



Milé ALENky, vážení sponzoři, partneři a příznivci,

ani jsme to nestihli postřehnout a čas prázdnin je za námi, děti již zase chodí do školy a čas dovolených pomalu končí. Prý s postupujícím věkem tempo času nabírá na otáčkách a já s tím musím souhlasit. Čas ubíhá všem stejně a to je jedna z mála spravedlností na tomto světě :-).

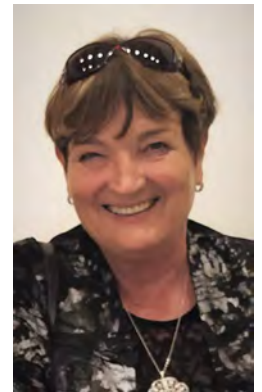
Během léta aktivity spolku pokračovaly (dočtete se o nich uvnitř časopisu) a já bych nyní chtěla „vypíchnout“ zejména jednu:

17. srpna jsme oslavily svátek ALENEk plavbou na parníku z Prahy na Slapy. Plavby se zúčastnilo 27 ALENEk. Atmosféra, nálada byla úžasná a člověku se nechce věřit, že průměrný věk těchto rozjásaných veselých „děvčat“ je více než 75 let. A tady je vidět, jak svými

aktivitami pomáhá naše patientská organizace ALEN posilovat psychickou a fyzickou kondici svých členek. V takovýchto chvílích jsem na děvčata velmi hrdá. V jejich kolektivu je velká síla...

Jako vždy chci z celého srdce poděkovat všem našim sponzorům, partnerům a příznivcům, bez jejichž spolupráce a pomoci bychom nemohly zajišťovat potřebné aktivity a naše členky by se nemohly účastnit rekondičních pobytů, plavat, cvičit a setkávat se, sdílet potřebné - prostě zlepšovat svou fyzickou i psychickou kondici, které jsou pro boj s nemocí tolik zásadní.

Milena Najmanová



#### Z obsahu:

- str. 2 - Pravidelné akce
- str. 3 - Amélie nabízí
- str. 4 - Vycházky a výslapy
- str. 5 - Rekondiční pobyty 2024

#### Co bylo

- str. 5 - výtvarný kroužek, korálkování
- str. 6 - na schůzkách
- str. 6 - na výšlapech, výletech
- str. 15 - na rekondičních pobytech
- str. 19 - edukace na akcích
- str. 22 - čtení na pokračování
- str. 23 - získaly jsme nebytový prostor ...

#### Co se děje v neziskovém prostoru

- str. 24 - děkvný koncert za kytičky LPR
- str. 25 - Aliance žen s rakovinou prsu
- str. 28 - APO letní škola

#### Co se děje v kultuře

- str. 29 - Galerie pro onkologické pacienty
- str. 30 - Minigolf

#### str. 31 - Společenské okénko Kontakty

- str. 32 - Sponzoři, partneři, příznivci

## Pravidelné akce v roce 2024

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

Plánované termíny členských schůzek v roce 2024:

**9. ledna, 13. února - Valná hromada, 12. března, 9. dubna - bazárek, 14. května, 11. června a po prázdninové přestávce 10. září, 15. října, 12. listopadu a 10. prosince - Mikulášská**

Členské schůzky budou doplněny zajímavými přednáškami – můžete se těšit.

**Schůze výboru spolku** - Univerzita Karlova, Ústav jazykové a odborné přípravy, Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 – Malá zasedací místnost, jednou měsíčně, většinou **první středu v měsíci v 15.00 hodin**.

Plánované termíny pracovních setkání výboru v roce 2024:

**3. ledna, 7. února, 6. března, 3. dubna, 6. května, 5. června a po prázdninové přestávce 4. září, 2. října, 6. listopadu a 4. prosince** – členky jsou na jednání vítány.

## Cvičení a plavání v roce 2024

**Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce každé pondělí vždy půl hodiny od 15.30 hod a od 16.00 hod (v září pouze od 15.30 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.

