



ALEN

(Každý život
má svůj Mys
dobré naděje)

Listy ALENU

Léto 2026

Pomáháme ženám s rakovinou prsu
Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci

Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

na konci května jsme na jednom z našich výletů navštívily Lidice, více se dočtete uvnitř časopisu. Zde to uvádím proto, že tato návštěva mne velmi emočně zasáhla a uvědomila jsem si zde, že některé naše starosti, které hodnotíme jako obří, mohou být v tomto srovnání jen maličké. Důležité je mít kolem sebe rodinu, přátele, ale také např. kamarády ze spolku jako je ten náš. Mít možnost s nimi chodit na vycházky, jezdit na rekondiční pobyty, chodit plavat, za kulturou, setkávat se, sdílet nebo o sobě jen vědět a tak posilovat svou psychickou i fyzickou kondici... a to jsme u poslání našeho spolku, jeho potřeby a prospěšnosti.

Naše práce má smysl a nadstavbou je naše druhé poslání - osvětově působení na zdravou veřejnost, edukace samovyšetření prsu na akcích a při přednáškách ve školách i v organizacích.

Toto vše by ale nebylo možné bez finančních příspěvků a podpory našich

milých sponzorů, partnerů a příznivců a proto vám chci za vaši spolupráci a pomoc, díky které můžeme tato naše dvě poslání naplňovat, z celého srdce poděkovat.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, přeji vám jménem svým i jménem všech ALENEK příjemnou letní dovolenou, ať již v dalekých krajích nebo v krajích českých, hlavně v klidu, míru a radosti.

Milena Najmanová



Z obsahu:

- str. 2 - **Pravidelné akce**
- str. 3 - **Amélie nabízí**
- str. 4 - **Vycházky a výšlapy**
- str. 6 - **Rekondiční pobyty 2026**

Co bylo

- str. 6 - Výtvarný kroužek
- str. 7 - Korálkování
- str. 8 - Na schůzkách
- str. 10 - Projekt Nadace O2
- str. 12 - Na výšlapech, výletech
- str. 19 - Rekondiční pobyty
- str. 25 - Český den proti rakovině
- str. 26 - Edukace na akcích

Co se dělo v nezisku

- str. 30 - Dokážeš to taky
- str. 31 - AMA - setkání v Mostě
- str. 32 - Kosmetika Onkos 1. výročí
- str. 33 - Hranice medicíny - D. Stach

Co se děje v kultuře

- str. 35 - Kultura na jaře 2026
- str. 37 - DaP - Švihák lázeňský
- str. 38 - **Jubilea, minigolf**
- str. 39 - **Kontakty**
- str. 40 - **Sponzoři, partneři, příznivci**



Pravidelné akce v roce 2026

Členské schůzky - Setkání s přednáškami a informacemi při kafičku 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**.

Další plánované termíny členských schůzek v roce 2026:

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**.

Další plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2026:

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. a 26. června a po prázdninové přestávce 4. a 18. září, 2., 16. a 30. října, 13. a 27. listopadu, 11. prosince) 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 Praha 4, Města Dobřichovice a a. s. SUBTERRA.



Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. O prázdninách cvičení neprobíhá, začíná opět v září.

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



Masérské a relaxační služby

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

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

Pro onkologické pacienty poskytuje LPR finanční příspěvek ve výši 500,- Kč na osobu / 1 terapii měsíčně. Nárok má každý onkologický pacient na jednu dotovanou terapii měsíčně.

Centrum Amelie v Praze nabízí i v 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 (paha@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 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 Svejkovská. Skupina je pro onkologicky nemocné a jejich blízké bezplatná a volná - není třeba chodit pravidelně, i když je to lepší. Před první návštěvou se ohlaste na paha@amelie-zs.cz.

Trénink Paměti – na této skupině se učíme mnemotechniky, které lze využít v praktickém životě – např. nákupní seznam při využití metody kategorizace, současně se podporuje tvorba nových synapsí v mozku. Vhodné pro širokou škálu klientů – např. i studenti se dozví něco o teorii a „jak na to“ při studiu. Zvyšuje se schopnost zapamatování, logického myšlení, kreativity. Skupina každou středu od 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.paha@amelie-zs.cz

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

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

Účast na aktivitách Centra je zdarma.

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



Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v roce 2026

- 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** – předběžně domluvena oslava v Umělecké zahradě v Nuslích - vede **Daniela**
Časový harmonogram a program bude upřesněn. Zatím je to **překvapení** i pro nás, organizátory
- pátek 4. září** **Kostelec nad Černými lesy** - vede **Eva**
Odjezd v 10.00, metro C Háje, bus 381 (je potřeba tam být s předstihem asi 20 minut, jede až do Kutné Hory a Čáslavi)
Lehká procházka lesem do 5 km a návštěva zámku.
- 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 Tomášková vila,
Západočeská galerie, katedrála sv. Bartoloměje, Semlerova rezidence
Zpět vlakem každou hodinu

- čtvrtek 15. října** **Z Roztok u Prahy do Suchdola - vede Eva**
 Odjezd z Prahy Holešovice v 9.50 (Hostivař v 9.33), v Roztokách v 10.00 hodin
 Cestou mineme pomník letecké nehody z roku 1975, největší letecké tragédie na území ČR a projdeme na vyhlídku na údolí Vltavy - 5 km.
- čtvrtek 12. listopadu** **Královské město Nymburk - vede Eva**
 Odjezd z Prahy hl. nádraží v 9.54, Nymburk v 10.49
 prohlídka města - individuálně, eventuelně s průvodcem IC
- čtvrtek 19. listopadu** **Velké Zboží - Poděbrady - vede Eva**
 Odjezd z Prahy hl. nádraží v 9.54, Velké Zboží v 11.06
 Trasa kolem Labe do Poděbrad, tam oběd, eventuelně i cukrárna, návrat vlakem zpět do Prahy - 5 km
- středa 9. prosince** **Procházka vánoční Prahou - vede Maruška**
 Sraz: 10:30 Rudolfinum (před budovou), pak Širokou okolo Pinkasovy synagogy, k Staronové synagoze, přes Pařížskou okolo Španělské synagogy, Věžeňskou, Kozí ke klášteru sv. Anežky České, Řásnovkou do Revoluční, odtud tramvají k Bílé labutě a tam na oběd k Rozvařilům
- 27. - 29. prosince** **Vycházka po betlémech - vede Maruška (termín bude upřesněn)**
 sraz: 10:30 Pohořelec - Loretánské náměstí-Kostel P. Marie Andělské (jeden z nejstarších betlémů v Praze), odtud přes Nový Svět na Brusnici, tramvají 22 k Belvederu, přejít na Hradčanskou a tramvaji 25 nebo 1, na nám., kostel sv. Antonína (český betlém), případně ještě betlém u Sv. Ignáce na Karlově náměstí
- čtvrtek 31. prosince** **Tradiční silvestrovská vycházka na Karlštejn**

Vycházky s Amélií

- pondělí 15. června** **Drahaňskou roklí**
 Sejdeme se ve 14 hod na konečné bus 152 Sídliště Čimice. Půjdeme po žluté aleji do Drahaňské rokle, poté k Vltavě a podél Vltavy až ke vstupu do ZOO (8,2 km).
- úterý 14. července** **Botanická zahrada na Jarově**
 Sraz ve 14 hod na autobusové zastávce Pod Táborem
 Projdeme se botanicou zahradou, o kterou pečují studenti zahradnictví. Ve stoleté zahradě parkového typu můžeme najít až 5000 různých kultivarů, včetně tropických stromů. Projdeme se kolem potoka Malé Rokytky a můžeme hledat největší žijící strom - sekvojec obrovský (2 - 3 km).
- pondělí 17. srpna** **Meandry Botiče, Toulcův dvůr**
 Sraz v 15 hod na zastávce bus Hostivařské náměstí
 Přírodní památka Meandry Botiče představuje jedinečný úsek nejdelšího pražského potoka, kde se dochovala původní údolní niva s meandrujícím korytem. A cestou se můžeme zastavit ve středisku ekologické výchovy Toulcův dvůr, což komplex památkově chráněných budov (gotický špýchar, barokní stáje) a přírodní areál o rozloze 10 ha (2 - 3 km).

Rekondiční pobyty červen - prosinec 2026

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



Informace k plánovaným pobytům:

- * **přihlášky a podrobnosti k programu pobytů** dostanete na členské schůzce a u vedoucích pobytů
- * **pobyt zaplatíte** na účet ALEN do stanoveného termínu a zároveň odevzdáte přihlášku
- * **lékařské potvrzení od onkologa** (pacienti, kteří **po ukončení onkologické léčby byli předáni do péče praktického lékaře**, mohou potvrzení o svém zdravotním stavu dodat i od svého registrujícího praktického lékaře); na potvrzení musí být uvedena diagnóza, podpis lékaře a čitelné razítko
- * **odborný léčebný program** rekondičních pobytů je pro přihlášené účastnice **závazný**

1. až 4. června - Ledec 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

Na březnové setkání jsme se moc těšily. Ze zavařovacích sklenic a pomocí různých provázků, umělých květin a lístečků a pod vedením šikovných pracovníků z karlínského centra vyrobily velikonoční zajíčky. Do prázdného prostoru je možné přidat pro děti drobné malé dárky nebo cukrovinky.

Na další schůzce jsme tvořily z nařezaných dřevěných koleček ptáčky, zdobené barevnými peříčky a dalšími přízdobami. Mohou se po-



užít jako zavěšené dekorace, nebo na dřevěném podstavci jako velikonoční ozdoba. Jaro se probouzí a hraje barvami, proto i naše výrobky jsou barevné a pestré.



Věra Uhrová

Korálkování

Ruční práce v podobě navlékání korálků mají již, jakožto aktivita členek spolku, tradici. S navlékáním začala Hanka Kudelová, která přesně podle rčení, že ten, kdo má zapalovat, musí sám hořet, nakazila svým nadšením část členek. Pod jejím vedením vznikají pravidelně každé třetí úterý v měsíci v kanceláři spolku na „korálkování“ krásné různorodé výrobky z korálků. Někdo navléká, někdo třídí, někdo si odnáší korálky domů, kde třídí dle barev, tvarů ...

Důležité je to, že se jedná o společnou aktivitu, kde je všem dobře a při kafičku se k tomu probere leccos :-). Výrobky se tvoří nejen na těchto pravidelných setkáních, ale Hanka je vozí i na některé rekondiční pobyty, kde např. v dubnových Františkových Lázních bylo vytvořeno 96 náramků. Pro mne, jakožto člověka pro ruční práce vesměs nešikovného, je radostí a velkým potěšením sledovat, s jakou radostí a záplem se této činnosti účastnice oddávají.

Hanka i sortiment inovuje a tematicky přizpůsobuje určitým obdobím, jako jsou např. Valentýn, Velikonoce, Vánoce apod.



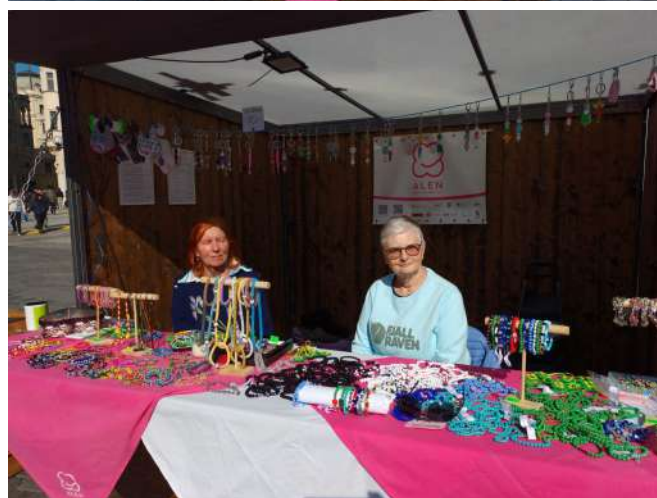
Naše vlastnoručně vyrobené výtvořky z korálků nabízíme za příspěvek na činnost spolku na jarmarcích a na akcích, na kterých edukujeme samovyšetření prsu.

Na některých akcích Prahy 10 provozujeme terapeutickou dílničku pro děti, kde si děti mohou kreativně navléknout vlastní náramek. Je pro nás velkou odměnou sledovat malé děti jak s velkým soustředěním kombinují různé barvy a velikosti korálků a tak vznikají náramky např. typu sparťanský, Lídl a různé jiné.

Fotografie jsou z Velikonočního jarmarku na Staroměstském náměstí, kde jsme měly ve dnech 27. až 29. března pronajatý charitativní stánek. Zájem o náramky a podporu naší pacientské neziskové organizace byl velký a tak nás těšilo, že i na takovéto akci je možné uspět.

