



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

čas utíká jako voda, prázdniny jsou za námi, vracíme se z chat a chalup domů do běžné rutiny života, děti jsou ve školách a nás čekají podzimní práce, aktivity pro zlepšení fyzické i psychické kondice našich členek a členské schůzky s bohatým programem. Na podzim máme naplánované ještě dva rekondiční pobyty - v Srní a v Mariánských Lázních. V září a v říjnu se budeme účastnit také mnoha akcí, které pořádají městské části, LPR apod, kde budeme edukovat samovyšetření prsu a varlat a učit zdravou veřejnost prevenci onemocnění.

Naší činnost bychom ale nemohly dělat dobře bez finančních příspěvků a



podpory našich milých sponzorů, partnerů a příznivců a proto vám chci za vaši spolupráci a pomoc, díky které můžeme pořádat rekondiční pobyty, chodit plavat, cvičit v bazénku na Homolce, setkávat se a sdílet potřebné, z celého srdce poděkovat.

Vaši podpory si nesmírně vážíme a ceníme.

Vážení sponzoři, partneři a příznivci, přeji vám jménem svým i jménem všech ALENEK příjemné podzimní dny.

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. 5 - Výt. Kroužek, korálkování
- str. 6 - Na schůzkách
- str. 7 - Na výšlapech, výletech
- str. 14 - Rekondiční pobyty
- str. 18 - Edukace na akcích
- str. 20 - Projekt Nadace O2

### **Co se dělo v nezisku**

- str. 21 - Konference TEMPO
- str. 25 - Setkání v Nem.Na Františku
- str. 26 - APO - Letní škola XI

### **Co se děje v kultuře**

- str. 27 - LPR - Děkovný koncert
- str. 28 - Galerie v Anenské
- str. 29 - Valčík na rozloučenou
- str. 30 - **Jubilea, minigolf**
- str. 31 - **Kontakty**
- str. 32 - **Sponzoři, partneři, příznivci**

## Pravidelné akce v roce 2026

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

Další plánované termíny členských schůzek v roce 2026:

**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:

**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 (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 (přihlášky na [aliance@breastcancer.cz](mailto: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](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 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 [paha@amelie-zs.cz](mailto: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](mailto:psycholog.paha@amelie-zs.cz)

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



## Vycházky a výšlapy za zdravím a za poznáním v roce 2026

úterý 22. 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

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 Sta  
ronové synagoze, přes Pařížskou okolo Španělské synagogy, Věžeňskou, Kozí ke kláš  
teru 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 nejstar  
ších betlémů v Praze), odtud přes Nový Svět na Brusnici, tramvají 22 k Belvederu, pře  
jít na Hradčanskou a tramvají 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** - vede **Blanka**



# Rekondiční pobyty září - prosinec 2026

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



Liga proti rakovině  
Praha



ČERNOŠICE



Dobřichovice

## 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 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

Poslední sezení a tvoření v Karlíně se konalo začátkem června. V té době již některé členky trávily krásné letní dny na chatách a chalupách. Proto se tvoření konalo za účasti pouze dvou členek. Přesto je pracovnice v Karlíně uvítaly.

Já jsem se v té době účastnila čtyřdenního pobytu v Ledči nad Sázavou. Výrobky vidíte na fotu. Povedly se jim.

Těšíme se na další setkání po prázdninách.

Věra Uhrová



### Korálkování

Korálkování a vše, co s ním souvisí, se již stalo nedílnou součástí naší činnosti. Zdatné „korálkářky“ pod vedením nezdolné Hanky Kudelové neustále inovují a obnovují sortiment výrobků z korálků.

Během prázdnin jsme si udělaly výlet do Preciosy Ornelly v Zásadě u Jablonce, kde jsme opět dostaly nálož korálků a v Jablonci jsme doplnily potřebné komponenty, vlasce, gumičky, paměťové dráty a vše co je třeba - takže nyní budou na korálkování vznikat, kromě tradičních výrobků, i vánoční hvězdičky, andělci a vše, co k Vánocům patří.

Tak se již těšíme na Vánoční trhy, kde naše výrobky již tradičně nabízíme zájemcům v charitativních stáncích za příspěvek na činnost spolku.

Milena Najmanová



## Na schůzkách

### 9. června

Na červnovou schůzku vyšla dvě jubilea našich členek a tak jsme se s Hankou Kudelovou zhostily příjemné povinnosti popřát Lence Vybíralové k sedmdesátinám a Hance Liskové k osmdesátinám. Obě dostaly krásnou kytičku a upřímné přání od všech přítomných členek.

V loňském roce jsme pořádaly rámci projektu Nadace KB sérii přednášek předních českých zdravotníků. Mezi nimi byla i přednáška Doc. MUDr. Ondřeje Kodeta PhD. a MUDr. Andrey Kodetové (Derma Care Kodet). Jedná se o velmi schopné, milé a empatické manžele, kteří o naše členky od té



doby průběžně pečují a nabídli nám, že přijdou na schůzku a zkontrolují nám znaménka.

Pokud se jim nějaké nezdálo, pozvali příslušnou ženu do ordinace k dalšímu vyšetření.

Obdivuji ty mladé lidi, kterým je úsměv, pochopení a empatie vlastní.

Děkujeme :-)

Červnová schůzka je poslední před prázdninami a tudíž jsme se snažily ji, stejně jako loni, odlehčit hezkými vzpomínkami. Letošní téma bylo zavzpomínat na události mezi lety 2003 - 2016. Vybrané fotky z archívů jednotlivých členek byly vloženy do prezentace a promítány. Některé vyvolaly otazníky, jiné úsměv, ale všechny dobrou náladu a hezké vzpomínky.

Foto níže je z oslavy 25 let ALENu v roce 2018.

Milena Najmanová



## Na výšlepech a výletech

### 18. června - Dobříš

Ve čtvrtek 18. června se uskutečnil plánovaný výlet na Dobříš. Nevím, jestli účast ovlivnilo horké počasí, nebo už pobývají děvčata spíš na chatách a chalupách, jisté je, že na zastávce autobusu jsme se sešly jen dvě. Ale to nás neodradilo od cesty, na kterou jsme se těšily.

Dobříš je město v okrese Příbram, ležící v podhůří Brd, s průmyslem strojním, dřevozpracujícím a kožedělným. Nejvýznamnější stavbou je rokokový zámek s přilehlým francouzským a anglickým parkem, který byl naším dnešním cílem.



Vystoupily jsme tedy na náměstí a vydaly se po zelené turistické značce klidnou zástavbou k zámku. Tam jsme zjistily dvě věci. Že nejsme dnes na výletě samy dvě (nakonec jsme byli čtyři) a další, že z důvodu svatby je dnes zámek otevřený až od 13 hodin. Rozhodly jsme se tedy zatím naobědvat a prohlédnout si zahrady, které byly přístupné.

Oběd v restauraci Modrá kočka nám moc chutnal, pak následoval anglický park.

Anglický park vznikl po roce 1800 na místě původní bažantnice. Parkem protéká Chotobušský potok.

Terén je svažitý, porostlý převážně domácími stromy i některými cizokrajnými dřevinami. V parku jsou vyhlídky a tři umělé jeskyně.

Do anglického parku jsme se dostaly lipovou alejí, souběžnou s francouzskou zahradou. V parku je budova bývalého zámeckého divadla, Oranžerie, skleník a též voliéra se šesti klecemi se vzácnějšími druhy bažantů, též fontána.

Po prohlídce anglického parku jsme se vydaly s průvodkyní do zámku. Od ní jsme se dozvěděly spoustu zajímavostí jak o zámku, tak i o francouzské i anglické zahradě. Seznámila nás s historií zámku, který byl v roce 1945 konfiskován Československým státem a dlouho sloužil jako Domov spisovatelů. V roce 1998 byl navrácen zpět do vlastnictví rodiny Colloredo-Mansfeld. Prošel rozsáhlými rekonstrukcemi, došlo k obnovení fontány Napájení Heliových koní ve francouzské zahradě, generální opravou prošly i věžní hodiny.

V Dobříši se nám moc líbilo a je stále co objevovat. Určitě se tam zase někdy vrátíme.

Eva Kapounová



## 22. července - Jabkenice



Ve středu 22. července se uskutečnil výlet do Jabkenic, kde jsme chtěli navštívit Památník Bedřicha Smetany a pak pokračovat turisticky do Loučeně. Na srazu na Černém Mostě se nás sešlo 8 turistek. Do Jabkenic jsme jely autobusem s přestupem v Mladé Boleslavi.



Obec Jabkenice je pevně spojena s posledním desetiletím života Bedřicha Smetany. Žil zde v letech 1875 až 1884 a ač byl již hluchý, vznikla zde řada jeho nejvýznamnějších děl. V muzeu je mnoho obrazových i písemných materiálů, vztahujících se k tomuto období. Jsou zde zachovány interiéry Smetanovy pracovny a rodinného salónu, zařízené původním dochovaným nábytkem Smetanovy rodiny. V sále s galerií obrátů vnuka Zdeňka Schwarze je možný poslech Smetanových skladeb. V Památníku je i zrestaurovaná opona jabkenických ochotníků, kterou namalovala v roce 1877 skladatelova manželka Betty Smetanová.



Po návštěvě Památníku nás čekala krásná nenáročná procházka do Loučeně, kde je krásný barokní zámek s rozlehlým anglickým parkem se souborem 12 unikátních labyrintů a bludišť, jehož návštěvu jsme si zatím nechali na příště. Po vydatném a chutném obědě v místní restauraci jsme autobusem s přestupem v Nymburce do vlaku odjely domů.

Eva Kapounová

## 19. srpna - Svátek ALENeK v Umělecké zahradě v Nuslích

OSLAVA SVÁTKU ALENEK  
19. SRPNA 2026

 ALEN – ženy s rakovinou prsu, z. s.

  
SRAZ VE 14 HODIN  
U VSTUPU DO UMĚLECKÉ ZAHRADY  
Z KRESOMYSLOVY ULICE  
ZASTÁVKA TRAMVAJÍ Č. 2, 7, 18, 24  
SVATOPLUKOVA, ODTUD PODCHODEM POD  
TRATÍ PŘÍMO KE SPODNÍ BRÁNĚ UMĚLECKÉ  
ZAHRADY

PROGRAM:  
KOMENTOVANÁ PROHLÍDKA AREÁLU  
A EXPOZICE KRÁTKÉHO FILMU  
HUDEBNÍ VYSTOUPENÍ PĚVECKÉHO SBORU VIVAT VOX  
VOLNÁ ZÁBAVA  
OBČERSTVENÍ Z GRILU



Prosíme o potvrzení účasti na e-mail: [alen@alen-tym.cz](mailto:alen@alen-tym.cz),  
případně na tel: 736 539 989.

