



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

zapalujeme svíčky na adventním věnci a ve věčném spěchu občas nestihnáme zavnímat tu zvláštní atmosféru adventu a blížících se Vánoc. A to je škoda. K tomuto času patří svařák, vůně perníčků, koledy (tedy pokud v OC nezní již od října ;-)), setkávání se ...

Konec roku je tady také čas na hodnocení a bilancování. Když se ohlédnu za uplynulým rokem 2025, myslím, že byl úspěšný. Uspořádaly jsme sedm rekondičních pobytů, chodíme plavat, cvičit, pořádáme zajímavé výlety a vycházky a spoustu dalších aktivit a na druhé straně předáváme své znalosti a zkušenosti zdravé veřejnosti. Uspořádaly jsme osmnáct edukačních přednášek a byly na šestnácti akcích, kde jsme edukovaly samovyšetření prsu a varlat. A proto chci na tomto místě poděkovat všem ženám, které se na úspěších ALENU svým přičiněním podílejí.

Tato práce by ale nebyla možná bez finančních příspěvků a podpory našich sponzorů, partnerů a příznivců a proto chci, jako vždy v této době, poděkovat za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a tím zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici.

Z celého srdce děkujeme a doufáme, že i v roce 2026 se nám podaří získat dostatek finančních prostředků, abychom mohly ve stejné míře pokračovat v akcích pro naše členky.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEK popřát krásný adventní čas, klidné a šťastné Vánoce a do nového roku pevné zdraví, štěstí, lásku a pohodu.

A totéž přeji i vám, milé ALENky :-)

Milena Najmanová



Z obsahu:

- str. 2 - **Pravidelné akce**
- str. 3 - **Amélie nabízí**
- str. 4 - **Vycházky a výšlapy**
- str. 5 - **Rekondiční pobyty 2026**

Co bylo

- str. 6 - výtvarný kroužek
- str. 7 - korálkování na schůzkách
- str. 8 - přednášky „Srdeční záležitost“
- str. 13 - na výšlapech, výletech
- str. 19 - rekondiční pobyty
- str. 23 - edukace samovyšetření prsu

Co se dělo v nezisku

- str. 28 - Benefiční večer Bellis
- str. 29 - Rozhovory o zdraví
- str. 31 - Sněm LPR
- str. 32 - Konference Bellis
- str. 34 - Poděkování dobrovolníkům P10
- str. 35 - Křest kalendáře Bellis 2026
- str. 36 - APO ALUMNI X
- str. 37 - Výroční konference Aliance

Co se děje v kultuře str. 38 - 45

- str. 46 - **Jubilea, reklama OZP**
- str. 47 - **Minigolf, kontakty**
- str. 48 - **Sponzoři, partneři, příznivci**



Pravidelné akce v roce 2026

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

Plánované termíny členských schůzek v roce 2026:

13. ledna, 10. února, 10. března, 14. dubna, 12. května, 9. června a po prázdninové přestávce 8. září, 13. října, 10. listopadu a 8. 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 ve 14.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2026:

7. ledna, 4. února, 25. února, 1. dubna, 6. května, 3. června a po prázdninové přestávce 2. září, 7. října, 4. listopadu a 2. prosince – členky jsou na jednání vítány.

Cvičení a plavání v roce 2026

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 (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.

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 roce 2026 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 Karolína Kinská s Vámi individuálně zkonultuje 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 prosinec 2025 - červen 2026

středa 10. prosince Procházka vánoční Prahou - vede Daniela

Sraz v 10,00 hod 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 - 9. ročník – vede Blanka

9,16 hod Praha hl.n.
9,24 hod Praha-Smíchov
9,38 hod Černošice
9,41 hod Černošice-Mokropsy
9,46 hod Dobřichovice
9,53 hod Zadní Třebañ - start

Oběd jako vždy v hospodě "U Karla IV." - luxusní pečená žebra



čtvrtek 22. ledna Žižkovský tunel – tunel spojuje Karlín se Žižkovem – vede Věra

Sraz 10,00 hod v Karlíně u Kostela sv. Cyrila a Metoděje
Projedeme tunelem pod Vítkovem – délka 303 metry, z Thámovy ulice v Karlíně na Tachovské náměstí na Žižkově. Pokocháme se „galerií odrazů“ u vyústění tunelu.
Oběd si můžeme dát v žižkovském hostinci U Slovanské lípy
Vycházku zakončíme u Národního památníku na Vítkově

čtvrtek 12. února Roztoky – zámek a zámecký park - vede Eva

Sraz 9,45 hod nádraží Praha – Holešovice, odjezd vlaku 10,05 hod
Navštívíme Středočeské muzeum na zámku se stálou expozicí i současnou výstavou a volně přístupný park
Těšit se můžeme do rodinné kavárny KOFÍÍ s domácím pečivem

pátek 13. března Obříství – když kvetou sněženky - vede Eva

Sraz 10,00 h Metro Ládví, bus 348 odj. 10.15 h, v Obříství 11.02 h
Od přístaviště vede k lesu pěší asfaltka do lužních lesů u Obříství, kde je začátkem března nasněženo, jsou tu bílé koberce sněženek
Domeček u Sikorek otvírá až ve 14 hodin, ale určitě je navštívíme

čtvrtek 19. března Planetární stezka - Vestec – Kunratice – vede Eva

Sraz Metro Opatov, bus 326 odj. 10.49 do zast. Vestec, U Klimešů, z Vestce kolem Vesteckého rybníka (nebo most přes rybník)
Planetární stezkou do Kunratic – 4 km naučná stezka nás seznámí s jednotlivými planetami naší sluneční soustavy
Na blízku neznáme žádnou hospodu, tak svačinu raději s sebou
Zpět bus 197 ze stan. U studánky na Chodov, Roztyly nebo Smíchov

pátek 27. března Zbiroh - hrad nebo zámek? původně lovecký hrádek - vede Eva

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 16. dubna** **Neumětely – Šemík a pozůstatky starobylé tvrže - vede Zdenka**
 Sraz a odjezd na výlet sdělíme podle nových jízdních řádů – ze Smíchova autobus přes Dobříš nebo vlak přes Zadní Třebáň
 Pomník a hrob bájněho Šemíka, tvrž, rybník, kostel sv. Petra a Pavla
 Restaurace U Horymíra na náměstí v Kulturním domě
 Procházka 3 km do Radouše, odtud vlakem nebo busem do Prahy
- úterý 26. května** **Památník Františka Palackého – Praha, Palackého ulice - vede Eva**
 Sraz 14,45 h před Památníkem v Palackého ul. č. 7 - vstupné 140,- Kč
 Komentovaná prohlídka v 15,00 h v MacNevenovském paláci
- čtvrtek 28. května** **Památník Lidice – Lidická galerie a Růžový sad - vede Daniela**
 Sraz 8,45 h Nádraží Veleslavín, bus 300 odj. 9,00 h do Lidic
 Památník, muzeum a pietní území s Památníkem dětských obětí
 Růžový sad s plastikami, památnými stromy, alejí a fontánou
 Lidická Galerie s Mezinárodní dětskou výtvarnou výstavou a restaurací
 Zpět autobusem do Veleslavína nebo na Zličín
- čtvrtek 4. června** **Dendrologická zahrada – Průhonice - vede Daniela**
 Sraz 9,00 h Metro Opatov, bus 363 odj. 9,15 h. do stan. V oblouku
 Kvete zde na 700 druhů okrasných dřevin, rododendronů a azalek
 V zahradě jsou pikniková místa, bludiště a kavárna Zahrada - vstupné 70,- Kč,
 zpět zase autobusem 363 nebo 357 na Opatov
- čtvrtek 18. června** **Dobříš – zámek, Francouzský park a Oranžerie - vede Daniela**
 Sraz 9,00 h. Smíchov. nádraží, odj. busu 395 v 9,15 h. do Dobříše
 Nová prohlídková trasa zámku – dějiny Colloredo-Mannsfeldů
 Anglický park, Francouzský park a Oranžerie , výstavy v Galerii
 Zámecká restaurace, restaurace U tří statkářů u kaple Nejsv. trojice
 zpět zase autobusem z náměstí do Prahy Smíchova

Rekondiční pobyty v roce 2026

Rekondiční pobyty se konají za finanční podpory Ligy proti rakovině, Černošic a Dobřichovic.



Dobřichovice



Liga proti rakovině
Praha



ČERNOŠICE

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**

4. až 11. března - Luhačovice - Hotel Jestřabí

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích s plnou penzí (lehký oběd), 7 procedur, vycházky

7. až 13. dubna - Františkovy Lázně - Hotel Goethe

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích s polopenzí, vyšetření lékařem, 9 procedur, vycházky

21. až 26. dubna - Třeboň - Hostel Zámek

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích s polopenzí, cvičení s fyzioterapeutkou, aquaerobik, masáž

18. až 21. května - Zruč nad Sázavou - turistický pobyt na téma Posázaví

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích se snídaní, turistika

21. až 28. června - Velké Losiny

v ceně ubytování ve třílůžkových pokojích nebo čtyřlůžkových apartmánech s polopenzí
ranní cvičení s fyzioterapeutkou, 2 vstupy na 4 hodiny do termálního koupaliště, turistika

4. až 9. října - Srní

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích s polopenzí, cvičení s fyzioterapeutkou, aquaerobik,
volný vstup do bazénu a sauny, turistika

19. až 25. října - Mariánské Lázně - Hotel Svoboda

v ceně ubytování ve dvoulůžkových pokojích s polopenzí, s volným vstupem do hotelového bazénu,
whirpoolu a sauny, 6 procedur, župan, vycházky

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Pomalu se blíží vánoce a naše skupinka se schází stále ve stejném počtu 4-5 členek. Sešly jsme se v říjnu i v listopadu vždy na začátku měsíce. Již od října je naše téma zaměřené na vánoce. Snažíme se využívat přírodní materiály. Na přízdobu je třeba vždy použít něco z umělých materiálů, aby byly přírodní barvy oživeny.



V říjnu to byly malé vánoční stromečky ze šišek, nalepených na umělých kuzelech, zdobené drobnými ozdobami. Na listopadové shledání jsem se těšila, plánováno bylo vyrobit ježky, také ze šišek, které se nalepí na menší lahvičku od limonády. Hrdlo lahve tvoří čumáček ježka. Drobných úkonů je dost a záleží na postupu práce. Ženy z Karlína jsou opravdu zručné a vymýšlejí stále nové věci. Dvě hodiny na práci utekly jako voda. Doufám, že se Vám naši vánoční ježci budou také líbit.

Věra Uhrová

Korálkování

Pravidelně se scházíme každé 3. úterý v měsíci, abychom rozhýbaly své neposlušné prsty a zbystřily svůj zrak, který už není co býval. Často se stane, že některá z nás zapomene doma své brýle a potom je po navlékání, jen si s námi popovídá, případně uvaří všem kávu.

V listopadu jsme navštívily Preciosu, abychom doplnily zásoby korálků. Preciosa nezklamala – opět jsme odjízděly s velkým množstvím korálků. V podnikové prodejně nám jen oči přecházely nad tou krásou. Samozřejmě jsme také odsud neodcházely s prázdnou. A aby toho nebylo málo, tak jsme v sousedním Jablonci dokoupily další korálky a hlavně komponenty, které náramky oživí, jehly, drátky a spojovací materiál. Takže máme zásobu na další měsíce.



Naše korálkování jsme rozšířily o další aktivitu – dětskou dílničku. Praha 10 pořádá různé akce, kterých se zúčastňujeme s našimi náramky. Přemýšlely jsme jak zapojit děti, kterých je na těchto akcích hodně a rodiče jsou rádi, když se děti zabaví. S jehlou a gumičkou by to nešlo, ale navlékat korálky na paměťový drát svede každý. Děti radostně odcházejí s vlastnoručně vyrobeným náramkem. V listopadu na Svatomartinských slavnostech na Čechově náměstí jsme s Ivou Lorinczovou a Ivou Ipserovou nestačily připravovat materiál, jak velký byl zájem.



V těchto podzimních dnech připravujeme náramky s vánoční tematikou a různé hvězdy a anděly. Dokonce jsme naplánovaly, že se sejdeme v listopadu ještě jednou navíc, abychom vyrobily dost náramků na jarmarky, které budou v prosinci dokonce čtyři. Jsem ráda, že máme i pomocnice, které pomáhají korálky třídit, protože od Preciosy jsou



v sáčkích barevně smíchané.

Hanka
Kudelová

Na schůzkách

9. září

Na zářijové schůzce měl přednášku Prof. MUDr. Andrej Sukop, Ph.D. na téma Rekonstrukční výkony pro karcinom prsu, které jsou věnovány následující dvě strany časopisu.

14. října

Protože na předchozích členských schůzkách jsme se výhradně věnovaly přednáškám z projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB, využily jsme říjnovou schůzku k řešení interních záležitostí - plánovaly jsme rekondiční pobyty pro rok 2026, domlouvaly jsme personální zabezpečení edukačních akcí a přednášek apod.

11. listopadu

Na listopadové schůzce proběhl podzimní bazárek a přišla mezi nás paní Jana Doležalová, která cateringově zabezpečí naše prosincové Vánoční posezení. Listopadová předpremiéra dopadla na jedničku :-).

Přednášky v rámci projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB



Na **9. září** jsme naplánovaly další přednášku v rámci projektu „Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB a bylo nám velkou ctí, že mezi nás přišel prof. MUDr. Andrej Sukop, Ph.D. s přednáškou na téma, které je pro náš spolek velmi blízké.

Rekonstrukční výkony pro karcinom prsu

**Prof. MUDr. Andrej Sukop, Ph.D., přednosta kliniky
Klinika plastické chirurgie 3. LF UK, FN Královské Vinohrady Praha**



Možnosti 3D rekonstrukce prsního dvorce a bradavky

Možnosti plastické chirurgie u rekonstrukce prsu po ablaci – medicína nebo umění?

Mikrochirurgické rekonstrukce prsou vlastní tkání - DIEP, TRAM lalokem

Součástí léčby rakovinového nádoru v prsu bývá velmi často úplné nebo částečné odstranění prsu. Léčba nádoru je velmi náročná jak po fyzické stránce, tak i po psychické. Opora mužů v průběhu léčby je pro ženu silným momentem. Ani po ukončení léčby nádoru však náročnost a zásah do života nekončí. Odstranění prsu je vždy pro ženu velkým zásahem, pro partnerství velkou zkouškou.

Dalším krokem k návratu do života, pokud je to možné a stav pacientek umožňuje, je **rekonstrukce prsu**. Rozhodnutí, jakým způsobem rekonstrukce může být provedena závisí na mnoha faktorech. Po odstranění prsu mohou být v místě zbytky tkání, tkáň je zjizvená, nebo poničená po ozařování. Plastický chirurg musí zvážit všechny aspekty a doporučit nejvhodnější přístup. Pro rekonstrukci objemu prsu se může využít tkáň z břicha nebo zad. Tkáň se tvaruje, aby přirozeným způsobem nahradila původní prs. Někdy se využívají implantáty nebo expandéry, které uvolňují a expandují tkáň v oblasti prsou. Plastická chirurgie umí nabídnout i rekonstrukci prsního dvorce a bradavky, jedná se však o další operační výkon. Pacientky mají možnost využít i techniky tetování. Tento způsob překvapuje dokonalým provedením ve 3D technice. Pohledově nerozlišíte tetování, tak přirozeným a dokonalým způsobem může být provedeno.

Plastická rekonstrukční chirurgie je obor, který otevírá nové možnosti v mnoha oblastech. Již zmíněná rekonstrukce prsu je jen jedním z nepřeberné palety výkonů, které k ní patří. Plastický chirurg se ve své práci zabývá rekonstrukcemi, které pomáhají pacientům, a to i těm nejmenším, kteří přišli na svět s vrozenými vývojovými vadami. Uvedme alespoň nejznámější, což jsou rozštěpy rtu a patra. Fakultní nemocnice Královské Vinohrady rekonstrukce rozštěpů rtu a patra začala provádět jako jedna z prvních klinik ve střední Evropě.

Amniotické zaškrcení končetin, které dnes již dokážou lékaři operovat již i v děloze, aby poškození končetiny bylo co nejmenší. Pro lepší představu, tato náročná operativa probíhá v úžasné spolupráci s kolegy z gynekologie Ústavu pro matku a dítě v Podolí. Malý pacient je operován již v děloze, aby se uvolnila končetina, která je přiškrcena, a tudíž se zamezilo výraznému poškození nebo její ztrátě. Pod vedením lékařů se porod uspíší do období mezi 30 – 40 týdnem života tohoto malíčkého pacienta, proto aby se vzápětí po jeho narození podrobil operaci, k záchraně jeho končetiny.

Novým směrem se vydává plastická chirurgie v případech mikrocií. Vývojová vada postihující děti, v jejímž důsledku mají nevyvinutá ouška nebo jim ouška úplně chybí, někdy včetně sluchu. Původní techniky nabízely využití tkání malých pacientů k rekonstrukci bolteců. Tato technika má své klady i zápory. Nově za využití 3D implantátů umí lékař vymodelovat boltec nový. Ve spolupráci s ORL pak i voperovat sluchový implantát. Nová technologie, nové postupy přinášející neuvěřitelné možnosti pro tyto malé pacienty, které navrací do života s možností slyšet.