Na tomto místě chci poděkovat Hance Kudelové za vedení a organizaci a všem, kdo se podílejí na zhotovování výrobků z korálků i těm, kdo nás reprezentují na akcích.

Milena Najmanová



Na schůzkách

17. března

Na březnové schůzce proběhla Valná hromada. Předsdkyně Milena Najmanová přednesla následující zprávy, které byly jednomyslně schváleny:

- Zpráva o činnosti spolku ALEN za rok 2025
- Plán činnosti spolku ALEN na rok 2026
- Rozpočet spolku ALEN na rok 2026

Předsdkyně revizní komise Jana Dvořáková přednesla

- Zprávu revizní komise o hospodaření spolku za rok 2025

Zbyl čas i na přání dlouholeté člence spolku, člence výboru Ludmile Němejcové k významnému životnímu jubileu.



14. dubna

Na dubnové schůzce jsme přivítaly pí. Anetu Ečekovou Maršálovou a slečnu Šarlotu Kutáčovou, studentku 4. ročníku oboru zubního lékařství, abychom se dozvěděly, jak správně pečovat o dutinu ústní. Je důležité vědět, jak postupovat v průběhu onkologické léčby při suchosti v ústech, zánětech dásní, nástupu paradontózy apod.



Přednáška na téma Ústní hygiena

Při péči o chrup je důležitá nejen správná technika čištění, ale i včasná výměna kartáčku. Po každé nemoci (angíně) je třeba kartáček vyměnit nebo dezinfikovat. Výměna je potřebná i při zohýbaných štětinách na kartáčku. Ideální je kartáček vyměnit za 1 – 2 měsíce.

Nejčastějším bakteriálním onemocněním je onemocnění zubním kazem. Za kazy si z 99% může každý sám nesprávnou hygienou, bakteriální onemocnění nejsou vrozená. Bakterie jsou přenosné slinami, na dítě se tak při pusinkování může dostat kaz i od rodičů.

Při výběru správného kartáčku je třeba si všimnout čísla na kartáčku (nebo počtu hvězdiček) za jeho názvem. Čím vyšší číslo na kartáčku nebo počet hvězdiček, tím je kartáček kvalitnější.

Kartáček „ultra soft“ je velmi měkký, dásně nedráždí jako kartáček tvrdý. Při chemoterapii nebo radioterapii může tvrdý kartáček dásně poranit. Kartáček hodně chlupatý zamete plak ze zubu jako koště, s málo vláknů funguje jako hrábě. Vlákna by měla být rovně střižená (elektrický kartáček je něco jiného).

Kartáček se v ruce drží jako tužka. Položíme ho na krček zubu u dásně (½ na zub a ½ na dásně), aby se dal vyčistit i „žlábek“ mezi nimi, který je potřeba takto naklopeným kartáčkem vyčistit řádně. Při čištění zubů je třeba kroužkovat, jakoby kreslit borůvku, a nečistit si zuby jako boty. Čistit je třeba řádně i zuby vzadu, které jsou důležité pro kousání stravy. Je důležité kroužkovat i zadní stěny zubů. U dolních zubů je důležité opět sklopit kartáček, aby se vyčistil i dolní žlábek. Podstatné je čistit zuby delší dobu hlavně tam, kde se často tvoří zubní kámen.





Mezizubní kartáček je důležité používat každý večer. Prsteníčkem lze chytit bradu a fixovat tím ruku při zasunutí mezizubního kartáčku mezi zuby. Funguje jako štětka při čištění lahve. Zubní nitě se zubní plak mezi zuby neodstraní. Pokud jazykem zjistíme, že jsou zuby hladké jako sklenička, jsou řádně vyčištěné, a to bez ohledu na doporučené 2 minuty.

Zubní pasta by se měla použít tehdy, když jsou zuby vyčištěné. Pastu stačí vyplivnout, není třeba je vyplachovat.

Zubní kontrola je důležitá před operací, je součástí předoperačního vyšetření. Z dásní, které každý den krvácejí, se mohou dostat bakterie do krve (např. zubní váček) a zhoršit onemocnění (selhání ledvin či jater, hypertenze).

U zánětu dásní je důležitá hygiena a kroužení naklopeným kartáčkem. Pasta problém nevyřeší, důležité je správné čištění. I při problematických dásních (bolestivé) je lepší zuby a dásně stále čistit, aby se bakterie víc nešířily.

Pokud jde o snímací náhrady, protéza by neměla tlačit ani nijak obtěžovat. Lze ji podložit nebo upravit. Každý večer je třeba ji vyndat, aby si sliznice přes noc odpočinuly a nebyly překrvené. Dekubity (vředy) se pak při chemoterapii špatně hojí. Vyjmutou náhradu čistíme měkkým kartáčkem s použitím antibakteriálního mýdla (nepoužívat pastu).

Elektrické kartáčky jsou dobré sonické. Bělící pasty fungují při kouření, pití vína, u kurkumy, tyto pasty fungují jako písek (nadbytek abrazivních látek). Jinak nefungují. Bělit zuby je vhodné pouze bezpečně u dentální hygienistky. Teď už mohou mít všechny ALENky zdravé zoubky.

Lída Němejcová

12. května

O paliativní péči nám na schůzku 12.5. přišla přednášet Bc. Michaela Růžičková, krizový intervent Kliniky paliativní medicíny 1. LF UK a VFN z Karlova náměstí, která nám přiblížila, jak paliativní medicína a paliativní tým funguje v nemocnicích.

Základem paliativní péče je naslouchat pacientovi. Jedná se o součást medicíny, významnou sociální službu. Medicína dokáže prodloužit život, zbavit bolesti, ale při komunikaci s pacientem i jeho blízkými je třeba vidět člověka a vědět, co mu nemoc přinesla do života, kdy má bolesti, co by si přál i nepřál, z čeho by měl radost.

Paliativní tým tvoří lékaři, kteří podpoří sociální pracovníky v rozhovorech. Ošetřující lékař může zavolat paliativní tým v okamžiku, kdy už medicína nestačí, nebo už i na začátku onkologické léčby. O paliativní péči si může říci i pacient sám. V nemocnici, která tuto službu nenabízí, se na ni lze zeptat **sociální pracovnice**. Ty pracují v každé nemocnici, o paliativní péči vědí a mohou pacienta na paliativní péči odkázat. Sociální pracovnice komunikují nejen s pacientem, ale i s jeho rodinou a jeho blízkými a společně sestaví plán, podle kterého se postupuje. Součástí týmu je i **psycholog a psychiatr**, kteří se dokáží postarat o rodinné příslušníky. **Kaplan** je oporou pro pacienty, naslouchá jim a na komunikaci má na rozdíl od lékařů čas.



V nemocnici se lze setkat s dobře míněnými radami, které pro pacienta nejsou ideální, naopak paliativní péče se snaží komunikaci kultivovat. **Všeobecné rady** – musíte myslet pozitivně, jiní jsou na to hůř, na to nemyslete – jsou odlišné od **lidského přístupu** : Je v pořádku, že je vám smutno. Tohle musí být strašně náročné. Mrzí mě, že tím procházíte. Pacient např. nemá obavy o nemovitosti, když je v závěru života, ale třeba lituje, že už nebude péct s vnučkami vánoční cukroví. Paliativní péče si nezíská důvěru tím, že řekne „na to nemyslete“. Naopak se snaží, aby pacient dostal tu nejlepší péči a aby se jim mohla jejich přání splnit. (Mohla by jít paní na vánoce domů? Když bude mít zajištěnu domácí péči, tak by to šlo.)

Každý člověk je jiný a **paliativní péče dle svého protokolu zjišťuje**, jak pacient rozumí své nemoci, kdo mu v těžkých chvílích pomáhá, s kým se lze poradit, kdo pacienta zná nejlépe, co by pacient vůbec nechtěl a naopak co si přeje, co všechno by člen paliativní péče měl o pacientovi vědět jako o člověku.



Paliativní péče doporučuje, než začnou těžké časy, vyplnit žádost o příspěvek na péči. Ve spolupráci s paliativní péčí se dá získat za měsíc. Státní příspěvek (až do výše 27 tis. Kč) je pak možno ušetřit na domácí hospic. Ten si pak vezme celý příspěvek na péči plus 350 – 500,- Kč/den. Samozřejmě ne všechny tak postupují. Pečovateľské služby se hradí, lékařské zásahy hradí zdravotní pojišťovny.

V době, kdy o sobě je pacient ještě schopen rozhodovat, může vyslovit své přání v souvislosti s budoucí léčbou (připojení na hadičky apod.). Pokud o sobě rozhodnout nemůže (bezvědomí), stačí, když se 2 lékaři shodnou, že by případným zákrokem kvalitu života pacientovi nezlepšili nebo nezachovali (kvalita života se nesmí zhoršit). Pokud dojde k zástavě, rozhodnutí zda intubovat a resuscitovat záleží pouze na rozhodnutí koncilie. Všichni se snaží zachraňovat a teprve pak se řeší naděje do budoucna.

Euthanasie je velké téma, ale náš národ na zlegalizování euthanasie není připraven. Paliativní péče dokáže bolesti utlumit, aby se pacient v závěru života netrápil. Pokud v závěru života ještě není, snaží se paliativní lékaři najít takovou kombinaci léků, aby pacient bolest necítil. Paliativní péče dělá vše pro to, aby k euthanasii nemuselo docházet a zjišťuje, proč o tom pacient přemýšlí a čeho se nejvíce obává. Každý člověk je originál, není možné mít na všechno odpověď, pacienti nelze zařadit do tabulek.

Zprvu jsme si myslely, že paliativní péče je smutné téma, že budeme poslouchat o závěru života, důstojném odcházení a neprodlužování utrpení. Ovšem přednáška Míši Růžičkové nám ukázala, že tomu tak vůbec být nemusí. Naopak jsme se dozvěděly spoustu užitečných a potřebných rad, které se mohou v budoucnu hodit každé z nás i našim blízkým. Velice moc děkujeme.

Lída Němejcová

Projekt Nadace O₂ - Ruku na srdce

Projekt

V únoru 2026 jsme se dozvěděly, že Nadace O₂ vypsalala výzvu na grant „Ruku na srdce pro neziskové organizace“.

Podmínkou pro možnost získání grantu bylo, že určitý konkrétní zaměstnanec O₂ dlouhodobě spolupracuje se žadatelem o grant. Děkujeme panu Antonínu Vinařovi za dosavadní spolupráci i za to, že se do projektu s námi zapojil a že jsme s naším projektem uspěly, že byl Nadací O₂ podpořen.

Náš projekt je zaměřen zlepšení práce a digitalizování procesů v naší organizaci a je rozdělen do tří etap:

- Květen 2026 - školení společností E-bezpečí na rizika virtuální komunikace (online podvody)
- Jaro 2026 do června včetně - konzultace přes expertní síť Nezisk.Digital s prověřeným expertem, kde se dolaďují zadání pro zahájení digitalizace procesů
- Podzim 2026 - kurz Nezisk.Digital jako navazující „prohloubení“, od 1.9. do 30.11.2026 kurz Nezisk.Digital, kde proběhne hlubší analýza našich procesů
 - výběr prioritního tématu (přehled v úkolech, vzdálená komunikace, organizace dat),
 - volba vhodného řešení/nástroje
 - nastavení zavedení do týmu - zajištění funkčnosti v praxi.

Milena Najmanová



Školení na téma E-bezpečí

Dne 4.5.2026 jsme v rámci projektu Nadace O2 absolvovaly školení na téma e-Bezpečí. **Rizika internetu zaměřená na podvody** přednášel doc. PhDr. René Szotkowski, Ph.D. z Institutu výzkumu a vzdělávání v oblasti digitálních technologií a kyberbezpečnosti (www.e-bezpecni.cz) ve spolupráci s Pedagogickou fakultou Univerzity Palackého Olomouci.



Projekt e-bezpecni.cz vzdělává veřejnost a pomáhá obětem podvodů od r. 2007. Tento projekt má i svoji **poradnu**, kde lze nalézt formulář k nahlášení případů. Podvodné e-maily by se nikdy neměly mazat, ale zdokumentovat – záznam (foto) na jiný mobil.

Pachatelé často útočí na děti a vydírají je přes jejich intimní fotky (kluky v pubertě). SNAP CHAT dětem do mobilu nepatří, jde o velké riziko. Tato aplikace automaticky za 24 hodin smaže zprávy a není pak možno problém zdokumentovat.