Svátek ALENeK se snažíme vždy oslavit nějakou netradiční vycházkou se zajímavým programem.

- \* v roce 2023 jsme navštívily Poděbrady
- \* v roce 2024 jsme pluly parníkem na Slapy
- \* v roce 2025 jsme měly v úmyslu udělat sportovní den na hřišti SK Kazín v Mokropsech, ale vzhledem k extrémním vedrům jsme si vystačily pod přístřeškem s občerstvením a country muzikou.
- \* v letošním roce jsme místo pro oslavu domluvily v **Umělecké zahradě v Nuslích** a opravdu to stálo za to !!!

\*\*\*\*\*

Umělecká zahrada je zelená oáza klidu plná soch v centru Prahy, ze které dýchá historie.

Majitelem a hlavním představitelem společnosti Pod Bělkou, která Zahradu vlastní, je **Ing. Vojtěch Haluza**. Ten naprosto zdevastovaný areál za použití značných finančních prostředků a za cenu obrovského úsilí a osobního nasazení zvelebuje. K renovaci areálu přistoupil s respektem k historii, kulturní hodnotě, životnímu prostředí i k okolní městské zástavbě. Má ale spoustu dalších nápadů a plánů a tak mu držíme palce.

Je zážitkem poslouchat jeho poutavé vyprávění příběhů z éry, kdy zde v letech 1958 až 1989 působil Krátký film. Mnoho oblíbených večerníčků se zrodilo právě tady - Potkali se u Kolína, Pat a Mat, Dášeňka, Kocour Mikeš, O zvířátkách pana Krbce a mnoho dalších.



Po celou dobu oslavy se nám věnoval a po Zahradě nás s odborným výkladem provázel profesionální fotograf Kevin V. Ton. O naše blaho a precizní úpravu prostředí se starala dcera ing. Haluzy Petra Haluzy. O občerstvení a následně o vzájemné finanční vyrovnání se starala paní účetní Růžena Jamrichová a další, pro nás bezejmenní.

Všem patří velké poděkování za vytvoření skvělé příjemné atmosféry.



Abychom zajistily kulturní vložku programu, pozvaly jsme mezi nás seniorský pěvecký sbor z Prahy 12 **Vivat Vox pod vedením sbormistryně Blanky Vysloužilové.**

Sbor čítal 9 žen a jednoho muže - manžela sbormistryně, pana Vysloužila, který nám po vystoupení sboru hrál na kytaru všeobecně známé a nám milé písničky našeho mládí.

Děkujeme



Mezi našimi milými hosty jsme přivítaly:

- Místostarostku Prahy 2 Lucii Pechovou s jejím sekretářem Lukášem Břečkou
- MUDr. Josefa Štolfu, dlouholetého dárce a podporovatele spolku
- Cvičitelku Evu Ledvinkovou
- Zástupkyně společnosti AMOENA Evu Tichou, Blanku Tichou a Gabrielu Vayhal
- Janu Doležalovou, Martinu Falcovou a Jitku Ďopanovou - Podporovatelky spolku v oblasti cateringu

Akce se zúčastnilo 32 ALENEK (členek spolku ALEN). Bylo by nás více, ale některé členky se z důvodu parného počasí nebo ze zdravotních důvodů odhlásily.





„Tento způsob léta zdá se mi poněkud nešťastným“ - tato slavná věta z Rozmarného léta na letošní léto opravdu sedí. Proto jsme měly obavy, aby nám počasí do oslavy tzv. nehodilo vidle :-).

Ale Umělecká zahrada skýtá prostory pro jakékoliv počasí, tedy venkovní i vnitřní a neuvěřitelnou ochotu a vůli pomoci. Takže po venkovní prohlídce jsme našly útočiště v příjemných prostorech interiéru, kde se nachází také množství uměleckých předmětů a duch historie v podobě soch a historických velkoformátových fotografií.

Po prezenci u vstupní brány se nás ujal Kevin V. Ton, provedl nás Zahradou a seznámil a její zajímavou a mnohdy pohnutou historií. Zájemcům o seznámení se s ní doporučuji webové stránky <https://www.umeleckazahrada.cz/> a samozřejmě osobní návštěvu. Prohlídka byla zakončena v Kavárně, kde se servíroval welcome drink a následoval úchvatný koncert pěveckého sboru Vivat Vox.



Následovala prezentace o tvorbě Krátkého filmu v Umělecké zahradě, která v nás vyvolala množství krásných vzpomínek. Výčet filmů, které zde vznikly je velmi dlouhý.

### KRÁTKÝ FILM

**Výborný** genialis loce kamenosochařská dílna Karla Nováka v Novém městě dala vzniknout celému řadě filmů. Po několika letech devastace, na jaře roku 1958 a po nezbytných stavebních úpravách začala bývalá sochařská zruční dílna dle plánů a uměleckého řešení, sestavit svůj filmový ateliér. Na dlouhých letech, až do konce roku 1989 v jeho prostorách vzniklo desítek jedno z pracovišť národního podniku Krátký film. Stalo se tak zasklenu vysoce Karla Nováka. Který v Kolářské filmové pracovně jako ředitel a na možnost využití ateliéru upozornil filmové Hladičky pro svoji tvorbu dleli působit.

Bývalý ateliér umožnil rozšíření pracovních prostor, v nichž nové vytvořeny tím filmových výtvorů a animací pod režijním vedením **Břetislava Pojara** a **Josefa Klugeho** vytvořili díla, která proslavila český krátký film po celém světě.

První díla v „Čiklovce“ zpodobili animátoři B. Mauník, P. Procházka a S. Neumomová (podle Prachátkové) na jaře 1958. To bylo pod taktovkou Josefa Klugeho. Film **Čarovná lyže** (1959) tak odstartoval řadu let trvající boje život v románské zahradě pod Vyšehradem, který řada uměleckých koutů.

**Břetislav Pojar** natočil v Nulích s novým týmem a výtvarníkem **Zdenkem Seydlem** film **Lev a písnička** (1959), který okamžitě začal šířit festivalové oznámení.

Šedesátá léta se do Zdenkovského filmu zapadla zvláštní píseň. Ve chvíli se v té době zrodil román (celá animovaná produkce, technologie poloplastickej loutky, která při zachování zvláštního boje zpodobnění umožňuje

loutkami neomezenou pohybovou volnost. Píseň se uplatňuje v jedné z nejdramatičtějších momentů filmu, v příběhu dvou medvědíků brádků od Kolína **Pojďte pane, budeme si hrát** (1963-67).

Příkladem k tvorbě dostávají dleli režisér **Václav Mergl** se svým **Leokoonem** (1970), nebo **Jaroslav Zahradník** o jeho životním filmu **Hilink** (1972) po kterém následují další dvě volně pokračování.

Od roku 1969 se „Čiklovka“ plnila kresbami **Josefa Ladu** - J. Kluge píše v životě kresbami **Mikela**. Slavný **medvěd od Kolína** se stává dalšími pokračováními (1973-75) a po pokračování K. J. Ešena **Jakobské paní** (1973) vstoupil Břetislav Pojar jako **Jiřímu Trnávce** adaptací jeho knihy **Zahrada** (1974-77).

Pod dohledem **Václava Bedřicha** vzniká další z řady vědeckých - **O zvířátkách pana Krbea** (1977-80), nebo **Pojďte pane, budeme si hrát** (1977-79).

Jeden z posledních filmů, který se v Nulích natočil, byl filmový film na motivy K. Čapka **Zahradníkův rok** (1987) Josefa Klugeho. Ten bohužel 18. března 1988 umírá, o rok dříve jeho připravovaný loutkový film zůstal nedokončen. Krátce na to studio opouští poslední zaměstnanec pod taktovkou svého režiséra rekonstrukce elektrické instalace a zřehodá a oděly oslavy. Na chvíli se ještě „Čiklovka“ neobtěžuje začátkem roku 1989, kdy se zde točilo několik záběrů do nového celovečerního filmu pana Pojara **Matějův den** (1990). Po revidaci 89 byla zahrada zcela přeměněna v moderní a rozmanitý počasi

**Václav Mergl**

**Břetislav Pojar**

**Josef Kluge a Břetislav Pojar**

**Pojďte pane, budeme si hrát**

**Zahradníkův rok**



V tomto duchu se nesla celá oslava, v závěru s vynikajícím táckem od grilu a poté se pan Vyslouzil chopil kytary a zahrál písničky, které známe od táboráků.

Abychom představily KDO jsme a CO děláme, mohli si přítomní odnést náš časopis a prospekty. Zároveň jsme nabídly naše výtvary z korálků, které na akcích nabízíme za příspěvek na činnost spolku - tentokrát na této akci s výraznou slevou. Vzhledem k tomu, kolik výrobků se předalo, určitě se moc líbily.

Nyní mi zbývá jen hrozně moc poděkovat všem, kdo nám pomohli vytvořit tu nádhernou iluzi klidu a krásy uprostřed města, Ing. Haluzovi za možnost, Kevinovi V. Ton, Petře Haluza, Růženě Jamrichové a ostatním za péči a samozřejmě Vivat Vox za nádherný hudební zážitek.

Milena Najmanová

## 25. srpna - Zahrada Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského



Boromejská zahrada, též nazývaná Léčebná zahrada sv. Josefa, se nachází na úpatí Petřína v areálu Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského na Malé Straně. Slouží pacientům nemocnice a jejich návštěvám k rehabilitaci a ztišení. Součástí zahrady jsou široké bezbariérové cesty, kvetoucí trvalky, léčivé rostliny, vodní prvky, sochy a vhodně rozmístěné lavičky k odpočinku tak, aby poskytovaly co nejvíce soukromí. Zahrada je postupně od roku 2021 obnovována. V příjemné místo se postupně proměňuje i sousedící pohybová louka sv. Michaela, oddělená od zahrady sv.



Josefa živým plothem.

Zahradu jsme se rozhodli navštívit na základě doporučení jedné z ALENEK. Sešel se nás rekordní počet, dvanáct žen a jeden muž. Prošli jsme si zahradu, poseděli na lavičkách, popovídali si a nakonec jsme navštívili místní kavárnu, kde jsme si pochutnali na dobré kávě, zákuscích a koláčích. Setkání se vydařilo a všem se nám moc líbilo.

