



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

ohlédly jsme se za rokem 2024, provedly potřebná vyúčtování grantů za rok 2024, projekty ke grantům 2025 jsou již dávno odevzdané a nyní napjatě očekáváme, jestli budou podpořeny.

A je tady jaro, sluníčko už začíná hrát a nabíjet nás energií. Užívají si všechny smysly - jsou vidět všechny odstíny zelené barvy, ozón ve slunečním záření voní, je slyšet ptačí zpěv a těšíme se, až se začneme hrabat ve hlíně na zahrádce nebo alespoň v truhlících na oknech.

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.

Ráda bych zde také vyzdvihla léčivou sílu kolektivu. Ať se jedná o kolektiv bývalých spolužáků, spolupracovníků nebo jiného společenství. Tady je znát síla spolku, vazeb a dlouholetých přátelství členek, kdy si vzájemně pomáhají, radí a těší se i z maličkostí. Toho si vážím.

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**
- str. 5 - **Rekondiční pobyty 2024**

Co bylo

- str. 6 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 7 - na schůzkách
- str. 15 - na výšlapech, výletech
- str. 20 - edukace samovyšetření prsu
- str. 21 - drobečky pod čarou
- str. 23 - nebytový prostor - kancelář

Co se děje v neziskovém prostoru

str. 24 - 28

Co se děje v kultuře

str. 29 - 31

str. 32 - **Cesta do Compostely**
- charit. bazárek Studia Ludwig

str. 34 - **minigolf, AMOENA, jubilea**

str. 35 - **OZP, kontakty**

str. 36 - **Sponzoři, partneři, příznivci**



Pravidelné akce v roce 2025

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 2025:

14. ledna, 11. února, 11. března - Valná hromada + jarní bazárek, 8. dubna, 13. května, 10. června a po prázdninové přestávce 9. září, 14. října, 11. listopadu a 9. prosince - Mikulášská

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

Schůze výboru spolku - Kancelář Na Rybníčku 1365/10, Praha 2, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 15.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2025:

8. ledna, 5. února, 26. února, 26. března, 7. května, 4. června a po prázdninové přestávce 8. září, 1. října, 5. listopadu a 3. prosince – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2025

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 Kubešová tel: 608 139 453.

Plavání v bazénu Tyršova domu je každý druhý pátek (3., 17. a 31. ledna, 14. a 28. února, 14. a 28. březen, 11. a 25. dubna, 9. a 23. května, 6. a 20. června) od 16 do 17 hod. Veškeré 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, 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 (přihlášky 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:

- **Mgr. Jana Sikorová**, cena 1 terapie je 700,- Kč. Objednat se můžete na tel. 604 342 633 do Polikliniky Lípa v Nových Butovicích.
- **Mgr. Jana Liberdová**, cena 1 terapie je 800,- Kč. Objednat se můžete na tel. 776 617 854 do ordinace v ulici Kutilova 3061/2, Praha 4 – Modřany. Nabízí také biodynamické a relaxační masáže www.fyzioliberdova.cz

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 2025 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 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 a ve čtvrtek 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.

Konzultace fyzioterapeuta – fyzioterapeutka Karolína Kinská s Vámi individuálně zkonzultuje návyky (i zlozvyky) a poradí, jak pracovat s tělem tak, aby pohyb byl jednodušší a nebolel. Pouze na objednání v pátek dle domluvy.

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 tvorbě (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí, úterý či středu od 17:30 do 19:00. Sledujte v měsíčním programu a na webu v záložce [Akce Praha](#).

Podpůrná online skupina – pro sdílení emocí, pocitů a zkušeností onkologicky nemocných a blízkých. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se může sdílet otevřeně a bez zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik. 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 každou středu od 10:00 do 12:00 V Centru Amelie. Vede 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 března - září 2025

- Středa 12. března** **Bohnický kostel** s mozaikami – umělecký skvost - vede Daniela
Sraz 9,30 hod metro C Kobylisy, zast. busu 200 – před Katastrálním úřadem
Odjezd autobusu 9,40 hod – cílová stanice Odra, prohlídka začíná v 10,00 hod
Secesní kostel sv. Václava uprostřed areálu bohnické léčebny
je dílem architekta a projektanta Václava Roštlapila, postaven v r. 1919
- Čtvrtek 20. března** **Lysolaje**, cesta kolem rokle v Houslích do Únětic – vede Blanka
Procházka asi 5 km – na konci trasy návštěva Únětického pivovaru - podrobnosti budou upřesněny.
- Čtvrtek 10. dubna** **Rothmayerova vila** v Břevnově, U Páté baterie 50 – vede Daniela
Sraz na zast. tramvaje č. 1 nebo 2 „Vojenská nemocnice“, vstupné 180 Kč
Dům představuje umělecké prostředí a životní styl dvou významných osobností českého umění – arch. Otto Rothmayera a jeho ženy výtvarnice
Zájemci se hlásí u Daniely (tel 732 273 834), počet návštěvníků je omezen
čas prohlídky lze zajistit jen s přesným počtem účastnic a hned zaplatit
- Čtvrtek 24. dubna** **Botanická zahrada** v údolí Malé Rokytky v Malešicích – vede Daniela a Jarka
Sraz 10,00 hod. na zast. autobusu č. 177 nebo 195 „Botanická zahrada“
Park založen r. 1920 pražským zahradním architektem Frant. Thomayerem
Dnes patří zahradnické škole Jarov včetně školní prodejny květin a sazenic
- Čtvrtek 15. května** **Kozí farma Běleč** s možností nákupu produktů - vede Blanka
Výšlap ze Zadní Třebáně přes osadu Vatína do Bělče - asi 5 km
Podrobnosti k odjezdu budou upřesněny.
- Středa 28. května** **Zámek Veltrusy** – vede Maruška
odj. vlaku 9,41 hod. Praha – Masarykovo nádr. – 10,15 hod. Kralupy n. Vltavou
přestup na bus č. 473, odj. 10,25 hod, v 10,35 Veltrusy, daňčí oborou k zámku
návštěva zámeckého nádvoří, příp. zámku, především procházka parkem,
který je jedním z největších a nejstarších anglických parků u nás (300 ha),
lovecký zámeček, sochy Matyáše Brauna, lipová alej, okrasné pavilony
- Čtvrtek 12. června** **Kolín** – centrum středního Polabí – vede Eva Kapounová
Odjezd z Prahy hlavního nádr. 9,01 hod. – v Kolíně 9,40 hod.
Staré město, chrám sv. Bartoloměje – Bartolomějské návrší, kostnice
Jeruzalém na Labi – židovská čtvrť – synagoga, Kmochův ostrov
„Potkali se u Kolína“ – pomník medvědům v lesoparku Borky u Labe Osobní vlaky zpět
jezdí často a na Masarykovo nádr.
- Středa 25. června** **Hrabalova stezka** – vycházka do Kerska u Sadské - vede Daniela a Maruška
Sraz Černý Most, bus 398 – odj. 8,45 hod. do zast. Kersko, hlavní silnice.
Navštívíme Hrabalovu chatu, která je v péči Polabského muzea,
a místa spojená se životem a dílem spisovatele Bohumila Hrabala.
Cesta lesem cca 5,5 km, oběd v Hájence – svíčkovou se zelím nebo na šípkové?
Do Prahy Černý Most jede opět bus 398 odpoledne každou půl hodinu
- Úterý 1. července** **Kolem Labe do Čelákovic** – vede Daniela a Helena z Lysé nad Labem
Odj. Praha – hl. nádr. /nebo Vysočany/ vlakem do Čelákovic – Jiřina
Trasa – Jiřina – po zelené k lávce (část poutní cesty Blaník - Říp), přístaviště, naučná stezka
Údolím Labe – Čelákovice, náměstí – cca 1,5 km
Projdeme se kolem Labe a v Čelákovicích si prohlédneme radnici, kostel, tvrz, faru, bývalý
mlýn, starobylé uličky a starodávná stavení, sochy, kašny, fontány, vodopády a parky i nový
železniční most
Cesta zpět z Čelákovic autobusem s přestupem na vlak nebo další bus
Časy upřesníme v červnu s novým jízdním řádem vlaků a autobusů
- Sobota 12. července** **Obříství** - vede Eva Kapounová
Sraz Ládvi – zast. busu č. 348, odjezd v 9,45 hod. – v Obříství v 10,32 hod.
Navštívíme Památník Bedřicha Smetany, v obci je busta Svatopluka Čecha, náves s barokní
mi štíty, kostel, zvonice, morový sloup, zámek - trasa cca 2 km.
Procházka ke Štěpánskému mostu - oběd v zájezdním hostinci Na Štěpáně
Návrat domů autobusem 369 do Prahy – Ládvi

- Středa 13. srpna** **Tento den tradičně slavíme svátek ALENek** – připravuje Daniela Ráda bych Alenky pozvala někam do přírody, nejlépe piknik u vody, krásných míst blízko Prahy je hodně, máte-li nějaký nápad, volejte ...
- Čtvrtek 11. září** **Zámek Zbiroh**, původně lovecký hrádek – vede Eva Kapounová
 Odjezd vlakem – Praha-hl.nádr. 8,05 hod, Smíchov 8,15 hod - do stan. „Kařez“
 Přestup na autobus u železn. zast. Kařez – za 10 min. jsme na náměstí Zbiroh
 Navštívíme muzeum Josefa Václava Sládka – básníka a také fotografa
 Rozsáhlý zámecký park, fontány, kašny... a zámek (trasa asi 2 km)
 Na zámku je i expozice fotografií Alfonse Muchy, který zde 18 let žil a maloval
 Výlet můžeme zakončit v zámecká krčmě U Rudolfovy kratochvíle
 Návrat opět busem a vlakem do Prahy ze Zbiroha každou hodinu

Rekondiční pobyty v roce 2025

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



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**

- 29. března až 4. dubna – Františkovy Lázně** - vedoucí Hanka Kudelová
 v ceně ubytování s polopenzí, lékařské vstupní vyšetření, 9 procedur na základě individuálního lékařského předpisu, pitná kúra františkolázeňských pramenů, vstup do sauny
- 22. až 27. dubna – Třeboň, Hostel Zámek** - vedoucí Blanka Vinařová
 v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x aqua aerobic, masáž, vycházky, turistika
- 18. až 23. května – Lázně Teplice** - vedoucí Lída Němejcová
 v ceně ubytování s polopenzí, lékařské vstupní vyšetření a procedury: masáž ruční částečná, termální koupel, 2x skupinové cvičení v termálním bazénu, 1x dle rozhodnutí lékaře vstup do solné jeskyně nebo oxygenoterapie, 4x dle rozhodnutí lékaře procedura z oblasti elektroterapie, mechanoterapie, plynové injekce, inhalace.
 V lázeňském domě Beethoven je za poplatek k dispozici komplex termálních bazénů THERMALIUM a saun.
- 20. až 25. června – Sušice, sportovní areál Fuferna** - vedoucí Alena Janovská
 v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x aqua aerobic, masáž, vycházky, turistika
- 20. až 26. července – Slatinice u Olomouce** - vedoucí Daniela Kelišová
 v ceně ubytování, polopenze, 2 x sirmá perličková koupel, 2x částeční masáž, 2x parafinový zábal, 2x vstup na 1 hodinu do bazénu s whirlpoolem, turistika
- 30. srpna až 6. září – Jenišov, Hotel Jenišov** - vedoucí Milena Najmanová
 v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, vycházky krásnou přírodou v okolí Lipna, turistika
- 28. září až 3. října – Srní, Hotel Srní** - vedoucí Alena Janovská
 v ceně ubytování, polopenze formou rautu, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x za pobyt aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Na prosincovém setkání jsme se věnovaly vánoční tematice. Vyráběly jsme adventní věnce. Je to práce, na kterou se pokaždé těšíme. Zároveň tím pomáháme Svazu invalidů, který výrobky pravidelně 2x do roka prodává na Praze 8 na akci neziskových organizací.

Na lednovém sezení jsme se věnovaly malování vitráží s převážně dětskými motivy ale i veličnými zajíčky.

