



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

jaro se nám na houpavce z teplot pomalu přesouvá do léta, ke kterému neodmyslitelně patří prázdniny, dovolené, přesunutí se na chaty, chalupy, cestování a veškeré letní radovánky. Užijte si léto v klidu a pohodě, třeba i na rekondici nebo na vycházkách a výletech s ALENem.

Bohužel letošní rok přináší nejen turbulentní počasí, ale i dění na politické scéně. Tady je třeba zachovat si klidnou hlavu a politické spory a hašteření nenechat vstoupit do mezilidských vztahů a ovlivnit je. To potom může zpětně negativně ovlivnit nemoc.

Jako vždy chci z celého srdce poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům, bez jejichž spolupráce a pomoci bychom nemohly zajišťovat potřebné aktivity a naše členky by se nemohly účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a setkávat se, sdílet potřebné - prostě



zlepšovat fyzickou i psychickou kondici, které jsou pro boj s nemocí tolik zásadní.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEK popřát krásný letní čas, příjemnou dovolenou s vašimi blízkými, ať již u vody, na horách nebo na chalupě.

Těším se, až se zase po prázdninách ve zdraví setkáme při společných aktivitách.

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, přednášky
- str. 14 - na výšlapech, výletech
- str. 17 - rekondiční pobyty
- str. 22 - edukace samovyšetření prsu
- str. 26 - drobečky pod čarou
- str. 27 - český den proti rakovině

Co se děje v neziskovém prostoru

- str. 28 - Bellis - Nejsi na to sama
- str. 30 - Charitativní bazar Studia Ludwig

Co se děje v kultuře

- str. 31 - 33
- str. 34 - **Jubilea**
- str. 35 - **minigolf, kontakty**
- str. 36 - **Sponzoři, partneři, příznivci**

Pravidelné akce v roce 2025

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 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, 3. 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 (5., 19. září, 3., 17. a 31. října, 14. a 28. listopadu, 12. prosince 2025; 9. a 23. ledna, 6. a 20. února, 6. a 20. března, 3. a 17. dubna, 15. a 29. května, 12. a 26. června 2026) 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, Praha 4, 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**. O prázdninách cvičení neprobíhá, začíná opět v září.

Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (příhlášky na aliance@breastcancer.cz) ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „Protajči se ke zdraví“.



Masérské a relaxační služby

LPR již několik let nabízí, v rámci dlouhodobého programu zlepšení kvality života onkologických pacientů, masérské, regenerační a relaxační služby, které skvěle poskytuje:

- **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 létě 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 Váňková. 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.

Stres v mysli a těle (otevřená skupina) – skupina je zaměřená na vypínání stresové reakce v těle i mysli, rozeznávání a odstraňování spouštěčů stresu v období nemoci a práce s myslí, která je zahlcená myšlenkami spouštějícími stresovou reakci. V rámci skupiny se pacienti budou učit jednoduché techniky dechu, práce s tělem, imaginací a práce s myšlenkami a emocemi, techniky relaxace a mindfulness.

Skupina probíhá 60 min. v centru Amelie v Praze, je otevřená pro nově příchozí a pro klienty s onkologickým onemocněním je zdarma.

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.

Konzultace fyzioterapeuta – fyzioterapeutka Karolína Kinská s Vámi individuálně zkonstruuje 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 předtištěné 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 Svejčková. 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.

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. O prázdninách trénink paměti není.

Podpůrná skupina pro onkologicky nemocné (online) – Terapeutická skupina pro klienty nově diagnostikované a pacienty v probíhající léčbě. Skupina není určena pacientům s metastázemi a v paliativní péči. Skupina nabízí bezpečný prostor pro sdílení informací, zkušeností i pro vzájemnou inspiraci. Každý sudý týden vždy v pondělí od 10:00 do 11:00 hodin.

Na skupinu se můžete přihlásit zde: psycholog.paha@amelie-zs.cz

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (online) - Skupina je určena pacientům s dlouhodobým onkologickým onemocněním a s metastázemi a pacientům v paliativní péči. Každý lichý týden vždy ve středu od 10:00 do 11:00 hodin. Na skupinu se můžete přihlásit zde: psycholog@amelie-zs.cz

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 březen - září 2025

- 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 Čelákovice** – vede Daniela a Helena z Lysé nad Labem
Odj. Praha – hl. nádr. 8,46 hod vlakem do zastávky Čelákovice – 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 Čelákovicih 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 Čelákovice autobusem s přestupem na vlak nebo další bus
- 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 Členky zveme na výšlap a piknik, tento den tradičně slavíme svátek ALENeK** –
připravuje Daniela
Sraz 8,30 hod nádraží Praha – Smíchov, zast. autobusu 360 – odj. 8,45 hod
Jedeme do Pikovic, odtud pěšky kolem Sázavy k soutoku s Vltavou / jen 4 km
Oběd v restauraci „V Pivovaře“ Davle, kde byl r. 1896 založen spolek Vltavan
Odpoledne piknik na zahradě - Salon Na Sloupech v Davli - nábřeží Vltavy
Zpět z Davle do Prahy jezdí autobusy velmi často
- Úterý 26. srpna Benešov nad Ploučnicí** – vede Jarka
vlak odj. 8,45 h z Pha – hl. n. - přestup v Děčíně, 10,49 h v Benešově
navštívíme unikátní komplex dvou zámků a šesti paláců postavených
ve stylu tzv. saské renezanace, zajímavá je radnice, mariánský sloup a pivovar
návrat zpět – vlak jede každou hodinu
- začátek září Secesní vily v Dobřichovicích** – vede Blanka
Termín a podrobnosti budou sděleny dodatečně
- Čtvrtek 25. září Botanická zahrada Malešice na podzim** – vede Jarka
Sraz v 10,00 h na zast. busu č. 177 nebo 195 „Botanická zahrada Malešice“
Botanická zahrada tentokrát v podzimních barvách
Zahrada a park patří zahradnické škole Jarov, včetně prodejny květin
na bus 177 můžete nastoupit u metra Chodov, Opatov, Skalka nebo Kobylisy
na bus 195 u metra Letňany, Prosek, Vysočanská nebo Skalka

Čtvrtek 9. října

**POZOR !
změna data**

Zbiroh - hrad nebo zámek? původně lovecký hrádek - vede Eva Kapounová
Odjezd vlakem – Praha-hl. nádr. 8,05 h, Smíchov 8,15 h - 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 zámecké krčmě U Rudolfovy kratochvíle
Návrat opět busem a vlakem do Prahy ze Zbiroha každou hodinu

Čtvrtek 23. října

Pelhřimov – vede Daniela
Odjezd 9,00 h autobusem z **Roztyl – nást. 2** – v Pelhřimově 10,28 h
Ve městě navštívíme nejen známé Muzeum rekordů a kuriozit, ale i historické centrum,
hradby se třemi branami, nám. TGM a také doporučenou restauraci s minipivovarem nebo
cukrárnu Café Iveta, jen krematorium „z Vesničky mé střediskové“ tam nenajdeme
Zdatnější mohou vyšlápnout na Kocour nebo Křemešník s rozhlednou
Návrat do Prahy opět autobusem na Roztyly (počkáme na nový jízdní řád)

Sobota 1. listopadu

Tichým údolím z Roztok u Prahy do Únětic - 4,5 km - vede Eva Kapounová
Navštívíme muzeum v Roztokách u Prahy a cestou se občerstvíme v hospůdce U Lasíků.
Sraz Praha Holešovice v 9.50 hodin (odjezd vlaku v 10.05).

Středa 10. prosince

Procházka vánoční Prahou - vede Maruška
Sraz před Staroměstským orlojem na Staroměstském náměstí
Procházka Starým Městem k Betlémské kapli, po nábřeží a přes Karlův most....

Středa 31. prosince

Tradiční silvestrovská vycházka na Karlštejn – vede Blanka

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**

20. až 25. června

– Sušice, sportovní areál Fuferna - vedoucí Alena Janovská
v ceně ubytování, polopenze, 2x denně cvičení se zkušenou fyzioterapeutkou, 2x aqua aerobik, masáž, vycházky, turistika

20. až 26. července

– Slatinice u Olomouce - vedoucí Daniela Kelišová
v ceně ubytování, polopenze, 2 x sirná 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 aerobik, plavání, vycházky, turistika

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Na setkání v Karlíně jsme se sešly 1.dubna. připravovaly jsme se na jaro, hlavně na Velikonoce. Zdobily jsme věnečky jarními motivy kuřátek, peříček, vajíček a větvíčkami jarních květů.

Další setkání se konalo hned na začátku května. To jsme zdobily vázičky pro dekoraci suchých květů. Výsledek působí jarně a svěže.

Věra Uhrová



Korálkování

Už 5 měsíců korálkujeme v naší kanceláři. Dokonale jsme se tam už zabydlely, korálky máme krásně roztříděné podle barvy, velikosti a tvaru v krabičkách. Korálků máme díky Preciose dostatek, jen dokupujeme potřebné díly a různé komponenty, které naše výrobky ožíví. Také hledáme neustále nové technologie a tvary. Každý náramek, dlouhé korálky na krk, přívěsek na klíče, nebo korálkový závěs na brýle je originál.

Už umíme i šitý prstýnec z těch nejmenších korálků. Velký



úspěch mají náramky na paměťovém drátu s kovovými komponenty. Ty nejjobratnější už zvládly i tkaný náramek z drobných korálků. Novinka je i kombinace větších korálků s barevným provázkem.



Scházíme se každé 3. úterý v měsíci od 14 hodin při kafičku a dobrotách. Můžete si jen přijít popovídat a sledovat zručné korálkářky. Někdy se to nepodaří, ale nenecháme se odradit. Můžete si odnést i drobný dárek pro přátele.

Nejen že samy tvoříme, ale už na dvou akcích Prahy

10 jsme měly stánek (spolu se samovyšetřením prsu) s terapeutickou dílnou, aby si děti i dospělí vytvořili vlastní náramek na paměťový drát. Ivana Lörinczová všem – zejména dětem – trpělivě pomáhala nebo poradila jak na to. Akce měla velký úspěch, jak u dětí, tak u dospělých.



Korálkovat se snažíme i na rekondičních pobytech, ale je to složité. Korálky jsou těžké a ne vždy se do kufru s nutným vybavením vejdou. Díky tomu, že Milena Jela na náš první letošní rekondiční pobyt do Františkových Lázní autem, mohla naložit těžkou krabicí s mnoha korálky a dalším příslušenstvím. Korálkovaly jsme i tady po večerech mezi koncerty, divadlem a jinými lázeňskými aktivitami. Vytvořily jsme mnoho krásných originálních výtvorů.