Eva Kapounová



## Na rekondičních pobytech

### Ledeč nad Sázavou (1. - 4. června)

Pobyt do Posázaví nezačal zrovna dobře. Autobus, který nás dovezl do Humpolce měl zpoždění a další spoj do Ledče jel až za tri hodiny. Restaurace daleko, pouze Kaufland s občerstvením.

V Ledči nás čekal velmi útulný penzion "Markéta", přímo u Sázavy s příjemným posezením a ohništěm. To jsme také jeden večer využily včetně opékání špekáčků.

Během krátkého pobytu jsme si prohlédly město, kostel sv. Petra a Pavla, synagogu a hrad v Ledči. Ledečský hrad se řadí mezi nejstarší šlechtické hrady v Čechách a je jediným dochovaným hradem středního Posázaví. V hradu je muzeum historických hodin od renezanace až po dnešní dobu. Výstava čítá 250 ks předmětů od kapesních hodinek, až po vzácné zámecké sloupkové hodiny s hracími skříňkami. Důmyslné hodinové strojky a elegance zpracování jednotlivých exponátů je unikátní.

Věž hradu má 111 točitých schodů a nádherný výhled na město a řeku.

Židovská synagoga je přízemní budova ve stylu vesnického baroka s klenbami, štukovou výzdobou a bočním umístěním ženské galerie. Je to kulturní památka.

Památník Josefa Tounara na náměstí je spjat s číhošťským zázrakem roku 1949.



kostel sv. Václava je gotická stavba z 13. století a je to kulturní památka. Historie světelského zámku sahá až do středověku. Je to čtvercový objekt, který uzavírá nádvoří s kašnou.

Cesta domů byla sice s přestupy, ale krásná krajina s řekou a vodáky stála zato.

Pobyt byl sice krátký, ale v příjemném prostředí penzionu uprostřed přírody na břehu řeky Sázavy.



Na naučnou stezku ve Sluneční zátocce už nezbyl čas. Počasí se zhoršilo, proto jsme se rozhodly vyjet do Světlé nad Sázavou. Město bývá označováno jako město skla a kamene. Leží v kopcovité krajině na středním toku Sázavy. Místní



## Velké Losiny (21. - 28. června)

Rekondiční pobyt v ve Velkých Losinách ve dnech 21. – 28. 6. 2026 v Karavan kempu Zlosín byl zaměřen na využití termálního koupaliště a ranního cvičení pod vedením PaedDr. Ireny Čechovské. Pobytu se zúčastnilo 9 členek ALENU.



Ubytování v penzionu Brněnka v areálu Karavan kempu a stravování s polopenzí bylo příjemné a odpovídalo ceně.

V rámci pobytu jsme využily 3x návštěvu termálního koupa-

liště ve Velkých Losinách, které bylo cca 20minut od našeho ubytování. Cestou ke koupališti jsme se mohly osvěžit léčivým pramenem KAREL.

Za odborného dohledu Irenky jsme absolvovaly v bazénu základy plavání a vyvaro-



vání se chyb při pobytu u vody a i ve vodě.

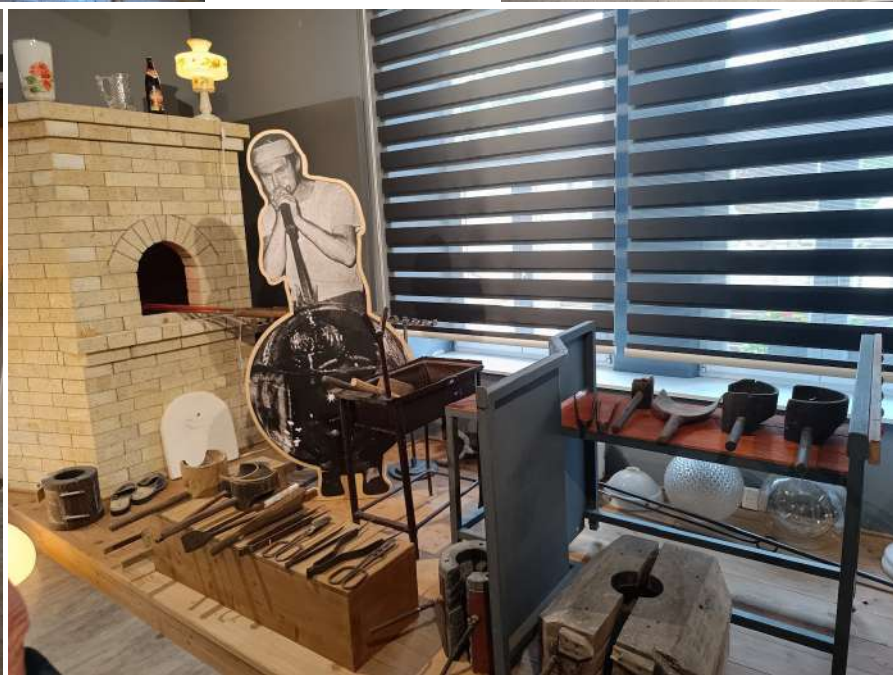


V tomto duchu správného pohybu probíhaly i ranní rozcvičky venku na louce. Svými odbornými zkušenostmi a chodeckým cvičením pro seniory přispěla i PaedDr. Jitka Vindušková. Poradila nám jak využít hole pro chůzi v terénu a informovala o sportovní chůzi. Večer jsme si poslechly přednášku o reakci organismu na vodní prostředí, benefitech pohybu ve vodě a základech techniky plavání pro podporu zdraví.





Společně jsme navštívili Muzeum výroby ručního papíru, pak individuálně Muzeum sklářské v Rapotíně, zajímavá byla i nově vybudovaná výrobní pralinek a návštěva Zámku v Losinách s prohlídkou. Příjemné byly i procházky zámeckým parkem i kolem říčky Losinky.

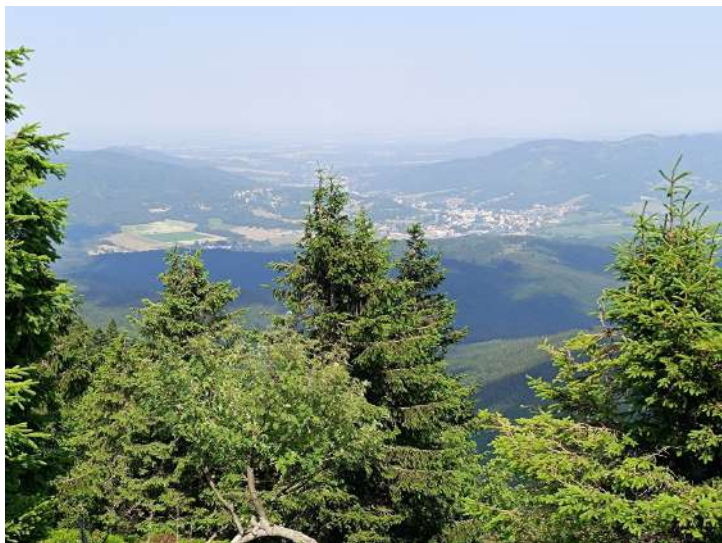


Měly jsme dva celodenní výlety.

Jeden na Dlouhé stráně s návštěvou expozice elektrárny, výšlapem k vlastní horní nádrži, která byla v rámci údržby vypuštěna, ale i přesto byl to krásný zážitek.



Druhý výlet do Ramzové, lanovkou Ramzová - Šerák s přestupem na Čerňavě. V Chatě Jiřího na Šeráku se doplnily potřebné tekutiny a minerály a vyšplhalo se na Kabrlík do výšky 1423 m. Zpět lanovkou zase dolů.



Celkové hodnocení od jednotlivých účastníků bylo velice pozitivní, i přes velmi vysoké teploty všichni „přežili“. Velké poděkování patří Haničce Kudelové, která všechno organizačně zajistila na jaře 2026, a ještě v průběhu rekondice dokázala zajistit navíc 3. návštěvu termálního koupaliště.

Díky!!!

Vedoucí rekondice : Růžena Kehárová

## Edukace samovyšetření prsu na akcích

### 4. června - Veletrh sociálních služeb a Den zdraví na Radnici Praha 12



Městská část  
Praha 12

**praha12**

**Veletrh  
sociálních služeb  
a Den zdraví**

**čtvrtek 4. června 2026 (9:00 - 15:00)**  
na radnici Prahy 12 a přilehlém parkovišti

**Nabídka sociálních služeb  
pro děti, dospělé  
a seniory**

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

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

**Vstup zdarma**

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

Ve 11:30 a ve 14:45 proběhne tombola – slosování návštěvnických kupónů.



Městská část Praha 12 pořádala ve čtvrtek 4. června od 9.00 do 15.00 hodin v prostorách radnice a na přilehlém parkovišti pro veřejnost na již 26. ročník Veletrh poskytovatelů sociálních služeb a Den zdraví. Tato tradiční akce vždy nabízí jedinečnou příležitost k osobnímu setkání s poskytovateli sociálních služeb

### Pozvánky - kde nás najdete

#### 6. září - SportXperience, Praha 10



#### 3. ročník propagace sportu a zdravého životního stylu v Malešickém parku

Praha 10 přichází s třetím ročníkem nového a inovativního formátu pohybově zaměřené akce, která nemá pouze propagovat pohyb, ale poslouží vám také jako vstupní brána do světa sportu pro mnohé malé i větší děti.

Účastní se přes 25 místních sportovních týmů, klubů a organizací.

**Městská část Praha 4 zve na**

**DEN ZDRAVÍ**

**Jedno místo. Řada vyšetření. Praktické rady pro vaše zdraví.**

Akce se koná s podporou radního MČ Praha 4 pro místní Agendu 21 Tomáše Hrdinky.

**Program:**  
Nechte si změřit tlak, cukr, cévy i složení těla. Zjistěte, jak jsou na tom vaše oči, plíce, chodidla a paměť.  
Prevence, která může zachránit zdraví. Vyzkoušejte si kurz první pomoci.  
Naučte se správně tajpovat.  
Ochutnejte zdravá jídla a roztočte smoothie kolo.  
Poradíme s výživou, pálením žahy i prevencí závažných onemocnění.

**Pro děti:**  
Staň se na chvíli malým doktorem. Zjistí, jak správně pečovat o své zuby. Podívej se, jak dobře si myje ruce pod UV světlem.  
Roztoč smoothie kolo a vyrob si vlastní ovocný nápoj.  
Tvoření, pohyb a zábava pro malé i velké.  
Doktor Klau, výtvarná dílna a hravé poznávání zdraví.