Hned na začátku února jsme se sešly a tvořily z korálků (dost malých) velikonoční vajíčka.

Byla to dost podobná práce jako na náramcích, které vyrábí ALENky pod vedením Hanky Kudelové.

Věra Uhrová



Korálkování

Stalo se už zvykem, že se pravidelně každé 3. úterý v měsíci scházíme a při čaji nebo kafičce a různých dobrotách klábosíme. A abychom trochu procvičily naše už hůře pohyblivé prsty navlékáme korálky. Zpočátku to byly jen náramky a korále, ale postupně se dostáváme i k jiným výrobkům z korálků. Na Vánoce to byly různé hvězdy a zvonečky, vymyslely jsme i přívěsky na klíče, nebo korálkový závěs na krk, abychom nemusely stále hledat brýle.

Prosincové korálkování jsme tentokrát vynechaly, protože každá ALENka měla doma hodně práce s pečením cukroví, předvánočním úklidem i nakupováním dárků.

O to víc nás potěšilo, když jsme dostaly pozvánku od

Městské knihovny v Praze, abychom se zúčastnily Vánočního jarmarku, který knihovna každoročně pořádá.



Nikdy jsme se takové akce ještě nezúčastnily a tak jsme tam šly s trochou trémy, ale uvítaly jsme tuto možnost, abychom předvedly své výrobky z korálků. Jarmark se konal ve vestibulu knihovny, hned vedle hojně navštěvovaného Idiomu.



Před Městskou knihovnou stála velká fronta převážně cizinců, aby si mohli udělat fotografii právě před pověstným Idiomem.

K našemu stolku s Bannerem přišlo poměrně hodně lidí a zajímali se o naši činnost. Vysvětlovaly jsme co pro ženy s rakovinou prsu děláme, rozdávaly jsme naše prospekty a záložky do knih. Hodně

z návštěvníků odcházelo s naším vlastnoručně vyrobeným korálkovým náramkem.

Jarmark trval od 13 do 18 hodin a na našem stánku jsme byly jen 3 : Růža , Gábina a já. Rozhodně jsme se nenudily.

S organizátorkami Jarmarku jsme se domluvíly, že další jarmark, tentokrát Valentýnský, se bude konat už v únoru. Rozhodly jsme se, že se opět zúčastníme.

Následovala další nabídka, tentokrát od Městského Úřadu Praha 10. Úřad pořádal pro své zaměstnance Vánoční setkání s hudbou a pohoštěním. I zde jsme prezentovaly naši organizaci, měly jsme zde náš banner a informovaly jsme o činnosti naší organizace, rozdávaly prospekty a záložky do knih. Naše korálkové náramky měly i zde velký úspěch.

Celá akce se konala na prostranství před Úřadem a trochu jsme Dankou promrzly.



Do naší nové kanceláře jsme v průběhu prosince převezly všechny korálky a komponenty , abychom v lednu na prvním korálkování měly vše po ruce. S chutí jsme se daly do práce, abychom připravily dost náramků s Valentýnskou tematikou. Když nadešel očekávaný den – Valentýnský jarmark - já lehla s teplotou a antibiotiky, tak se o vše po-



staraly Han-ka, Růža, Gábina, Jiřina a Lída. Moc jim děkuji.

Byly velice úspěšné a naše výrobky se líbily.

Zvu tímto všechny zájemkyně, aby

se přidaly. Naše kancelář je velice útulná, v centru města (Praha 2, Na Rybníčku 10). Dokoupila jsem další komponenty, které krásně doplní naše korálky, které jsme získaly od Preciosy, které tímto ještě jednou děkuji.

Hanka Kudelová



Na schůzkách

10. prosince 2024 - Mikulášská

Jako každoročně jsme na poslední (tedy prosincové) schůzce v roce pořádaly „Mikulášskou“, kterou vnímáme jako důstojné zakončení roku a setkání s našimi milými sponzory, partnery a příznivci...

Pokud chci začít o Mikulášské, musím se vrátit o týden



dříve, kdy proběhla tradiční příprava a balení tomboly. Je to obřad, kde jednotlivé členky týmu mají své role a vše jde jako po drátkách. Dárky do tomboly věnují z velké části samotné členky spolku. Dárky se v první části vyloží všechny na stůl, kde se hledají ty se stejným tematickým zaměřením, následně se společně skvostně zabalí do celofánu a přidá se jim výstižný název, jako např. levandulové potěšení apod. Pak už zbývá pouze přidat číslo a je hotovo.



Mikulášská 2024 se konala v úterý 10. prosince. Mezi hosty jsme uvítaly zástupce Aliance žen s rakovinou prsu, Klubu ŽAP, zástupce Mediconu, KB, naše cvičitelky Míšu a Evu, zpěvačku Fridu a další. Celý program Mikulášské moderovala, jako každoročně, skvělá Radka Tesárková.

Po krátkém vystoupení předsedkyně spolku Mileny Najmanové, ve kterém zejména



na zhodnotila rok 2024 a poděkovala členkám výboru, ale i ostatním členkám spolku za jejich práci – vedení rekondičních pobytů, organizaci vycházek, plavání, edukační přednášky i edukace na akcích a všem, kdo pomáhají třeba jen skvělými nápady, byl spuštěn bohatý program.



Jako první vystoupila dvě děvčata z Radčina Týjá-tru s přednesem básní a po nich nastoupila osmičlenná taneční skupina žen z Černošic, která nám zatančila Českou besedu.



Dodnes nechápu, jak je možné si zapamatovat všechna ta střídání, otočky, přesuny ve směru i změnách partnerek a formací. To je nad mé vnímání a tanečnice mají můj hluboký obdiv.

Po celou dobu bylo k dispozici bohaté občerstvení. Samozřejmě že došlo i na společnou fotografii. Ale to již moderátorka Radka zvala k vylosování tomboly.



Závěrečné téměř dvě hodinky programu zabezpečil hudebník Petr Samšuk - muzikant mnoha tváří, který začal hrou na

akordeon, přešel na zpěv s kytarou a následně s harmonikou. Byl to velmi příjemně strávený čas a došlo i k tanci.

A rok je za námi. Snad úspěšný, naplněný mnoha aktivitami, ale to je zase jiná písnička.

Milena Najmanová

V roce 2024 jsme uspěly s projektem „srdeční záležitost“ pro Nadaci KB. Projekt startuje od ledna 2025 a zahrnuje přednášky pro členskou základnu spolku ALEN, zároveň jejich přenos online pomocí platformy Teams pro členky, které se nemohou zúčastnit osobně, ale zároveň to nejdůležitější shrne přednášející do článku, který bude zveřejněn v Listech ALENU.



Na těchto místech chci **poděkovat ing. Janu Bednárovi, zaměstnanci KB, který je v tomto projektu „s námi“ a bez jehož spolupráce bychom s naším společným projektem nemohly uspět.** Děkuji mu i za pomoc a rady s technickým zabezpečením projektu, s online přenosy apod.

Jako přednášející byli osloveni přední odborníci z různých odborností ve zdravotnictví a psychologie.

Na lednové členské schůzce proběhla velmi zajímavá přednáška **Doc. MUDr. Ondřeje Kodeta, PhD.** na téma Rakovina kůže. Po přednášce zkontrolovala MUDr. Andrea Kodetová zájemcům ve vedlejší místnosti znaménka.

Na únorové schůzce mezi nás přišla fyzioterapeutka **Petra Holubová** s přednáškou na téma Lymfedém a jak na něj. Lymfedém trápí mnoho žen po rakovině prsu a tak byl o přednášku velký zájem. Můžeme se těšit ještě na cca sedm přednášek, jejichž témata nebudu dopředu prozrazovat, snad jen jednu - v dubnu na členské schůzce 8. 4. 2025 vystoupí se svou přednáškou psychoonkolog **PhDr. Martin Pospíchal**.

14. ledna 2025

Při lednové přednášce jsme odstartovaly sérii přednášek v rámci projektu „srdeční záležitost“ pro Nadaci KB. Při přednáškách na členských schůzkách doposud přednášející pouze přednášeli a výjimečně měli PwP prezentaci. V rámci projektu jsme si „na sebe vymysleli“, že přednáška s PwP prezentací bude zároveň vysílána online a v případě, že bude přednášející souhlasit, i nahrána.

To bylo pro nás něco úplně nového. Z prostředků projektu jsme sice dokoupili potřebnou techniku pro přenos, ale ještě jsme se museli naučit, jak na to. To se nám povedlo s pomocí ing. Jana Bednára a myslím, že na prvotinu to dopadlo dobře. Sledující online byli a všem byl zaslán záznam, aby si ho mohli pustit doma v klidu u kávičky.

Pro přednášku na téma rakoviny kůže jsme oslovili společnost Derma Care Kodet s.r.o., která sídlí na Poliklinice Palackého 5 na Praze 1. Vlastní ji sympatičtí mladí lékaři, kteří společně se svým týmem zajišťují komplexní péči o pacienty s kožními onemocněními. Nabízí široké spektrum léčby kožních onemocnění, včetně



i problematiky korektivní a estetické dermatologie. Součástí týmu je i chirurgická ambulance a cévní poradna.

Přednášky se ujal Doc. MUDr. Ondřej Kodet, Ph.D., který nám ve své prezentaci představil různé druhy kožních nádorů. MUDr. Andrea Kodetová poté ve vedlejší místnosti vyšetřila zájemkyním některá znaménka.

Po vyslechnutí přednášky se většina sledujících objednala na vyšetření do ordinace - prostě není na co čekat.



Milena Najmanová

Prevence kožních nádorů

Andrea Kodetová, Ondřej Kodet



Kožní nádory představují nejčastější zhoubné novotvary postihující naši populaci. Ročně kožními nádory trpí v České republice přibližně až 38 tis pacientů, což znamená poměrně velký zdravotnický i socioekonomický problém. Nejčastějším kožním nádorem je tzv. basaliom (basocelulární karcinom), dále je velice častý i tzv. spinaliom (spinoceleulární karcinom). Oba tyto nádory vycházejí z povrchových buněk pokožky tzv. epidermis a řadíme je tedy mezi epitelové kožní nádory. Dalším zhoubným nádorem je kožní melanom. Jeho četnost (incidence) v naší populaci neustále stoupá a bohužel postihuje čím dál častěji i mladší jedince. Tento nádor vychází z tzv. melanocytů, buněk, které jsou odpovědné za tvorbu pigmentu v kůži. Na vzniku těchto kožních nádorů se nejvíce uplatňují vlivy prostředí, a to především intenzita slunečního (zejména UV) záření. Z dalších faktorů je důležitá genetické predispozice (výskyt nádorů v rodině, některé genetické syndromy a mutace). Mezi genetické faktory můžeme řadit i tzv. fototyp jedince, tedy určité vybavení, jak jsme schopni tolerovat UV záření (spálení sluncem, zčervenání a následné opálení). Pro vznik basaliomu a spinaliomu hraje zásadní roli zejména dlouhodobé vystavení slunečnímu záření. U melanomu je rizikové zejména krátkodobé nadměrné opalování, časté spálení slunečním zářením, a to zejména v dětském věku. Rizikové mohou být i arteficiální zdroje UV záření, a to především nadměrné využívání solárií.

Basaliom je nejčastější kožní nádor, který jen raritně metastazuje. Jeho zhoubnost je především v lokálním agresivním a destruktivním růstu. Zpravidla se objevuje na kůži dlouhodobě vystavené slunečnímu záření. Typická lokalizace je tedy obličej, tváře, čelo, nos, ušní boltce, ale může se vyskytovat i ve křtici. Dále může být přítomen na krku, v dekoltu a na ramenou a na hřbetech rukou. Klinická manifestace basaliomu je poměrně rozmanitá. V počátečních fázích onemocnění se jedná o relativně nenápadné nehojící se ložisko, růžové či červené barvy, někdy i s tvorbou drobných krust.

