatí se nezanedbávat vlastní tělo. Certifikované přednášející vám ukážou jak na to.

7. května 2024 od 17:00

ALEN - Ženy s rakovinou prsu, z.s.

Vstupné zdarma

www.mlp.cz



Přednáška v klubovně Městské knihovny na Mariánském náměstí byla pro nás premiérou přednášky pro veřejnost.

Návštěva z řad veřejnosti byla minimální, ale přednáška pro zaměstnankyně knihovny byla velmi úspěšná.



27. května - Přednáška pro veřejnost na Radnici Praha 12



V rámci spolupráce s Městskou částí Praha 12 jsme naplánovali několik akcí:

- 27. května jsme měli v reprezentativním prostoru obřadní síně modřanské radnice přednášku na téma edukace samovyšetření prsu a varlat s následným nácvikem samovyšetření na silikonových modelech.
- 13. června budeme edukovat samovyšetření prsu a varlat na Veletrhu sociálních služeb a Dni zdraví na parkovišti před modřanskou radnicí (viz pozvánka na str. 21).



29. května - Veletrh sociálních a návazných služeb - Praha 10

Na Veletrhu sociálních a návazných služeb Prahy 10 jsme edukovaly již po čtvrté. **Letos poprvé však na novém stanovišti - u metra Strašnická**, kde bylo příjemné prostředí a dostatek volného prostoru pro všech 42 vystavujících



organizací. ALEN měl společný stánek se spolkem ILCO, se kterým jsme se výborně doplňovaly a dokonce jsme i barevně ladily ;-).

Pro zájemce o sociální problematiku je veletrh skvělou příležitostí pro získání zajímavých informací přímo od poskytovatelů jednotlivých služeb a nabídky patientských organizací.



Edukace ve školách

Ve dnech 20. - 21. května se uskutečnily další z edukací na středních školách, tentokrát v Gymnásiu Červený vrch v Praze 6. První den byl poněkud náročnější, přednášely jsme 6 hodin bez přerušení. Ovšem přístup školy byl úžasný, nemusely jsme se o přestávkách stěhovat do jiných učeben, oba dny jsme byly stále ve stejné, mohly jsme si tedy o přestávkách odpočinout. Tak skvělý servis ve školách často nemíváme.

Zájem studentů byl velký, a to jak o samovyšetření prsů, tak i varlat. Třídy se tak nemusejí zbytečně dělit na chlapce a dívky. Mladí muži mohou rakovinou prsu onemocnět také a samovyšetření varlat je to ně též důležité. Edukace na středních školách je ideální příležitostí, jak se s metodou samovyšetřování seznámit. Později už nemusejí mít možnost se s tímto typem edukace seznámit v takovém rozsahu. Všichni studenti byli velice pozorní a měli o samovyšetření skutečný zájem. Snad i proto, že jeden jejich spolužák léčbou rakoviny právě prochází.

Hanka B a Lída N

Kde budeme edukovat v červnu - pozvánka

ROK DOBROVOLNICTVÍ 2024

Veletrh neziskových organizací

10. června 2024
od 10 hodin
Palác Žofín

NA CO SE TĚŠIT?

Tisková konference
Tržiště dobrovolnických projektů
Catering Potravinové banky

Zookoutek, dětský vláček,
kreativní workshopy

PROGRAM PRO DĚTI

Divadlo 3000 otáček, Trhni si smýčcem,
Kapela lidí bez domova, Nadační fond Melodio

KULTURNÍ PROGRAM

BEZPLATNÝ A BEZBARIÉROVÝ VSTUP

SRDČEZNĚ ZVEME VŠECHNY OBČANY A SPOLEKY PRAHY I

TĚŠÍME SE NA VÁS

POŘÁDÁ PRAHA I POD ZÁŠTITOU IVANY ANTALOVÉ, RADNÍ PRAHY I PRO SOCIÁLNÍ VĚCI A BEZBARIÉROVOST

Městská část
Praha 12

praha12

Veletrh sociálních služeb a Den zdraví

čtvrtek 13. června 2024 (9:00 - 17:00)
na Radnici Prahy 12 a přilehlém parkovišti

Nabídka sociálních služeb pro děti, dospělé a seniory

Den Zdraví – program zaměřen na všechny věkové kategorie od 9:00 do 16:30

- testování na žloutenky, syfilis a HIV
- vyšetření zraku u dětí a dospělých
- nácvik první pomoci a resuscitace
- ukázka vybavení sanitního vozu
- předvedení výcviku vodičů a asistenčních psů
- hrátky pro zdraví – Zkus, jak na tom jsi
- interaktivní preventivní program pro děti
- měření hladiny cukru a cholesterolu v krvi (pouze od 9:00 do 13:00) a další

Vstup zdarma

V době konání veletrhu bude probíhat sbírka pro půjčovnu kompenzačních pomůcek Sociálních služeb MČ Praha 12.