**Plavání v bazénu Tyršova domu je každý druhý pátek (13. a 27. září, 11. a 25. října, 8. a 22. listopad, 6. a 20. 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 Městské části Praha 2, Městské části Praha 4, Města Černošice, Města Dobřichovice a a. s. SUBTERRA.**



**Cvičení Taj-či každý čtvrtek od 16.15 hod v tělocvičně č. 3, přízemí Tyršova domu České obce sokolské – lektor Ivan Trebichavský.** Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu (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 2024 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. 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. Obracet se můžete 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 ve čtvrtek od 10:00 do 13:00.

**Relaxací proti stresu** (otevřená skupina) – vyzkoušíte si a naučíte se různé relaxační a antistresové techniky, které pak můžete sami praktikovat. Není třeba předchozího objednání. Probíhá v pondělí od 11:30 do 12:30. Vede psycholožka Mgr.Barbora Váchová. **Pouze ON-LINE.**

**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 od 9:00 do 10:00 hod. Vede Veronika Krohová.

**Cvičení pánevního dna pro onkologicky nemocné** (otevřená skupina) – cvičení pro ženy, které chtějí objevit, kde je pánevní dno a vrátit mu jeho funkčnost, zažehnout své vnitřní světlo a objevit, jak žít tady a teď. Možnost sociálního kontaktu pro jednotlivé ženy, zapojit se do jednoduché pohybové aktivity, jedná se o ucelený kurz, kde jednotlivé lekce na sebe navazují. Vede Michaela Křížová.

**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).

**Klub Amelie** – neformální nepravidelná setkávání nad společným tvořením (výtvarné/hudební dílny, besedy, procházky...). Probíhá jednou měsíčně většinou v pondělí, úterý či středu od 17:30 do 19:00. Sledujte v měsíčním programu a na webu v záložce [Akce Praha](#).

**Podpůrná online skupina** – pro sdílení emocí, pocitů a zkušeností onkologicky nemocných a blízkých. Cílem je vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se může sdílet otevřeně a bez zábran. Moderátorky kontaktujte vstupním dotazníkem na [www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik](http://www.amelie-zs.cz/vstupni-dotaznik). Probíhá vždy v lichý týden v úterý od 16:30 do 17:30 hod.

**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 probíhá každou středu od 10:00 do 12:00 V Centru Amelie. Vede lektorka Petra Davidová.

**PROdýchej – online skupina pro plicně nemocné** – Podpůrná online skupina pro dospělé s diagnózou karcinomu plic a jejich blízké je moderovaná psycholožkou Amelie Mgr.Barborou Váchovou, která se na vás těší. Cílem skupiny je setkávání a sdílení zkušeností a života s onkologickým onemocněním plic (vč. metastáz). Chceme umožnit sdílení toho, co je mnohdy těžké, a to s otevřeností a bezpečně. Pokud jste otevření, nebojíte se online prostředí, máte přístup k internetu a chuť sdílet, kontaktujte naši psycholožku vstupním dotazníkem. Probíhá každý sudý týden, vždy v pondělí od 16:30 do 17:30.