Jindy se basaliom projevuje jako drobný uzlík (nodul), který má nápadně navalitě okraje, lesklý, vyhlazený povrch s patrnou cévní kresbou a v centru postupně dochází k poruše integrity a propadnutí (centrální vklesnutí). V některých případech se jedná o postupně se zvětšující vřed. Basaliom je nádor, který roste většinou poměrně pomalu, pacient často přichází na vyšetření a udává delší dobu nehojící se projev v solární lokalizaci.



Spinaliom podobně jako basaliom je nádor vyskytující se typicky v solární lokalizaci obličeje, krku, dekoltu a na horních končetinách. Tento nádor se ale vyskytuje nejen na chronicky poškozené kůži slunečním zářením, tak i v místech kde oslunění nemusí hrát zásadní roli. Může vznikat i na podkladě chronické rány, např. v terénu bércevého vředu, který není roky zhojen (vliv dlouhodobého dráždění a zánětu). V solární lokalizaci spaliom vzniká i na podkladě prekancerózy, tzv. aktinické (solární) keratózy.

Jak již název naznačuje jedná se o kožní změnu způsobenou slunečním zářením. Aktinické keratózy jsou drobná i větší žlutohnědá, či červená, často mírně zašupěná až zhrubělá ložiska, která se dlouhodobě nehojí. Takto může vypadat i již počínající spaliom. Pokročilý spaliom vytváří uzlík, či uzel (nodul) který je červené barvy, s tvorbou šupin, nebo je na povrchu krytý krustou. Může i krváčet.

Spinaliom je nádor, který vytváří i vzdálené metastázy (i když spíše méně často). Nejčastější je postižení spádových lymfatických (mízních) uzlin, případně metastatické postižení plic a jater.

Melanom patří mezi nejzhoubnější nádory vůbec. Vyskytuje se také v solární lokalizaci, ale i mimo ni. Může být *de facto* kdekoliv na kůži, včetně plosek, mezprstí a vzácněji se vyskytuje i na sliznicích. Většinou se jedná o nádor, který vzniká na nepostižené kůži. Asi v pětina případů vzniká v místě existující pigmentace (znaménka). Většinou roste pomalu, pigmentace se mění a jako varovný příznak je tedy změna v čase, růst a vznik nepravidelnosti projevu. V případě rychlého růstu vzniká nádorový uzel (nodul), který se může snadno poranit a poté krvácí.



Jedná se o varovný a prognosticky nepříznivý signál. Pro kontrolu a samovyšetření pacienta je vytvořeno jednoduché ABCDE pravidlo, které odráží začáteční písmena anglických názvů jednotlivých změn a příznaků.

A – Asymetrie (Asymmetry - nepravidelnost), **B – okraje** (Border - nepravidelné, rozmazané okraje), **C – barva** (Color – nepravidelné barevné zastoupení), **D – průměr** (Diameter – projevy větší jak 6 mm), **E – vývoj** (Evolution – vývoje v čase, růst).

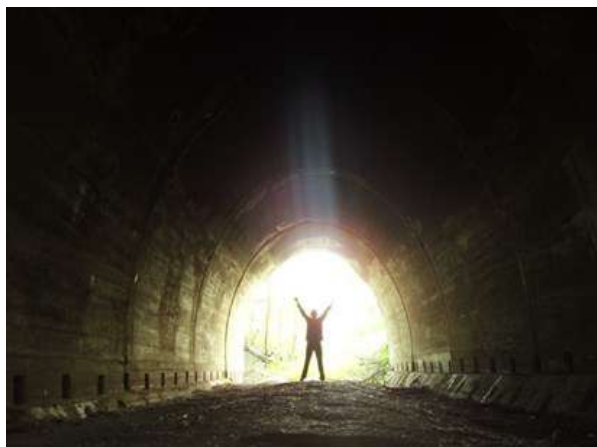
Melanom může metastazovat poměrně časně, proto je jeho léčba mnohdy komplikovaná. Metastatické postižení může být bohužel do jakéhokoliv orgánu, nejčastěji ale postihuje uzliny, plíce, játra a mozek.

Základem **léčby** všech kožních nádorů je chirurgické odstranění s dostatečným lemem do zdravé tkáně. To znamená, že nádor se odstraní chirurgicky s okrskem zdravé kůže, tak aby bylo odstranění co nejvíce bezpečné a radikální pro pacienta. V současné době na všechny typy kožních nádorů máme k dispozici i moderní léčiva, která jsou na principu vytvoření tzv. protinádorové imunitní reakce. Jedná se o léky, které stimulují vlastní imunitní systém pacienta a ten následně odpovídá za zničení nádorových buněk. Na některé kožní nádory máme k dispozici i tzv. cílenou léčbu, kdy je možné blokovat přímo růst nádorových buněk.

Základem úspěšné prevence kožních nádorů je snaha pacienta pečovat o svou pokožku. Odpovědně se chránit před slunečním zářením s použitím účinných opalovacích krémů (SPF 30 – 50, SPF = Sun Protection Factor - česky OF neboli Ochranný faktor). Nevystavovat se přímému oslunění s největší intenzitou (mezi 10-14 hod.) a jen po omezenou dobu. Prevence, tzv. foto-protekcí je důležité dodržovat již od útlého dětství, kde případné spálení slunečním zářením může být pro budoucí život zásadní a nebezpečné. Další důležitý faktor prevence jsou pravidelné sebekontroly pacienta. To znamená pravidelná kontrola kůže, projevů na kůži, nejlépe i před

zrcadlem či za pomoci rodiny a s použitím hřebenu (pro vyšetření kštice), tak aby byla vyšetřena i místa kam si pacient nevidí. Poslední součástí prevence je pravidelná kontrola u specialisty, nejlépe dermatologa, který disponuje min. ručním dermatoskopem (přístroj se zdrojem světla a zvětšovací lupou na vyšetření projevů na kůži).

U pacientů s běžnou prevencí jsou doporučovány kontroly 1 x za rok. U pacientů ve vyšším riziku např. u pacienta s přítomným kožním nádorem v rodině, nebo s četnými pigmentovými projevy se doporučují preventivní kontroly i 2 x za rok. V případě že pacient měl odstraněný basaliom, spinaliom či počínající melanom je doporučena kontrola také 2 x za rok.



Obecně platí, že pacienti s diagnostikovaným kožním nádorem by měli být sledováni celoživotně. Zásadní je také povědomí, že v případě vzniku nového projevu, který se nehojí, vzniku nové pigmentace nebo změny pigmentového projevu by měl pacient vyhledat odborné vyšetření, a to nejlépe u dermatologa. Posledním obecným doporučením je také snaha o informovanost pacientů a zmírnit obavu z případného vyšetření a možného nálezu.

Všechny kožní nádory jsou dobře léčitelné, navíc s dobrou prognózou pro pacienta, pokud se diagnostikují v počátečním stádiu onemocnění.

11. února 2025

Mgr. Petra Holubová

Vystudovala obor fyzioterapie na UK FTVS v Praze. Po studiu hledala specializaci, a nakonec ji okolnosti přivedly k následné péči o onkologické pacienty, která je stále často opomíjená a nedostatečná. Zaměřuje se na ženy po karcinomu prsu. Šíří osvětu, vysvětluje lékařům i pacientkám, jak je důležité včasné zahájení pooperační péče. V ordinaci nejčastěji řeší péči o jizvy a okolní tkáň, fibrózy po radioterapii a pooperační komplikace. Na Instagramu spravuje profil @onkofyziio (www.instagram.com/onkofyziio), kde dává informace o možnostech fyzioterapie po léčbě karcinomu prsu, ale i v jejím průběhu.



Lymfedém po léčbě karcinomu prsu – včasná fyzioterapie je klíčová

Lymfedém je chronické onemocnění, které se může rozvinout i několik let po léčbě karcinomu prsu, zejména po operaci prsu a uzlin v podpaží. Absolvovaná radioterapie také zvyšuje riziko vzniku lymfedému. Jedná se o poruchu odtoku lymfatické tekutiny, která se hromadí v tkáních a způsobuje otok, bolest a další nepříjemné příznaky. Po operaci prsu mluvíme o tzv. sekundárním lymfedému. Jizvy nebo zjizvení ozařované tkáně mohou způsobit překážku v toku lymfy. Včasná fyzioterapie může odhalit příčinu obtíží a v nejlepším případě preventivně zabránit vzniku lymfedému.

Co je lymfedém a jak vzniká?

Lymfatický systém je síť cév a uzlin, které odvádějí z těla odpadní látky a přebytečnou tekutinu. Po operaci prsu a uzlin může dojít k poškození lymfatických cév a uzlin, což naruší odtok lymfatické tekutiny z paže a dalších postižených oblastí jako je oblast hrudníku nebo lopatky. Radioterapie může také poškodit lymfatické cévy a uzliny a přispět k rozvoji lymfedému.

Stadia lymfedému

Lymfedém se rozděluje do několika stadií podle závažnosti otoku a dalších příznaků:

- **Stadium 0:** Bez otoku, ale mohou být přítomny pocity tíhy, napětí nebo brnění v paži. Při těchto příznacích je důležité zpozornět a konzultovat s ošetřujícím lékařem možnosti dalšího postupu.

- **Stadium I:** Již je viditelný mírný otok, který se v průběhu dne může měnit. Po odpočinku dochází ke zmírnění otoku

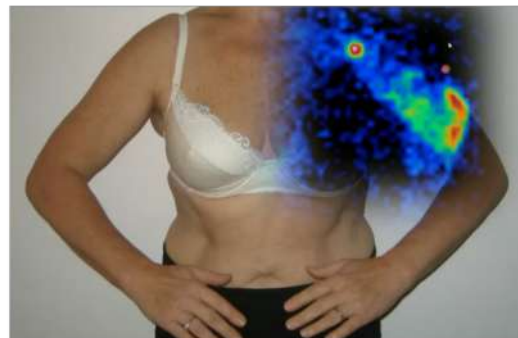
- **Stadium II:** Středně závažný otok, který přetrvává i po odpočinku. Nijak se v průběhu dne nemění

- **Stadium III:** Závažný otok s výraznými deformitami a komplikacemi, jako jsou kožní změny nebo infekce. Fibrotické změny často omezují pacienty při běžných denních činnostech.



Lymfoscintigrafie

Lymfoscintigrafie je vyšetření, které se používá k zobrazení lymfatického systému. Při tomto vyšetření se do meziprstního prostoru aplikuje malé množství radioaktivní látky, která se hromadí v lymfatických cévách a uzlinách. Pomocí speciálního přístroje se pak zobrazí distribuce radioaktivní látky v lymfatickém systému. Lymfoscintigrafie může pomoci odhalit poškození lymfatických cév a uzlin a stanovit rozsah lymfedému.



Fyzioterapie u lymfedému

Včasná fyzioterapie je klíčová pro prevenci a léčbu lymfedému. Fyzioterapeut může pacientovi pomoci zorientovat se v dané problematice. Důležitý je individuální přístup. Nedílnou součástí terapie je znalost režimových opatření.

Nevystavujte se velkému teplu. Při lymfedému nejsou vhodné vířivky, sauny, horké koupele ani třeba dlouhý pobyt na přímém slunci.

Neutlačujte končetinu: Končetině na operované straně nedělá dobře měření tlaku, odebírání krve, nošení těsných šperků nebo oblečení.

Prevence poranění: Dejte pozor na poranění končetiny. Rána může být vstupní branou pro infekci. K nejčastější poraněním dochází např. při práci na zahradě nebo při manikúře.

Hygiena kůže: Kůži udržujte hydratovanou.

Pitný režim: Většina z nás má problém s pitným režimem. Pro ovlivnění lymfedému je důležitá správná funkce ledvin. Pokuste se zvýšit příjem tekutin během dne.

Vyvarujte se nošení těžkých věcí

Ošetření jizev a tkání po radioterapii: Posunlivost a elasticita tkání a jizev je jedna z nejdůležitějších věcí při prevenci vzniku lymfedému. Na fyzioterapii se dozvíte, jak s tkáněmi pracovat, aby jizvy a tkáň po radioterapii nevytvářely překážky v toku lymfy.