Další známá pomoc, kterou plastická chirurgie umí nabídnout, je rekonstrukční nebo replantační operativa končetin. Je to vysoce specializovaná operativa. Nejčastěji po úrazech naši lékaři umí rekonstruovat nebo replantovat (zpětně přišít) části končetin, rukou, prstů. Výsledkem těchto operací je znovuoobnovení funkčnosti replantovaných částí. Nejčastějším typem replantací je znovu přišít prsty po úrazu typicky cirkulační pilou. A zde je potřeba si říci, že úspěch této operace je možné ovlivnit správným ošetřením amputované části. Bez dezinfekce se dá prst do vlhkého čtverce a do nepropustného obalu s mírným chlazením, nikdy do přímého kontaktu s ledem.

Ve spolupráci s dalšími obory chirurgie, ortopedie, neurochirurgie, gynekologie nebo maxilofaciální chirurgie se společně operují různé a složité operace, kde plastická chirurgie pomáhá vyřešit náhradu po ztrátě tkáně v důsledku úrazu nebo po operacích nádorů. Bez těchto technik by pacienti mohli přijít o končetiny, takto získají úžasnou možnost návratu do života po nádorech a úrazech.

Plastickou chirurgii na Vinohradech lze brát jako rodinné stříbro naší medicíny. Založil ji **prof. Burian** v r. 1927. Jeho prvními pacienty se stali vojáci z 1. světové války, kteří utrpěli nejrůznější zranění. V jeho stopách kráčely výrazné osobnosti, které přispěly k rozvoji tohoto oboru na nevídaně světovou úroveň. Dnes naši lékaři působí v rámci humanitárních misí a znalosti tohoto krásného oboru předávají lékařům z jiných zemí.

Díky plastické rekonstrukční chirurgii se pacienti v Jordánsku, Ghaně, Rwandě mohou vrátit do běžného života. V těchto zemích by bez pomoci humanitárního programu MEDEVAC péče nebyla pro pacienty v tomto rozsahu dostupná.

Program MEDEVAC je ve světě výjimečný. Jeho koncepce se zakládá na přímé pomoci v dané zemi. Finanční prostředky jsou na uhrazení přímých nákladů léčby pacientů v nemocnicích v místě pomoci. Spolupráce s místními lékaři a předávání znalostí pomáhá rozvíjet um místních lékařů a rozšiřovat spektrum operací v tamních nemocnicích, které jsou pro mise speciálně vybrány. Dobré jméno naší medicíny zároveň otevírá dveře České republiky na poli mezinárodní spolupráce a obchodu.

K přednášce p. prof. MUDr. Sukopa, Ph.D.

Dne 9.9.2025 jsme měly na naší schůzce příležitost vyslechnout si přednášku p. profesora Sukopa. Byla tak zajímavá a poutavá, že tentokrát nikdo nevyrušoval a jen pozorně a napjatě poslouchal. Však také bylo co. Pan profesor je velice milý, příjemný, sympatický, především ale velice zkušený a schopný plastický mikrochirurg. Jeho úspěšné výkony, se kterými jsme se mohly během přednášky seznámit, až berou dech. Netušila jsem, kolik rekonstrukčních chirurgických výkonů je v dnešní době možné uskutečnit. Samozřejmě bez neuvěřitelných znalostí a zkušeností pana profesora by to nešlo, ale stejně mi některé rekonstrukce přišly jako z říše snů. Pan doktor Pomahač je znám a oceňován po celém světě, ovšem to, co dokáže pan doktor Sukop, mi přijde více než srovnatelné. Nejen jeho výkony ve vybaveném sále moderní nemocnice, ale především ty v rozvojových zemích v takřka polních podmínkách.

Mnoho jeho pacientů mu jistě vděčí za to, že jim dokázal vrátit radosti běžného života. I my jsme mu vděčné, za to, že nám i přes značně nabitý program věnoval svůj čas, abychom se mohly dozvědět o nových možnostech při rekonstrukci prsu po ablaci a ještě mnoho nového o dalších nejrůznějších rekonstrukcích i replantacích. Přednáška byla úžasná, stejně tak jako moudrá vyjádření, která nám mohou být inspirací i v běžném životě.

Například :

Každý by měl dělat, v čem je nejlepší, aby se mohl stále rozvíjet.

Je důležité předávat své znalosti a zkušenosti. Nejlépe těm, kteří se je chtějí učit.

Dodržujete-li všechna pravidla, přicházíte o všechnu legraci. (Catherine Hepburn)

Den bez smíchu je promarněný den. (Charlie Chaplin)

Není důležité být první, je důležité být nejlepší. (profesor Way)



Lída Němejcová

8. října 2025

Samovyšetření - jak správně pochopit jeho význam a jak ho dále předávat

MUDr. Miroslava Skovajšová, Ph.D.

Dnes už pravděpodobně jen málo žen neví, co je to samovyšetření. Výsledkem snažení mnoha dobrovolnic, většinou těch, které si samy prošly zkušeností onemocnění prsu rakovinou, je, že péče o zdraví vlastních prsů se dostala do širokého povědomí. Přestože došlo k obdivuhodnému rozšíření znalosti samovyšetření, je dobré si čas od času připomenout:

komu vyšetření slouží zejména,
kdy ho začít provádět
a jakým způsobem.



Které ženy by se zejména měly samovyšetřovat

Samovyšetření jako program péče o prsní žlázu je určen především mladým ženám, které ještě věkem nedosáhly na mamografickou prevenci. Proč zejména mladším ženám? Prsní žláza prodělává celý život změny. Z malinkého základu, se kterým je holčička narozená a který je velký jako rozinka, se v pubertě začne rozvíjet skutečná žláza. Toto pubertální období je tak bouřlivé, že rozhodně nedoporučujeme, aby se dospívající učila samovyšetřovat. Zcela stačí, že ví, že maminka má chodit na prevenci rakoviny. Jakmile se tvar, struktura a velikost žlázy začne okolo 25. roku věku stabilizovat, přichází čas na provádění samovyšetření každý měsíc. Většina mladých žen má spíše menší prsy, proto je samovyšetření proveditelné. Pokud si osvojí zásady správného vyšetřování a provádějí ho ve správný čas, jde o nenahraditelnou metodu.

Samozejmě, že přínos samovyšetření je i u starších žen, i když jsou již v programu mamografické prevence. Pokud se nespolehají jen na mamografii, ale znají svoje prsy a kontrolují si je pravidelně, mohou předejít tzv. intervalovým karcinomům, tedy zhoubným nádorům, které se objeví jako hmatné ložisko v intervalu mezi dvěma preventivními mamografiemi. Nádorů, které rostou rychle, se u žen po 45. roku věku a zejména po menopauze nachází sice jen malé množství, ale v těchto případech samovyšetření, tedy znalost vlastních prsů, zde sehrává významnou roli. Z letité zkušenosti z ordinace si rovněž dovoluji říci, že spoléhat se na partnera a jeho znalost prsů stále partnerky se rovněž úplně nevyplácí. Jedině žena, která se svým prsům věnuje pravidelně, může zjistit včas, že se ve struktuře žlázy něco změnilo.

Kdy se samovyšetřením začít

Jak už jsem zmínila, vývoj prsní žlázy končí přibližně okolo 25. roku věku, tehdy se stabilizuje i její typ. Vnitřní struktura prsní žlázy může být velmi různá a od toho se odvíjí, zda vyšetření pohmatem půjde snadno, nebo bude ženě činit obtíže. Některé ženy mají žlázu velmi hutnou, lalůčkovitou, při pohmatovém vyšetření matoucí. Tato hutná žláza se velmi mění během menstruačního cyklu, má sklony vytvářet v sobě cysty nebo jiné nezhoubné uzly. V ordinaci ženy říkají, že kdykoli si na žlázu sáhnou, vždy něco objeví. Že vlastně samovyšetření je zdrojem stresu. Naprosto tomu rozumím. Ženám s tímto typem hutné laločnaté žlázy je dobré doporučit, aby si došly čas od času na ultrazvukové vyšetření do akreditovaného screeningového centra. Vyšetření nehradí pojišťovny. Žena se obvykle dozví, zda je zcela zdravá, nebo, zda se někde v její žláze nachází hmatná nevýznamná změna, se kterou bude při samovyšetření počítat. První samovyšetření by měla provést po následující menstruaci, ideálně, ihned jakmile menstruace pomine. Vzhledem k tomu, že žena ví, že je zdravá, toto vyšetření by mělo být vlastně takové zkoumání, jak vypadá její žláza, když ví, že v ní není nic závadného. Vlastně si tím nastavuje jakýsi pohmatový standard, který by se měl beze změny opakovat každý následující měsíc při samovyšetření po menstruaci. Ženám s typem hutné laločnaté žlázy se musí doslova „zakázat“, aby se vyšetřovaly před menstruací, neboť jejich hormonálně velmi reaktivní žláza se pohmatově může změnit velmi výrazně, až do obrazu podezřelých hrudek.

Dá se říci, že podobný návod platí i pro ženy s měkkou, dobře prohmatnou žlázou, která příliš nemění svůj pohmatový nálezný obraz během cyklu. Tyto ženy však od počátku se svou žlázou nebojují, protože jednoduché struktury své žlázy dobře porozumí.

Jakým způsobem se má žena samovyšetřovat

Existuje mnoho různých návodů na samovyšetřování prsní žlázy. Osobně propaguji způsob, který se díky nadaci DRAK doktorky Dadja Altenburg-Kohl dostal do naší republiky. Oceňuji na něm zejména to, že klade důraz na vyšetřování žlázy po vrstvách, a že samovyšetřením prsu rozumí vyšetření celé oblasti hrudníku od klíční kosti přes podpažní jamku po podprsní rýhu a hlavičky žeber na straně vyšetřovaného prsu. Stejně jako ostatní návody, toto vyšetření „Mamma care“ začíná před zrcadlem, kde si žena prohlédne, zda jsou její prsy symetrické, jak vypadá jejich kůže a hlavně, zda je obraz bradavek symetrický. Je dobré si celý osmiminutový film shlédnout na stránkách pracovišť Mamma center Hradčanská a Opatov, kde film běží jako opakující se smyčka a všechny návštěvnice obou center se mohou s postupem samovyšetřování seznámit. Na stránkách www.mammacentrumhradcanska.cz nebo www.mammacentrumopatov.cz si může každá žena i v klidu domácího prostředí opakovaně film shlédnout a zkusit si samovyšetření s jeho podporou. Jakmile pochopí principy této metody, je možné si postup samovyšetření upravit podle svého. Opakovaně slyším v ordinaci, jak jsou naše klientky překvapené, že jejich prsty si vnitřní strukturu žlázy pamatují, že to vlastně není těžké ani časově náročné.

A co ženy s implantáty?

Samozřejmě i ty by se měly samovyšetřovat. K dobrému procítění žlázové struktury jim dokonce implantát pomáhá. Musí jen počítat s tím, že žláza z horního zevního kvadrantu každého prsu je obvykle lehce vysunuta směrem k podpaždí nebo dokonce do podpaždí a toto vzít jako svou normu. Ženy, které podstoupily augmentaci, tedy zvětšení prsu implantátem, by ovšem měly chodit pravidelně na ultrazvukové vyšetření, protože ultrazvuk (sono) je schopen odhalit včas třeba i jen drobnou prasklinu v implantátu, která vzniká jeho opotřebením. Pokud implantát není celistvý, dochází k úniku silikonu do okolních struktur. Když tento stav není včas odhalen, začne silikon putovat lymfatickou cestou postupně i do velmi vzdálených lokalit a je zdrojem klinických obtíží. Od 45 let ženy s implantáty podstupují mamografii stejně jako ostatní, protože i jejich žláza prodělává přestavbu a ultrazvuk již není vhodným preventivním prostředkem pro žlázu, pro implantát však zůstává. Proto by ženy po výkonu augmentace po 45. roce měly střídavě podstupovat mamografii ve dvouletých intervalech a v mezidobí ultrazvuk.

I muži mají prsa

Každý muž se rodí se základem prsní žlázy, její struktura je však odlišná od ženské žlázy už jen tím, že nepodstupuje každý měsíc cyklické hormonální změny. Rovněž není schopná kojení. Přesto i v této neženské žláze může vzniknout stejný zhoubný nádor jako v ženské. Nádorů mužské prsní žlázy je však zlomek oproti ženským. Počty rakoviny prsu u žen překročily již 8000 případů ročně, u mužů nedosahují do 100. Mnoho mužů však trápí stav, který se nazývá gynekomastie, zduření žlázy. Objevuje se často v období puberty, v období velké hormonální přestavby mužského těla a pak také po 50. roce věku, kdy se opět poměry hormonů v mužském těle mění. Gynekomastie také vzniká při užívání různých léků například při léčbě prostatických obtíží, při některé kardiální léčbě, může být oboustranná nebo také jen jednostranná, obvykle bolí. Muž zjistí zduření žlázy velmi snadno, neboť je pod bradavkou dobře dostupná. Stejně tak dobře dostupný je zhoubný nádor v mužské žláze, projeví se jako tvrdý útvar v podkoží dvorce, často lne ke kůži a nezděkuje se objeví i příznak zatahování bradavky či celého dvorce. Tuto povědomost o možných problémech o možné rakovině mužské prsní žlázy by měla mít každá žena, neboť muži se často stydí jít k lékaři. Připadají si trapně, že mají „ženskou“ nemoc. Je pak na jeho partnerce, aby ho odvedla do mamocentra, kde bude vyšetřen stejně jako ona, mamografem a ultrazvukem.

Za dobu, po kterou se věnuji prevenci prsní žlázy, se nesmírně změnila informovanost žen o tomto nejčastějším zhoubném onemocnění ženského pohlaví. S uvedením mamografického screeningu do praxe se úmrtnost na rakovinu prsní žlázy snížila o více než o 30%, což je fenomenální úspěch. Pokud by se ještě zvýšila účast žen ve screening, toto číslo by narostlo. S hmatnými nádory, které se hůře léčí a nemají a jejich prognóza není optimistická, totiž přicházejí většinou ty, které nepřijaly prevenci za svou. Jedině trpělivá osvěta může zvyšovat počty zachráněných životů. Víím, že bez práce patientských organizací, by povědomost o potřebné preventivní péči prsů nebyla zdaleka na takové úrovni, jako je nyní. Proto bych chtěla všem dámám, které se šíření osvěty o prevenci věnují, poděkovat touto cestou a z celého srdce.

Vaše Mirka Skovajsová

Vyhodnocení projektu

„Srdeční záležitost“ pro Nadaci KB



V polovině loňského roku jsme zpracovali projekt pro nadaci KB, který byl založen na spolupráci neziskové organizace se zaměstnancem KB. Vzhledem k tomu, že již léta spolupracujeme s Ing. Honzou Bednářem, zpracovali jsme projekt, kterým jsme chtěli zpřístupnit našim členkám přednášky předních odborníků z různých oborů medicíny a aby mohly přednášky sledovat i ty členky, které se jich z nějakých důvodů nemohou zúčastnit osobně, přenášely jsme je i online. Jako třetí rozměr napsal přednášející do našeho časopisu Listy ALENU na 1 - 2 strany to nejdůležitější z přednášky.

Rozpočet projektu zahrnoval odměny přednášejícím, techniku pro přenos přednášek online, částečné náklady na tisk časopisů a nájem kanceláře.

Podpořený projekt nám moc pomohl v několika oblastech:

- absolvovaly jsme 10 přednášek předních odborníků z různých oborů medicíny
- naučily jsme se práci s online přenosy a komunikací
- vybavily jsme kancelář potřebnou technikou
- finanční pomoc v nákladech na tisk časopisu a nájem kanceláře

Zde bych chtěla velmi poděkovat Ing. Honzovi Bednářovi, bez jehož spolupráce a pomoci bychom projekt ani nemohly podat a zároveň velké díky za pomoc při online přenosech přednášek. A samozřejmě velmi děkujeme Nadaci Komerční banky za podporu.



Přednášky, které jsme v rámci projektu uskutečnily:

1. 14. 01. 2025 – MUDr. Andrea Kodetová a doc. MUDr. Ondřej Kodet, PhD. na téma „Znaménka“
2. 11. 02. 2025 – Mgr. Petra Holubová na téma „Lymfedém a jak na něj“
3. 8. 04. 2025 – PhDr. Martin Pospíchal na téma „Náročné myšlenky a emoce“
4. 13. 05. 2025 – MUDr. René Vlasák na téma „Lymfedém včera, dnes a zítra“
5. 3. 06. 2025 – PhDr. Zuzana Peterová na téma „Trénink paměti“
6. 5. 06. 2025 – MUDr. Josef Uskoba na téma „Bolesti velkých kloubů“
7. 10. 06. 2025 – MUDr. Marie Součková na téma „Onemocnění neuropatií při diabetu a při polyneuropatii, jaký má vliv změna klenby – obuv, vložky atd“
8. 23. 06. 2025 – PaedDr. Irena Čechovská na téma „Jak je to s pohybem pro zdraví a pohybem ve vodě“
9. 9. 09. 2025 – MUDr. Andrej Sukop - „Plastická chirurgie – Rekonstrukční výkony pro karcinom prsu“
10. 8. 10. 2025 – MUDr. Skovajsová na téma „Samovyšetření - jak správně pochopit jeho význam a jak ho dále předávat“



Milena Najmanová



Na výšlepech a výletech

17. září 2025 - Secesní vily v Dobřichovicích

Ve středu 17. září se sešlo 17 členek ALEnu na nádraží v Dobřichovicích, kde na nás už čekal průvodce, PhDr. Jiří Růžek, v doprovodu naší milé členky Blanky Vinařové, která pro nás tuto krásnou a hodnotnou vycházku připravila.