Ve 12:00 a v 16:45 proběhne tombola – slosování návštěvnických kuponů.

Čtení na pokračování

Jak nepadnout na ústa (2)

Daniela Pražanová

» Opravdu mašinkou u hlavy?« Položila mně už podruhé stejnou otázku dáma, která mnoho let pečuje o moje dlouhé a prý dost kvalitní vlasy. Přikývnu, zavřu oči a malinkou škvírkou občas zahlédnu pramen padající do klína. Co je ztráta vlasů oproti ztrátě nadra. Navíc toto podstupuji zcela dobrovolně, abych si nakonec nemusela chomáče vyčesávat sama před zrcadlem. Kadeřnice na mě po dokončení své práce kouká smutným psím pohledem. Nevypadám na miss krásy. Ale účel světí prostředky. Hřívá prý za čas doroste. Ale co mě čeká před tím?!

Je zima a na cestu si narazím dávno odloženého kulicha. Za pár dnů si ještě vyberu slušivou paruku. Jsem na sebe hrdá, jak pěkně jsem vše promyslela. Ale manžel svoje zděšení skrývat neumí. Posledních pár týdnů zažívá jeden šok za druhým. Přesto, že jsem se mu snažila terapeutické postupy předem vysvětlit. Už když mě vyzvedával po operaci v nemocnici byl nejistý. Nevěděl, zda mě může obejmout, zda mě má podpírat, odvést k autu na pojízdné židli nebo jen mluvit, mluvit. Třetí varianta byla nejpříhodnější. Po padesáti letech společného soužití jsem z jeho očí četla dosud nevídanou bezradnost a úzkostné očekávání toho, co nezvládnou a případně to na něj. Zjevně se mu ulevilo, když zjistil, že si dojdou sama do koupelny i na WC, že se sama najím....najednou jsme si oba uvědomili, jak je boží zvládnout takové každodennosti. Muž se naučil odestýlat, všesť prádlo a podávat mi u televize velký polštář pod ruku.

Být po onkologické operaci, to není záhul jenom pro pacienta, pro jeho partnera, ale doslova pro celou rodinu. Dnes už vím, že každý (od dětí, přes snachu, i dospívající vnoučata a přátele) přiléval do džbánu nejistoty svou kapku strachu. I když se tvářili statečně, asi se o mne každý podle svých schopností a možností bál. Vždyť jsem s každým z nich ušla společně určitý kus životní pouti. Každému jsem po drobečkách rozdávala svoji lásku a oni opláceli stejným. Báli se, že mě ztratí.



Dlouho jsem se vzpěchovala myšlence podstoupit chemoterapii. Příznaky, bájemi a hrstmi pravdy opředená terapie mě děsila. Zvažovala jsem pouze hormonální léčbu. Ale náhoda tomu chtěla, že jsem se dostala do Komplexního onkologického centra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze. Paní doktorka Martina Zimovjanová byla důrazná. Už to víc neokecám. Chemoterapie mě nemine.

Operaci máte za pár dnů za sebou. Tato terapie však člověka provází několik měsíců a tvrdit, že je to léčba příjemná, by bylo holým pokrytectvím.

Začala jsem navštěvovat stacionář. Tady máte dost příležitosti, zatímco do vás kapačka nekonečně dlouhý čas pumpuje na míru dělané jedy, přemýšlet o situaci, v níž jste se ocitla. V duchu shrabávám usychající listy prožitých příběhů pod mohutný strom života ukládající se k zimnímu spánku. Není vhodnější místo na plánování zítřejších zážitků. Není klidnější místo na bilancování.

Ve stacionáři onkologické kliniky shrabuju na kupičky prožité dny a tančím kolem nich pohanské tanečky. Zaklínám Vesmír, Boha i všemožné anděly, aby dnešní ráno nebylo poslední, aby mi bylo dopřáno pohladit i to příští. Z kvapíku, kterým jsem životem prosvištěla až do této chvíle, se mi točí hlava.

