



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

rok 2025 je za námi a jaro ťuká na dveře. Dny se prodlužují, ptáci zpívají, sluníčko hřeje, začíná nás nabíjet energii a příroda se začíná vybarvovat do celé škály zelených odstínů.

Do roku 2026 máme opět spoustu plánů. Naplánovaly jsme sedm rekondičních pobytů a množství vycházek a výletů, i v roce 2026 budeme pravidelně plavat a cvičit v rehabilitačním bazénku v Nemocnici Na Homolce, hrát minigolf a účastnit se dalších akcí. Samozřejmě budeme nadále osvětově působit na zdravou veřejnost, edukovat samovyšetření prsu na akcích a při přednáškách ve školách i v organizacích.

Naše práce by ale nebyla možná bez finančních příspěvků a podpory našich milých sponzorů, partnerů a příznivců a proto chci za jejich spolupráci a pomoc, díky které se mohou naše členky účastnit těchto aktivit a tím zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, z celého srdce poděkovat.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, chci vám jménem svým i jménem všech ALENEK popřát příjemné jarní dny a veselé a šťastné Velikonoce.

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. 11 - Na výšlapech, výletech
- str. 15 - Kde nás bylo vidět

Co se dělo v nezisku

- str. 18 - Vánoční koncert LPR
- str. 19 - Přednáška PhDr. Pospíchal
- str. 20 - PragueOnco
- str. 22 - Konference LPR

Co se děje v kultuře

- str. 23 - Galerie v Anenské
- str. 24 - Výstava, Umělecká zahrada
- str. 26 - Koncerty v Korunní
- str. 27 - Chorea Bohemica
- str. 28 - DaP - Moje nová známost
- str. 29 - **Jubilea, minigolf**
- str. 30 - **Reklama OZP**
- str. 31 - **Kontakty**
- str. 32 - **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:

17. března, 14. dubna (ještě v náhradním prostoru Klubu Dvojka v Balbínově ulici), 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:

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 (6. a 20. března, 17. dubna - z důvodu konání sokolské akce je zrušeno, 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.



Dobřichovice



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 (praha@amelie-zs.cz) každý čtvrtek.

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 a Kateřina Dvořáková.

Konzultace fyzioterapeuta – fyzioterapeutka Karolína Kinská s Vámi individuálně zkonkultuje 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 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 určena pacientům s dlouhodobým onkologickým onemocněním a s metastázemi a pacientům v paliativní péči. Každý lichý týden vždy ve středu od 10:00 do 11:00 hodin. **Na skupinu se můžete přihlásit zde:** psycholog@amelie-zs.cz

Blízcí onkologicky nemocných i onkologicky nemocní sami mohou **využít zázemí Centra Amelie a jen pobýt**, využít místa pro odpočinek při doprovázení blízkého či během léčby a neúčastnit se aktivit či konzultací.

Účast na aktivitách Centra je zdarma.

Kontakt: Centrum Amelie Praha
Šaldova 15, Praha 8 (vstup ze Sokolovské ulice)
tel: 283 880 316 a 739 001 123
email: praha@amelie-zs.cz



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v roce 2026

- 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 Daniela**
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 Daniela**
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
Navštívíme muzeum Josefa Václava Sládka – básníka a také fotografa
Rozsáhlý zámecký park, fontány, kašny... a ZÁMEK (trasa asi 2 km)
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 tvrze - vede Zdenka**
Sraz 9,00 h. Smíchov.autobus.nádr.- terminál, bus 395, odj. 9,15 h.
přestup v Dobříši, nám. 9,52 h. / 9,55 h. bus 639 Neumětely 10,35 h.
Pomník a hrob bájného Šemíka, tvrz, 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 Veveslavín, bus 300 odj. 9,00 h do Lidic
sejdeme se s paní Slávkou Kopeckou, která nás Lidicemi provede
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 Veveslavína nebo na Zličín
- čtvrtek 11. 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
- pondělí 6. července Loutkářská Chrudim** – město a památky - vede **Marta**
 Sraz 8,00 h Praha hl. nádr. - odj. vlaku 8,23 h. Leo expres
 V Pardubicích přestupujeme v 9,53 h na os. vlak do Chrudimi
 Na nádraží se nás ujme Marta a průvodkyně Jana
 Projdeme městem přes Chrudimku, kolem divadla a muzea,
 prohlédneme si expozici loutek a další památky, kostel, hrad,
 po obědě v objednané restauraci se projdeme po nábřeží,
 najdeme nejen cukrárnu, ale i místa s krásnými vyhlídkami na okolí
 Cesta zpět opět vlakem každou ½ hod. s přestupem v Pardubicích
- středa 22. července Jabkenice** - památník B. Smetany a obora - vede **Eva**
 Bus 405 9,00 h z Č. Mostu, v Ml. Boleslavi přestup bus 499 do Jabkenic
 Časy upřesníme podle aktuálního jízdního řádu v červnu
 Navštívíme památník Bedřicha Smetany a Jabkenickou oboru
 Pro zdatnější turisty cesta krásnými listnatými lesy do Loučeně - 5 km
 Cesta zpět z Jabkenic i Loučeně přes Nymburk nebo Mladou Boleslav
- středa 19. srpna Svátek ALENEK** – připravujeme oslavu – výlet nebo zábavný program
 Zatím je to **překvapení** (i pro nás organizátory) – info na schůzkách a v letních Listech
- pátek 19. září Plzeň** – památky, které jsme minule nestihly - vede **Daniela**
 Sraz 7,45 hod Praha hl.n. - odj. 8:05 hod - Plzeň hl.n. 9:37 hod
 Zrekonstruovaná synagoga, funkcionalistická Tomáškova vila,
 Západočeská galerie, katedrála sv. Bartoloměje, Semlerova rezidence
 Zpět vlakem každou hodinu

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

1. až 4. června - Ledeč nad Sázavou - turistický pobyt na téma Posázaví

v ceně ubytování ve dvou až čtyřlůžkových 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,
whirlpoolu a sauny, 6 procedur, župan, vycházky

Co bylo?

Výtvarný kroužek

Scházíme se ve stejném složení, maximálně v pěti členkách. Už na prvním lednovém setkání v tomto roce jsme se věnovaly tématu Velikonoce. Barevní ptáčky, vyrobené z filce, se dají použít jako doplněk dekorace.

Na únorovém setkání opět velikonoční tematika a to kuřátka, zase z filcového materiálu. Tak se podívejte na naše výrobky.

Věra Uhrová



Korálkování

Vyprofilovala se asi 8 až 10 členná skupinka Alenek, kterým dělá radost vytvářet kombinací různých barev, tvarů a velikostí korálků náramky, přívěsky na klíče a další výrobky. Svou fantazii podpoříme kávičkou nebo čajem s moučnickem, případně skleničkou vína. Pravidelně každý měsíc se scházíme v kanceláři a ponoříme se do světa korálků. Protože nás čeká Valentýnský jar-



mark v Městské knihovně, máme plné ruce práce. Tvoříme nejen z korálků, které nám darovala Preciosa, ale doplňujeme je ze starších náramků a korálů, které jsme našly

doma už je nenosíme. Další skupina Alenek pomáhá s tříděním korálků. S roztríděnými korálky se lépe pracuje a moc nám to urychlí práci.

Hanka Kudelová



Na schůzkách

9. prosince 2025 - Mikulášská



Dobře mi tak, opět jsem se neřídila osvědčeným, co můžeš udělati dnes neodkládej na zítřek. Takže jsem neunikla a ráda se rozpomínám na přátelskou atmosféru vydařené party. Klobouk dolů před Milenou a jejím týmem. Děvčata připravila zábavný pořad a nezapomenutelné pohoštění kde nechyběly dortíky, chlebíčky, slané zákusky. Hanka od kamarádů z Čejkovic zajistila lahodné víno (žádné červené a bílé pro Pražáky).

Atmosféru doladily vánočně prostřené stoly, svíčky, hvězdičky, chvojí a mezitím na mísách oku i jazyčku lahodící pochutiny.



Velkolepý catering Jany Doležalové a jejich pomocnic Jitky a Martiny neměl chybu. Milena i přes evidentní zdravotní indispozici s přehledem organizovala pořad, shrnula naše aktivity v roce 2025, poděkovala všem za spolupráci.



Po té následoval zábavný pořad moderovaný Radkou Tesárkovou. Zatleskali jsme roztomilým chlapcům, recitátorům z divadelní společnosti Ty-já-tr. Vierka Maletičová nás potěšila svou perfektní češtinou (10 min. báseň z patra) - velký obdiv Vieročko.