Nejprve jsme se seznámili se stručnou historií Dobřichovic. Dobřichovice jsou město ve Středočeském kraji. Rozkládá se na obou březích Berounky, na levém břehu jsou vlastní Dobřichovice, kde se mj. nachází zámek a kostel, na pravém břehu je to pak část Brunšov, kde je i železniční trať Praha-Plzeň s nádražím. K Dobřichovicím patří i část Hřebenů až ke kopci Hvězdinec a rozcestí U Trojáku.

Nejprve jsme se podchodem vydali na druhou stranu nádraží a přechodem lávky přes Berounku na levobřežní stranu. Cestou jsme se seznamovali s dalšími zajímavostmi hlavně z historie, o tom, jak Dobřichovice dříve vypadaly, jak to bylo původně s brodem, přívozem, historií lávky i mostu přes Berounku, proč je nádraží na pravém břehu a podobné zajímavosti. Postupně jsme se dostali k mostu, přes most se dostali na druhou stranu řeky a zamířili do kopce na Brunšov.

A najednou se před námi začaly objevovat krásné vily, z nichž každá dýchala svou historií. Průvodce pan doktor Růžek nám o každé vile sdělil spoustu zajímavostí, kdy vznikla, kdo ji vyprojektoval a kdo vlastnil, byli jsme přímo zahlceni spoustou zajímavých informací. Po procházce Brunšovem jsme se pak ještě zastavili na oběd v restauraci Jez Dobřichovice a některé z nás i v cukrárně U Veselé rakvičky.

Výlet do Dobřichovic se vydařil a díky patří Blance a hlavně našemu průvodci PhDr. Růžkovi.

Další podrobnosti o jednotlivých vilách včetně fotografií a plánu najdete pod odkazem:

<https://zpravy.aktualne.cz/domaci/dobrichovice-letni-sidla-u-berounky-vily-generalu-i-misto-de/r~5f2fbcca719e11ec94d2ac1f6b220ee8/>

Blanka Vinařová



30. října 2025 - Botanická zahrada v Malešicích - na podzim

Počasí v plánovaném termínu naší návštěvy 30. 10. se konečně umoudřilo a předvedlo nám modrou oblohu protkanou slunečními paprsky. Podzimní výzdoba hýřila různými barvami, převažovala sytá oranžová barva dýní různých velikostí a tvarů.



Zajímavá je historie vily, jejímž posledním vlastníkem byl Antonín Jirásko. V místech vily bývala boudu pro hlídače vinice, která se po různých přestavbách stala v 19. století obyvatelným domem. Původním majitelem byl Antonín Kopecký, dalším vlastníkem objektu byl Rudolf Engbert, který dům přebudoval na zámek v pseudorenezančním slohu. Na začátku 20. století koupil honosnou vilu se všemi pozemky Antonín Jirásko.

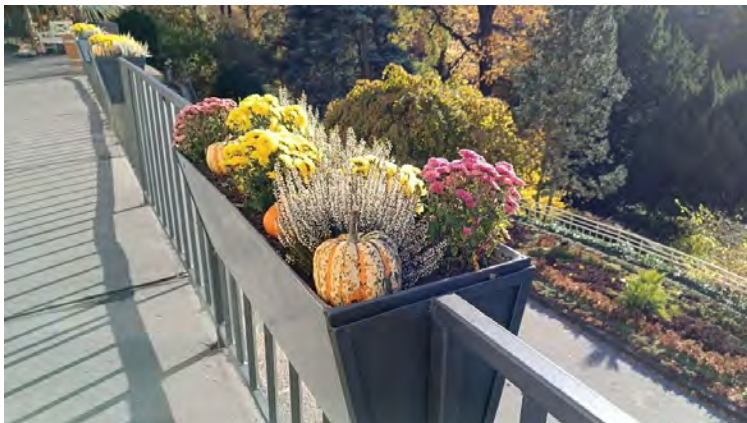
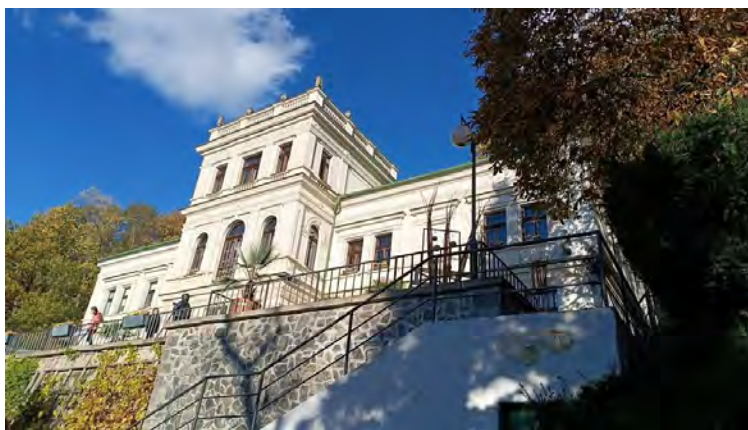


Za války bylo v objektu velitelství gestapa. V roce 1946 byla vila vyvlastněna a přešla do vlastnictví hl. m. Prahy. Po roce 1990 se z areálu stala školní botanická zahrada, která je přístupná veřejnosti.



Skleník opět nezklamal, obdivovaly jsme krásné exotické rostliny. Všem devíti účastníkům vycházky se v botanické zahradě líbilo.

Jarka Ducková



23. října 2025 - Pelhřimov

Říjnový výlet autobusem do Pelhřimova už jsem si dlouho přála. Po příjezdu byl první úkol najít historické centrum města – informace od lidí a z internetu se rozcházely, ale nakonec se to povedlo. Královské město Pelhřimov (zvané místními lidmi „Pejr“) má malé náměstí s renesančními a barokními domy a historické hradby se třemi branami – Horní Rynářská, Dolní Jihlavská a Dolní Malá brána. Zamířily jsme nejprve k Horní bráně, kde je Infocentrum, dozvědět se co nejvíc. O známém Muzeu rekordů a kuriozit jsem slyšela a četla spoustu chvály, jen mi nikdo neřekl, že muzeum je instalované v jedné ze tří bran – vlastně ve věži. Ani v IC nám neřekli, že muzeum je v Dolní bráně, poradili „Jděte přes Masarykovo náměstí stále rovně Palackého ulicí, tam to najdete.“ Nenašly jsme, bránu jsme viděly, jenže kolem byly zátarasy a žádná informace o tom, že skrývají vchod do muzea. Musíme do věže nebo ne? Doufaly jsme, že ne. Točité kamenné schodiště nás nakonec dovedlo přímo k pokladně muzea. A další překvapení - exponáty byly ve 4 patrech nad první malou místností.



Muzeum tohoto druhu je jediné ve střední Evropě. Jsou tu stovky exponátů - nejmenších, největších, nejtěžších..., certifikáty o nejlepších, nejrychlejších, nejvytrvalejších výkonech rekordmanů – vše co lidi napadne vytvořit. Nám se líbila panna Hortenzie. Od ochotného průvodce jsme se dozvěděly spoustu zajímavostí ke každému exponátu a také k České knize rekordů, která už má 8 dílů.



Po dobrém obědě v doporučené jídelně U Havelků jsme šly do druhé části muzea, která je ve vile „Zlaté české ručičky“ na Nábřeží rekordů u řeky Bělé. Dovedly nás tam obří exponáty v zahradě - 4 m vysoký mamut, největší nerezový trychtýř a největší „Ježek v kleci“. Opět nás čekala spousta schodů, ale expozice byla možná ještě zajímavější, rozhodně veselejší, tak jsme to zvládly. Viděly jsme největší hrací kostku vážící 164 kg, oblečení na obra, 90 objektů, které vyrobil ze zápalek pan Tomáš Korda z Vrchlabí (funkční hudební nástroje, korintskou vázu, obrazy a další výtvary), 4,5 m vysokého plyšového medvěda, obří čajovou konvici....

Orientační bod při hledání dalších vyhlédnutých míst ve městě byl obří šachový pěšec na křižovatce, takže jsme našly i cukrárnu Café Iveta na náměstí sv. Víta.



V Pelhřimově je ještě mnoho dalších památek a zajímavostí (radnice, unikátní Fárův dům, zámek, kostel, divadlo, Síň slávy Oldřicha a Lubomíra Lipských, Muzeum strašidel, Peklo, Šatlava), ale my jsme splnily úkol vidět kuriozity a ostatní si necháme na příště, budeme se sem těšit. Možná, že do té doby bude ve městě i krematorium „z Vesničky mé střediskové“.

Vrátily jsme se do Prahy opět autobusem, který jsme – a nejen my – pracně hledaly na nádraží i mimo něj. Byl to krásný slunečný den.

Daniela a Zdenka



1. listopadu 2025 - Tichým údolím z Roztok u Prahy do Únětic



Roztocký háj - Tiché údolí a Údolí Únětického potoka jsou dvě vzájemně propojené přírodní rezervace při severním okraji Prahy. Romantická krajina, soutěskovitý ráz, skály, lesy, prosluněné louky i dobrá dopravní dostupnost jsou lákadly na výlety.

Tentokrát se nás na výlet sešlo sedm. Byl krásný prosluněný den, tak jsme hned vyrazili. Původně jsme měli v plánu i návštěvu Roztockého zámku, který patří pod Středočeské muzeum. Celoročně otevřený zámek nabízí stálé expozice, výstavy, i procházku a odpočinek ve volně přístupném par-

ku. Jenže krásné slunné počasí nás vylákalo rovnou na cestu s tím, že zámek dáme jindy.

Cesta nás zprvu vedla městem, kde jsme mohli obdivovat prvorepublikové vily. Pak už jsme se stočili k Únětickému potoku a došli k rozcestí u bývalé restaurace Maxmiliánka. Cesta pokračovala údolím Únětického potoka. Zajímavou částí procházky údolím potoka jsou pozůstatky bývalých mlýnů. Nejznámější je Trojanův mlýn, kde se v 70. letech natáčel seriál Byli jednou dva písaři, inspirovaný Flaubertovým románem.

No a pomalu jsme se blížili k místu naší plánované zastávky a občerstvení, k hospodě U Lasíků. Hospoda U Lasíků nabízí domácí slané i sladké koláče, polévky, chléb se sádlem i s masem, Únětické pivo, víno, kávu, domácí šťávy i čaj. Každý jsme si tam dal, na co měl chuť. A byli jsme rádi, že jsme tam byli včas, protože když jsme pak odcházeli, fronta na jídlo a pití byla až za vrata.

Do Prahy jsme se dostali pohodlně autobusem na Dejvickou. Výlet se nám moc líbil a určitě si ho zase někdy zopakujeme, ať již společně, nebo s rodinou.

Eva Kapounová



12. listopadu 2025 - Svatomartinská husa v černošické Staré báře

Trochu jsme sv. Martina i s husou o den posunuli. 10 účastníků (i 2 muži) přijelo vlakem. Přivítala nás mlha, která zahalila lesy i řeku bílou peřinou. No - když ne Martin na bílém koni..... Abychom jsme se ještě více na opulentní hody těšili a psychicky a fyzicky se připravili na konzumaci, šli jsme romantickou stezkou kolem Berounky. Mlha se zvedala a potěšilo nás i slunce, které ozářilo pestrobarevné listy stromů kolem řeky. Úžasné to zdokumentovala šikovná Maruška P. ve fotografiích a nádherném videu.



A dost romantiky. Hospůdka Stará Bárka nás čekala i s kamarády, kteří se nevysilovali a nezdržovali vycházkou a raději si šetřili síly. Bylo nás 16, dorazila i Bohuška Šarounová, kterou jsme dlouho neviděli. Příjemné, milé servírky mohly začít nosit talíře, které přetékaly čtvrtkou statné husy, zelím, chlupatými, bramborovými i houskovými knedlíky. Labužnice Vieročka požila i úžasný kaldon (vím o čem mluvím, vzala jsem si ho do ešusu domů). Jenom Líba Jeníková, která už letos po huse žlučnickový záchvat přežila, si objed-

nala zdravý salát. Nezáviděli jsme. Krmi jsme doplnili pivkem, někteří vínkem, menšina vodou. Kromě několika statečných porce nedojíme a v dalším kole slečny servírky dodaly krabičky a igelitové taštičky.

Ani placení nepokazilo pozitivní radostnou náladu umocněnou milým personálem, vkusným interiérem a dobrou partou, která se ráda viděla a dobře bavila.

Blanka Vinařová

Krásné dopoledne, den po svatém Martinu. Z mlhavé řeky se vynořovaly kachny i bílé labutě. Ale bílé peří mají i jiní ptáci. Například husy. A tak pod představou chutného oběda jsme prošly Dobřichovicemi do příjemné restaurace



Stará Bárka. Bylo nás 16, takže jsme spořádaly tři a půl hus. K tomu tři druhy knedlíků a bílé a červené zelí.

Málokterá z nás ale celou bohatou porci dokázala sníst. Tak jsme nakonec odcházely nejen s plnými břísky, ale i s krabičkou. Nádherný podzimní den plný vůně, spadaného listí, sluníčka a hlavně radosti a pohody.

Líba Horáková



13. listopadu 2025 - Stromovka

Moc se nás nesešlo, přes dopravní problémy v Praze jsme se konečně vydaly na procházku krásnou podzimní Stromovkou. Chtěly jsme vidět, co se tady od našich posledních návštěv v roce 2021 a 2022 změnilo.

Listopadovou vycházku jsme zahájily na Výstavišti. Nejdřív jsme si zblízka prohlédly jak pokračuje rekonstrukce Průmyslového paláce (dříve Sjezdový palác) a zavzpomínaly na všechny akce, které jsme tam v mládí mohly navštívit. Je to velice krásná stavba v secesním stylu (montovaná ocelová konstrukce kombinovaná se sklem). Postavena byla pro Jubilejní zemskou výstavu v roce 1891. V roce 2008 ji zachvátil požár a vyhořelo celé levé křídlo paláce. Otevření je plánováno na rok 2026. V okolí je tedy stavební ruch. Prošli jsme kolem zavřených budov (Sportovní hala, Pyramida, Křižikovy pavilony, Spirála) a zamířily do obory.



Pak už jsme byly v přírodě - bez velkých staveb - v Královské oboře vytvořené ve stylu anglického parku. Původně oboru dal v těchto místech založit patrně již Přemysl Otakar II. roku 1268. Postupně měnila vzhled, ale krásná je stále, čím dál víc. Vířily nás podzimně zbarvené stromy a spousta listů na zemi. Našly jsme tu drobné nové stavbičky (griloviště a pikniková místa, bistra, hřiště, pískoviště, stěny, cyklopark, lanovou stezku, parkour) krásně zasazené do přírody a vybízející k hrám. Však tam všude byly děti. Také v létě musí být krásně na lavičkách u rybníků, které jsou napájeny Rudolfovou štolou (Rudolfův a Zelený rybník, Šestáček a další). Jen Šlechtova kavárna stále čeká na otevření.

Odtud už jsme šly po hlavní cestě, kde běhali sportovci. Bylo krásné sluníčko a na listopad bylo velmi teplo. Prošli jsme pod tratí na Císařský ostrov kolem kynologického cvičiště a jezdecké haly. Po nové Trojské lávce přes Vltavu jsme došly k Trojskému zámku. Tento krásný zámek má rozsáhlou zahradu, tak jsme ji šly obdivovat, její úpravu, labyrint, kašny, fontány, loubíčka i sochy v zahradě a na schodišti zámku. Výhled odtud byl na několik trojských vinic.

Krásná asi tříhodinová vycházka podzimní přírodou skončila samozřejmě v kavárničce Troja.

Daniela, Zdenka a Jarka



Na rekondičních pobytech

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



Dobřichovice



ČERNOŠICE



Jeníšov (30. srpna - 6. září)



Rekondiční pobyt v Jeníšově jsme opakovaly po třech letech, protože nás při poslední návštěvě okouzila příroda a prostředí kolem Lipna a Šumava. Ubytování jsme měly zajištěné opět v Penzionu Jeníšov, který leží přímo na břehu Lipenské přehrady a má svou vlastní písčnou pláž. Počasí nám přálo a tak některé účastnice chodily plavat ještě před ranním cvičením, v odpoledních hodinách nás potom bylo ve vodě více.



Kuchyně penzionu vaří skvěle, ale abychom si snídani i večeri zasloužily, absolvovaly jsme před jídlem vždy hodinku cvičení s naší skvělou cvičitelkou Evou Ledvinkovou. Podle počasí se cvičilo buď venku na trávě nebo uvnitř, ale vždy jsme se po cvičení cítily skvěle a odměna ve formě snídaně nebo večere přišla k duhu.

