



Milé ALEnky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

prázdniny jsou za námi, utekly jako voda. Čas intenzivního prázdninového hlídání vnoučat pominul, pomalu se vracíme z chat a chalup domů do běžné rutiny. Na září a říjen máme domluveno množství vycházek, rekondiční pobyt v Jenišově a Srní, schůzky s bohatým programem apod. Naše členky říkají, že žijí druhý život, kterého si velmi váží a společné aktivity jim velmi pomáhají. Pokud máte podobné problémy, rády vás uvítáme svých radách.

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

Z obsahu:

- str. 2 - **Pravidelné akce**
- str. 3 - **Amélie nabízí**
- str. 4 - **Vycházky a výšlapy**
- str. 5 - **Rekondiční pobyty 2025**

Co bylo

- str. 5 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 7 - na schůzkách, přednášky
- str. 10 - na výšlapech, výletech
- str. 17 - rekondiční pobyty
- str. 25 - edukace samovyšetření prsu
- str. 26 - drobečky pod čarou
- str. 27 - edukace - pozvánky

Co se děje v neziskovém prostoru

- str. 29 - LPR - děkovný koncert
- str. 30 - APO - X Letní škola

Co se děje v kultuře

- str. 31 - 37
- str. 38 - **Jubilea, reklama OZP**
- str. 39 - **minigolf, kontakty**
- str. 40 - **Sponzoři, partneři, příznivci**

Zároveň chci poděkovat i všem ALEnkám, které pomáhají zajišťovat aktivity spolku.

Děkuji také fotografce Zuzaně Sadílkové za poskytnutí fotografie na titulní stranu časopisu.

Milena
Najmanová



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, 8. 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, 17. dubna, 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 Váchová a Mgr. Martina Hazuková. 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 Karolina 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 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 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 [praaha@amelie-zs.cz](mailto:praha@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 15:00 do 17:00 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.praha@amelie-zs.cz

Podpůrná skupina pro dlouhodobě onkologicky nemocné (online)-Skupina je určená 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: [praaha@amelie-zs.cz](mailto:praha@amelie-zs.cz)



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním březen - září 2025

- Středa 17. září Secesní vily v Dobřichovicích** – vede Blanka
Komentovaná vycházka „secesní vily Dobřichovice“ se koná 17.9.2025. Odjezd vlaku z Hlavního nádraží v 10,15 hod, ze Smíchovského nádraží v 10,23 hod, v Dobřichovicích bude v 10,45 hod.
Zde nás bude očekávat p. PhDr Jiří Růžek, dobřichovický rodák, který nás provede a seznámí s architekturou a historií bývalých secesních letních sídel. Vycházka bude trvat cca 2 hod..
Zakončení dle přání: v hospůdce na jezu Berounky, sladkou tečku můžeme dát v cukrárně U veselé rakvičky. Účast prosím potvrdit Blance na 721 168 361.
- Čtvrtek 25. září Botanická zahrada Malešice na podzim** – vede Jarka
Sraz v 10,00 h na zastávce 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 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 Únětí** - 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).
- Čtvrtek 13. listopadu STROMOVKA** - vede Daniela a Zdenka
Sraz 10,00 hodin - zastávka tramvaje č. 17 "Výstaviště"
Projdeme se podzimní přírodou - Královská obora - Císařský ostrov - Trojská lávka
- 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**

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



Začátkem června jsme se sešly naposledy před prázdninovou pauzou. Na tvoření jsme byly čtyři. Barevný papír, připravený na tvoření nebyl zrovna nejlepší materiál na výrobu větrníčků. Proto bylo třeba ho slepit a vytvořit dvoubarevný efekt. Ještě najít správný barevný korálek a pokusit se větrníček rozběhnout. Touto prací jsme se vrátili ve vzpomínkách do dětských let.

Věra Uhrová



Korálkování

Poslední červnové korálkování se nesly v duchu pestrých barevných kombinací.

Vytvořily jsme veselé náramky na paměťové dráty a k tomu stejně barevné dlouhé korále. Udělaly jsme i náramky, které se velmi se líbily - na paměťovém drátu s kovovými dutinkami doplněné korálky. Iva Lorinczová vymyslela i tkané náramky.



Rozešly jsme se s tím, že se těšíme na úterý 16.9., kdy budeme s korálkováním a vymýšlením nových vzorů zase pokračovat.

Hanka Kudelová



Přednášky v rámci projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB



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.

naj

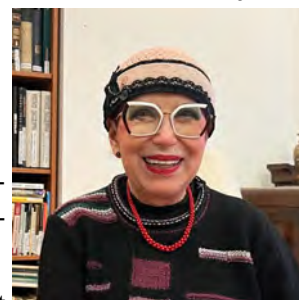
Trénink paměti - PhDr. Zuzana Peterová

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 obchodáku 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 mu jen a jen hubujeme, dokonce od mala až po zralý věk. On to s námi ale musí vydržet až do posledních 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. Známe 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 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

5. června 2025

Bolesti velkých kloubů

MUDr. Josef Uskoba

Zdravý člověk si v podstatě neuvědomuje, že je zdravý, a v rozumné míře se může věnovat všem svým aktivitám. Pokud člověk onemocní, najednou zjistí, že něco není jak má být. Trvá-li tato situace déle a vadí nám to, hledáme pomoc – děti u rodičů, dospělí si buď zkusí poradit sami, nebo se s někým poradí, dnes se shání informace i na internetu, a někteří pak jdou k lékaři - buď k praktickému anebo přímo k ambulantnímu specialistovi.

Na ortopedii přijdou lidé většinou s bolestí kloubů, bolestí v zádech, bolest krční páteře, bolest svalů a šlach, může to být po úraze anebo bez úrazu, někdy po přetížení a někdy i bez zjevné příčiny.

Lékař by si měl nejprve s pacientem popovídat a zjistit tzv. anamnestické údaje, já mám postup otázek: jak dlouho jsou potíže, byl úraz nebo bez úrazu, jaké jsou potíže, byl otok, zarudnutí, zteplání kůže, je omezen pohyb? U některých kloubů pak jsou ještě další otázky. Poté se podívám na RTG snímky a poté proběhne tzv. objektivní vyšetření toho bolestivého místa, to znamená, lékař pacienta vyšetří.

Je-li k dispozici výsledek laboratorního vyšetření, je to také důležité – pro ortopedii jsou důležitá čtyři vyšetření: sedimentace erytrocytů – značí se FW, dále CRP – je to důležité při zánětech už na začátku, ale i v průběhu léčby a také při ukončování léčby zánětu, dále vysoká sedimentace může být při některých onkologických onemocněních a také bývá při skrytých zánětech v těle.

Třetí důležité laboratorní vyšetření je revmatický faktor a čtvrté důležité laboratorní vyšetření je koncentrace chemické sloučeniny s názvem kyselina močová – kolik je jí v krvi – kupodivu v poslední době bývá tato hodnota vysoká často a to i u lidí, kteří se domnívají, že jí zdravě. Ale dna není předmětem tohoto sdělení.

Vybrali jsme téma: Velké klouby.

Jako velké klouby jsem vybral ramena, kyčelní klouby a kolena.

Jsme lidé a to znamená, že používáme horní končetiny při téměř každé činnosti a není špatné mít je zdravé. Pokud se nám něco přihodí s kteroukoliv částí horní končetiny, okamžitě nám to vadí, a u ramene vadí zejména velmi silná bolest a to hlavně v noci, nedá se kvůli tomu spát, k tomu patří výrazné omezení pohybu a tento akutní stav přivede toho pacienta na ortopedii během jednoho nebo dvou dnů, moje sestřičky jsem na takového pacienta upozornil, takže je ještě ten den vyšetříme a je-li to možné, tak i ošetříme.

Samozřejmě jsou i jiné potíže s rameny, akutní úraz by měli ošetřit na chirurgii nebo na traumatologii, chronické potíže řešíme na ortopedii. Naši snahou je nebolestivé rameno s co nejlepším rozsahem pohybu.

Další velké klouby jsou kyčle a kolena – dolní končetiny potřebujeme vstojе a při chůzi nebo při běhu, také při cvičení, plavání, jízdě na kole.

Důležité je zkontrolovat během vyšetření, zda jsou obě dolní končetiny stejně dlouhé.

U kyčlí a kolen bývá zvláštní situace – může se stát, že bolí koleno, takže všichni vyšetřují to koleno, ale příčina té bolesti může být v kyčli, která přitom vůbec nebolí. Takže už se stalo vícekrát, že se zjistilo onemocnění kyčelního kloubu a při správném léčení nakonec mohou potíže odeznít.

Pokud kloub bolí, je v něm zánět a někdy ten zánět způsobí zmnožení nitrokloubní tekutiny, lidé tomu říkají „voda v kolenní“. Na ortopedii provádíme tzv. punkci a sledujeme množství a vzhled té tekutiny, podle toho se zvolí další postup léčby. Tekutina je v příznivé situaci čirá, ale může být někdy zkalená a někdy se vypunktuje krev – častěji po úrazech nebo po operacích.



Poškození kloubů se cizím slovem řekne ARTRÓZA.

Jde o poškození chrupavky. Normální chrupavka se nazývá hyalinní, je hladká, měkká, pevná, pružná a stojí za to si ji chránit, ať nám vydrží co nejdéle. Dětem bránit v pohybu nejde. Mladí dospělí nás sice vyslechnou, ale stejně se pak věnují těm pohybovým aktivitám nadále. Až časem jim dojde, že jsme to mysleli dobře – a co vlastně? Nedělat extrém, neubližovat si, nezničit si zdravou chrupavku.

Co dělat, když už dojde k poškození chrupavky? V první řadě zmírnit zátěž a shánět informace, co se dá ještě udělat. Na ortopedii nám pomáhá RTG, někdy CT, někdy vyšetření magnetickou rezonancí (MRI). Dobře je chrupavka vidět při léčebném zákroku, kterému se říká artroskopie a při tomto zákroku se lékař pokusí něco udělat – je několik možností, dobré výsledky přináší tzv. mosaicplastika, zkouší se i kultivace chondrocytů.

Farmaceutický průmysl zkouší léčit chrupavky různými léky, myslím že už déle než 40 let, některé přípravky se už nepoužívají, objevují se nové a je mnoho lidí, kterým pomáhají. Velký přínos mají injekce s kyselinou hyaluronovou, v případě artrózy kolenních kloubů na tyto injekce přispívají zdravotní pojišťovny.

Poškození kloubů může být lehké – artróza 1.stupně, střední – artróza 2.stupně a těžké – artróza 3.stupně. Může nastat ještě těžší poškození, ale to už jde o zničený kloub neboli o destrukci.

Léčit artrózu není jednoduché, ale samozřejmě se o to snažíme, je to o spolupráci mezi lékaři a pacienty, my něco poradíme, já se snažím dát každému pacientovi zprávu do ruky, aby si to doma v klidu ještě aspoň jednou přečetl nebo si udělal kopii, než to předá praktickému lékaři, jsou to rady pro toho pacienta. Když poradíme zmírnit zátěž, neznamená to zůstat sedět doma a nic nedělat, ale může se jít na rozumnou procházku, přestat nosit těžká břemena nebo s nimi manipulovat, omezit nebo nedělat kleky a dřepy a skoky, vyhnout se pohybu v nerovném nebo nebezpečném terénu. Když je to možné, využít bicykl. Někdy už je potřeba opora k chůzi, hůl, berle, chodítko.

Kompensační pomůcky – madla, nástavec na WC, nazouvač ponožek.

Tělesná hmotnost – nadváha škodí všemu a nosným kloubům také. Jaká váha je správná? Poradit se u více lékařů, třeba se zeptat i na onkologii.

Operace – také jedno z řešení, je více možností, artroskopie, korekce os, ošetření vazů, šlach, a samozřejmě jedna z nejčastějších ortopedických operací je tzv. totální endoprotéza – ta když se povede, tak zbaví dotyčného bolesti třeba i na 20 let nebo i déle.

Mnoho pacientů potřebuje někdy nějaké rehabilitační procedury a někteří absolvují tyto procedury v lázních, toto bývá vhodné například po ortopedických operacích a lázně po implantacích totální endoprotézy.

Těžší omezení pohyblivosti může způsobit nesoběstačnost, omezí se vzdálenost chůze, nejde dlouho stát, už nejde doma vařit, uklízet, začíná i závislost na pomoci druhé osoby, je možnost zajímat se o přiznání TP, ZTP, ZTPP – poradit se s praktickým lékařem, dát dohromady zprávy od ambulantních specialistů a myslím, že se o to žádá Úřad práce, na internetu jsou informace, určitě vhodné využít pomoci někoho z rodiny.

Ještě jsou i jiné diagnózy, onkologické poškození pohybového aparátu, je dobré na to přijít co nejdříve, proto děláme téměř u každého pacienta RTG a pomáhá nám i sedimentace.