Webová stránka www.panprokoukl.cz je naprosto skvěle udělaná a jsou zde popsány způsoby a praktiky podvodů. Tato stránka slouží k informaci o podvodech. Pokud kliknu na postavičku (dítě nebo dospělý), objeví se možné podvody. Pokud si chci ověřit, zda jde např. v mém případě o podvod, lze nahrát obrázek do analyzátoru a dozvím se, zda jde o podvod (CHAT BOT). Pokud kliknu na ikonu pana Prokoukla, uvidím přehled možných podvodných jednání (vyvinuto ve spolupráci s Policií ČR). V e-mailech nikdy neklikat na odkazy ani na přílohy.



Banky nikdy neposílají odkazy ani přílohy. Takový e-mail je třeba vyfotit a nahrát do analyzátoru.

Česká republika je 11. nejbezpečnější zemí na světě. Běžná kriminalita klesá, ovšem kyberkriminalita skokově roste. Velice důležitá je osvěta. Podle údajů AVASTu je ČR na 6. místě na světě, na kterou se kyberpodvodníci zaměřují nejvíce. Na 1. místě je Slovensko (chybí osvěta), následují Belgie, Dánsko, Maďarsko, Německo (bohaté země). Březen 2026 je nejhorším měsícem ve výskytu kyberkriminality. Nejčastější obětí jsou v 79% ženy (ročník 1979) s průměrnou škodou 744 tis. Kč a v 21% muži (ročník 1987) s průměrnou škodou 580 tisíc Kč. Počet bankovních podvodů se neustále zvyšuje a dosahuje miliardových hodnot. Jen v r. 2025 došlo k 90 tis. případů podvodů se vzniklou škodou 2,13 mld. Kč, bankám se dalších 12 miliard Kč podařilo svým klientům zachránit.

Nejčastější podvody jsou spojené s prodejem a nákupem zboží, podvodnými investicemi a podvody spojené s umělou inteligencí. Trestná činnost v kyberprostoru se profesionalizuje, využívání „bílých koní“ v rámci brigády je stále častější (např. v hotovosti vybírat peníze ze založeného účtu a přes vkladomaty je posílat do virtuálních měn (bitcoin). Z podobné brigády se pak vyvine napomáhání v trestné činnosti. V ČR je trestná škoda nad 10.000 Kč, do této částky se jedná o přestupek. I v případě nízké škody je třeba podat oznámení Policii ČR. Škody se sčítají a malá částka u jednotlivce se v součtu navýší a pro posouzení trestu je důležitá částka celková.



Na výšlepech a výletech

13. března - Obříství – březnový výlet za sněženkami



V Obříství jsme byly vloni a v této malé, ale vším obdařené a vybavené obci, se nám líbilo. Letos jsme nejely za památkami města, ale za přírodou lužních lesů. Vystoupily jsme z autobusu na návsi, kde se potkávají ulice Bedřicha Smetany a Svatopluka Čecha. Na oby naše velikány nezapomínají.

My ale hledaly cestu do lesa. Kolem zámku a hřiště jsme se dostaly na lesní cesty a opravdu jsme uviděly obrovské bílé koberce, ze všech stran bylo nasněženo. Byl to přesně ten správný termín, kdy je tady všude tisíce sněženek. Eva nás sledovala z domova na svých berlích a byla ráda, že se nám vycházka líbila. Ano, byly jsme nadšené a moc Evě za ten tip na výlet děkujeme. Samozřejmě jsme ten krásný den zakončily v Domečku U Sikorek, kde je vždy příjemné posezení a občerstvení.

Daniela, Věra, Zdenka a Jana



19. března - Planetární stezka Vestec

Výlet, který pečlivě připravila Eva, ale nemohla s námi jít, byl vydařený. I počasí nám Eva objednala ukázkové, přes poledne bylo až horko, jen na svetr, bundy, které jsme měly na sobě, šly dolu.

Sešly jsme se tři – se mnou byla Zdenka a Liduška. Eva nás sledovala na dálku. Autobus z Opatova nás zavezl do Vestce, na zastávku U Klimešů. Měla jsem sice od Evy plánek a pokyny, ale avizovaná hospoda nebyla v dohledu. Nemohly jsme se zorientovat, na kterou stranu vlastně máme vyrazit, sever-jih se podle poledního slunce špatně určuje. Ale po radách místních lidí jsme objevily Klimešovi na křižovatce a vydaly se vlastně zpět odkud jsme přijely. Tam už to bylo jasné.

Došly jsme k Vesteckému rybníku, očima jsme hledaly lávku, brzy jsme ji objevily na druhé straně rybníka. Dál byly dvě možnosti, cyklostezka nebo rybník, samozřejmě jsme vybraly rybník. Lávka přes něj byla suchá a uprostřed ní stála krásná volavka. Chvíli jsme myslely, že je to další socha (vzhledem k té nohaté v rybníku, kolem které jsme přišly), ani se nehnula. Ale než jsme vytáhly mobily, rychle uletěla, takže ji nemáme zachycenou. No a fotit se vzájemně na lávce jsme si taky vzpomněly až na druhé straně, a to bylo sluníčko proti nám, takže se fotka nepovedla - je tmavá. Zato na krásném místě u SLUNCE vyšla pěkně.



Planetární stezka – 4 km poučení - byla bezvadná, jsme moc rády, že nám o tom Eva řekla. Hezky se šlo, jen sem tam nějaké kolo nebo kočárek, tak jsme nasadily vycházkovou chůzi, povídaly jsme si, u jednotlivých planet se zastavily, prostě pohoda. Na stezce jsou všechny planety naší sluneční soustavy (Slunce, Merkur, Venuše, Země, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun) a informace o nich. Připomněly jsme si, že Pluto už není považováno za plnohodnotnou planetu naší soustavy a bylo přeřazeno mezi tzv. trpasličí planety.

Naše pomalá chůze nás unavila, když jsme došly na konec

stezky, byly jsme hladové (jedna moje svačina pro 3 byla málo) a nechtěly jsme přijmout původní zprávu, že žádnou hospodu nenajdeme. Takže místo z cesty směr k doporučené zastávce U Studánky jsme zabočily pod silnicí směr Kunratic, "že tam přece hospoda musí být!" No – nebyla! Přišly jsme do Kunratic z takové strany, kde jsme to vůbec neznaly. Prošli jsme všechny Jahodové a Javorové ulice a byly jsme rády, že vidíme v dálce hlavní silnici, po které se míhaly autobusy. Tam sice nakonec hospoda byla (Na Betáni), ale už byly 3 hodiny odpoledne a za chvíli nám jel autobus. Tak jsme vycházku ukončily a zcela vyčerpané nastoupily. Na Budějovické jsme vycházku ukončily.

Moc se nám to líbilo, jen musíme příště předem odhadnout své síly, 10 km, které jsem pak zjistila ve svém mobilu, už je pro nás hoooodně. Děvčata se těší na další vycházky, kdy už půjde Eva zase s námi. Děkuje se za dobrý tip a její další nápady.



Daniela

16. dubna - Neumětely

Dubnový výlet do **Neumětel** vymyslela a vedla Zdenka. Sešly jsme se na Smíchovském nádraží a podle velmi různorodých informací z IDOSu jsme našly nástupiště autobusu na špinavém „terminálu“, který snad brzy projde rekonstrukcí. Jely jsme na Dobříš a odtud přes Osov a Hostomice hezkou krajinou do Neumětel. To byla naše první vyhlídková jízda tohoto výletu.

Neumětely leží mezi Berounem a Hořovicemi – z jedné strany Brdy, z druhé hřbet Housina a řeka Litavka. Na místě na nás čekala milá matrikářka z městského úřadu paní Marie Malinská, která měla ze setkání s námi snad větší radost než my. Ocenila náš zájem o toto místo a o Šemíka, my jsme zase obdivovaly její znalosti z historie Neumětel.



A protože s námi byla Maruška, s paní matrikářkou se ve svých znalostech doplňovaly.

Povídaly jsme si u pomníku a hrobu bájného Šemíka (který tam pochován není) a

zjistily, že pověsti si hodně vymýšlely a pravdu přikrášlovaly. Navštívily jsme kostel sv. Petra a Pavla a starou zvonici. Obojí čeká velká oprava. O pozůstatcích starobylé tvrze u Velkého rybníka jsme se dozvěděly, ale neviděly, jen tušily v místech podmáčené louky.

Dobrá oběd jsme si daly v restauraci U Horymíra na náměstí v Kulturním domě a ještě se prošly po náměstí a okolních uličkách. Další cíl výletu byla Zdenky oblíbená kavárna Somnium ve Všeradicích. Na štěstí tam jel autobus. Kavárnu jsme objevily za malým nádražím u kolejí, kde by ji málokdo hledal. Ale posezení bylo milé.



Cesta domů se nabízela vlakem nebo busem. Rozhodly jsme se pro autobus a musely jsme na jeho zastávku vystoupat do únavného kopce. A opět to byla pěkná, už druhá, vyhlídková jízda Středočeským krajem přes Koněprusy a Beroun na Smíchov.

Tento „poznávací zájezd“ se vydařil, dost jsme pobavily a nasmály. Příště se těšíme zase na hezký výlet.

Zdenka, Daniela, Věra, Maruška a Milena



26. května - Památník Františka Palackého



Horké počasí asi odradilo zájemce, sešly jsme se jen dvě.

Památník se nachází v Palackého ulici v 1. patře



pozdně barokního MacNevenovského paláce. V komentované prohlídce nás průvodkyně seznámila s rodinami Měchurovou, Palackých, Riegrovou a Bráfovou.

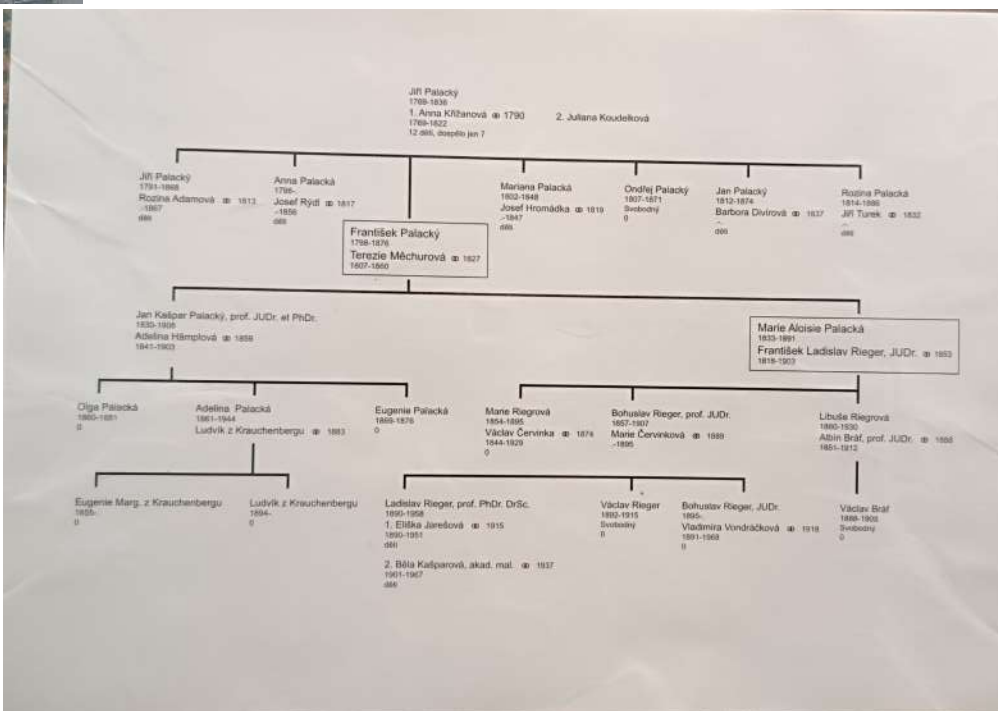
O vznik památníku se zasloužila vnučka Františka Palackého a dcera Františka Ladislava Riegra Libuše Bráfová. Myšlenku realizoval po její smrti v roce 1930 pravnuk Františka Palackého, československý diplomat JUDr. Bohuslav Rieger mladší. Muzeum mapuje nejen život obou velikánů, ale i kulturní a politický význam místa. Zpřístupněno veřejnosti bylo 17. prosince 1931. V roce 1961 se dům stal majetkem státu a muzeum přešlo do péče Národního muzea.

Ve stejném roce byl soubor památek prohlášen kulturní památkou.

I když byl v roce 1992 MacNevenův palác vydán dědicům původních majitelů, památník byl zachován a jeho sbírkové předměty zůstaly ve vlastnictví Národního muzea.

Výjimečnost celé expozice spočívá mimo jiné v ojedinělém a v téměř nezměněné podobě uchovaném měšťanském interiéru.

Eva Kapounová



28. května - Památník Lidice

Na čtvrtek 28. května jsme naplánovaly výlet do Lidic, kde jsme se měly potkat s naší skvělou kamarádkou, nakladatelkou, spisovatelkou a bývalou novinářkou Slávkou Kopeckou.