Tak nezapomeňte přijít, poslední termín před prázdninami je 17. června od 14 hodin

Hanka Kudelová

Na schůzkách

11. března 2025

Na březnové schůzce proběhla valná hromada, na které předsedkyně spolku Milena Najmanová seznámila přítomné členky s:

- * Zprávou o činnosti za rok 2024
- * Plánem činnosti na rok 2025
- * Rozpočtem spolku na rok 2025

Předsedkyně revizní komise seznámila přítomné členky se zprávou revizní komise za rok 2024.

Všechny zprávy byly odsouhlaseny nadpoloviční většinou přítomných členek.

Současně proběhl v sousední místnosti „jarní bazárek“. Bazárek probíhá vždy na jaře a na podzim a je to příležitost probrat šatník, vyřadit nepotřebné nebo okoukané a doplnit ho něčím novým. Na této členské schůzce neproběhla žádná přednáška.



8. dubna 2025



Na dubnové schůzce jsme pokračovaly v sérii přednášek v rámci projektu „srdeční záležitost“ pro Nadaci KB.

Pozvání na přednášku, k našemu velkému potěšení, přijal **PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D.**, kterého známe z mnoha dalších akcí, organizovaných zejména Aliancí žen s rakovinou prsu.

Náročné emoce a myšlenky – možnosti jejich zvládnutí v průběhu onkologické léčby, ale i po ní

PhDr. Ing. Martin Pospíchal Ph.D.

Onkologické onemocnění stejně jako jeho léčba přinášejí do života nemocného člověka (ale i jeho blízkých a zdravotníků) řadu náročných emocí a s nimi spojených myšlenek. Ty pak výrazně ovlivňují každodenní život nemocného a jeho kvalitu. V některých případech mohou mít vliv i na úrovni biologických pochodů těla, a to včetně imunitního systému. Ne vždy však člověk musí být jen jejich pasivní obětí a ne všechny nepříjemné emoce jsou automaticky negativní, či snad škodlivé.



V proběhlé přednášce jsme ukázali, jak jim o něco lépe porozumět. Jak je možné s nimi do určité míry pracovat tak, aby se zmínil jejich případný nežádoucí dopad na psychiku i zdraví. Tento článek stručně shrnuje některé, v přednášce zmíněné body pro ty, kteří neměli možnost se účastnit.

Náročné emoce a myšlenky k průchodu onkologickým onemocněním do určité míry patří. V okamžiku, kdy je pro nás něco důležitého ohroženo (naše zdraví, plány, blízcí či potenciálně život), je časté, že se dostavují obavy, ale i další náročné emoce. Pokud jsou právě obavy tím, co nemocného člověka zatěžuje, doporučujeme zhlédnout záznam přednášky *Cesty ke zvládnutí strachu*, kterou je možné si poslechnout na portálu www.linkos.cz, v části MysliProtiRakovině.

Pro obavy je typické, že **jsme v našich myšlenkách ubíháme více do budoucnosti**. Z ní si pak mnozí bohužel pomyslně přitahují řadu obav do přítomnosti. Obavy, které ve finále ani nastat nemusí. Jednou z možností, jak těmto obavám vzdorovat, je kotvit svou mysl **více do přítomnosti**. Jak toho docílit je uvedeno v již zmíněné přednášce *Cesty ke zvládnutí strachu*, na kterou odkazujeme.

V okamžiku, kdy se člověk dozvídá diagnózu náročné nemoci, případně je konfrontován se zhoršenými výsledky svého zdravotního stavu v jejím průběhu, **může být jeho mysl doslova zahlcena**. Tlak jej přemáhá a nemusí mít dostatek sil pro další postup. V takové situaci je užitečná metoda tzv. **nejbližších malých kroků**. Tedy soustředit svou psychickou (i fyzickou) sílu jen na ten nejbližší krok, který ho na cestě nemocí a léčbou čeká. Nejbližší vyšetření, kontrolu, další cyklus léčby. Tím se zároveň minimalizuje přílišné zaměstnávání se budoucností.

Další možnou strategií, je udělat si z **náročných emocí udělat svoje „pomyslné spojence“**. Jde o obrácenou taktiku. To, co odmítáme, popíráme, s čím bojujeme, co nechceme, se snažíme tak trochu „dostat na svoji stranu“. Na místo pomyslného utrácení energie k „zaplašování“ nechtěné emoce se jí snažit porozumět. Dát jí prostor tak, aby se nám neobjevovala v mysli pokaždé, když nejsme zaměstnáni nějakou činností.

Prvním krokem bývá si **vůbec všimnout**, že takovou emoci prožíváme, a nepotlačovat ji, neodvracet pomyslně tvář. Metody užitečné pro nácvik všímání si emocí a myšlenky jsou řazeny mezi tzv. **mindfulness techniky**. Pokud vás téma zaujalo, je možné shlédnout krátký záznam na portálu www.linkos.cz s názvem *Možnosti využití tzv. mindfulness principů pro zvýšení kvality života a zdraví pacientů*, kde jsou tyto postupy podrobněji představeny.

Další z takových nechtěných emocí (vedle uvedeného strachu), kterou se snažíme spíše potlačovat a nevidět, je **hněv**. Ten je tak trochu „zatrácovanou emoci“. Už jenom si jej všimnout, bývá pro mnoho lidí náročné – tedy opět jsme u zmiňované všímavosti.

Hněv je navíc tzv. společensky neakceptovatelnou emoci a většina lidí ho musí (snaží se) neustále ovládat. To je na jednu stranu pochopitelné, na té druhé je to však může zbavit schopnosti si vůbec všimnout, že nějaký hněv tu je, nebudou vnímat, co ho spouští, a **ztratí tak možnost s ním pracovat**.

Může být užitečné dívat se na něj **jako na určitého „strážce“**. Tedy na něco, co člověku signalizuje v okamžiku, kdy jsou překročeny hranice. Zároveň je pomůže ochránit, vymezit se. Dodává energii pro překonávání překážek.

Pokud je emoce (hněvu) přespříliš, může být užitečné (na místo jejího potlačení), hledat **cesty k jeho vyjádření** – což obecně platí u všech přemáhajících emocí). K inspiraci, jak s emocemi také pracovat, pomáhá část v nahraném webinaru Schopnost vyjádřit emoce, opět na portálu www.linkos.cz.

V závěru tohoto krátkého článku dovoluji říci, že **rozdělení emocí na negativní a pozitivní je tak trochu iluzorní** a řada z nich má v životě svoje místo. Emoce se z nějakého důvodu objevují a bývá užitečné ten důvod hledat. To, co rozhoduje o škodlivosti emocí, bývá většinou její **intenzita**.

Tato intenzita pak souvisí s **významem**, který je situaci dáván. Pokud je situace vyhodnocena jako významná (je „v sázce“ něco, čemu přikládáme hodnotu), psychika i tělo podle toho zareagují. Spustí prastarý, evolučně zakotvený mechanismus ohrožení. Tělo i mysl jsou uvedeny do stresového prožívání. Právě strach (útěk) a hněv (útok) jsou na pozadí mnoha stresových reakcí. Jim ale předchází přiřazení významu dané situaci.



Uvedený článek je pouhým stručným výčtem několik myšlenek k tématu.

- * K nahlédnutí a dalšímu samostudiu doporučujeme *Dvanáctero pro zvládání nemoci z pohledu psychiky* na portálu www.psychoonkologie.cz
- * Pro zájemce, kteří chtějí nahlédnout hlouběji do tématu psychiky v kontextu nemoci doporučujeme knihu *Psychoonkologie* (Pospíchal, Grada, 2024)
- * Pokud jste v situaci, kdy cítíte, že je toho na vás už přespříliš a uvedená doporučení a zdroje už nestačí, nebojte se vyhledat odbornou pomoc. Kde ji hledat najdete na portálu www.psychoonkologie.cz

PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D.

13. května 2025

Na květnové schůzce jsme pokračovaly v sérii přednášek v rámci projektu „srdeční záležitost“ pro Nadaci KB.

Pozvání na přednášku přijal **MUDr. René Vlasák**, přední specialista na gynooidní obezitu a lymfologii



Lymfologie včera, dnes a zítra

MUDr. René Vlasák

CPM Lymfocentrum, Praha 2, Londýnská 59, www.cpml.cz



Z historie lymfologie

Existenci cév s „bílou krví“, popsal již Hippokrates v 5.století př.n.l. O „narození mizního systému“ se však zasloužil v r. 1622, až prof. Gasparo Asseli. Při pitvání psů viděl v dutině břišní bílé cévy, o nichž se dosud nevědělo a které ústily jinam, než běžný cévní systém.

Za zakladatele moderní lymfologie – oboru zabývajícího se mízou (lymfou) a lymfatickými cévami – jsou považováni manželé Vodderovi. V první polovině 20. století představili techniku manuální lymfatické drenáže, čímž položili základy nefarmakologické léčby otoků.

K významným zakladatelům české lymfologie řadíme především MUDr. Miroslava Bechyněho (Liga proti otokům) a prof. MUDr. Karla Bendu, předního lymfodiagnostika a lymfologa.

Za největší přínos tomuto oboru vděčíme prof. MUDr. Oldřichu Eliškovi, který spolu se svou manželkou, doc. MUDr. Miroslavou Eliškovou, položil teoretické základy celé české lymfologie. Jejich učebnice *Lymfologie – teoretické základy a klinická praxe*, je považována za jednu z nejvýznamnějších světových monografií v oboru.

Lymfologie se u nás začala rozvíjet v 90. letech minulého století. V r. 1992 byla založena Česká lymfologická společnost J.E.P.. Sdružuje odborníky, kteří se teoreticky i prakticky zabývají léčbou tzv. lymfatické insuficience.

Již v roce 1993 se začalo formovat nestátní zdravotnické zařízení s názvem **Centrum preventivní medicíny**, později přejmenované na **CPM Lymfocentrum** – jedno z nejstarších a největších specializovaných pracovišť v České republice, které se zaměřuje na prevenci, diagnostiku a léčbu lymfatické nedostatečnosti.

Od samého počátku věnujeme svoji pozornost ženám, u nichž došlo k rozvoji lymfatického otoku v důsledku nezbytné onkologické léčby, především karcinomu prsu.