První den, tedy v neděli jsme se vypravily po cyklostezce do Horní Plané, prohlédly si přístav, náměstí, kostel a Kapli Panny Marie Bolestné a došly jsme až k rozhledně Dobrá

Voda. Na hlavní vyhlídkovou plošinu rozhledny jsme musely vyšlapat 169 schodů, ale jejich zdolání nás odměnilo skvělým výhledem na široké panorama Jižních Čech – Lipenskou přehradu, Špičák, část boletického vojenského prostoru a město Horní Planá a přilehlé vesnice. Za dobré viditelnosti jsou prý vidět i Alpy.



V pondělí jsme vyrazily kouzelným vláčkem – jednokolejkou až na konečnou do Nového Údolí, kde je pěší hraniční přechod do německého městečka Haidmühle. Již cesta vláčkem je skvělý zážitek, protože



trať vede malebnou šumavskou přírodou podél koryta Vltavy. Tradiční vycházka na kávu do Haidmühle byla sice příjemná, ale vzhledem k tomu, že bylo pondělí, kávy jsme se nedočkaly a tak jsme se rády vrátily do Krčmy Vagon v Novém Údolí na skvělé polotmavé pivo a utopence. A zpátky zase vláčkem.

Na úterý jsme program neorganizovaly a každý uvítal volný den s prostorem pro vlastní zájmy. Některé účastnice vyrazily do Českého Krumlova, kde probíhala výstava Pablo Picassa, jednoho z nejvýznamnějších umělců 20. století a ikony kubismu. Součástí expozice byla kolekce keramiky a kolekce plakátů, litografie, dokumenty, filmy a fotografie z osobního života mistra, které prezentují Picassovu vášeň pro zvířata, věci, přírodu a ženy.

Na středu jsme naplánovaly absolvování Naučné stezky Olšina. Naučná stezka Olšina je přírodní okružní trasa dlouhá zhruba 7,2 km, která provádí návštěvníky unikátní krajinou šumavských mokřadů, rašelinišť a různorodých biotopů v okolí rybníka Olšina, nedaleko Lipenské přehrady a vojenského újezdu Boletice na jihu Čech. Stezka byla otevřena v roce 2020 a vznikla na dříve nepřístupném území bývalého vojenského prostoru, což této lokalitě propůjčuje výjimečný přírodní ráz, zachovaný bez zásadního zásahu člověka po desítky let. Stezka vede velkou částí po dřevěných povalových chodnících; některé úseky je nutné projít přírodním terénem, který je za deště či oblevy blátivý. Okruh začíná a končí u návštěvnického centra s výpravou expozicí o místní přírodě. Podél trasy je osm tematických zastavení s naučnými panely v češtině i němčině, které představují vzácnou flóru a faunu oblasti, historii i současnost zdejší krajiny a význam území pro ochranu přírody.



Ve čtvrtek jsme sedly opět do vláčku, ale tentokrát jsme nedojely až na konečnou do Nového údolí, ale vystoupily jsme ve stanici Černý Kříž a pěšky se vydaly do stanice Stožec. Stožec vznikl jako dřevařská osada a první písemné zmínky o něm pocházejí již z roku 1769. Obec si zachovala původní ráz a působí částečně jako skansen. Za zmínku stojí i útulná hospůdka, kde podávají skvělá jídla, kde jsme čtvrteční výlet zakončily a vrátily se opět naším oblíbeným vláčkem do stanice Horní Planá - zastávka.

Naší touhou bylo projet se parníkem po Lipně. Na takovou plavbu jsme měly krásné

vzpomínky z roku 2022 a tak jsme ji naplánovaly na pátek. Bohužel vzhledem k nízké hladině Lipna parník do Horní Plané nezajížděl a jezdil v omezeném „mimosezonním“ provozu jen z Lipna nad Vltavou do Černé v Pošumaví a zpět. Tak jsme se rozhodly, žeauty přijedeme do Lipna nad Vltavou, abychom si zážitek v podobě plavby nenechaly ujít. Na tomto místě chci velmi poděkovat společnosti Lipno – line, která parníky po Lipně provozuje, za jejich ochotu a podporu. Při online rezervaci nám, po objasnění co jsme „za partu“, rezervovala dvouhodinovou plavbu a do kolonky cena uvedla poznámku „zdarma“. To nás potěšilo a dojalo nejen kvůli ušetřeným cca 400 Kč na osobu, ale i z lidského empatického pohledu. Děkujeme. Počasí sice našemu výletu nepřálo, ale my jsme si ho přesto velmi užily.



Pro večerní program jsme využívaly velké šachy před hotelem a pinpongový stůl, kde se pořádaly tvrdé zápasy, nebo posezení v restauraci, kde se při dobrém moku vedly moudré řeči. Jeden večer byl věnován přednášce Věrky Maletičové na téma „Jak být i ve stáří půvabný a svěží, ale hlavně zdravý“. Přednáška se věnovala péči o tělo s aplikací krémů AVON kosmetiky a líčení. Dalším tématem byl význam a pravidelnost při samovyšetření prsu jako prevence rakoviny prsu.

Poslední večer bylo příjemné rozloučení s Lipnem s přípitkem a občerstvením a kulturní vložkou „Malá chvilka poezie“, kde se v přednesu střídaly Věrka Maletičová a Libuška Horáková, klobouk dolů před jejich „sloní“ pamětí a skvělým přednesem.



Z hodnocení pobytu účastnicemi vyplývá spokojenost, zejména je vyzdvihováno skvělé vedení cvičení Evy Ledvinkové, koupání v Lipně a výlety. Při rekondici se vytvořila skvělá parta, takže nálada skvělá. Bohužel to, co je hezké, utíká rychle a tak jsme se ani nenadály a jely jsme opět domů, obohaceny o mnoho příjemných zážitků, na které budeme vzpomínat.

Milena Najmanová

Srní (28. září - 3. října)

Tak už jen s nostalgií vzpomínáme. Barevné listí, skvělé, převážně slunečné počasí, nabitý program bez prodlev. Ranní



cvičení venku s Míšou a v tělocvičně s Evou nás nabilo (byli tam i cvičenci pánové) energií a chutí na pestrou, bohatou snídani. Po té jsme s radostí zjišťovali, že Hauswaldská

kaple, Vchynicko tetovský plavební kanál, Modrava jsou na svém místě. Jen mi připadá, že jsou rok od roku dál. Jinak dle chuti, zdatnosti, Prášílské jezero, výlet za vlky (po nedávném útěku 2 z nich jsou k vidění jen za plotem). Ve středu v



poledne však vyli se sirénou jak o závod.

V podvečer pak cvičení s Míšou, Evou v tělocvičně, po té úprk na zdravou či podle chuti nezdravou vydatnou, pestrou večeři. Abychom neztráceli čas povalováním na pokoji (za mě: našli se i tací, také) se konal večerní program.

Výuka tanců, beseda o Šumavě a spisovateli Klostermannovi, promítání o Ztracené Šumavě, povídání Vieročky o tom jak o sebe pečovat, být zdravější a ještě krásnější. Nesmíme zapomenout hru na bubny, kterou jsme nacvičovali už loni a letos se výrazně zlepšili. Výlet do lesního pivovaru u Zlatého srnce nás utvrdil, že pivo je pořád kvalitní, ne li ještě lepší, ctitelé sladkého potěšil na Kvildě úžasný povidloň.

Bohužel všechno hezké musí končit. Při zpáteční cestě opět s nostalgií

jsem se loučil s ještě barevnějšími, žlutějšími, červenějšími listy. Tož tak, nezbyvá než se těšit na další oblíbený pobyt s velmi osvědčenou, bezchybnou sestavou vedoucí Alenou Janovskou, cvičitelkami Míšou



Pavlíkovou a Evou Ledvinovou.

Blanka Vinařová



Rekondiční pobyt Ligy proti rakovině v Lázních Kunderatice

Liga proti rakovině organizuje již 31 let rekondiční pobyty pro onkologické pacienty. My jsme si v letošním roce vybraly Lázně Kunderatice. Před 17 lety jsme v těchto malých lázních byly se spolkem ALEN na víkendovém pobytu. Líbila se nám tam příroda a pamatovaly jsme si pěkné výlety i příjemné koupele. Už tehdy jsme si slíbily, že se sem jednou vrátíme.

Liga proti rakovině má pobyty vždy dobře zorganizované – dopravu až na místo, ubytování s plnou penzí a spoustu lázeňských procedur, tentokrát 22. Autobus nás bezpečně dovezl přímo před dům Šárka, kde jsme se ubytovaly. Po přijímacím maratonu a konzultaci s lékařem jsme měly volné odpoledne, mohly jsme si odpočinout a zmapovat místo i okolí.

Lázně Kunderatice - součást městečka Osečná - jsou jedny z nejstarších lázní v Čechách. Nabízí procedury, které zlepšují např. blokády páteře, bolesti zad, svalů a kloubů a ovlivňují i další onemocnění, např. vysoký krevní tlak nebo cukrovku, příp. hrozící otok paže. Po poradě s lékařem jsme dostaly předpis na přísadové koupele s bylinkami, po kterých následovala relaxace a slatinný zábal, příjemné a účinné masáže, parafin na ruce nebo nohy, vířivá koupel na ruce nebo nohy, slatinná koupel, nenáročná cvičení v bazénu v příjemně teplé vodě i tělocvik na židlích.



Na „rodinný“ provoz jsme si brzy zvykly (na velké soukromí si tady nepotrpí), ale vše vynahradí velmi vstřícný přístup lázeňských a rehabilitačních pracovníků. Procedury probíhaly v pohodě bez spěchu, s úsměvem a s ohleduplností.

Snídaně byly servírované a poněkud stereotypní, v poledne a večer byl výběr ze 4 jídel (včetně diety, kterou jsme také mohly využít). Hlad jsme rozhodně neměly, někdy bylo ovoce, někdy moučník, dobré polévky. V malém obchůdku jsme si mohly koupit minerálky, případně i dortíček, čokoládu nebo lázeňské oplatky a také pohlednice (i drahou poštovní známku). Každý den přijely do centra lázní prodejci s různým zbožím – prádlo, oblečení, čaje, kosmetika, svíčky, šperky atd., ale

odolaly jsme. Jen jednou jsme si koupily „bubáka“.

Nebyl tam sice kulturní program nebo přednášky jak trávit večery nebo se vzdělávat, ale zato hudby bylo dost včetně možnosti zatančit si v lázeňské restauraci. Moc se nám líbilo country odpoledne na Statku Pod sluncem na Podvrší, i sluníčko se na nás usmálo.

Pokud nám dovolilo počasí a rozvrh procedur, chodily jsme na vycházky a výlety poznávat okolí krásných starých lázeňských budov (Dalibor, Přemysl, Balneoprovoz, Jídelna i Ředitelství lázní), vše zasazeno v lese, blízko rybníka a spousta cestiček a dřevěných chodníků. Došli jsme do Osečné s kostelem sv. Víta

(bohužel zrušili cukrárnu), hledaly jsme Chrastenský vodopád na Ploučnici, navštívily Stráž pod Ralskem, Český Dub, zámek Zákupy i Liberec, kde bylo cukráren několik. Jen na Ještěd jsme se denně s respektem dívaly z lázní.

Děkujeme Lize proti rakovině a paní Birkové za možnost prožít 12 dní na hezkém místě a za péči o zlepšení našeho zdraví - fyzické i psychické kondice.

Daniela Kelišová a Zdenka Jusková



Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

4. září - Den zdraví na Andělu - Praha 5

Den neziskových organizací na Praze 5 se konal ve čtvrtek 4. září 2025 na pěší zóně Anděl od 11:00 do 17:00 hod. Cílem akce bylo představit činnost neziskových organizací a sociální a zdravotní služby působící v Praze 5.

Na scéně proběhl nejprve doprovodný program. Vystoupil seniorský taneční soubor Marietta a Country skupina Stará parta Kaštan. Potom se postupně vystřídali zástupci všech zúčastněných neziskových organizací, kteří seznámili návštěvníky se svojí činností a nabídkou sociálních a zdravotních služeb. Náš stánek byl na vzdáleném okraji prostoru, ale i tak si k nám návštěvníci našli cestu.



Bedřiška

7. září - SportXperience - Malešický park, Praha 10

SportXperience je víc než den plný sportu a vrací se do Malešického parku již podruhé. Druhý ročník akce není ale pouze veletrhem sportovních klubů a organizací z Desítky, program stojí celkem na čtyřech pilířích, které nás provázely celý den:

- Sport a pohyb
- Strava
- Mentální a fyzické zdraví
- Regenerace

Akce byla velmi dobře připravená a každý si zde



našel to, co ho zajímá. Počasí akci přálo.

V oblasti sportu byla nejzajímavější sjezdovka, na kterou byl dodán opravdový sníh (naškrábaný na zimním stadionu). Půjčovna Happy sport půjčovala dětem lyžařské vybavení a tak jsme mohli vidět děti v kraťasech a v tričku na lyžích.

Co k tomu dodat - Malešický park je sám o sobě nádherný a když je plný sportu, radosti, sounáležitosti a krásného počasí :-)

Náš stánek se nacházel u horního vchodu v blízkosti pódia, na kterém měla většina účastníků možnost prezentovat své organizace.



Z patientských neziskových společností, které působí na Praze 10 se zúčastnil ALEN, ILCO a Amélie.

My jsme, navíc k tradičním aktivitám jako je edukace samovyšetření prsu a prezentace spolku, měly tvořivou dílnu pro děti v podobě navlékání korálků na paměťový drát. Pokud se holčička nebo i chlapeček nadchli pro korálky, neměli rodiče šanci. Bylo dojemné a nádherné pozorovat děti s jakou soustředěností a

láskou korálky nasouvali na paměťový drát a s jakou pýchou odcházely, ozdobené tím nejnádhernějším šperkem ze všech.



Poděkování patří Hance a Ivě, které dětem trpělivě vysvětlovaly jak na to, ukončovaly hotový náramek a s úsměvem doplňovaly tu první atmosféru.

Milena Najmanová



23. září - Den zdraví na Pankráci - Praha 4

Program dne zdraví, který se konal v úterý 23. září 2025 od 13 do 18 hodin v parku Na Pankráci v Praze 4, byl zaměřen na prevenci a poradenství s aktivitami pro děti (např. doktor Klaun, výtvarná dílna) i dospělé (měření krevního cukru, kontrola známének, poradenství k výživě, prevenci rakoviny prsu, varlat, plic a prostaty a žilní poradenství).

Počasí akci moc neprálo, ale přesto ji navštívilo množství lidí.



Městská část Praha 4 zve na
DEN ZDRAVÍ
23. září, od 13 do 18 h
park Na Pankráci, Praha 4

Nechte si poradit i vyšetřit od zdravotníků a odborníků

Program: prevence rakoviny plic • vyšetření nitroočního tlaku jako prevence zeleného zákalu • kurz první pomoci • prevence osteoporózy • prevence rakoviny prostaty • nutriční poradenství • In-body • měření cukru v krvi • telemedicina • měření zdatnosti • dermatologie • kontrola kožních známének • vyšetření prsů a varlat • spirometrie • podoskop a ukázky správné péče o nohy • žilní poradna

Program pro děti: projekt šetři své plic • návštěva u lékaře • prevence zubního kazu • doktor klaun • dětské tvoření a balónková tvorba • dřevěná výtvarná dílna

Akce se koná pod záštitou místostarosty MČ Praha 4 Jana Hušbauera a s podporou radního MČ Praha 4 pro Agendu 21 Tomáše Hrdinky.



Milena Najmanová

24. září - Den zdraví LPR v Parku Přátelství na Proseku - Praha 9

Tato akce bývá součástí kampaně "Vyкроčte s Ligou ke zdraví" pořádané Ligou proti rakovině Praha ve spolupráci s Městskou částí Praha 9. Cílem je propagace zdravého životního stylu a prevence rakoviny.

Program zahrnoval:

- **Preventivní vyšetření:** Kontrola znamének dermatologem, měření krevního tlaku, cholesterolu a cukru.
- **Pohybové aktivity:** Možnost vyzkoušet si různé sporty pod vedením instruktorů (např. nordic walking, břišní tance, lezecká stěna, běžecký a veslařský trenážer).
- **Poradenství:** Stánky různých pacientských organizací a poradenství ohledně zdravého životního stylu.
- **Zábava:** Soutěže a hry o ceny pro děti i dospělé, hudební vystoupení.
- **Stezka 1000 kroků ke zdraví.**



naj

VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!
Celodenní akce pro malé i velké, juniory i seniory!

Park Přátelství Praha 9 - Prosek
středa 24. 9. 2025 od 9 do 19 hod.

Pod záštitou starosty
Mgr. Tomáše Fortíka

Přijďte a udělejte s námi 1. krok ke zdraví!

- ✓ Stezka 1000 kroků ke zdraví
- ✓ Soutěže a hry o ceny pro malé i velké
- ✓ Bohatá nabídka pohybových aktivit
- ✓ Ukázky na pódiu i v prostoru parku
- ✓ Step, nordic walking, tanec, lezecká stěna, slack-line, žanglovaní, turistika, skákačí hrad, zdravá strava, hudební vystoupení a další
- ✓ Vše můžete aktivně vyzkoušet pod vedením zkušených instruktorů
- ✓ Odborné poradenství a vyšetření zdravotního stavu

INFORMAČNÍ STÁNEK LIGY
S NABÍDKOU PUBLIKACÍ ZDARMA

VSTUP ZDARMA!