Vzhledem k velmi teplému počasí se výletu zúčastnilo pouze šest ALENEK. Slávka nás očekávala na svém skládacím elektrokolé na stanici autobusu č. 300 - Památník Lidice a dále nás provázela.



První zastávkou byla Výstavní síň pod Tribunou. Expozice „Lidice (v) minulosti“ ukazuje nejen celý tragický příběh obce Lidice, ale jsou zde zobrazeny i střípky ze života předválečných Lidic. V navazující promítací místnosti jsme zhlédly dokumentární film „Ves lidí“. Na projekčních plochách byly promítnuty dobové filmy a fotografie. Expozice je velmi dobře udělána a návštěvníka vtáhne do doby, kterou zobrazuje se všemi neuvěřitelnými hrůzami a nelidskostmi.

Asi zde nemohu popisovat celou naši cestu a myšlenky, které nám běžaly hlavou jako splašené a nechápající, že lidské bytosti jsou schopné takových zvěrstev ...

Takže jen několik faktů:

Lidická tragédie nezačala v samotných Lidicích, ale v atmosféře nacistického teroru po atentátu na Reinharda Heydricha 27. května 1942. Po jeho smrti 4. června hledali nacisté rychlou odvetu a zároveň chtěli zastrašit české obyvatelstvo.

K Lidicím je přivedla i nešťastná shoda okolností: gestapo se dostalo k dopisu, který vyvolal podezření, že se v obci skrývají vazby na odboj. Vyšetřovatelé pak začali spojovat jednotlivé stopy s rodinami v Lidicích, i když skutečné důkazy byly slabé.

Rozhodující roli sehrála nacistická politika kolektivního trestu. Karl Hermann Frank využil situace k demonstraci síly a obec byla večer 9. června obklíčena jednotkami SS a německé policie.

Ráno 10. června 1942 začal masakr, který znamenal vyhlazení obce: muži byli popravováni na místě, ženy odvečeny do táborů a většina dětí zavražděna. Lidice se tak staly symbolem toho, kam může vést kombinace okupace, pomsty a bezpráví.



Na území bývalé obce, kde žilo cca 500 obyvatel jsou viditelné základy Horákova statku, kde došlo k hromadné popravě 173 lidických mužů a jejich hrob, který mohl být založen až v roce 1945. Velmi srdcervoucí je památník dětských obětí války v letech 1939 – 1945, který vytvořila akademická sochařka Marie Uchytlová. Dílu vtiskla podobu 82 lidických dětí, které byly zavražděny v létě 1942. Nesmím také opomenout Růžový sad, kde je řada růží věnována různými státy a dalšími subjekty. V současné době obsahuje Růžový sad celkem 240 odrůd růží v počtu více jak 24 tisíc keřů.



Po válce začaly **nové Lidice** vznikat jako symbol obnovy i památky na zničenou obec. Nová vesnice se budovala od roku 1947 západně od původního místa, kde měla poskytnout důstojné bydlení ve 150 domech ženám a dětem, které tragédii přežily.

Na podobě nové obce se podíleli přední čeští a slovenští architekti a vznikla i veřejná architektonická soutěž, která patřila k prvním v poválečném Československu. Výsledkem byly moderní rodinné domy, širší ulice a snaha vytvořit vzorové bydlení své doby.

Dnes tuto kapitolu připomíná stálá expozice **Stavíme nové Lidice** v domě č. p. 116, která se věnuje architektuře, bytové kultuře i každodennímu životu v nové obci. Tuto expozici jsme navštívily a potěšily se ukázkami zařízení bytu, které si pamatujeme z mládí.



V těchto dnech si Lidice připomínají události roku 1942. K 84. výročí vyhlazení obce Lidice proběhne 12.6. na nádvoří muzea Památníku Lidice Děkovný koncert Pro Lidice a 13.6.2026 se uskuteční celé pásmo akcí, které bude začínat Mší svatou na základech kostela sv. Martina.

Po obědě v Lidické galerii jsme tento skvělý výlet zakončily u Slávky doma na kafičku se zmrzlinou. Slávka nás provedla zahradou se vzrostlými stromy, bíle natřenou dřevěnou houpáčkou, skleníkem, kde se již chlubí velkými okurkami a spoustou různých květin.

O celou zahradu s láskou pečuje a těší se, že zase obnoví chov svých milovaných slepic - kamarádek.



Na závěr jsme dostaly knížku „Soukromý archiv smíchu“ s vlastnoručním věnováním autorky, která nám z knížky přečetla tři povídky, které srší vtípem a hlubokou lidskostí. Se svolením autorky zde jednu povídku uvádím:

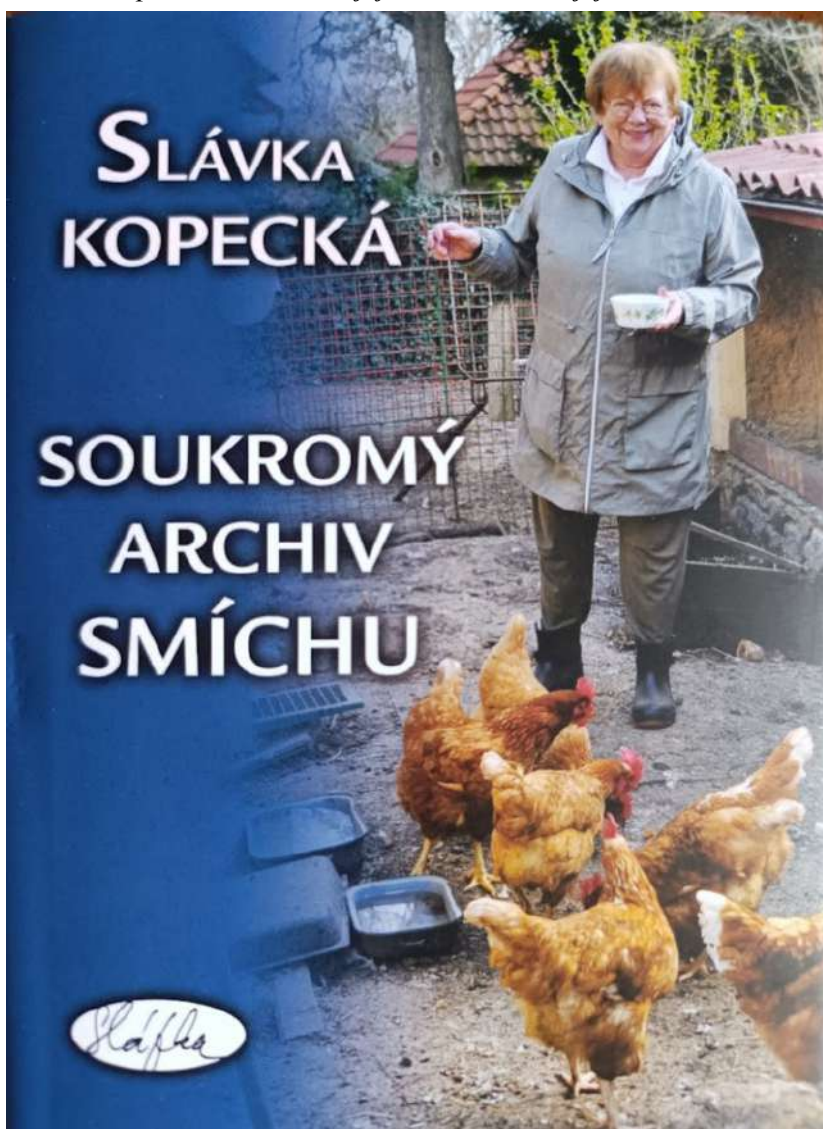
Slepice z Bretaně

Opravdu kuriózní dědictví, ovšem naplněné čistou láskou, získala moje věrná kamarádka žijící v Bretani. Přátelila se sousedkou, starou babkou, vdovou po rybáři, hodnou ženskou, která Mileně, jak se moje kamarádka jmenuje, hlídala dům a zalila kytky, když bylo potřeba. Oplátkou jí zase Milena krmila králíky a slepice, když babka vyrážela za dětmi do města. Jenže babce se nějak přitížilo a její rodina rozhodla, že její maličké hospodářství zruší. Odvezli králíky a slepice – až na jednu. Babka si nedala říct, postavila si hlavu, že doma musí alespoň jedna slepice zůstat. Dobrá, jednu jí tedy nechali, ale ta najednou opuštěná slepice se začala chovat jako pesek. Chodila s babkou na trh, nehnula se od ní na krok, zkrátka babku milovala a ona jí náklonnost oplácela ... Jenže opět se babce přitížilo a Milena se starala nejen o ni, ale také o její věrnou slepici, která dlela u jejího lůžka až do jejího skonu. Než babka zavřela oči, odkázala věrnou slepici mé přítelkyni Mileně. Ta babce na oplátku slíbila, že se slepicí bude zacházet vlídně, protože jí bude hodnou babku dnes a denně připomínat ... Slepice se tedy ocitla o pár baráků jinde, ale už se jí tam nelíbilo. Stýskalo se jí po babce ... Milena ani chvíli neuvažovala o tom, že by mohla ze slepice, kterou zdědila, uvařit vývar a hodit ji na papriku. Věděla, že slepice už má svůj věk a že má hlavně zcela jistě svou duši ... Tak nakonec oběhla celé městečko, kde žije, a našla rodinu chovající slepice. Vypověděla jim příběh babky a věrné slípky a majitelé přislíbili, že slepici nechají dožít u nich na dvoře s houfem mladých nosnic. Ovšem s výhradou, že stařenka mezi mladý chov takřkajíc ve zdraví zapadne. Dohoda byla stvrzena a Milena pak dnes a denně běhala kontrolovat starou slepici t.č. ve zkušebním vyhnanství ... A představte si: dopadlo to skvěle. Parta mladých nosnic slepičku-babičku mezi sebe nejen přijala, ale dokonce se k ní chová úslužně a přátelsky! A stařenka se báječně daří! Z houfu bretaňských slepic by si měli vzít příklad nejen slepice celého světa, ale i lidé! Stará slepice v Bretani – to je přece příklad dědictví jak břínek.



telkyni Mileně. Ta babce na oplátku slíbila, že se slepicí bude zacházet vlídně, protože jí bude hodnou babku dnes a denně připomínat ... Slepice se tedy ocitla o pár baráků jinde, ale už se jí tam nelíbilo. Stýskalo se jí po babce ... Milena ani chvíli neuvažovala o tom, že by mohla ze slepice, kterou zdědila, uvařit vývar a hodit ji na papriku. Věděla, že slepice už má svůj věk a že má hlavně zcela jistě svou duši ... Tak nakonec oběhla celé městečko, kde žije, a našla rodinu chovající slepice. Vypověděla jim příběh babky a věrné slípky a majitelé přislíbili, že slepici nechají dožít u nich na dvoře s houfem mladých nosnic. Ovšem s výhradou, že stařenka mezi mladý chov takřkajíc ve zdraví zapadne. Dohoda byla stvrzena a Milena pak dnes a denně běhala kontrolovat starou slepici t.č. ve zkušebním vyhnanství ... A představte si: dopadlo to skvěle. Parta mladých nosnic slepičku-babičku mezi sebe nejen přijala, ale dokonce se k ní chová úslužně a přátelsky! A stařenka se báječně daří! Z houfu bretaňských slepic by si měli vzít příklad nejen slepice celého světa, ale i lidé! Stará slepice v Bretani – to je přece příklad dědictví jak břínek.

Příklad hodný následování, přesně v duchu bolševického hesla: „Slepice všech zemí, spojte se!“



Knížka skutečně stojí za přečtení, je zde mnoho úsměvných historek ze života autorky i z její úzké spolupráce s mnoha slavnými osobnostmi.

V den vydání tohoto časopisu Slávka odlétá za svou kamarádkou Milenou a za slepicí, pokud ještě žije, do Bretaně na dovolenou. Slávko, přejeme Ti šťastnou cestu, krásnou dovolenou a těšíme se na pokračování humorné knížky s názvem „Album vzpomínek“, tentokrát s fotografiemi.

Milena Najmanová

Na rekondičních pobytech

Luhačovice (4. - 11. března)

První letošní rekondiční pobyt se konal hned začátkem března. Trochu jsme se bály tak předjarního termínu, vzít si zimní výbavu nebo jarní? to byly otázky před odjezdem. „Kdybych to byl býval věděl...“ že bude letní počasí, bylo by rozhodování mnohem jednodušší. Cestou z Prahy byla mlha, ale už na Moravě se objevilo sluníčko a neopustilo nás celý týden.