MUDr. Josef Uskoba

10. června 2025

Jak reaguje chodidlo na změny při neuropatii a polyneuropatii zvláště u diabetu

MUDr. Marie Součková

Při diagnostice a léčbě diabetické neuropatie této mezioborové komplikace je důležitá včasná diagnostika. Obecně je důležité definovat onemocnění nohou spojené s diabetem (infekce, ulcerace nebo destrukce tkání, poruchy prokrvení – různé stupně ischemie) prakticky do roku 2023 se vžilo užívání SDN = syndrom diabetické nohy, ale dle mezinárodního konsenzu je nyní tento pojem nahrazen „Onemocnění nohou související s diabetem“. Ale je možno používat obojí.



Rozdíl mezi SDN a onemocněním nohou – ulcerace při chronické žilní insuficienci, při kolagenózách, onkologické onemocnění hlavně melanomy, nekrózy, různé stupně dalších celkových onemocnění – artrózy, úrazy, otoky nohou při plochonozi, lymfedém, atd.

Hlavními patogenetickými faktory vedoucími k rozvoji diabetické nohy jsou diabetická neuropatie, diabetická angiopatie, infekce a snížená pohyblivost kloubů.

Neuropatie je nejčastější příčinou snížené citlivosti nohou, má vliv na hyperkeratozy, na vznik deformit, ulcerace a s tím spojené infekce, osteolýzy a špatné hojení vlivem omezení průtoku krve v kapilárách díky zvýšenému plantárnímu tlaku až vznik CNO = Charcotova noha.

Schéma patofyziologie diabetické neuropatie – SDN

Porucha biomechaniky – projevuje se u diabetiků v kombinaci váhy lidského těla, neuropatie, deformit, omezení kloubní pohyblivosti, zvýšení plantárního tlaku a vliv špatné obuvi a špatně padnoucí obuvi.

U každého diabetika je žádoucí provést vyšetření nohou – tzv. diabetologický screening.

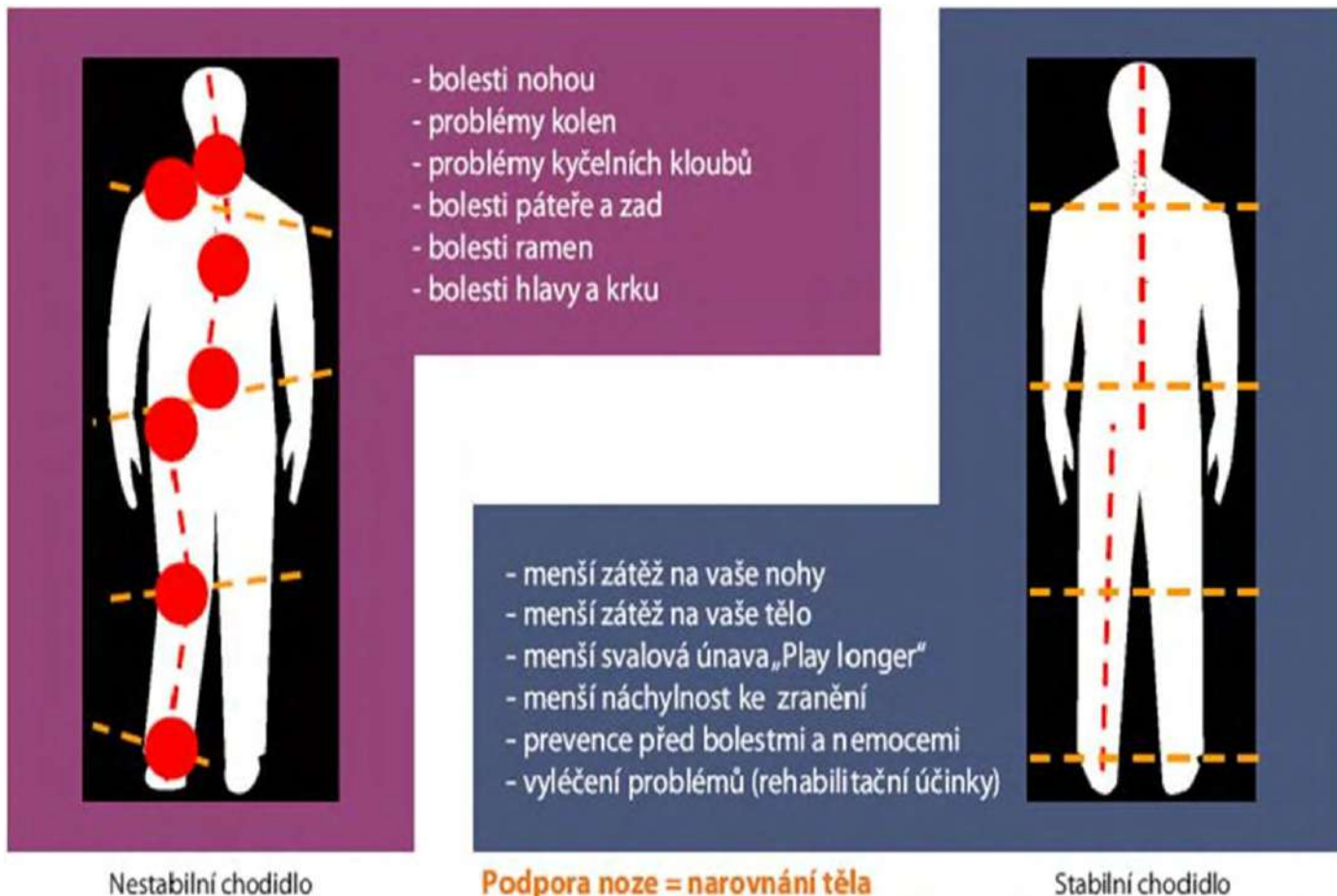
Ideální by bylo, kdyby každý specialista, kterého se dotýká problematika onemocnění nohou toto vyšetření provedl.

1. Anamnéza – je velmi důležitá – hlavně OA – kompenzace diabetu, typ diabetu, léčba kardiovaskulární + komplikace, hypertenze, renální insuficience, ICHDK, neuropatie, ateroskleróza, bolesti v nártu, v prstech při chůzi, návyky – kouření, min. pohybu, obuv, vložky, pomůcky
2. Vyšetření nohou podiatrem včetně biomechaniky
3. Poslech a pohmat na tepnách, potivost, citlivost, barva, test autonomní neuropatie NEUROPAD, ladička, monofilamentum, vyšetření kožní teploty, vnímání tepla a chladu, odlišení dotykové kožní bolesti tupým a ostrým předmětem
4. Vyšetření neurologické včetně EMG
5. Vyšetření neinvazivní měřením periferních tlaků a indexů kotník-paže ABI a palec-paže TBI pro posouzení transkutánní tenze kyslíku – u angiopatií ev. Doplnění o dopplerovské vyšetření tepen dolních končetin



Vyšetření nohou pediatrem (ortopedem) u neuropatie diabetické nebo polyneuropatie

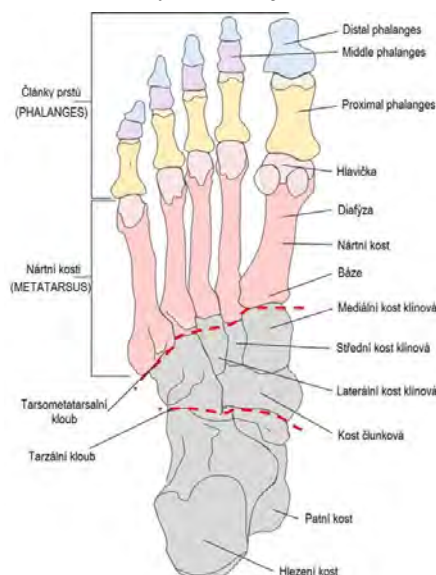
1. Je nutné vyšetřit pohledem ve stoje, ze všech stran, vsedě, chůzi a vleže Zaměřujeme se na osu končetin, délku, měříme rozsahy kloubních pohybů aktivně i pasívně, sledujeme postavení pánve, měříme objemy končetin a vnímáme pacienta a jeho posturu jako celek. Hodnotíme jeho mobilitu, chůzi, rovnováhu, sledujeme deformity, vyhodnocujeme obuv, opotřebení obuvi zevně i uvnitř, měříme délku chodidla, ale také vnímáme vzhled vložky a hodnotíme nehty, hyperkeratozy a jiné afekce na chodidlech.



2. Až po celkovém vyšetření přistupujeme k nejjednodušší metodě – odebrání otisku nohy na plantografu, následně vyhodnotíme index na inkoustovém plantogramu. V dnešní době již ale používáme ve specializovaných ambulancích PC pedobarografy, kde můžeme měřit nejen délku chodidla, ale vyhodnocuje se otisk chodidla, tlaky ve stoji a chůzi, posuzujeme délku kroku, impulsy, atd.

3. Biomechanické vyšetření na přístrojích je velice důležité a je formou prevence.
Na základě tohoto vyšetření umíme daleko dříve odhalit i potenciální přetížení i riziko vzniku ulcerace, různé změny impulsů a tím i preventivně dynamickou vložkou a dle tíže postižení rozložit nejen tlaky na chodidlo v chůzi ale i srovnat zátěž, zmírnit nestabilitu, odlehčit přetížená místa, minimalizovat smykové síly a ovlivnit celý pohybový aparát.

4. Obouvání - Pro osoby s neuropatií hlavně diabetického typu bez ulcerace a bez syndromu diabetické nohy je nutná profylaktická obuv – tj. pevná podrážka, plochá polopružná vložka, široká špička obuvi s vysokou prstní částí a hlavně bezešvá.
Velmi nízký podpatek, materiál kůže nebo prodyšný materiál, upravitelná šíře – suchý zip, šněrování.



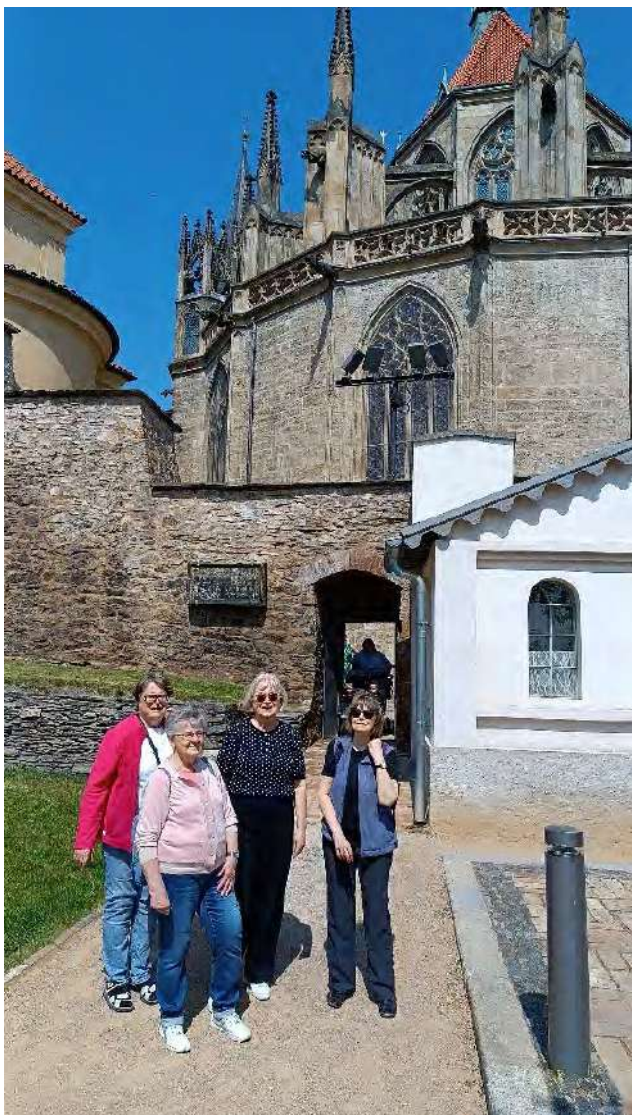
5. Péče o nohy – pravidelná přístrojová pedikúra prováděná specialistou pedikérem, péče o pokožku – pěny, krémy pro diabetika s obsahem ury – do max. výše 10 %, pravidelná aplikace

6. Péče pacienta – musí být správně edukován, musí být jeho přístupem zabráněno vzniku infekce, ulcerace atd.
Tj – pravidelný hygienický režim, sledování nohou, měření teploty, sledovat otoky, změny barvy, pohyblivost, nosit nejlépe vlněné ponožky s min. svorem, doma obouvání do obuvi s chráněnou špičkou a odpovídající ohebností a šíří potřebám chodidla, dodržování dietního režimu, pravidelný pohyb a cvičení hlavně udržování aktivity svalů a trénink rovnováhy, chůze, nošení správného obutí a vložek včetně ponožek a pravidelná medikace, pravidelné kontroly v diabetologické poradně nebo u OL.

MUDr. Marie Součková

Na výšlepech a výletech

12. června 2025 - Kolín



12. června, v horkém letním dnu, jsme se ve čtyřech vypravily do Kolína.