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 ... září - prosinec 2024

- Úterý 3. září** **Vlašim** - na pozvání klubu BENKON – vede Daniela Kelišová a Jana Randulová  
sraz v 9 hod aut. nádraží Roztyly, odj. bus č. 406 v 9:15 hod, nást. vlevo od Metra  
Prohlídka - město, zámek, zámecký park, Domašínská, Zlosimská a Vlašimská brána,  
Čínský pavilon, 3 historická náměstí, kašny Pampeliška a Zeměkoule návrat opět autobu-  
sem – spojení každou ½ hodiny
- Čtvrtek 12. září** **Zvánovice, Lesní lázně** – vede Daniela a Eva Vávrová  
sraz 9:15 hod na stanici metra Háje – bus č. 383 odjezd 9:30 hod do Zvánovic  
procházka k lázním a dál lesem kolem Zvánovického potoka - celkem 5 km  
lázně jsou nyní soukromé, takže řízky s sebou!!! zpět busem každou hodinu
- Úterý 24. září** **Kapela Steamboat Stompers** – vede Daniela Kelišová  
hraje dixieland v Krušovické chalupě na Pankráci (18 - 21 hod)  
adresa Praha 4, ul. 5. května 62  
Zájemci, hlase se Daniele do 15. září, objedná stůl
- Čtvrtek 26. září** **Zámek Kačina a Nové Dvory** – vede Eva Kapounová  
vlak – od. 8:06 hod z Prahy, hl. n. – přestup v Kutné Hoře na bus – Kačina v 9:19 hod  
empírový zámek s anglickým parkem, na výběr 2 prohlídkové okruhy,  
projdeme se 3 km na Nové Dvory – barokní zámek a chotkovská hrobka, sice jen zvenku,  
ale dobrá vyzkoušená hospoda na oběd  
cesta zpět stejnou cestou bus do Kutné Hory – vlak do Prahy v 16 nebo 18 hod.
- Pátek 18. října** **Černínský palác** (Ministerstvo zahraničních věcí) **a zahrada** – vede Marta Hrušková  
Sraz účastníků ve 13:45 hod na Loretánském nám.  
14:00 hod - prohlídka prostor paláce s průvodcem
- Sobota 19. října** **Zámek Veltrusy** – vede Maruška Pálková  
9:42 hod Praha-Masarykovo nádraží 10:15 hod Kralupy n.Vltavou,  
bus č.370: 10:25 hod Kralupy n.Vltavou, 10:35 hod Veltrusy  
Návštěva zámeckého nádvoří a především procházka parkem, který je jedním z největších  
a nejstarších anglických parků u nás.  
Pokud bude pěkné počasí, mohly bychom si to hezky užít. Prohlídky zámku jsou možné.
- Čtvrtek 24. října** **Loděnice** - vede Blanka Vinařová  
sraz 10:30 hod na Smích. nádraží, odj. vlaku 10:46 hod do Loděnice, příj. v 11:22 hod  
program - na nádraží Loděnice je muzeum Ostře sledovaných vlaků,  
uvidíme zámek - pravoslavný monastýr sv. Václava a sv. Ludmily - nyní klášter,  
navštívíme sklárnu v Nenačovicích s prodejnu skleněných cvrnkacích kuliček
- Čtvrtek 7. listopadu** **Kolín** – centrum středního Polabí – vede Eva Kapounová  
odj. z Prahy hl. n. 9:00 hod. – v Kolíně 9:41 hod.  
staré město, chrám sv. Bartoloměje – Bartolomějské návrší, kostnice  
Jeruzalém na Labi – židovská čtvrť – synagoga, židovský hřbitov  
„Potkali se u Kolína“ – pomník medvěďům v lesoparku Borky u Labe  
vlaky zpět jezdí často
- Čtvrtek 14. listopadu** **Clam-Gallasův palác - Muzeum města Prahy** - vede Maruška  
sraz v 10:30 hod před vchodem (Husova 158/20, Praha 1)  
11:00 komentovaná prohlídka paláce - vstupné 130 Kč pro důchodce nad 65let,  
prohlídka trvá asi 50 minut, není bezbariérová, jsou tam 2 schodiště
- Čtvrtek 12. prosince** **Vycházka po vánoční Praze** – vede Maruška  
podrobnosti budou upřesněny
- Úterý 31. prosince** **Tradiční silvestrovský výlet na Karlštejn** – vede Blanka

## Rekondiční pobyty v roce 2024

### 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**

### 16. až 22. září – Lázně Lednice - vedoucí Růžena Kehárová

v ceně ubytování s polopenzí balíček osmi relaxačních a léčebných procedur, neomezené plavání v bazénu, pěší turistika

### 6. až 11. října – Srní, hotel Srní - vedoucí Alena Janovská

v ceně ubytování, polopenze formou rautu, 2x denně cvičení, 2x aqua aerobic, plavání, vycházky, turistika

## Co bylo?

### Výtvarný kroužek

I v první červnové úterý jsme se sešly ve Svazu invalidů na Praze 8. Pokračovaly jsme v práci z minulého setkání. Těšíme se na další setkání po prázdninách.