Po chemoterapii je návrat mezi ostatní možný jen s doprovodem. Manžel poctivě přichází. Cestou přes park k tramvaji se bojím, aby nezkolaboval on. Každý návrat z terapie ho děsil. Báł se, že spadnu, budu v tramvaji blinkat, omdlím. Já věděla, že to až ke dveřím našeho bytu musím už kvůli němu zvládnout. Horší už tůkalo doma na futra. Pokud někdo tvrdí, že šel z chemoterapie do práce nebo do divadla, tak buď nemluví zcela pravdu nebo dostával jiné dryáky než já. Dva dny jsem se zmítala mezi teplotou, zimnicí a žaludeční nevolností. Člověk se konejší, jsem doma, to dám. Dala jsem to několikrát.

Svět ženy se po rakovině prsu změní. Nikoli pro okolí. I když si mě vnučka zvědavě a nenápadně prohlížela, hledala na babičce nic mimořádného, a neviděla, že mi něco schází. Epitézy jsou dobré zdravotní pomůcky. Když mi při poslední kontrole onkoložka sdělila, že dnes bude chemoterapie poslední, měla jsem sto chutí ji obejmout. Netušila jsem, že ještě mnohokrát vstoupím do její ordinace na kontrolu, že ještě mnohokrát budu čekat s obavou na laboratorní výsledky.

Zvykla jsem si na svůj šáteček, který mě zdobil i doma a připadala jsem si v něm sebejistá. I dvě čepičky jsem zakoupila, jako bych začínala věřit, že není ještě mým dnům konec.

Čas uzamčený do nemocničních chodeb se začal projasňovat májovým sluncem a pomaloučku se otevíraly dveře krásných všedních dnů. I ta záda, co mě bolela, byla jen pihou na kráse života. Doktorka Jana Němcová z NNH mě jako vždy pomohla od bolesti. Doporučila rehabilitaci v bazénku. Pro pacientky se stejnou diagnózou. Všechno zlé je pro něco dobré. Tady jsem poznala první děvčata z týmu Alen. Jako bych se ocitla u švédského stolu. Stačilo jen si vybrat. Schůzky, masáže, rekondiční pobyty, přednášky, vycházky, návštěvy kulturních akcí

(Pokračování v příštím čísle časopisu)



Holešovice, 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, vpravo po venkovním kovovém schodišti přímo do minigolfu.



Přes prázdniny se nehraje, ale od září se pustíme do plného tréninku. O termínu zahájení budou účastníci s předstihem informováni.

Co se dělo v kultuře

Výstava maleb na zámku v Dobřichovicích

V březnu proběhla na zámku v Dobřichovicích výstava obrazů Jaroslavy Kotalové (členka spolku ALEN) a Niny Danišové s názvem „S odvahou snít & s rozvahou žít“.



Vernisáž v sobotu 9.3. i dornisáž v sobotu 30.3. byly velmi dobře připraveny a pro návštěvníky byly velkým kulturním zážitkem s mnoha překvapeními. Užily si všechny smysly. Reprezentační zámecké prostory nás na chvíli přenesly do dob minulých, hudba v podání dívčího kytarového tria nebo country kapely, velikonoční tradice a bohaté občerstvení dodávaly výstavě slavnostní ráz.

Byl to nezapomenutelný zážitek, který si nenechalo ujít mnoho ALENEk.

Milena Najmanová



Alenky a Švanda ve Vrchlabí

Ve čtvrtek 18. dubna se vydalo 11 Alenek z Prahy do Vrchlabí za dudákem Švandou. Ten je sice podle J. K. Tyla ze Strakonice, ale vyskytuje se občas i na jevišti vrchlabského Kulturního domu Střelnice. Přivádí ho tam vrchlabský vlastenecký ochotnický spolek VLASTÍK, jehož mám tu čest být nejstarší členkou.

A tak jsme s Danielou vymyslely a konečně i uskutečnily přátelské kulturní setkání. Kromě Švandy byla motivací většiny z nás také chuť setkat se po delší době s bývalou dlouholetou členkou – další vrchlabskou Alenkou – Andulkou Horčíčkovou, která mne kdysi k Alenkám přivedla. A jako bonus jsme stihly i návštěvu nového Krkonošského muzea a ovšem i několika restaurací.