Kolín se nachází asi 55 km východně od Prahy na řece Labi. Byl založen před rokem 1261 pravděpodobně Přemyslem Otakarem II. Je důležitým železničním uzlem na trati Praha - Olomouc. Je zde průmysl chemický, automobilový, strojírenský, potravinářský, polygrafický a hutnický. Na počest místního hudebního skladatele Františka Kmocha probíhá v Kolíně vždy v polovině června mezinárodní festival dechové hudby Kmochův Kolín a tvorbu fotografa Jaromíra Funkeho připomíná fotografický festival Funkeho Kolín, který se pořádá jednou za dva roky. Historické jádro je od roku 1989 vyhlášeno městskou památkovou rezervací. Dominantou místa je chrám svatého Bartoloměje, raně gotický z druhé poloviny 13. století.

Výlet jsme zahájily na hlavním nádraží, cestou na Karlovo náměstí jsme minuly dům, ve kterém žil, pracoval a zemřel František Kmoch. Protože je dům v rekonstrukci, pamětní deska byla dočasně snesena.

Po prohlídce Karlova náměstí s barokními domy, novorenesanční radnicí, morovým sloupem a kašnou, jsme se vydaly na Bartolomějské návrší. Dominantou Bartolomějského návrší je chrám svatého Bartoloměje, nejcennější památka Kolína. Unikátní je celý areál chrámového návrší, kde se nachází kostnice, farní škola, zelené parkány a budovy Regionálního muzea. A protože Kolín má i bohatou židovskou tradici, ne nadarmo se mu říká Jeruzalém na Labi, neopomněly jsme navštívit i židovskou synagogu.

Po prohlídce synagogy jsme se vydaly městem a přes Kmochův ostrov jsme ještě zašly do lesoparku Borky, na jehož okraji je recesistický památník z roku 2010 od kolínského výtvarníka Pavla Rajdla, připomínající film Potkali se u Kolína. Je doplněn dřevěnými sochami známých medvěďů.

Kolín je krásné město plné historie a určitě se tam budeme chtít vrátit.

Eva Kapounová



25. června 2025 - Hrabalova stezka

Poslední červnová vycházka byla naplánována na středu 25. června, což byl ukázkový letní den s teplotou kolem 30 stupňů C. Na Černém mostě jsme se sešly pouze tři členky.

Ocenila jsem, že se v našem spolku najdou turistky, které se nebojí vyšších teplot a těší se na pěknou vycházku v Kersku, kde je mnoho krásných stromů a tudíž příjemný stín. Po počátečním bloudění a poznávání různých lesních cest jsme našly díky mapě v mobilu správný směr směřující k restauraci Hájenka a Lesnímu ateliéru Kuba.

Po příjemném posezení v Hájence, kde jsme si pochutnaly na dobrém obědě, jsme měly odpolední siestu na zahradě ateliéru Kuba, kterou nám zpřijemnil Hrabalův poesiomat. Poslouchaly jsme krátké ukázky z knih Bohumila Hrabala v podání známých českých herců. Lesní ateliér Kuba vystavuje krásné figurky z keramiky, zvláště kočky, kočičky i koťátka.



Autobus nám ujel, nestihla jsem tempo mých kamarádek, které neodjely, i když byly již na stanici, když bus přijel, což jsem ocenila. Věra stopla správné auto, které řídila mladá maminka, která rychle přendala sedačku na dítě do kufru. Na zadním sedadle byla další sedačka s ročním roztomilým chlapečkem, kterého jsme vyrušily z usínání a jeho rozmrzelost se projevila stupňujícím se brekotem. Čím víc brečel, tím méně byl roztomilý.

Motor auta značky Porche se začal přehřívat, řidička volala manželovi a známým, aby jí poradily jak teplotu snížit. Nakonec zastavila u pumpy, otevřela kapotu a všechny dveře, poté se motor ochladil. Dojely jsme do Prahy, kde jsme se rozloučily, děkovaly za odvoz a paní se omlouvala za komplikace s autem. Opět roztomilý chlapeček usnul. Znovu se potvrdila moje zkušenost, že dobří a obětaví lidé stále žijí a jsou ochotni pomoci i zcela neznámým lidem.

Jarka Ducková, Zdenka Jusková a Věra Uhrová

1. července 2025 - Kolem Labe do Čelákovic

Výlet do Čelákovic hned první den prázdnin se konal sice v malém počtu účastníků, zato ve velkém vedru. Vystoupily jsme z vlaku na zastávce Čelákovice-Jiřina. Výlet se bohužel musel obejít bez Helenky Nedvědové z Lysé nad Labem, která nám měla dělat průvodkyni a o krásných místech s láskou vyprávět. Jenže t.č. byla v nemocnici zrovna po operaci, tak jsme se musely spokojit tím, co nám napsala. Podle jejího „průvodce“ jsme se vydaly na cestu od nádraží k lávce přes Labe. Před lávkou jsme odbočily k přístavišti (žádná loď nejela) a podél vody jsme šly po naučné stezce (stezka Údolím Labe tvoří malou část velké poutní cesty z Blaníku na Říp) lipovou alejí do Čelákovic.



Hela nám poslala fotky a my podle nich hezká místa hledaly, bez Helenky bychom ani nevěděly, že tam jsou. Šly jsme s několika přestávkami na lavičkách stezkou podél Labe a hledaly a našly Mlýnský náhon, děkanský kostel Nanebevzetí P. Marie Na Hrádku, Tvrz, faru a bývalý mlýn.

Než jsme došly Rybářskou uličkou až na velké náměstí, hledaly jsme osvěžení a dobré jídlo. Na radu místních obyvatel jsme šly do hospody U Bohuslavů a udělaly jsme dobře. Velká hospoda, zahrada, chládek, dobré jídlo – nemělo to chybu. Pak teprve jsme si prošly a prohlédly rozlehlé Náměstí 5. května s parkem a radnici s vysokou věží. Před radnicí je kašna a vodopád, kde v létě voda kaskádovitě teče dolů a na konci tvoří malý vodopád. Hrály si tam děti a my měly chuť také se zout a projít se vodou.

Znovu jsme se vydaly krásnými starobylými uličkami, kde jsou staré domky. Nejhezčí místa jsme našly zřejmě v bývalém zájezdním hostinci nebo velkostatku – rozhodně starodávné a členité stavení. Na začátku i na konci jsou krásné klenuté vchody a mezi nimi hned za vchodem socha svatého, náhrobní kámen, podpěrné sloupy ozdobené kamennými hlavami, všude jsou zavěšeny různé rybářské potřeby, sošky, květiny, keramické drobnosti, lampy a kašny.



Velká zamřížovaná kašna je celá pískovcová. Jsou tu také velké strohy a pod nimi dvě hospůdky. Dýchá to tam historií a vyzývá k posezení. Toho jsme využily a v hospůdce Pod ořechem jsme si daly dobré pití.



Pak už zbývalo jen najít dobrou cukrárnu na sladkou tečku za celým výletem. Cukrárna U Vocásků vše splnila, v tom horku a městském hluku jsme našly oázu klidu a poseděly při káfičku a dortíčku.

Čelákovice nás překvapily – ani jsme netušily co krásného tam všechno uvidíme a jak se nám tam bude líbit. Díky, Helenko a přejeme ti moc a moc zdraví. Příště na viděnou.

Daniela, Jarka, Eva a Zdenka

12. července 2025 - Obříství

Obec Obříství se nachází v polabské nížině nedaleko Mělníka. První písemná zmínka o obci pochází z roku 1290. V obci se nachází mnoho památek,



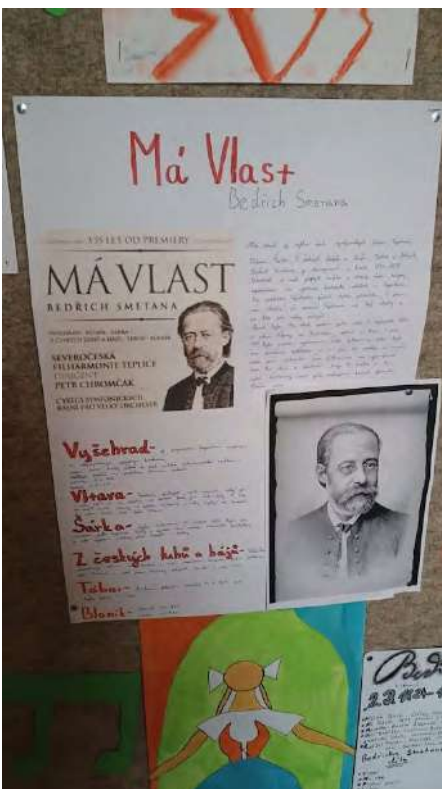
kteří dokumentují historický vývoj obce a celé oblasti.

Dominantou obce je zámek se záměckým kostelem sv. Jana Křtitele, dřevěnou zvonici a se symbolickým hřbitovem padlých z 1. světové války ve své blízkosti. Na návsi s pozoruhodnými barokními štíty domů stojí morový sloup, socha sv. Markéty, socha Jana Nepomuckého a busta Svatopluka Čecha, který v obci pobýval v letech 1895 až 1903 a který zde našel nový, tichý a klidný domov. Nás do obce přilákalo hlavně muzeum Bedřicha Smetany.



S obcí Obříství - Lamberk se život Bedřicha Smetany poprvé propojil v roce 1844. Jeho otec si zde pronajal záměcký pivovar a Smetana sem z Prahy zajížděl k rodičům. Na delší dobu se zde usadil po porážce revoluce v roce 1848. Další návštěva Lamberku se váže k roku 1959, kdy při návštěvě bratra Karla a jeho rodiny poznal svoji druhou ženu Bettinu, kterou si 10. července 1860 na Lamberku vzal.

Na výlet, tentokrát za deštivého počasí, jsme se vypravily pouze ve třech. Nejprve jsme v Obříství navštívily rodinnou usedlost Penzion Na Kmíně, původně šlechtický statek, který se po rekonstrukci v roce 2019 proměnil na penzion. Pak jsme pokračovaly na Lamberk k muzeu Bedřicha Smetany. po prohlídce muzea následovala cesta zpět, pak oběd v krásné restauraci Pizzaburgs na náměstí a protože začalo silně pršet, pokračovaly jsme do malebné cukrárny, která se jmenuje Domeček u Sikorek. Ještě nás čekala cesta zpět kolem Labe (Starý labský jez) a Alejí Bedřicha Smetany ke Štěpánskému mostu, kde se nachází záměček Na Štěpáně a zájezdní hostinec.



Výlet se nám i přes nepřízeň počasí líbil a určitě se tam vydáme znovu v březnu, kdy v lužních lesích v přírodní rezervaci Úpor kvetou sněženky.

Eva Kapounová



13. srpna 2025 - Svátek ALEnek - piknik

Alenky každý rok slaví 13. srpna svátek Alenek. Jsme spolek žen z různých koutů Prahy, z blízkých i vzdálených míst a všechny se rády vidíme, rády spolu trávíme čas, chodíme na výlety, jezdíme na rekondice a pořádáme různé zajímavé akce. Oslava našeho svátku už je tradicí a pro všechny odměna.

Oslavu letošního svátku jsme dlouho plánovaly, měly jsme několik variant, rozhodně jsme chtěly být v přírodě, aspoň trochu sportovat, pokud možno u vody, povídat si, zazpívat si u kytary, zakousnout něco dobrého, prostě být zase spolu. Všechno se nám splnilo, jen sportovat se moc nedalo, byl to nejteplejší den léta – tropické teploty vystoupaly až na 35°C. I přes to vedro jsme se sešly na nádraží Černošice-Mokropsy v tričkách v barvách ALE-Nu a hned s dobrou náladou a spoustou řečí (slyšet nás bylo až na parkoviště). Dohodly jsme se, že absolvujeme ale-



spoň turistický výšlap, i když ne dlouhý. Cesta mezi mokropeskými vilkami nás brzy zavedla k Berounce a tam už se nám šlo moc pěkně. U řeky je život, dobře se tam dýchá, nad řekou strmé skály a moc pěkná místa, je



na co se dívat. Přesto jsme byly rády, když už bylo velké hřiště SK KAZÍN Mokropsy v dohledu a brzy jsme mohly zasednout na krytou terasu místní restaurace – chráněnou před prudkým sluncem - s výhledem na protější kopce a skály nad Berounkou. Na fotbalovém hřišti se potili mladí sportovci při tréninku a my už objednávali studené pivo. Hospoda byla otevřená jen pro nás a „myši měly pré“.

Brzy po druhé hodině Milena s Hanou zahájily oslavu a hned přidaly velkou kytici a gratulaci Ivě k jejím kulatinám. Zábava už byla v plném proudu. Mezitím se na stole hromadily koláčky, závin, placičky, tyčinky, plněné taštičky a další domácí výtvořky Alenek. A než jsme vše stačily jen shlédnout, už k tomu přibývaly vypečené řízečky, rozlezelí utopenci, mísa sýrů všeho druhu, zelenina a další pochutiny. Vše nám přišlo k chuti a myslím, že nic nezbylo.