**Vstup zdarma**

**22. 9. 2026 13-18 h Park na Pankráci**

**4. ročník**

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

**Park Přátelství Praha 9 - Prosek**  
**středa 23. 9. 2026 od 9 do 19 hod.**

Pod záštitou starosty Mgr. Tomáše Portáka

**Přijďte a udělejte s námi 1. krok ke zdraví!**

- Nová stezka 1000 kroků ke zdraví
- Soutěže a hry o ceny pro malé i velké
- Bohatá nabídka pohybových aktivit
- Ukázky na pódiu i v prostoru parku
- Lezecká stěna, surfařský simulátor, lukostřelba, step, tanec, hobby horsing, trenažéry, zdravá strava, nordic walking, skákací hrad, hudební vystoupení a další
- Vše můžete aktivně vyzkoušet pod vedením zkušených instruktorů
- Vyšetření zdravotního stavu, dermatologická poradna

**INFORMAČNÍ STÁNEK LIGY S NABÍDKOU PUBLIKACÍ ZDARMA**

**VSTUP ZDARMA!**

**Podrobný program akce na [www.lpr.cz](http://www.lpr.cz)**

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

**Stačí předsevzetí pro zdravější život a můžete vyhrát!**  
Víkendový wellness pobyt pro 2 osoby, rodinné vstupenky do Aquapalace, sportovní batohy a lahve, turistické lékárničky, poukázky na zdravé nákupy a další ceny!

Chcete soutěžit? Registrace předsevzetí:

Více na [www.LPR.cz/soutez](http://www.LPR.cz/soutez) nebo přímo na akci v Parku Přátelství.

**Partneři akce:**  
VZP, SZED, JOHNNY SERVIS, LÁZNĚ ŽRAVEL, HUDOV, aquapalace praha, RÁDIO PRAGA, deník.cz, ARCADIA, FANTASIMO, LAZNE LIBVERDA, Městský park Praha

**5. října 2026** pořádá MÚ Benešov v rámci kampaně **Pinktober** na Masarykově náměstí v Benešově akci na podporu prevence rakoviny prsu.

**17. října 2026** bude Aliance žen s rakovinou prsu opět pořádat celorepublikovou akci **Plaveme prsa, letos již 15. ročník** a rády bychom vás opět pozvaly, abyste se připojili a přišli si zaplavat na Šutku, Praha 8.

**21. října 2026** pořádá Městská knihovna na Mariánském náměstí **Podzimní trhy**

Milena Najmanová

## Drobečky z poutí

Mám osvědčení na kde co. Složila jsem zkoušku z těsnopisu, získala oprávnění manipulovat s dálkopisem. Zvládla podmínky k získání Fučíkova i Tyršova odznaku. To vše před pětadesáti lety a je mi to dnes nanic. Nedávno jsem od Aliance žen s rakovinou prsu získala svoje poslední osvědčení způsobilosti edukovat samovyšetření psu.

Když jsem byla » na zkušené«, abych viděla kvalitní edukátorku v praxi, poněkud jsem znejistěla. Téměř třicet středoškolaček a Lída udržela jejich pozornost až do chvíle, kdy přistoupila k praktickým ukázkám. Prsa a varlata. Holky byly mnohem odvážnější ve svých dotazech a rády se s modelem seznamovaly. Kluci se chichotali a na varlata se někteří styděli sáhnout. Dvě hodiny uběhly jako voda a díky viděnému jsem nabyla dojmu, že bych to měla zkusit. Vstoupit do třídy a hovořit v mém věku o chráněném sexu, samovyšetření a některých riskantních intimních praktickách, by asi u sedmnáctiletých pubertáků mohlo být kontraproduktivní.

Zvolila jsem raději veřejný prostor. Městské čtvrti pořádají setkání u mnoha příležitostí, jarmarky či dětské nebo seniorské dny, kde vyhrávají hudební skupiny, prostorem se line vůně grilovaného masa a desítky stánků nabízejí rodinám informace o službách v jejich okolí. Pro sebe tomu říkám poutě a naše edukační stánky vždycky zaujmou. Především díky pestré nabídce korálkových náramků, dílničce pro děti, kde si samy mohou ozdobu zhotovit. Předvádění náramků je příjemná práce, protože většina rodičů přistupuje k pultíku s odhodláním svoji ratolest potěšit a přispět na charitu. Některá slečna se očima rozhlédne, pak ukáže a spokojeně si ozdobu navléká na ruku. Ale jsou i malí zákazníci, kteří dokážou většinou svého tatínka důkladně potrápit. »Líbí se ti zelený, nebo modrý?« Táže se se zájmem tatínek a čeká. Holky to se svými fotříky umějí. Zlatý, červený, žlutý...po deseti minutách už rodič znejistí a dívka neví, neví..

» Nechtěla by sis udělat sama náramek u nás v dílničce?« Nabídnu váhajícímu dítěti možnost, které se hned chytne. Tatínek zajásá. Netuší, že teď bude u stolku s desítkami krabiček korálků vystaven nejméně půlhodinovému dotazování, kterou barvičku ke které.

Nejsem na pouti kvůli korálkům. Velká maketa poprsí láká různě zvědavé návštěvníky. Mladé ženy, které zpravidla kontrolují svá prsa při sprchování a vůbec netuší, v kterém období je samovyšetření nejvhodnější. Dáma, která chodila do školy možná ještě na konci války se přitočí ke stánku, a protože má ke mně důvěru, tak spíše pro ujistění se ptá: »Já mám jen dvě visící ponožky. To už asi vyšetřování nepotřebuji?« Dáváme se do hovoru, že by i ona měla občas na samo vyšetřování myslet. Dámu z nedaleké lavičky pozoroval děda, který se nakonec odhodlal. »Mohu si sáhnout?« Přikývnu a ptám se, zda jeho paní pravidelně provádí kontrolu. Šibalsky na mě mrkne, rukou mne náš model a přizná, že žádnou ženskou už roky neměl. Trochu ho to laskání naší figuríny začínalo rajcovat, tak jsem vytáhla pomůcku z pod stolu a ptám se, zda si tedy on sám pravidelně vyšetřuje varlata. Maketu mu chci vložit do dlaní. Rychle o krok ustoupí a na opakovaný dotaz už z cestičky volá, že nikoliv. Pochopila jsem, že ukázat dědovi varlata a nabídnout, aby si sáhl, bylo stejné, jako jít s křížkem na čerta.



Pak přišla příjemná maminka, stále ještě kojící miminko a tu opravdu zajímalo jak se s novou situací vyrovnat. Vše jsme si ukázaly a pak se s několika důležitými edukačními brožurkami v ruce rozhodla ještě koupit tříleté princezně korálkový přívěsek ke školnímu batohu.

Setkávat se s lidmi při nejrůznějších příležitostech je velice příjemné i poučné. Na pouti stál vedle nás stánek VFN. Příjemné sestřičky zájemcům určovaly krevní skupinu. Školáci po tom moc netoužili, tátové víc a u mne zdvihla sestřička prst s otázkou, jak jsem mohla projít životem bez této znalosti. Nikdy nebyla příležitost se lékaře přepat. Až tady, v klidu pouti, na níž občané prožívají poklidné sluncem prozářené odpoledne. Klienti našeho stánku získávají vědomosti. U sousedů jsem je získala taky. Lepší pozdě, než nikdy.

Daniela Pražanová

\*\*\*\*\*

## Projekt Nadace O2 - Ruku na srdce

Jak jsem již psala v minulém čísle, podařilo se nám pro rok 2026 získat grant od Nadace O2 na základě výzvy „Ruku na srdce pro neziskové organizace“.



Náš projekt je zaměřen zlepšení práce a digitalizování procesů v naší organizaci.

Průběh projektu:

- v květnu 2026 jsme absolvovaly školení společností E-bezpečí na rizika virtuální komunikace (online podvody)
- v jarních měsících 2026 jsme se v rámci konzult. podpory přes expertní síť Nezisk.Digital seznámily s Microsoft Office 365
- po řadě otevřených online setkání proběhlo 20. srpna „nalodění“ - online setkání s ostatními účastníky podzimního běhu projektu, představení organizací a jejich očekávání od kurzu
- v současné době nám byl přidělen průvodce Pavel Cinkeis a technická expertka Lucia Jarus Mackovičová, ve spolupráci s kterými budeme řešit další postupy:
  - výběr prioritního tématu (přehled v úkolech, vzdálená komunikace, organizace dat),
  - volba vhodného řešení/nástroje
  - nastavení zavedení do týmu - zajištění funkčnosti v praxi.

Milena Najmanová

## Co se dělo v nezisku

### 4. června - Konference TEMPO

#### „Terciální vzdělávání mladých a pokročilých onkologů“ (a nejen jich)

Tento III. ročník odborné konference, s účastí laické veřejnosti a pacientů, se konal v hotelu Olympic dne 4.6.2026. Motto : Společně pro kvalitnější život našich pacientů se letos zaměřilo na výživu, pohyb a psychologii. Konference obdržela záštitu paní Evy Pavlové, manželky prezidenta republiky. Odborným garantem byl p. Prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D., který celou konferenci zahájil a celým dnem provázel.

Celá konference byla rozdělena do 3 bloků, tématem prvního byl **pohyb a onkologický pacient – pohyb jako součást onkologické léčby**.

**Kontraindikace a specifická omezení u onkologických pacientů (neuropatie, metastázy, lymfedémy, pooperační stavy, žilní vstupy, ...)** bylo tématem první přednášky. Pan prof. MUDr. Samuel Vokurka, Ph.D. v ní potvrdil důležitost pohybových aktivit a jejich rozvoj. S komplexní léčbou onko pacientů začala prof. MUDr. Petra Tesařová, CSc. ve svém „Projektu 35“. Pohybové aktivity patří do komplexní onkologické péče, důležitý je individualizovaný přístup a správná volba pohybových aktivit. Význam pohybových aktivit, rehabilitace a fyzioterapie pro onko pacienty byl opakovaně prokázán různými studiemi. Respektovanými kontraindikacemi je horečka, infekce, pooperační stav, nevolnost, dušnost, srdeční arytmie, velká ztráta hmotnosti, anémie, zavedené žilní vstupy, osteoporóza, metastatické postižení skeletu, riziko úrazů, dráždění ozařované oblasti případně příznaky inektu a kataru horních cest dýchacích (rýma, kašel, bolest v krku). Vždy je důležitý individualizovaný přístup a volba aktivit v rámci multidisciplinární spolupráce (onkolog, fyzioterapeut, lázeňský lékař, pacient). Intenzita a frekvence cvičení musí mít postupně zvyšující se zátěž. Moderní onkologická léčba musí být komplexní. Proto ve FN Plzeň vytvořili manuál pohybových programů pro onko pacienty, zdravotního rekondičního cvičení a péče o lymfedém (reSTART).