Hlavní skupinu Alenek jsem si vyzvedla ve čtvrtek po 10. hodině na autobusovém nádraží. Po menším občerstvení a ubytování Dany a Zdeny u mne doma jsme obsadily 2 objednané stoly v restauraci Botta-café na náměstí. Měly jsme dost času na výběr i konzumaci výborného oběda, protože penzion U Tranů, kde bydlely ostatní, ubytovávala až po 14. hodině. Cestu po městě nám zpestřila Marie N., která zjistila, že si v busu z Prahy zapomněla mobil. Ale jsme děvčata šikovná, tedy hlavně Zdena J., tak se nám povedlo situaci bravurně vyřešit a s Marií jsme si hned po obědě odskočily jen pár metrů na zastávku busu na náměstí a pan řidič, vracející se ze Špindlu, nám nalezený mobil předal. Zatím dorazilo i motorizované kvarteto Milena, 2 Hanky a Maruška, které to vzalo přes Jablonec a už vezlo asi tunu korálků. To zas bude práce a náramků !!!

Během odpoledne jsme stihly ubytování, procházku parkem a získání info k zítřejší návštěvě muzea. Pak už jsem jen děvčatům vysvětlila kudy na Střelnici a věnovala se



přípravám na svůj herecký výkon.

Hlediště divadelního sálu Střelnice (kdo viděl Formanovo „Hoří, má panenko“, umí si sál představit - jen tombola chyběla, zato ve foyer je spousta fotek z natáčení), bylo večer na představení Strakonického dudáka nabitě, publikum skvělé, potleskem na otevřené scéně nešetřilo,

vždyť jen já sama jsem tam měla 11 hlavou klaku! Hrál se nám výborně, vše dopadlo jak si pan Tyl usmyslel a Švanda navzdory intrikám Vocílky, zlobě zlé královny (tedy mne) i nástrahám divých žen skončil v náručí své milované Dorotky. Děkovaček po té bylo mnoho a já při nich byla obdařena nádhernou kyticí od svých Alenek. DĚKUJI !!! Zbytek večera jsme strávily ve výborné náladě u pívka a vínečka v restauraci Kulturního domu.



V pátek dopoledne bylo na programu setkání s naší milou Andulkou. Sraz byl u mne doma, jelikož jsme všechny usoudily, že je zbytečné se přesouvat třeba do cukrárny. Měla jsem napečeno – 2 krabice bratislavských rohlíčků sklízely pochvalu všech přítomných, nivová pomazánka, pečivo i nápoje všeho druhu také přišly k chuti, i děvčata něco donesla ... prostě nám tu bylo pospolu dobře. Andulka vypadala šťastná a všechny obdarovala krásnou knižní záložkou s Krakonošem a hřebeny Krkonoš v 3D provedení. Mohly jsme vzpomínat, povídat a smát se aniž bychom někoho rušily. Pozvala jsem i naši další společnou kamarádku, turistku a cvičitelku Boženku, která se náhodou seznámila předloni na rehabilitaci ve Chvalech u Prahy s naší členkou Hankou L. Svět je prostě malý a plný Alenek.



Odpoledne jsme vyrazily na prohlídku nového Návštěvnického centra Krkonošského muzea. Tam nás čekala sice krásná a rozsáhlá expozice, ale také spousta nástrah (např. skříňky na batohy a kabáty v suterénu a nástup na prohlídku zpátky v přízení, výtah? ano, ale jeho záhadné fungování dělalo potíže i průvodkyním, které nám pomáhaly, nebo oslnivě bílé podlahy a předěly v terénu, přes které se snadno padalo, což se podařilo Květě). Celá expozice je multimediální, každý si zvolil vlastní tempo a čtení textů, fotografií i videí. Dozvěděly jsme se tam o Krkonoších naprosto všechno, jen udržet skupinu pohromadě se nám nedařilo. Nebýt ochotných průvodkyň, nejspíš bychom bloudily ve sněhobílých labyrintech ještě dnes. (V muzeu jsme splnily i úkol Marty „kdo mne tam najde, dostane sladkou odměnu! – a našly jsme fotku houbačky Marty v nadživotní velikosti – pozn. Daniely).