Ve 3 hodiny – jak slíbily – přišly 3 muzikantky s kytarami, foukací harmonikou a jedna měla dokonce ukulele. Škoda, že tento časopis nemůže být zvukový, abyste slyšeli, jaký to byl nářez. Tři skvělé muzikantky hrály opravdu s chutí, žádné pauzy, jedna písnička střídala rovnou další, veselé, plné elánu a radosti z hraní. Vše se přeneslo na nás Alenky a všechny jsme se přidaly, ať už s hlasem či bez. To byl opravdu piknik se vším jak má být. I mladíci na hřišti se o přestávce svého tréninku pod terasou zastavili, zpívali a dokonce i tancovali. Nic jim nevadilo, že na terase sedí 30 rozdováděných „maminek a



babiček“.

Ještě v 5 hodin odpoledne jsem myslela, že dojde na připravený sportovní program, ale teplota venku ani trochu neklesla. Zdena přinesla pro všechny tenisáky, měly jsme k dispozici malý tenisový kurt (ale na přímém slunci), tak jsme si netroufli v tom horku někoho z žen ke sportu přemlouvat. Sportovní klání musíme nechat na příště.

Moc se mi náš PIKNIK líbil, chtěla bych poděkovat všem, které se na přípravě pěkného odpoledne podíleli – Haně za výběr místa, Blance za úžasnou muziku, Zdence za sportovní přípravu, Věře a Jarce za trpělivost a vymýšlení programu, Maruše za fotoreportáž a ALENU

za finanční zajištění.

Tak teď už jen zbývá pustit si doma krátké video z terasy, kde 3 nadšené kytaristky zpívají z plných plic a Alenky s nimi:

„Chlapci z Rikatáda, ženou svoje stáda,
po mexický hranici, zem se silně třese,
stromy padaj v lese, před pistolí mířící“ a vzpomínat jak nám bylo krásně.

Daniela

A ještě doplnění od Blanky, která tu skvělou muziku domluvila: Muzikantky si říkají brdské kamínky. Známe je ze Štúrova, kde každý večer na terase hrají unaveným cvičenkám. Baví je to, hrají s chutí. Písničky z jejich repertoáru známe převážně z turistiky, vody...

Hrály skvěle s chutí bez prostojů. Taky na zpáteční cestě autem si procvičovaly namožené údy a protřepávaly ztuhlé bolavé prsty. Nicméně na jejich ani naší radostné náladě to nic neubralo.



26. srpna 2025 - Benešov nad Ploučnicí



Tento výlet, který se konal 26. srpna, byl zpočátku zkomplikován zrušením vlaku, kterým jsme měly odjet. Neodradilo nás to, jely jsme náhradními vlaky, čímž se cesta prodloužila. Přijely jsme asi o hodinu později než bylo původně plánováno.

Benešovský zámek tvoří 6 paláců a jednu hospodářskou budovu. Většina budov byla

vystavěna již v průběhu 16. století. Pouze Černínský zámek pochází až z roku 1878. Styl tzv. saské renesance, ve kterém je postaven celý zámecký kom-



plex i s přilehlým kostelem Narození Panny Marie je jedinečnou ukázkou architektury z období vladislavské gotiky a renesance. Tento stavení styl je pouze na zámku v Benešově nad Ploučnicí a ten ho řadí mezi evropské unikáty. Po prohlídce paláců, kostela a přilehlých zahrad jsme si prohlédly náměstí a jeho okolí.

I přes počáteční problém s vlaky, byl výlet pěkný, poznaly jsme něco unikátního.

Účastnice výletu: Daniela, Zdenka, Věra, Iva a Eva

Jarka Ducková



Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Lázně Teplice v Čechách (18. - 23. května)



Pobyt „Senior“ s léčebným programem nás čekal v termálních lázních Teplice, které jsou nejstaršími lázněmi ve střední Evropě. Legendy mluví o nalezení horkých pramenů pasáčkem vepřů Kolostůjem již v r. 762. Nejstarší skutečná historie města se však váže k založení kláštera benediktinek českou královnou Juditou Durynskou v polovině 12. století. Město po husitských válkách přešlo do rukou šlechty a od r. 1634 až do r. 1945 ho vlastnil rod Clary-Aldringenů. Teplice byly po celou svoji historii spjaty s teplými léčivými prameny.

Většina účastníků Teplice neznala, proto náš program začal společnou prohlídkou města s průvodcem. Nejprve jsme se zastavili na náměstí Svobody s radnicí z r. 1806 a pů-

vodní kašnou. Teplice postihl v r. 1793 velký požár, po kterém byla většina budov znovu vystavěna. Mezi radnicí a zámek na Mírovém náměstí bývalo židovské ghetto se synagogou, které bylo r. 1939 vypáleno. Na Zámeckém náměstí se nacházejí nejvýznamnější památky města. Zámek, postavený na zbytcích románského kláštera benediktinek, nabízí několik přístupných okruhů. Např. románská expozice nabízí k vidění pozůstatky kláštera, románskou kryptu a hrob královny Judity. Dále zde upoutá pozornost morový sloup, který svojí výškou 20 m patří mezi nejvyšší v ČR.

Kostel sv. Jana Křtitele (patron lázeňských pramenů) a jeho vyhlídková věž je nejstarší barokní sakrální stavbou s renesančními základy. Poté prohlídka pokračovala kolem Pravídla, dále Lázeňskou uličkou, viděli jsme i královskou galerii hostů. Tvořili ji různí slavní panovníci, kteří přijížděli do lázní, kterým se v době největší slávy říkalo „malá Paříž“. Prohlídkou města s milým průvodcem jsme získali přehled, co lze kde

navštívit – od muzejních expozic až po botanickou zahradu.

Beethoven našel v místních lázních dostatek in-

spirace na stvoření Sedmé i Osmé symfonie a začal zde s přípravou Deváté symfonie i Ódy na radost. Beethovenův odkaz je zde živoucí i v současnosti. V lázeňském komplexu Beethoven, kde jsme byli ubytováni, lze najít autentický pokoj, který obýval. Komplex lázeňských budov je velice rozsáhlý. Z recepcy každý odcházel s mapkou, podle které se dalo snáze orientovat při hledání potřebných léčebných procedur, jídelny nebo vlastního pokoje. Stačilo vyjet výtahem s jiným písmenem a hned nastalo neplánované bloudění. Ale vždy se našel někdo ochotný poradit.



Léčebné procedury začaly vstupním lékařským vyšetřením, po kterém jsme již jednotlivě absolvovali konkrétní terapie, masáže, koupele, cvičení v bazénu nebo pobyt v solné jeskyni. Přestože se tyto lázně na péči o onkologické pacienty přímo nespecializují, byly i pro nás velkým přínosem. Pobyt v termálních koupelích byl velice přínosný mimo jiné pro zlepšení našeho pohybového aparátu. Bazény Thermalia s teplou léčivou vodou vystupující z hloubky země pod historickým objektem komplexu Beethoven jsou skutečně špičkové a denně přístupné. Škoda, že nebyly obsaženy v našem balíčku, ale vynaložených peněz jistě nikdo nelitoval.



Kulturních akcí jsme se též účastnili. Někdo navštívil večerní koncert v lázeňském domě, jiní přímo koncert Teplické filharmonie. Ve středu jsme se po večeri sešli v Café Restaurant Beethoven, kde jsme během klavírního koncertu (dipl. um. Jiří Knotte, šéf Litoměřické filharmonie) se zpěvem M. Maříkové oslavili krásné životní jubileum naší Květy Řezníčkové, její obdivuhodné 90. narozeniny. Snad to byl při hudbě a zpěvu nás všech večer, který si radostně užila.



Čtvrteční odpoledne jsme i přes deštivé počasí vyrazili na Doubravskou horu na hrad Doubravka. Od zastávky trolejbusu bylo nutné vystoupat ještě zhruba kilometr do kopce. Ti, kteří by pěší výstup nezvládli, cestovali až k hradu auty. Z nádvoří hradu byl krásný výhled do okolí, ale ještě krásnější byl z věže, kam nás doprovodil místní správce tohoto soukromého hradu. Zavedl nás i do rytířského sálu a seznámil nás se starší i novodobou historií hradu včetně přestaveb a oprav. Za vše vděčíme laskavosti a vzájemné ochotě kolegů radioamatérů. Na nádvoří jsme se odměnili dobrotami z místního kiosku, a tak se nám zpátky k zastávce trolejbusu šlo veseleji a již bez deště.

Závěrem lze konstatovat, že se rekondice v Teplicích vydařila. Ubytování, velice chutné a pestré stravování formou bufetu, profesionální přístup všech zaměstnanců lázeňského komplexu, načasování procedur tak, abychom mohli společně na prohlídku Teplic i na výlet na Doubravku, vše si zaslouží naše poděkování. Věřím, že si rekondici v Lázních Teplice někdy v budoucnu rádi zopakujeme.

Ludmila Němejcová

Sušice (20. - 25. června)

Po dvou letech jsme opět zavítaly na rekondici do Sušice, v počtu 6 ALENEK, tentokrát za krásného počasí. Většina přijela poprvé a tak je překvapilo ubytování v Penzionu Milli, přímo ve středu města, v hezkých a dobře vybavených apartmánech. Od ubytování jen kousek do sportovního areálu Fuferna, společná informační schůzka se skupinou našich cvičitelek Míši a Evy, rozpis programu, cvičení a večere.

Další dny programu vyplnily aktivity ke zvýšení kondice, kterých se rády účastnily i ty, které je pravidelně nevyhledávají: 2x denně cvičení, ranní na břehu Otavy u Fuferny, odpoledne v tělocvičně ZŠ, aquaerobik v bazénu s vířivkou. Tentokrát i jedna odvážná ALENKa zvládla sjezd na raftech až do Rabí.



Jelikož nám po celou dobu pobytu přálo počasí, zvládly jsme i výlety: do soukromé pražírny kávy Pluma do Nuzerova, Sušické mlékárny, do okolí ostrova Santos a řeky Otavy. Užily jsme si i kulturní program v rámci akcí města: koncert

"IRSKÝ BLUEGRASS" v amfiteátru ZUŠ, akce "Dny koní a tradic" s možností projížďky v kočáru, návštěva kina, městského muzea s krásným betlémem.

Poslední společný večer jsme zakončily příjemným posezením, poděkovaly úžasným cvičitelkám za organizaci a Míše kytičkou k narozeninám.

Rekondice proběhla a od všech účastnic byla hodnocena velmi kladně: pěkné ubytování, super cvičení a bazén, příjemná masáž, jídlo chutné a dostačující, prostě spokojenost.

Děkuji za hezký pobyt a spolupráci



Alena Janovská

Slatinice u Olomouce (20. - 26. července)

Červencový týden ve Slatinicích utekl jak voda a už jsme zase doma. Přálo nám počasí, někdy až moc, ale dovedly jsme se ochladit – jak pitím tak v bazénu nebo pod stromy, pobyt jsme si opravdu užily. V pokojích byla klimatizace, ale málokdo ji využil, lepší nám bylo v přírodě.

Slatinice jsou nejstarší lázně u nás, příští rok slaví 500. výročí založení (r. 1526). Leží na Hané na Dražanské vrchovině, kde je v každou roční dobu krásně.

Ubytovány jsme v prvorepublikovém penzionu Majorka, ze všech pokojů se setkáváme na rozlehlé terase, jsme stále spolu a těší nás výhled na zahradu v atriu pod námi a na Pekárnu.



Hned odpoledne po příjezdu jsme se vydaly na vycházku seznamovat se s okolím – většina Alenek tu byla poprvé. Je tady hodně co obdivovat - několik lázeňských budov obklopených parkem, v Galerii Zdeňka Buriana v bývalé farské konírně 150 originálů kreseb a ilustrací ke knihám Karla Maye a Jacka Londona,



hned vedle na faře příjemnou kavárničku pod stromy, kostel Nanebevzetí Panny Marie (v současnosti opravený, ale jednou se nám povedlo do něj nakouknout) a proti lázním cukrárnu a Muzeum veteránů. Objevily jsme také lázeňský park s infocentrem a příjemným posezením, které jsme využily skoro denně za teplých večerů. Každý den tam byl nějaký hudební program (Beatles, Matuška, country). Jen o letní kino jsme kvůli dešti přišly. Ale ani ten večer jsme nezahálely a sešly se u společného stolu.

Po první večeři a procházce jsme se setkaly v Pekárně – krásném prostoru bývalé pekárny, kde je možné i dnes si ve staré peci připravit dobroty. Probraly jsme rozpisy procedur, jejichž načasování nás moc nenadchlo. Podle



časových možností jsme program upravily a našly čas, kdy půjdeme na společné vycházky a navštívíme místa, na která se těšíme. V druhé části večera jsme se dozvěděly od PaedDr. Ireny Čechovské spoustu rad a vysvětlení ke cvičení a zdravému plavání, ke zdravému pohybu a hned jsme se začaly těšit na její hodiny tělocviku.