Tombola byla bohatá, plná hodnotných dárek. Kromě mě :-)) si téměř každý nějakou vzácnost odnesl.

Opět nás večerem doprovázela country kapela Podbrdské kamínky. 3 skvělé muzikantky už známe z Mokropes a svým repertoárem a nadšením nás vyprovokovaly ke zpěvu a ba i k tanci.



Tak milé Alenky užijme si i tento rok 2026 jak se patří - v pohodě a ve zdraví.

Blanka Vinařová



Na tomto místě chci poděkovat skvělému cateringovému týmu paní Jany Doležalové a jejích kolegyn Jitušky a Martičky, které nám v rámci sponzorského daru připravily úžasné občerstvení a po celou dobu o nás láskyplně pečovaly - děkujeme.

Poděkování patří i paní Radce Tesárkové, která s našim spolkem úzce spolupracuje a naše akce tradičně moderuje. Losování tomboly si bez její účasti již představit nedovedeme - děkujeme.

A do třetice chci poděkovat country kapele s názvem Podbrdské kamínky, která nás, bez nároků na odměnu,





provázela celou Mikulášskou. Po vylosování tomboly se rozproudila bezprostřední zábava s tancem, kterou si všichni přítomní náležitě užili - děkujeme.



Rády jsme přivítaly všechny milé hosty, kteří přijali pozvání, přestože předvánoční období je velmi exponované na volné termíny. Vždy jsou to velmi příjemná setkání plná neformálních rozhovorů.



Milena Najmanová



13. ledna

Počasí na lednové schůzce patřilo mezi ty, o nichž se říká „že by psa nevyhnal“. Chodníky se podobaly kluzišti a tak na schůzku dorazilo jen „osm statečných“.

Schůzku jsme pojaly jako přátelské posezení u kulatého stolu. Byla to poslední schůzka v podolském ÚSS4 před plánovanou rekonstrukcí výtahu.

10. února



S náhradním prostorem na schůzky během rekonstrukce výtahu v podolském ÚSS4 nám pomohla MČ Praha 2, která nám bezplatně poskytla prostory „Klubu Dvojka pro seniory“ v Balbínově ulici.

Klub je skvěle vybaven a má velmi příjemnou atmosféru.

Milena Najmanová



V úvodu schůzky jsme ještě popřály naší milé člence Vieročce Maletičové k jejímu významnému životnímu jubileu. Vieročko, všechno nej nej nejlepší :-).

Přednáška - Onkokosmetika

Na naší únorovou schůzku, která se poprvé konala ve Dvojce pro seniory v Balbínově ulici, zavítaly dvě milé dámy Monika Hansson Tutter a Georgina Bakoš, aby nám představily kosmetiku určenou pro onkologické pacienty.



Jedná se o dermokosmetiku ONCOS z Itálie, která je vyvinuta ke zmírnění vedlejších účinků na kůži způsobených onkologickou léčbou. Ve spolupráci s onkology a dermatology bylo vyvinuto 12 produktů určených pro hygienu celého těla, které jsou hypoalergenní, bez parfemace, parabenů, alkoholu a syntetických barviv. Jednalo se o následující :

- Ústní voda Xerogel (Xerogel Collutorio) – Nahrazuje sliny, působí proti zánětu a krvácení dásní, na afty, vytváří příznivé pH v ústech

- Salvaven na žíly (Salvaven Braccia Mani Corpo) – krém působí proti praskání žil, na křečové žíly, chrání žíly, které neztvrdnou a při nabírání krve nevznikají komplikace

- Ochranný suchý olej (Olio Secco Protettivo) – Olejová masážní emulze, která působí proti svědění, používá se na popáleniny i starší jizvy, jsou pak měkčí a pružnější, pleť není mastná, vhodná pro všechny věkové kategorie

- Mýdlo – šampon a sprchový gel (Shampoo Doccia Delicato) – šetrné čištění pokožky, po utření pocit zvlácnění, hydratuje, regeneruje a zklidňuje

- Zvláčňující tělové mléko (Crema Corpo Emolliente) – jemný tělový krém hydratuje, chrání a zklidňuje pokožku těla, někomu vyhovuje více suchý olej, který je na jizvy lepší

- Regenerační krém na ruce, nohy a nehty (Crema Mani Piedi e Unghie) – vhodný i na ztvrdlou kůži, hodně hydratační, rychle se vstřebává, chodidla nekloužou, vhodný i na nehtová lůžka

- Reparační krém SOS Derma na praskliny – vhodný při prasklinách na ruce a nohy, tekutý, vsákně se do ranky, rána pak není bolestivá, nedostanou se do ní bakterie, vhodný na praskliny mezi prsty, říznutí, opary (strup), na puchýře, záděry, drobná poranění kůže

- Hydratační čistící emulze na obličej (Detergente Viso Idratante) – jemná nepěňivá emulze ke každodennímu čištění a hydrataci pokožky obličeje a krku

- Hydratační krém na obličej (Crema Viso Idratante) – krém určený k dlouhodobé hydrataci, ochraně, zklidnění a zlepšení pleti obličeje

- BB krém (BB Cream Tonalita 01) – krém na vyvážení barevnosti pleti, maskuje skvrny a barevné nedokonalosti, krém se přizpůsobí barevnosti pleti

- Intimní čistící gel (Detergente Intimo) – zamezuje růstu nežádoucích bakterií, má vyživující a hydratační účinky, zabraňuje vysušování intimních partií, pod paží, pod prsy, doporučuje lékařka z MOÚ Brno

- Intimní gel (Gel Intimo) – mimořádně šetrný gel potlačující suchost, svědění a nepříjemné pocity v intimních oblastech během léčby.

Všechny produkty jsme měly možnost samy si vyzkoušet na své pleti, podle zájmu jsme obdržely i vzorečky produktů. V případě zájmu je možno tuto kosmetiku zakoupit na Vítězném náměstí v pasáži Riviera, ul. Národní obrany 35, Praha 6, nejlépe po domluvě.

Objednat se lze telefonicky – nejlépe SMS na tel. 775 103 130 nebo 731 095 553
nebo e-mailem : info@onkokosmetika.cz.



Lída Němejcová

Na výšlepech a výletech

10. prosince 2025 - Procházka vánoční Prahou

Pražská vycházka s Maruškou

Pravidelná předvánoční procházka po Praze se konala ve středu 10. prosince. Sešly jsme se v davu turistů před Pražským orlojem právě ve chvíli, kdy odbýjela desátá hodina.



Staroměstské náměstí bylo plné stánků, všude se jedlo a pilo, ani se nám do toho mumraje nechtělo. Těšily jsme se, že nás Maruška zavede do starých malých a neznámých uliček Starého Města. Tak jsme vyrazily opačným



směrem než jsou vánoční trhy.

Byly jsme překvapeny a nadšeny různými zákoutími, starými domy a průchody kolem gotických a románských domů třeba s barokními fasádami. V přízemí těchto do-



mů mívají své krámky drobní obchodníci, dnes jsou tu různé hospůdky, kavárny a hotýlky. Dostaly jsme se na nádherné nádvoříčko domu U železných dveří, kde jsou malebné pavlače a balkony a uprostřed socha Merkura. Z Jilské do Michalské ulice se dá projít recepcí hotelu a nikdo se tomu ani nediví, jsou zřejmě zvyklí na turisty. Liliová, Zlatá, Stříbrná, Anenská, Řetězová - to jsou krásné názvy dalších malých uliček, do kterých jsme nahlédly. Také do některých domů a kostelů.

Bylo sluníčko, Praha byla krásná a procházka s výkladem Marušky byla zajímavá i poučná a jako vždy končila v hospůdce U Betlémské kaple. Krásné vánoce, Maruško - a děkujeme!

Daniela, Maruška, Věra, Lída L., Iva, Marta z Vrchlabí a Zdenka z Brna



31. prosince 2025 - Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn

Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn je akce, na kterou se již vždy dlouhou dobu předem těšíme. Je to krásná procházka, která v propojení s mrazivým počasím a silvestrovskou atmosférou tvoří dokonale a velmi příjemný zážitek.

31. prosince 2025 se konal již devátý ročník této povedené akce, která má již svá tradiční zastavení a své rituály. Vyjíždíme vlakem z Prahy – Hlavního nádraží a téměř v každé následující zastávce přistupují další účastníci, aby všichni společně vystoupili v zastávce Zadní Třebáň. Letos se nás sešlo jedenáct.



Absolvovali jsme povinné zastávky u Jesliček, u

romantické kapličky a dorazili na poslední zastávku, kde je tak krásně, až se tájí dech – louka nad střechami hradu Karlštejn.