Luhačovice, největší lázně na Moravě, nás přivítaly, lázeňské auto nás brzy zavezlo před „naš“ hotel Jestřabí. Je to jedna z památkově chráněných budov Dušana Jurkoviče, které zdobí lázně zasazené do údolí řeky Štávnice v chráněné krajinné oblasti Bílých Karpat.

Po přihlášení v recepci domu B. Smetany jsme hned vyzkoušely cukrárnu U kočky a na sluníčku při dobré kávě probraly vše co nás čeká. Prošly jsme se po parku a těšily se na večer, kdy si po večeri povíme o možnostech jak pobyt využít k posílení zdraví a k odpočinku.

Druhý den jsme hned zahájily procedurami. Výhodou bylo, že bylo vše „pod jednou střechou“ – nadstandardní stravování (vydatné snídaně, velký výběr jídel večer a ještě malé polední občerstvení), příjemné prostorné pokoje, místo pro setkávání nás Alenek a hlavně možnost v župánku přejít na klasickou nebo relaxační masáž, rašelinový obklad nebo oxygenoterapii. Jen k minerálnímu prameni Vincentka jsme se rády pěkně oblékly a prošly. Velmi příjemné bylo plavání v teplé vodě krásného bazénu v Jurkovičově domě s výhledem na nebe prosklenou střechou, s masážními tryskami a vířivkou.

Kromě známých a obvyklých lázeňských procedur (s příjemným a vstřícným personálem) zaměřených na dýchání a pohybové ústrojí jsme měly dvě překvapivá setkání v nově zrekonstruovaných Slunečních lázních. V neděli to byla skupinová arteterapie - cesta ke zklidnění, odpočinku a relaxaci. Přes obavy, že nezvládneme nakreslit něco smysluplného, všechny jsme to zvládly. Byly jsme až překvapeny co dokážeme vytvořit ze zpočátku jednoduchých vlnovek na bílé ploše barevnými pastelkami. Vložit do obrázku to, co máme v nitru a o čem nevíme, k tomu nás přivedla úžasná paní arteterapeutka Andrea Zacharová. Bylo to pro nás po všech stránkách obohacující.



Na terapii jsme přišly v alenských tričkách, protože následovala „vzduchoplavba s Irenkou.“ Prošly jsme se po Vodoléčebných lázních, prohlédly si bazén bývalých říčních lázní (přestavěných D. Jurkovičem z Jestřabského mlýna) a zajímavé kabinky kolem a potom si zde vyzkoušely „staré časy“. V prvních letech 20. století se sem chodili opalovat dámy a pánové a užívali si tzv. vzduchoplavbu – nenáročné cvičení zaměřené na posilování dýchacích cest. Zásada je cvičit dle svých možností. A to jsme také pod vedením Irenky udělaly.

Druhé setkání nás čekalo v pondělí - skupinová muzikorelaxace v Jurkovičově odpočívárně - harmonizace těla a obnova energetické rovnováhy – se sympatickým muzikantem a terapeutem, který nás (některé vsedě, některé vleže) uklidňující hudbou a zvuky zvláštních rozličných nástrojů příjemně zklidnil. Jen Zdena naopak vyprovokoval k samostatným pokusům o vyluzování tónů na neznámých nástrojích.

Na vycházkách jsme od našeho krásného hotelu pod Jestřabí horou procházely japonskou zahrádkou kolem řeky Štávnice do lázeňského parku s hudebním altánkem, sochou zakladatele těchto lázní Dr. Františka Veselého, kolem secesního domu Bedřicha Smetany s Bruselskou fontánou před ním, s kolonádou a pavilonem Vincentka (kde se nedělní odpoledne konal krásný koncert Dívčího saxofonového orchestru), kaplí sv. Alžběty a několika kaváren a krásných vil. Pěší zónou jsme se dostaly až do městské části Luhačovic s moderním kostelem sv. Rodiny. Také jsme se vydaly po křížové cestě, která vede až k Jezírku lásky, ale tam už jsme nevyšláply. Přesto jako odměnu jsme pak nemohly vynechat čokoládovnu.

Delší vycházka vedla za teplého počasí od Slunečních lázní Jurkovičovou alejí na Pozlovickou přehradu, dál přes hráz nahoru do Pozlovic, kolem kostela sv. Martina a Pozlovického potoka zpět k Augustiniánskému klášteru a domů do Jestřabí. Rády jsme si také prohlédly Pražskou čtvrť, kde jsou vily pojmenované Hradčany, Vyšehrad, Emauzy, Petřín, Loreta a další. Ani se to nezdálo, ale ušly jsme 9 km, což byl pro některé z nás rekord týdne.

Nezapomněly jsme ani na společenská setkání a kulturu, divadlo sice nehrálo, ale v kině jsme viděly úžasný film Neporazitelní a obdivovaly paralympijské hry, odvahu paraha-



kejistů i herecké výkony Ondřeje Trojanu a Hynka Čermáka. Také

živou hudbu jsme si poslechly, došlo i na taneček. Škoda, že jsme neměly možnost potkat dámy z Luhačovického okrašlovacího spolku Calma, pojmenovaného podle Marie Calmy Veselé, pěvkyně, spisovatelky a manželky MUDr. Veselého. Ty se ve svých kloboucích objeví na kolonádě až v letní sezóně. Šedé buňky mozkové jsme namáhaly A-Z kvízem zaměřeným na znalosti z kultury. Zjišťovaly jsme co z kultury víme, co jsme zapoměly nebo i to, co nikdo z nás nevěděl a slyšel poprvé.

Jedno odpoledne jsme si vyhradily bez procedur a jely na výlet do Zlína. Moderní Baťovo město se rozkládá na rozhraní Hostýnských a Vizovických vrchů. Radnici jsme viděly,



dokonce i kostel sv. Filipa a Jakuba a divadlo, ale to jen proto, že jsme bloudily neznámým městem a hledaly Památník Tomáše Baťi, který postavil architekt František Gahura. Nakonec jsme opravdu našly zasněženou sjezdovku ve městě i s lyžaři a pod ní velkou prosklenou budovu. Při zajímavé přednášce o rodině Baťů a jejich úspěších v mnoha oborech podnikání jsme viděly i maketu letadla, ve kterém Tomáš Baťa zahynul.

Závěrečný večer jsme hodnotily, podle písemných vyznání panovala všeobecná spokojenost. Načerpaly jsme sílu, užily klid a obdivovaly jedinečnou architekturu. Vtipně pobyt popsala jako vždy básniřka Marta. Poděkovaly jsme v lázních všem, kteří nám pomáhali a věříme, že jsme je i my potěšily dárečky, čtyřlístky, náramky a dalšími upomínkami na ALEN. Poděkování patří manažerce paní Ing. Anně Tesaříkové a milé duši jídelny a kuchyně – obě dámy nám splnily vše co jsme si jen mohly přát. Byla nás menší skupinka – 10 žen, o to víc jsme byly spolu. Děkuji všem Alenkám za krásné setkání a společné chvíle. Odjet se nám nechtělo. Jak se ukázalo, odvezly jsme si společně i krásné letní počasí, při návratu do Prahy místy už přšelo. Kdo asi nad námi drží tu šťastnou ruku?

Vedoucí pobytu Daniela Kelišová



Deset Alenek rovných jak svíce
přepadlo zjara Luhačovice.
Ono to nebylo úplně zjara,
po ránu od úst stoupala pára.

Pavilon Jestřabí jsme obsadily
a dřív než jsme své kufry vybalily
kavárnu U kočky jsme vzaly útokem.
Prý stejně tak jako před rokem.

Lázeňská polopenze chutná nám všem,
začíná a končí každý náš den.
Mezitím semtam procedury,
bazén, terapie a po okolí túry.

Navštívit zdejší Jurkovičův bazén,
to by si nedopřál snad jenom blázen.
Prosklený strop, vířivka, masážní chodník,
tam by si své užil i Štiavnický vodník.

Vycházka s Danou směr přehrada:
šlapaly jsme jak zamlada.
Za hrází směr na Pozlovice,
kopec, kostelík, hřbitov a huraaa!!!
našly jsme Luhačovice.



Masáže, obklady, oxygenoterapie...
snad nás ta lázeňská péče nezabije.
Když se nám zajídat začíná,
honem na výlet do Zlína.

Při tamním hledání Památníku Bati
se skoro všechny Alenky ztratí.
Jako naschvál je vysoko na kopci
a Zdena z Brna se svými silami na konci.

Průvodkyně jí sežene jedinou židli,
to se to Zdeně u Bati bydlí!
Ostatní vstoje sledujem výklad.
Baťa by měl být dnešním šéfkům příklad.

Nedělní lekce arteterapie
pozitivní energií nás nabije.
Vyjádřit kresbou své nitro se učíme,
svým skrytým schopnostem se všechny
divíme.

Potom nás čekají saxofony,
pavilon Vincentka jimi jen zvoní.
Patnáct saxíků v rukou mladých dam
řídí staříček dirigent - elegán.



Dechovka, pop, swing i arie,
ty zpívá Gottova kopie.
Mladičkový zpěvák je dojemný,
hudební zážitek veskrze příjemný.

A co teprv v pondělí odpoledne!
Každá Alenka údivem bledne,
když krásný terapeut nás provází do ráje
svou hudbou na rozličné nástroje.

Ve dne se tělesných schránkám věnujem,
večer i své mozky trénujem.
A-Z kvíz přivezla Daniela,
by šedá kůra nezakrněla.

Kavárny, cukrárny střídáme rády,
Věra si užívá piňakolády.
Schwarzwald, sachr i laté,
toť našeho pobytu hřeby zlaté.

Počasi jako na objednávku
poskytlo ozonu pořádnou dávku.
Aby můj referát nezůstal bez tečky,
přiznávám: došlo i na tanečky.

Nakonec zážitek filmový,
„Neporazitelní“ jsou tutoví.
Tak jako naše Daniela,
byť ne vždy to s námi lehké měla
tak za rok zase – adie Luhačovice !!!



Františkovy Lázně (7. - 13. dubna)

Pomlázka se ještě třepetala v rohu pokoje a vedle kousku velikonočního mazance se na talířku krčila dvě do červena obarvená vajíčka. Doznívaly vzpomínky na koledníky i návštěvu rodiny, ale mnohem důležitější bylo s rozumem si připravit zavazadlo na týdenní rekondiční pobyt ve Františkových Lázních. Jen pánbůh věděl, jaké nás čeká počasí. Huňatý svetr, lehké tričko nebo teplé boty? Autobus byl plný Alenek. Výhled do krajiny, trochu vzájemného popovídání a už tu byly Karlovy Vary a za chvíli kýžený cíl.

Hotel Goethe nás na pár dnů zavinul do své laskavé péče. Mnohé jsme tady byly už loni a věděly jsme, že tento léčebný dům nabízí nejen prvorepublikovou atmosféru i moderní léčebné procedury.

Lékařka každé podle jejího zdravotního stavu přichystala ferman plný procedur. Hýčkaly nás perličkové nebo uhličité koupele, parafinové zábaly, suchá masážní vana. Báječná rehabilitační pomůcka! Komu to nestačilo, mohl dle vlastní úvahy využít bazénu či sauny.

Kuchař pro nás připravil skvělé dobroty. Ty, které držely doma dietu, ji tady zcela jistě porušily. Ráno míchaná nebo natvrdo vařená vajíčka, šunka, sýr, kávička. I zrníčka pro vegetariány. A večer, krásné obžerství. Ryby, masíčka z kuřete, guláš z divočáka a velmi chutné zákusky. Při takové nabídce zůstal na cestu připravený kousek mazance bez povšimnutí. Dál vám nebudu dělat laskominy.

Ale nejen chlebem živ je člověk. Kdo chtěl, mohl se i kulturně vyžít do sytosti. Komedie Lež byla s Ivanou Chýlkovou na programu Divadla B. Němcové, kde o pár večerů později zazněl koncert ze známých operetních melodií. Kdo toužil po zvuku harfy, nebo miluje jazzovou hudbu, mohl prožít pohodový večer v útulném prostředí hotelového baru. Byly mezi námi i zkušené turistky, které využily nejen možnosti prohlídky Chebu, Ameriky nebo vážily cestu k nedalekým bahenním sopkám.

Zlatým hřebem našeho pobytu byl společenský večírek Alenek. Děvčatům, které se na jeho přípravě podílely, patří dík. Milena a Hanička jsou zkušené organizátorky, ale že mají svoje kontakty na místech nejvyšších, to nikdo netušil. Předpokládám, že právě ony mají ty správné kontakty a dokázaly na celý týden objednat kouzelné jarní počasí. Poslední den spadlo pár kapek, jakoby se Františkovy Lázně s Alenkami loučily a volaly: Přijďte zase!