Jako jedni z prvních, nejen v Česku, ale i ve světě, se cíleně zabýváme také problematikou tzv. ženské obezity. Pro tu je charakteristický hruškovitý typ postavy, kde má právě zhoršená lymfatická drenáž významný podíl na nárůstu tukové tkáně.

Ve všech případech lymfatické nedostatečnosti je základem naší léčby tzv.

Komplexní dekongestivní terapie – soubor opatření sloužící k redukci otoku končetin nebo celého těla a následného udržení sníženého objemu. Tato metoda vychází z individuálních potřeb, respektuje bio-psycho-sociální model zdraví a akceptuje holistický přístup k péči o chronicky nemocné.

Lymfatická insuficience – celosvětově přehlížený škůdce lidského zdraví

Lymfedém postihuje více než jednu miliardu lidí na světě. Přibližně další miliarda trpí onemocněními, která mají svůj základ v tzv. lymfatické insuficienci. Přesto není po celém světě na lékařských fakultách věnováno lymfatickému systému více než několik hodin výuky. Existuje celá řada důvodů, proč tomu tak je.

Jeden z hlavních vystihuje slovo **ekologie** – stejně jako se učíme pečovat o čistotu životního prostředí kolem nás, zcela zapomínáme na vnitřní ekosystém našeho těla.

Naše planeta, podobně jako lidské tělo, je z přibližně 70 % tvořena vodou. Stejně jako se lidstvo až v posledních desetiletích začalo důsledněji zabývat čistotou vody, i medicína teprve nedávno začala chápat vodu jako základní prostředí života.

Lymfatický systém je přitom klíčovým ekosystémem lidského těla – hraje zásadní roli nejen při udržování vnitřní čistoty, ale především funkčnosti celého organismu.

(Lidstvu také trvalo staletí, než akceptovalo, že pro zdravý život nelze míchat pitnou a užitkovou vodu.)

Dělení lymfatického systému a lymfatické insuficience.

Lymfatický systém dělíme na:

lymfu (mízu), lymfatické cévy (20–40 000 km), lymfatické tkáně a lymfatické orgány.

Lymfa je bezbarvá tekutina, která proudí lymfatickými cestami (denně 2–3 litry). Vzniká z tkáňového moku. V oblasti klíčku se vrací zpět do krevního oběhu.

Na rozdíl od krve lymfa necirkuluje; její tok je jednosměrný – podobně jako voda v řece, i lymfa proudí „odněkud někam“.

Lymfa má tři základní funkce:

Drenážní – při poruše vzniká otok

Transportní – přenos živin a odpadních látek

Obrannou – při poruše vznikají chronické záněty

Pro poruchu toku lymfy jsou typické tzv. **hyperosmolární otoky**, které provázejí zánětlivé změny v podkoží s nadměrnou akumulací tkáňové tekutiny. Bez včasné a adekvátní léčby tyto otoky progredují do tzv. ireverzibilního stádia, které označujeme jako **lymfedém**.

Hlavním trendem v lymfologii je včasná diagnostika a léčba lymfatické nedostatečnosti, která může zabránit rozvoji lymfedému.

Významným propagátorem tohoto přístupu – u nás i v zahraničí – je doc. MUDr. Martin Wald, Ph.D., předseda České lymfologické společnosti.

Rozlišujeme dvě základní postižení lymfatického systému: strukturální a funkční.

Mezi strukturální řadíme:

- *Primární lymfedém* – genetická porucha vedoucí k nevyvinutí části lymfatického systému,
- *Sekundární lymfedém* – vzniká např. po odebrání uzlin při onkologických operacích.

Funkční porucha vzniká při zachované anatomii lymfatických cév, tok lymfy je však narušen, např. vlivem tlaku okolní tukové tkáně.

Tento poslední typ je zásadní pro porozumění tzv. lymfedému a některým typům obezity.

Jak z názvu našeho pracoviště - CPM (Centrum preventivní medicíny) Lymfocentrum - vyplývá, prevenci považujeme za základní kámen naší činnosti a vidíme v ní budoucnost lymfologie i celé moderní medicíny.

Rozlišujeme čtyři základní úrovně prevence:

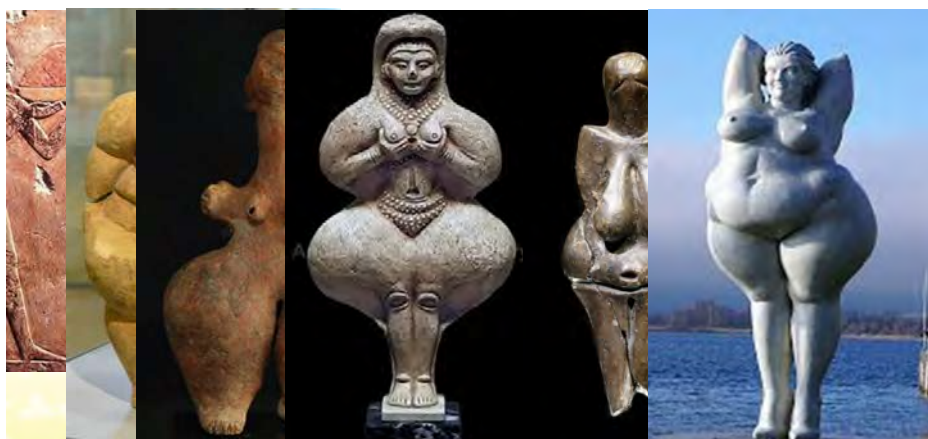
1. Primární prevence – zaměřuje se na předcházení vzniku onemocnění nebo rizikového chování. Cílem je snižovat rizika a podporovat zdravý životní styl.
 2. Sekundární prevence – spočívá ve včasném záchytu a léčbě již probíhajícího onemocnění. Cílem je zabránit zhoršování stavu nebo komplikacím.
 3. Terciární prevence – usiluje o omezení následků onemocnění, rehabilitaci a prevenci relapsů. Cílem je udržet kvalitu života a zabránit progresi onemocnění.
- Kvartérní prevence – chrání před nadměrným vyšetřováním a zbytečnou léčbou, která by mohla pacienta poškodit nebo zatěžovat systém. Cílem je minimalizovat rizika nadměrné diagnostiky.

Tyto principy uplatňujeme skrze čtyři hlavní pilíře:

- Predikce – identifikace a předvídání rizik,
 - Prevence – aktivní předcházení rizikům,
 - Personalizace – individuální léčebné programy vycházející z bio-psycho-sociálního modelu zdraví,
- Participace – zapojení pacienta do péče o vlastní zdraví (*self-care*).

Obezita, společný jmenovatel, který komplikuje léčbu i u lymfatické insuficience.

Obezita je v současné době označována za nemoc, je však třeba hodnotit ji především jako poruchu energetické homeostázy. Laikům by se mohlo zdát, že se jedná o hraní se slovíčky, ale ne každá obezita vniká na základě přejídání. Dokonce, u ženské obezity je jeden z hlavních problémů nedostatek kvalitní bílkoviny ve stravě, což se projevuje ukládáním tuku na hýždích a stehnech. Velké množství žen u nás přechovává geny Věstonické Venuše. Pro tento typ ukládání tuků je důležitá tvorba tukových rezerv.



Matka příroda ovšem netušila nic o budoucí změně potravy a nedostatečném pohybu. V lymfologii existuje specifický problém, kde nárůst tukové tkáně je způsoben právě zhoršenou lymfatickou drenáží. Mluvíme o tzv. lipedému. Již 85 let trvají odborná diskuse, jakým způsobem těmto ženám pomáhat. Když se potíže nezachytí včas, stav končí těžkou obezitou, často až elefantiázou končetin.

Základní schéma péče metodou Komplexní dekongestivní terapie /KDT/

Jedná se o základní metodu práce v lymfologii, která je všeobecně uznávaná jako tzv. lege artis přístup.

Provádění pouze vybraných procedur, nejčastěji manuální a přístrojové lymfodrenáže, nelze považovat za komplexní lymfologickou péči.

Doporučené léčebné postupy tzv. guidelines, předkládá Česká lymfologická společnost a jsou základem činnosti i pro naše CPM Lymfocentrum.

Léčba a prevence – léčebný plán na 365 dní :

- fáze – redukce otoku a bolesti
- fáze – stabilizace a monitoring otoku
- fáze – predikce a prevence rizik, např. možná infekce (erysipel) a další.

Úvodem do péče je lymfologické vyšetření, doplněné o lymfoscintigrafii k zobrazení lymfatického systému. Na základě vyšetření určí lékař - lymfolog, typ otoku a doporučí individuální léčebný plán.

Léčebný plán se obvykle skládá z procedur a ošetření, na která pacient dochází denně nebo několikrát týdně, po dobu 1- 6 týdnů. Hovoříme o tzv. léčebných blocích.

Typ a četnost léčebných procedur závisí na velikosti a stádiu lymfedému.

Metody Komplexní dekongestivní terapie:

- **Lymfodrenáže** – manuální a přístrojové
- **Komprese** – vícevrstvé kompresivní bandáže, kompresivní návleky, punčochy
- **Lymfo-taping** – speciální pásky lepené na otok
- **Farmakoterapie** – léky nebo bylinné prostředky pro vnitřní a vnější užití
- **Lymfo-chirurgické výkony** – v případě rozsáhlých otoků. Nejčastěji jde o liposukce nebo spojky mezi lymfatickými cévami a žilami tzv. lymfo-venosní anastomozy.

Nezbytnou součástí léčby dále představují:

- Nutriční intervence a redukce nadbytečné tukové tkáně
- Fyzioterapie a léčba případných bolestí zad a kloubů
- Léčba přidružených kožních onemocnění např. mykóz nehtů, ekzémů atd.

I když jsou otoky onemocněním celoživotním, je možné jejich stav velmi dobře udržovat a minimalizovat tak dopad na kvalitu života.

Úspěch terapie závisí především na domácí péči pacienta a pečlivém dodržování preventivně-léčebných opatření. Jednou z důležitých rolí lymfoterapeutů je proto edukovat nemocné, jak pečovat o své zdraví a jak předcházet zhoršení otoků.

Konkrétní doporučení



Makronutrienty + Mikronutrienty

Sonda do budoucnosti lymfologie

Česká lymfologická společnost J.E.P. je na světové špičce v péči o nemocné s lymfatickou nedostatečností. Má propracovaný systém péče, ale pochopitelně, jako relativně stále mladý obor čelí řadě problémů. Pacientů se jistě dotýká nerovnoměrné zastoupení lymfocenter po republice. Do budoucna by proto mělo dojít ke zlepšení jejich dostupnosti.