Když jsme se náležitě pokochali, přemístili jsme se do karlštejnského podhradí do restaurace U Karla IV, kde již na nás čekala majitelka paní Martina s výbornými pečenými žebry a jinými lahůdkami. Jako každoročně však žebra zvítězila na plné čáře.

Zavzpomínali jsme na uplynulý rok, připily na ten rok následující a vypravili se na dolů na karlštejnské vlakové nádraží.

Krásné symbolické zakončení roku 2025 a do toho roku 2026 přeji všem ALENkám i jejich blízkým hodně zdraví a spokojenosti.

Milena Najmanová



22. ledna 2026 - Žižkovský tunel

Bylo nás šest. Sešly jsme se ve čtvrtek 22.ledna na Karlínském náměstí před kostelem Cyrila a Metoděje. Kostel patří mezi největší stavby 19.století v Čechách. V roce 2002 byl zasažen povodní. Voda vystoupala do výšky jeden a půl metru. Oprava trvala do roku 2006. Chyběl nám výklad Marušky Pálkové.

Cestou ke vchodu do tunelu z Karlína na Žižkov se nám otevřely zcela nové obrazy. Staré karlínské domy se propojily s moderní architekturou opraveného Karlína. Vchod do tunelu pod Vítkovem má délku 303 metrů a vítá nápisem " Neboj". Vyústění žižkovského tunelu na Tachovské náměstí se stalo otevřenou galerií odrazů. Původní šedý beton překryla zrcadla z leštěného nerezového plechu. Tvůrce zvolil zrcadlové stěny, které dostávají do poměrně úzkého koridoru více světla.Lidé si zde fotí své zdeformované postavy. Ta-



chovské náměstí tak dostalo nový kabát. Přibýly lavičky, zeleň a platany. Po schodišti se dostaneme na prostranství Národního památníku na Vítkově.

Vycházku jsme zakončily obědem v žižkovském hostinci U slovan-
ské lípy. Názvy piva Vydra ve svini, Černá svině, Deštoffka jsou netradiční. Já jsem si dala po dobrém obědě raději grog. Byla opravdu zima.

Věra Uhrová



12. února 2026 - Roztoky - zámek a zámecký park

Cestou vlakem do Roztok jsme vzpomínaly kolikrát už jsme jely do Roztok a jaké to bylo? První naše návštěva zámku byla také v únoru, a to roku 2009. Viděli jsme pěknou výstavu kočárků, kolébek a panenek a sešlo se nás osmnáct! I další výlety do Roztok byly vždy v lednu nebo únoru (2010, 2012) a vždy tam byly zajímavé výstavy – filmové kostýmy nebo vzpomínky na první dámy ČSR a ČR. A pokaždé jsme vycházku prodloužili přes Tiché údolí až do Únětic, někdy i do Suchdola. Jen při posledním výletu vloni na podzim jsme vynechali zámek a šli rovnou do Únětic. Tolik vzpomínky.

Tentokrát nás bylo pět a od těch vzpomínkových let jsme trochu pohodlnější turistky. Tak nám stačily Roztoky, zámek, výstava a zámecký park.



Renesanční zámek a věž vodní tvrze je ze 14. století, od 17. století celé roztocké panství patřilo Lichtenštejnům. Začátkem 19. století, kdy Alois Lichtenštejn zámek musel prodat, střídali se majitelé. Po znárodnění v minulém století byl celý areál neudržován a dost zdevastován. Zachránil ho Vlastivědný odbor při Osvětové besedě v Roztokách a zpřístupnil veřejnosti.



Středočeské muzeum na zámku bylo založené v roce 1957. Muzeum má stálou expozici a bohatý program aktuálních výstav. Rozsáhlý komplex hospodářských budov se zámek tvoří velké otevřené nádvoří s parkovou úpravou a antickou sochou boha Herma s malým Dionýsem. Za budovami se tyčí vysoká věž bývalé penicilinky, která hezký pohled trochu ruší. Roztoky byly historicky prvním místem ve střední Evropě, kde se před 76 lety začalo vyrábět „zázračné“ antibiotikum PENICILIN. Léčiva se v historické budově vyrábějí dodnes.

Současnou výstavu Město pro každého jsme neviděly, zrovna tam byla skupina žáků – možná celá škola, tak jsme šly prohlížet volně přístupný zámecký park kolem zámku. Našly jsme jezírko, stromy, lavičky a další sochy (také zavěšené nohy nebo punčochy).

Kavárnu Kofíí jsme sice našly, možná domácí pečivo měli, ale nevonělo nám. Na malé občerstvení jsme tedy zašly do zámecké kavárny se zajímavou obsluhou a vysokými cenami, ale pochutnaly jsme si.

Z výstav jsme se rozhodly pro sklo. Částečně výtahem, částečně po strmých schodech jsme se dostaly na půdu zámku, kde je výstava prací studentů Střední uměleckoprůmyslové školy sklářské v Železném Brodě. Křehké sklo vystavené na nestabilních zavěšených stolech a houpající se podlaže půdy, ale krásná studentská práce a fantazie mladých tvůrců. Z ochozu kolem půdy – z pavlače bylo vidět malé kulaté nádvoří s podloubím a velkým zvonem.



Pozdní oběd jsme si daly po dlouhém hledání až na roztockém náměstí, o kterém jsme dříve ani nevěděly. Pizzerie byla útulná a pochutnaly jsme si. Přímou u ní pak na nás čekal autobus, který nás brzy vyklopil v Praze na Dejvické.

Daniela, Věra, Zdenka, Iva a Milena S.



Kde nás bylo vidět ...

2. prosince - Vánoční trhy na Staroměstském náměstí

Letos poprvé bylo možné naši patientskou neziskovou organizaci ALEN potkat na Vánočních trzích na Staroměstském náměstí. Pro neziskové organizace jsou vyčleněny tři stánky hned vedle pódia.

Pro nás to byla první zkušenost, kde jsme mohly na takto rozsáhlé akci prezentovat činnost spolku a za příspěvek na činnost spolku nabízet zájemcům výrobky našich skvělých



„korálkářek“, které s neuvěřitelnou zručností vytvářejí různé druhy náramků, klíčenek a výrobků dle příslušného období, zde hvězdiček, andělíčků a rampouchů.

Doufáme, že se nám podaří dostat se na Staroměstské náměstí i v období Velikonoc.



6. prosince - Vánoční trh v Městské knihovně

V Městské knihovně na Mariánském náměstí již tradičně představujeme náš spolek, jeho činnost a výroby šikovných rukou našich členek.

Je známé přísloví, že „zapalovat“ může jen ten, kdo „hoří“. Stejně tak je to u tradice „korálkování“ v našem spolku. Hanka Kudelová je tím, kdo „hoří“ a úspěšně „zapaluje“ členky, které se na výrobcích se svou zručností podílejí.

Některé na navlékání nevidí nebo mají problém s jemnou motorikou, ty si potom odnášejí domů směsky barevných korálků, které doma třídí dle barev a pochvalují si, jak je ta práce uklidňuje a baví. A to je přesně to, co je naším posláním - setkávat se, sdílet mezi sebou a být užitečný.

Děkuji za to Hance i všem „korálkářkám“.

Milena Najmanová



8. prosince - Akce pro zaměstnance ÚMČ Praha 10

S MČ Praha 10 úspěšně spolupracujeme již třetím rokem. Sportovní a společenské akce jsou na velmi vysoké úrovni a „nic pro ně není problém“. Jako příklad mohou uvést akci SportXperience, která se konala 7. září v Malešickém parku. Tam byl dovezen sníh a děti mohly celý den jezdit krátký úsek na lyžích, které se tam současně půjčovaly.

Tato akce s názvem „Vánoce na Vinici“ byla pro za-



městnace MČ Praha 10 byla komorní a příjemná, pro dokreslení vánoční atmosféry po celém prostranství voněl svařák a spřátelená kapela od Amélie hrála duchovní a adventní skladby.

Milena Najmanová



19. prosince - Vánoční trh na „Čecháči“

Další akcí Prahy 10 byly Vánoční trhy na „Čecháči“, které pořádala MČ od neděle 14. do neděle 21. prosince. My jsme se trhů zúčastnily v pátek 19. prosince. Měly jsme zde stánek s našimi vlastnoručně zhotovenými výrobky z korálků a terapeutickou dílnu - navlékání korálků na paměťový drát, kdy pod dohledem našich dvou skvělých „korálkářek“ děti zhotovovaly krásné náramky.