Pokud se u Vás objeví první příznaky lymfatické nedostatečnosti jako je pocit tíhy, otoku a napětí končetiny, řešte situaci s ošetřujícím lékařem. Nečekejte, až bude přítomný otok. Léčba lymfedému má 4 základní pilíře a nazýváme ji komplexní dekongestivní terapie. Patří sem:

- **Manuální lymfatická drenáž:** Jemná masáž, která podporuje odtok lymfatické tekutiny z postižené oblasti.
- **Přístrojová lymfatický drenáž:** Masáž za pomoci speciálního přístroje, který vytváří adekvátní plošný tlak. Ideálně kombinace rukávu s vestičkou.
- **Kompresivní terapie:** Používání elastických obinadel nebo návleků, které redukuje otok a zlepšují odtok lymfy.
- **Režimová opatření:** Speciální cvičení, která posilují svaly a zlepšují funkci lymfatického systému, dostatečný pitný režim, hygiena kůže, enzymoterapie a další

Proč je včasná fyzioterapie důležitá?

Včasná fyzioterapie může pomoci zpomalit nebo zastavit progresi lymfedému a zlepšit kvalitu života pacienta. Pokud se lymfedém neléčí, může dojít k trvalým změnám v tkáních, které se obtížně léčí. Individuální přístup, kdy se podle vyšetření určí terapeutický plán je stěžejní.

Závěr

Lymfedém je častou komplikací a postrachem žen po léčbě karcinomu prsu. Často se k ženám nedostanou důležité a základní informace, jak lymfedému předcházet a kdy je vhodný čas vyhledat odbornou pomoc. Včasná fyzioterapie je klíčová pro prevenci a léčbu tohoto onemocnění. Pokud máte po léčbě karcinomu prsu otok nebo jiné příznaky lymfedému, neváhejte kontaktovat svého lékaře nebo fyzioterapeuta.



Na výšlepech a výletech

12. prosince 2024 - Vycházka po vánoční Praze



12. prosince 2024 jsme se vydaly na prohlídku vánoční Prahy. Byly jsme dvě, Iva Ipserová a já. Zdá se, že všechna ostatní děvčata byla buď nemocná anebo se věnovala vánočním přípravám.

Ale i tak jsme si Prahu užily. Setkaly jsme se před kostelem P. Marie Vítězné v Karmelitské ulici, zašly jsme k Jezulátku, pak jsme pokračovaly Prokopskou ulicí přes Maltézské náměstí. Potě-



šila nás návštěva kostela P. Marie pod řetězem, odtud jsme se vydaly Lázeňskou ulicí k Muzeu Karla Zemana.

V obchůdku muzea jsme se trochu zahřály a pak zašly do nejužší uličky v Praze. Ještě nás potěšily květy kaliny vonné ve Vojanových sadech, ale pak už jsme spěchaly na tramvaj, protože naše vycházka vyšla na jeden z mála opravdu chladných prosincových dnů.



Marie Pálková

18. prosince 2024 - Návštěva Černínského paláce

18. 12. 2024 jsme se vypravily na prohlídku Černínského paláce na Loretánské náměstí.

Náš průvodce si nás vyzvedl před palácem a provedl nás přes vrátnici do prostorů jednoho z největších barokních paláců Prahy.

Palác si pro sebe a svou rodinu vystavěl Humprecht Černín z Chudenic, císařský vyslanec v Benátkách. Se stavbou začal koncem 17. století. Jako architektka si zvolil Itala Franceska Carattiho, Bohužel, konce stavby se nedožil, zemřel a majetek i s palácem přešel do rukou jeho synovce Heřmana Černína z Chudenic.

Ten pokračoval ve výstavbě a k výzdobě paláce přizval nejschopnější umělce své doby.



Palác byl několikrát poškozen a znovu přestavován a zdooben. Tak se zde setkáváme se jmény F. M. Kaňky nebo I. F. Platzera, Matyáše Brauna i V. V. Reinerera.

V 50. letech 19. století, když se ztenčilo jmění Černínů, rozhodli se palác prodat státu a ten sem umístil kasárna. Ta zde byla až do vzniku Československa, které palác určilo pro ministerstvo zahraničí. Protože však palác byl sice nádherný i impozantní, ale na zcela vhodný pro úředníky, přikročilo se ještě k dostavbě paláce.

Autorem dostavby byl Pavel Janák, který navrhl a realizoval přístavbu



funkcionalistické budovy určené pro kanceláře.

My jsme navštívily historickou část paláce a velice přívětivě na nás zapůsobila. Ač jsou některé prostory opravdu veliké, zdá se, že lidskou míru neutlačují.

A nádherné výhledy na Prahu půvab paláce ještě násobí.

Kdo chce vědět víc o pohnuté historii paláce i osudech lidí s ním spojených, tomu doporučuji přečíst knihu Marka Tomana Chvála oportunistů. Brillantně napsaný román odpovídá na téměř všechny otázky z pohledu historie paláce.

Marie Pálková



27. prosince 2024 - "Vánoce mnoha vůní" v Betlémské kapli

V době vánoční jsem se vydaly – už tradičně – na vánoční výstavu do Betlémské kaple.

Letošní výstava mapuje tradici těchto výstav v Betlémské kapli založenou již v roce 1980 Bonsai Klubem Praha. Tentokrát má výstava název „Vánoce mnoha vůní“. Vzpomínaly jsme tu na všechny výstavy, na kterých jsme tady společně prožily hezké chvíle – ať to byly Vánoce s vůní dřeva, Skleněné vánoce, Malované Vánoce, Pohádkové Vánoce, Betlémské zvonění, Tradiční řemesla, Hravé Vánoce nebo Vánoce z papíru a mnoho dalších.



Tentokrát tu voněla i čokoláda, místo tu měly i děti na hraní, např. vánoce z lega. Pro nás tam byl zajímavý pult plný krásných vánočních ozdob, PF a drobných dárečků, andělíčků, rybiček a hvězdiček, které jsme samozřejmě ve velkém nakoupily. Iva hlavně sbírala informace a zkušenosti - co a jak se vyrábí a co by mohla s Alenkami vyrábět na výtvarném kroužku. A námětů tady bylo opravdu hodně.

Když jsme se dostatečně potěšily, nadýchaly vánoční vůně a už nás bolely nohy, přesunuly jsme se na dobrý oběd do vedlejší restaurace U Betlémské kaple.

Každá vycházka má mít svůj cíl.

Vše dobré do Nového roku přeji Daniela, Iva, Jarka a Zdenka



31. prosince 2024 - Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn

Tak už 8. ročník - to to letí....

Nostalgicky jsme si vzpomenuly na začátky, byly jsme tři Alenky a dohodly se, že povinné silvestrovské veselí pojmem jinak. A chytilo se, přibývalo nás.



Nejhezčí šestikilometrovou cestu ze Zadní Třebáně už důvěrně známe, povinné zastávky u Jesliček, romantické kapličky a na louce nad střechami Karlštejna poctivě dodržujeme.

Rok od roku je nás víc.

Už se zúčastňují i naši kamarádi, děti, vnoučata. V hospůdce U Karla IV se Martina s Bertíkem na nás těší, pečou výborná žebra, připravují pro nás i jinou lahodnou krmi.

Jen tentokrát dva zdolané "do kopce" nám připadaly poněkud delší a strmější. Nicméně hospůdku jsme



bez ztrát dosáhly. Naši 15 členou společnost ještě rozmnožili Věrka a Mírek Maletičovi, kteří

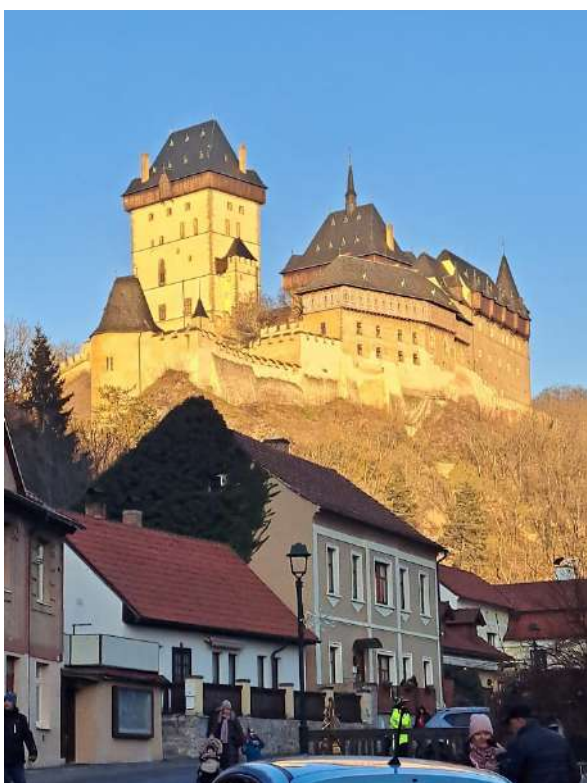


po dobrodružném autoputování hospodu našli. A tak jsme vzpomněli na kamarádky, které už bohužel mezi námi nejsou, připili si šampánem na zdraví s tím, že se těšíme na další výšlap za rok.

Ale!! Ať ten čas tak rychle nepadáí!!!

Všem Alenkám - hodně zdraví, spokojenosti v r.2025.

Blanka Vinařová



15. ledna 2025 - Schwarzenberský palác "Pietro Testa - zasmušilý génius"

Grafický kabinet Národní galerie vystavoval ve Schwarzenberském paláci práce Pietra Testy.

Tento malíř a grafik 17.století byl ve své době oceňován pro svou precizní práci kreslíře a grafika. Narodil se v r.1612 v Luce, kde se učil u Pietra Paoliniho a u Domenichina. Po odchodu do Říma se přátelil s Nicolasem Poussinem a Francescem Molou.

Některé z jeho leptů zahrnující práci suchou jehlou mají fantastickou kvalitu. Jeho současníci považovali za nejlepší a nejdůležitější dílo soubor komplexních a detailních leptů na téma "Roční období".

Zemřel v r.1650 v Římě. Jeho smrt byla záhadná, zdá se, že se utopil v Tibeře na jejímž břehu kreslil.

Marie Pálková



20. února 2025 - Valdštejnská jízdárna "Umělci z Čech a meziválečná Paříž"

Národní galerie připravila pro českou veřejnost výstavu o českých malířích v meziválečném období 20.století.

Čeští umělci do Paříže směřovali od poloviny 19.století. Známa jména generace ND jsou spjata s Paříží stejně jako následující generace např. Bílek nebo Mucha. A příliv umělců z našeho prostředí do Francie pokračoval.



Kurátorka NG PhDr. Anna Pravdová Ph.D. připravila tuto výstavu zaměřenou především na tři umělce, kteří byli v meziválečném období publikem v Paříži uznáváni, obdivováni i kupováni.

Týká se to Georga Karse, rodáka z Kralup nad Vltavou, Otakara Kubína, známého jako Othon Coubine narozeného v Boskovicích na Moravě a Františka Zdeňka Eberleho, který se narodil v Praze do katolické rodiny se švédsko-francouzskými předky.

V Paříži patřili mezi jejich přátele i někteří ostatní malíři z různých zemí. Proto jsou na výstavě představeny i obrazy Marca Chagala, Amedea Modiglianiho i Susan Valadonové....

Jak už je zvykem NG a jejích kurátorů, je výstava dobře připravena, ukazuje nejen obrazy, ale i způsoby vystavování tj.

„Salony“, kterých se malíři účastnili a kde získávali i kupce.

Práce jsou velice různorodé, portréty, krajiny i výjevy z ulic a nevěstinců Paříže.

Výstava rozhodně stála za navštívení, potěšila oko i srdce, byla pro nás potěšením i poučením. S některými jmény jsme se seznámily poprvé.

Uvidíme co dalšího pro nás NG připraví v tomto roce.

Marie Pálková



Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

Za podporu
děkujeme



V roce 2024

- ◇ Edukovaly naše vyškolené edukátorky samovyšetření prsu na deseti akcích
- ◇ Přednášely na třech středních školách v rozsahu 25 hodin
- ◇ Přednášely ve třech organizacích

a dalším partnerům



Prosincové přednášky pro dvě skupiny zaměstnanců společnosti Alpha Flight a.s. měly velký úspěch. Těšíme se na další spolupráci.