V současné době po celém světě probíhá masivní zapojení umělé inteligence, především do diagnostiky. Tyto změny budou sloužit k rychlému a kvalitnějšímu vyhodnocení řady diagnóz, lymfatickou insuficienci nevyjímaje. Tím se očekává řada změn v přístupu k zdravotní péči.

Další vývoj zahrnuje také inovace v kompresní terapii, například chytré textilie s biosenzory, které umožní denní personalizovanou kompresi s proměnlivým tlakem.

Lymfologie je již dnes interdisciplinárním oborem, ale budoucnost ukáže její holistický potenciál, který propojí různé oblasti medicíny, jako je imunologie, metabolismus, regenerace a anti-aging. Klíčovým ukazatelem zdraví se stane **lymfatická homeostáza** – sledování toku lymfy a kvality mezibuněčného prostředí pomocí neinvazivních technologií.

Závěr

Lymfatický systém je jako vnitřní „kanalizace těla“ – stará se o čistotu, rovnováhu a obranu. Pokud nefunguje správně, vznikají otoky, záněty i poruchy metabolismu.

S rozvojem moderních technologií a interdisciplinárního přístupu se očekává zásadní zlepšení diagnostiky, léčby i prevence lymfatické insuficience. Klíčem k úspěchu však zůstává informovanost, prevence a aktivní přístup pacientů k péči o své zdraví.

MUDr. René Vlasák

Na **3. června 2025** jsme naplánovaly další přednášku v rámci projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB, tentokrát v prostoru nově zařízené kanceláře s online připojením.

Žijeme ve velmi turbulentní době, ať se jedná o politiku, o počasí - všude hrozí bouřky všeho druhu. A právě v této době jsou vzácná a velmi příjemná zastavení s vzácnými a velmi příjemnými lidmi. Takové bylo setkání s paní doktorkou Zuzanou Peterovou při „Tréninku paměti“. Byla to komorní, milá a pozitivní hodinka.

Trénink paměti

PhDr. Zuzana Peterová

Jsi šikovný, můj spolehlivý mozek!

Kolikrát jen za život člověk hubuje na svou paměť? Na to, že zase něco zapomněl, nepamatoval si, neuměl tak, jak by si přál? Kolikrát jsme vyslovili větu „Já jsem tak blbá, neschopná, moje hlava je nanic?“

Určitě mi dáte bohužel za pravdu, že mnohokrát. A teď se tedy vás i sebe musím ještě zeptat jinak: A kolikrát jsme si za život zahubovali třeba na svou levou nebo pravou nohu, že někam nedošla, do toho obchodu se loudala a co se týká rukou – ty taky nic moc nedokázaly, ani to vánoční cukroví neudělaly hezky...

Asi mi i v tomto případě budete se mnou mnohé souhlasit, že takové hubování na nohy a ruce jsme mnohokrát nevyřkli, ani si nepomysleli.

A vidíte, náš mozek řídí i ruce, i nohy, pod jeho patronátem jsou všechny naše schopnosti, myšlení veškeré životní kroky a myšlenky. A my mnu jen a jen hubujeme, dokonce od mala až po zralý věk. On to s námi ale musí vydržet až do poslední dnů...

Co tím chci říct? Že si nezaslouží naši pohanu, ale naopak milé a uctivé zacházení a chválu. Ano, tu pochvalu, kterou tak málo sami sobě dáváme, často mnoho týdnů i měsíců vůbec ne, pouze od nás slyší slova kritiky a hubování.

Doporučuji vám proto, abychom náš postoj k tak vzácnému orgánu jako je náš mozek co nejdříve změnili. Co do něj totiž vložíme, to z něj i vypadne. Znam dámy i pány, kteří se tak moc kritizují, až ten jejich mozek „poslechne“ a opravdu si například nezapamatuje ani cíl cesty, kam ten člověk chce zajít!

A kromě toho uznání naší hlavy pojďme ji neustále trénovat, osvěžovat našimi trénovacími kousky a pak hned pochválit.



Nedávno jsem měla tu čest a byla pozvaná do organizace Alenky. Tam, přímo na místě, jsem jak s přítomnými dámami, tak s jednou statečnou on-line připojenou účastnicí, trénovala paměť systémem, který si každá z nás můžeme sama pro sebe v klidu provést a procvičovat: první otázka byla například Kolik zeleně známe, pak následovaly otázky ohledně výstav a galerií, které nám neunikly a navštívili jsme je nebo o nich víme, potom jsme se zamýšleli nad slovy, která začínají slabikou „Ku“, hned nato jsme malovali levou rukou strom a sluníčko a také jsme si z paměti psali větu i slova pozpátku. A nakonec jsme se i trochu podívali, jak to máme s matematikou...

Trénování paměti - to je především pohoda, legrace a radost, že přimějeme naši koncentraci, aby mozek dobře „šlapal“.

Přeji vám všem, bez rozdílu věku – nenechte mozek v pocitu provinění, že „zase nic neví a všechno zapomněl...“ Nezapomněl, jen čeká na naše uznání a občas i veselé trénování!

Zuzana Peterová

Na výslapech a výletech

12. března 2025 - Vycházka do Bohnického kostela

Bohnický umělecký skvost

Březnová vycházka Alenek mířila do Bohnic podívat se, zda je to opravdu to místo, kde se léčí lidé s duševními nemocemi za mřížemi a kde se konají festivaly Mezi ploty. Dojely jsme autobusem z Kobylis do stanice „Odra“, propletly se sídlštěm a vstoupily do příjemného parku s nemocničními budovami a vilami. Už z dálky jsme viděly 60 metrů vysokou věž kostela, který byl naším cílem. Před kostelem na nás čekal p. kaplan Odrobiňák. Nejdříve nám vyprávěl historii místa venku před kostelem a teprve potom otevřel a vešli jsme dovnitř.

Secesní kostel sv. Václava stojí uprostřed areálu bohnické léčebny již od roku 1919. Je postaven ze železobetonu dle návrhu architekta a projektanta Václava Roštlapila. Kromě léčebny a kostela navrhl v areálu také vily a další reprezentativní budovy. Kostel je zasvěcen českému patronovi sv. Václavovi. Zajímavá je vnější výzdoba kostela – řezaná keramická mozaika, kterou zhotovila továrna v Rakovníku (RAKO). Obrazy zachycují výjevy ze života českých světců Václava, Ludmily, Anežky a Vojtěcha. Na dalším obraze je sv. Norbert. Nejvíce obdivovaný je malý obraz Madony s dítětem. Pan kaplan nás upozornil také na sochařskou výzdobu sochaře Celdy Kloučka a reliéf Krista u vstupního portálu. Nás nejvíce oslovily krásné mozaiky v presbytáři.



Vysoká kostelní věž sloužila za druhé světové války jako navigace pro anglo-americká letadla při náletech na Prahu. V padesátých letech užívala kostel armáda jako pozorovatelnu, tělocvičnu nebo sklad brambor. Od šedesátých let

sloužil kostel jako depozitář soch. Teprve po sametové revoluci se tam vrátily bohoslužby.

Po prohlídce kostela jsme se prošly ještě parkem léčebny, ale k ústavnímu hřbitovu, kterému se říká Hřbitov bláznů, jsme nedošly. Byli tam pohřbíváni pacienti i ošetřovatelé léčebny. Hřbitov je zchátralý a veřejnosti nepřístupný.

Příjemnou vycházku jsme zakončily v kavárně - palačinkárně Komunitního centra a domova pro seniory ROSA v Kobylisích.

Daniela



10. dubna 2025 - Návštěva Rothmayerovy vily

10.4. jsme se vypravily na návštěvu vily architekta Otty Rothmayera do Střešovic. Otty Rothmayer byl blízkým spolupracovníkem Jože Plečnika, proslulým slovinským architektem, který upravoval na přání prezidenta T.G.Masaryka Pražský hrad a zámek v Lánech.



Otto Rothmayer vilu projektoval pro svou rodinu a své rodiče ve Střešovicích, daleko v polích. Vila je obklopena zahradou, která byla zamýšlena jako "obývací pokoj" pro rodinu i blízké přátele.

Syn Jan dům i zahradu přímo pietně udržoval a tak před námi stojí v téměř původní podobě.



"Kouzelníková zahrada", tak ji nazýval Josef Sudek, který býval u Rothmayerů častým hostem.

Dodnes je v ní cítit pracovitost a nápaditost tvůrce domu i jeho manželky Boženy, která byla vynikající textilní výtvarnicí a propagátorkou moderního životního stylu.

Maruška Pálková



24. dubna 2025 - Návštěva botanické zahrady v Malešicích

Školní botanická zahrada v Malešicích se rozprostírá na území historického parku, založeného v roce 1920 známým pražským zahradním architektem Františkem Thomayerem (bratr známého lékaře).

Zahrada slouží především pro výuku žáků, pro veřejnost je přístupná. Její součástí jsou skleníky na svahu kopce Tábor, které pocházejí ze stejné doby. Jelikož jsou nyní v havarijním stavu, uvažuje se o výstavbě nových skleníků na jiném místě.

Vycházka do Botanické zahrady v Malešicích dne 24. 5. 2025 se překvapivě vydařila. Při výstupu z busu jsem byla mile překvapená počtem tří členek, které již na mne čekaly. Jsou to ženy do nepohody a nenechají se odradit nepřízní deštivého počasí. Pršelo střídavě a ne moc vydatně, takže jsme se mohly kochat různými druhy rozkvetlých



tulipánů a dalších krásných kytíček. V květinářství jsme se zdržely poměrně dlouho, neboť výběr byl rozmanitý a rozhodování, které zakoupit, bylo složité.



Největší zážitek jsme si užily ve skleníku, který byl pro veřejnost bezplatně otevřen a nabídl nám krásné exotické rostliny, z nichž některé jsme viděly poprvé. Po důkladné prohlídce skleníku

jsme se přemístily k Jiráskově vile, kolem níž byla opět krásná výzdoba. Na lepší výhled jsme došli k pavilonku. Poté jsme se vrátily jinou cestou směrem k východu ze zahrady.

Všem účastnicím se zahrada líbila, navrhujeme vycházku zopakovat na podzim.