Daniela Pražanová



U Františka dobře bylo
Skoro nepršelo vůbec nesněžilo
K procházkám lákaly promenády
My jejich pozvání přijaly rády

Cestou oplatka výborné kafičko
Počasí občas dokonce na tričko
Barvami hýří parky a záhony
Lavičky nabízí pohodu pod stromy

Barevná srdíčka značí lázeňské okruhy
Když všechny projdeme zaženem neduhy
Ta žlutá vedou nás k rozhledně
Pod ní jsou daňci tak jako posledně

K dobytí sopky Komorní Hůrky
Pomohou mým nohám trekové hůlky
Nad kráterem sopky veršuju vzletně:
"Heč, máme sopku podobnou Etně"

O kousek dál i Ameriku máme
To už se pýchou přímo nadýmáme
Rybník zoo vodní ptactv kemp
Na hladině Donald v kempu tremp

I chodby hotelů skýtají dlouhé túry
Když chceme najít své
Po pár dnech bloudění - Savoy i Goethe
Najdem vám konečně cokoliv chcete

Snídaně večere na ty se těšíme
Ráno i večer svá břítka plníme
Šunčička sýry gulášek pečivo
Po dobré večeri dojde i na pivo

Středeční večer trávíme kulturně
Cucáme aperol v Savoyi v kavárně
Harfistka svůj nástroj bravurně ovládá
Celý bar zaplaví sváteční nálada

Většinu večerů tvoříme náramky
Máme dost koralků jako vždy od Hanky
Malé i větší na drátku na gumičce
Potěší duši jak vnučce tak babičce

Moc se nám u Františka líbilo
Náladu nám nic nepokazilo
Frantíku a Hanko, za vše
D Ě K U J E M
Rády si s vámi vše zopakujem

Marta Hrušková



Třeboň (21. - 26. dubna)

Letošního rekondičního pobytu v Třeboni se zúčastnilo celkem 8 účastníků. Z toho 3 ženy s RP, 3 členky ALENA a 2 rodinní příslušníci. Celý pobyt probíhal ve standardu několikaletého organizování rekondice v Třeboni Blaničkou Vinařovou společně s Míšou a Evou, které se hlavně podílely na zabezpečení ubytování, bazénu, maséra. O to jednodušší to bylo pro vedoucí letošní rekondice. Snažily jsme se, jen co se dalo, podstrojovat jim u snídaně!!!

Ubytování v Hostelu Zámku Třeboň, vybavení klasika, oproti jiným létům přibýly papírové utěrky na WC a v kuchyni, skvělé. Budova byla předem krásně vytopená, což se velice hodilo jelikož den příjezdový byl deštivý.

2x denně cvičení venku či v tělocvičně s cvičitelkami Míšou Pavlíkovou, Evou Ledvinkovou a Pavlem Fryšem. 2x aqua cvičení v bazénu Aurora. Nejvíce nás zaujalo cvičení s tyčkou v duchu tai-či v krásném prostředí zámeckého parku za prosluněného odpoledne.



V programu byla zahrnuta i zvuková lázeň p. Flégra (tibetské mísy), kakaový rituál, obličejová lymfatická masáž, za poplatek. Zorganizovala Míša Pavlíková.

Masáže od Pavla Fryše jsou nám známy a všichni jsme se jich zúčastnili. Někteří z nás byli i Pavlem nabodáni jehličkami.

Snídaně probíhaly svépomocí v hostelu. Chutné rybí večere v restauraci U Vodníka spojené s příjemnou procházkou tam i zpět hlavně po vydatném jídle.

O kulturní vyžití v Třeboni není nouze, bylo využito 100%, kino, divadlo, prohlídky muzeí, stará radniční věž, terénní procházky kolem rybníků nebo Zlaté stoky.



Zahájena byla i plavba parníčkem kolem rybníka Svět, otevřena terasa pivovaru Regent, atd... Taneční a hudební večery probíhaly v Adéle, Auroře, U Vodníka a Rondu. Podle jednotlivých hodnocení od účastníků proběhla rekondice v pohodě, dle vlastních fyzických možností, za příjemného jarního počasí a hlavně bez žádných nepříjemných chvil.

Zda se bude v příštích letech rekondice ALENA opakovat? toť otázka.

Ale není problém se účastnit tohoto pobytu pod vedením Míši Pavlíkové. Ve svém písemném hodnocení nás chválila jako vzorné cvičence a bude ráda za další spolupráci. (viz jednotlivá hodnocení).



Růžena Kehárová

Český den proti rakovině - prodej kytiček pro Ligu proti rakovině

V letošním roce se prodávaly kytičky ve středu 13. května. Do prodeje se zapojilo 19 ALENEk, studenti z Gymnázia Nad Štolou a ze Slaného. Velkou armádu spolupracovníků na moravských školách zapojila do prodeje kytiček zakladatelka spolku ALEN, paní Alena Rejzková.

Prodej kytiček jsme domluvily i v 19ti kamenných prodejnách v Praze, Radotíně, Černošicích, Dobříchovicích, Sobotce a ve Vrchlabí. Antonínovo pekařství v Praze s námi při prodeji kytiček spolupracovalo již pátým rokem. Děkujeme za perfektní spolupráci.



Všem patří velké poděkování za zapojení do sbírky. Průměrná cena za prodej kytičky činí 48 Kč. Ohlasy od kupujících jsou vesměs pozitivní, sbírka má svou tradici a historii a lidé ji podporují, většinou jako jedinou sbírku podobného typu. Srdce zahřeje, když nám děkují za záslužnou práci – a to se stává často.

V letošním roce jsme zaznamenaly další nárůst prodeje díky QR kódům, platilo se s jejich pomocí nejen v kamenných prodejnách, ale i na ulici. Celkem činí platby přes QR kód téměř 20 % z celkové vybrané částky. Letos zkusila LPR i platby kartou přes terminál. U nás zkoušela tuto metodu

Hanka Kudelová, která vyhodnotila používání platebního terminálu pozitivně, pouze s výhradou, že jí scházela jedna ruka na práci s terminálem. Poradila si ale a na krk pověsila pouzdro, do kterého terminál vložila.

Ve sbírce 2026 se nám podařilo prodat téměř 8.000 kytiček, za které jsme utržily 380.000 Kč. Jedná se o náš absolutní rekord v tržbě v historii prodeje kytiček:

2025 – 292.000 Kč

2024 – 338.000 Kč

2023 – 243.000 Kč

2022 – 187.000 Kč

Za skvělý výsledek Sběrky 2026 za ALEN děkují všem ALENkám, které se do prodeje zapojily tím, že samy vyšly do ulic, ale také těm, které oslovily kamenné obchody (kde se kytičky mohly prodávat od středy 13. do neděle 17. května) a domluvily prodej v lékárnách, knihovnách, kavárnách, na benzínkách a jiných obchodech. Na závěr jsme prodaly kytičky i na akci Prahy 10 X-RUN, kde jsme edukovaly samovyšetření prsu.



Pár poznámek pod čarou, jak letošní prodej vnímaly prodejkyňe a prodejní místa:

* několikrát byly do vaku vloženy tisícikoruny s poznámkou, že dárci vědí, co dělají - většinou se jedná o lidi, kteří mají nebo měli ve svém okolí rakovinu

* často se stalo, že lidé zaplatili a kytičku nechtěli

Příští rok se pokusíme oslovit další prodejní místa a školy. Tak zase za rok.....

Milena Najmanová



Edukace samovyšetření prsu na akcích

1. května - Lásky čas na Čecháči

Městská část Praha 10 pojala První máj opravdu stylově. Na náměstí Svatopluka Čecha uspořádala akci Lásky čas na Čecháči, která přinesla sváteční atmosféru i zamyšlení nad podobami lásky. Návštěvníci si užili nejen program pro zamilované páry, ale také řadu kulinářských specialit. Rozlehlý park se tak stal místem setkávání, zábavy a radosti.

Této stylové akce jsme se zúčastnily již podruhé. Zájemci si u stánku ALEN mohli pod dohledem zkušených edukátorek nacvičit samovyšetření prsů a varlat, mohli si za drobný příspěvek na činnost spolku vybrat některý z výrobků z korálků, který vlastnoručně zhotovily členky spolku - pacientské organizace. Po loňském úspěchu jsme zde měly opět terapeutickou dílničku pro děti, kde děti na paměťový drát soustředěně navlékaly korálky a hotový náramek vlastnoručně zhotovený dle vlastního návrhu si s pýchou a radostí odnesly s sebou domů.

Oslava lásky a jara

LÁSKY ČAS



1. května 2026, 14:00–20:00

náměstí Svatopluka Čecha

Lovesong Orchestra | Bookie Baker
dílničky | fotokoutek | doprovodný program
zdarma | praha10.cz/laskycas



1. května 2026
Oslava lásky a jara

LÁSKY ČAS

X PRAHA 10



Tato akce byla, stejně jako další akce pořádané Prahou 10, velmi dobře připravená a každý si zde mohl najít „to své“. Stánky se zabavením pro dětské návštěvníky, stánky s občerstvením, bohatý kulturní program a ze všech koutů Čechova náměstí sálala pohoda a dobrá nálada.



Velké poděkování patří panu Lubo Kubíkovi z MČ Praha 10, který byl opět hlavním a obětavým organizátorem akce.

Ke skvělé atmosféře přispělo i slunečné počasí a my se již nyní těšíme na další povedené akce s naší domovskou Prahou 10.

Milena Najmanová

17. května - X-RUN na Solidaritě, Praha 10

Během pro dobrou věc

X RUN

17. 5. 2026 | 10.00–17.00

Park Na Solidaritě

The poster features a large black 'X' with three stylized runners in white and black clothing running through it. The background is a mix of yellow, blue, and green.

V neděli 17. května se park Na Solidaritě proměnil v pestrobarevné stadionové pouštění energie. Třetí ročník charitativního běhu X RUN – **během pro dobrou věc** příběhově propojil pohyb, rodinu a pomoc lidem v nouzi.

Od 10:00 do 17:00 hodin se sem hrnuli běžci všech věkových kategorií – od drobných dětí, které se poprvé dostaly do cíle, po zkušené maratončičky. Program nabídl trať 5 km pro dospělé i kratší okruhy pro děti, takže každý mohl najít svou vzdálenost a zážitek.

Výtěžek ze startovního šel na podporu projektu AMÉLIE, z. s., která pomáhá onkologicky nemocným a jejich rodinám. Mezi běžci se nesl smích, povzbuzování a radost z překonání sebe samého.

Společně s Amélií se akce, kromě naší patientské neziskové organizace ALEN - ženy s rakovinou prsu, z. s., zúčastnilo České ILCO, z. s. - patientská organizace pro lidi s vývodem a EDA cz, z. ú. - organizace, která pomáhá rodinám dětí s postižením.

Všechny tyto organizace dostaly prostor, aby na podiu krátce představily své poslání, svou činnost a to, co na X-RUNu prezentují a jak je mohou zájemci podpořit. Jak jsem psala již v předešlém článku, spolupráce s MČ Praha 10 si velmi vážíme.

HARMONOGRAM

9:00	Otevření areálu
9:10	Spuštění registrací
10:00	Oficiální zahájení akce
10:10	Společná rozcvička před dětskými závody
10:30	Start dětských závodů
11:30	Vyhlášení výsledků dětských závodů
12:15	Vystoupení pro děti
13:00	Rozhovory ambasadorů závodu, nezisková organizace Ukončení registrace
13:15	Exhibiční vystoupení
13:45	Zahájení hlavního závodu
13:50	Společná rozcvička před hlavním závodem
14:00	Start hlavního závodu
15:00	Předání výtěžku ze startovního neziskové organizaci AMÉLIE, z.s.
15:05	Exhibiční vystoupení
15:15	Vyhlášení výsledků hlavního závodu a předávání cen
15:45	Vystoupení pro děti a DJ
16:00	Oficiální zakončení akce
17:00	Uzavření areálu

Během pro dobrou věc

X RUN

17. 5. 2026 | 10.00–17.00 | Park Na Solidaritě

praha10.cz/xrun





Jako na všech podobných akcích jsme na X-RUNu na svém stánku edukovaly samovyšetření prsu a varlat, představovaly činnost naší pacientské organizace a nabízely vlastnoručně zhotovené výrobky z korálků.

Děkujeme našim edukátorkám i ostatním „děvčatům“, která se zabezpečením akce pomáhala, přestože se konala v neděli.

Pro děti jsme měly připravenou terapeutickou dílničku, kde si děti mohly samy navrhnout barevné kombinace a navléknout korálky na paměťový drát. A fantazie neznaly hranice, tak vznikaly různé krásné náramky, každý jako originál.