Podrobný program akce na www.lpr.cz

A navíc velká on-line **SOUTĚŽ Ligy O SKVĚLÉ CENY!**

Stačí předsevzetí pro zdravější život a můžete vyhrát!

Víkendový wellness pobyt pro 2 osoby, rodné vstupenky do aquaparku, sportovní batohy a lahve, turistické lekárníčky, poukázky na ovocné speciality a další ceny!

Více na druhé straně letáku a na www.LPR.cz/soutez

Partneři akce:

- Ministrystvo zdravotnictví ČR
- ČSOP
- JOHNNY SEVYS
- 35 let Liga proti rakovině Praha 1990-2025

28. září - Den pohybu a zdraví v Týnci nad Sázavou

Den pohybu a zdraví byl plný různých aktivit, pohody, nadšení a sluníčka.



TÝNEC NAD SÁZAVOU

DEN POHYBU A ZDRAVÍ

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

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

- projíždky na vozítkách segway, simulátor rally
- fotbal, softball, roundnet, mólky, kriket, discgolf, boccia/pétanque, woodball
- jízda na ponících, „půjčovna“ sportovního náčiní, pedala, dvojky, 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, zdravá záda
- 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 Nákli

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

www.tjtynec.cz www.mestotyneec.cz www.kudyznudy.cz

ZDRAVÉ MĚSTO TÝNEC TJ TÝNEC NAD SÁZAVOU NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA kudyznudy.cz TÁBORIŠTĚ A HOSPODKA Týnec nad Sázavou

11. října - Plaveme prsa na Šutce

Již po čtrnácté organizovala 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 a význam podpory v průběhu léčby i po ní.



Akce se konala, jako každoročně, v Aquacentru Šutka a její součástí byl zajímavý doprovodný program pro děti i dospělé.

naj



18. října - Den zdraví se STOBem na Pankráci - Praha 4



Den zdraví se konal podevĚtadvacáté v krásných prostorách konferenčního centra City na Pankráci a díky tomu, že má již tradici a kvalitní program se od rána vinula fronta cca 100 lidí, kteří chtěli aktivně udělat něco pro své zdraví. Celého dne se zúčastnilo přes 700 lidí.

Pro účastníky byly připraveny zajímavé přednášky a poradny s odborníky. Na místě si mohli účastníci ověřit i svoji zdatnost pomocí jednoduchých testů zdatnosti, a když se přidaly výsledky glykémie, složení těla, obvodu pasu, BMI, tak zjistili, jak jsou na tom díky Indexu zdraví. Po celý den probíhaly různé druhy cvičení.

My jsme na svém stánku učily s pomocí silikonových modelů veřejnost samovyšetření prsu a varlat. Samovyšetření je důležité pro možnost zachycení onemocnění v prvním stádiu, kdy je ještě velmi dobře léčitelné."

Milena
Najmanová



13. listopadu - Den zdraví v OZP

Dne zdraví v Oborové zdravotní pojišťovně jsme se zúčastnily již potřetí. K dispozici jsme měly opět velkou zasedací místnost, společně s poradenským stánkem OZP.

Vsadily jsme na osvědčený model, tedy dvě stanoviště - na prvním se pouštělo na notebooku edukační video a na druhém probíhala edukace samovyšetření prsů a varlat na silikonových modelech.

Den zdraví byl dobře zorganizovaný a zpětná vazba od zaměstnanců byla velmi pozitivní. OZP má dobře nastavené programy pro onkologické pacienty a proto si spolupráce s OZP vážíme.

Milena Najmanová



15. listopadu - Svatomartinské slavnosti na Čechově náměstí - Praha 10

Akci s Prahou 10 se účastníme velmi rády, protože jsou vždy velmi dobře připraveny, mají svého ducha, úžasnou a pohodovou atmosféru a vždy překvapí s nějakými svěžími novinkami.

Takové byly i Svatomartinské slavnosti, které se konaly na Čechově náměstí 15. listopadu 2025 od 14:00 do 20:00 hod. Program zahrnoval ochutnávku mladých vín a svatomartinských specialit, živou cimbálovou hudbu s tanečníky a dílničky pro děti, kde si mohli navléknout náramek z korálek, vyrobit lampióny apod. Děti i dospělí také opékali jablka a špekáčky nad ohněm.

U stolků ALENU si mohli návštěvníci vyzkoušet samovyšetření prsů a varlat a pro děti (někdy i dospělé) jsme měly terapeutickou dílnu na navlékání korálek. Bylo kouzelné pozorovat děti, jak soustředěně navlékají korálky na paměťový drát a jak jsou pyšné na své výtvary.

Milena Najmanová



Co se dělo v nezisku

1. října - Benefiční večer Bellis

Benefiční večer Bellis se konal při příležitosti zahájení PinkOctober - měsíce boje proti rakovině prsu.

Večerem provázela skvělá Kristina Kloubková a celý večer se odehrával v nádherné, podporující a nadějeplné atmosféře.

Nejlepší kamarádka Aničky Slováčkové, Karolína Fišerová, na Aničku zavzpomínala písní Slunečnice.



Byla pokřtěna brožura s názvem Hlídej si je, zdraví máš ve svých rukou

V rámci charitativní přehlídky Bellisky předvedly aktuální kolekci Lindex

Vrcholem večera bylo dechberoucí emocemi nabyté taneční představení s názvem OB(D) RAZ v unikátní choreografii od Mirky Papajikové – 20 pacientek ztvárnilo celou cestu onemocnění rakoviny prsu, přes vnitřní boj, léčbu, předsudky veřejnosti, až po smíření a nový začátek.

Při každém vystoupení Bellisek si říkám, že již to nemůže být lepší. Ale taneční vystoupení OB(D)RAZ bylo nesku-tečné, dojemné, nádherně provedené a skutečně dechberoucí. Myslím, že žádné oko nezůstalo suché (alespoň to moje fakt ne). Po skončení představení jsem zůstala sedět v křesílku a nemohla jsem se hnout. Ten hluboký prožitek bylo třeba vstřebat ...

Děkuji, že jsem mohla být u toho.

Milena Najmanová



2. října - Ministerstvo zdravotnictví

Pod hlavičkou Pacientského hubu se na Ministerstvu zdravotnictví ČR konala dne 2.10.2025 konference na téma **Rozhovory o zdraví: Pacient v centru péče**.

Na úvod bylo připomenuto, že Pacientská rada ministra zdravotnictví vznikla v r. 2017, kdy byl zřízen portál pro pacienty a pacientské organizace. Jde tak nejen o zajištění jejich pacientských práv, ale mají též možnost podílet se na tvorbě nových pravidel. <https://pacientskeorganizace.mzd.gov.cz/>

V této zahajovací části poté vystoupila Sofia Pusztai, vedoucí kanceláře WHO v ČR. Původním povoláním je dětská lékařka. Vyzdvihla potřebu naslouchat, vyslyšet hlas pacientů a zahrnout pacienta do rozhodování. V tomto směru je třeba vyškolit novou generaci lékařů a sester.

Podle Vlastimila Milaty, předsedy Pacientské rady ministra zdravotnictví, nemá být zdravotnictví pouze o diagnóze, ale především o pacientech. Důležité je, jak pacient informacím od lékařů porozumí, ne jenom to, co lékař říká.

Participace jako základ péče zaměřené na člověka bylo tématem **Panelu I**. Jako první vystoupil Valter Fonseca, expert WHO pro oblast kvality péče. Je Portugalec a pracuje v Aténách. Uvedl, proč je potřeba změnit přístup ke kvalitě péče : rostoucí náklady, stárnutí populace. Péči je třeba poskytovat všem, aby k ní měli přístup v okamžiku, kdy ji potřebují. Nutno najít optimalizaci, aby přínosy pro pacienta neklesaly oproti vynaloženým nákladům. Jsou nutné systémové změny, aby se udržela kvalita poskytované péče. Ve většině zemí se nevěnuje pozornost správné komunikaci. Mnoho pacientů dostává péči, kterou nepotřebuje a která nepomáhá. Je třeba, aby pacienti věděli, že na nich záleží, je třeba je považovat za partnery. Proto vznikla v Aténách pobočka WHO, která je zaměřena na tyto problémy.

Klára Čížková z oddělení podpory práv pacientů MZD nastínila českou cestu participace, šest podmínek systémové změny : pravidla a postupy nastavovat i u preventivní péče, zavést systémové financování pacientských organizací, nastavit metodiku zapojení PO do tvorby doporučených postupů, dbát na mezilidské vztahy a komunikaci a měnit mentální modely. Ve spolupráci s PO je to práce na roky.

Dana Chrtková, odborná gestorka projektu MZD PodUP (Podpora uživatelů a neformálních pečujících) nastínila možnost zapojení lidí s duševním onemocněním do Krajských fór pro tyto pacienty. Systém péče o duševní zdraví v krajích funguje nedostatečně a lidé se zkušeností s duševním onemocněním jsou vítáni.

Dagmar Tučková, senior metodička NIKEZ (Národní institut kvality a excelence zdravotnictví), nás informovala o spolupráci této instituce s mezinárodními autoritami na tvorbě systematických a doporučených postupů i operativních doporučení. Důležité je být efektivní a motivující, zapojovat pacienty do všech postupů.

Michaela Tůmová (Dialog Jessenius, HOP, STK pro chlapy) mluvila o zapojení onkologických pacientů v klinikách. Participace pacientů v onkologii je výjimečná. Zdravotnictví vše nevyřeší, prevence je velice důležitá, obzvláště mužská. Nejde jen o prsa, ale o celého člověka. Hlas onkologického pacienta je slyšet na úrovni nemocnic a KOC (Komplexní onkologické centrum). Pacient by po sdělení diagnózy měl vědět, co ho čeká. Příkladem je MOÚ v Brně, kde existuje pacientská rada již dlouho. Ty by však měly být aktivní po celé republice.

Ve shrnutí Panelu I zaznělo, že nejdůležitější jsou získávaná data. Aby bylo možno zlepšit výsledky, je nutno vědět, jaké procesy nutno zlepšit. Shromažďovat data tak, aby s nimi bylo možno pracovat, zapojovat pacienty do tvorby manuálů, poskytovat rovnou péči po celé zemi, nejen v privilegovaných oblastech. Důležité je i hlídat, jak se potřebná data sbírají a co je v dotaznících za otázky. Dotazy jsou někdy složité, zatěžující, méně někdy bývá více. Aby mohla být participace úspěšná, musí být vytvořeny potřebné podmínky. Za odvedenou práci by měly být PO honorovány. Dodnes není financování pacientských organizací vyřešeno. Přestože se otevřela možnost financování, nejsou na to prostředky. Ekonomický stav se nedostal nad r. 2019. Pacientské organizace mají mnohdy problém získat finance i na svůj provoz, vše je založeno na dobrovolnosti. Populace stárne a neví se, jak bude péče do budoucna financována.



Kvalita péče a hlas pacientů v datech bylo tématem Panelu II.

The Beryl Institute zastupovala Vita Steina z Lotyšska. Nejdůležitějším tématem pro pacienty je komunikace, následuje zdvořilost a respekt. Totéž od pacientů vyžadují lékaři a sestry, vzájemně si naslouchat. Ministerstva zdravotnictví mají mnohdy skvělé nápady, ale ty nejsou uváděny do praxe. Důležité jsou zkušenosti pacientů. Například každý pacient s rakovinou prsu dostává po propuštění z nemocnice dotazník, k vyplnění má 30 dní. V největší nemocnici tak mají do dotazníků zapojeno 5 tisíc pacientů.

Simona Zábranská, místopředsedkyně Pacientské rady potvrdila, že v získávání potřebných dat jsou PO velice důležité. Na dotazníky zatím u nás nejsme moc připraveni. Pacienti musejí říct, co je pro ně v systému nejdůležitější, získání zpětné vazby od nich je velice důležité.

Martin Komenda z Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR informoval o existenci Národního zdravotnického informačního portálu (NZIP.cz). Jde o důvěryhodný portál, i když není dokonalý, vybudovat důvěru nějakou dobu trvá. Snaží se o zdravotní informační gramotnost. Je třeba, aby státní a pacientské organizace spolupracovaly.

Antonín Hlavinka, náměstek ředitele pro inovace a digitalizaci FN Olomouc informoval o jejich vlastním portálu pacienta. Pacienti v něm mají své výsledky léčby, nemusejí chodit na kontroly kvůli výsledkům z laboratorii. V čekárně si pacient naskenuje QR kód, vyplní dotazník a lékaři tak ušetří čas. Lékař tak v rámci telemedicíny zvládne více pacientů a uspoří se tak náklady. Pacienti jsou při propojení s lékařem monitorováni, při potížích sestra hned volá. Sníží se tak i počet pacientů v nemocnicích. Takto pracuje hrstka lékařských nadšenců, kteří tuto péči v rámci telemedicíny dělají zadarmo.

Lenka Hynštová, vedoucí oddělení kvality péče, informovala o tom, že interní systém hodnocení kvality a spokojenosti pacientů je dán naší legislativou z r. 2020. Poskytovatel péče formou dotazníků zjišťuje, jak pacient vnímá léčbu, stravu, přístup lékařů. Jednotnou metodiku poskytuje MZd zdarma. Cílem je zlepšovat kvalitu poskytované péče (zapojeno je 44 zařízení). Hospitalizovaní pacienti by neměli mít obavy vyplňovat dotazníky a poskytovat data pro zpětnou vazbu, vše je zcela anonymní.

Ve shrnutí Panelu II zaznělo, že od r. 2014 při MZd pracuje Agentura pro zdrav. výzkum, která zajišťuje hodnocení výzkumu v biomedicině a stará se o mezinárodní zapojení. Na starosti má též financování PO, výzkumná organizace má právo na 100% financování. Je tak umožněno přímé financování PO, ale musejí být uznány jako výzkumná organizace a mít tuto formu ve svých stanovách (např. dotazníkové šetření, výzkum, analýzy dat apod.). Zahraniční posuzovatelé pak posoudí oprávněnost financování na výzkum, projekty mají své struktury.

Agentura pro zdrav. výzkum (Monika Kocmanová) připravuje pro PO seminář. Pacientská organizace musí být partnerem instituce, která výzkum garantuje, DPP není možná.

V odpoledním workshopu na téma **Partnerství s pacienty – kde jsme a kam směřujeme** – střídavě vystoupili Robert Hejzák, předseda Národní asociace pacientských organizací, Radek Policar, vrchní ředitel sekce legislativy a práva MZd, Venuše Škampová, ředitelka odboru zdravotní péče MZd a Valter Fonseca, expert WHO pro oblast kvality péče.

Kladně byla hodnocena spolupráce s PO a péče o pacienty na sociálně zdravotním pomezí. Každé KOC má povinnost zřídit pacientskou radu a pozici koordinátora péče, který by provedl pacienty celou péčí. Výkřiky na sociálních sítích nic nezmění na rozdíl od dotazníků ve zdravotnických institucích. V Lotyšsku například každý rok hlásí nemocnice do médií výsledky svých dotazníkových šetření, a to od pacientů i pacientských organizací. Hlásí se obecná data a podle nich se stanoví porovnání mezi nemocnicemi. Pro zdravotní instituce jde o motivaci pro zlepšení poskytované péče.

Zdravotnictví by mělo být založeno na hodnotách, nikoliv na počtu výkonů. Podle poskytnuté kvality by měly zdravotní pojišťovny instituce hodnotit.

Ideální je scénář zapojení PO v roli edukátorů. Nová generace lékařů by měla studovat komunikaci a partnerství v podpoře zdraví. Prožitá zkušenost je nenahraditelná.

Existuje snaha vytvořit standardy pro duševní zdraví, speciálně u raného věku. WHO do tématu zapojuje mládež.

Zdravotnictví nejen pro pacienty, ale s pacienty. Pacienti si musejí říci, co potřebují, aby mohli na péči lépe participovat. Ve všech nemocnicích bude pacientská rada, budou fungovat nemocniční ombudsmeni, rozšíří se využití digitalizace. Více získaných dat bude hodnoceno finančně, podpora PO bude od zdravotních pojišťoven.

V závěrečném shrnutí zaznělo, že k lepšímu veřejnému zdraví lze přispět vyšší zdravotní gramotností (např. umět rozpoznat epilepsii). Hlas pacientů bude definován na národních úrovních, nejde o sjednocený koncept. Je třeba více spolupracovat na plánech péče a mít přístup ke svým osobním datům.

Lída Němejcová

15. - 16. října - Sněm Ligy proti rakovině (LPR)

Sněm členských organizací LPR se konal, jako již tradičně, v hotelu DUO v Praze 9.

Po uvítání přítomných zhodnotila předsedkyně Ligy MUDr. Fridrichová aktivity Ligy v roce 2025 a sbírku „Den proti rakovině 2025“. Dále nás informovala, že pro rok 2026 budou hlavním téma-



tem LPR „Nádory hlavy a krku“. Barva stužky bude světle fialová a kytičky se budou prodávat 13.května 2026.