Jarka Ducková, Iva Ipserová, Eva Kapounová, Sylvie Tritová



Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Františkovy Lázně v lázeňském domě Goethe (29. března - 4. dubna)

Letošní první rekondiční pobyt se myslím vydařil. Velký počet účastníků (37) nám trochu omezil společné výlety, ale vytvořily se menší skupiny, které rozhodně nezahálely.

Večer jsme měly k dispozici společenskou místnost. Každý, mohl večer přijít, poklábosit, vyprávět o výletu, popít víno. Kdo měl chuť navlékal náramky. Překvapila mě velká účast - navlékly jsme 70 náramků.

Místo mého hodnocení přikládám hodnocení účastnic, se kterým naprosto souhlasím.
Děkuji všem, byly jste vzorné.

Hanka Kudelová



Do Lázní císaře Frantíka

37 Alenek pospíchá
daly jsme vale předjaří v Praze
tady nám bude určitě blaze

V sobotu Flix bus a pak je tu neděle
na SOS a do Chebu cestujem vesele
leč zima a vítr sužují Alenky
proto některé kupují čelenky



Oba dva výlety proběhly v pohodě
Jen SOS si poněkud stýská po vodě
o chebské Špalíčku víme vše – i o hradu
dík skvělému Maruščinu výkladu

V pondělí startují léčebné procedury
Koupele, masáže, piné kůry,
Šlapací bazénky, masážní matrace
Najít vše v Goethem i v Savoyi není legrace

Kulturní nabídku důkladně zkoumáme
Divadla, koncerty ujít si nedáme
V Pawliku řešíme kvizové hádanky
Za volných večerů tvoříme náramky

Snídaně, večere nemají chybu
Baštíme svíčkovou, zvěřinu, rybu
Všechno je výborné na samé jedničky
Nádobí netřeba ukládat do myčky

Týden nám utekl jak v Ohři voda
Zítra se vracíme, ach jaká škoda
Však žádná pohádka netrvá věčně
Vzpomínat budeme opravdu vděčně

Haničko, děkujem,
Příště s tebou zas pojedem

Marta Hrušková



Františkovy Lázně – hodnocení

Bylo to pro organizátorky neskutečně náročné. Připomínalo to zpočátku »Kulový blesk«. Sedmatřicet lidiček se přesunulo z Prahy a dalších míst do jarem se probouzejících Františkových Lázní. Hotel Goethe nabídnul vynikající zázemí a nebylo divu, že si žádný z účastníků zájezdu na ubytování nestěžoval. Bylo na úrovni včetně úklidových služeb.

Každý absolvoval lékařskou prohlídku a pak už jen vychytával čas, aby nepropásl šlapací chodníčky, masáž nebo léčebnou koupel. Lázně nás hýčkaly i po stránce stravování. Vybíralo se ze švédských stolů, masa i zeleniny bylo dostatek. A taky zákusky a zmrzlina. Kdo se po příjezdu nebojácně postavil doma na váhu, jistě poznal, že šest dní všelikého opečování přineslo předpokládaný výsledek. Když k tomu přidáte kilometry procházek, návštěvu ne-dalekého Chebu či divadelního představení, pak musíte pět spolu se mnou jen samou chválu. Díky všem, kteří se o náš odpočinkový týden zasloužili.

Daniela Pražanová

Při příjezdu nám počasí moc nakloněné nabylo, silný studený vítr moc příjemný nebyl, ale koncem týdne nám teplé sluníčko vše vynahradilo a vycházky do okolní přírody už byly krásně teplé.

Skvělé byly i procedury, které jsme měly v pobytovém balíčku. Vodní lymfatickou masáž jsem zažila poprvé a proudy se střídavou intenzitou na lymfu skutečně vliv měly. Ostatní koupele byly také skvělé, stejně jako masáže. Obzvláště suchá masážní vana mi ukázala na všechna místa na páteři, se kterými jsem kdy měla problém. Takto důkladnou péči o tělo bych zřejmě potřebovala častěji.

Celkovou rekondici hodnotím velice příznivě. Všichni v hotelu Goethe, kde jsme byly ubytované, byli velice milí a příjemní, ať šlo o sestřičky v balneo provozu, pokojské nebo obsluhu v restauraci. Velice chutné jídlo ráno i večer včetně nápojů, které byly v ceně stravování, jinde nepamatuji. K celkové spokojenosti ještě přispělo divadelní představení. Komédie od A. Procházky nikdy nezklame a je zárukou skvělé zábavy. Naše vedoucí H. Kudelová o nás skvěle pečovala, takže se zdá, že tuto rekondici těžko něco překoná.

Lída Němejcová



František všem požehnal

ku zdraví přispěl kůrami i vínem
jak šťastni jsme, když cítíme,
že pořád ještě žijem

Chvála patří Haničce

za 37 duší

co za makačku to vlastně je,
ne všechny ví, či tuší

Tu zprávu hlásej básnířko
do světa všech stran ať letí
ač většinou už v důchodu
my nejsme žádné smetí

Bzukotem těch pilných včel
se místnost zaplní – však tiše
zprávu tu finální pak vyslechnem
že jeden sotva dýše

Když ztichnou všechny Alenky
A vůkol ticho jest,
Tu s Martičkou pak slyšíme
slov pět a snad i šest

V plné účtě k pilným včelkám a k jejich nehynoucí slávě
zveršotepcoval
(trubec) Jirka Němejec



Třeboň - Hostel Zámek (22. - 27. dubna)

TAK UŽ JSME ZAS V TŘEBONI
JAKO LONI, PŘEDLONI
JAKPAK MÁM PSÁT HODNOCENÍ
KDYŽ TU NIC NOVÉHO NENÍ??

JEN ALENEK JE LETOS MÉNĚ
ALE CVIČÍME ZAS DVAKRÁT DENNĚ
RÁNO PŘED SNÍDANÍ VŠICHNI NALAČNO
ODPOLEDNE ZNOVA, AŽ JE JASNO NEBO OB-
LAČNO

SKVĚLÉ SNÍDAŇOVÉ MENU
NÁM CHYSTAJÍ ZA LIDOVOU CENU
HANKA, LÍDA, LÍBA, RŮŽENKA
A LETOŠNÍ JUBILANTKA - DALŠÍ ALENKA

TAK HÁDEJTE O KOHO SE JEDNÁ
JUBILANTKA JE TO ZNAČNĚ NEPOSEDNÁ
UŽ SKORO MĚSÍC SLAVÍ SVÉ 8. KULATINY ...
JASNĚ ŽE BLANIČKA!!!, KDO JINÝ???

JINAK JE VŠE PŘI STARÉM
JEN JIRKA N. SE LETOS O HARÉM
MUSÍ DĚLIT S DALŠÍM JIŘÍM
LEČ DĚL SKROMNĚ: "S TÍM SE SMÍŘÍM"

TRADIČNÍ VEČEŘE U VODNÍKA
USPOKOJÍ I NEJVĚTŠÍHO LABUŽNÍKA
CANDÁT, KAPR, PSTRUH I LOSOS
SKVĚLÍ LONI, STEJNĚ LETOS

EVA, MÍŠA - NAŠE CVIČITELKY
SKLIDILY I LETOS APLAUS VELKÝ
NEPEČUJÍ JEN O NAŠI KONDICI
ALE TAKY O NÁŠ STÁLÝ ÚSMĚV NA LÍCI

MOC DĚKUJEM I MASÉRU PAVLOVI
ŽE ROZŠÍŘIL NAŠE OBZORY
JEHO ZKUŠENOSTI Z ARMÉNIE VIETNAMU A
THAJSKA
ZNĚLY NÁM VEČER JAK HUDBA RAJSKÁ

KDYŽ JSME SE PAK OCTLY V JEHO PÉČI
ZJISTILY JSME ŽE I EBENOVÉ DŘEVO LÉČÍ
PROKLEPAL NÁM ŘÁDNĚ CELÉ TĚLO
PO JEHO MASÁŽI SE MNOHÝM TANČIT CHTĚLO



O TANEC V TŘEBONI NOUZE NEBYLA
TATO ČÁST PROGRAMU SE SNADNO PLNILA
I DIVADLO, KONCERT, V AUROŘE NEZMAŘI
TAKOVÉ KULTURNÍ ORGIE SE VŠUDE NEDAŘÍ

ZÍTRA UŽ BOHUŽEL TŘEBOŇ OPUSTÍME
ALE JEN NA ROK, TO VŠICHNI VÍME
A PŘÍŠTÍ JARO SE U RYBNÍKA SVĚT RÁDI ZAS OBJEVÍME

Marta Hrušková



Škoda, že všechno hezké rychle uteče. Sešla se prima parta, která si skvěle sedla. Jak napsala jedna z Alenek do hodnocení: po úžasné večeři sedělo a bavilo se osazenstvo lidí s velkým srdcem. Od smíchu nás bolelo břichu a tekly slzy.

Míša a Eva nám opět vydatně procvičily těla ráno na nádvoří zámku, odpoledne podle počasí venku v hostelu nebo v tělocvičně. Opět jsme dvakrát krát navštívili bazén v Auroře a zopakovali Labutí jezero, tentokrát s námi tančili i dva labuťáci.

Jinak vše ve verších řekla naše básnířka Martička.

Za mě: díky za skvělé snídane pod vedením Lidušky N. Již jsme sehrané tak, že bychom si mohly otevřít catering.

Na závěr z hodnocení Lidušky N:

myslím, že se rekondice vydařila, při cvičení jsme udělali všichni opět něco pro svoje zdraví, což zakončila Pavlova hodinová masáž Opět bude na co vzpomínat a těšit se na příště.

Tak díky a na shledanou příští rok! Kde? No přece v Třeboni!!!

Blanka Vinařová



Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

Přednášky v Ústavu sociálních služeb v Praze 4, Podolská 31

V Klubu aktivního stáří Ústavu sociálních služeb v Praze 4 pořádáme již od nepaměti každý měsíc pravidelné členské schůzky. Je to příjemné prostředí na dobře dopravně dostupné adrese s milými zaměstnanci.

V letošním roce jsme se domluvili s vedením ústavu, s ředitelkou Mgr. Lindou Obrtelovou, na dvou přednáškách o samovyšetření prsu a varlat pro seniory a pro zaměstnance Ústavu. Zájem o přednášky nás potěšil a obě přednášky proběhly za velkého zájmu účastníků.