Po tomto vyčerpávajícím zážitku jsme zvolily posezení v asijské restauraci a udělaly jsme dobře. Všechny jsme si moc pochutnaly. A tady mé líčení alensko-vrchlabského putování končí. Loučily jsme se už za tmy a počínajícího deště pod podloubím pensionu U Tranů, kde byly Alenky s ubytováním spokojené. Daně a Zdeně ubytovaným u mne také nic nechybělo. V sobotu ráno už všechny Alenky zase mířily do svých domovů.

Marta Hrušková z Vrchlabí

Jarní koncerty v Motlitebně ČCE v Korunní 60, Praha 2



Pravidelné koncerty Ústavu A. Dvořáka pro kulturní život seniorů za přispění Městské části Prahy 2 již dlouhodobě zpřijemňují nám posluchačům odpoledne každé první úterý v měsíci v modlitebně evangelického farního sboru na Vinohradech. Byla jsem tam v březnu i v dubnu a oba koncerty byly velmi zajímavé.

Březenový kytarový koncert přednesl Lukáš Sommer, kytarista a skladatel – duše kytary. Na programu měl Bacha, Carcassiho, Tárregu i skladby vlastní, preludia a etudy těžké a brilantně zahrané. Zajímavě vyprávěl o kytarách a něžně je nazýval kytarina nebo udělátko na radost.

Také dubnový koncert byl hudební svátek. Houslový virtuos a pedagog Alexander Shonert s doprovodem klavíru přednesl koncert „Tančící housle.“ Byla to přehlídka 17 tanců národů světa – od Čajkovského Humoresky přes Slovanský tanec, Malý vídeňský pochod a Tanec ptáka

Labuť až po Židovský, Tatarský, Polský a Ruský tanec včetně několika vlastních skladeb. Koncert symbolicky zakončil skladbou Bedřicha Smetany „Tanec řeky Vltava“. Velký aplaus mu byl odměnou za krásný zážitek.

Pan profesor Radoslav Kvapil, který koncerty připravuje, a Eva Knappová nás srdečně zvou na další koncert, který bude po prázdninové přestávce 1. října 2024 odpoledne.

Daniela



Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Čtení s Miloněm Čepelkou v Galerii pro onkologické pacienty, v milém prostředí u Irenky Kraftové v Anenské ulici, už se stalo dobrým pravidlem. Setkání s ním jednou za měsíc je vždy příjemné a inspirující, v poslední době i překvapivé. Pan Miloň „pro statečné“ připraví vždy nějaké své překvapení v podobě zajímavé knihy.

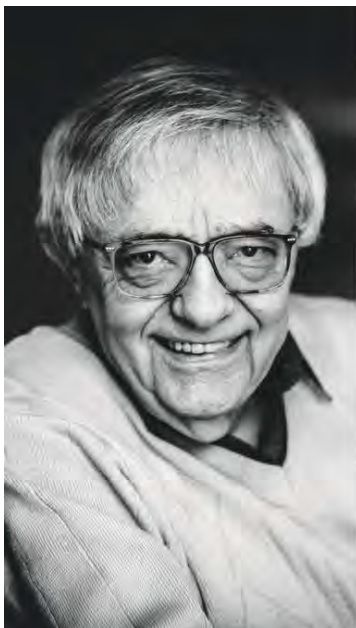
V dubnu jsme se „zaposlouchali do známého hlasu výborného herce i skvělého člověka“ (jak je uvedeno pravdivě na pozvánce), když nám četl z knihy Vladimíra Holana – jednoho z nejvýznamnějších českých básníků a překladatelů 20. století. Holan užívá v básnické knize příběhů vlastní a pro nás už nezvyklý jazyk, baladický, např. „Kraj nemluvný, kraj kamenitý a do dřeně až bídou zrytý, kraj bez možností...“ Mně se čtení propojilo s fotografiemi na tehdy probíhající výstavě Kevina V. Tona, které jsem měla před očima a na kterých je také ta kamenitá a „mlčenlivá krajina.“ O to byl text knihy působivější a správně vybraný.