Pro rok 2025 máme již nyní domluveny dvě přednášky v Ústavu sociálních služeb v Podolí - Praha 4

- ◇ pro seniory 27. března od 14 hod
- ◇ pro zaměstnance 29. dubna od 14 hod

Pozvánka na přednášku byla zveřejněna v časopise Prahy 4 - Tučňák. Po akci 27. března bude v Tučňáku zveřejněn opět krátký článek o proběhlé přednášce a o tom, jak ji účastníci vnímali.

Prevence je klíčem ke zdravému stáří

Zdraví je to nejcennější, co máme, a prevence hraje zásadní roli v tom, jak kvalitně prožijeme svůj seniorový věk. Rakovina prsu není jen problémem mladších žen - může postihnout i seniorky, a proto je důležité věnovat pozornost prevenci v každém věku. Právě díky včasnému odhalení je šance na úspěšnou léčbu velmi vysoká.

Přednáška může zachránit váš život!

Zveme vás na přednášku o prevenci rakoviny prsu, která se koná 27. března od 14.00 hodin v Podolské ulici v rámci aktivit Centra aktivního stáří. Dozvíte se, jak správně provádět samovyšetření,



Ženy z organizace ALEN zvítězily nad rakovinou prsu. Foto: ÚSSA

jaké jsou nejnovější metody včasné diagnostiky a proč je prevence důležitá i ve vyšším věku.

Přednášku povede patientská organizace ALEN - ženy s rakovinou prsu, jejíž členky jsou samy seniorky, které si onemocněním prošly a dnes žijí plnohodnotný život. Díky svým zkušenostem vědí, jaké otázky a obavy mohou mít právě lidé ve vyšším věku. Na přednášce se tedy setkáte s někým, kdo vás skutečně pochopí, a dostanete nejen odborné informace, ale i praktické rady a podporu. Více informací o spolku ALEN a jeho aktivitách najdete na www.alen-tym.cz, o programu a aktivitách Centra aktivního stáří na www.uss4.cz. (red)

Děkují všem edukátorkám, které se do této záslužné aktivity, která může pomoci zachránit život, zapojily. Včasně odhalené onemocnění je předpokladem k vyléčení bez následků.

Pokud vás tyto informace zaujaly obraťte se na nás emailem na alen@alen-tym.cz nebo na telefon 736 539 989. Naše edukátorky jsou proškolené na edukačním semináři MUDr. Miroslavy Skovajsové, PhD., kde obdržely certifikát pro způsobilost edukovat samovyšetření prsu. Kromě toho mají s nemocí osobní zkušenosti a protože jsou vesměs v seniorském věku, mají dostatek času a empatie. Edukuje se na silikonovém modelu prsů (i varlat).

Milena Najmanová

Drobečky pod čarou

Určitě si ustelu!

»Máš tu neskutečný binec,« vylítlo z mých úst bezděčně místo pozdravu, když jsem vstoupila do vnukova pokoje. Příslušník generace Z opáčil, že to snad nemyslím vážně, vždyť včera uklízel a Diogenovým syndromem netrpí. Když mě už pět minut přesvědčoval, že pořádek je otázkou úhlu pohledu, polkla jsem a odešla s vědomím, že je to jeho prostor a cítí se v něm dobře.

Dávno jsem na tuhle epizodu zapoměla. Nejsem přespříliš úzkostlivá na pořádek, ale mám ráda čisto a po povrchu uklízím. Od dětství mě maminka cepovala, abych vždy před odchodem poklidila. Doprovázela to slovy: »Co by si o nás pomysleli hasiči, kdyby hořelo a tady byl nepořádek!« Sluší se dodat, že můj děda byl náčelníkem dobrovolných hasičů. S naivitou dětské duše jsem si představovala Frantu Horáčka jak se za břicho popadá, když hasí můj neuklizený pokojíček. Bylo to ve mně celý život, i když všichni aktéři dávno snili svůj věčný sen.



Podstatně víc než já si na pořádek potrpěla Vladěna. Po prodeji rodinného domu a rozdělení peněz mezi své dvě nenasyté dcerky, měla malou garsonku vždy načínčanou. Šikovná babča plná elánu, hrnečky s oušky k jedné straně, vázičky, obrázky a přes ustlanou postel vlastnoručně zhotovený patchworkový přehoz. Po Vánocích ji ošklivá viróza hodila do postele a ve Vladěce se něco pochroumalo. Možná i proto, že si nikdo z rodiny nenašel čas ji o svátcích navštívit, čekala na telefon, který nezvonil. Asi se této příslušnici tiché generace už nechtělo marně vyhlížet z okna. Kamarádčina garsonka se změnila. Neumyté nádobí ve dřezu, na podlaze patchworkový přehoz vedle rozestlané postele. Pokoj mého vnuka byl v porovnání s tímto prostorem uklizený. Uvařila jsem kafe a pídila se po příčině. Po tváři lemované splihlými prošedivělými vlasy se kutálely třpytivé jiskřičky zadržovaných slzí. Vladěna naplněná pocitem marnosti, osamocení, smutku a vzteku už prý nikdy nebude ráno stlát, aby večer zase zbytečně rozestlala. Trochu jsem s ní soucítila. Patřím také ke generaci citlivější na dočasný nezáměr blízkých. Byť vím, že úhel pohledu potomků je od našeho odlišný. Utírala jsem zvlhlé tváře a bavila Vladěnu veselými historkami z našich školních let. Snad jí ty dvě společné hodiny pohladily po duši. Při odchodu jsem ji důrazně poprosila, aby si ráno po snídani ustlala. »Proč?« Zeptala se mě se smutnými očima osmdesátnice. »Proto, aby se hasiči nesmáli, jaký tu máš bordel, kdyby hořelo! «

Šla jsem ztichlou ulicí a utvrzovala se v přesvědčení, že dokud budu mít trochu sil, budu si stlát. Každé ráno.

(dap)

Drobečky pod čarou

Noc s Nikolou

Dnešní večer probíhal jako obvykle. Manžel koukal na fotbal, já na film s Alanem Delonem a nakonec jsme se oba, on po sklence piva, já po spolknutí prášku na spaní, ocitli ve staré manželské posteli na nožičkách, která nás životem provází už půl století.

Právě jsem se proháněla po písčité pláži zalité sluncem a užívala si krásného okamžiku alespoň ve snu. Manžel spokojeně chrápal po mém boku a aby mi šumění vln úplně nepřehlušil, musela jsem občas krátce zamlaskat a rychle se vrátit z reality do prosluněné krajiny. Málokdy se mi zdají živé sny, ale dnes se zadařilo. Běžím po mělčině proti malému tsunami pěnivých vlnek, mořský písek křupe mezi prsty a slaná voda omývá moje bérce.

V tom to přišlo.
známý hukot.
Nevím proč mě
probuzení napa-
bleskurychle po-
dělám? Všimněte
letí partneři míva-
dat každou ne-
aci za výsledek
ského, snažení.
byla nevině a se-
žela jako zkopr-
kdo první správně
svítil lampičku na
Z pod naší postele
storu prapodivné
čelo, blikalo a
chvějně podlahu ložnice. I když jsme zírali vyjeveně, očividně se nám ulevilo.



Reálný křik a ne-
Začala válka!
tohle při náhlém
dlo. Ale i děda se
sadal a ptal se, co
si, že naši mnoha-
jí tendenci poklá-
předvídanou situ-
našeho, tedy žen-
V tomhle jsem
děla vedla man-
nělá. Byl to on,
zareagoval a roz-
nočním stolku.
vyjíždělo do pro-
monstrum. Hu-
měřilo si neo-

Dospělé děti mívají nápady k nezaplacení. Snad aby ukázaly, že ony na to mají nebo aby nám ulehčily práci a nemusely u nás uklízet. Synek odpoledne přinesl velkou krabici a v ní byl parádní kousek nejmodernější techniky. Dmul se pýchou, když vyndával ten zázrak techniky z krabice a trpělivě vysvětloval manželovi, jak je všechno jednoduché, jak umí přístroj udělat to či ono sám, vše si zaměří a my můžeme být na nákupu nebo u televize. Stačí jen naprogramovat a o nic se nemusíme starat.

Sotva za dospělým mužem zaklaply dveře, podívali jsme se s manželem na sebe, přečetli nápis Tesla a rozhodli, že domácí pojmenovaný robot Nikola půjde pod postel. Stále ještě dokážeme vymést smetí ze všech rohů a učit se kvůli tomu »jednoduché« programování, je nad naše schopnosti a vědomosti.

Mohla to být báječná klidná noc, kdyby ve dvě hodiny nezaznělo pokojem ono robotovo zvolání: »Zahajují úklid!« Potom jen rachot a světýlka. Nikola drandí po pokoji a my hledáme ovladač, který jsme neměli v úmyslu použít. Jediné, co jsme nakonec úspěšně zvládli, bylo zmáčknout tlačítko - vypnout. Oba jsme se rozesmáli a padli svorně do peřin. Veselá rodinná příhoda se vypráví při každé sešlosti. Všichni se zasmějí. Ale příčina se tají. Synek nás chtěl překvapit a předem naprogramoval Nikolu na úklid ve dvě hodiny. Nikola nemyslí, Nikola koná. Náš drahý padesátiletý odborník si pouze spletl AM – PM.

Nikola už s námi v ložnici nespí. Pro jistotu. Má krabici v komoře a je spolehlivě vypnutý.

(dap)

Nebytový prostor - kancelář - 16. 12. Den otevřených dveří pro ALENky

O tom, že se nám po dlouhých letech hledání podařilo za rozumný nájem zajistit nebytový prostor pro kancelář našeho spolku, jsem již psala v minulých číslech časopisu. Pronájem od MČ Praha 2 máme od 1. 9. 2024 a od té doby se nám podařilo:

- ◇ Zařídit kancelář nábytkem - z darů od členek, od Nábytkové banky a od rodiny členky, která nás opustila
- ◇ V kanceláři máme internet - v rámci sponzorského daru od firmy v sousedství
- ◇ Podařilo se nám lépe regulovat vytápění - zde napjatě očekáváme, kolik spotřebujeme plynu, protože zatím nemáme s čím porovnávat
- ◇ Z prostředků grantu od Nadace KB jsme pořídily notebook, tiskárnu, webkameru, takže můžeme i z kanceláře vysílat online, ať již přednášky nebo jiné akce pro členky nebo partnery
- ◇ Dataprojektor jsme pořídily již dříve z prostředků grantu od Prahy 10

16. prosince 2024 jsme kancelář vánočně vyzdobily a uspořádaly pro ALENky Den otevřených dveří.

Sešlo se nás sice jen osm, ale bylo to velmi příjemné posezení. **Poprvé „ve svém“ :-).** Vánoční pečivo vonělo a přípitek bublinkami také nescházel. Pro zajištění tepelné pohody pomáhal našemu plynovému kotli živý obraz hořícího krbu promítaný na stěnu.



Do kanceláře postupně přesouváme práci a materiály, které jsme dosud měly po domovech, těšíme se, že zde letos bude probíhat veškerá práce ohledně prodeje kytic pro Ligu proti rakovině - jen představa, že se jedná bezmála o 10.000 kytic a doprovodných materiálů, jejich třídění, propočtení do tašek pro jednotlivé prodejce, přibalení vaků, letáčků, žlutých triček pro prodejce ... je to opravdu hodně práce a podtrženo a sečteno, všechno musí souhlasit.

V budoucnu chceme v kanceláři zavést i **Den otevřených dveří pro veřejnost** - o konkrétních termínech budeme informovat, mimo jiné, na našem webu a Facebooku.

Milena Najmanová

Co se dělo v neziskovém sektoru

9. prosince - LPR - Vánoční koncert v Karolinu

Vánoční koncert Ligy proti rakovině Praha ve Velké aule Karolina, byl již tradičně skvělým zážitkem.