**Význam pohybové aktivity v onkologii : důkazy, doporučení, praxe** bylo téma další přednášky MUDr. Kateřiny Kapounkové, Ph.D. Přednáška shrnula aktuální důkazy o roli pohybové aktivity v průběhu onkologického onemocnění i po ukončení léčby. Pohyb má prokazatelné přínosy pro zdraví. Zlepší únavu, která trápí 70% pacientů, zlepši deprese a úzkosti, poruchy spánku, zlepši kondici i paměť. Je důležitý pro udržitelnost svalové síly na horních i dolních končetinách. Z mnoha studií vyplývá, že pohyb má pozitivní vliv i na celkovou mortalitu. Důležitá je i prehabilitace, příprava na léčbu. Pohybové aktivity mají smysl v každé fázi léčby i v remisi. Pohyb je jako lék. Pohybová aktivita je bezpečná, účinná a její správná dávka je důležitá jako u každého léku. Nárazová cvičení nemají takový efekt, důležitá je pravidelnost. I cvičení 2 – 3x týdně přináší výsledky. Pohyb delší než 60 minut zvyšuje riziko přetížení. Pohybovému programu by mělo předcházet zhodnocení faktorů týkajících se onkologické léčby a jejich vedlejších účinků, rizikových faktorů i stávající zdatnosti pacienta. U onkologických pacientů není cílem maximální výkon, ale dlouhodobá pravidelnost pohybu a prevence de kondice. Nejlepším ukazatelem je vlastní tělo a to, jak se cítíme. Nejlepší zdravotní přínos mají pacienti, kteří kombinují pravidelné cvičení a současně omezují dlouhé sezení. Při něm by se mělo každých 30 – 60 minut vstát, 2 – 5 minut chodit a udělat několik dřepů. Rizikovým je práce u počítače, sezení večer u televize, doprava převážně pasivní a celkem prosezených 10 hodin denně. Odpočinek je důležitý, ale dlouhodobá nečinnost kondici nevrátí. K návratu do života vede přiměřený pohyb. Většina pacientů se bojí cvičit, právě proto potřebují odborné vedení. Odborná edukace mění strach z pohybu v jistotu úspěšné léčby.

**Význam pohybové aktivity v onkologii : důkazy, doporučení, praxe** bylo téma další přednášky MUDr. Kateřiny Kapounkové, Ph.D. Přednáška shrnula aktuální důkazy o roli pohybové aktivity v průběhu onkologického onemocnění i po ukončení léčby. Pohyb má prokazatelné přínosy pro zdraví. Zlepší únavu, která trápí 70% pacientů, zlepši deprese a úzkosti, poruchy spánku, zlepši kondici i paměť. Je důležitý pro udržitelnost svalové síly na horních i dolních končetinách. Z mnoha studií vyplývá, že pohyb má pozitivní vliv i na celkovou mortalitu. Důležitá je i prehabilitace, příprava na léčbu. Pohybové aktivity mají smysl v každé fázi léčby i v remisi. Pohyb je jako lék. Pohybová aktivita je bezpečná, účinná a její správná dávka je důležitá jako u každého léku. Nárazová cvičení nemají takový efekt, důležitá je pravidelnost. I cvičení 2 – 3x týdně přináší výsledky. Pohyb delší než 60 minut zvyšuje riziko přetížení. Pohybovému programu by mělo předcházet zhodnocení faktorů týkajících se onkologické léčby a jejich vedlejších účinků, rizikových faktorů i stávající zdatnosti pacienta. U onkologických pacientů není cílem maximální výkon, ale dlouhodobá pravidelnost pohybu a prevence de kondice. Nejlepším ukazatelem je vlastní tělo a to, jak se cítíme. Nejlepší zdravotní přínos mají pacienti, kteří kombinují pravidelné cvičení a současně omezují dlouhé sezení. Při něm by se mělo každých 30 – 60 minut vstát, 2 – 5 minut chodit a udělat několik dřepů. Rizikovým je práce u počítače, sezení večer u televize, doprava převážně pasivní a celkem prosezených 10 hodin denně. Odpočinek je důležitý, ale dlouhodobá nečinnost kondici nevrátí. K návratu do života vede přiměřený pohyb. Většina pacientů se bojí cvičit, právě proto potřebují odborné vedení. Odborná edukace mění strach z pohybu v jistotu úspěšné léčby.

**Role fyzioterapeuta v řízené pohybové terapii u onkologického pacienta** bylo tématem přednášky Mgr. Petry Holubové. Přednáška byla zaměřena na roli fyzioterapeuta v řízené pohybové terapii u onko pacientů napříč jednotlivými fázemi léčby. Prehabilitace před operací se stejně důležitá jako rehabilitace po operaci. Obvod horní končetiny před operací je tak znám a je poté porovnatelný se stavem po operaci. Po operaci se fyzioterapeut zaměřuje na prevenci ztuhlosti, pracuje s jizvou, držení těla, dech a prevenci lymfedému. Pokud jizva brání v pohybové aktivitě, není tělo připraveno na pohyb. Při pohybu se lépe zvládají vedlejší účinky léčby. Kdyby ženy s rakovinou prsu dostaly základní informace, k otokům horních končetin by nemuselo docházet. Proto vznikla brožurka Průvodce péče, cvičení a pohybu po operaci prsu. (Pozn.: Pro případné zájemce je k dispozici v kanceláři ALENU).



**Pohyb onkologických pacientů z pohledu lázeňské péče** bylo tématem přednášky Bc. Jiřího Zemena z Františkových Lázní. Lázeňská péče je pro onko pacienty klíčová. Jsou vytrženi ze svého životního stylu, nemusí řešit stravu, potřeby rodiny, mohou vnímat pouze své tělo. Po ukončení léčby je pacient motivován v pokračování lázeňské péče a lépe vnímá své tělo. Chůze je nejpřirozenější forma pohybu (nordic walking). Kondiční cvičení v rámci projektu Onkofit SPA je nad rámec křížkových lázní, není hrazeno ze zdravot. pojištění. Lázeňská péče pomáhá pacientům vrátit se k běžnému životu. Psychologická, nutriční a pohybová péče by pro onko pacienta byly ideální.

Projekt ONKOfit ([www.onkofit.cz](http://www.onkofit.cz)) nabízí cvičení pro onkologické pacienty připravené odborníky na míru podle diagnóz. Obsahuje pestrou škálu videí s cvičebními lekcemi, které vedou zkušené instruktory s praxí s onko pacienty. Vedle cvičení jsou zde i užitečné rady týkající se správné výživy, psychického zdraví a video-přednášky odborníků, kteří sdílí své znalosti a doporučení. Součástí projektu jsou také inspirativní příběhy pacientů, kteří se během léčby věnovali pohybovým aktivitám a díky tomu se dnes cítí lépe.



**Výživa v onkologii** bylo téma druhého bloku přednášek.

PharmDr. Vojtěch Ondra přednášel na téma **Doplňky stravy, byliny, léky – interakce**.

Doplňky stravy, přípravky z bylin a další alternativní metody jsou velmi populární mezi onko pacienty. Přednáška byla zaměřena na rizika interakcí těchto preparátů se standardní onkologickou léčbou a jak o tomto tématu diskutovat s pacienty.

Doplňky stravy jsou potraviny doplňující běžnou stravu a nejsou určeny k léčbě. Nejsou to léky. Na webu Ministerstva zdravotnictví je dohledatelný seznam zdravotních tvrzení. O doplňcích stravy je nejnižší informovanost spotřebitelů, přitom jde o jeden z největších a nejrozšířenějších trhů. Doplňky stravy mohou svými interakcemi ovlivnit účinky léčby jak pozitivně, tak též negativně. Všechny složky obsažené v doplňcích stravy nejsou prostudované. Pacient by měl dostat všechny informace k tomu, aby tyto preparáty neovlivnily onkologickou léčbu. Při nákupu je třeba informovat lékárníka o užívaných lécích, mnohdy i přírodní látky mohou být toxické. Neměly by se zapíjet Coca-Colou. Nejvýznamnější interakce jsou u třezalky, echinacei, při konzumaci grapefruitu a pomela, dále sem patří yuzu, vodilka kanadská, ashwagandha, serenoa plazivá, ginkgo biloba, všehož ženšenový. Pozor je třeba dát i na ovlivnění střevní pasáže. Kontraindikací s léčbou je velké množství vlákniny (psyllium, chlorela), přírodní laxativa (aloe, senna), látky s adsorpčními účinky (jíly, černé uhlí, chlorela). Minerální látky mohou interagovat s léčivými, které vykazují chelatační účinky (tetracykliny, levothyroxin, bisfosfonáty). Pozor si dát je třeba u medicínálních hub s vyšším interakčním potenciálem (reishi, coriolus, lentinus, agaricus) např. u biologické léčby. Medicínální houby mohou dále snižovat krevní tlak, hrozí synergie s antikoagulancii a antiagregancii, mohou nastat hypoglykemické účinky, tmavé zbarvení stolice či zvýšení antioxidační kapacity plazmy. Doplňky stravy mohou představovat riziko pro nastavenou léčbu. Onkolog by měl být informován o všech užívaných doplňcích stravy.

V MOÚ Brno mají na toto téma poradnu, slouží ovšem pouze pro pacienty MOÚ. Do budoucna budou možné konzultace on-line, které ze zdravotního pojištění hrazeny nejsou.