Přednášky se skládají ze tří částí:

1. Edukační video, ve kterém MUDr. Skovajsová, zakladatelka screeningu rakoviny prsu a sítě mamacenter po ČR, lékařka, pedagožka a primářka Mamma centra Hradčanská a Opatov seznamuje diváky se správným postupem samovyšetření prsu.
2. Účastníci přednášky si mohou, dle ve videu shlédnutého postupu, vyzkoušet na silikonovém modelu prsů (ale i varlat) samovyšetření. U toho asistují naše vynikající edukátorky Lída Němejcová a Hanka Bayerová, které zároveň odpovídají zájemcům na dotazy a to i takové, které se týkají objevení a průběhu nemoci, se kterou mají osobní zkušenost.
3. Ve třetí části hovoří Lída Němejcová na téma předcházení nemoci, spouštěče nemoci a zdravého životního stylu.

Milena Najmanová

27. března - přednáška pro seniory



29. dubna - přednáška pro zaměstnance



1. května 2025 - Lásky čas na Čechově náměstí - Praha 10

Dne 1. května 2025 se na náměstí Svatopluka Čecha v Praze 10 uskutečnila akce „Lásky čas na Čechově náměstí“. Tato společenská událost byla oslavou jara a svátku lásky a návštěvníci mohli zažít bohatý program plný hudby, tvořivých dílen a gurmánských zážitků.

Tomuto programu přálo i počasí, takže celý den panovala na Čechově náměstí pohoda, které přispělo i to, že všude byla rozmístěna spousta lehátek, dek, polštářů pro malé i velké....



Náš spolek na této akci edukoval zájemce v samovyšetření prsu, nabízel výrobky z korálků, které vyrábějí naše členky, za drobný příspěvek na činnost spolku a úplně nově jsme premiérově uvedly terapeutickou dílnu pro děti,



kde si samy mohly navléknout pro sebe, pro maminku nebo pro babičku na paměťový drát náramek. Tak vznikaly různorodé různobarevné originály, protože na výběr bylo mnoho druhů, velikostí i barev korálků, ze kterých měly radost děti i obdarovaní.



Děkujeme Praze 10 za skvělou organizaci a zabezpečení a také za vynikající počasí :-).



Milena Najmanová



17. května 2025 - X RUN v parku Na Solidaritě - Praha 10



BĚHEM PRO DOBROU VĚC

X RUN

pod záštitou
České asociace Sport pro všechny
a Fakulty tělesné výchovy a sportu

17. 5. 2025 | 10.00–16.00
Park Na Solidaritě

běžeczký závod pro malé i velké sportovce |
celodenní doprovodný program pro rodiny s dětmi |
kuchařská show Honzy Albrechta – MasterChef |
moderuje Jakub Štěpán – EVROPA 2

Startovné bude věnováno neziskovému
projektu na boj proti rakovině AMELIE, z. s.

praha10.cz/xrun

X PRAHA 10 **SPV** **FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU** **jahěka**

Dne 17. května 2025 se v parku Na Solidaritě v Praze 10 uskutečnil 2. ročník rodinného charitativního běhu X RUN, který je určen pro všechny věkové kategorie.

Program zahrnul běžeczké závody pro děti na tratích od 200 metrů do 1 kilometru a hlavní závod dospělých na 5 kilometrů, rozdělený do věkových kategorií až do 60+ let.

Kromě závodů nabízela akce bohatý doprovodný program, například Ninja race – nafukovací překážkovou dráhu pro děti, laserový biatlon, kuchařskou show s Janem Albrechtem, taneční vystoupení, rozhovory se známými sportovci,



společné rozsvičky a hudební doprovod. Moderátorem bude Jakub Štěpán z Evropy 2.

Výtěžek ze startovného, které činilo 200 Kč pro dospělé a 50 Kč pro děti a seniory, byl věnován na podporu neziskové organizace AMELIE, z. s. a v celkové částce činil 108.000 Kč.

Náš spolek přizvala ke spolupráci AMELIE z. s. a měli jsme zde, stejně jako 1. května na Čechově náměstí, edukaci samovyšetření prsu a varlat, výrobky z korálků, které vyrábějí naše členky, za drobný příspěvek na činnost spolku a terapeutickou dílnu pro děti - o navlékání korálků byl opět mimořádný zájem. Je úžasné pozorovat ty nejmenší, jak se snaží a jak jim to jde. Počasí nám sice tolik nepřálo, ale nepršelo.

Akce byla rozsáhlá a do sytosti si užili malí i velcí. Děkujeme za přizvání na ni Praze 10 i AMELII.

Milena Najmanová



28. května 2025 - Veletrh sociálních služeb na Strašnické - Praha 10

VELETRH SOCIÁLNÍCH A NÁVAZNÝCH SLUŽEB



28. 5. 2025 | 11.00–17.00

u metra Strašnická

Představí se organizace, které mohou
vám i vašim blízkým pomoci v obtížné
sociální situaci.

desitkapomaha.cz



Dne 28. května se uskutečnil u stanice metra Strašnická v Praze 10 již 13. ročník Veletrhu sociálních a návazných služeb. Na veletrhu se představilo více než 40 organizací a poskytovatelů sociálních služeb, včetně Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Prahy 10 a dalších místních služeb.

Akce je každoročně pořádána Odborem sociálním městské části Praha 10 v rámci komunitního plánování a nabízí návštěvníkům možnost získat informace přímo od poskytovatelů služeb v sociální oblasti. Veletrh je vhodnou příležitostí pro všechny, kdo hledají



informace o sociálních službách a podporu v této oblasti.

Na rozdíl od dvou



předešlých květnových akcí Prahy 10 Veletrhu sociálních a návazných služeb na Strašnické počasí vůbec nepřálo.

Organizátoři akce však nic nezastihlo nepřipravené a tak i s deštěm si dokázali poradit a protékající stropy stánků vyztužovali igelitem, takže na celém prostranství panovala dobrá nálada.

Milena Najmanová



Drobečky pod čarou

Cetka

Možná máte někde v šuplíku schovaný kamínek, vylišovaný kvítek nebo jen stokrát přeložený ubrousek z lázně. Bezvýznamný předmět, který v sobě skrývá příběh. Skrývá pro vás důležitou nebo nezapomenutelnou vzpomínku, o níž se netoužíte s nikým dělit. Je jen vaše a pro okolí zůstává bezvýznamnou cetkou. Taky mám jednu v krabičce.

Přívěsek ve tvaru srdíčka z bezcenného materiálu obyčejné mince. Na lici je státní symbol lvíčka a letopočet 1938. Na vyleštěné zadní straně dvě vyrytá písmena. Ozdůbka mi zůstala po mamince. Ale monogram se s tatínkovým neshoduje, ačkoli byl její láskou z tanečních. Jen se zapomnělo dodat, že se na nějaký čas jejich cesty rozešly.

Psal se rok 1938 a plavovlasé dívence učaroval o čtyři roky starší výřečný student s uhrančivým pohledem. Prožila lásku provoněnou pražskými zahradami, kulturními zážitky a planou vírou v budoucnost. Jeho rodina tušila co se blíží a lákala mladého muže k časnému odchodu.

Rakovina protektorátu se šířila krajem. Svět, kterému chtěli jít společně vstříc, se zmenšoval a míst kam Otto nemohl přibývalo. Přemlouval k cestě svoji plavovlásku. Doufal, že společně odjedou za jeho rodinou. Děvčeti rozdírala situace srdce, ale nakonec, jak bývalo v té době zvykem, uposlechla maminčinu radu. Svým otálením sebrala chlapci čas. Se žlutou hvězdou na kabátě byl v prosinci 1941 transportován do Terezína. Pořád naivně doufala, že se z pracovního tábora vrátí. Za pár měsíců ji čekalo předvolání k pracovnímu nasazení do Reichu. Byla ročník jedenadvacet. Zvolila alternativu a provdala se za lásku z tanečních.



Dívám se na malé srdíčko uložené v papírové krabičce a nevím, zda se mám radovat z odhaleného příběhu. Otto svou pozemskou pouť skončil v Dachau, jen pár měsíců před koncem války. Moji rodiče šli společně životem přes šedesát let.



Lidé někdy netuší kolik lásky dokáže udupat tyranova touha po ovládnutí světa. Goliášové od nepaměti dobývají svět bez ohledu na zástupy lidí toužících po lásce, po klidné budoucnosti. Nevím, kolik podobných talismanů po předcích čeká ještě na své oprášení ve starých krabičkách. Srdíčko od nenaplněné lásky mojí maminky hýčkám. Snad jednou osloví i děti mých vnoučat. Snad to bude v čase, kdy světu nepovládnu šílenci a cesty s dýmajícími komíny na konci budou jen v hororech.

(dap)

14. května 2025 - Český den proti rakovině - Tradiční veřejná sbírka Ligy proti rakovině

V letošním roce prodávalo ve středu 14. května kytičky 20 ALENEk a do prodeje se s námi opět zapojili studenti z Gymnázia Nad Štolou.

Prodej kytiček jsme domluvily i v 19ti kamenných prodejnách v Praze, Černošicích, Dobřichovicích, Sobotce, ve Vrchlabí i na Moravě. Antonínovo pekařství v Praze s námi při prodeji kytiček spolupracuje již čtvrtým rokem.



Všem patří velké poděkování za zapojení do sbírky. Průměrná cena za prodej kytičky činí 36 Kč. Ohlasy od kupujících jsou vesměs pozitivní, chápou a podporují sbírku a děkují nám za záslužnou práci.

V letošním roce jsme zaznamenaly velký nárůst prodeje díky QR kódům. Každý pokladní vak měl svůj QR kód a stačilo načíst telefonem a odeslat platbu. Tento způsob byl využíván zejména v kamenných obchodech (cca 30% z celkové částky), ale i při prodeji na ulici (cca 10% z celkové částky).

Letos se nám podařilo prodat 8.034 kytiček, za které jsme utřžily 292.000 Kč. Oproti loňskému roku jsme sice na 87 %, ale již loni jsme věděly, že loňský rekord těžko pokoříme (loni jsme utřžily jsme téměř 338.000,- Kč, v roce 2023 243.000,-Kč, v roce 2022 187.000 Kč a v roce 2021 135.000 Kč).

Takže letošní výsledek Sbírký za ALEN považují za úspěch a děkují 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. Pro nás je to výzva pro příští rok, abychom našly další prodejní místa a vymyslely jak na to lépe a radostněji :-).

Tak zase za rok.....