Pro mne je úžasné pozorovat ty děti, s jakým soustředěním a snahou pro sebe nebo jako dárek pro maminku navlékají korálky, vymýšlejí barevné kombinace a pak se bezprostředně radují z hotových výrobků.

Milena Najmanová



12. února - Valentýnský jarmark v Městské knihovně

Valentýnský Jarmark v Městské knihovně

Je to již poněkoličkáte co se scházíme v Městské knihovně, abychom se pochlubily svými výrobky. Nejdřív přijíždí Hanka B. s taškou na kolečkách plnou korálků. Vzápětí dorazí Růža s Janou, nachystají náš banner, na stoly rozloží ubrusy s logem naší organizace a na ubrusy pestrou nabídku náramků, přívěsků a klíčenek. Já dorážím jako poslední, protože České dráhy opět nezklamaly – jeden vlak vynechá a další má 30 minut zpoždění.

Prvními zákazníky jsou pracovníce knihovny a mají radost, že máme zase novou a pestřejší nabídku. Většinou se vracejí zákaznice, které si už u nás dříve něco vybraly.

Tentokrát jsme hojně použily QR kód, přes který nám můžou zájemci poslat příspěvek na naši další činnost.

Rozdáváme letáky a informujeme o činnosti naší organizace, velký zájem je o záložky do knih s naším logem.

Na závěr je třeba zase vše narovnat do tašky a zbylé výrobky s Růžou odvážíme zase zpět do naší kanceláře.

Hanka Kudelová



Co se dělo v nezisku

1. prosince - LPR - Vánoční koncert v Karolinu

Hned první den v prosinci se konal další z dlouhé řady každoročních vánočních koncertů Ligy proti rakovině Praha ve Velké aule Karolina.

V úvodu koncertu předsedkyně Ligy paní MUDr. Michaela Friedrichová tradičně předala 2 ceny Ligy za významnou práci v onkologii - Mgr. Bc. Lauře Ondříšové z Masarykovy univerzity za články a MUDr. Lukáši Lacinovi, Ph. D. z Anatomického ústavu 1. LF UK za soubor prací – vše publikované v roce 2024. Cenu Ligy za rok 2025 obdržel tentokrát spolek Nebýt na to sama, z.s. za 1. místo v kategorii „Skokan roku“ během Českého dne proti rakovině 2025.

Pak už jsme jen poslouchali krásnou hudbu. Už se stalo tradicí, že večerem provází paní PhDr. Radmila Hrdinová, divadelní a hudební publicistka DAMU, která vypráví o hudbě a autorech velmi poutavě. V programu zazněly adventní skladby Petra Ebena a Jiřího Temla (který byl koncertu osobně přítomen) v podání Kühnova dětského sboru s Petrem Louženským, který je sbormistrem od roku 2009.

Po přestávce jsme poslouchali hudbu Benjaminu Brittena. Krásně zněla harfa Kateřiny Englichové, která spolupracuje s významnými umělci, soubory a dirigenty doma i v zahraničí, na varhany hrál Jan Kalfus, profesor Pražské konzervatoře, varhaník Univerzity Karlovy.

Byl to krásné zahájení nadechávajícího adventního času, odcházeli jsme domů s hudbou v hlavě i v duši a s malým dárečkem od Ligy proti rakovině v ruce. Děkujeme za krásný zážitek.

Daniela



20. ledna - Rovnováha mezi empatií ke klientům a ochranou vlastního zdraví

PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D

Dne 20. ledna 2026 se na Katedře psychologie a 3. LF UK uskutečnil seminář **Rovnováha mezi empatií ke klientům a ochranou vlastního zdraví**. Pro zástupce onkologických pacientů a pomáhajících organizací ho připravil PhDr. Ing. Martin Pospíchal, Ph.D., předseda psychoonkologické sekce České lékařské společnosti.

Připravil pro nás 11 doporučení, která by bylo vhodné dodržovat při poskytování opory blízkým při onkologickém onemocnění :

1. Nebýt v náročných situacích **sám či sama**.

Na řešení problémů se naučit říkat druhým o pomoc, využít psychologické konzultace či psychologické poradny i pro blízké onkologických pacientů.

2. Hlídat si poměry mezi **chci a musím**.

Je rozdíl mezi „chci“ pomáhat (energie mi zůstane) a „musím“ pohámat (energie mi odchází). Tento poměr je třeba si hlídat i v běžném životě.

3. Nastavovat si **rozumná očekávání**.

Neřešit, co není třeba. Sami si úkoly na sebe nabalujeme. Pokud je na nás nabalují druzí, naučit se říci ne. Naučit se zpomalit, dát si čas na odpověď.

4. Dávat si pozor na **přílišné ztotožňování se se svou rolí**.

Řešit jen takové úkoly, které je skutečně třeba vyřešit. Nezapomenout sám sebe pochválit.

5. Být si vědom „**pastí dělání dobra**“.

Při přetížení si udělat inventuru úkolů, naše silné stránky mohou být i naší slabinou. K vyhoření nás přiblíží „motorová myš“ v naší hlavě. Potřeba rozlišovat klient x kamarád

6. Důsledně si osvojovat **komunikační dovednosti**.

Jsou důležitější pro mne než pro klienty.

7. Nejobecněji řečeno – abyste zde mohli být pro ostatní, musíte se dobře **postarat o sebe**.

Dlouhodobě není udržitelné vydávat víc energie pro druhé než pro sebe. Na překročení této hranice pomoci a podpory je třeba dávat pozor.

8. Udržujte si **rovnováhu** v důležitých životních oblastech.

Rovnováha v důležitých oblastech vede ke stabilitě vztahů v rodině, zdraví. Práce a osobní život musejí být v rovnováze. Nezanedbávat lidi mimo práci ani své tělo. Pozor na pocit nenahraditelnosti.

9. Mějte místa, časy a lidi, kam za vámi pracovní **problémy nemohou**.

Uvědomit si hranici svých možností (hlavně v mysli).

10. Hlídat si **zdroje radosti**.

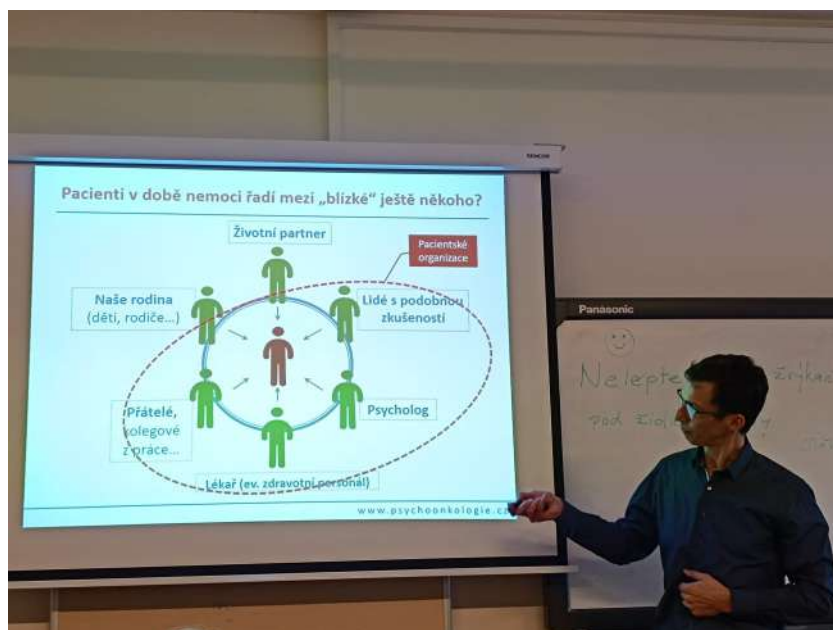
Všechny oblasti života mohou být zdrojem radosti i starostí. Hledej si své zdroje radosti a energie.

11. Dávejte si pozor na zásadní rozdíl mezi vaším **vnějším projevem a vnitřním stavem**.

Při pomáhání druhým nesmím zapomínat na svůj život. Nejde o to, kde je moje tělo, důležité je, kde je moje mysl. Usměvavá navenek, ale uvnitř? Předstírání stojí mnoho energie.

Mějte supervizi, nebát se říci si o **pomoc kolegiálně odbornou**.

Co si mohu přečíst : Sebesoucít (Dr. Kristína Nefová), Neodvracej pohled (Saki Santorelli), Psychoonkologie (Dr. Ing. Martin Pospíchal).



Jak se spolehlivě dostat do stresu :

* Vytvoř si prostředí s chronickým nedostatkem času a velkým množstvím úkolů, nejlépe takových, které si na sebe vymýšlíš ty sám.