Pondělní ráno jsme zahájily rozvíčkou s Irenou, která nás zdánlivě nenáročným cvičením skvěle rozhýbala do nového dne. Na cvičení jsme se vždy těšily a denně poctivě cvičily - nikdo nechyběl. V krásně zařízené jídelně pensionu ve stylu 20. let jsme potom výborně posnídaly.

Dopoledne jsme šly na kratší vycházky a někdo už vyzkoušet první procedury. Byly jsme moc spokojené - úžasné byly klasické masáže (všichni maséři a masérky byli skvělí, věnovali se nám s velkou péčí), s rukama v parafinu jsme si mohly povídat, v minerálních koupelích a při odpočinku zabalené v dekách jsme zase relaxovaly.



Taková péče je důležitá, účinky přírodního zdroje, zdravé prostředí, pohyb a společné aktivity zlepšují zdravotní stav a pomáhají předcházet návratu onemocnění. Všude jsme rozdávaly přivezené dárky, letáčky, náramky, čtyřlístky, tužky, Listy a hlavně trička s naším logem a všude jsme dělaly radost. Na oplátku jsme dostaly od vedení lázní a od paní Ing. Radky Pazderové dárky – výborné čaje, lázeňské oplátky, tužky s logem lázní a pěkný skleněný hrnek do naší kanceláře v Praze.



Odpoledne jsme se vydaly na vlastivědnou vycházku po historii i současnosti Slatinic s průvodkyní paní Ing. Květou Paličkovou, viděly jsme Lichtenštejnský dům z r. 1618 (dnes obecní úřad, potkaly jsme i pana starostu) a také se dozvěděly, jak se obec stará o děti, o seniory, o lidi v nouzi. Viděly jsme nové hřiště města – vše pro děti, tenisové kurty a fotbalové hřiště. Cílem naší procházky byla ochutávka minerálních sirovodíkových pramenů sv. Václava, sv. Jiří, sv. Víta a další. Pramen Zdeněk teď nemá vodu, ale v místě je limnigraf, který zaznamenává změny vodní hladiny způsobené například zemětřesením u protinožců.

Vycházka na Malý Kosíř (317 m n. m), kde je přírodní rezervace, vedla blátivou cestou-necestou kolem potůčku Slatinka. Odměnou nám byl výhled na velkou část Hané a odpočinek v altánku a poutní kapličky sv. Antonína. Cestou jsme se zastavily u památníku letců (připomínka tragédie armádního vrtulníku v r. 1998) na úpatí Velkého Kosíře. Zpět už jsme našly pohodlnou cestu okolo lesa, přes louky a pole přímo do lázní.

Plánovanou vycházku na Velký Kosíř (442 m n.m) - „Hanácký Mont Blanc“ - jsme nestihly. Tato důležitá dominant v hanácké rovině zůstala pro nás jako úkol třeba na příští cestu na Moravu. Ale – nová rozhledna, která byla postavena na Kosíři v roce 2013, je stejně pro špatný stav zavřená, tak jsme ani moc nelitovaly. Zato Čechy pod Kosířem se nám moc líbily - empírový zámek ze 14. století obklopený romantickým parkem s různými okrasnými stavbičkami (Mánesův empírový pavilon, vyhlídková věž, oranžerie, skleník), rybníky a nádherné stromy a také samozřejmě kavárna na nádvoří zámku. Výlety nás nabíjely pozitivní energií, bylo nám spolu dobře. Menší skupina Alenek se vydala do 3 km vzdálených Drahanovic k Černé věži, která je bílá a zavřená – je to zbytek gotické tvrze ze 14. století.

Bazén s Irenou – vždy dvě hodiny – byl pro nás největší zážitek ze všech procedur. Chodíme na každém pobytu do bazénu, ale ty hodiny ve vodě v Balneu s Irenou byly úplně jiné. Užily jsme si plavání a hlavně cvičení, které měla pro nás Irena připravené, plavání, potápění a vodní hrátky. Irena nenechala nikoho bez pomoci a bez dobré rady – snažila se vylepšit náš plavecký styl, vysvětlit pohyby ve vodě a plavání zpříjemnit. Cvičily jsme poctivě a moc jsme se u toho nasmály.



Závěrečný večer jsme si udělaly nejdříve radost horkými malinami se šlehačkou a potom hudebním večerem s tancem v lázeňském parku. Rozloučily jsme se vesele s těmito přátelskými lázněmi. Jen je nám líto, že je pobyt tak krátký, určitě bychom měly program pro další letní dny. Všechny účastnice hodnotí pobyt pozitivně. Co nám přinesl je jasné – návrat ke kvalitnímu životu, znovunabytí sil a dobré kondice, milou společnost a hezké vzpomínky. Co nesplnil? Snad jen další dny na všechny aktivity, které bychom ještě mohly zažít. 6 dní je hodně málo, ale v dobré společnosti nám i tak nic nechybělo.

Rekondiční pobyt a lázeňská léčba je návratem ke kvalitnímu životu. Vzájemně se potřebujeme, proto spolu jezdíme. Vážíme si toho, že můžeme společně prožít tak krásné dny. Díky dotacím z Magistrátu hl. m. Prahy jsme mohly užít příjemný a užitečný týden s výbornou partou. Rády se zase někdy vrátíme.

Daniela Kelišová

Na **23. června 2025** jsme naplánovaly další přednášku v rámci projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB, tentokrát v rámci rekondičního pobytu ve Slatinicích.

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Jako vysokoškolská pedagožka dlouhodobě působila na Katedře plaveckých sportů Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. V současnosti, v seniorském věku, se podílí na vzdělávací činnosti Aliance dětského plavání a v dalších jednotlivých projektech.

Je autorkou a spoluautorkou celé řady učebnic a odborných publikací v oblasti plavání. V současnosti se zaměřuje především na didaktiku plavání a na zdravotně orientované pohybové aktivity ve vodě.

Novější publikace:

Čechovská, I., Miler, T. (Eds.) Didaktika plavání. Karolinum, 2024.

Čechovská, I., Jurák, D., Pokorná, J. Plavání. Pohybový trénink ve vodě. Karolinum, 2024.

Nováková, T., Čechovská, I., Pathyová, M., Obytová, P. Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku.



Jak je to s pohybem pro zdraví a s pohybem ve vodě

PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

Vždy jsem pro „Alen“ zdůrazňovala **plavání** jako to nejefektivnější, co můžeme ve vodě dělat pro podporu zdraví, aktivní odpočinek, udržení úrovně tělesné zdatnosti, zachování pohyblivosti. Plavání, rozuměj, pohybovat se ve vodě některým z plaveckých způsobů nebo jeho jednodušší variantou určenou pro zdravotní plavání. *ALE TECHNICKY SPRÁVNĚ*. Tedy *NE* plavat se zakloněnou hlavou prsa nebo kraul (bez plaveckého dýchání), v šikmé poloze, nesymetrickými, pokrivenými nebo šubavými pohyby. Ta podmínka, technicky správně, je *pro mnohé ale svízelná*. A proto nevolí plavání a často ani „nelezou do vody“. A je to velká škoda.

K vodě trochu oklikou přes obecná doporučení

Když se objevila první lehce dosažitelná monitorovací zařízení pohybu pro každého, např. malá krabička, hodinky či náramek (dnes chytrý telefon) jako krokoměr, měřič srdeční frekvence a dalších parametrů pohybového zatížení, objevila se i obecná doporučení o množství a intenzitě pohybu pro zdraví a prevenci propuknutí civilizačních chorob. Ta první doporučení byla z dnešního pohledu maximalistická a mnohé spíše demotivovala. Zdůrazňovala se vysoká četnost, délka i intenzita zatížení. Doporučovaný pravidelný režim byl např. 5x týdně, 60 min souvislé zátěže, uplatňované úsilí při pohybu mělo být spíše střední intenzity než mírné a mělo se dosahovat, alespoň po krátkou dobu i vysoké intenzity. Takový režim nenaplněvali ani mladí, kteří mají víc příležitostí k pohybu i čas, natož osoby ve středním věku, kde je problémem volný čas pro sebe, o seniorech nemluvě, kde mohou být problémem zas sociální a ekonomické důvody.

Od doby těchto obecných doporučení, která jsou sice správná, ale nefungovala, se ubíralo z nároků na pohybový režim a doporučení se specifikovala ve vztahu k věku a dalším specifickým potřebám. Dospělo se dnes k všeobecnému povzbuzování a chválení za každý pohyb nejen u seniorů, kde to je správně, ale i u mladších generací. Máme se pochválit za každé rozhodnutí nepoužít výtah a vyjít si schody, započítáme si domácí práce, práci na zahradě, venčení psa, velkou pochvalu si žádá speciálně zorganizovaná vycházka nebo návštěva bazénu. Od první generace těch, kteří se dobrovolně monitorovali, jsme dospěli k všeobecnému sledování počtu kroků jako orientačnímu ukazateli, jak jsme na tom s pohybovou aktivností. A je to dobře. Ale není to úplně všechno, co bychom měli mít na zřeteli.

Stále je velmi důležité brát na zřetel pravidelnost, dostatečnost a individuální vhodnost zvolené pohybové aktivity. A tady se už dostáváme k vodě. Vedle univerzální a lehce dostupné chůze je pro seniory vhodné také zdravotní gymnastické cvičení, které už se organizuje o něco hůře, a pak je tu pohyb ve vodě, naprosto ideální, ale je volbou jen pro menšinu. PROČ?

Velkou roli pro využití plavání hrají podmínky:

- nedostatek vhodných bazénů (mělčí, s teplou vodou 28°C a více, dobrým přístupem do vody, širší škálou pomůcek),
- nebývá k dispozici chráněný prostor pro různé pohybové aktivity – pro plavání, pro chůzi, pro cvičení u okraje i v prostoru, pro větší pomůcky – šlapadla, rotopedy, trampolíny,
- vstup i do těch málo vhodných bazénů je dnes velmi drahý, což nenahrává pravidelnému a dostatečnému využívání,
- k dispozici je málo kvalifikovaných instruktorů, kteří jsou kompetentní s pohybovým programem ve vodě pomoci, a opět je to finančně nákladné.

Vedle materiálních podmínek, které zpravidla nemůžeme významně ovlivnit, je další důležitou okolností pro využití vodního prostředí nedostatečná plavecká úroveň a s ní související:

- někdy obavy (bojím se hloubky vody, mít vodu v obličeji, uších, ...),
- někdy sociální zábrany (obávám se dělat nové věci, stydím se za postavu v plavkách,...),
- někdy dyskomfort (není mi příjemné navštěvovat veřejný bazén, nemám ráda mokré vlasy pak to musím sušit, ...).

Proto se jeví jako maximalistické mít na plaveckou úroveň vysoké nároky, byť jsou naprosto oprávněné. A tak chválíme v souladu s obecnou tendencí za jakýkoliv pohyb ve vodě, který nebude negativně ovlivňovat náš organizmus – nastavovat dysbalance v dýchání, svalové a jiné přetěžování určitých partií těla apod. Co tedy můžeme také dělat ve vodě při návštěvě bazénu, aby to bylo správně.

Ve vodě můžeme chodit i se pokoušet o běh, který by na suchu už realizovat nešel.

Pro chůzi seniora/seniorky ve vodě je vhodná teplejší voda (pohyb není tak intenzivní jako plavání), ideální hloubka pro chůzi v kontaktu se dnem je voda po pás až po prsa, pro chůzi v hlubokém bazénu je nutná pomůcka pro stabilizaci svislé polohy těla ve vodě (ideálně bederní pás nebo alespoň jiná plavecká pomůcka – měkká plavecká tyč, pás nebo deska). Chodit můžeme na místě, z místa ve vymezeném prostoru nebo v plavecké dráze po elipse, podobně jako se pohybují v plavecké dráze plavci. Techniku chůze v kontaktu se dnem se snažíme dodržovat v kvalitě jako v přirozených podmínkách: došlapávat na plná chodidla, být vzpřímený, nehrbit se (hlava nezapadá mezi ramena), pohyb doprovázet pohyby paží, které pomáhají stabilizovat svislou polohu těla. Chůzi mohou obměňovat: pomalu, rychle, vpřed, vzad, stranou, více nebo méně zvedat kolena. Je možné poučit se o tom, co je např. běžecká abeceda a zkoušet ve vodě nové věci.

V návaznosti na chůzi ve vodě můžeme využít jednoduchá **cvičení z aqua-aerobiku** v nízkých intenzitách. Jsou to různé poskoky, u kterých si zavzpomínáme na dětství a které by nás nenapadlo už dělat na suchu ani náhodou. Poskoky z jedné nohy na druhou vpřed a vzad, vlevo, vpravo, snožmo a roznožmo. Pohyb můžeme doprovodit velkými pohyby paží – vzpažit připažit, předpažit zapažit. Pohyb paží můžeme znesnadnit pomůckami – rukavice, činky do vody. Pozor pro seniorskou populaci je také potřebná teplejší voda.