Iva Kurcová, DiS vyhlásila „Skokana roku“ – organizaci „Nebýt na to sama“, z. s. z Bílovic nad Svitavou.

MUDr. Aschermannová informovala o rekondičních pobytech v roce 2025 a představila pobyty na rok 2026.

Odpolední program uvedla PhDr. Plíšková tématem „Nároky onko pacienta“. Informovala o aktuálních příspěvcích, které je možné čerpat z veřejného zdravot. pojištění.

Následovala přednáška PhDr. Hesounové „Cesta hedvábí a hedvábná stezka“. Po přestávce velmi poutavě navázala Mgr. Fridrichová, která je chemik, povídáním o syntetickém hedvábí, takže to bylo trochu z jiného úhlu - hedvábí může být jen přírodní a hlavně morušové, jiné látky nemohou mít název hedvábí.

Závěrem Ing. Holoubková z Ligy vyprávěla o své cestě do Japonska, které doplnila krásnými diapozytivy. Vyprávění o japonských zahradách a cestě Tokio - Nagoi - Kyoto - Osaka, kde paní Ing. Holoubková navštívila světovou výstavu EXPO, byla velmi zajímavá. Přišla v japonském kimonu.

Milena Najmanová

První den sněmu v hotelu DUO, po zajímavých přednáškách a besedách, jsme zakončily příjemným posezením a povídáním při pivu s děvčaty z klubů BENKON, KON a mnoha dalších kamarádek z Čech i Moravy v restauraci poblíž hotelu DUO.

Druhý den připravila Liga pro účastníky sněmu výlet. Liga proti rakovině byla založena v roce 1990. K tomuto 35. výročí se rozhodla svým členům připravit odměnu – výlet parníkem po Vltavě. Sešli jsme se dopoledne na přístavišti na Dvořákově nábřeží a nastoupili na loď jménem Hamburg, jednu z nejmodernějších lodí plujících po Vltavě.

Byl nás plný parník, na horní sluneční palubě i dolní kryté restaurační palubě bylo plno. Celou cestu jsme měly úžasného průvodce – majitele lodi, který nám vyprávěl vše o parníku, o lodích a jejich vybavení a možnostech plavby. Samozřejmě mluvil celé 3 hodiny o tom, které památky vidíme při plavbě Prahou - Anežský klášter, Nemocnici Na Františku, Pražský hrad, Štvanici, Rudolfinum, Karlův most, Dětský ostrov, Národní divadlo, Žofín, Tančící dům, Emauzy, Vyšehrad, Zlíchov, propluli jsme zdymadly, pluly jsme kolem Císařské louky přístavištěm velkých i malých lodí. K dispozici nám byl po celou plavbu lodní bufet s širokým výběrem rautového občerstvení. Byla to krásná plavba a krásné zakončení celorepublikového setkání onkologických klubů. „Jsme na stejné lodi.“

Daniela a Věra



18. října - Konference - Bellis Pink October Festival



Dne 18. října se v Hlubočepích konal Bellis Pink October Festival, který zahájila Nikol Pazderová. Po jejím přivítání a úvodních informacích o činnosti „Bellisek“ začal celodenní festival přednášek skvělých hostů.

Doc. Dr. Phill. Laura Janáčková, CSc. je docentkou klinické psychologie, pracuje v Sexuologickém ústavu VFN jako onko-psycholožka, a přednášela o sebevědomí žen po léčbě rakoviny prsu. Sebevědomí žen podle ní dělá správný muž. Nemocné ženy by si měly brát od života to, co potřebují, a neměly by se bát si o to říkat. Po překonání nemoci už překonáme všechno a víme, že v sobě máme sílu třeba i najít nové štěstí. Štěstí je kolísavé, ale vždy se opět vrátí. O sobě bychom měly mluvit jen pozitivně. Nejdůležitější jsou naše životní zkušenosti, které jsou nepřenositelné. Díky nemoci se z nás

staly silné osobnosti. Kdo mě skutečně miluje, pro toho nebudu nikdy na obtíž. Jsme bojovnice a žádný větrík nám neublíží. Život je třeba si užívat plnými doušky.

Poté byla představena a následně pokřtěna nová brožurka s názvem Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu. Jedná se o brožurku s kompletními informacemi, založenými na odborných znalostech. Měla by ji obdržet každá žena hned na začátku léčby, aby věděla, jak správně pečovat o své tělo.

Prof. MUDr. Samuel Vokurka, PhD. je klinický onkolog Onkologické a radioterapeutické kliniky LF UK a FN v Plzni a přednášel o prevenci návratu nemoci a kvalitě života s rakovinou prsu. Na to, co je kvalitou života každého pacienta, by měl dbát každý lékař při stanovení léčby. Nemoc kvalitu života zhorší, ale pokud mám podporu patientské organizace, léčba nemusí přinášet tolik problémů. Některé jsou ovlivnitelné i psychicky. Omezenost pohybu, neuropatie, citlivost kůže, únavnost, nárůst hmotnosti, porucha termoregulace, osteoporóza, vyšší vnímání bolestivosti, to vše souvisí s prevencí návratu nemoci. Kvalitu života naopak zlepši dostatek spánku, odpočinku, humoru, pohybu, procházky v přírodě, nekouřit, mít v pořádku vztahy s blízkými. I podpůrná léčba je důležitá. Moderní onkologická léčba a péče musí být komplexní. Nejde jen o bezpečnou léčbu a moderní léčiva, ale i o psychologickou podporu, lázeňskou péči, péči v bazénu, onko jógu apod. Potřebné informace je vhodné hledat jen tam, kde radí odborníci (prevence lymfedému, péče o kůži při radioterapii atd.). Vše lze konzultovat s patientskými organizacemi nebo si vyžádat druhý názor lékaře.

O možnostech rekonstrukce prsu po operaci nás seznámil **as. MUDr. Matěj Patzelt, Ph.D. et Ph.D.**, plastický chirurg FN Královské Vinohrady. O zásadách rekonstrukce prsu mluvil velice poutavě. Každá pacientka je podle něj rekonstruovatelná, a to i po radioterapii. Ovšem protonové záření u rakoviny prsu není vhodné, dochází k velkému popálení od pasu až po krk. K rekonstrukci může být použit implantát nebo implantát s expandérem, lze provádět též lalokové plastiky. Vždy to nějak jde, je potřeba přijít alespoň na konzultaci. Voperovat samostatný implantát je rychlé, je potřeba mít dostatek kožního kvalitního krytí, vhodná je i pro starší pacientky. Prs je pak pocitově jiný a po 10-15 letech je nutná výměna. Rekonstrukce i expandérem je vícestupňová, po určité době se expandér odstraní a vymění za implantát. Tento postup je výhodný u patientek s minimem kožního nadbytku. Nevýhody jsou stejné jako u implantátu.

Rekonstrukce rotovaným lalokem je náročnější a delší (6-8 hod.), kůži je nutné dodat odjinud – ze zad nebo z podbřišku. Ovšem později se nic nemusí vyměňovat, veškerý použitý materiál je pacientky, spokojenost je i pohmatově. Rekonvalescence trvá 8 týdnů jako u implantátu, i bolestivost je s implantátem srovnatelná. Možné jsou též okamžité rekonstrukce prsu při operaci, nutná je indikace onkologa. Žena tak s prsy přijde a s prsy též odchází.

Ambulance Kliniky plastické chirurgie FNKV, pavilon N, má ordinanční hodiny v pátek od 8 – 13 hod. (na recepci raději ověřit).



Včasné zahájení terapie je velice důležité již před léčbou (instruktáž, výživa, více bílkovin, aby se vše lépe hojilo). V průběhu léčby je nutné pečovat o jizvy, každá potřebuje individuální přístup. Tlaková masáž se nedoporučuje, při poctivém provádění bude místo rozbolavělé. Lepší je hlazení, ne destrukce. Jizvy mohou dělat problém i na vzdálenějším místě, V průběhu léčby je velice důležitá prevence lymfedému a ovlivnění AWS. Axillary web syndrom má až 70% žen při odstranění více lymfatických uzlin (tzv. strunka), může být předstupněm lymfedému. Způsobuje omezený rozsah pohybu a může být zaměněn i za diagnózu zmrzlého ramene. Strunek v podpaží může být i více.

Důležitá je i příprava na radioterapii. Nutno zvednout ruku a cvičit výdrž ve vzpažení, důležitý je i nácvik dechu. Ozařování prsu stahuje, od 12. týdne dochází k největším změnám tkáně. Každý den je nutno ruku protahovat a uvolňovat (jako péče o zuby). Edukace spočívá v posunlivosti tkáně (stále stejná), musí být elastická (nestahovat se) a být hydratovaná.

Lymfedém má 3 stádia. Pokud v ruce pocítuji tíhu, jde o stádium 0, tj. začátek pro návštěvu lymfologie. Již dochází k městnání tekutiny, pocitu tíhy, napětí, otoku, zhoršené pohyblivosti. Je čas na instruktáž a kompresní režim. Při stádiu 3 (elefantiáza) je ruka ztuhlá tak, že se nepohne zápěstím. Terapie lymfedému se skládá z ruční a přístrojové lymfodrenáže (odchod pouze v kompresi nebo zabandážování), cvičení, výživě (bílkoviny, tekutiny) a hygieně kůže (zranění). Není vhodné se vystavovat vysokým teplotám a zvýšenému tlaku, končetiny není vhodné šetřit. Mohou pomoci enzymy (Walzym). Důležitá je pohybová aktivita, zapojovat končetiny do běžných denních činností a postupně zvyšovat zátěž. Nehledat vědu ve cvičení, prostě se hýbat. Kolikrát přes den zcela vzpažím?

Všechna doporučení jsou obsažena v nové brožurce BELLIS : Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu.

Poté, co jsme se pobavili vystoupením stand up komičky Lucie Macháčkové, jsme opět všichni poslouchali přednášku **MUDr. Lucie Mourkové, Ph.D.** o onemocnění rakoviny prsu pohledem onkogynekologa (Masarykův onkologický ústav Brno). Doba, kdy se při odstranění prsu odstraňovaly i vaječníky, děloha či vejcovody, se posunula. Tyto preventivní výkony mohou mít dopad na intimitu a sexualitu, dochází k infekcím po vysychání sliznice a zánětům po pohlavním styku. Při dlouhodobém používání nehormonálních vaginálních čípků a gelů (přípravek Cicatridina) mizí suchost a dochází k podpoře hojení sliznice. Mizí i bolestivý pohlavní styk. Velice důležité je cvičení, tzv. Kegelovy cviky na posílení svalů pánevního dna. Po menopauze je nutno se o sebe starat dlouhodobě. Je důležité být krásná nejen navenek, ale i gynekologicky zevnitř. Naopak u mladých žen mohou vyšší dávky hormonů při reprodukční medicíně zvýšit výskyt rakoviny vaječníků.

Doc. MUDr. MgA. Kateřina Rusinová Ph.D., přednostka Kliniky paliativní medicíny 1. LF UK VFN, přednášela velice poutavě a zajímavě o paliativní medicíně. Paliativní péče je pomocník, ne strašák. Důležitá je komunikace lékaře – pacient, znát základní orientaci v hodnotách a preferencích pacienta, co je pro něj kromě léčby důležité. Ne každý je detailista, ne každý má potřebu číst lékařské zprávy. Pacient by měl být partnerem, ale musí mít v rámci komunikace možnost říct, na čem mu záleží. Trávit smysluplně život, který nám ještě zbývá, každý den. Získat nejen špičkovou lékařskou péči, ale i kvalitu života v těžkém období.

MUDr. Šimon Kozák, algeziolog z Kliniky anesteziologie a resuscitace Centra pro léčbu bolesti FNKV nás seznámil s léčbou bolesti v souvislosti s onemocněním rakoviny prsu. Bolest akutní se stává chronickou, pokud trvá déle než 3 měsíce. Algeziologie je nový obor pro léčbu bolesti. Na webu www.sslb.cz jsou uvedena centra pro léčbu bolesti v celé ČR. Z bolesti po operaci prsu spojené s operačním zákrokem (dále onkologická léčba, radiační terapie, jizvy) může vzniknout bolest chronická. Metodami léčby mohou být nervové blokády, lokální injekce, radiofrekvenční terapie, kryoablační terapie, ortobiologická léčba nebo neurostimulační terapie. Doplnkovou léčbou u neuropatické bolesti jsou kanabinoidy. Důležitá je komplexní péče včetně nutriční a metabolické, individualizace, zvýšení kvality života. Pro budoucnost bude stále důležitější virtuální telemedicína.

Závěrem celého festivalu nám Mgr. Petra Holubová zopakovala základní kvalitní péče o jizvy. Měla by být posunlivá do všech směrů, co nejvíce elastická. Jizvy jsou fyziologické (světlé) a atrofické (propadlé). Je třeba je ošetřovat jemně, celý prs protahovat do všech směrů. Neměla by to být tlaková masáž. Hypertrofická jizva vystupuje, je červená, svědivá. Koloidní jizva vznikne při hyperaktivitě kolagenu, bývá větší než původní rána, rozlézá se. Při natékání jizvy je třeba snížit intenzitu zátěže (jsou přetížené měkké tkáně). Péči o jizvu bychom měly věnovat alespoň 2 roky.

www.onkofyzio.cz

Byl to skvěle zorganizovaný a připravený festival, který nám všem přinesl spoustu potřebných a užitečných informací.

Lída Němejcová

29. října - Praha 10 - Poděkování dobrovolníkům

Ve čtvrtek 30. října se v pražských Vršovicích v multifunkčním kulturním centru konalo poděkování dobrovolníkům.

Večer zahájil Pavel Petřík, vedoucí sociálního odboru Prahy 10. Vyjmenoval všechny zúčastněné organizace, mezi kterými byl náš ALEN. Místostarosta Prahy 10 David Kašpar poděkoval všem dobrovolníkům v zaplněném sále. Večer nazval jako radostnou a příjemnou akci. Poděkování všem vyjádřila také Veronika Novotná z odboru sociální práce; mezi dobrovolníky neexistuje žádný vítěz, protože to není soutěž a dobrovolníci jsou potřeba čím dál více. Pak všichni jmenovaní obešli sál a



poděkovali každému osobně a předali dárečky.

Poté začal kulturní program s hudbou a zpěvem. Již tradičně zpívala české i světové šansony a muzikálové árie Magda Vávrová. Na klavír hrál Zdeněk Urbanský, který byl vyhlášen pianistou roku 2017.

Také jsme se mohly u stolu tvořivosti naučit vyrábět drobné dárky. Předvedly a instruovaly nás členky klubu K2.

Celý večer byl opravdu příjemný a radostný. Děkujeme pořadatelům a zástupcům Prahy 10.

Gabriela Malinová



13. listopadu - Bellis - Křest kalendáře 2026

Nadechni se. Zastav se. Zvládla jsi to.

Život je jiný. Tělo je jiné. Možná i ty sama jsi jiná. Ale pořád jsi to ty – skutečná, autentická, krásná, svá.

Charitativní kalendář **Nádech** navazuje na dlouhodobou filosofii Bellis – ukazuje ženy v průběhu či po léčbě rakoviny prsu bez idealizace, ale s hlubokým respektem. Zaměřuje se na tělo takové, jaké je – s jizvami, asymetrií, někdy bez prsu, ale vždy s přítomností odvahy, síly a života. Projekt stojí na kontrastu přirozenosti a zranitelnosti, které spolu nebojují, ale doplňují se. Symbol vody pro nás představuje očistu, návrat k sobě, bezpečí a jedinečnou ženskou energii.

Ženy, které jsou součástí tohoto kalendáře, nehrají žádnou roli. Jsou samy sebou. Přítomné, opravdové, neidealizované. Černobílé fotografie potlačují vše nepodstatné a nechávají zaznít tichou důstojnost. Život s diagnózou rakoviny prsu je náročný a jiný, ale chceme ukázat, že i přes změny na těle jsou ženy krásné a silné. Každá jizva má svůj příběh. Každá změna na těle je součástí cesty, která vyžaduje nesmírnou odvahu. Stejně jako je voda pro naše tělo přirozená, i změny na těle jsou přirozenou – byť nelehkou – součástí cesty léčbou.

U každé fotografie najdete QR kód, který vás zavede k autentickému příběhu dané ženy. Jsou to ženy, které ukazují, že krása nevychází z dokonalosti, ale z autentičnosti, síly a přijetí sebe sama.



Nejsi na to sama. My, Bellisky, jsme tu pro Tebe. ♥

POKŘTĚNO I Na vernisáž fotografií a slavnostní křest našeho charitativního kalendáře pro rok 2026 jsme si nemohly vybrat vhodnější datum než je 13. listopadu, tedy den laskavosti.

Naši kmotřičkou se stala tříměsíční Amálka, která je se svou maminkou Moničkou Krejčovou na titulní straně kalendáře s názvem **Nádech**

Malou kmotřičku jsme si zvolily také proto, že věříme, že pro řadu pacientek, které touží stát se po léčbě maminkou, je Amálka a její maminka velkou nadějí.



Dnešní večer byl nádherný, laskavý a plný podpory. Postupně s vámi nasdílíme fotografie a celý krásný program.