A nyní několik postřehů „z ulice“:

Blanka Vinařová hodnotila letošní prodej následně:



Tentokrát to šlo rychle a příjemně. S Hankou jsme obsadily naše lety "vykolíkové" stanoviště smíchovského metra. Hanka, jak je její přirozenost hlasitě vyvolávala, já se nepřírozně usmívala. Nebyla nouze o veselé i dojemné chvíle. Příjemná paní, která zřejmě rozbila dětem prasátko se netrefila do škvírky sáčku, kov se rozutíkal po zemi. A přišel okamžik pravdy, bylo to hluboko, sehnout se a posbírat ani jí ani mně nešlo. Hanka, gymnastka v.v. přiskočila, posbírala a pevnou rukou vetkla do sáčku. Pravda, měla výhodu, že k zemi to měla nepatrně blíž. A dojemné: mladší paní si brala 10 kytiček. Její mamince zrovna ten den operovali rakovinu slinivky. Věřily jsme, že prozířetelnost zasáhne a všechno dobře dopadne. A na závěr - usměvavá paní nám přinesla 2 linecká srdíčka s

tím, že děkuje a oceňuje naše snažení.

O tom, že se při prodeji kytiček dají zažít opravdu velmi dojemné chvíle se přesvědčila i prodejkyň Anička, ke které si pro kytičku přiskotačil cca pětiletý kluk, žmolal v ruce penízek a vesele jí sdělil, že měl rakovinu, ale už jí neemááá.



Milena Najmanová



• BELLIS •

POMÁHÁME ŽENÁM S RAKOVINOU PRSU

Pacientský projekt Bellis vydává unikátní knihu Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu

Onemocnění rakoviny prsu zasáhne život ženy a její blízké opravdu velmi silně. V období samotné léčby se veškerá energie a vše ostatní podřizuje onkologické léčbě. Zrak pacientky, ale i jejího okolí se upínají k období, kdy dojde k poslední chemoterapii, poslední dávce ozařování nebo poslední operaci. Doufají, že to zlé bude za nimi a jejich život se vrátí zpět do původních kolejí před diagnózou. Nicméně realita nemůže být již více vzdálená této představě. Tyto zkušenosti a více než 10ti leté vedení pacientského projektu Bellis přivedly autorku projektu Nikol Pazderovou ke vzniku nově vydávané publikace s názvem *Nejsi na to sama – Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu*. Pro vydání této publikace spojila své síly s dalšími pacientkami a předními českými odborníky z řad onkologů, onkopsychologů, fyzioterapeutů a plastických chirurgů. Kniha je volným pokračováním úspěšného prvního dílu s názvem *Nejsi na to sama - Průvodce rakovinou prsu*. Vydává ji nakladatelský dům Grada pod hlavičkou pacientského projektu Bellis.

„Opravdu jsem se těšila na období, až bude celá léčba za mnou. Jenže místo úlevy se dostavil strach, že se nemoc vrátí. Přišla únava. Všichni okolo mě si mysleli, že jsem přeci zdravá, tak zvládnu to, co dřív, jenže já se tak necítily a zaplavilo mě psychické vyčerpání. Myslela jsem si, jak jsem perfektně zvládla celou léčbu a místo radosti po jejím skončení přišla deprese,“ říká o náročném období Karolína P., které byla diagnostikována rakovina prsu ve 42 letech.

Nejsi na to sama – Průvodce životem po léčbě rakoviny prsu je výjimečnou knihou pro všechny ženy, které si prošly náročnou onkologickou léčbou spojenou s tímto onemocněním.

Publikace je volným pokračováním knihy *Nejsi na to sama – Průvodce rakovinou prsu*. Vznikla ve spolupráci s předními českými odborníky např. **doc. PhDr. phil. Laurou Janáčkovou, CSc.** (VFN Praha), **as. MUDr. Matějem Patzeltem** (FNKV Praha), **PhDr. Ing. Martinem Pospíchačem** (ČOS, FF UK), **MUDr. Evou Šimůnkovou** (VFN Praha), **MUDr. Danielem Krejčím** (FN Bulovka) a mnoha dalšími. Provází ženu vším, co ji čeká po ukončení kurativní léčby. Pomáhá jí s návratem do běžného života a se zvýšením jeho kvality. Snaží se pomoci zlepšit fyzický a psychický stav, zmírnit negativní dopady léčby a její trvalé a vedlejší následky (řeší problematiku lymfedému, chronických únav, kognitivních poruch, bolestí, neuropatií...). „Já sama onemocněla ve 23 letech a velmi mi chyběla kniha Průvodce.“

V roce 2021 se nám podařilo tuto knihu vydat, aktuálně se dočkala již svého 3. vydání a získala také evropské ocenění od organizace Europa Donna s názvem „Art & Humanities“.



Můj každodenní kontakt se ženami s onemocněním rakoviny prsu mě však přivedl na nutnost vydat druhý díl, který aktuálně vnímám jako ještě mnohem potřebnější, protože na to, co přijde po úspěšném vyléčení vás nikdo nepřipraví a v tuhle chvíli si opravdu připadáte na všechno sama,“ dodává Nikol Pazderová.

Kniha se dotýká témat, jako jsou pravidelné kontroly na onkologii, návrat do práce, těhotenství po léčbě, partnerské vztahy, sebevědomí či prevence návratu onemocnění. „*Svým zaměřením, rozsahem a formou zpracování v rámci literatury pro pacienty považuji Nejsi na to sama za velmi ojedinělé a velmi hodnotné dílo.*“ říká o knize její odborný garant prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D., lékař Onkologické a radioterapeutické kliniky LF UK a FN Plzeň a předseda Sekce podpůrné léčby a péče České onkologické společnosti a dodává „*Z knihy jako celku vyzařuje empatie, která ale nezastínila důležitou potřebu nezkresleně a realisticky předávat řadu praktických rad a zkušeností. Rozsah díla s více než 400 stranami je plný velmi kvalitních, přínosných, srozumitelných příspěvků, ale současně i velmi osobních svědectví a sdělení.*“

Kniha citlivě a často s vtipným nadhledem v doprovodu krásných ilustrací otevřeně hovoří o tom, co ženy po onkologické léčbě prožívají. „*Pročetla jsem se tímto druhým dílem zcela bez dechu a skončila naplněná radostí a optimismem. Odborné části jsou vyvážené a svým významem dokonce převáženy výpověďmi mladých žen. Laskavě a i humorně popisují návody, jak žít,*“ uvedla o publikaci odborná garantka knihy MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D., místopředsedkyně Mamodiagnostické společnosti, primářka Breast Unit Prague a předsedkyně správní rady Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s.

Kniha pro pacientky s rakovinou prsu zdarma

Díky veřejné sbírce a partnerům darujeme 1 000 ks knih pro pacientky po léčbě rakoviny prsu zdarma, mohou si o ni napsat na e-mail: nejsinatosama@gmail.com, knihu je možné si zakoupit od patientského projektu Bellis za cenu 400,- Kč a přispět tak na další výtisk pro ženy zdarma. Knihy budou také k dispozici ve vybraných Komplexních onkologických centrech, nemocničních knihovničkách a u vybraných onkopsychologů.

Knihu si lze objednat také na e-shopu vydavatelství Grada za cenu 549 Kč, v jejich prodejnách a sítích knihkupectví.

Slavnostní křest a představení knihy včetně autorského čtení se uskutečnilo 1. dubna 2025 v krásných prostorách Pavilonu Bohemia na Pražském výstavišti. Kromě křtu proběhla také talks show s obdobrníky na témata, která kniha zpracovává. Akce byla vysílána také v přímém přenosu a jeho záznam si je možné pustit: <https://www.youtube.com/watch?v=AUIjNPlD4ME&t=3839s>

Nikol Pazderová



Charitativní bazar Studia Ludwig

25. března proběhl čtvrtý ročník charitativního bazaru projektu „pošli to dál“. Akce se povedla a my jsme rády, že kompenzační pomůcky, které nám celý rok posíláte a nosíte, opět našly nové majitelky a udělaly jim radost. Jsme ženy a ženy si musí pomáhat!

Tak hodnotí proběhlou akci Studio Ludwig a nás těší, že jsme do charitativního bazaru přispěly pro naše členky nepotřebnými epitézami a parukami, které se u nás shromáždily.

Milena Najmanová





Ženou za všech okolností z.s.

Pošli to dál...

Máte doma nevyužité kompenzační pomůcky? Chcete s námi pomoci ženám v tíživé finanční situaci?

Paruky, podprsenky, epitézy, turbany,... můžete poslat nebo přinést k nám do Studia Ludwig, Minská 9, Praha 10.

A my je následně v charitativním bazaru předáme ženám, které je využijí.

„Věřím v růžovou. Věřím, že smích je nejlepší spalovač kalorií. Věřím v líbání, v hodně líbání. Věřím, že šťastné ženy jsou ty nejkrásnější. Věřím, že zítřek je novým začátkem, a věřím v zářaky.“

Audrey Hepburn



Městská část Praha 10

www.zenouzavsechokolnosti.cz

Co se dělo v kultuře

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

„Svět jinýma očima“

Tentokrát (12. dubna) byla v Galerii „Umění proti rakovině“ vernisáž výstavy umělců s jiným onemocněním než je rakovina. Paní Irenka Kraftová zde uspořádala výstavu lidem s autismem „Svět jinýma očima“. Autismus je vrozená vývojová porucha, která se projevuje obtížemi v komunikaci s ostatními lidmi, v obtížném navazování kontaktů a odlišným projevováním emocí. Každý autista je ale jiný.

Výstavu uváděl předseda spolku ADVENTOR Michal Roškaňuk. Adventor již více než 10 let podporuje děti i dospělé s autismem i jejich blízké, pořádá např. výstavy jejich děl nebo vystoupení autistických umělců a další projekty. Zároveň provozuje komunitní centrum KOPEC v Praze.

Dnes jsme viděli obrazy Běly Sýkorové, Veroniky Wiesner, Ondřeje Červenky, Petra Hrůzy a dalších. Běla Sýkorová vystudovala Vysokou školu ekonomickou a Cambridge, původně malovala krajinu, zkusila i portréty a v poslední době se věnuje hlavně olejomalbě. Veronika Wiesner, která byla vernisáži přítomna, sama o sobě říká, že je „kombinace jazykovědce, šíleného umělce a gothika (inspirace středověkou gotikou)“. Umění se věnuje již od dětství. Petr Hrůza má rád pravěké tvory a vždy o nich kreslil příběhy. Chtěl by se věnovat paleontologii. Nejmladší z umělců a také přítomný na vernisáži byl 15-letý Ondřej Červenka. Základní výtvarné vzdělání získal na ZUŠ, teď se připravuje na studium na uměleckořemeslné střední škole. Rád kreslí komiksy.