**Zdravý životní styl – výživa po ukončené léčbě** bylo téma přednášky Ing. Ivy Hrnčířkové, Ph.D. Přednáška byla zaměřena na roli výživy jako klíčového nástroje pro obnovu sil a regeneraci organismu po náročné onkologické léčbě. Výživa je naším nejsilnějším spojencem během léčby i po ní. Lze tak dosáhnout zmírnění vedlejších účinků léčby. Pokud během léčby dochází k nechtěnému úbytku váhy, je třeba ztrátu zastavit a chránit svalovou hmotu. Jíst 5 – 6 malých jídel a nečekat na hlad. Lze obohacovat jídla kaloriemi (sýr, máslo, smetana, vejce) a pít kalorické koktejly. Pokud dochází k nechtěnému přírůstku váhy, je nutná postupná a udržitelná redukce s důrazem na zdraví. Není vhodné se zaměřovat na drastické diety, ale na změnu složení stravy. Jídla nevynechávat, aby nedocházelo k pozdějšímu přejídání. Lze vyměnit tučné svačiny za zeleninu, ovoce a nízkotučné varianty jídel. Volit vaření ve vodě nebo na páře místo smažení. **Talíř „přeživšího“** by měla ze 2/3 tvořit zelená zóna, tj. plnohodnotná rostlinná strava – zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny a luštěniny. Jde o hlavní zdroj vlákniny, fytochemikálií a antioxidantů chránících buňky. Zbývající 1/3 talíře, tzv. modrá zóna, obsahuje bílkoviny. Přednost mají ryby, drůbež, vejce, sýry nebo bílkoviny rostlinné (tofu, ořechy). Vyloučit bychom měli červenou zónu, kterou tvoří zpracované maso.

Červené maso (hovězí, vepřové) bychom měli omezit na 510 g týdně, snížit přidané cukry pod 10% denního příjmu kalorií a snažit se o 150 minut pohybu týdně a zařadit 2 dny silového tréninku. Svalová hmota je pro tělo velice důležitá. Chrání kosti, brání pádům. Nutno zařadit pohyb, aby se dostatek proteinů nemetabolizoval na tukovou tkáň. I silový pohyb s posilovací odporovou gumou má pozitivní efekt.

Vyživující spektrum ovoce a zeleniny je 5 porcí denně. Zelenina a ovoce obsahují fytochemikálie a antioxidanty, které přímo chrání buňky před poškozením a stárnutím. Různé barvy znamenají různé ochranné látky (např. červený lykopen v rajčatech snižuje riziko rakoviny). Jedna porce obsahuje 80 g čerstvého ovoce (např. 1 malé jablko, 1 mrkev, 1 rajče) nebo 30 g ovoce sušeného (1 vrchovatá lžice rozinek). Zelenina se dělí na neškrbovou (brokolice, špenát, papriky, rajčata) a škrobovou (brambory, kukuřice, hrášek), přičemž škrobová by měla být pouze doplňkem a soustředit bychom se měli primárně na zeleninu neškrbovou. Rostlinná strava není jen zelenina, ale součást doporučených 5 porcí denně. Např. ke snídani ovesná kaše sypaná sekanými mandlemi a borůvkami, ke svačině bílý jogurt s jablkem, k obědu celozrnný sendvič s pomazánkou z cizrny a tuňáka sypaná slunečnicovými semínky, ke svačině hrstka ořechů nebo mrkev s humusem a k večeři grilovaný filet z lososa s vařenou quinoou a restovanou brokolicí a paprikou se lžící olivového oleje.

Alespoň polovina konzumovaných obilovin denně by měla být celozrnná (např. oves, quinoa, hnědá rýže). Během výroby bílé mouky jsou odstraněny klíček a otruby a ztratí se tak čtvrtina bílkovin a vláknina. Střední vrstva zrna obsahuje pouze škrobové sacharidy, zatímco vnější vrstva plná vlákniny, vitamínů B a minerálů se odstraní stejně jako klíček (vitamín E, zdravé tuky, fytochemikálie).

Bílkoviny jsou zdrojem pro sílu a regeneraci. Rostlinné bílkoviny obsahují vlákninu, neobsahují cholesterol (fazole, čočka, ořechy, semínka, quinoa). Živočišných bílkovin se bát nemusíme, obsahují kompletní spektrum aminokyselin, nutno však správně volit druhy a úpravu (drůbež bez kůže, vejce, tučné ryby jako zdroj omegy-3). Červené maso (hovězí, vepřové) je nutno omezit na max. 510 g týdně. Vyšší konzumaci zvyšuje riziko rakoviny tlustého střeva. Zpracované červené maso (konzervy, klobásy, slanina, šunka) je klasifikováno jako karcinogen 1. třídy a mělo by být z jídelníčku vyloučeno.

Rostlinné tuky (avokádo, olivový a řepkový olej, ořechy - mandle, kešu) podporují imunitu, snižují cholesterol a zklidňují záněty, jsou tudíž vhodné ke zdravému stravování. Satureované tuky je vhodné omezovat, zvyšují riziko kardiovaskulárních onemocnění (sýry, plnotučné mléko, máslo, sádlo, palmový a kokosový olej). Transmastné tuky jsou kriticky nebezpečné a nejlepší je se jim zcela vyhnout (smažená jídla, trvanlivé pečivo, margaríny, polotovary). Tuků typu omega-6 tělo potřebuje, ale jeho příjem máme nadměrný. Důležitý je poměr tuku O-3 a O-6, který by měl být 2:1. Důležitější než množství je poměr mezi nimi. Řešením je omezit ultra zpracované potraviny s omegou-6.

Nápoje jako voda, čaj, káva (bez cukru) lze pít v malých doušcích během dne neomezeně pro stálou hydrataci. Mléko a 100% džusy bychom už měli pít s mírou. Džusy ztrácejí vlákninu a obsahují koncentrovaný cukr. Sladké nápoje a alkohol nepatří do zdravého jídelníčku.

A jak číst etikety v obchodech? Pokud na obalu najdeme více než 8 položek s přídavnými látkami, je rozumné ho nechat v obchodě. Aby byla potravinu dlouho trvanlivá a barevná, bez přídavných látek to nejde.

Řešením je sestavit si zdravý jídelníček tak, aby byl dlouhodobě udržitelný.

Na téma **Lékař – nutriční péče u onkologických pacientů** přednášela MUDr. Petra Beran Holečková. Výživa v nemoci není totéž jako výživa v prevenci. Žádný pacient neprofituje z malnutrice, což je nerovnováha živin (nedostatek i nadbytek). Výživa je součástí léčby, až 20% onkologických pacientů umírá z důvodu malnutrice. Nutriční podpora by měla být nedílnou součástí komplexní onkologické péče, přesto stále není zcela doceněna. Malnutrice představuje časté komplikace onkol. onemocnění i jejich léčby a významně ovlivňuje toleranci protinádorové léčby, kvalitu života i celkovou prognózu pacientů. Snížené množství svalové hmoty znamená větší toxicitu chemoterapie. Optimalizovat tělesnou kompozici je součástí úspěšné onko léčby (tuk je zásobárnou energie). Podrobnosti lze nalézt v brožuře, která je na webu [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz).

Důležité je včasné provedení nutričního screeningu. Předepsat sipping může onkolog a pacienta odeslat do nutriční ambulance. Výživu je třeba začít řešit včas. Významný je individualizovaný přístup, který zahrnuje také motivaci i edukaci jak pacienta, tak jeho blízkých.

[Petra.holeckova@bulovka.cz](mailto:Petra.holeckova@bulovka.cz)

Poslední blok byl věnován **psychologii v onkologii**.

**Sdělování špatných zpráv z pohledu onkologa** bylo tématem přednášky doc. MUDr. Jany Halámkové, Ph.D.

Z pohledu onkologa je sdělování špatných zpráv jedním z nejtěžších momentů léčby, kde se střetává odborná pravdivost s lidskou empatií a vlastní emoční zátěží lékaře. Slova si pacient často nepamatuje přesně, ale pamatuje si pocit ohrožení. Když se řekne A – diagnóza, je třeba říci i B – srozumitelně sdělit, co bude následovat a ujistit pacienta, že se s tímto problémem dá něco dělat. Neslibovat nemožné, ale zachovat naději, aby měl pacient důvěru v lékaře. Nejistota zvyšuje úzkost. Včas je třeba řešit i paliativní péči.

Mgr. et Mgr. Marek Vácha, Ph.D., molekulární biolog, přednášel o **etice při sdělování závažné zprávy**. Komunikace je věda neměřitelná, přesto je to významný nástroj, který může zkrátit dobu hospitalizace. Ne každý lékař to automaticky umí, ale je to dovednost, kterou se lze naučit. Sdělení diagnózy je nejtěžší rozhovor života pacienta, vše i bude pamatovat. V jeho životě pak už bude vše jinak – před a po sdělení diagnózy. Slovo může být informativní (situaci nezměním) nebo performativní (řeknu ano při promoci nebo sňatku a pak bude vše jinak). Slova tvarují realitu v dobrém i špatném. Lékař je ten, kdo řídí rozhovor. Jako pacient se však cítit nemůže (vím, jak vám je).

Slovo je tvůrčí nástroj, který podceňujeme. Pokud mám pocit, že mě nikdo nechválí, musím se začít chválit sám.

Celodenní konference končila **diskusním fórem** mediálních odborníků a pacientů, do kterého se zapojila i Šárka Slavíková z AMELIE. Zazněly zde zajímavé myšlenky:

Onkologie učinila oproti minulosti obrovský pokrok (výzkum, pohyb, výživa, psychologická podpora, podpůrná léčba). I komunikace je lepší než bývala. Studenti medicíny chtějí pomáhat lidem a sami se učí komunikovat i mimo fakultu. Pokud je však člověk neempatický, komunikace ho nezmění.

Člověk musí i v průběhu nemoci normálně žít, rodina ani děti se nemohou zcela zastavit.

Všichni máme přístup ke stejným informacím, přesto stále hledáme nějaké skulinky a dáváme spoustu peněz tam, co nám škodí (kouření). Vidíš kolem sebe někoho, kdo má skvělý život? Udělej si z něj přítele. Jestli jsou tví přátelé nekuřáci, máš šanci, že budeš nekuřák také. Záleží na tom, jaké máme lidi kolem sebe, sociální skupiny nás utvářejí.

Úspěch není klíčem ke štěstí. Štěstí je klíčem k úspěchu.

Pohyb je vždy lepší než cokoliv statického. Udělej si z pohybu zvyk a koníček. Ten, kdo má v profesi celodenní pohyb, se potřebuje naučit relaxovat.

Zachránit lze jen toho, kdo o to projeví zájem.

Nauč se říkat NE, nauč se říkat si o pomoc. Starej se o sebe. Pak se budeš schopen postarat se i o druhé. Miluj druhé jako sebe sama.

Projekt cvičení ONKOfit pro onkologické pacienty : [www.onkofit.cz](http://www.onkofit.cz)

Centrum ucelené péče pro onkologické pacienty : ONCOCARE, Poliklinika Zelený pruh - 5. patro, Roškotova 2, Praha 4 : [zvelebilova@oncocare.cz](mailto:zvelebilova@oncocare.cz), tel. 601106126

Onko jóga Praha – Centrum Amélie Karlín : každé pondělí a čtvrtek od 9 hod.