Převzato po dohodě z webu Bellis



26. listopadu - APO ALUMNI X - Francouzská ambasáda

K tradičním prosincovým akcím APO již patří setkávání se patientských organizací v rámci APO ALUMNI na některé ambasádě v Praze a seznámení se s fungováním patientských organizací v dané zemi. V roce 2025 připadlo místo setkání opakovaně na Francouzskou ambasádu.

V krátkém vystoupení přítomné uvítal vedoucí Ekonomického oddělení a ekonomický rada z Velvyslanectví Francie v ČR pan **Louis de Fouchécour**, který informoval o zdravotnic-



tví a patientských organizací ve Francii a vyzdvihl skvělou spolupráci s AIFP.

S dalšími příspěvky a zdravicemi vystoupili **David Kolář**, výkonný ředitel Asociace inovativního farmaceutického průmyslu s hodnocením a poděkováním za spolupráci v roce 2025, **Tomáš Boráň**, ředitel Státního ústavu pro kontrolu léčiv a **Jana Dobrkovská**, předsedkyně správní rady Institutu pomoci při poškození mozku.

Pro práci a fungování patientských organizací je velmi důležité sdílení, kontakt s jinými organizacemi z různých oborů a navazování kontaktů nových.



naposledy se ohlédly po nádherných prostorech Buquoyského paláce a vykročily společně s Lenkou Holubcovou kolem Lennonovy zdi do malebných uliček Malé Strany.

Zůstal v nás povznesený pocit z krásné akce, za kterou pořadatelům z Akademie patientských organizací děkujeme.

Milena Najmanová

K tomuto účelu sloužila networkingová část, kde skvělou neformální předvánoční atmosféru doplnilo vynikající občerstvení a hudba klavírního virtuóza.

Při odchodu jsme s Hankou Kudelovou zamávaly francouzskou vlajkou,



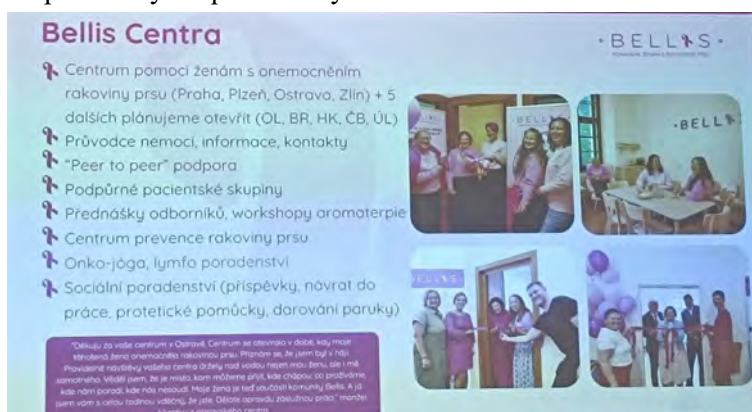
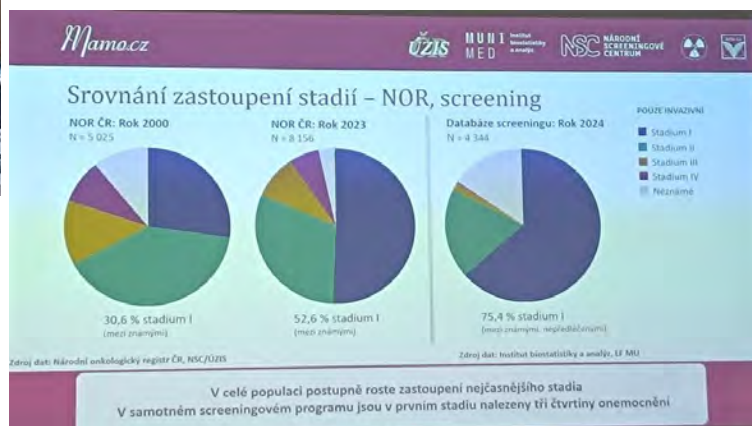
27. - 28. listopadu - Výroční konference Aliance



bohužel i takové organizace, které neustály zub času a nebyly následovnice, které by se této záslužné dobrovolnické činnosti věnovaly.

První den konference uvítala přítomné ředitelka Aliance Mgr. Štěpánka Pokorná a odbornou část zahájila předsedkyně správní rady MUDr. Miroslava Sko-

Výroční konference Aliance se konala, jako již tradičně, v Hotelu Olšanka. Je to skvělá příležitost pro setkání pacientských organizací, které Alianci před více než dvaceti lety zakládaly, ale i těch, které postupně během let vznikly. Jsou ale



vajsová s přednáškou „Vše o vyšetření prsů“, tedy zejména vlivu screeningu na včasný záchyt ve stádiu I a nezastupitelné úloze samovyšetření.

Ing. Nikol Pazderová seznámila přítomné ve svých dvou přednáškách s prací koordinátorek Bellis a zhodnotila rok 2025 v životě Bellis.

Jako houby po dešti vznikají Bellis Centra - centra pomoci ženám s onemocněním rakoviny prsu, která v současné době pracují již v Praze, Plzni, Ostravě a Zlíně a dalších pět je v plánu otevřít.

Tato síť Center a spolupráce s 13ti Mammocentry napříč republikou zároveň pomáhá „odchytit“ pacientky co nejdříve po sdělení diagnózy, jejich vybavení letáčkem s informacemi, které by pacientka měla znát při sdělení diagnózy a knížkou „Nejsi na to sama“. Informace, úsměv a pocit sounáležitosti, to je přesně to, co pacientka v této chvíli potřebuje.

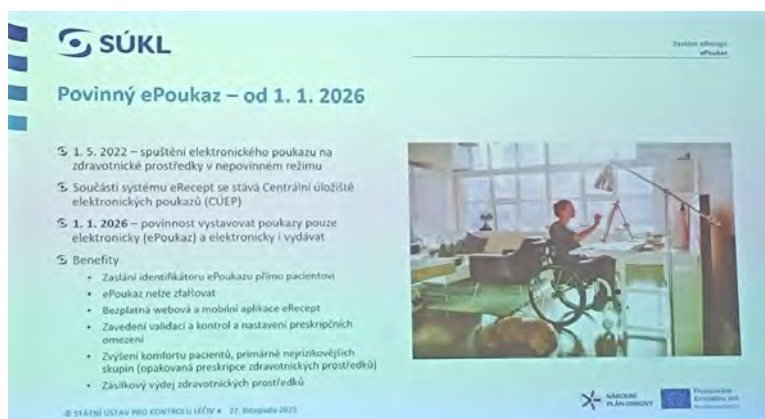
V další velmi zajímavé přednášce nás Ing. Renáta Golašiková ze SUKLu seznámila s vývojem e-receptu od roku 2018.

V této souvislosti mne zaujaly zejména dvě zajímavosti:

- od 1. 1. 2026 se zavádí povinný ePoukaz na zdravotnické prostředky
- Od 1. 1. 2025 se evidují započitatelné doplatky zaplacené pojišťovnami a částky, které pacient zaplatí nad rámec limitu dle věkové kategorie, pojišťovny čtvrtletně nevrací, ALE pacient je, pokud dosáhne limitu, VŮBEC NEPLATÍ.

MUDr. Petra Steyerová měla přednášku na téma „Karcinom prsu u mladých žen“. Zde je třeba vypíchnout, jak velký vliv na riziko onemocnění má stres.

Druhý den konference, který nabízí mnoho zajímavých přednášek a procházku adventní Prahou se nám do uzávěrky tohoto čísla časopisu nevešel.



Milena Najmanová

Co se dělo v kultuře

Umělecká zahrada - 18. září

Poprvé jsme navštívily prostřednictvím Daniely Uměleckou zahradu na svátek Alenek 13.8.2022. Tehdy nebyla její úprava ještě dokončena a nebyla veřejnosti přístupná, ale už tenkrát nás okouzila.



Pozemek od r. 1924 patřil secesnímu sochaři Karlu Novákovi, který ve svém ateliéru vytvářel monumentální sochy a jejich modely za použití pantografu. Dílna byla znárodněna v r. 1952, později zde působil Krátký film. Při stavbě Nuselského mostu došlo k velké devastaci, mnoho soch bylo zničeno. Po restituci prodala rodina ateliér s pozemkem soukromému majiteli panu **ing. Vojtěchu Haluzovi**. Ten od té doby vrací zahradě její krásu. Jsou zde zajímavě sladěné výsadby květin a keřů, které lemují cesty ve svahu a mezi nimi jsou umístěny sochy.

Jako poslední byla opravena budova ateliéru. Nyní je zde výstava fotografií děl Karla Nováka a společenský sál pro kulturní akce.

A právě na jednu z nich pozval pan ing. Haluza Danielu. Ta byla v té době v lázních, tak jsme se svolením organizátora šly za ALEN tři - Milena Najmanová, Blanka Vinařová, Bedřiška Šamšová.



Slavnostní večer 18. září 2025 byl věnován Josefu Václavu Myslbekovi. Besedu s umělkou pravnučkou Miladou Myslbekovou, historikem umění Petrem Šámalem a architektem Petrem Maškem provázela novinářka Martina Fialková. Během večera zazněly skladby Bedřicha Smetany, Josefa Bohuslava Foerstera, Leoše Janáčka a Antonína Dvořáka v podání mezzosopranistky Olgy Černé a klavíristky Anety Majerové.

Velmi milé bylo vyprávění paní Milady Myslbekové. Pradědečka si nepamatovala, ale dědečkovy vzpomínky na něho ano. Mně pobavila vzpomínka, že když J. V. Myslbek tvořil sochu K. H. Máchy, upozorňovali ho současníci, že Mácha nebyl tak hezký. Ale Myslbek trval na tom, že básník Máje musí hezky vypadat.

Po skončení programu jsme si prohlédli výstavu fotografií, bylo připraveno i malé pohoštění. Byl to hezký večer.

Bedřiška Šamšová



Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

„Čtení pro statečné“ Miloně Čepelky

24. září

Záříjové čtení ze třetí knížky z cyklu živly Johna Boyneho „OHENĚ“ byl opět úžasný kulturní zážitek, ale tentokrát nešlo jen o čtení.

Pan Miloň Čepelka oslavil 23. září své 89. narozeniny a tak vznikl nápad, že ho překvapíme. Irenka Kraftová s Ninou Danišovou oznámily návštěvníkům dress code ve stylu 30. let a domluvily kapelu.



Prání s přípitkem, dárčky ... překvapení pana Miloně bylo nehrané a všichni jsme se skvěle bavili. Došlo i na zpívání. Prostě oslava jak se patří. Je neuvěřitelné, kolik životního elánu v sobě pan Čepelka má. Přejeme mu do dalších let hodně zdraví a stálý optimismus.

Milena Najmanová



19. listopadu

19. listopadu se uskutečnilo v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce paní Ireny Kraftové další čtení s panem Miloně Čepelkou.



Tentokrát vybral knihu paní Markéty Pilátové Hnízda. Kniha je o německy a portugalsky mluvících přistěhovalcích z Liberecka z konce 19. století, kteří byli přesvědčení, že jsou Češi a říkali si bohémios. Přistěhovalci dostali v Brazílii k dispozici půdu, která byla vlastně součástí pralesa. Stromy si museli sami pokácet a z pralesa teprve po tvrdé práci získali půdu, kterou pak mohli obhospodařovat. Po přesídlení do pralesa na "svou" půdu si stavěli ve větvích hnízda, aby v pralese vůbec přežili. Kniha vypráví o houževnaté snaze zvítězit nad divokou přírodou, ale také o úžasu nad novým světem. Mladý český Němec Hans vypráví o své rodině i o svých toulkách pralesem, kdy potkává řadu zajímavých lidí. Kniha nás všechny zaujala dějem i nádherným přiblížením v podobě četby pana Miloně Čepelky.

Eva Kapounová

Vernisáž výstavy obrazů Jaroslavy Kotalové

Výstavy obrazů do Galerie v Anenské ulici na Starém Městě a další akce, které zde organizuje Irenka Kraftová, navštěvuji, pokud mi čas dovolí, velmi ráda. Schází se zde příjemná společnost, je to taková oáza klidu a pohody.

Jaroslava Kotalová nejlépe popsala svůj umělecký příběh v následujících řádcích, které si dovoluji zde ocitovat:

„Žiji v Praze. Pracovala jsem jako stavební technik a podílela se přímo na výstavbě. Byla jsem obklopena stavbami, kde převládaly samé strohé stěny, přímé linie, nedostatek barev, všudypřítomná šed' a nedostatek jakýchkoli křivek.

Pak jsem se začala seznamovat s architekturou minulých časů, kde náhled na architekturu byl o něčem jiném. Architektura krásných tvarů, ozdob a barevností. Spolu s touto architekturou jsem začala takto vnímat i krásné obrazy a umělecká díla, která tuto architekturu obohacovala. Při zaměstnání a starání se o rodinu jsem si na krásno neudělala čas. Až po druhém ataku zřůdné nemoci jsem změnila náhled na život. Už to nebyla jen práce a rodina, ale

začala jsem se zabývat něčím jiným, abych se oprostila od těchto svých starostí a problémů. Zprvu jsem se hledala ve zpracování hlíny, začala jsem se věnovat keramice. Ale to mě plně neuspokojilo. Potřebovala jsem barevný svět, a tak jsem se pomalu, nesmělými krůčky začala věnovat malbě. V daném oboru jsem se začala vzdělávat pod odborným vedením, začala jsem chápat, jak vnímat barvy, používat různé techniky a pochopit vzájemnou souvztažnost v pokládání barev na plátno k vyjádření nálady a ztvárnění pohledu na skutečnost. V tom pokračuji dodnes a jsem stále



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

si Vás dovoluje co nejseriózněji pozvat na výstavu výjimečných obrazů

jaroslava kotalová ŽIVOT S BARVAMI

vernisaž proběhne ve středu 12. listopadu 2025 od 18:00 hod.
Uvodní slovo: Irenka Kraftová, dr. h. c. – reditelka a zakladatelka galerie
Nina Danišová
Jaroslava Kotalová
hosté

www.umeniprotirakovine.cz



okouzlena barvami a snažím se přenést své okouzlení i na lidi kolem, kteří se dívají na mé obrazy.“

Vernisáž byla povedená, po úvodních slovech Niny Danišové a Jarky Kotalové zahrála na kytaru a zaspívala několik písniček naše skvělá kamarádka Frida.

Můj zamilovaný obraz od Jarky je „Malá uličnice“. Ten obraz má duši, výraz, pohyb, jen nemluví.

Milena Najmanová



Křest knihy Slávky Kopecké „Soukromý archiv smíchu“ v Lidicích

Ve čtvrtek 2. října 2025 se v Lidické galerii uskutečnil slavnostní křest knihy Slávky Kopecké s názvem "Soukromý archiv smíchu". Akce, která byla součástí cyklu Lidické zimní večery, přilákala nejen milovníky literatury, ale i přátele a známé autorky, a nabídla tak příjemné sousedské setkání v podmanivém prostředí Lidic.

Kniha "Soukromý archiv smíchu" je humorným a satirickým dílem o rozsahu 235 stran, vydaným roku 2025, které nese osobitý rukopis Slávky Kopecké. Samotný večer křtu začal v 18 hodin, probíhal v klidné atmosféře a poskytl prostor pro představení knihy, setkání s autorkou a sdílení radosti ze slov a smíchu, které kniha přináší.

Křest knihy v Lidické galerii otevřel i další kulturní podněty v rámci programu, který připravuje památník Lidice a obec, a ukázal, jak důležité jsou takové komunitní akce pro podporu kultury a literatury v regionu.

Všechna setkání se Slávkou Kopeckou jsou zajímavá, svěží a naplněná přátelskou atmosférou a jejím neotřelým a speci-

fickým humorem. Vážíme si toho, že patříme mezi přátele této velké dámy.

naj



Vzkaz Slávky Kopecké návštěvníkům akce:

Děk za Váš smích!

Vážení a milí sousedé, přátelé a kamarádi...s nehraným dojetím jsem se s vámi radovala z vlídného přijetí mé nové knížky Soukromý archiv smíchu. Radost to byla mnohonásobná, sál Lidické galerie byl plný usměvavých hostů (mých skvělých čtenářů!). A smáli jsme se, dokonce zpívali – společně! Zážitek ze setkání vtipně komentoval nejen Pepa Dvořák s Jájou, ale i Olga Sommerová, František Polák, Ota Štajf, Jana Václavková, Robert Tamchyna, Michal Zelenka.....a mnozí další z řad mých osobních přátel, kamarádů, sousedů... Ohlas jsem cítila ohromný! Děkuju!!! Trápí mě pouze skutečnost, že jsem díky své nedostatečnosti pramenící z věku (očí, uší...

zkrátka s přihlédnutím k již chatrnému stavu vlastních trosek) některé z hostů (třeba i spolužáků!!!) nepoznala a s mnohými jsem si nemohla ani podat ruku, poděkovat za vlídná slova, květiny a dokonce i milé dárky! Vážím si každého toho setkání. Navíc mě hřálo, že se na mě z první řady smáli moji dva skvělí vnoučci a celá rodina a s nimi dostatek přátel, sousedů a známých. Vážím si i velkorysé šance (a hlavně pomoci) vedení Lidické galerie představit svou novou knížku doma, tedy v Lidicích, kde žiju... S přihlédnutím ke křtu mé knížky vodou z buštěhradského rybníka, kde - jak víme - pytláčila celá rodina Oty Pavla. A kde (hned vedle) žili všichni moji předkové. Bylo to symbolické a vtipné gesto (vymyslel a realizoval Hynek Mrázek Děk!) V Lidicích totiž celá léta žiju, píšu...ale srdce mám rozpolcené: můj domov je i Buštěhrad. A proto se těším, že svou novou a dle mínění čtenářů veselou knížku - představím za pár dnů i tam...A že své buštěhradské spoluobčany o smích a o legraci neošidím! To slibuju! Těším se na setkání s nimi v obřadní síni zámku 21.října 2025 v 17.hodin.