V programu vernisáže byla i diskuze o životě s autismem, o činnosti Adventoru a také čtení paní Taťjany Kejvalové, spisovatelky, z její nové autorské tvorby. Bylo zajímavé nahlédnout do „jiného světa“. Ale „Být jiný je v pořádku.“

Daniela



„Čtení pro statečné“ Miloně Čepelky

Dnes jsem po čase zavítala do Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce v Anenské ulici č. 13 na „Čtení pro statečné“ Miloně Čepelky.



Galerie v Anenské Irenky Kraftové je příjemné prostředí, které má duši. Pan Miloň Čepelka pro dnešní čtení vybral útržky z knížky Marka Váchy „Motlitba argentinských nocí“. Autor inspirovuje k setkání s Bohem především svými osobními zážitky z přírody, zejména z putování argentinskou krajinou a nocování v odlehlých, tichých místech. Tyto zkušenosti mu umožňují zklidnit mysl a ponořit se do vlastního nitra.

Zajímavé je virtuální setkání křesťana a ateisty, jejich pohled na různé věci, jejich názory, které se mnohdy prolínají. Knižka nutí k zamyšlení a po pře-

čtení ukázek a potlesku zůstalo v místnosti oduševnělé ticho. Náročné téma v úžasném přednesu pana Miloně Čepelky je obohacující zážitek a já se již nyní těším na další setkávání s ním při „Čtení pro statečné“. Děkuji za ně.

Milena Najmanová



SALON NA SLOUPECH v Davli

V uměleckém salonu v Davli se stále něco děje. Každou poslední sobotu v měsíci se tam koná nová vernisáž, odpoledne s obrazy, fotografiemi, verši, hudbou, čtením a hlavně příjemnými lidmi (také s pečlivě připraveným občerstvením). Zakladatelka galerie paní Eliška Pospíchalová si plní tímto své sny uplatnit zde své umělecké nadání.

V březnu jsme se zúčastnily vernisáže výstavy fotografií Jana Maghreba, fotografa intuice, držitele mezinárodních ocenění, vítěze Fotoexpo 2016 Praha v kategorii Lásky a dalších cen. Výstava měl v prestižních galeriích v Praze. Kromě hezkých slov o své práci, životě a nejlepším pohledu na svět objektivem fotoaparátu doplnil výstavu i autorským čtením nejen svých povídek, ale také z nejoblíbenější své knížky „Malý princ“. V životě prožil dobré i zlé, ale respekt a úcta jsou běžnou součástí jeho života.



Paní Eliška svými výstavami chce pomáhat mladým začínajícím umělcům. Dubnová výstava pod záštitou starosty Davle pana Jiřího Prokūpka zvala tentokrát na obrazy nadějné malířky Anežky Pšeničkové z Davle, studentky Umělecké školy Václava Hollara. Anežka krásně mluvila o námětech ke svým obrázkům, těšil ji zájem návštěvníků výstavy a ráda vyprávěla o tom, co ji nutí malovat a kde bere inspiraci k malování. Překvapilo nás u tak mladého děvčete i

některé smutné náměty, např. z války.

Prožily jsme v Davli opět jedno krásné odpoledne, za které děkujeme paní Elišce Pospíchalové, za pozvání Ivanovi Šeredovi a všem návštěvníkům za příjemnou společnost.

Daniela



Koncerty v evangelickém kostele v Praze 2, Korunní 60

V květnu se konal opět pravidelný odpolední koncert (první úterý v měsíci), který pořádá Ústav Antonína Dvořáka a farní sbor na Vinohradech v evangelickém kostele na Korunní. Tentokrát účinkovalo Trio posluchačů HAMU – Pavla Tesařová housle, Martin Houdek violoncello a Pavel Praženica klavír. Na program byly skladby Bohuslava Martinů, Luboše Fišera a Felixe Mendelssohna – Bartholdyho. Každý z těchto koncertů je hudební zážitek.

Mimo úterní koncerty jsem dostala pozvání také na další koncert opět v kapli v Korunní, tentokrát večer. Poslechla jsem si společný koncert dvou těles - Pennsylvania State University Glee Club z USA a Pražský smíšený sbor Lucky Voice Band z ČR. Zazněla hudba rozmanitých kultur, stylů a jazyků, nová i tradiční, ale většinou v populárnějším provedení. Slyšeli jsme ty nejkrásnější melodie - od Wolfganga Amadea Mozarta, přes Ave Maria Franze Biebla a Pie Jesu Philipa Serina až po tradiční spirituály.



Tento koncert byl věnován Cestě domů, neziskové organizaci, která pečuje o nevyléčitelně nemocné v jejich domácím prostředí a nabízí podporu jejich blízkým.

Daniela

Frida & co

5. května jsem navštívila Divadlo Dobeška, kde vystupovala naše milá kamarádka Frida Weinbergerová se svou kapelou. Na tato vystoupení se vždy moc těším, protože mají vždy úžasnou atmosféru.

Hrály se písně z Capverdských ostrovů, Brazílie, Španělska nebo Kuby a také cikánské písně z repertoáru Věry Bílé.

Hostem byl Fridy manžel - matematik a autor poetických knih a kabaretů, Jiří Weinberger

Kapela hrála ve složení složení - Frida Weinbergrová - zpěv, kytara, Petr Bachtjan - kytara, zpěv, Anna Krivská - akordeon a Sonja Večtomov - basová kytara a housle - skvělé výkony všech účastníků.

Milena Najmanová



Na co se můžeme těšit ...

Vážené dámy,

Aliance žen s rakovinou prsu vás srdečně zve na červnovou Kavárnu U Lili s hlavním kloboučníkem Vladimírem.

Kavárna U Lili - Klobouk? Baret? Kšiltovka? Fascinátor? Cloche? Boater?

- ☐ 18.6. 2025 v 17 hod.
- ☐ On-line přenos přímo z nově otevřeného kloboučnictví v Praze

Připojte se na jedinečné setkání s panem Vladimírem, renomovaným kloboučníkem, který se s námi podělí o:

- ☐ Módní trendy v oblasti pokrývek hlavy
- ☐ Jak vybrat klobouk, který padne osobnosti i příležitosti
- ☐ Možnosti klobouků a kloboučků pro onkologické pacientky – styl a pohodlí v citlivých obdobích života

Vysílání proběhne, jako vždy, na platformě Microsoft Teams. Přihlaste se Ivě Bachanové na aliance@breastcancer.cz a my Vám před kavárnou pošleme link na připojení.

on-line

Kavárna u Lili

Klobouk? Baret? Kšiltovka?
Fascinátor? Cloche? Boater?

Hostem
PhDr. Zuzany Peterové
bude hlavní kloboučník Vladimír

středa 18.6. 2025 v 17 hodin

registrace na aliance@breastcancer.cz
v den konání zašleme link na Microsoft Teams

 **aliance**
ČESKÁ A SLOVENSKÁ PRAHA



foto: Rosie Oliva

Společenské okénko - jubilea

Padesát pět let oslavila:

7. května 2025 **Iveta Střelková**

Osmdesát let oslavila:

9. dubna 2025 **Blanka Vinařová**

15. dubna 2025 **Milena Hambálková**

Devadesát let oslavila:

14. března 2025 **Stanislava Zástěrová**

21. května 2025 **Květa Řezníčková**

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

Devadesátiny Stáni Zástěrové

Stáně jsme k jejímu jubileu popřály na výroční členské schůzce 11. března. Přejeme jménem všech ALENek mnoho dalších let ve skvělé formě.

Osmdesátiny Blanky Vinařové



Blanička je výraznou osobností spolku ALEN. Byla dlouholetou členkou výboru, kde se zejména starala a pečovala o členskou základnu. Dodnes hlídá jubilea členek a vymýšlí pro ně vtipné texty „na míru“, zajistí podpisy členek a pošle přáníčko „postaru“ poštou - a to vždy potěší.

Blanička organizuje některé výlety, které mnohdy nanečisto natrénuje a jsou vždy perfektně připravené, např. tradiční silvestrovský Karlštejn. To samé platí i pro rekondiční pobyty, které vede, zejména na tradiční Třeboň.

Pro oslavu Blanička nenašla vhodnější místo než na Karlštejně U Karla IV. Na Karlštejn vede hodně různých cest a tentokrát jsme zvolily tu nejméně vhodnou, ale všechno dobře dopadlo a sklenka sektu všechny útrapy uhladila.

Všechno nejlepší do dalších let Ti Blaničko přejí ALENky. Ať Tě neopouští tvůj humor a elán.

Devadesátiny Květy Řezníčkové

Dne 21.5.2025 oslavila naše Květuška Řezníčková úžasné životní jubileum.

Tento den ji zastihl na rekondici v Teplicích, a tak se oslava jejích 90. narozenin uskutečnila ve společnosti ALENek v Café Beethoven.

Personál kavárny připravil drobné překvapení, k dobré náladě zahrál dipl. um. Jirí Knotte a zaspívala Mgr. Marie Maříková.

Milá Květuško, přejeme Ti hodně zdraví, ať Tě život stále baví, ať záříš jak sluníčko, ať se Tě drží štěstíčko, ať Tě radost provází - zkrátka ať Ti nic neschází a Tvoje obdivuhodná životní vitalita Ti vydrží další desítky let.

To ti přejí tvé ALENky





Přijďte si s námi před prázdninami zahrát naposledy v pondělí 16. června od 11 hodin.

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



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**.
- ◇ **Ombudsman pro zdravotnictví** pro vás připravil pomocné návody na řešení vašich životních situací
<https://www.ochrance.cz/situace/zdravotnictvi/>
email: podatelna@ochrance.cz
tel: 42 542 888

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)

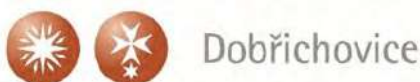
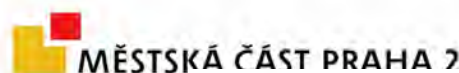
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Evidenční číslo: MK ČR E 13608

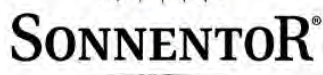
Datum vydání: 10. června 2025

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



MUDr. Josef Štolfa



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