* V tomto časovém tlaku se snaž být při plnění úkolů co nejpečlivější, dej velký důraz na perfekcionismus.

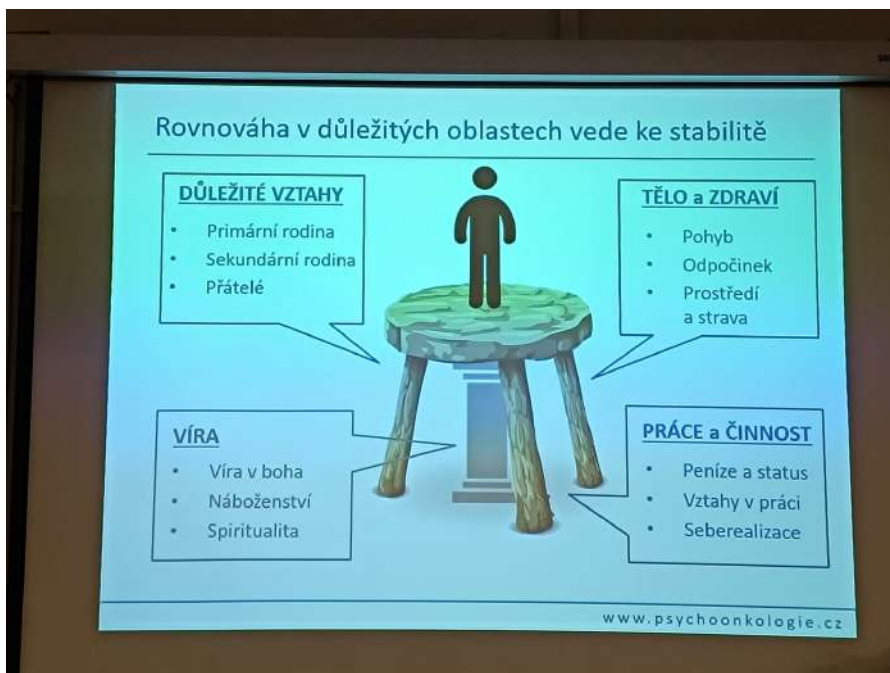
* Na těchto úkolech pracuj nejlépe na všech najednou a měj jich rozpracováno co nejvíce.

* Mysli si, že jen ty sám uděláš vše nejlépe, a nepředávej část práce jiným.

* Nenechávej si žádný čas pro uvolnění a relaxaci.

Seznam psychologů dle oblastí : Česká asociace pro psychoterapii

www.psychoonkologie.cz Lída Němejcová



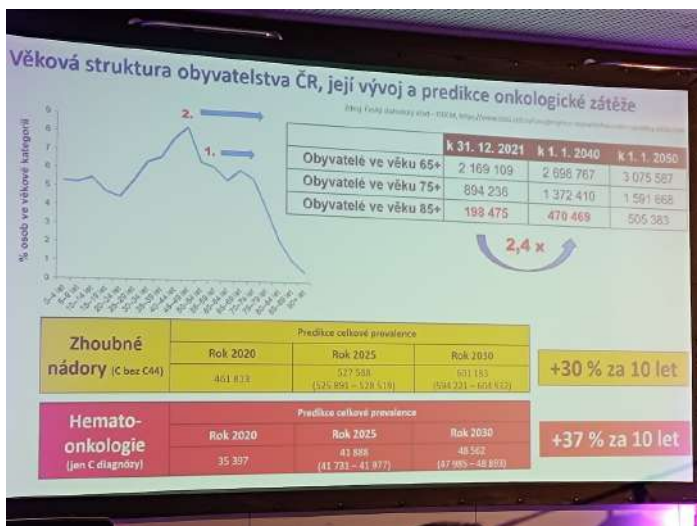
28. ledna - PragueONCO – Pražské mezioborové onkologické kolokvium

Dne 28. ledna 2026 proběhlo v hotelu Clarion již 17. pražské mezioborové onkologické kolokvium. Pacientská sekce tentokrát nesla název Onkologie v pohybu.

Pacientskou sekci vedla jako každoročně Michaela Tůmová, která na úvod přivítala prof. MUDr. Petru Tesařovou, CSc. z Onkologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a přednostku Ústavu radiční onkologie FN Bulovka a 1. LF UK Praha, která stála za vznikem Prague Onco.

Poté vystoupil MUDr. Igor Karen, náměstek ministra zdravotnictví ČR, který představil výhled na budoucí onkologii. Onkologická zátěž je rostoucí, každoročně se objeví 60 tisíc nových onemocnění, přičemž 520 tis. onkologických pacientů je v remisi. Predikce na 10-15 let činí 30% nárůst. Výsledky péče se zlepšují, roste počet vyléčených pacientů díky screeningům. Někteří pacienti vyžadují dlouhodobou péči. Tento nápor lze zvládnout díky dostupnosti screeningů a preventivních programů, posílení prevence pomocí bohů pro zaměstnavatele, elektronizaci u lékařů a zkrácením čekacích lhůt, ustavení pozice koordinátorů onko péče /urychlení léčebné péče šité na míru/, posílením centralizace specializačních onko center, dalším rozvojem EZ karty (nástroj pro komunikaci a sdílení dat s pacienty) a též posílením zdravotně sociální péče.

Prof. Ladislav Dušek, ředitel Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR (ÚZIS), nám představil řadu výzev, které čekají českou onkologii. Zdvojnásobí se počet žijících seniorů a přibude více nemocí, zhoubné nádory za 10 let vzrostou o více než 30% (cena za úspěch medicíny). Naopak se sníží personální kapacity. 30% lékařů je v důchodovém věku, nový počet lékařů je nedostatečný. Náklady na péči dosáhly 50 miliard (bez léků dle § 16), onkologie a hematoonkologie činila 23 mld. Kč. Nejlepší onkologická léčba je prevence. Screeningové programy fungují, je třeba je více využívat. Povinností Krajských onkologických center (KOC) bude povinný koordinátor péče, aby co nejvíce usnadnil průchod pacienta systémem léčby, a to od počátečních fází onemocnění až po péči po odchodu z nemocnice. Bude mít na starosti i případnou výměnu pacientů v sítích KOC a ROC (regionální onko centra), aby bylo dosaženo včasné dostupnosti chirurgické léčby.



NZIP je spolehlivý průvodce ve světě zdraví, obsahuje pouze spolehlivé a ověřené informace. Jde o most mezi odborníky a veřejností, kde každý může najít odpovědi na své otázky. Jde o společné úsilí zlepšit zdraví a pohodu nás všech (webový portál provozovaný Ministerstvem zdravotnictví ČR a Ústavem zdravotnických informací a statistiky ÚZIS, který slouží jako spolehlivý zdroj ověřených zdravotních informací pro veřejnost).

www.nzip.cz

Marian Rybář z ČVUT popisoval cestu ke koordinátorům onkologické péče. Nejdůležitější je její pomoc na začátku péče. Zájemkyně o práci koordinátorek nemusejí mít zdravot. vzdělání.

Poté nám koordinátory ze 4 nemocnic popisovaly své začátky a zkušenosti z jejich práce.

Mgr. Šárka Slavíková, zdravotně sociální pracovnice Amelie, přednášela o psychosociální cestě pacienta v léčbě a po ní. Seznámila nás s její aktuální situací. Ve zdravot. zařízeních je minimum psychologické podpory, orientace v sociálním systému je velice složitá (tzv. „superdávka“).

Při onemocnění je velice obtížné vyřizovat sociální dávky, přiznání invalidního důchodu se ne vždy daří, aplikace JENDA nepřináší urychlení. KOC by měl zajistit psychology pro lůžka i ambulantní část. Problematický je i návrat do zaměstnání.

Poté p. Tibor Abel představil NF Úsměv pro Kryštofa. Tento nadační fond pomáhá finančně i lidem bez dětí. Onkologický pacient by si měl umět říci o pomoc pro sebe i své okolí, obracet se na neziskové organizace, nebát se psychologické pomoci ani soudního řízení. Z nemocnice by měli pacienti odcházet poučení, nejlépe s brožurkou od Amelie.

Cesta pacienta zdravotním systémem není vždy zcela přímá – Hlas onkologických pacientů:

www.hlaspacientu.cz/cesta-pacienta

Prof. Samuel Vokurka, Onkologická a radio-terapeutická klinika, Centrum paliativní a podpůrné medicíny, LF UK v Plzni a FN Plzeň, poté moderoval další blok s názvem Pohyb v onkologii.