Už univerzitní prostředí, prosincové datum a název koncertu napovídá jaká bude atmosféra: „Advent s Händelovým Mesiášem a českými mistry“. Po úvodních slovech paní MUDr. Michaely Fridrichové a odevzdání cen Ligy (za práci v onkologii MUDr. Zdeňky Pechačové, Ph.D. a za Skokana roku spolku Nebýt na to sama,z.s.) zazněl slibovaný Mesiáš Georga Friedricha Händela zakončený Hallelujah v podání sboru Cantico-



rum jubilo.

V přestávce programu jsem se setkala s milými

lidmi nejen z Ligy proti rakovině, ale i přátel z dalších členských organizací, se kterými jsem leta spolupracovala a měla si



tedy co povídat. Po přestávce zazněl soprán, alt i tenor, duety i sóla, housle, varhany i sbor ve skladbách skladatelů převážně 17. a 18. století (např. Adam Michna z Otradovic nebo Václav Karel Holan Rovenský).

Celý vánoční program vrcholil několika skladbami Jakuba Jana Ryby se závěrečnou Českou mší vánoční. Krásná hudba nám zněla ještě celý zbytek večera. Vánoce už opravdu přicházejí.



Daniela

12. prosince 2024 - Konference Pacientského hubu v Lichtenstejnském paláci

Zdraví žen v centru pozornosti proběhlé konference

Ministerstvo zdravotnictví uspořádalo první ročník konference „Rozhovory o zdraví“, která se zaměřila na jedno z aktuálních, ale často opomíjených témat – zdraví žen. Konference, nazvaná „Co (ne)víme o zdraví žen“, probíhala 12. prosince 2024 a nabídla odborné diskuse o různých aspektech zdraví, které jsou pro ženy důležité, ale často zůstávají mimo pozornost veřejnosti. Témata se v průběhu života mění a jsou specifická – od menstruačního cyklu, přes endometriózu, osteoporózu, až po menopauzu. O těchto problémech se přitom mluví jen málo, a to i přesto, že je třeba se jim věnovat už během vzdělávání.



Ministr zdravotnictví Vlastimil Válek otevřel konferenci a zdůraznil význam přizpůsobeného přístupu k ženskému zdraví. „Je třeba si uvědomit, že ženy mají v různých obdobích života jiné potřeby a jejich léčba musí těmto změnám odpovídat,“ řekl. Odborníci během diskusí připomněli, že některé nemoci postihují ženy výrazně častěji než muže. Například osteoporóza, která postihuje 40 % osmdesátiletých žen, je jedním z příkladů, kde Česká republika patří k evropské špičce v diagnostice a léčbě. Naopak endometrióza, která trápí každou desátou ženu, stále čeká na lepší diagnostiku a dostupnost péče.

Dalším klíčovým tématem byla i otázka respektujícího přístupu a častá bagatelizace bolesti. V průběhu konference se objevily příběhy žen různých věkových kategorií, které ukázaly, jak se jejich zdravotní potřeby mění v průběhu života. Mladé ženy se například zaměřily na problémy jako menstruace, hormonální antikoncepce nebo sexuální a vztahová výchova. „Řešením je kvalitní a systematické vzdělávání,“ uvedla studentka Anna Geröová. Starší ženy čelí problémům spojeným s těhotenstvím, porodem, neplodností, ale i s menopauzou, která pro mnoho žen znamená těžkou fyzickou a psychickou zátěž. „Ženy se na tuto změnu často necítí dostatečně připravené,“ řekla geografa Lucie Pospíšilová.

Lenka Kapsová, autorka knihy o menopauze, uvedla, že mnoho žen se v období přechodu cítí ztracené, protože o tomto období v životě ženy je málo informací. „Ženy potřebují naučit své tělo vyrovnat se s úbytkem hormonů a příznaky, jako je emoční labilita nebo přibývání na váze,“ dodala. Mnoho z těchto příznaků není třeba ignorovat, je možné je řešit. Marie Ředinová doplnila za nejstarší generaci žen důležitost sebelásky, smyslu života, nepřepínání se, a roli rodiny, přátel a komunity na zdraví a spokojený život.



„Ženy mají možnost ovlivnit nejen své zdraví, ale i zdraví celé rodiny, protože rozhodují o řadě důležitých věcí,“ uvedla odbornice na veřejné zdraví Eliška Selinger. Podle ní však mají ženy méně času na péči o sebe, což je znevýhodňuje v přístupu k prevenci a zdravotní péči. Tato konference byla pouze začátkem série setkání, která mají za cíl zvýšit povědomí o zdraví žen a podpořit otevřený dialog o těchto důležitých tématech.

- převzato -

Spolek ALEN sdružuje ve 100 % jen ženy a proto děkujeme Pacientskému hubu za otevření této problematiky. Konference byla skvěle a zajímavě připravena.

29. ledna 2025 - PragueOnco 2025 - Hotel Clarion

V hotelu Clarion proběhlo již 16. pražské mezioborové onkologické kolokvium, jeho pacientská sekce se uskutečnila 29. ledna 2025. Nesla název Ecce Homo – velmi lidská talk show a v tomto duchu se nesl celý program. Onkolog, patolog, paliatr, genetik, sestra, pacient, pečující psycholog a člověk v každém z nich – ti všichni nás seznamovali s novinkami, o kterých je dobré vědět.

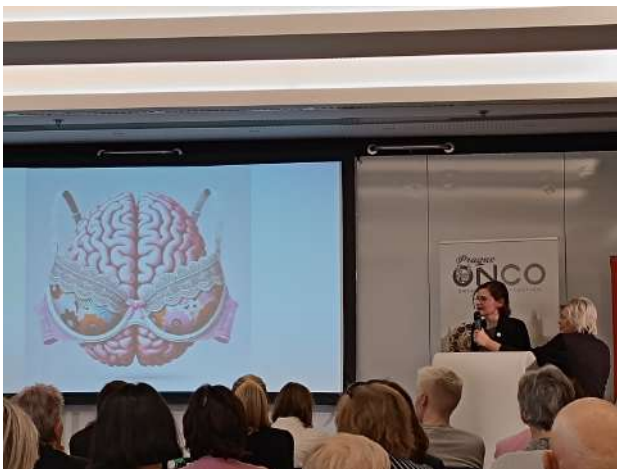


Bez paní prof. MUDr. Petry Tešarové, CSc., z Onkologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a přednostky Ústavu radiční onkologie FN Bulovka a 1. LF UK Praha, si zahájení pacientské sekce již nelze ani představit. Na úvod vystoupil též prof. MUDr. Samuel Vokurka, PhD. z Onkologické a radioterapeutické kliniky FN Plzeň a Centra paliativní a podpůrné medicíny LF UK v Plzni a předseda Sekce podpůrné léčby a péče ČOS ČLS JEP. Co je podle něj důležité? Poslouchat své tělo a nacházet zdroje pohody. Nezapomínat na pohyb, který je velice důležitý, při procházkách nebo na zahrádce. Pracuje na projektu Pohyb pacientů po léčbě, který již nyní pomáhá, a snaží se inovovat přednášky studentů na lékařských fakultách, pokud jde o zlepše-

ní komunikace. Zde lze využít pomoc od pacientských organizací.

Prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA, přednosta Dermatovenerologické kliniky 3. LF UK a VFN v Praze, se zmínil o Dni zdraví a přípravě již 17. stanu proti melanomu na Václavském náměstí v Praze, ale též v Brně a Ostravě. Hovořil o prevenci melanomu, kdy je žádoucí nepřehánět opalování. Pro pacienty s opakujícím se melanomem by byla též vhodná pacientská organizace, která dosud není.

MUDr. Petra Kleiblová z laboratoře onkogenetiky, ÚLBLD, 1. LF UK a VFN v Praze, nás podrobněji seznámila s genetickým vyšetřením. Kdy je vhodné, jaké dotazníky se vyplňují, kdy je dědičnost přenášena (pouze přímí příbuzní v rodině). V současné době se vyšetřuje cca 50 genů. Mladým ženám s genem BRCA1 lze vyšetřit embrya a vybrat takové, které nemá dědičné riziko. Doporučené postupy péče pro osoby v genetickém riziku lze najít na webových stránkách. Genetika – tel. 224967171, onkogenetika – tel. 224966493.



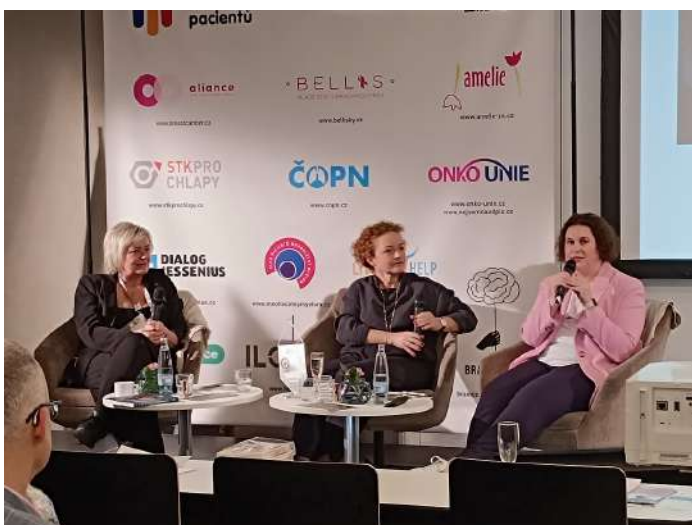
Anna Beránková představila chartu práv pacientů s nádorem mozku. Sama onemocněla po studiu na Oxfordu, s MOÚ Brno spolupracuje při tvorbě programu prevencí onkologických onemocnění. Přes 20% metastáz metastázuje do mozku, ovšem mozek na rozdíl od prsou samovyšetřit nelze. Každý 3. člověk bude mít do budoucna osobní zkušenost s nějakým onkologickým onemocněním, z toho každý 3. onkologický pacient onemocní z kouření.

JUDr. Ing. Zdeněk Kurka zastupoval organizaci STK pro chlapy a ve své talk show mluvil o sobě, člověku narozeném v r. 1947. Již 38 let je nevléčitelný pacient. Nejprve prodělal karcinom prostaty, poté se nešťastně nakazil HIV. V první fázi se zkoušela jakákoliv léčba, její vedlejší účinky mu způsobily neuropatii v rukou i nohou.

Přesto ve společnosti hledal svoji roli a stal se mezinárodně aktivním. Účastnil se velkých mezinárodních konferencí, pomáhal při vývoji nových léků. Dnes již skvělé léky, které podporují imunitu, existují.

Po přestávce se představila primářka MUDr. Petra Keslová, Ph.D., z kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol. Dozvěděli jsme se, že u dětí jsou onkologická onemocnění vzácná, v ČR onemocní 500 dětí ročně. Nejčastější je akutní leukémie. Dětské nádory jsou odlišné od nádorů dospělých a rozdílná je i léčba. Děti nejsou zatíženy jinými nemocemi a na léčbu reagují lépe. Společně s paní profesorkou MUDr. Petrou Tesařovou a Ing. Michalem Vaněčkem, Ph.D., MBA a jeho nadací T-Soft Eternity pokřtili knihu „To dáš“, která je inspirací pro další dětské pacienty. Popisuje, jak se daří původním pacientům po 10 letech.

Paní profesorka MUDr. Petra Tesařová pak promluvila o tom, jak je rodina důležitá při léčbě. Vážně nemocný člověk nemůže rodině poskytovat takovou péči jako dřív. K partnerství patří i to, že si člověka vážíte i v době nemoci. Pokud se v rodině odhalí nezodpovědný člověk, nemusí to být vždy špatně, později se může objevit daleko hodnotnější partner. Návrat onkologického pacienta zpět do života, do práce a dalších činností a aktivit není návratem do stejné řeky. Nemoc změnila žebříčky hodnot. Nejužitečnější je vzít si z nemoci to pozitivní : přežila jsem to, uzdravila se a další život musím věnovat více rodině, svým blízkým, svému zdraví. Nechat si pomoci od patientských organizací je stejně významné jako léčba medicínská. Osobní zkušenosti s diagnózou jsou nenahraditelné. V tom mohou PO usnadnit paní profesorce práci. Kdokoliv se na ni může e-mailem obrátit, ale odpovídá pouze na odborné dotazy. Např. výživové poradenství a dotazy podobného charakteru neřeší.