Slávka Kopecká

Koncerty v Korunní

Další z pravidelných koncertů v evangelickém kostele v Praze 2 v Korunní se konal za podpory Magistrátu hl. m. Prahy a Nadace ČHF v **úterý 3. června 2025**. Byl to klavírní recitál studenta Hudební akademie múzických umění Martina Baloga a neměl chybu. V programu zazněly krásné skladby polského skladatele vážné hudby období romantismu Frederica Chopina. Slyšeli jsme jeho drobné skladby: Nocturno, Etudy, Scherzo a čtyři Balady.

Frederic Chopin pobýval v různých městech po celé Evropě - ve Varšavě, ve Vídni, v Paříži, na Mallorce a také několikrát navštívil Čechy: Prahu, Teplice, Karlovy Vary, Mariánské Lázně. Psal melodie, které chytí za srdce, což se i na tomto koncertě podařilo v podání Martina Baloga.



Podzimní koncert, který jsem si v krásné kapli na Korunní poslechla, se konal 7. října. Učinkovalo tu DUO MARELI - kytarové duo manželů Elišky a Martina Cábových. Na programu měli skladby pro kytaru i pro jiné nástroje upravené pro kytaru. Pro mne nejznámější byla skladba Leoše Janáčka Po zarostlém chodníčku, kterou aranžoval Milan Zelenka. V řadě dalších skladeb, např. Valses poeticos a Agrippina, byla i skladba Ladislava Pazdery Arabesque, kterou autor věnoval této dvojici kytaristů k svatbě.

Daniela

Začínal listopad, deště a mlhy ukrajovaly sluníčku z jeho svitu. V tomto elegickém čase jsme díky Ústavu A. Dvořáka pro kulturní život seniorů, z.ú., mohli v evangelickém farním sboru v Praze na Vinohradech prožít **4. listopadu** nezapomenutelný kulturní zážitek.

My dříve narození se tam scházíme vždy první úterý v měsíci a pořadatelé pro nás vybírají skutečné lahůdky. Po klavírním a kytarovém koncertu se nám tentokrát představila přední česká sólová harfenistka Barbora Plachá. Hudební odborníci oceňují její poetickou interpretaci i hudební cit. Koncertovala po celé Evropě, v Asii i v Mexiku, hrála rovněž pro norského krále Haralda V. u příležitosti jeho osmdesátin.

Harfa je skvostný hudební nástroj a většina skladeb připomínala romantické prostředí navoněných salonů. Ovšem počátky harfeníků sahají až do dob Mezopotámie a Egypta z doby okolo 3000 let před naším letopočtem. Na staroegyptských nástěnných malbách už nacházíme obloukové harfy. Obdobné nástroje byly nalezeny později v Řecku a Římě. Jako všechno, i harfa se v průběhu staletí modernizovala. Přibyla přední výztuha a později páčky a pedály, které umožňují měnit výšku tónu a rozšířit možnosti hry. Pedálová harfa, kterou jsme viděli i na koncertě, se ustálila v hudebním světě v 18. století. Bývala součástí větších muzikantských uskupení.



Z těchto faktů vyplývá, že hudební party pro sólovou interpretaci se hledají často po archivech. Barbora Plachá, která se sama podílí na rozšíření sólového harfového repertoáru sestavila program hudby z archivu Františka a Terezie Palackých. Jednotlivé skladby doplnila odborným výkladem. Nezapře v sobě pedagožku. Vždyť její studenti pravidelně vyhrávají mezinárodní harfové soutěže. Vyvrcholením programu byla Trnečková úprava Vltavy Bedřicha Smetany právě pro sólovou harfu. Čas prožitý v modlitebně zakončily dlouhé ovace. Dočkali jsme se i malého přídavku. A všichni, včetně »Alenek« se už těšíme, co pro nás pořadatelé připraví na další měsíce.

Dap

Výstava v Kooperativě

Koncem září byla v Galerii Kooperativa otevřena opět nová výstava „Přírůstky“. Brzy jsme se tam s Alenkami vypravily. Při vstupu do galerie jsme mohly číst:

„Sběratelství je trochu prokletí, protože nikdy nemůžete říci, že už máte vše, co byste chtěli mít..., a tak naše sbírka stále roste a vzkvétá, čehož je tato výstava dokladem.“ Napsal Vladimír Mráz, zakladatel sbírky.

V bohaté sbírce galerie a na této výstavě se podařilo předvést opravdu unikátní soubor krajinomaleb, portrétů a zátiší všech stylů a století. Z autorů je zde zastoupen např. Oldřich Blažíček, Zdenka Braunerová, Vojtěch Hynais, Rudolf Kremlička, Otakar Kubín, Bohumil Kubišta, Josef Mánes, Alfons Mucha, Václav

Rabas, Jan Slavíček, Václav Špála, Jan Štursa, Max Švabinský, František Tichý, Joža Úprka, Jan Zrzavý – a to jsou jen ty nejznámější, které si pamatuji. A říci, co se mi líbilo nejvíc, co na mne nejvíc zapůsobilo – to je moc moc těžké. Tak snad jen dva obrazy – Josef Mánes „Studie dívčí hlavy“ a František Tichý „Arlecchino“.

Samozřejmě jsme v Galerii navštívily i příjemnou kavárnu a daly si dobrou kávu i zákusek.

Ať sbírka Galerie Kooperativy stále roste v vzkvétá, děkujeme a zase sem rády přijdeme.

Daniela, Jarka, Zdenka a Věra



„Smysl a cíl života, nejvyšší jeho moudrost a pravda jest: Krása! Krása! Krása! Pod všemi formami, pod všemi jmény. Ona jest oním Královstvím božím, které je v nás, které máme hledati.“

Jan Zrzavý



Výstavy s Amélií



WHO? / kdo? – WHY? / proč?

V září jsme přijaly pozvání Centra Amélie na další výstavu, tentokrát do prostor Musea Montanelli (MuMo) v Nerudově ulici. Tam to ještě neznáme, musíme se tedy podívat. MuMo je zajímavý prostor ve starém hradčanském domě. Muzeum je soukromé a provozuje ho Nadace DrAK. Výstava se záhadným názvem WHO? WHY? nás lákala. Ovšem tvorba Daniela Pešty nás trochu vystrašila. Centrem jeho pozornosti jsou psychologická témata, otázka budoucnosti lidstva, technologie a moc. Depresi z jeho maleb a objektů (všude zkáza a krev) umocnila tma ve výstavních prostorách. Kurátorka výstavy Dadja Altenburg Kohl říká, že dějinami se zabýváme proto, abychom se od nich naučili nedělat stále stejné chyby. To je v pořádku. Také tvrdí, že lidstvo tápe mezi nadějí a beznadějí. Myslím, že až tak špatné to se světem zase není.

Vltava slavná & splavná

Motto výstavy „Co by byly Čechy bez Vltavy?“ František Kožík

Říjnová návštěva výstavy s Amélií a s Michaelou Svejkovskou, která nás vždy na výstavy spolehlivě doprovází, se konala v Jízdárně Pražského hradu. Tentokrát jsme se „ponořili do řeky“ – výpravná výstava je věnována naší nejslavnější řece Vltavě a byla uspořádána na počest symfonické básně Bedřicha Smetany, která poprvé zazněla před 150 lety.

„Vltava není pouze řekou, je tepnou české krajiny, živým symbolem národní identity a zdrojem inspirace pro básníky, malíře i skladatele. Výstava je cestou časem – za poznáním přírody, techniky, umění a lidské tvořivosti. Vltava je místo vzpomínek, příběhů i kulturního dědictví,“ uvádí generální ředitelka Národního památkového ústavu Nad'a Goryczková.

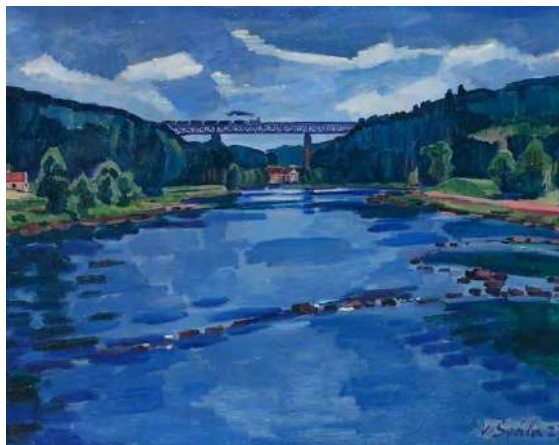


Jméno Vltava znamená Divoká, Dravá, staří plavci ji nazývali Černá, trampové říkali Velká řeka. I přes regulaci je stále dravá. Sál výstavy je jako klikaticí se řeka se všemi zákrutami, peřejemi, zastaveními a okolními břehy, vypráví příběh řeky, která formovala českou krajinu. Jsou tu modely mostů, vodních děl, vzpomínky na trampingu a voroplavbu i nákladní dopravu. Na výstavě je řada skutečných skvostů, např. originální rukopis slavné symfonické básně Vltava, listina císaře Karla IV. o splavnění Vltavy z roku 1366, relikviář s ostatky sv. Jana Nepomuckého, vltaviny, vltavské perly i šperky z nich, vzácné obrazy ze života kolem řeky.

Na konci prohlídky jsem se chvíli posadila před veliké plátno, kde běžel krátký film o Vltavě od pramene až k soutoku. Závěr filmu byl velmi dojemný – zazněla symfonická báseň Vltava Bedřicha Smetany, kterou dirigoval Rafael Kubelík na Staroměstském náměstí v Praze po pádu železné opony. To všechno je naše Vltava.

Děkuji Míše a Amélii za dobré tipy na výstavy. Tahle byla opravdu nádherná.

Daniela



Objímala jsem anděla!

Seděly jsme jako každé poslední úterý v měsíci v maličké cukrárně a vzpomínaly. Já na malou Elišku, blondáté modrooké děvčátko, jejíž kudrlinky zdobily jemný obličejíček jako všem andílům. Její maminka byla moje dobrá kamarádka. Když bylo třeba, hlídala jsem s radostí batole i přes noc. O tom jsme však nepovídaly, to už žena naproti mně nepamatuje. Objaly jsme se až ve Strašnicích, kdy jsme vyprovázely na poslední cestě vzácného člověka, kterého jsme obě milovaly. Tam jsme si domluvily naše první poslední úterý v měsíci. Nakonec je z toho tradice a já se stala Eliščinou tetou. Nepletla jsem se jí do života, ale slzu jsem přece jen zamáčkla, když začala hrát majestátní hudba na její promoci. Snad jsem jí byla oporou, když přinesla do svého bytečku voňavé miminko, jehož zploditel ani netušil, že se stal tátou. I to se stává. Eliška se prala se životem, jak nejlépe dokázala. Dnes tady s námi sedí u stolu čtyřleté zvědavé stvoření a nos má ušpiněný od šlehačky. Nic netuší o tom, že si máma sama netroufla zastávat službu faráře a do poslední chvíle byla mámou na plný úvazek.

»Teto, moc jsem si přála dodávat lidem duchovní sílu, dokázat naslouchat jejich starostem, ale jakmile začal Damík chodit do školky, skončila jsem na úřadu práce. Člověk miní, Pánbůh mění.«

Dřív než jsem se stačila zeptat, zda už nějakou práci má, objevila se u stolu rozechvělá paní. »Sestřičko, jste to vy?« Spíš jen řečnická otázka, po jejímž položení stiskla Elišku na své vyvinuté hrudi. »Jste můj boží anděl, o němž jsem všem vyprávěla! Vždyť vy jste mě převedla přes nejhorší životní etapu! Jak já jsem vám sestřičko vděčná! Bez vaší podpory bych snad vyskočila z okna. Jste můj anděl!!« Zatímco objetí sílilo, kluk křičel: »To není anděl, to je moje máma.« Děti jsou květy našeho života. Paní s očima zaplněnými slzami povolila objetí a začala se smát. Zatímco hladila klučinu po hlavičce, on hledal jistotu v mámině klíně.

Bylo to nečekané, ale mimořádně milé setkání. Konečně jsem se od Elišky dověděla, že místo farářského taláru obléká každé ráno úbor zdravotnické pracovnice a usedá do recepce onkologické kliniky. Každý den se setkává s mnoha těžkými lidskými osudy a tak jí ten vlastní nepřipadá příliš složitý.

Neposeda si dal druhý šálek kakaa s kopcem šlehačky, Eliška se otočila ke mně a jakoby se omlouvala: »Teto, to nebylo vůbec nic mimořádného! Paní plakala na konci chodby a nikdo ji nepodpíral. Šla jsem zrovna kolem, vyslechla ji a obejmula! Snad jsem jí v tom těžkém okamžiku dala naději, že s touto diagnózou život ještě nekončí.«

Sama jsem si prošla tímto okamžikem, kdy vám sdělí diagnózu onkologického onemocnění. Dovíte se pravdu, v ruce držíte štos papírů a stojíte na chodbě před ambulancí docela sama. Voláte na strážného anděla, aby vám podal pomocnou ruku. Někdy se zjeví v podobě empatické sestřičky, která si najde pár minut času a trochu upokojí zděšení, které zcela ovládá pacientův mozek i emoce.

Neumím si strážného anděla sama přivolat. Ale vždycky se mi zjeví, v nečekaném momentě, když mám smutek na duši. Třeba v podobě laskavé sestřičky, přítelkyně, která vám ve chvíli osamění nabídne kousek štrúdlu nebo si s vámi popovídá o trápení s dospělými dětmi. Andělem strážným je i sousedka, u níž máte schované klíče pro případ nejtěžší.

Andělů je bezpočet. Záleží na každém z nás kolik jich chceme vidět, či kolik jich potkáváme a s jistotou víme, že to jsou ti trpěliví a milosrdní, jimž se i přes lidskou podobu neostýcháme říkat anděl.

V každodenním spěchu produktivního věku je míváme bez povšimnutí. Teprve ve stáří, v těžké hodině života, kdy Boží pomoci potřebujeme víc, se pravidelně zjevují. Nebo si jich konečně začínáme všimnout. Jsou to lidé plní dobroty a andělské lásky.

Sedím vedle takového anděla, plného skromnosti a touhy vychovat z divokého předškoláka slušného člověka. Než doroste, ona jistě utiší ještě desítky zaskočených pacientů a dodá duchovní sílu těm, kteří přicházejí do stacionáře na chemoterapii. Od teologie, kterou vystudovala, to není k této práci daleko. Andělé se vždycky ocitnou tam, kde jich je nejvíce třeba.

Loučím se s Eliškou a čechrám čupřinu malému zbojníkovi. Uvidíme se zase poslední úterý v měsíci. Odcházím se zvláštním pocitem v duši. Objímala jsem dnes anděla!

Daniela Pražanová

Společenské okénko - jubilea

Šedesát let oslavila:

15. září 2025 **Michaela Menclová**

Šedesát pět let oslavila:

19. října 2025 **Andrea Jiranová**

**Přejeme pevné zdraví, hodně štěstí a dobré ná-
lady.**



Naše „mateřská“ Městská část Praha 10 opět zabodo-
vala v kvalitě. **Úřad městské části Praha 10 se stal
AMBASADOREM KVALITY ČESKÉ REPUBLI-
KY za rok 2025 - vítězem ve veřejném sektoru.**

Tituly Ambassador kvality ČR, Manažer kvality roku i
další ocenění letos našly držitele během slavnostního
galavečera, který se uskutečnil 11. listopadu 2025 v
hotelu Clarion v rámci tradiční **konference Dny kva-
lity 2025, které pořádá každoročně Česká společ-
nost pro jakost.**

Cenu převzal z rukou ing. Štěpánky Cvejnové Bc.
Pavel Petřík.

BLAHOPŘEJEME



Přejeme vám hodně zdraví a pohody po celý rok.





Přijďte si s námi i v novém roce 2026 zahrát minigolf. Termín zajistím a rozešlu.

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.

Na začátek roku 2026 jsme domlouvaly se ŽAPkami minigolfový turnaj, tak ať máme natrénováno!!!

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: 542 542 888

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)

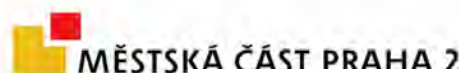
registr: Městský soud v Praze L 5178 - založeno 7. 7. 1993

Evidenční číslo: **MK ČR E 13608**

Datum vydání: 9. prosince 2025

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



SONNENTOR®

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