V něm vystoupila doc. MUDr. Jana Halámková, vedoucí lékařka Oddělení preventivních onkologických prohlídek, Masarykův onkologický ústav, předsedkyně Sekce preventivní onkologie ČOS ČLS J.E.Purkyně.

Dále doc. MUDr. Hana Študentová, zástupkyně přednosta pro léčebnou péči z FN Olomouc, MUDr. Iva Hrnčířiková, preventivní poradenství Masarykův onkologický ústav a Jiří Zemen z Františkových Lázní.

Z diskuse vyplynula důležitost rehabilitace a cvičení, což vede k lepšímu průběhu léčby. Onkorehabilitace a projekt „Kondicí proti rakovině“, na který prof. Tesařová dala dohromady celý tým odborníků, funguje již od ledna 2022 (Projekt 35). Pohybové aktivity slouží k podpoře zdraví onko pacientů, léčebné výsledky lze zvýšit i cvičením. Moderní onkologická léčba musí být komplexní včetně pohybu i doporučených postupů v péči o lymfedémy. Rekonvalescence a návrat do života je u aktivních lidí úspěšnější. Lázeňská péče je důležitá. Lidé v lázních na sebe mají čas, mohou si vyzkoušet různé pohybové aktivity a pokračovat v nich pak doma. Pohybová aktivita má obrovský význam, intenzivní cvičení pod dohledem odborníků zlepši výhled do budoucna a sníží recidivu. Videá s cviky pro domácí cvičení lze nalézt na webu Onkofit.

<https://onkofit.cz/>



Poslední blok, který již opět moderovala Michaela Tůmová, byl věnován výživě a výživovým doplňkům při onkologické léčbě. Kromě docentek Jany Halámkové a Hany Študentové zde vystoupil též Jiří Slíva z Ústavu farmakologie 3. LF UK a Pavel Trčka, který zastupovat STK pro chlapy. Onkologičtí pacienti se většinou snaží pro sebe udělat něco navíc. Vždy je vhodné zjistit, zda ono něco navíc nemůže spíše ublížit, co má vědecký základ nebo nemá. Některé doplňky stravy mohou být kontraproduktivní k léčbě, je vhodné vždy informovat svého onkologa. Masarykův onkologický ústav Brno vydal brožurku „Interakce léčebných přípravků a léků“, která je k dispozici na webu MOU Brno.

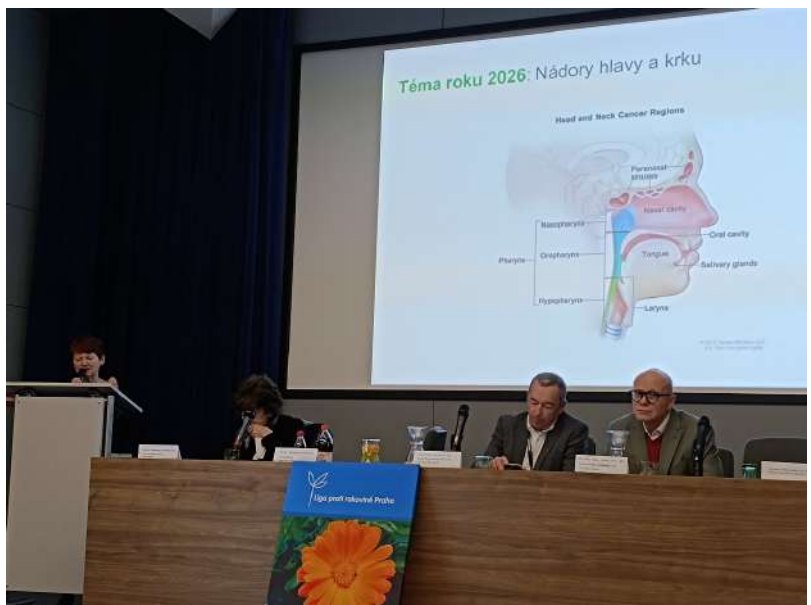
Lída Němejcová



4. února - LPR - Sympozium ke Světovému dni proti rakovině

V Lékařském domě se jako každým rokem u příležitosti dne boje proti rakovině konalo dne 4.2.2026 výše uvedené Sympozium, které organizovala Liga proti rakovině Praha ve spolupráci s ČLS J.E.P. Tématem byla **nádorová onemocnění hlavy a krku** a celé symposium vedla MUDr. Alexandra Aschermannová.

Program zahájila MUDr. Michaela Fridrichová z Ústavu radiační onkologie FN Bulovka a seznámila nás s **možnostmi prevence ORL nádorů**. Dozvěděli jsme se, že vzrůstá podíl nádorů spojených s HPV, nedostatečnou hygienou ústní dutiny a kouřením. Při kouření cigaret vzniká dle výzkumů 7000 toxických látek, 2000 toxických látek vzniká u ohřívaného tabáku. Velice nebezpečná je kombinace tabáku a alkoholu. Prevence spočívá též v pravidelných prohlídkách na stomatologii a očkování proti HPV.



O **diagnostice a chirurgické léčbě ORL nádorů** přednášel prof. MUDr. Jan Klozar, CSC., Klinika ORL a chirurgie hlavy a krku I. LF UK a FN v Motole a Na Homolce. Došlo k vývoji diagnostiky, nové zobrazovací metody mají k dispozici již ORL lékaři. V budoucnu se bude využívat přesnější a včasnější diagnostika díky tekuté biopsii z částeků genetického materiálu v krvi a slinách. Trendem léčby je důraz na následnou kvalitu života. Využívá se robotická chirurgie, operace laserem není krvavá.

Vakcína proti HPV je určena pro chlapce i děvčata, je účinná i proti ORL nádorům.

Doc. MUDr. Milan Vošmík, Ph.D., MBA z Kliniky onkologie a radioterapie LF UK a FN Hradec Králové nás seznámil se **strategií léčby ORL nádorů** a možnostmi radioterapie nádorů hlavy a krku. HPV nejčastěji způsobí karcinom orofaryngu a dutiny ústní. Nádory se šíří do cév, kolem nervů, do lymfatických uzlin. U léčby hlasivek a orofaryngu se preferuje radioterapie. Pokud není funkční hrtan, nemá jeho zachování význam (zaskakování jídla vede ke zkrácení života). Karcinom nosohltanu se objevuje v mladším věku, velkým benefitem je chemoterapie na počátku léčby. Vedlejšími účinky léčby bývá dermatitida, infekce, bolest, malnutrice. Podpůrnou léčbou je sanace chrupu a zajištění výživy. Protonová radioterapie není účinnější než fotonová, ke vzájemné spolupráce dochází.

O **systémové léčbě nádorů hlavy a krku** přednášela MUDr. Lucie Veselá z Ústavu radiační onkologie FNB. Incidence zhoubných nádorů hlavy a krku v dlouhodobém trendu narůstá, 50% pacientů je starších 55 let.

V prevenci má obrovský význam očkování proti HPV (lidský papilomavirus). Od r. 2012 je očkování hrazeno pro všechny děti od 11 – 14 let. U dospělé populace jsou vakcíny zpoplatněné. Metastázy do lymfatických uzlin či plic je onemocnění nevyléčitelné, ovšem léčbou dobře ovlivnitelné. Prevencí je zdravý životní styl, nekouřit, neholdovat alkoholu a pamatovat na očkování proti HPV.

MUDr. Mgr. Petra Beran Holečková, Ph.D., MBA z Ústavu radiační onkologie FNB, nás seznámila s **výživou pacientů s nádory hlavy a krku**. Pacienti s malnutricí mají 5x vyšší toxicitu a vyšší pravděpodobnost ukončení léčby. Podvýživa je negativní faktor. Nutná je komplexní nutriční podpora při léčbě, která způsobuje nežádoucí účinky. Často je rozvoj podvýživy pomalý. Lidé s nižší ztrátou hmotnosti přežívají déle a naopak. Malnutrice je ztráta více než 10% původní hmotnosti. Při léčbě je nutno změnit životní styl, pečovat o kůži, odpočívat. Důležitá je medikace, pohyb, tekutiny, vhodná výživa (zvýšený příjem bílkovin, aminokyselin, omega-3 mastné kyseliny, vitamín D, rozpustná vláknina). Nutné je udržet svalovou hmotu, která během léčby ubývá. Svaly a tuk jsou důležité pro zachování tělesné energie.

Cvičení má větší anabolický efekt, je i psychickou podporou.