Poté do talk show přispěla doc. MUDr. MgA. Kateřina Rusinová, Ph.D., přednostka Kliniky paliativní medicíny 1. LF UK a VFN Praha, a Ing. Nikol Pazderová, MBA, z projektu Bellis pod Aliancí žen s rakovinou prsu. Nikol se dříve věnovala atletice a baletu, a tak se snaží ona i další Bellisky vrátit opět k pohybu. S předními odborníky připravují podcasty, které jsou dobrou edukací pro budoucí pacientky s rakovinou prsu. Stávají se průvodcem všemi fázemi života pacientky vč. sociálních dopadů a potřebné podpory. Potřebnou podporu poskytuje též Centrum paliativní a podpůrné léčby. Je třeba se nebát a dojít si pro informace, pokud je potřebují.

Ing. Iva Hrnčířiková, Ph.D., vedoucí Úseku preventivního poradenství z Masarykova onkologického ústavu Brno, informovala o doplňkových aktivitách při léčbě onkologických pacientů, jakými je např. akupunktura, aromaterapie, muzikoterapie, cvičební plán při léčbě, poradna pro onko pacienty (Onko Fit). Vše je k nalezení na webovém portálu. V MOÚ, které slaví již 90 let existence, se staví velké centrum prevence, které bude sloužit pacientům z celé ČR.

Program ukončil příspěvek PhDr. Ing. Martina Pospíchal, Ph.D. z katedry psychologie FF UK Praha. Jeho téma Bolest pohledem psychologie bylo také velice zajímavé. Po oznámení diagnózy můžeme mít stejný pocit jako vystoupat na nezdolatelnou vysokou horu. Bolest bude přítomná jak na horách, tak i v léčbě. Bolest nás spojuje, každého něco bolí. Ovlivňuje i naše vztahy. Co je jednodušší – dívat se na utrpení svého dítěte nebo snášet svoji bolest? Bolest druhého člověka máme ve své hlavě, tolik jsme sociálně napojeni. Bolest má svůj psychologický rozměr, je psychicky ovlivnitelná. Navzdory bolesti chceme žít, např. pro své děti. Musím vědět, proč tady chci být a s kým, osamocenenost je rizikový faktor. Bolest a psychický stres jsou úzce spojeny. Bolest lze zaplašit farmaceuticky, nebo též vyšší úrovní pohybové aktivity, relaxací a dechovými technikami, které vedou k celkovému zklidnění. Dále akupunkturou, onkojógu, hypnoterapií apod. Bolest lze přijmout, pokud je součástí léčby a jsem rád, že je léčba účinná. Bolest lze přijmout, pokud je součástí léčby, je dobře hledět do budoucna. Ne být lítostivý a myslet si, že mi bolest kazí život. Snažit se na nemoc a bolest myslet co nejméně a zaměstnat mysl něčím jiným, soustředit se na něco jiného. Lze vyzkoušet různé techniky, inspirace lze nalézt na webu : <https://mindfulness.med.muni.cz/najit-mindfulness-ucitele>.

Martin-pospichal@centrum.cz



Martin Pospíchal

Psychoonkologie



Lída Němejcová

5. února - LPR - Sympoziium ke světovému dni proti rakovině

Světový den proti rakovině je iniciativa Mezinárodní unie proti rakovině (UICC), v rámci které se mohou její členové, partneři, podporovatelé a celý svět sjednotit v boji proti globální epidemii rakoviny. Pouze přispěním každého jednotlivce, organizace či vlády se může dosáhnout cíle – snížení výskytu rakoviny a předčasných úmrtí na ni.



UICC se snaží upozornit na fakt, že prevence miliónů zbytečných úmrtí není mimo naše vědecké či finanční možnosti, dosažení tohoto cíle však vyžaduje spolupráci na individuálních i kolektivních úrovních. Vždyť více než třetinu druhů nádorů lze předcházet dodržováním zásad zdravého životního stylu.

Světový den proti rakovině je příležitostí k zamyšlení se, co může každý z nás udělat pro své zdraví a pro snížení dopadu této ničivé choroby nyní i do budoucna.

Odborné **Sympoziium** organizuje Liga ve spolupráci s Českou lékařskou společností J.E.P. již od roku 2008.

Téma letošního roku:
Kolorektální karcinom a screeningové programy



PROGRAM:

MUDr. Michaela Fridrichová, Ústav radiační onkologie NNB

Prof. MUDr. Štěpán Svačina, DrSc., MBA, ČSL JEP

Úvodní slovo

MUDr. Norbert Král, 1. LF UK, Ústav všeobecného lékařství

Screening kolorektálního karcinomu: Role praktického lékaře v prevenci a časně diagnostice

MUDr. Tomáš Grega, Ph.D., Interní klinika 1. LF UK a ÚVN, Gastroenterologické odd.

Pohled gastroenterologa na diagnózu kolorektálního karcinomu

Prim. MUDr. Jiří Pudil, Chirurgická klinika 2. LF UK a ÚVN

Chirurgické možnosti řešení kolorektálního karcinomu

Po diskuzi a obědě následoval odpolední blok, ve kterém vystoupili:

Doc. MUDr. Michal Vočka, Ph.D., Onkologická klinika 1. LF UK a VFN

Terapeutické možnosti řešení nádorů GIT

Mgr. Veronika Zachová, 1. LF UK a VFN, 1. chirurgická klinika

Práce a možnosti stomické sestry

MUDr. Marcela Koudelková, Mgr. Renata Chloupková, Ing. Monika Ambrožová,

ÚZIS ČR, Národní screeningové centrum, Praha, Institut biostatistiky a analýz, LF MUNI, Brno

Aktuální screeningové programy v datech

29. ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině se bude konat ve středu 14. května 2025.

Barva stužky bude světle zelená.

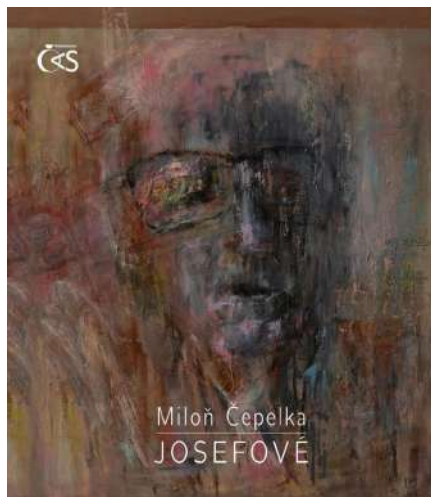
Milena Najmanová



Co se dělo v kultuře

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

V Galerii pro onkologické pacienty připravuje paní Irenka Kraftová stále nové výstavy, zajímavé programy a také pravidelné čtení s panem Miloněm Čepelkou, básníkem a hercem z Divadla Járy Cimrmana. Čtení pro statečné v listopadu 2024 bylo, jak je v poslední době častější, překvapení dle vlastního výběru p. Miloně. Vybral pro nás „Indiánský erotikon“ Danky Štoflové. V podtitulu má kniha „Zaručený recept na chutné manželství.“ Autorka vypráví úsměvné i dojemné příhody ze života indiánů z kmene Čeroki, příběh velké rodiny, kde žila se svým indiánským partnerem a kde se střetávaly dvě odlišné kultury.



P. Čepelka nám přinesl i svou novou knihu „Josefové“ s barevnými obrazy Lenky Kozlíkové, kterou nám při minulém čtení krátce představil. V knize popisuje „obyčejný život“ čtyř generací jedné rodiny, jejichž prvorození synové povinně dědí jméno Josef. Každého Josefa poznamenaly světové dějinné události jeho doby i jeho vlastní rozhodnutí a podle toho se utvářely jejich životy.

Při čtení jsme měly možnost obdivovat výstavu „Barevný svět“ – fotografie Zuzany Sadílkové a keramiku Věry Jenšovské, svět plný barev a tvarů. Barvy ovlivňují naši náladu, umění nám nabízí roz-

manitost, barevný svět je radost. Obě výtvarnice v Galerii u Irenky rády vystavují své práce. Pro mne to byla zase příležitost koupit krásné vánoční dárky pro radost rodině i přátelům.

Další čtení, o kterém napíšete pár slov, se konalo v únoru letošního roku. P. Miloň přiznal, že v poslední době nevybírá knížky pro zábavu, ale spíše k zamyšlení. Tentokrát četl z nové knihy Terezy Boučkové (dcery spisovatele Pavla Kohouta) „Dům v Matoušově ulici.“ Autorka od narození do své dospělosti v tomto domě žila a před několika lety se tam zase vrátila. Napsala příběh rodiny původního majitele domu i dalších jeho obyvatel, píše o domě, kterým prošly dějiny celého dvacátého století u nás, a ne vždy příjemně.



Daniela a Věra

Salon Na Sloupech

V salonu Na Sloupech v Davli jsme prožily další příjemné odpoledne 30. listopadu loňského roku. Eliška Pospíšilová uspořádala výstavu obrazů a uměleckých předmětů Antaniny Liakhnovich.

Návštěvníky zaujaly obrazy i výrobky z dárkové kolekce. Salon na Sloupech slavil tento den své 5. narozeniny a paní Eliška k tomuto výročí složila báseň, která začínala slovy „poslouchej moje srdce, ať říká ... čím víc citu, tím víc pravdy a upřímného povídání“. Vernisáž doprovázela také příjemnou country hudbou kapela Frám.



Lednovou výstavu věnovala Eliška začínajícím umělcům. Žacky učitele kresby Jiřího Bodi a studentky prof. Simony Valentičové představili své kresby. Program výstav je vždy doplněn autorským čtením povídek a přednesem básní. Lednovou výstavu zpestřila klavírní show českého Jerry Lee. Věřím, že příště přijdou i další Alenky, které by paní Eliška ráda poznala.

Daniela, Věra, Jarka a Zdenka

Koncerty v evangelickém kostele v Praze 2, Korunní 60

Jsou to mimořádné kulturní zážitky, jimiž můžeme náš každodenní seniorský stereotyp ozvláštňovat. Návštěva výstav, divadelních představení, organizované prohlídky architektonických skvostů. V klenotnici, která se nám díky pacientským organizacím i filantropickým sponzorům, v nelehkých životních situacích nabízí, svítí jako diamant



pravidelné koncerty v modlitebně evangelického farního sboru v Praze na Vinohradech.

Jedním z pořadatelů těchto překrásných akcí je Ústav A. Dvořáka pro kulturní život seniorů, z.ú. Každé první úterý v měsíci se díky duši celé této akce, zakladatele Mezinárodní společnosti Antonína Dvořáka, **klavírního pedagoga a virtuóze Radoslava Kvapila, veřejnost seznamuje s dědictvím tuzemské i zahraniční vážné hudby v podání vynikajících interpretů.**

Letitá pedagogická zkušenost je dobrým předpokladem pro odborné slovo před každým koncertem. Publikum, v jehož řadách přibývá i žen z pacientské organizace Alen, oceňuje mistrovu

aktivitu a jeho znalosti. Klavír mu učaroval už od šesti let a po studiu na Hudební fakultě na Janáčkově akademii v Brně si na své konto připsal několik nesmazatelných interpretačních počínů. Nelze vyjmenovat vše, ale připomeňme, že v letech 1967 – 1969 nahrál právě Kvapil poprvé v historii pro Supraphon celé klavírní dílo Antonína Dvořáka. V téže době připravil pro vydavatelství Panton kompletní klavírní dílo Leoše Janáčka. Vystupoval v koncertních sálech padesáti zemí světa a k nezapomenutelným patří v roce 2008 jeho měsíční turné po USA.