Ve vodě se můžeme jen uvolnit, **vznášet se**, nebo v leže na zádech dělat na místě nebo mírně z místa pohyby končetin ve velkém rozsahu – vzpažit připažit, pohyb vodou, roznožovat, provádět pohyby jako při jízdě na kole. Je možné využít i plavecké pomůcky pro stabilizaci polohy. Pro tyto činnosti je teplá voda nezbytností.



Cvičení ve vodě u okraje bazénu, lépe ještě u tyče, zpravidla znáte z pobytů v lázních. Všechna cvičení udržující rozsah pohybu kloubů dolních končetin velmi dobře doplní předchozí aktivity i plavání, při kterém zatěžujeme hlavně horní končetiny.

Pokud jsou v bazénu k dispozici pomůcky jako **rotopedy a šlapadla**, je možné je využít. Pohyb bude bezpečnější než v běžných podmínkách a můžete na nich vyzkoušet i intenzivnější režim. Je dobré tuto činnost doplnit i zatížením horních končetin, zaplavat si, zacvičit si s plaveckými činkami.

Ve vodě by měl být pohyb příjemný

Program ve vodě by měl být šitý na míru. Měl by přinášet benefity pro oblast tělesného i psychického zdraví. Plavání může být pro někoho, i třeba dostatečně plavecky kompetentního, málo zajímavé, moc jednotvárné, nudné. Proto bude dobré a účelné je doplnit činnostmi z aqua-gymnastiky nebo aqua-aerobiku. Někdo právě pro uvolnění ve vodě,



vypnutí, psychické odlehčení, bude stereotypní plavání vyhledávat, nebude toužit po zpestření, ale potěší ho naplavaný počet bazénů.

Nic ve vodě proto nebude špatné, když ale dodržíme zásady, že pohyb je dobře zvolen, technicky dostatečně zvládnut a korektně proveden, ať je to kraul nebo běh ve vodě nebo cvičení u okraje bazénu.

Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

19. 6. - Veletrh sociálních služeb a den zdraví - Praha 12



Ve čtvrtek 19. června od 9:00 do 15:00 hodin proběhl již 25. ročník Veletrhu poskytovatelů sociálních služeb a Dne zdraví v prostorách radnice městské části Praha 12 a na přilehlém parkovišti.

Den zdraví byl zaměřen především na prevenci a zdravý životní styl. Součástí veletrhu byly i doprovodné akce – prodej a výstava výrobků z chráněných dílen.

Městská část Praha 12

praha12

Veletrh sociálních služeb a Den zdraví

čtvrtek 19. června 2025 (9:00 – 15:00)
na Radnici Prahy 12 a přilehlém parkovišti

Nabídka sociálních služeb pro děti, dospělé a seniory

Den Zdraví – program zaměřen na všechny věkové kategorie od 9:00 do 15:00

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

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

Vstup zdarma

Ve 12:30 a ve 14:45 proběhne tombola – slosování návštěvnických kuponů.



Po celou dobu trvání veletrhu byla návštěvníkům k dispozici různá vyšetření a poradenství – mohli si nechat změřit krevní tlak, vyšetřit zrak, anonymně se otestovat na žloutenky, syfilis a HIV. Připraveny byly také relaxační masáže nevidomých masérů a ukázky výcviku vočičích a asistenčních psů.

Na Veletrh sociálních služeb a Den zdraví na modřanské radnici se vždy těším, protože si u stánku s keramikou vždy nakoupím v rámci charitativního prodeje mnoho krásných výrobků.

Milena Najmanová



21.8. - Přednáška Trmalova vila - Praha 10

Trmalova vila je patrová stavba ve Strašnicích, postavená v letech 1902 až 1903 tehdy jednacíetiletým Janem Kotěrou pro ředitele veřejné obchodní školy Františka Trmala z Toušic a jeho ženu Růženu. Nachází se v ulici Vilová 91/11. Jedná se o první pražský realizovaný projekt rodinného domu od Jana Kotěry a jednu z nejvýznamnějších tamních staveb. Je postavena v duchu anglické moderny, avšak objevují se v ní i prvky české lidové architektury. Součástí objektu je též zahrada s roubenou kůlničkou a prostory pro hospodářská zvířata. Dnes je v budově muzeum Jana Kotěry.



Pro držitele Karty seniora je připraven v Trmalově vile speciální program. Senioři zde mohou navštěvovat různé workshopy, přednášky, kurzy, promítají se zde filmy, jsou zde koncerty, poetická odpoledne a mohou zde hrát i deskové hry.

V rámci aktivní spolupráce s Prahou 10 zde proběhla 21. srpna přednáška našich edukátorek na téma „Prevence rakoviny prsu a varlat“. Atmosféra Trmalovy vily je prosycena pozitivní energií, ve které se kloubí krásné prostředí s historií a neuvěřitelným úsilím lidí, kteří o vilu pečují, aby ji zachovali pro užívání občanům Prahy 10. Senioři, kteří na přednášku přišli (dámy i pánové) ji sledovali s velkým zájmem, zkusili si na silikonových modelech vyhledat nežádoucí novotvary, se zájmem se ptali a naše edukátorky jim, kromě informací o prevenci, odpovídaly i na dotazy na vlastní zkušenosti s nemocí.

Bylo to příjemné setkání, příjemné odpoledne.

Milena Najmanová



Pozvánky

4. září - Den zdraví na Andělu

Praha 5



7. září - SPORT - XPERIENCE

Praha 10



23. září - Den zdraví na Pankráci

akce Den zdraví na Praze 4 se uskuteční v úterý 23. září 2025 od 13:00 do 17:00 v Centrálním parku na Pankráci.

Cílem je edukace a podpora zdraví občanů.

24. září - VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ - Prosek

3. ročník úspěšné preventivní kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví!



28. září - Den zdraví - Týnec nad Sázavou

TÝNEC NAD SÁZAVOU

ODBOR SPORTU PRO VŠECHNY TJ TÝNEC NAD SÁZAVOU Z. S.
A ZDRAVÉ MĚSTO TÝNEC NAD SÁZAVOU POŘADÁJÍ PRO VEŘEJNOST

DEN POHYBU A ZDRAVÍ

SPORTUJTE S NÁMI A PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET známé i neznámé sporty a sportovní aktivity:

- projížďky na vozítkách segway, simulátor rally
- fotbal, softball, roundnet, mňolky, kriket, discgolf, bocce/pétanque, woodball
- jízda na ponících, „půjčovna“ sportovního náčiní, pedala, dvojlyže, sebeobrana, boxing a judo
- střelba ze vzduchovky, hamaky, lukostřelba, slackline, rybaření,
- hasiči, TRX, kanoe a rafty a další...
- fotbalová škola
- testování paměti + poradenství nejen pro pečující o lidi s demencí
- testování zraku, zdravě žáda
- stánek ILCO – klub stomiků

LETOŠNÍ NOVINKY:
• spolek ALEN
– osvěta rakoviny prsu
• zdravá výživa – MZe

v neděli 28. 9. 2025

od 13:00 do 18:00 | v Týnci nad Sázavou – areál u řeky v Náklí

Občerstvení v BISTRO-BUSU v Náklí a blízkých restauracích
Účastnický poplatek 50 Kč pro dospělé umožňuje využít všechna stanoviště, děti do 15 let zdarma.
Akce je pořádána s finanční podporou MŠA

www.tjtynec.cz www.mestotytnec.cz www.kudyznudy.cz

11. října - Plaveme prsa

Již po čtrnácté organizuje Aliance žen s rakovinou prsu celostátní akci pro veřejnost, která má za cíl upozornit na dobrou prognózu v případě časně léčby zhoubného nádoru prsu, na možnosti kvalitního života vyléčených žen, význam podpory v průběhu léčby i po ní.

Akce se bude konat, jako každoročně, v Aquacentru Šutka.

Můžete se těšit na zajímavý doprovodný program pro děti i dospělé.

Přijďte si zaplavat, dozvědět se něco nového a podpořit tím dobrou věc.



Ilustrační foto z ročníku 2024

18. října - STOB - Den zdraví

Hledáte inspiraci pro zdravější podzim? Přijďte ZDARMA na největší akci zaměřenou na zdraví a hubnutí, která se koná 18. října na Praze 4.

Na jednom místě zde najdete odborné poradeny, měření složení těla, ochutnávky zdravých potravin, módní přehlídku, přednášky specialistů, lekce cvičení a mnoho dalších inspirací a tipů, jak trvale změnit životní styl a jak hubnout laskavě a s rozumem.

Více na www.stob.cz

naj

DEN ZDRAVÍ

V PRAZE SE STOBEM UŽ PODEVĚTADVACÁTÉ

Koná se v sobotu **18. 10. 2025**
od 10.00 do 17.00 hodin
v budově konferenčního centra City
na Pankráci v Praze 4

VSTUP ZDARMA

více informací na www.stob.cz



Co se dělo v nezisku

10. června - Děkovný koncert Ligy proti rakovině

Pozvánka na letošní děkovný koncert Ligy proti rakovině mně obzvláště potěšila, když jsem si přečetla jména účinkujících. Moc jsem se těšila. Na tradičním a krásném koncertě v Aule ČVUT Betlémské kaple tentokrát vystupovala Dominika Weiss Hošková, Jiří Hošek + Weiss Family. Úžasné!!

Nejprve zazněl úvodní projev předsedkyně LPR paní MUDr. Michaely Fridrichové a poděkování všem za úspěšnou sbírku určenou na podporu onkologických pacientů, ke zlepšení prevence onemocnění a na onkologický výzkum. Děkovné koncerty již tradičně provází paní RNDr. Radmila Hrdinová z DAMU, ale tentokrát si hlavní slovo večera brzy převzal pan Doc. Mgr. Jiří Hošek, violoncellista, hudební pedagog na Hudební fakultě pražské AMU a propagátor vážné hudby. Nezapomenutelný je jeho festival Nekonvenční žižkovský podzim, který založil a neúnavně pro-



35 let Līga proti rakovině Praha 1990-2025

Vás srdečně zve na děkovný koncert
**DOMINIKA WEISS HOŠKOVÁ
+ JIŘÍ HOŠEK + WEISS FAMILY**
v úterý 10. června 2025 od 19.00 hod.
v Aule ČVUT (Betlémská kaple), Betlémské náměstí 5, Praha 1, Staré Město
V průběhu večera zazní skladby Ernsta Blocha, Jiřího Hoška a dalších autorů, jakož i klezmerové melodie v podání souboru Weiss family.

ÚČINKUJÍ: Dominika Weiss Hošková (violoncello),
Jiří Hošek (violoncello, klavír),
Noa Weisssová (housle, zpěv), Adina Weisssová (violoncello, zpěv),
Amos Weiss (klavír, zpěv), Micha Weiss (klarinet, zpěv),
Natálie Hošková (bicí).

Prosíme o potvrzení účasti nejpozději do 31. května 2025 na e-mail: marsikova@lpr.cz
nebo lenka.schneiderova@arcadia.cz či telefonicky: 602 677 198.
Poté se pozvánka stane vstupenkou pro dvě osoby.

vázel 20 let. Účinkovali na něm významní umělci i studenti hudby a hrál se v různých známých nebo neznámých prostorech pražského Žižkova.

Dnešní koncert byl věnován židovské hudbě a pan Hošek o všech skladbách a způsobech přednesu poutavě vyprávěl. Klezmerové melodie pro dvě violoncella hrál se svou dcerou Dominikou. Dominika studovala ve třídě svého otce, později i v Paříži a v Izraeli. Získala mnohá ocenění v ČR i v zahraničí.

Druhou část programu vyplnil soubor Weiss family. Za klavírního doprovodu pana Hoška zpívali a hráli jeho vnuci a vnučky – Noa na housle, na violoncello Adina, na klarinet Micha a na klavír se před-

vedl nejmenší z dětí Amos. Zazněly další židovské písně, hudba z muzikálu Šumař na střeše a Tumbalalajka. Weiss family měla velký úspěch. O těchto dětech ještě jistě v budoucnu hodně uslyšíme.

Děkovný tradiční koncertní večer je poděkováním všem, kteří se podíleli na sbírce Český den proti rakovině.

Daniela



27. srpna - APO X LETNÍ ŠKOLA

Desátý ročník APO LETNÍ ŠKOLY na téma „**Síla patientské advokacie: co funguje v praxi**“ se uskutečnil 27. srpna 2025 v reprezentativních prostorách budovy HIGHLIGHT v Hlubočepích.

Konferenci: Proč je advokacie důležitá zahájil **výkonný ředitel AIFP David Kolář**, který zhodnotil devět ročníků APO LETNÍ ŠKOLY a jejich přínos pro patientské organizace.

Dále definoval pojem Patientská advokacie jako soubor aktivit, kterými patientské organizace a jejich zástupci usilují o zlepšení postavení pacientů v systému zdravotní péče.