Petra.holeckova@bulovka.cz

www.linkos.cz – nutriční péče pro různé onkologické diagnózy

Symposium uzavřela MUDr. Markéta Bonaventurová z Kliniky ORL a chirurgie hlavy a krku 1. LF UK a FN v Motole a Na Homolce. Přednášela o **rehabilitaci hlasu a polykání po léčbě nádorů ORL oblasti**. Operace v těchto oblastech zasahují hlasivky, proto je důležitý klinický řečový terapeut, foniatr, fyzioterapeut. Dochází k dechové rehabilitaci kvůli zlepšení dýchání, k nácviku měkkého nasazování hlasu, ke zlepšení výslovnosti. Je důležité zvlhčovat vzduch, pít dostatek tekutin, rehabilitovat hlas, aby nedocházelo k přetěžování zbylé hlasivky.

Při rehabilitaci po odnětí hrtanu (není čich ani chuť a vzduch nejde přes ústa) se využívají náhradní hlasové mechanismy (hlasová protéza). S rehabilitací polykání je nutno začít co nejdříve po operaci, aby nedocházelo k malnutrici a dehydrataci. Velice důležitá je dlouhodobá rehabilitace v místě bydliště.

Lída Němejcová

Co se dělo v kultuře

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce



Galerie pro onkologické pacienty má své zvláštní kouzlo, velmi příjemnou atmosféru a její návštěva je vždy emočně vyvážená. Jako bych za zavřenými dveřmi zanechala ten uspěchaný svět a ocitla se v jiném, vlídném a plném stejně emočně naladěných lidí.

7. prosince se zde konal v kulisách výstavy obrazů naší členky ALENky Jaroslavy Kotalové Vánoční bazárek. K zakoupení byla spousta výtvarů Jarky a Niny Danišové, k tomu nám zahrála své písně Frida Weinbergerová, svou báseň přednesla ALENka Vieročka Maletičová - to vše pod vlídným dohledem zakladatelky a majitelky Galerie Irenky Kraftové..... Děkuji.

Milena Najmanová



Výstava v Domě U Kamenného zvonu

Přijala jsem pozvání z Centra Amélie k návštěvě výstavy DVOJNÍK do domu U Kamenného zvonu na Staroměstském náměstí hlavně proto, že tento dům je moc pěkný a přitom na velkém náměstí nenápadný. Zvonu vtištěného na rohu gotického domu do zdi si málokdo všimne.

O výstavu je zájem, bylo tam dost návštěvníků. My byly jen dvě s Míšou Svejkovskou z Amélie. Výstava plná dvojníků, kterou připravila Galerie hl. m. Prahy v tomto domě zabírá tři patra. Místnosti, kterými jsme procházely, obkrouží malé nádvoří – atrium a kolem je v patrech krásný ochoz. Nahoru jsme vystoupaly po starodávném



točitém schodišti. Odměnou byly např. dřevěné malované trámy na stropě. A samozřejmě výstava.

Motiv dvojnictví je přítomen všude – obrazy, sochy, videoukázky, digitální svět. Práce mnoha velmi rozdílných autorů (Andy Warhol, Bohumil Kubišta, Jan Zrzavý, František Drtikol, Josef Váchal a další...) se zabývají pojmy jako dvojník, rozdvojenost, originál a kopie, stíny,



zrcadlo, alter ego, postava Narcise, Dr. Jekyll a pan Hyde, odraz ve vodě a pod. Některá díla byla líbivá, některá až strašidelná.

Když jsme odcházely, už se stmívalo a světla na pavlačích a dole v atriu vytvářela přímo vánoční atmosféru, i když už byl trochu mokrá únor.

Daniela

„Rybovka“ v Umělecké zahradě

Na 13. prosince jsme dostaly od majitele Umělecké zahrady ing. Vojtěcha Haluzy pozvání na koncert Česká mše vánoční Jakuba Jana Ryby, který se konal v nově zrekonstruovaném společenském sále v Umělecké zahradě.



**Nadační fond Umělecké zahrady
v Praze-Nuslích Vás zve na koncert**

Jakub Jan Ryba
ČESKÁ MŠE VÁNOČNÍ

13. 12. 2025 v 17 hod.

diriguje: Miriam Němcová
soprán: Klára Mukšnáblová
alt: Štěpánka Andělová
tenor: Marín Slavík
bas: Pavel Kobrle
varhany: Vladimír O. Jelínek
sbor VOX PRAGAE
ORCHESTR PRAGA SINFONIETTA

Součástí večera je prodejní expozice exkluzivní kolekce Noël Design, vánočních ozdob Myslbek, vznikajících ve spolupráci s pravnučkou slavného sochaře Miladou Myslbekovou v rodinné společnosti HAN design.

 **UMĚLECKÁ ZAHRADA**

adresa: Čiklova 1706/13a, Praha 2
www.umeleckazahrada.cz



Umělecká zahrada má v adventním čase slavnostní atmosféru. Sochy i romantická zákoutí jsou citlivě nasvícena a před vstupem hrají hudebníci známé vánoční koledy.

„Rybovka“ v tomto prostředí byla velkým uměleckým a povznášejícím zážitkem.



Součástí večera byla také výstava vánočních ozdob Myslbek z exkluzivní kolekce Noël Design, na jejichž vzniku se podílela pravnučka slavného sochaře Milada Myslbeková, která byla také mezi hosty.

Návštěva Umělecké zahrady je vždy hodnotným zážitkem a to, že toto zákoutí klidu a „krásna“ vzniklo, je hodno velkého obdivu.

Milena Najmanová

Koncerty v Korunní

KLASICKÁ HUDBA PRO SENIORY

„Myšlenka představovat klasickou hudbu seniorům není nová. Měl jsem možnost spolupracovat v devadesátých letech minulého století s Yehudi Menuhinem na jeho projektu Music live now, jehož náplní byly koncerty mladých umělců v domovech seniorů či nemocnicích. Chtěl jsem přenést myšlenku Yehudi Menuhina k nám domů, do České republiky a věnovat zprostředkování klasické hudby také této skupině občanů, našim starším spoluobčanům (Radoslav Kvapil - zakladatel).“

2. prosince 2025

Další z adventních koncertů se konal hned 2. prosince v evangelickém kostele v Praze 2, Korunní 60. Byl to koncert studentů pražských konzervatoří. Skladby D. Scarlattiho, J. S. Bacha, D. Šostakoviče, A. Piazzolly a dalších přednesla houslistka Adéla, klavíristé Jan a Andrea a akordeonista Václav.

Jako vždy to bylo krásné odpoledne s hudbou a velmi nadanými studenty, o kterých jistě v budoucnu ještě uslyšíme.

Daniela

6. ledna 2026

První lednový koncert byl celý v režii ředitele Ústavu Antonína Dvořáka pana Radoslava Kvapila, kterému patří ohromný obdiv. Ve věku více než devíti křížků celou hodinu a půl ke svému publiku bez „papíru“ hovořil a představoval různé hudební styly hrou na klavír, samozřejmě bez not a bez přestávky. Nezapomenutelný zážitek.



Radoslav Kvapil - klavír

Program:

- Bohuslav Martinů 1890-1959 / různé kompoziční techniky/:
- Romantismus - Nemocná loutka
- Jazz – Foxtrot
- Impresionismus - Motýli v květinách
- Folklor - Borová č.7
- Loutky: Colombina tančí, Nová loutka, Harlekýn, Pohádka, Tanec loutek

B.Smetana: Vzpomínka na Plzeň, Poetické polky op.8
Es-dur, g-moll, Sny - V Čechách

B.Martinů: Etudy a polky: Polka in D, Polka in F, Pastorale, Polka in E, Etuda in A, Polka in A, Etuda in F
Adagio 1987)
Carillon

Tři české tance: Obkročák, Dupák, Polka

Chorea Bohemica - prosinec 2025

Chorea Bohemica je hudebně-taneční soubor, který ctí lidové tradice a kulturu. Má nezaměnitelný rukopis a předvádí originální pojetí lidového folklóru.

Soubor byl založen roku 1967 pod názvem „Skupina českého folklóru“. Od roku 1969 nese název „Chorea Bohemica“.

Zakladatelé souboru choreografka Alena Skálová a skladatel Jaroslav Krček zachovávají od začátku stejnou choreografii a každoroční vánoční tradici – vystoupení v adventním čase s legendárním celovečerním programem „Vánoce s Choreou“.