Karma jóga – Vinohrady, Aloha jóga – studio Dejvice, Moja jóga – studio Letňany, OnkoCare – Krč, Jóga ateliér – Strašnice. Bližší informace : [www.onkojoga.cz](http://www.onkojoga.cz)

Průvodce zdravím – snadná orientace ve světě zdraví a prevence : [www.nzip.cz](http://www.nzip.cz)

Zvládání nemoci z pohledu psychiky – [www.psychoonkologie.cz](http://www.psychoonkologie.cz) nebo [www.linkos.cz](http://www.linkos.cz)

Zapsala : Lída Němejcová



## 24. června - Setkání v Nemocnici Na Františku

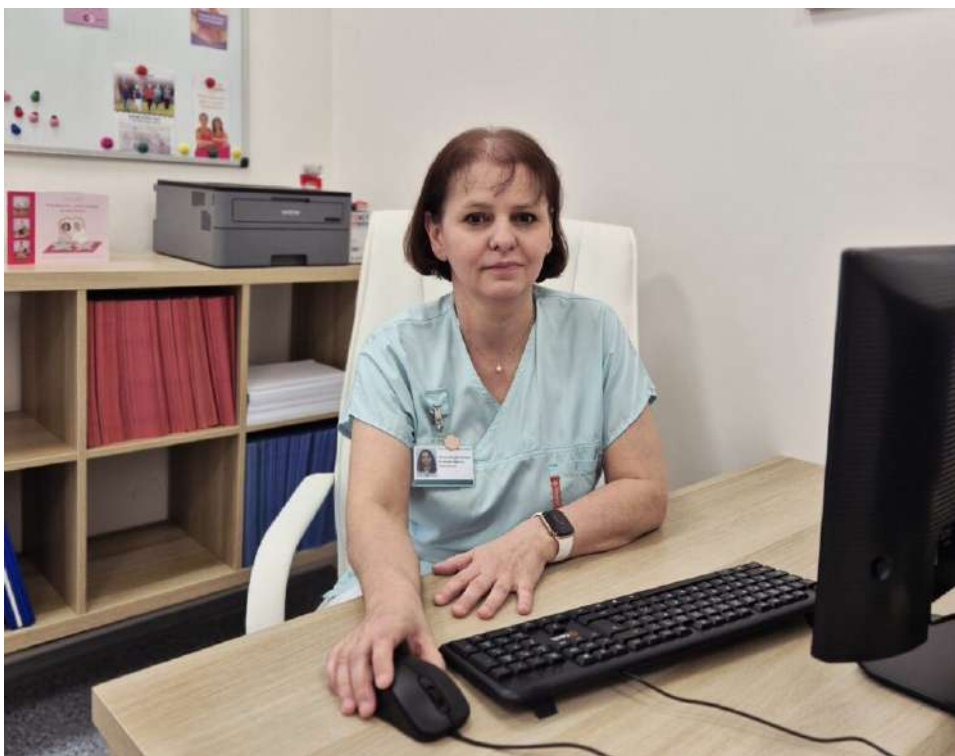
Dne 24.6.2026 se v nemocnici Na Františku uskutečnila zajímavá akce, kterou zorganizovala MUDr. Englichová, která pečuje o mamární pacientky. Osobně se zúčastnili též MUDr. Puškárová a MUDr. Černý.

Od září 2026 se v posluchárně této nemocnice budou konat setkávání mamárních pacientek i z jiných nemocnic, přičemž každý týden by se konala nějaká přednáška podle aktuálních potřeb pacientek. Tématem může být oblast chirurgie, fyzioterapie, nutriční terapie, hojení ran, přednášet může internista, dermatolog, lékař z onkologie atd. Sociální poradenství bude probíhat ve spolupráci s Amélií.

Mamární pacientky budou moci využívat předoperační i pooperační fyzioterapii či přístrojovou lymfodrenáž. Nabízí se možnost využití plastické chirurgie, nutriční terapie před operací i následně po ní i onkopsychologie. Hojení ran je též velice důležité téma, které může pacientkám přinést plno potřebných informací. Důležité je též vylepování prsu před radioterapií, aby se lépe snášela radiace. To vše se uskuteční ve spolupráci s MUDr. Žemličkovou.

V druhé části setkání vystoupila Štěpánka Pokorná, původní profesí zdravotní sestra, která představila Alianci žen s rakovinou prsu. Představila též aktivity Bellisek, projekt Nejde jen o prsa, dále projekt Neviditelné ženy, Zdravá prsa pro neslyšící i Avon linku za zdravá prsa. Zmínila se též o informačních materiálech Touha žít a Touha odejít. Závěrem představila klub ŽAP a náš spolek ALEN, o kterém se málo vědělo, že sdružuje ženy ve středním a vyšším věku, který pacientkám nemocnice dosud chyběl.

Všichni zúčastnění se shodli, že nový prostor pro sdílení a sociální poradenství dosud chyběl a úterní poradny v NNF budou mít určitě úspěch, neboť zkvalitní život pacientkám po operaci. **Koordinátorkou Centra pro léčbu onemocnění prsu Na Františku 847/8 v Praze 1 je sestra Bc. Markéta Zrubecká s kontakty : [mamologie@nnfp.cz](mailto:mamologie@nnfp.cz), [marketa.zrubecka@nnfp.cz](mailto:marketa.zrubecka@nnfp.cz), mobilní telefon 771135854 v době od 8 – 14 hodin.**



Lída Němejcová

**„Pacientky si většinou nepamatují přesné věty, které jste řekli. Zato si dobře uchovávají pocit, jaký vedle vás měly,“ říká koordinátorka péče o pacientky s rakovinou prsu v Nemocnici Na Františku Markéta Zrubecká. Popisuje, jak vypadá provázení pacientek, s jakými obavami se ženy nejčastěji potýkají a proč jsou empatie, komunikace a prevence v onkologické péči stejně důležité jako samotná léčba.**

Co všechno musí koordinátorka péče zařizovat a vykomunikovat?

Koordinátorka péče funguje jako průvodkyně celým procesem, kte-

rým pacient prochází od první návštěvy až po následné kontroly po ukončení léčby. Pomáhá pacientům zorientovat se v množství informací, zajišťuje objednávání vyšetření jak v daném zařízení, tak i mimo něj, a komunikuje s jejich lékaři a dalšími specialisty.

Pacienti mají k dispozici informační materiály, včetně přehledné kartičky s důležitými údaji o termínech a místech, kam se mají dostavit. Navíc dostávají kontakt na služební telefon koordinátorky a mohou se na ni během pracovní doby kdykoliv obrátit s dotazy či pro řešení aktuálních problémů. Je to praktické zejména proto, že si člověk mnoho věcí po odchodu ordinace nemusí pamatovat.

Celý zajímavý rozhovor s koordinátorkou péče o pacientky s rakovinou prsu v Nemocnici Na Františku Markétou Zrubeckou si můžete přečíst na <https://www.zdravotnickydenik.cz/2026/06/nemocnice-na-frantisku-koordinatorka-onkologicke-pece-rozhovor/> .

## 26. srpna - APO - Letní škola XI



**Jedenáctá v řadě APO - Letní škola se konala 26. srpna v reprezentativních prostorách Hotelu Stages.**

**Dopolední téma se věnovalo financování patientských organizací.** V roce 2020 se objevily první snahy o prosazení podpory patientských organizací. V květnu 2022 se na konferenci Patientského hubu a MZd shodli VZP, Svaz zdravotních pojišťoven, ministerstvo zdravotnictví a financí na vytvoření pracovní skupiny, která najde nejvhodnější technické řešení, jak k patientským organizacím dostat finance z veřejných rozpočtů. V roce 2023 byla vyčíslena hodnota práce patientských organizací.

V roce 2025 vznikl fond obecně prospěšných činností zdravotních pojišťoven

- \* Zdrojem fondu je pro kalendářní rok nejvýše 0,5 % pojistného na veřejné zdravotní pojištění
- \* Finanční prostředky fondu využívá Pojišťovna k úhradě činností a služeb, které souvisí s rozvojem a zvyšováním kvality a dostupnosti hrazených služeb a systému veřejného zdravotního pojištění, zejména na:
  - podporu vzdělávání lékařů a jiných zdravotnických pracovníků
  - podporu činnosti patientských organizací zapsaných v seznamu PO s tím, že úhrnná výše příspěvku PO ne překročí 5 % z celkových zdrojů fondu
  - financování činností, které pro systém veřejného zdravotního pojištění vykonává Ústav zdravotních informací

Návrh metodiky financování PO z fondů obecně prospěšných činností:

1. Stabilita, profesionalizace, udržitelnost
2. Krytí provozních nákladů
3. Kvalifikované PO
4. Jeden administrační bod (např. Kancelář zdravotních pojišťoven)
5. Čtyři kategorie PO podle velikosti organizace
6. Transparentní pravidla výběru
7. 2026 = pilotní projekt

V následné panelové diskuzi vystoupili:

Lucie Růžičková - Ministerstvo zdravotnictví ČR

Michaela Šebelová - Poslanecká sněmovna PČR

David Šmehlík - Česká průmyslová zdravotní pojišťovna

Robert Hejzlák - Národní asociace patientských organizací



**Tématu pro odpolední část akce bylo Větší zapojení patientských organizací do HTA - hodnocení zdravotnických technologií se zhostili:**

Jana Hlaváčová - Ministerstvo zdravotnictví ČR

Tomáš Boráň - Státní ústav pro kontrolu léčiv

René Břečťan - Národní asociace patientských organizací

Ukončení, stejně jako zahájení, se ujal David Kolář - Asociace inovativního farmaceutického průmyslu.

Milena Najmanová

### 9. června - LPR - Děkovný koncert za kytičky



Vás srdečně zve na děkovný koncert

## BENNEWITZOVO KVARTETO

v úterý 9. června 2026 od 19.00 hod.  
v Aule ČVUT, Betlémské náměstí 5, Praha 1, Staré Město  
V průběhu večera zazní skladby Josepha Haydna,  
Antonína Dvořáka a Leoše Janáčka.

ÚČINKUJÍ:



Jakub Fišer (*house*),  
Štěpán Ježek (*house*),  
Jiří Pinkas (*viola*),  
Štěpán Doležal (*violoncello*).