Patientská advokacie zajišťuje, aby zdravotnictví nebylo řízeno jen tabulkami a rozpočty, ale aby v něm měl místo i lidský rozměr - zkušenost, potřeby a hlas pacientů.

Dále vystoupila se svou přednáškou **Oana Scarlatescu, ředitelka pro strategické partnerství společnosti EFPIA** (Evropská federace farmaceutického průmyslu a asociací), která nás provedla její cestou k patientské advokacii v letech 1998 - 2025.

V bloku - pohled za hranice: inspirace od patientských lídrů za zahraničí vystoupily

Eva Schumacher-Wulf, šéfredaktorka časopisu o rakovině Mamma Mia!

Magdalena Daccord, FH Europe Foundation.

Po přestávce na občerstvení následoval blok Český hlas pacientů: Zkušenosti, příběhy a praxe vystoupili

Lucie Laštíková, předsedkyně Pacienti IBD

Jiří Pavlát, předseda České společnosti AIDS pomoc

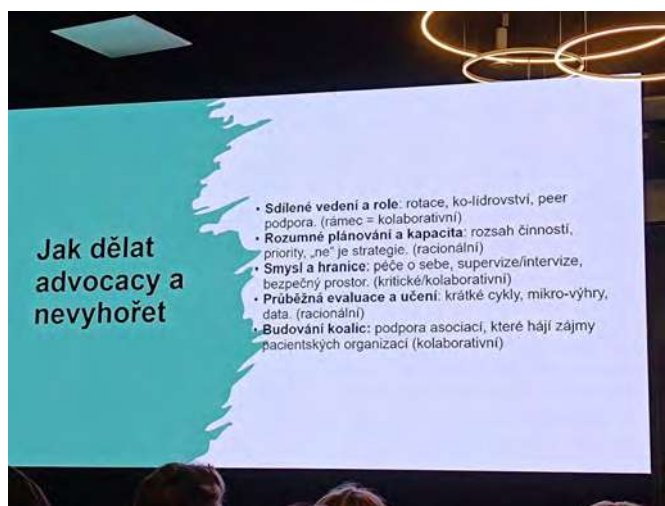
Edita Müllerová, předsedkyně Revma Liga Česká republika

Jejich vystoupení byla velmi zajímavá a inspirativní. Zazně-



lo zde mnoho doporučení a námětů pro práci ve vedení spolku

Konference jsem se zúčastnila s hospodářskou spolku Helenou Taubrovou.



Posledním blokem konference byla panelová diskuse: Jak na komunikaci mezi pacienty a zdravotními partnery

V panelové diskusi vystoupili:

Tomáš Buráň, ředitel Státního ústavu pro kontrolu léčiv

Martina Pařízková, MZ ČR

Helena Rögnerová, ředitelka IKEM

Lenka Teska Arnoštová, bývalá náměstkyně ministra zdravotnictví ČR

Diskuse byla konstruktivní a místy vyhrocená. Všichni účastníci se shodli na tom, že je škoda, že pozvání nepřijal žádný zástupce zdravotní pojišťovny.



Závěrečné

slovo: Co si z konference odnášíme a co kam dál? Přednesl opět **výkonný ředitel AIFP David Kolář**.

Letní škola Akademie patientských organizací se letos uskutečnila už podesáté. Od svého vzniku v roce 2015 se konference stala respektovanou platformou a proto na závěr konference přišel na řadu narozeninový dort.



Milena Najmanová

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

Proč cvičit Pilates

Mgr. Renata Sabongui absolvovala od roku 1993 mnoho školení v USA na metodu PILATES.

Mgr. Renaty Sabongui založila PILATES academy, aby šířila pravé myšlenky a techniky PILATES.

Známe alespoň deset důvodů proč cvičit PILATES:

1. získáte ploché břicho a štíhlý pas
2. zbavíte se tukových polštářků
3. odstraníte bolesti v zádech
4. pořídíte si dlouhé a štíhlé nohy
5. zpevníte tělo a zlepšíte jeho držení
6. zbavíte se stresu a únavy
7. naučíte se správně dýchat
8. odstraníte svalové disbalance
9. budete lépe spát
10. zlepšíte si kondici

Z historie:

Joseph Hubertus Pilates se narodil v Německu v r. 1883, a jako dítě trpěl astmatem, krivicí a revmatickou horečkou. Byl slabé dítě a rozhodl se zesílit. Jeho snažení bylo úspěšné a stal se dokonalým potápěčem, gymnastou, lyžařem a boxerem. Jeho odhodlání k uzdravení ho hnalo k studiu východních a západních forem cvičení, včetně jogy, starověkých řeckých a římských režimů. Během I. světové války dělal ošetřovatele. Navrhl cvičební vybavení a sérii cviků pro pacienty ležící na nemocničních lůžkách. Tento systém tvořil základ pro jeho jedinečný styl. Trénoval policejní sbor v Hamburku, chodil k němu Rudolf von Laban (taneční choreograf a pohybový analytik, Mary Wigmann něm. tanečnice a choreografka).

Tento specializovaný cvičební aparát si pak vzal do New Yorku a v roce 1926 tam otevřel svoje první Pilates studio. Podporoval fyzickou harmonii a rovnováhu těla pomocí kontroly dýchání.

Pilatesovo studio v New Yorku připoutalo pozornost tanečních komunit a jeho technika se stala základní částí tanečního tréninku (George Balanchin a jeho tanečníci, Martha Graham, Jerome Robbins, Ted Sharon). Netrvalo dlouho a Pilates studio přitáhlo elitu z celé Ameriky – trumfnout tanečníky přišli i herci, hudebníci, atleti, golfisté ad. (Katharine Hepburn, Sir Laurence Olivier, Yehudi Menuhin, Jean Vanderbilt). Všichni byly přitahováni silou harmonie mezi myslí a svaly.

Joseph H. Pilates měl rád život. Sám říkal: “Doporučuji všem moje cvičení, udělá vás šťastnějšími. Od té doby co cvičím jsem nebyl nemocný, nebral jsem nikdy ani aspirin. Jím to co mám rád (např. steak). Kdyby lidi viděli jak žiju – nevěřili by tomu – občas i kouřím (doutníky), piju víno a miluji. Láska! Bez té jste mrtví!”

Milena Najmanová



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

si Vás dovoluje co nejsrdčněji pozvat na přednášku
v rámci projektu SETKÁVÁNÍ

PhDr. Mgr. RENATA SABONGUI
zakladatelka Pilates Academy
PROČ CVIČIT PILATES

Neumíte si poradit s bolestí zad? Zkuste cvičení Pilates.
Přijďte si poslechnout přednášku a později si s námi zacvičit...
Přednáška proběhne ve čtvrtek 12. 6. od 18:30 hod.

www.umeniprotirakovine.cz



Další vernisáž v této námi oblíbené Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce v Praze 1, Anenská 13 proběhla v neděli 13. července. Krásné počasí toho dne nám dovolilo prožít odpoledne nejen ve výstavních prostorech, ale i na dvorečku galerie u Irenky. Výstava **Krajina mého srdce** byla velmi zajímavá, tak jako sama **malířka**

Zuzana Farková. Paní Zuzana byla velmi sdílná, ke každému obrázku nám vyprávěla příběh, osobní pocity a cestu, jak obraz malovala, jak námět vznikl. Mluvila o tom, jak se ke křehkosti akvarelu propracovala teprve v posledních letech. Její malby vyjadřují pocity, nálady a stav mysli.



Jejími slovy: „Výstava je osobní výpravou do míst, která nejsou zaznamenána na mapách, ale každý z nás je zná. Jsou to tiché kouty duše, světla i stíny, kde slova nestačí, ale barvy mluví.“ A k nám barvy opravdu mluvily. Děkuji paní Zuzaně i milé Irence Kraftové, ředitelce a zakladatelce galerie, za krásné zážitky.

Daniela

29. května a 17. června byl opět hostem v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce pan **Miloň Čepelka** v rámci „Čtení pro statečné“. Pan Čepelka vybírá pro svá čtení vždy velmi zajímavé knížky, které posluchače buď rozesmějí nebo je vedou k hlubokému zamyšlení.



Mezi ty druhé patřila knížka „Motlitba argentinských nocí“ od Marka Váchy - autobiograficky laděné texty o setkání s Bohem, hledání smyslu života a jeho duchovních dimenzí. Katolický kněz, etik a cestovatel popisuje svoji vlastní i obecnou cestu k Bohu. Duchovní dimenze života se nám odkrývají skrze všední i nevšední každodenní zážitky: při cestování, setkávání s druhými, v kostele, v přírodě, při modlitbách, skrze rituály křesťanské i nekřesťanské... Je jen třeba procházet světem nikoliv jako nezainteresovaný turista, sbírající zážitky prostřednictvím fotek a suvenýrů, ale pátrat hlouběji po smyslu věcí. Hledat vnitřní duchovní svět, neviditelný ihned na první pohled.



Milena Najmanová

24. června - Krušovická chalupa - Steamboat Stompers



Červen letošního roku 2025 byl bohatý na všechny žánry krásné hudby - Country kapela DOKTOŘI v Salonu Davle, Frederic Chopin v Evangelické kapli na Korumní, Klezmerové melodie rodiny Hošků a Weissů v Betlémské kapli – a teď **DIXIELAND**.

Kapelu **STEAMBOAT STOMPERS** mám v oblíbě již od doby, kdy jsme chodili pravidelně na jejich vánoční koncerty do Olšanky i jarní vzpomínkové memoriály Tonyho Brycha v Divadle u hasičů. Alenky hlavně vzpomínají na rok 2008, kdy hrála tato úžasná kapela jen pro nás k



15. výročí založení sdružení ALEN. Tentokrát jsme se vypravily už po druhé ve velkém počtu do **Krušovické chalupy** na Pankráci, kde Steamboati hrají pravidelně každé poslední úterý v měsíci.

Příjemnou procházkou z Vyšehradu na Pankrác jsme došli za teplého večera do hospody a čekali, až kapela spustí naše oblíbené skladby. Samozřejmě jsme si při tom objednaly dobré jídlo i krušovické pivo.

K Dixielandu neodmyslitelně patří klasický jazz, nádherný swing a starý dobrý dixieland a také Eva Emingerová, která bezvadně zpívá a sketuje. Teprve s ní na podiu byla kapela kompletní. Eva ještě obohatila vystoupení o vyprávění a vzpomínky na olympijské hry v Paříži, kde její syn kanoista Pepa Dostál vyhrál zlatou medaili.

Všichni muzikanti, kteří kdy za 50 let její existence prošli touto kapelou, byli a jsou skvělí. Z těch nejdéle hrajících je tu stále Jan Kašpar a Pavel Janík, na klavír hraje bezvadně Jiří Kadlus junior. Výborně jsme se pobavili, byl to moc krásný večer.

Daniela



Kavárna u Lily

on-line

Kavárna u Lily

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



foto Rosé Oliva



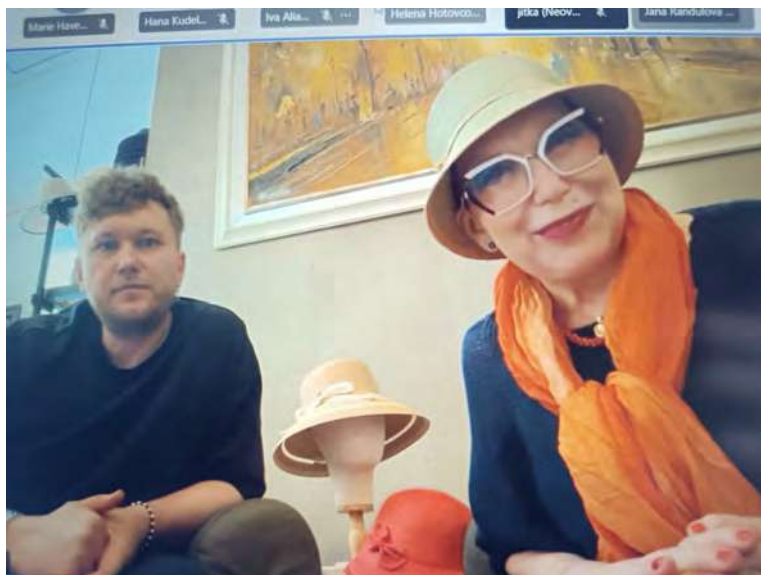
Jeho prodejny můžeme navštívit v Praze v Korunní ulici a na Vinohradech. Jedná se o tradiční kloboučnictví, kde se prodávají klobouky, bekovky, čepice a mnoho dalšího. Najde se zde český klobouk Tonak, americké klobouky a bekovky Stetson nebo Luxusní klobouky Borsalino. Také zde najdeme jeho vlastní kolekci klobouků Carlsbad Hat Co.

Milena Najmanová

Online „Kavárna u Lily“ je milé setkávání s **paní doktorkou Peterovou** v online prostoru, kam jsou zváni zajímaví hosté z různých oborů, např. zdravotníci, lékárníci, cestovatelé, počítačoví experti (na téma umělá inteligence) a mnoho jiných zajímavých lidí. Setkání v Kavárně u Lily jsou vždy milá a poučná.