Nejhezčí je pozorovat zejména ty nejmenší caparty, s jakým úsilím a soustředěním pracují a jak velkou radost a pýchu nad dokončeným výrobkem pociťují.



X-RUN je velkolepá akce, která v sobě zahrnuje snad všechny možnosti vyžití od sportovního pro děti i dospělé, různé zábavy pro děti, taneční a exhibiční vystoupení, množství převlečených komixových a pohádkových figur, až po různorodé občerstvení.

V 17 hodin stánky jako mávnutím kouzelného proutku mizely a za chvíli nebylo po akci ani památky, jen v mysli přítomných památka zůstane....
Milena Najmanová



27. května - Veletrh sociálních a návazných služeb na Strašnické, Praha 10



27. května se uskutečnil u stanice metra Strašnická v Praze 10 Veletrh sociálních a návazných služeb. Na veletrhu se představilo více než 40 organizací a poskytovatelů sociálních služeb, včetně Centra sociální a ošetrovatelské pomoci Prahy 10 a dalších místních služeb. Akce je každoročně pořádána Odborem sociálním městské části Praha 10 v rámci komunitního plánování a nabízí návštěvníkům možnost získat informace přímo od poskytovatelů služeb v sociální oblasti. Veletrh je vhodnou příležitostí pro všechny, kdo hledají informace o sociálních službách a podporu v této oblasti.

U stánku ALENU si mohli zájemci na silikonových modelech nacvičit samovyšetření prsů i varlat, seznámit se s činností naší pacientské organizace a za drobný příspěvek na činnost spolku si odnést výrobky z korálků, vlastnoručně zhotovené členkami spolku.

U stánku nás navštívili místostarosta Prahy 10, David Kašpar, Pavel Petřík, vedoucí sociálního odboru s Lindou Zákorovou, vedoucí odd. sociální práce z Prahy 10 a Aneta Maršal Ečeková.
Milena Najmanová



Co se dělo v nezisku

11. až 12. března - Dokážeš to taky

Tradiční akci „Dokážeš to taky“ pojala letos Aliance netradičně a podle hodnocení účastnic skvěle v duchu rčení „Nejrychlejší způsob, jak získat pokoj v duši, je rozhybat tělo v tanečním sále Magenta Experience Center“ ...



Od 15. hod. do cca 17.hod. čekalo účastnice několik bloků s lehkými tanečními variacemi na známé filmové a pohádkové melodie pod vedením tanečníka, choreografa, instruktora, trenéra Vojty Lacka.

Po skončení tanečního odpoledne navštívily účastnice setkání střechu Obchodního centra Arkády Pankrác, kde navštívily expozici ze světa mořských živočichů – je jí medúzarium Svět Medúz, kde se nachází více než 10 tisíc medúz různých druhů, tvarů i velikostí v 38 akváriích.



Druhý den po snídani byla v programu návštěva Steel Art Museum (Celetná 15, Praha 1).

V tomto interaktivním muzeu, plném nevšedních zážitků, se účastnice ocitly ve světě pohádek, sci-fi, fantasy a luxusních aut, figurín vyrobených z recyklované oceli – vše se nachází ve dvou patrech. Lze jich nalézt víc než 150 na 1500 m² a se všemi je možné se vyfotit, dotýkat se jich a užít si s nimi interaktivní zážitek.

Ve druhém patře je situována výstava stavebnice Merkur, kreativní dílničky pro děti i dospělé a zajímavé povídky o historii Merkuru. Návštěva koutku Merkur je pro návštěvníky naší věkové kategorie vzpomínkou na dětství, kdy nebylo LEGO ale mezi hračkami kralovala oblíbená stavebnice MERKUR.

naj

21. března - AMA - Setkání patientských organizací z Prahy a severu v Mostě



SETKÁNÍ PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

salonek hotelu Cascade Most
Radniční 3, Most

Pacientská organizace AMA - Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, z. s. v Mostě pořádá setkání patientských organizací: ŽAP Praha, ALEN Praha, Úsměv zdraví, Viktorie, Kapka 97.

Na setkání jsou pozváni zástupci Aliance žen s rakovinou prsu, Ligy proti rakovině, Bellis, Onkounie.

Proč se setkat?

- poznat práci jiných organizací
- spojit síly
- spolupracovat

Datum a čas:
21.3. 2026
10.00 - 19.00 hodin

Co můžete očekávat:

- představení práce jiných organizací
- zábavu
- nové informace

blíže informace:
paní Marie Dohnálková
tel. č. 777 708 781 - 731 546 387
e-mail: ama.sop@seznam.cz
mana.dohnalkova@seznam.cz

Organizace AMA – SOP, z. s. Most uspořádala 21. 3. 2026 v Hotelu Cascade Most setkání patientských organizací ze severních Čech a Prahy, abychom vzájemně poznaly více práci ostatních a mohly navzájem spolupracovat.

Setkání se zúčastnila, kromě jiných hostů, i ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu, Štěpánka Pokorná a předsedkyně Ligy proti rakovině Michaela Fridrichová.

Přišel nás pozdravit také europoslanec Ondřej Doštal a náměstkyně starosty města Most. Nechyběla ani volná zábava v podobě připravených kvízů, diskuze mezi organizacemi a zábavný program - taneční vystoupení.

Milena Najmanová



19. května - ONKOS - roční výročí

Oncos je italská dermokosmetická značka zaměřená na péči o pokožku pacientů podstupujících onkologickou léčbu; nabízí šetrné, neparfemované produkty určené ke zmírnění suchosti, podráždění a oslabení kožní bariéry. Tato kosmetika je vyvinuta ve spolupráci s onkology a dermatology a prodávána přes specializovaný e-shop Onkokosmetika.

S jejími zástupkyněmi **Monikou a Georginou** se potkáváme na téměř všech akcích, které spojuje hlavní téma **RAKOVINA**.

Všude propagují značku Oncos, která si, věřím, v Česku našla již dostatek spokojených zákazníků. I na naší členské schůzce udělaly přednášku o této kosmetice a členky si měly možnost přípravy i vyzkoušet.

Potěšilo nás, když jsme od Moniky a Georginy dostaly pozvánku na oslavu 1. výročí značky na českém trhu.

Oslava byla v komorním obsazení ve velmi příjemné atmosféře a s vynikajícím občerstvením, které společně vytvářeli chorvatský a makedonský kuchař, takže ryby a mořské plody a mnoho dalších dobrot.



Děkujeme oběma dámám za pozvání a přejeme mnoho úspěchů se značkou Oncos v mnoha dalších letech a těšíme se na pokračování skvělé spolupráce.

Milena Najmanová

A vertical poster celebrating the 1st anniversary of Oncos in the Czech Republic/Slovakia. At the top, the Oncos logo is displayed with the tagline 'cosmetica specialistica'. Below the logo, the text '1.výročí Oncos v ČR/SR' is written in large, bold letters. The central image shows three people (two men and one woman) in white shirts and dark pants, dancing joyfully with their arms raised against a blue background with falling confetti. At the bottom, there is a call to action: 'Přijďte s námi oslavit první rok a přijměte naše poděkování za podporu při vstupu na tyto trhy.' Below this, the event details are listed: 'V úterý, 19.5.2026, 18:00 - 22:00, Angela's Bistro, Praha 1'. Contact information is provided at the very bottom: 'RDVP 777 961 056, info@onkokosmetika.cz'.



19. května - NADOSAH - Budoucnost medicíny

Dne 20.5.2026 jsme měly díky Růžence Kehárové možnost rozšířit publikum pořadu NADOSAH, které vysílala ČT24 v přímém přenosu z Invalidovny.

Pořad, který moderoval Daniel Stach, byl rozdělen do 4 bloků.

Hosty prvního bloku byli imunoložka doc. MUDr. Markéta Bloomfield, hrudní chirurg prof. MUDr. Robert Lischke a psycholog MUDr. Martin Loučka. Hranice medicíny se stále posouvají, v budoucnu bude vysoce individualizovaná, už dnes k tomu máme nástroje. Technologické hranice jsou zcela odlišné od minulosti, již funguje preventivní imunologie (i infarkt má svůj imunologický původ). V rámci novorozeneckého screeningu se v laboratořích testuje na 20 nemocí a pokud se některá objeví včas, zabrání se projevu závažných nemocí novorozenců. Probíhajících screeningů si však vážit neumíme, např. screening rakoviny plic není dostatečně využíván ani lékaři, ani pacienti.

Přesto medicína není všemocná a lidskost by se z ní neměla vytratit. Většina lidí se nejvíce obává, že nad sebou ztratí kontrolu a někdo druhý se o ně bude muset starat. Toto je pro nejvíce lidí nepředstavitelné.

Umělá inteligence bude mít v budoucnosti místo v medicíně prakticky všude. Měla by sloužit, dodávat potřebná data a interpretaci. AI např. vyčleňuje negativní snímky a lékař tak má víc času na obtížné nálezy. Budoucnost chirurgie je v robotické chirurgii, lékař bude dohlížet na operace v rozhodující fázi. Komunikace s pacientem však vždy zůstane osobní, správnou léčbu bude garantovat pouze lékař. Lidský přístup musí zůstat zachován.

Ze záznamu promluvil i slovatný profesor Bohdan Pomahač. Transplantovat v obličeji lze cokoliv, pokud se nenarazí na míchu, mozek nebo oko. Hranice medicíny se stále posouvá vzdělávají se nové lékaři, což přispívá k nové formě léčby. Aktivní péče o nemocného člověka stále zůstává, i přes veškerá složitá technická vyšetření je třeba být pacientovi vždy k dispozici a vysvětlovat mu vše potřebné.

V chirurgii jsou dva problémy – krvácení a komunikace. Špatná komunikace v ošetřujícím týmu a rodinou může být obrovský problém. Naopak správná komunikace znamená úspěšnější léčbu a klidného pacienta. Dobré medicíně je vždy třeba dát něco navíc, není to běžný obor. Na většině lékařských fakult je komunikace dovedností, kterou lze zlepšovat. Komunikativní dovednosti jsou velice důležité v medicíně i sociálních službách. Pro lékaře existuje průvodce pro komunikaci v těžkých situacích. Jedná se o seznam otázek, na které se pacient bojí zeptat. Na ledničku bychom si měli dát tužku a papír a psát všechny dotazy, které nás napadnou.



Hosty dalšího bloku byli manželé Kristina a Martin Chovancovi. V 7 letech jim zemřela dcera Nina na vzácné onemocnění, agresivní mozkový nádor. Ještě dnes neexistuje žádná léčba. Přátelé rodičů Niny založili nadaci a spustili sbírku na léčbu Niny ve Francii. Ročně takto v ČR onemocní 7 dětí. Nevyužité peníze nadace Nina nyní pomáhají dalším potřebným dětem, které se dostanou do podobné situace. Tatínek Niny p. MUDr. Martin Chovanec, přednosta kliniky ORL Nemocnice na Vinohradech, nyní podporuje vývoj nového léku. Jeho projektem je doktorandské studium, ve kterém se lze této problematice věnovat.



Dalším hostem byl Jonáš Kešnar, paralympijský plavec, který se narodil bez zcela vyvinuté ruky. Nyní má již 8 let ruku bionickou. Dříve byl zvyklý vše dělat pažím, s rukou musí stále myslet na to, že musí být správně ovládaná. Některé funkce bionická ruka nenahradí (např. obejmout). Je na jemnou motoriku (zavázat tkaničku), může zvedat předměty do 50 kg. Nabitá vydrží 2 – 3 dny, při přepínání módu jemně bzučí. Asimilace ruky je složitější a dlouhodobější než obličej, ten na rozdíl od ruky není vidět stále.