Prosíme o potvrzení účasti nejpozději do 29. května 2026 na e-mail: marsikova@lpr.cz  
nebo lenka.schneiderova@arcadia.cz či telefonicky: 602 677 198.  
Poté se pozvánka stane vstupenkou pro dvě osoby.



Děkovný koncert, který pořádá Liga proti rakovině v Aule ČVUT v Betlémské kapli je tradičním a důstojným zakončením prodeje kytiček v rámci Českého dne proti rakovině.

Úvodní slovo, jako každoročně, přednesla předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová. Informovala o výsledcích sbírky v roce 2026 a poděkovala všem zúčastněným za spolupráci.

Slavnostní prostředí, skvělá akustika a atmosféra Betlémské kaple je jedinečnou kulisou pro každoroční vystoupení vynikajících hudebních umělců. Letos se o kulturní zážitek postaralo Bennewitzovo kvarteto.

Bennewitzovo kvarteto je smyčcový soubor, který patří mezi současnou špičku komorní hudby

v českém, ale i mezinárodním měřítku. Velice úspěšně navazuje na slavnou tradici české komorní kvartetní hudby.

Koncertuje po celém světě a vedle bohatého a kritiky vysoce ceněného hudebního projevu se prezentuje ojedinělým výběrem repertoáru a v dramaturgii svých koncertů dbá na propagaci české hudby. Členové souboru jsou komunikativní, mladí lidé, kteří dokáží svou práci i zpropagovat a tzv. „prodat“. A dělají to nesmírně sympaticky.

Příjemný zážitek dotvořil chutný raut při setkání se spolupracovníky, kamarády, partnery apod.

Milena Najmanová



## 9. června - Galerie v Anenské - Čtení pro statečné

V úterý 9.6 se v Galerii pro onkologické pacienty a podporující umělce paní Ireny Kraftové uskutečnilo další milé setkání s panem Milošem Čepelkou. Tentokrát pro nás pan Miloš vybral přednes naprosto úžasné, krátké rytmické epické básně Vladimíra Holana Tereška Planetová. Je to vyprávění starého lékaře na pozadí tragického osudu dvou mladých lidí, vyprávění o venkovské dívce, symbolu krásy a čistoty. Báseň byla inspirována vzpomínkovou prózou Leoše Janáčka, črtou Děvče z Tater.



Současně v galerii probíhá výstava paní Blanky Zdeňkové nazvaná Bez masky. Na výstavě si můžeme prohlédnout její Démonky - symboly vnitřního boje, bolesti, odvahy a smíření, dále také další obrazy, mimo jiné krásné obrazy květin. Její tvorba je syrová, autentická, pravdivá. Obrazy jsou krásné a plné síly.

Díky všem za krásný zážitek.

Eva Kapounová



## Valčík na rozloučenou

Smiřovala jsem se s představou, že se možná už neprobudím. Tuhle myšlenku moji nejbližší zaháněli. Ale v člověku to jádro pochybnosti hlodá, když ho odvázejí na operační sál.

Nevím, kolik času uběhlo, ale sestřička mi důkladně poklepávala na tvář, skoro bych řekla, že mě mírně profackovala a volala celým jménem. Probrala jsem se a obdržela na stolek miskou, abych měla případně kam zvracet. Jak jsem se po té pomůcce otočila, zjistila jsem, že nemám jednolůžák, ale sousedku nacházející se ještě v limbu. Se stejnou rutinou k ní sestra přistoupila a snažila se ji probudit. Zdařilo se a Danuška Kozáková se rovněž vrátila mezi živé.

Co mohou onkologické pacientky po stejném nepříjemném zákroku celé dny na jednom pokoji dělat? Za pár hodin máte pocit, že jste se sousedkou neprožila pár hodin ale kus života. Navíc Danuška byla úžasná vypravěčka a svým povídáním natolik přitáhla moji pozornost, že už jsem večer netoužila ani po Růžové zahradě nebo Modrém kódu.

První mi osvětlila svoje jméno, které po celý život nenáviděla a od přátel si nechává říkat Dáša. Ke křtu ji nesl táta s kmotrou. Ona se rozplývala nad krásnou tvářičkou miminka a nechala pana faráře, aby ji pokřtil a do matriky zapsal »Danuška«. Občanka, oddací list, důchodová správa vše bylo na Danušku. »Snad mi aspoň na parte napíšu Dáša, jinak je budu chodit strašit.« Dodávala se smíchem spoluležící.

Vizity, převazy, injekce, medicína pořád dokola. Dohodly jsme se, že o nemoci povídat nebudeme a bylo nám fajn. Dáša mi svěřila příběh své první lásky. Když jí bylo sedmnáct (musela být sexy děvče), zamilovala se při pobytu u sestry do studentíka práv. Lásky se rozhořela velkým plamenem a Dáša si v místě našla i kancelářskou práci, aby mohla být s milým Mílou co nejčastěji. Znali lesy kolem dokola, žádný místní ples nevynechali a příští rok, až Míla ukončí studia, se vezmou. Život naplánovaný jak z červený knihovny. Budoucí tchyně, která měla v bohaté notářské rodině respektované právo veta, nakonec nesouhlasila. Zatímco Dáša už uvažovala o nových šatech na Mílovu promoci a společném dítěti, on odkládal schůzky s odůvodněním, že finišuje na fakultě.

Nakonec přišel na rande i s maminkou. Tušila, že by neměl sílu podívat se jí do očí, ale matka ji to řekla na rovinu. Dáša není pro jejich rodinu dost dobrá, patřičné vzdělání ani peníze nemá. A navíc se prý leccos o pěkné holce vypráví. Šmytec. Zamilovaná Danuška vypila svůj pohár ponížení až do dna.

Jen ten, kdo sám okusil, ví jak silnou moc má nápoj lásky říznutý nenávistí, zradou a ztrátou víry v budoucnost. Svět se jí zhroutil. Všechno, co do vztahu dala, spláchla jedna bába jedovatou slinou. Po hysterických záchvatech a snaze ukončit vlastní život se v ní probudil Býk, v jehož znamení se narodila. »Odjíždím a už se nevrátím,« oznámila sestře. Políbila ji na tvář a dodala: »Vezmu si prvního chlapa, kterého dnes potkám!« Co řekla, to splnila.

V motoráčku, který ji měl vrátit do reality všedních dnů, seděl vojáček. Na Dášinu otázku, zda jede za děvčetem, přiznal, že za nemocnou mámou. Dokonce žil nedaleko města, kam se vracela. Určitě už tušíte, jaký vzal příběh konec. Za tři měsíce ji osudem vybraný hoch vedl k oltáři. Podzimní sluníčko jim svítilo na cestu, hostina v plném proudu. Svatební veselí přerázlo zvolání Dášiny sestry. »Tíše! Budou hrát v rádiu novomanželům Kozákovým!«

Rádio s blikajícím zeleným magickým okem bylo cílem pozornosti všech přítomných. Ženich objímal nevěstu a čekali, kdo z příbuzných či přátel dostal takový nápad. Hodně štěstí do dalšího života popřál Míla a nechal zahrát Valčík na rozloučenou. »Pokazil mi zbytek svatebního dne,« přiznala mi paní s prosedivělými vlasy a obvazem na hrudníku. »Nechám si ho zahrát až na funuse. Já jsem na Mílu nikdy nezapomněla. S manželem jsme spokojeně žili padesát let. Asi to tak mělo být.«

Za necelý rok jsem stála v obřadní síni a loučila se s mojí seniorskou přítelkyní. Parte měla podle svého přání a v závěru se krematoriem nesly tóny Valčíku na rozloučenou. Vnoučata příběh znala.

Spánek měl v ten večer hodně práce, aby mě omámil do své náruče. Přemýšlela jsem, proč někdo na první lásku zapomíná, proč ji jiný nese v srdci celý život. Proč někdo po onkologické nemoci rychle odchází a jinému je dopřáno mnoho spokojených let. Chtěla bych vědět, jak je to s tím osudem? Možná i naše sekání v nemocnici mělo hlubší smysl.

Daniela Pražanová



## Společenské okénko - jubilea

**Osmdesát let** oslavila:

6. července 2026 **Jaroslava Ducková**  
21. července 2026 **Daniela Mikulejská**  
3. září 2026 **Zdeňka Michlíčková**

**Osmdesát pět let** oslavila:

21. července 2026 **Bedřiška Šamšová**  
26. srpna 2026 **Blanka Tůmová**



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



První poprázdňinový trénink bude **v pondělí 21. září od 11:00 hod.** Těším se na vás, přijďte v hojném počtu :-).

Minigolf hrajeme na adrese Jankovcova 2a na Praze 7, kousek od zastávky Maniny. Ze zastávky Maniny je nejlepší projít mezi budovou Lighthouse a Libeňským mostem, pak pod mostem doleva směr k nám. Po železných schodech na pravé straně budovy do 1. patra.

Hanka Bayerová



KEVIN V. TON

**BOHEMiA**

**28. 8. – 22. 9. 2026**

Vernisáž 5. září / 14.00

Beseda s autorem po vernisáži v Dačického domě

**Spolkový dům**  
Lierova 146, Kutná Hora

V rámci festivalu Ortenova Kutná Hora

Ve spolupráci s městem

**kutná hora**

**MINISTERSTVO KULTURY**

**Středočeský kraj**  
 **BOUTIQUE Prague**



ORTENOVA KUTNÁ HORA

**VERUM PHOTO**

Pozvání od Kevin V. Tona, který nás provázel při Svátku ALENek v Umělecké zahradě, na výstavu jeho fotografií do Kutné Hory.

Námět na zajímavý výlet?

## 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](mailto: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 v rámci Českého dne proti rakovině pro Ligu proti rakovině.

Nyní kancelář zpřístupňujeme 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](mailto:alen@alen-tym.cz)

[milena.najmanova@alen-tym.cz](mailto:milena.najmanova@alen-tym.cz)

[hana.kudelova@alen-tym.cz](mailto:hana.kudelova@alen-tym.cz)

[helena.tauberova@alen-tym.cz](mailto:helena.tauberova@alen-tym.cz)

[gabriela.malinova@alen-tym.cz](mailto:gabriela.malinova@alen-tym.cz)

[hana.bayerova@alen-tym.cz](mailto:hana.bayerova@alen-tym.cz)

[ruzena.keharova@alen-tym.cz](mailto:ruzena.keharova@alen-tym.cz)

[ludmila.nemejcova@alen-tym.cz](mailto: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: 8. září 2026**

**ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:**

**sponzorům:**



**Petr Doležal Praha s.r.o.**

**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**