Sleduji tento soubor od osmdesátých let, každoročně jsme s dětmi (později i vnoučaty) a přáteli chodili na jejich vánoční představení nebo jarní Otvírání studánek. Jsem moc ráda, že soubor stále drží stejnou choreografii Aleny Skálové a stejný program. „Ve vzácné syntéze tradiční hudby, zpěvu, tance, lidového divadla a výtvarného citění jakoby vdechla Chorea Bohemica život naivním figurkám českých betlémů a malůvkám na skle“ píše se v programu představení. To je na tom moc krásné. Hrají a zpívají tam za ty roky již jiní tanečníci a zpěváci, ale vždy se těším na všechny scénky programu a jejich kostýmy, na písně a koledy v lidovém podání, na společné zpívání koled a zvonění zvončeků v rukách všech diváků. Líbí se mi legendy O hříšných duších, O sv. Jiřím a drakovi, Formanská i O třech králích, O přeměně vody ve víno a další.



Ráda vidím opět Perchty a Lucy, kterých se děti trochu bojí, i Mikuláše, kteří na konci představení rozdávají všem dětem dárky z koše pod velkým vánočním stromem.

Závěr večera samozřejmě patří nejmilejší vánoční písni Narodil se Kristus Pán.

Jsem ráda, že i letošní Chorea se tradičně vydařila a že se to všem Alenkám také líbilo.



Daniela

Moje nová známost

Už ho cítíte ve vzduchu? Vyhlížíte ho s dychtivostí jako kdysi první lásku, první svatbu, první dítě? Léta s vámi tančila v balerinkách i těžkých bagančatech a mnohokrát jste si ani nestačili všimnout, že už zase klepe na dveře. Nevíme kolik jar nám sudičky přirklly, a proto si těch stávajících více vážíme. Vesna probudí tě ze sna, říkávala babička, když se zjara poprvé skláněla k životadárným záhonům země.

Lída už v sadě ostríhala vlčí výhony na jabloních, Martička očima povytahuje každé ráno vlastní výsadbu. To budou rajčátka, papričky i kedlubničky! V rohu zahrady už na ni mrknuly odvážné zvonky sněženek. Taký mě chytla touha být pěstitelem. Nemám sad ani záhony a šnytlik roste v jednom květináči s urputnou vytrvalostí. K naplnění snů potřebuje člověk nejen vizi, ale i prostor.

Kolik se vejde sazenic na plochu, kterou mám k dispozici? Macešky jsou vděčné! Stále se ještě brzo smráká. S posledními slunečními paprsky jsem se vypravila na měření pozemku. Předpokládala jsem, že v tuto pozdní dobu už mě žádný soused při přípravě kousku země rušit nebude. Došla jsem ke kýženému místu a vyndala z batohu hrabičky, smetáček, lopatičku i zápalky. Uprostřed sesychal vánoční věnec. Musím ho odstranit. Ohnu se přes obrubník vyznačující místo, sahám po uschlé ozdobě a poslední sluneční paprsek mě zašimrá pod nosem. Jak snadné je v mých letech ztratit rovnováhu. Náš dvojhrob je veliký, posypaný bílými kamínky, které se mi vrývaly do kolen i do

tváře. Cítila jsem, že sluneční brýle asi tento karambol nepřežily. Chtělo se mi plakat. Nemohla jsem vstát a šero sílilo a nikde nikdo. Ležela jsem na hrobě v černém kabátě a po pár minutách jsem si uvědomila, že to bude kuriózní sdělení: zemřela na hrobě manžela! Člověka nesmí opouštět humor ani v té chvíli poslední, říkala jsem si a cítila, že mi po tváři stéká pramínek červené. Nedokázala jsem vstát. Pomník,

o který bych se mohla opřít, byl daleko a síla v rukách nebyla žádná.

Po čtvrt hodině slyším nepříjemný hlas: Co tady děláte? Chtěla jsem zažertovat, že tančím kankán. Viděl přece, že jsem upadla. Pomohl mi sednout, koukl na mne a zeptal se, zda nemá zavolat rychlou. Když už jsem se postavila na vlastní nohy, bylo mi hej. Nakonec správce odstranil vánoční ozdobu z prostředka hrobu, vyměnil baterie ve věčném světýlku a zapálil svíčku.

„Vyprdněte se na macešky! Přisypu sem kolečko kamínků a máte pokoj!“

Dovedl mě za bránu hřbitova. Posadili jsme se na lavičku, on si zapálil a představil se: Tonda hrobník. Kdybych cokoli potřebovala, mám přijít.

Měla jsem už v životě známého řezníka, zelináře, kadeřnici, ale hrobník patří mezi moje známé poprvé. Časy se holt každým jarem mění!

Daniela Pražanová



Společenské okénko - jubilea

Šedesát let oslavila:

6. února 2026 **Olga Krausová**

Sedmdesát let oslavila:

9. března 2026 **Ludmila Němejcová**

Osmdesát let oslavila:

15. března 2026 **Blanka Novotná**

Osmdesátpět let oslavila:

13. ledna 2026 **Věra Maletičová**

22. února 2026 **Ivana Vaňková**



Přejeme pevné zdraví, hodně štěstí a dobré nálady do dalších let a mnoho příjemných chvil s ALENkami.

Věra Maletičová

je dlouholetá členka spolku, která pravidelně pomáhá na edukačních akcích. Úzce spolupracuje s divadelní společností Ty-já-tr Radky Tesárkové, se kterou mnohokrát uspěla v recitačních soutěžích.

Na akcích ALENU nás vždy překvapí svou „sloní pamětí“ :-)) a skvělým přednesem.



Ludmila Němejcová

byla jednou z předchozích předsedkyň spolku ALEN a v současné době je členkou výboru spolku, kde se věnuje problematice edukací samovyšetření prsů, zejména přednáškám ve školách a organizacích. Její přednášky jsou na vysoké úrovni.

Účastní se odborných seminářů, ze kterých píše skvělé záznamy, které pravidelně zveřejňujeme na stránkách tohoto časopisu.





26. 1. 2026

se konal přátelský turnaj v minigolofu se spřáteleným Klubem ŽAP. ŽAPky trénují pravidelně minimálně dvakrát za měsíc a to se podepsalo i na výsledcích, ale o ty v podstatě nešlo. Bylo to příjemné setkání, přátelské povídání a i trochu adrenalinu.

Už jsme se domluvily, že další „turnaj“ naplánujeme před letními prázdninami.

Tak s chutí do tréninku :-).



9. 2. 2026

trénujeme a potřebujeme posily.

Přijďte si s námi zahrát minigolf, termíny rozešle Hanka Bayerová, která minigolf vede.

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.

Milena Najmanová



ozp.cz
207

OZP
zdravotní
pojišťovna

PROGRAMY STOP:
VČASNÁ PÉČE
CHRÁNÍ ZDRAVÍ



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

Kancelář spolku

V září 2024 jsme získaly od MČ Praha 2 prázdný nebytový prostor jako kancelář v ulici Na Rybníčku 1365/10. Nebytový prostor jsme s pomocí členek spolku, nábytkové banky a kamarádů zařídily nábytkem, osvětlením a dalšími potřebami. Pomocí projektu pro Nadaci KB jsme pořídily notebook a tiskárnu.

Dnes je kancelář plně funkční, vybavená pro práci. Konají se zde schůzky výboru, zájmová činnost - např. „korálkování“, kde se členky setkávají, třídí korálky, navlékají z nich náramky a jiné výrobky z korálků. Kancelář využíváme zároveň jako archív, sklad a místo, které používáme pro operativní distribuci kytic - měsíčku lékařského, které prodáváme v květnu (letos to bude 13. května) v rámci Českého dne proti rakovině pro Ligu proti rakovině.

Nyní chceme kancelář zpřístupnit i pro zájemce o činnost spolku, pro ženy, které se k nám chtějí přidat, mají zájem o osobní konzultaci, případně pro jejich blízké apod.

Pokud máte zájem o návštěvu, získání informací o spolku, otevíráme hodiny pro veřejnost:

- **v pondělí od 14 do 18 hod. - po předchozí telefonické dohodě na telefonu 736 539 989**
- **adresa - Praha 2, Na Rybníčku 1365/10**

V případě zájmu hodiny pro veřejnost rozšíříme.

Milena Najmanová

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: 17. března 2026

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



Dobřichovice



amoena



**HUBÁČEK &
SAMEK S.R.O.**
SPRÁVA A PROVOZ TEPELNÝCH ZAŘÍZENÍ



MUDr. Josef Štolfa



partnerům:



příznivcům:

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové

Ústav sociálních služeb Praha 4

Česká obec sokolská

Věra Marešová, grafický design

Michal Bayer – IT specialista

Ty-já-tr Radky Tesárkové

Mgr. Míša Pavlíková & spol.

Frida Weinbergerová



PODPOŘTE NÁS



Petr Najman, fotograf

Svaz tělesně postižených Praha
– Karlín

Miloň Čepelka

Slávka Kopecká