18. června nás pozvala paní doktorka Zuzana Peterová na jedinečné setkání s **panem Vladimírem, renomovaným kloboučníkem**, který se s námi podělil vskutku o mnoho zajímavých informací ze světa klobouků – **Baret? Kšiltovka? Fascinátor? Cloche? Boater?**

Vysvětlil nám jaké jsou trendy v oblasti pokrývek hlavy, jak je vybírat, jaké se hodí pro onkologické pacienty nebo pro další příležitosti.



SALON NA SLOUPECH v Davli



Do Galerie Elišky Pospíchalové v Davli jsme se jako vždy velmi těšily - v květnu na opakovanou vernisáž paní Ivany Kučerové „**Barvy a jejich vliv na člověka**“.

Soudě podle povídání a vystupování paní Ivany, mají barvy na člověka vliv jen a jen pozitivní. Její obrazy i na nás



tak působily.

Malířka paní Kučerová vyprávěla, zpívala, četla, povídala si s námi. Bylo to moc příjemné odpoledne v krásném prostředí u Vltavy.



Červnové pravidelné setkání v Davli bylo zpríjemněné Country kapelou. Veselá hudební skupina DOKTOŘI hrála celé odpoledne známé písničky a my se dobře bavily. Vítání léta na zahradě v Davli se podařilo. Děkujeme.

Daniela

V davelském Salonu na sloupech jsem byla poprvé a zapůsobil na mne svou atmosférou v krásném letním počasí, prostředím a skvělou muzikou v podání country skupiny „Doktoři“, která zvedla většinu dam ze židlí a tančilo se. Tak vyprávělo a povídalo.

Nechybělo ani pohoštění v podobě bramboráků.

Milena Najmanová



Literární soutěž POLABSKÁ VRBA

Paní Daniela Pražanová je pravidelnou přispěvatelkou textů do Listů ALENU. Její osobitý humor, krásná slovní spojení a důvtipná přirovnání mají své nadšené příznivce.

Potěšilo nás, že níže uvedený text „Tichošlápek“ byl oceněn na literární soutěži pro seniory Polabská vrba, kterou pořádá každoročně knihovna Eduarda Petišky ve Staré Boleslavi.

Blahopřejeme

Milena Najmanová

Tichošlápek

Daniela Pražanová

Přichází ke mně v noci. Tichošlápek. Čeká, až zavřu oči a myšlenky se rozutečou do vesmíru jak grošáci po zelené pastvě. Nikdo jim v úprku nebrání, mozek podřimuje a okna v okolí jsou jak při válečném zatemnění. Mrtvá, bez světla, bez života. Je hodina mezi psem a vlkem, je čas, kdy slušní spí a zloději ještě nevyšli za svým lupem. Je okamžik, kdy by moderní farmacie měla vítězit nad psychikou. Půl prášku, celý, další půlka.... Klid do duše nepřivolá ani vagón pilulek. Chemie se snaží, cítím jak v mém těle bojuje s tím nevídaným hostem, kterého nic nezapláší. Má svůj nebezpeček, jímž útočí na mozkovou kůru a vyvolává ve mně ty nejméně chtěné pocity. Vzpomínky zapadlé do nejspodnějších šuplíčků, obavy léta zadupávané do oranice každodenních povinností v přesvědčení, že zůstanou hluboko v zemi navždy mrtvé. Mrtví neožijí, ale prožitý strach zůstává živý. Schovávám ho pod peřinu. Už osmdesát let mě svírá ve svém náručí, když usínám. Je důvěrnější než milenec, je věrnější než pes.

Když jsem se drala na svět, padaly bomby. Hlas zvonů se mísil s hukotem sirén. Lidé běhali s nemluvnaty do krytů nebo jen do škarp u silnice. Krásné mladé mámy kryly pacholata svými těly. Rodily, aby nemusely v reichu montovat granáty. Strach v nich zůstal zakódován. Tichošlápek upletený z jedovatých ocásků je hrivnou, o níž se nemluví, jen šeptá. Zůstává usazený v duši celé generace vnímající svět pod ráznou hudbou z amplionů a chápající bezpečí s dupotem vojenských bot pochodujících s bojovou písní na rtech ulicí maloměsta. Vyrůstáme pod radostí krepových mávátek a divadlem alegorických vozů i sváděním dobytka do společných stájí. Rozorávané meze jsou šálivým příslibem tučných zitrků. Pražské jaro se prohnalo našimi příbytky a větrali jsme peřiny a klepali koberce v domnění, že tichošláпка vyženeme a navěky budeme s vámi a vy s námi. Kam zmizely davy nadšenců, kam se ztratili ti pravověrní! Poučili jsme se! Tichošlápek vítězil, zamykal ústa a nabádal mnohé k malověrnosti. Žádné budovatelské písně, jen záda maličko shrbená a touha nevyčínat z množiny průměrnosti. Hrály nás úspěchy dětí, ač mnohé nepolíbené jarní zkušeností těžko chápaly, proč leccos je docela jinak než by mělo být.

Za chvíli kohout zakokrhá a vábení bolavých vzpomínek ani moderní šidítka neutiší. I tohle známe v sametovém hávu, který mával příslibem poctivých jistot a vítězstvím lidského ducha. Šibřinky skončily, hudba utichla a tanečníci odložili masky.

Konečně svítá a unavené tělo se slastně propadá do Morfeovy náruče. I on nás láskyplně šálí malebnými obrázky a snovými vizemi. V čase mezi bděním a sněním věřím, že lidstvo zvládne všechna strádání těla i duše. Vypořádá se s dějinnými křivdami i vítězstvími. O přízeň člověka se však nikdy nepřestane ucházet všudypřítomný a zákeřný tichošlápek – strach.

Chci spát a nehonit bublající minulost mísící se s krušnou přítomností. Strach opět sedí v lidských duších. Tichošlápek se tulí a rozechvívá moje životem zbrzděné tělo. Doufala jsem, že si tuhle potvoru odnesu sebou do hrobu. Čím víc se moje dny naplňují, tím víc se obávám, že i děti mých pravníků se s ní setkají. Dokázala zatvrdit srdce matek, pozamykat domovy na tři petlice a ústa umlčet i při polibcích. Už nemám koho líbat, mohu jen staříčským hlasem odříkat modlitbu: » Otče náš, rozhoupej zvony, rozezvuč sirény, bubnuj do všech stran a nedopusť, aby tichošlápek vyfintěný pestrobarevnými mávátky a košatými frázemi, ničil člověku dny příští! Zbav nás i budoucí strachu, který lidstvo nenechává v klidu spát. Buď vůle Tvá! Amen!«



Slávka Kopecká - Soukromý archiv smíchu

Mezi významné a vzácné příznivce a podporovatele ALENU bezesporu patří novinářka, spisovatelka a nakladatelka Slávka Kopecká. Protože na konci července měla významné životní jubileum, vyrazily jsme s Hankou Kudelovou s kyticí do Kladna popřát, strávit pár krásných chvil v její milé společnosti a naplánovat další společné akce. Samozřejmě přišla řeč i na její novou knížku „Soukromý archiv smíchu“, kterou jsme si, ještě teplou z tiskárny a s věnováním, odvezly.

Slávko, ráda bych naše setkání přiblížila i čtenářům Listů. Můžeš mi prosím odpovědět na pár otázek?

Samozřejmě, Milenko a mé milé ALENky ...

Kde bereš tu neuvěřitelnou energii, která z Tebe tryská? Můžeš nám dát recept?

Važ slova, děvče (proti mně jsi děvče trvale) – v červenci mi skočila na záda osmdesátka a to je věk „velebný a kmetský“ jak se píše v učených knihách. Myslím si o tom své. A kde mám v tomto věku trvale hledat energii a chuť do života? Šátrám, hledám, objevuji, kde se dá. A inspiruju se všemožně – nic lidského mi není cizí – ale, přiznávám, občas takřikajíc „padám na hubu“. „Zachráni tě práce a radost ze života“, radil mi Ota Pavel, ale – už od kolébky – také moje matka. Mám v tomto ohledu proč pracovat a žít – a raduju se z toho, jak rostou vnuci. Vidím je a žasnu – jak ten čas letí. Tak ano: práce a odvaha. Neleňit a nebát se. Recept nemám. Ale nezapomeňte se smát!

Celý život jsi strávila mezi známými osobnostmi. Kdo na Tebe nejvíce zapůsobil? Na koho nejraději vzpomínáš?

Vzpomínky na opravdu vzácné lidi, s nimiž jsem měla čest většinu života pracovat či přátelit, jsem si dala jako dárek k osmdesátinám. Sama sobě – navzdory chmurné době. Tak se smějte na stránkách knížky se mnou, já se spolu s vámi nepřiznívám bráním smíchem!

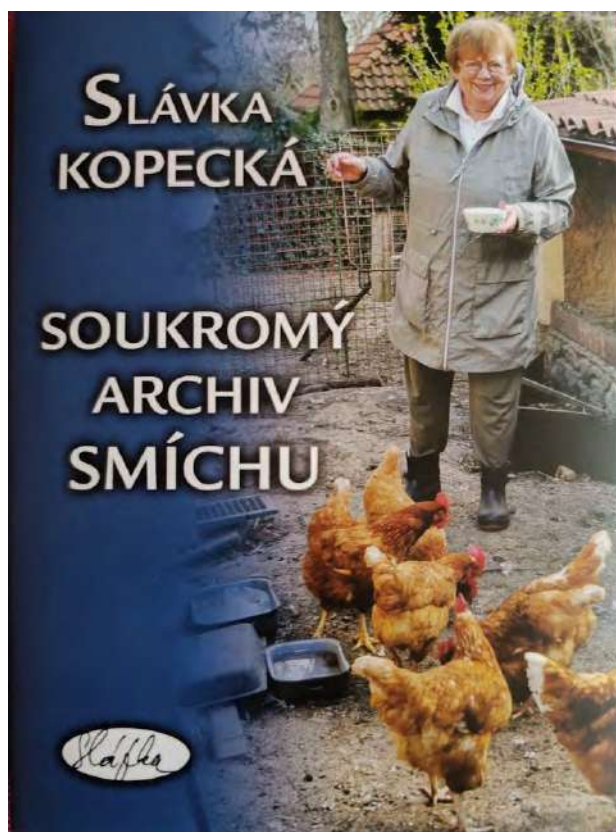
Ještě jednou děkuji za tvou krásnou knížku „Soukromý archiv smíchu“ se slepicemi a tvou fotografií na obalu. Už se těším, až se do ní začtu. V závěru uvádíš, že tvůj další chystaný titul bude

„Album vzpomínek“. Je to tak?

Mileno, opatrně s tím slibem...nic není jisté. Zatím se těším, že se s Vámi ALENkami uvidíme. Jsem právě v tom letním vedru utahaná jako kotě, práce na knížce byla navíc vyčerpávající dřina! Musím trochu vydechnout: Doufám, že ne naposled! (Toto je, prosím, jak jistě cítíte, humor černý...někdy se hodí i ten). Pěkný zbytek léta a podzimu – zdraví především - přeju vám všem opravdu ze srdce! Smějte se a mějte se!

Milá Slávko, děkuji za příjemné setkání a ještě jednou Ti přeji k narozeninám jménem svým a jménem ALENek všechno nejlepší, pevné zdraví, štěstí, plný sud té Tvé výbušné energie, dobré nálady a smíchu.

Milena Najmanová



Společenské okénko - jubilea

Sedmdesát let oslavila:

30. července 2025 **Gabriela Malinová**

26. srpna 2025 **Růžena Šrůtová**

Sedmdesát pět let oslavila:

29. června 2025 **Marie Němcová**

25. srpna 2025 **Marie Švermová**

Osmdesát let oslavila:

14. srpna 2025 **Ivanka Ipserová**

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



Gabriela Malinová je dlouholetou členkou výboru spolku, ve kterém aktivně pracuje. Spravuje webové stránky i Facebook ALEnu, připravuje grafické návrhy bannerů, navrhuje pozvánky, velikonoční a vánoční přání apod.



OZP
zdravotní
pojišťovna

PROGRAMY STOP: VČASNÁ PÉČE CHRÁNÍ ZDRAVÍ



Preventivní vyšetření
odhalí nádor dřív,
než změní váš život.

VÍCE INFORMACÍ
NALEZNETE NA **WWW.OZP.CZ**

ozp.cz
207





Přijďte si s námi po prázdninách zahrát minigolf v pondělí 15. září 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)

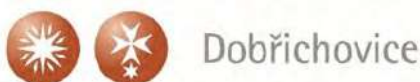
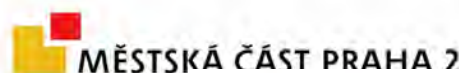
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Evidenční číslo: MK ČR E 13608

Datum vydání: 9. září 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