V květnu bylo čtení opět překvapením pro všechny. Sám pan Miloň byl zvědavý, jak knihu, kterou vybral, přijmeme. Ale nemusel mít obavy, všichni jsme celou hodinu tiše poslouchali. Julius



Zeyer byl básník a prozaik, představitel Lumírovců. Rád psal báje a pověsti z mytologie. Pan Čepelka vybral první ze tří jeho Legend o krucifixu,

kteří poprvé vyšly v Lumíru r. 1892. Hlavní postava – Inultus (Nepomstěný) -



GALERIE PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY
A PODPORUJÍCÍ UMĚLCE
Anenská 13, Staré Město, Praha 1

si Vás dovoluje co nejsrdčněji pozvat na Čtení pro statečné

MILOŇ ČEPELKA ČTENÍ PRO STATEČNÉ PŘEKVAPENÍ – VLASTNÍ VÝBĚR

ve čtvrtek 23. května od 17:30 hod.

Přijďte se zaposlouchat do známého hlasu výborného herce i skvělého člověka. Vstupte do Galerie. V galerii se nachází i stálá výstava dětských onkologických pacientů.

Kontakt: Irena Kraftová, ředitelka, tel: 605 547 260, umeniprotirakovine@gmail.com, autor projektu

www.umeniprotirakovine.cz



potká sochařku Flavii, která zrovna hledá model pro svou sochu ukřižovaného Krista. Inulta získá a přiváže ho ke kříži. Nebudu vyprávět celý příběh, ale je to opravdový horor (prostředí, vražda, umění, svědomí, uctívání nadpřirozených bytostí), ale propojený s myšlenkou obětování se za národ. Zeyer používal v textu někdy dlouhá souvětí se složitou stavbou, pro nás už nezvyklý, ale krásný (možná pod vlivem němčiny v tehdejší Praze). Proto se mi i hororový příběh líbil, a také proto, že po četbě následovala debata o autorovi, době vzniku a došlo i na smích a radost.

Optimismus také dýchal z obrazů současné výstavy, jejíž vernisáž proběhla pouze za účasti rodiny a přátel malíře. Pan Josef Mareš se bohužel výstavy nedožil, ale všichni dbali na to, aby byla nainstalovaná přesně podle jeho přání a instrukcí a proběhla vlastně „za jeho přítomnosti.“ Výstava je rozdělena do tří témat „andělé, kresby a vesmír“. V první místnosti jsou kresby motýlů a kamenů, ale mne zaujaly obrazy inspirované vesmírem – krásné barvy a úžasná vize budoucnosti.

Poděkování patří Irence Kraftové, která tohle všechno připravuje, propojuje ty správné lidi a pomáhá jim.

Daniela

Společenské okénko - jubilea

Šedesát pět let oslavila:

26. dubna 2024 **Ladislava Čížková**

Sedmdesát let oslavila:

27. dubna 2024 **Jiřina Najmanová**

Sedmdesát pět let oslavila:

12. března 2024 **Jindra Mařincová**

Osmdesát let oslavily:

1. dubna 2024 **Růžena Draslarová**

15. dubna 2024 **Věra Uhrová**

9. května 2024 **Ing. Jarmila Hronová**

1. června 2024 **Dagmar Suková**

Osmdesát pět let oslavila:

29. března 2024 **MUDr. Zdeňka Barešová**

Přejeme všem oslavenkyním pevné zdraví, hodně štěstí a dobré nálady.



Společenské okénko - smutné zprávy

Anděla Mitášová - 22. května 2024 ve věku 84 let



22. května 2024 nás navždy opustila Andělka Mitášová z Valašského Meziříčí.

Paní Anděla byla dlouholetou členkou ALENU, zúčastňovala se rekondičních pobytů, kde byla velmi oblíbená. Vystihuje ji text na partě „*Jak tiše žila, tak tiše odešla, skromná ve svém životě, velká ve své lásce a dobrotě*“



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, hospodárka	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: 11. června 2024

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2



Městská
část
Praha 10



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4



Dobřichovice



MUDr. Josef Štolfa

Ing. Miloš Pešek



RYOR



SONNENTOR®

RAN



Klimatrade-CZ s.r.o.

Věra Maletičová

amoena



partnerům:



Liga proti rakovině
Praha



Pacientský hub



apo
akademie
pacientských organizací



MEDICON



OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA

příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Věra Marešová, grafický design

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín

Miloň Čepelka

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Slávka Kopecká



Frida Weinbergerová

Ty-já-tr Radky Tesárkové

Petr Najman, fotograf

Mgr. Míša Pavlíková & spol.

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové



museum
fotoateliér
seidel