Radoslav Kvapil se narodil 15. března 1934 v Brně a dnes už by měl právo ležet na vavřínech a těžit z plodů své tvůrčí celoživotní práce. Tento charismatický umělec však nejenže organizuje akce, o nichž jsme psali v úvodu, ale při prvním lednovém koncertě dokázal jedenadevadesátiletý klavírní virtuos přednést Beethovenovu Sonátu C-dur op. 53, Roční doby od Petra Iljiče Čajkovského a Chopinova Preludia op. 28. Technicky, psychicky i fyzicky náročné vystoupení pro každého hudebníka, byť o třicet let mladšího. Kvapil nám seniorům přednesl náročné skladby s bravurou a nakonec se sobě vlastní skromností. Díky, Mistře! Nejen za lednový koncert, ale i za elán, s nímž pro nás připravujete všechny koncerty v modlitebně. Alespoň symbolicky posíláme k březnovým narozeninám náruč plnou díky a přejeme do dalších dnů pevné zdraví.

Daniela Pražanová

V dalším pravidelném koncertě v evangelickém kostele v Praze 2, Korunní 60 vystoupil **Kukal Quartet** (Eliška Kukalová, Klára Lešková, Daniel Macho a Filip Rufer). I přes svou krátkou existenci (bylo založeno roku 2020) získalo kvarteto již řadu mezinárodních ocenění a vystupovalo na festivalech Pražské Jaro, Dvořákova Praha, Smetanova Litomyšl a další. Členové tohoto souboru studovali a studují na prestižních univerzitách v zahraničí i v Praze.

Nás potěšili nádherným programem hodným Ústavu Antonína Dvořáka a současně Roku české hudby. **Hráli tu nejhezčí českou hudbu - Smyčcový kvartet č. 12 „Americký“ Antonína Dvořáka a Smyčcový kvartet č. 1 „Z mého života“ Bedřicha Smetany.** Bylo to krásné odpoledne v době adventní s českou hudbou.

Daniela Kelišová

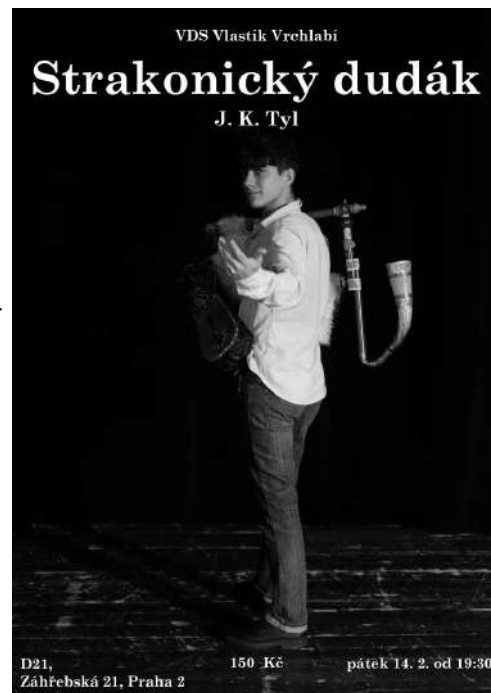


Strakonický dudák

V loňském roce byly Alenky na výletě ve Vrchlabí. Užily si tam vycházky, muzeum, setkávání. Ale hlavní důvod pobytu byla premiéra představení Strakonický dudák, které uváděl Vlastenecký divadelní soubor Vlastík v Kulturním domě Střelnice a na kterou Alenky pozvala členka souboru a naše kamarádka Marta Hrušková. Všem se to moc líbilo.

Letos nás Marta překvapila tím, že „Švanda“ bude v Praze! Vrchlabský divadelní soubor Vlastík dostal pozvání od divadla D21 v Záhřebské ul. v Praze 2 (a to již podruhé, v loňském roce tu dávali Revizora a také výbor-ně) a na sv. Valentína 14. února 2025 zde předvedl „Strakonického dudáka aneb Hody divých žen“. Po chvále, kterou jsem slyšela, jsem se samozřejmě na představení těšila tentokrát i já.

Strakonický dudák v jejich provedení byl skutečně moc pěkný. Všichni hráli velice hezky, svými rolmi přímo žili. Marta v roli královny byla přesvědčivá. Jejich scéna byla vzhledem k podmínkám malého divadla skromná, ale výtečně vymyšlená, hráli nejen herci, ale svou roli tu měl i stůl nebo ubrus. I hudba, která byla skvěle poskládaná, zaslouží pochvalu. Příběh je o tom, že ne vždy je život samá švanda, ale s přáteli, kteří si pomáhají, to nakonec vše dobře dopadne.



Nejen v divadle D21 měli Vrchlabsťáci letos úspěch. Z Prahy totiž odjížděl soubor Vlastík přímo na čtyřdenní soutěžní přehlídku východočeských ochotnických souborů do Červeného Kostelce. Odtud si přivezli 5 ocenění, takže další úspěch. Dostali čestné uznání za režii, komisi se líbilo, že svým pojetím předvedli, že i dnes je možné uvádět takovéto klasické kusy. Další cenu obdrželi za výbornou scénu, kde hráli nejen herci, ale využili k akcím i židle, stůl a ubrusy. Další ocenění dostali herci za role Kalafuny a Korduly a také dvojice Švanda a Dorotka. Kalafuna byl podle mínění všech co představení viděli, nejlepší. Opravdu nás pobavil. S tím mohu jen souhlasit, mně se také velice líbil.



Lída Němejcová s přispěním Daniely Kelišové



Vzpomínka na Janu

O tom, že nás opustila naše skvělá kamarádka Jana Dundáčková, která intenzivně pro ALEN pracovala a pomáhala vždy tam, kde bylo potřeba, jsme informovaly již v zimním čísle časopisu Listy ALENU 2023. Jana nám velmi schází a často vzpomínáme na některé její originální hlášky.

S její rodinou jsme stále v kontaktu, dostaly jsme od ní část vybavení kanceláře - starožitnou skříň a křesílka, takže „je neustále s námi“.

Když jsme se dozvěděly, jak se rodina s Janou loučila, vniklo mi to myšlenku, že bychom tu informaci mohly zprostředkovat i ostatním ALENkám a všem, kdo ji měli rádi.

Rodina nám poskytla pro zveřejnění v Listech článek, který je plný lásky a porozumění. Jano, máš skvělou rodinu...

Milena Najmanová



NOVOROČNÍ POUŤ DO SANTIAGA

Už tomu je přes rok, kdy moje maminka a také manželka a babička čtyř vnoučat zemřela. Její odchod byl nečekaný a velmi rychlý. Od diagnózy metastáz v těle uběhly pouhé dva měsíce a byl konec. O tom však nechci psát. Každý konec je smutný a kdo věří na reinkarnaci, kdy se po smrti duše vtělí do nového těla, může možná zažívat klidnější stav mysli.

Jsem vděčná tátovi, že v sobě našel odvahu a na mamincino přání ji nechal na její už končící životní cestě převzít domů, kde mohla v klidu, ve svém pokoji odejít. PRVNÍ LOUČENÍ proběhlo v ten den, kdy jsme s bratrem přijeli k našim domů a aniž bychom věděli, jak se celý den bude odvíjet, propovíдали jsme s tátou v kuchyni u domácí pálenky celý den a až když se začalo stmívat, byl ten správný čas se s maminkou rozloučit a naposledy ji obejmout a políbit.

Protože máma byla velkou milovnicí hor, řekli jsme si, že DRUHÉ LOUČENÍ v širším rodinném kruhu bude v Peci pod Sněžkou, kam ona moc ráda jezdila a užívala si trekking po krkonošských vršcích, běžkování a trávil zde také čas se svými vnoučaty. Sjeli jsme se tady obě rodiny i s dětmi a po večeri přišel čas na propojení se s babičkou a zavzpomínání na ní, jaká to byla ÚŽASNÁ A MOUDRÁ žena.

Sedli jsme si do kruhu, rituálně zapálili vodní dýmku a po kruhu začali jeden po druhém vzpomínat. Každý z nás měl svůj čas a prostor a mohl říct, za co je babičce vděčný a předat svůj příběh ostatním. KOLO VDĚČNOSTI se roztočilo a my jsme poslouchali každého osobitý pohled a vyjádření LÁSKY K NÍ.

TŘETÍ LOUČENÍ pro širší okruh přátel jsme uspořádali v restauraci na Starém Městě. Protože maminka byla velmi společenská a přátelská, byl tento akt rozloučení více než očekávaný. Rozhodla jsem se pro ne úplně tradiční formu rozlučky. Velmi mě inspiroval mexický svátek oslav mrtvých - DIAS DE LOS MUERTOS. Mamince jsem vyzdobila krásný oltář v tradičních mexických barvách červené a fialové, v popředí s jejím krásným portrétem z mládí a v duchu milých vzpomínek a oslav se nesl celý večer.





POSLEDNÍM ROZLOUČENÍM s maminkou byla naše rodinná novoroční svatojakubská pouť do SANTIAGO DI COMPOSTELA. Na cestě jsme měli dostatek času a klidu na přemítání, důležitá životní témata, každého z nás osobitě životní pohledy a co je nejmíc, naše rodinné PROPOJENÍ.

Putovali jsme jeden týden a výchozím bodem nám bylo přístavní město Porto. Začátek naší poutě se klikatil podél oceánského pobřeží, poté jsme až na kost promokli v silném dešti a až za tmy nám poskytl azyl klášter cisterciánských sester.

V tomto novoročním čase jsme za celý týden potkali pouze pár poutníků, a tak cesta byla jen naše. V cíli u katedrály v Santiagu jsme mamince v tichu poděkovali za její DARY, u olivovníku ji symbolicky vrátily zpět ZEMI a v ten okamžik nad katedrálou vyšla DUHA.

DĚKUJI za naši rodinu, za pevné rodinné kroky v lehkosti, za mužskou sílu, rozvahu a stabilitu o kterou se ŽENA může opřít.

Kateřina Šrámková - dcera





Ženou za všech okolností z.s.

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 nemocí prošly a již je nepotřebují.

Podporujeme se navzájem a dodáváme si sílu!

KDY? v úterý 25. března 2025 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



www.zenouzavsechokolnosti.cz



Termíny minigolfu vždy v předstihu účastnicím nahlásí Hanka Bayerová. Tradičně to bývá pondělí od 11 hodin.

Vzhledem k tomu, že se nás ŽAPky hodlají vyzvat na souboj, musíme natrénovat :-). V lednu proběhly dva tréninky minigolfu v Minigolf parku na Maninách, další 17. února a 3. března.

Přijďte si s námi zahrát a trénovat na turnaj se ŽAPkami Hanka, Iva, Maruška, Růža

Minigolf hrajeme na adrese Jankovcova 2a na Praze 7, kousek od zastávky Maniny. Ze zastávky Maniny je nejlepší projít mezi budovou Lighthouse a Libeňským mostem, pak pod mostem doleva směr k nám. Po železných schodech na pravé straně budovy do 1. patra.

Hanka Bayerová



Společenské okénko - jubilea

Šedesát pět let oslavila:

5. února 2025 **Alena Chmelová**

8. března 2025 **Libuše Jeníková**

Devadesát let oslavila:

11. ledna 2025 **Ludmila Malá**

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



Devadesátiny Lidušky Malé



Růženka Kehárová a já jsme navštívily ve čtvrtek 23. ledna 2025 Lidušku Malou, abychom jí pogratalovaly a oslavily s ní za „ALEN“ i za nás dvě její životní jubilea, 90. narozeniny, které měla 11. ledna 2025.

Mile nás přivítala i se svou dcerou Irenkou. Bylo to hezké odpolední posezení u kávičky, vynikajícího občerstvení a došlo i na přípitek s přáním všeho dobrého, hodně zdraví, štěstí a

pohody do dalších let.

Povídaly jsme si o časech, kdy Liduška ještě jezdila na rekondice a chodila plavat na Homolku. Také jsme si prohlížely spoustu fotek. Velké poděkování za srdečné přijetí oběma. Liduška děkuje „ALENu“ za zájem o ní a moc pozdravuje všechny členky.

Marta Kubešová



NABÍZÍME NEJLEPŠÍ PREVENTIVNÍ PROGRAMY V ČESKU

PRO NASTÁVAJÍCÍ
MAMINKY, ZDRAVÝ ÚSMĚV,
V BOJI PROTI RAKOVINĚ
KŮŽE A MNOHO DALŠÍHO.



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: 11. března 2025

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



MUDr. Josef Štolfa



SONNENTOR®

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