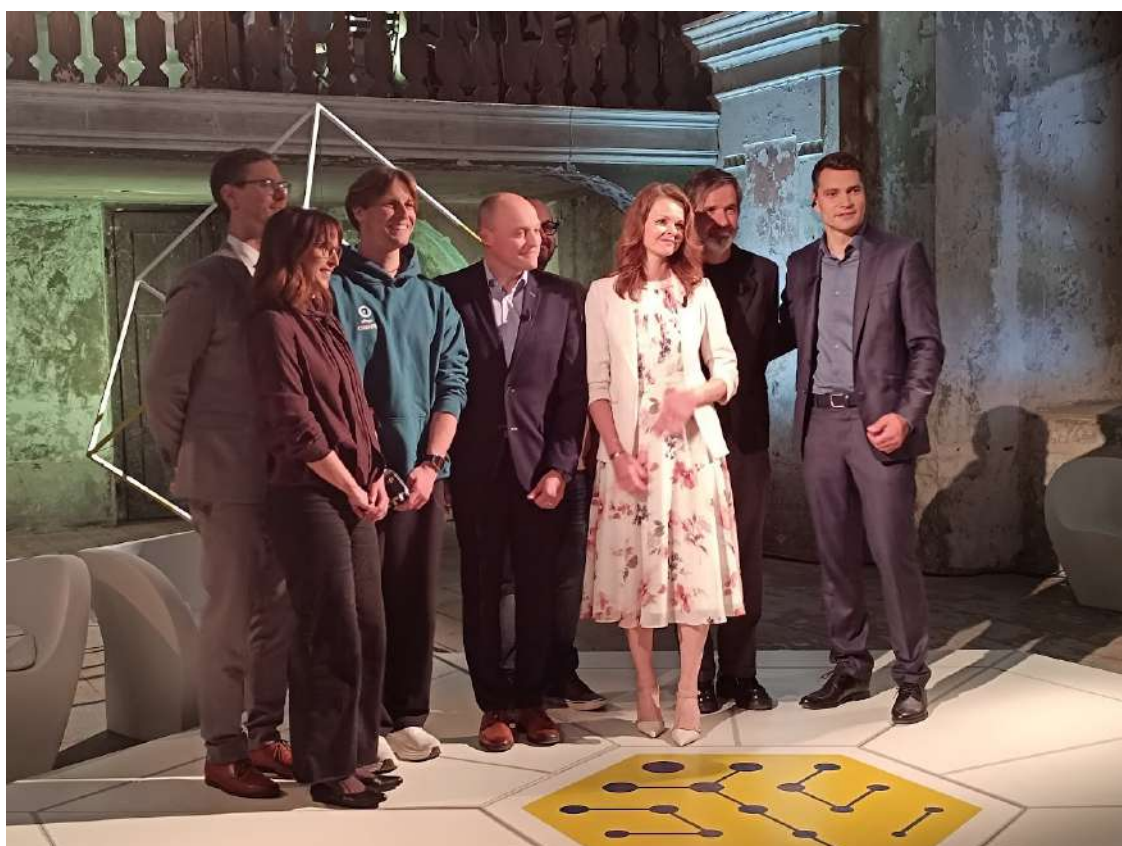
Příběh malé Madlen, která dokázala změnit českou společnost, byl v diskusi též zmíněn. Madlence se přestaly tvořit bílé i červené krvinky a krevní destičky, pomoci bylo poskytnout kostní dřev. Příběh vyvolal velký ohlas, hlásily se stovky nových dárců. Dokázaly se semknout a pomáhat, darovat kousek sebe pro záchranu života malé Madlen.

Diskutovalo se i na téma eutanásie. Pokud je pacient v kómatu (vegetativní stav), rozhodují o ní příbuzní. Pokud v kóma není, ale má diagnózu s bolestí a problematickou kvalitou života, rozhoduje pacient. O eutanásii musí stát sám pacient, vždy jde o extrémní variantu. 99% pacientů ji nevyužívá. Lékař má prospívat a neublížovat, medicína dnes dokáže zajistit, aby se pacient zbytečně netrápil. Etika bude mít do budoucna stále větší váhu.

Hosty posledního bloku byli filosof a etik David Černý z Akademie věd ČR a psycholog MUDr. Martin Loučka.

Poslouchat o hranicích medicíny bylo velice zajímavé, stejně tak osudy všech pozvaných hostů. Moderátor Daniel Stach navíc dokázal i při diskusi o velice vážných a smutných věcech navodit velice pozitivní a chvílemi i veselou atmosféru. Celý pořad je ke shlédnutí na iVysílání ČT.

Lída Němejcová



Z kultury

Kultura na jaře 2026

Jarní měsíce tohoto roku byly plné kulturních akcí. Škoda, že jsem je všechny nestihla navštívit.

Už v únoru jsme na pozvání Ligy proti rakovině trávily „Černou hodinku“ v **Malostranské besedě**. Byl to krásný večer s „básníkem z nejmilejších“ Jaroslavem Seifertem. V podání manželů Ivanky a Davida Krausových a Filipa Sychry za doprovodu příjemné hudby Šporkova tria (housle, kytara a violoncello) zazněly verše ze sbírek Jaroslava Seiferta „Všechny krásy světa“ Večerní píseň, Skleněný džbán, Tatínkova dýmka, Maminčino zrcátko a mnoho dalších.

V březnu pokračovaly pravidelné **koncerty v motlitebně v Korunní**. Tentokrát to bylo vystoupení Václava Petrera, který je životně spjat s tímto kostelem. 3. března, kdy se koncert konal, byl židovský svátek PURIN. Na programu varhanního koncertu byly skladby Johana Sebastiana Bacha, Jana Křtitele Kuchaře, Ludviga van Beethovena, Césara Francka a dalších skladatelů. Jako vždy to byl krásný hudební zážitek.

Naše spolupracující organizace AMÉLIE nás pozvala do **Muzea hl. m. Prahy na Florenci**. S Míšou Švejkovskou jsme strávily několik hodin nejen v nové moderní expozici muzea, ale hlavně nad Langweilovým modelem Prahy ze začátku 19. století. Náš velký obdiv!

V dubnu jsme po delší pauze navštívily koncert naší milé **Fridy, tentokrát v kavárně Café Art of Alchemy** v Opletalově ulici. V novém prostředí zpívala Frida za doprovodu své kapely oblíbené španělské a francouzské písně. Program zpestřil její manžel svými básničkami. Děkujeme Fridě za pozvání!



Nad'a Bílá a kolegyně z Aliance žen s rakovinou prsu nás provedly pražskými pasážemi. Vycházka začala na Václavském náměstí v pasáži Fénix, pokračovala propojovacímu pasážemi do Štěpánské ulice a samozřejmě rozsáhlým labyrintem Lucerny. Dále jsme prošly Světozorem, Alfou a Františkánskou zahradou až na Staré Město pražské, kde je neuvěřitelné množství malých křivolakých uliček, průchoďů a nečekaných pasáží se zajímavými domy, dvorečky a výzdobou.

Nad'o, děkujeme za pěknou procházku a všechny zajímavosti z historie těchto, nám tak milých, míst.

Daniela



Koncert v Korunní

Světový den akordeonu

Pravidelné návštěvnice koncertů pro seniory v kostele CČE v Korunní ulici měly 5. května mimořádnou příležitost vyslechnout Koncert českých, německých i čínských interpretů v sólové hře na akordeon. Nástroj, který nepatří k nejtradičnějším na koncertních pódiích, se díky mladým interpretům představil v nevídané kráse. Čínská interpretka zvolila Francouzskou suitu E dur od J. S. Bacha, Václav Bastl představil skladbu ukrajinského autora V. Zubitského a ve světové premiéře publikum slyšelo Koncert od J. Temla, který se premiérou osobně zúčastnil.

Závěrečné Kukalovo Akordino op. 56, vytvořilo vhodný prostor pro interpreta akordeonu společně s klasickými smyčcovými nástroji.

Zajímavé odpoledne připravili pořadatelé u příležitosti Světového dne akordeonu, který se slaví 6. května u příležitosti výročí patentování tohoto hudebního nástroje. Akordeon přináší lidem radost už od roku 1829.

dap



Daniela Pražanová

Švihák lázeňský

Pan Richard byl fešák. Sršel vtípem a jeho charisma přitahovalo dámy jako rozlité pivo vosy. Světlé napomádované vlasy na skráních prostříbřené věkem, růžové tváře s fešným knírem, jehož konečky si smyslně kroutil vzhůru. Kvalitní oblek s vestičkou. Ještě předválečný štof, dodával s pýchou a mmul v prstech tkaninu. Boty vždycky nablýskané, mnohdy doplněné psími dečkami.

Cestou do místní zbrojnice, kde dělával velitele dobrovolných hasičů, byste ho takto vyfešákovaného nezastihli. Ale víkendy byly jeho. Ani ve chvíli, kdy po čtyřiceti letech společného života odcházela na věčnost jeho Růženka, nechyběl večer u notového pultíku.

Byl živým inventářem malého lázeňského orchestru v blízkém městečku. Dřív, než rozbil svůj štěbenec a posadil se mezi hudebníky, stačil u kávičky ohromit s viržinkem a humorem několik klientek zdejších bahenních koupelí. Žádnou neurazil, každé podal pár lžiček lichotek a přispíval tak k jejich rychlejšímu uzdravení. Neuvědomoval si, že kromě lázeňských paniček na něm očima visí i několik místních zlatokopek. Muži jsou v některých věcech příliš naivní a jejich ego zatemňuje zdravý rozum. Konečně ukažte mi sedmdesátníka, který by si připustil, že ho třicítka neobskakuje kvůli jeho mužnosti, ale kvůli výši konta, které se nesnaží tajit. Byl restituent a ráno v zrcadle viděl, co chtěl. Blondátého, modrookého, urostlého šviháka.

Zkušená Alice mu lichotila velmi přesvědčivě a za pár měsíců ho vedla k oltáři. Do svého notýsku si zapisovala adresy všech přátel s dovětkem: to víte, stát se může cokoli, tak abych vám dala vědět. Ale osud nehraje vždycky podle našich not. Po pěti letech přešla krása po zákeřné nemoci svého manžela. Šlo to rychle. Richard situaci nechápal. Ztratil životní optimismus, odložil hasičskou helmu a klarinet zavřel do futrálu. Mozkové závity přestaly fungovat a lázeňský fešák se ocitl v léčebně pro pacienty s demencí. Sestřičky si pletl s lázeňskými klientkami, lékařům tvrdil, že to cé nezahráli čistě a se stále stejnou radostí se obouval do zaprášených bot s psími dečkami.

Jednoho slunného dne nastal v léčebně poplach. Pan Richard zmizel. Pátrání nebylo příliš složité. Dva sanitáři ho našli před stavením, které kdysi nazýval svým domovem a které už dávno užívali jiní majitelé. Stál v botách s psími dečkami, jen v košili a padajícími mokkými gatěmi u branky a zoufale volal: Růženko, Růženko....

Daniela Pražanová



Společenské okénko - jubilea

Šedesát pět let oslavila:

7. května 2026 **Nad'a Hrnčířová**

Sedmdesát let oslavila:

29. března 2026 **Hanka Bayerová**

9. června 2026 **Lenka Vybíralová**

Osmdesát let oslavila:

11. března 2026 **Bohumila Šarounová**

12. června 2026 **Hanka Lisková**



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



Hanka Bayerová

je dlouholetá členka spolku a členka výboru, zastává funkci pokladní a pravidelně pomáhá na edukačních akcích. Je také členkou týmu, který pořádá přednášky o samovyšetření prsu ve školách i v organizacích.

Organizuje tréninky minigolfu a domlouvá přátelské turnaje. Zároveň je velkou pomocí při korálkování a akcích spojenými s výrobky z korálků. Je vždy ochotná pomoci.



**II. ROČNÍK BENEFIČNÍ AKCE
MINIGOLF CUP AMELIE 2026**

11. ČERVNA, 17 H.

AREÁL MINIGOLFU, GUTOVKA - PRAHA 10

Přihlaš se sám nebo s týmem z práce!

Minigolf je skvělá příležitost pro všechny, kteří si chtějí užít zábavné odpoledne a zároveň podpořit dobrou věc.

Čeká nás:

- hudební zahájení Sboru přátel Amelie
- welcome drink + drobné občerstvení
- pro vítěze poháry a medaile

REGISTRACE

www.amelie-zs.cz

X PRAHA 10



SIMPLY BAR



pomáháme žít život s rakovinou

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 kytiček - 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	alen@alen-tym.cz
Ing. Hana Kudelová, místopředsedkyně	722 909 460	milena.najmanova@alen-tym.cz
Helena Tauberová, hospodářka	732 749 015	hana.kudelova@alen-tym.cz
PhDr. Gabriela Malinová, správce webu a Fcb	777 187 055	helena.tauberova@alen-tym.cz
Hana Bayerová, pokladní	723 566 270	gabriela.malinova@alen-tym.cz
Růžena Kehárová, péče o členskou základnu	604 133 400	hana.bayerova@alen-tym.cz
Ludmila Němejcová, edukace samovyšetření	602 616 481	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. června 2026

ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

sponzorům:



PRAHA 10



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2



Dobřichovice



Nadace O₂ | Vzděláváme.
Pomáháme.
Spojujeme.



ČERNOŠICE



TISKÁRNA

amoena



HUBÁČEK &
SAMEK S.R.O.
SRÁVA A PROVOZ TEPELNÝCH ZAŘÍZENÍ



spol. s r.o.



MUDr. Josef Štolfa

Petr Doležal Praha s.r.o.



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



Petr Najman, fotograf

Svaz tělesně postižených Praha
– Karlín

Miloň Čepelka

Slávka Kopecká



PODPOŘTE NÁS