Věra Uhrová

### Korálkování

Pravidelně se scházíme každé 3. úterý v měsíci ve 14 hod., abychom trochu procvičily své ztuhlé prsty. Někdy to jde dobře, někdy hůře.

Moc děkujeme vedení Ústavu jazykové a odborné přípravy University Karlovy za možnost scházet se pravidelně v jejich velké zasedačce ve Vratislavově ulici 10, Praha 2. Dokonce zde máme i svou skříňku, kde si své poklady můžeme uschovat. A není jich málo, a hlavně skleněné korálky jsou těžké, nemusíme je tedy stále přenášet.

Schází se zde parta Alenek (někdy přivedou i kamarádky), kterým dělá radost něco pěkného vytvořit, něco nového se naučit, nebo si jen popovídat. Ke kávě, čaji nebo i vínku nechybí ani něco dobrého na zub. Za veselého klábosen v příjemném prostředí navlékáme korálky, někdy se strefíme, někdy spadnou na zem. Z každého výtvaru máme velkou radost a asi po 2 hodinách se vesele rozcházíme. Už jsme tady při navlékání korálků slavily i narozeniny.

Každý tvoří to, co se mu líbí, někdo přijde s vlastním nápadem, někdo přinese své staré korále k opravě, někdo si navlékne náramek, který použije jako dárek.

Korálků máme velký výběr, dokoupila jsem i různé komponenty na ozdobu, jehly, gumičky, nebo vlasec. Máme i uzávěry na korále a další potřebné věci. Některé Alenky přinesly korálky, které jim doma leží laden.

Kromě pravidelného navlékání vozíme korálky i na rekondiční pobyty. Největší úspěch měly korálky ve Volarech, kde jsme navlékaly s velkým úspěchem na objednávku i náramky na kotník.

Hanka Kudelová



## Na schůzkách

**11. června 2024**

Červnová schůzka je poslední před prázdninami a tak se na ní hodnotilo a plánovalo. Na červnové schůzce členky obdržely letní číslo Listů ALENU, ve kterých jsou uvedeny, kromě jiného, i prázdninové aktivity, na které je možné se těšit.

Na červnovou schůzku jsme neplánovaly žádnou odbornou přednášku, ale členky přišly s nápadem, abychom udělaly tzv. svatební kvíz. Od nápadu nebylo daleko k jeho realizaci a tak členky dodávaly své svatební fotografie z jedné, ze dvou, ale i ze tří svateb. Z fotografií vznikla prezentace, která byla na schůzce promítnuta. Fotografie byly většinou hodně staré, některé 50 - 60 let a proto se ne vždy povedlo nevěstu uhodnout. Zábavy a veselí bylo hodně a já děkuji za nápad takovouto akci uspořádat.



Nakonec jsme se rozešly a přáním krásného a pohodového léta.

Milena Najmanová

## Na výslapech a výletech

**15. června 2024 - Zámek a park Lány**

Je neděle, odpočívám po sobotním výletu a jako vždy sleduji na ČT 1 Toulavou kameru (každý díl je pro mne inspirací na nějaký další výlet s Alenkami). Pořad začíná prohlídkou zámku a parku v Lánech! Takže jsem opět tam, kde včera – v oficiálním letním sídle českého prezidenta a poslouchám stejného průvodce jako včera – pana Adama. A abych si opravdu ověřila, že svět je malý a Alenky už leckde spolu byly, pořad Toulavka končí návštěvou dřevěné kapličky ve vesničce Vidly, kde jsme byly s Alenkami už hodně dávno (v roce 1999) na palačinkách v pensionu Adam.

Autobus ze Zličína (jen Věra chtěla jet z Černého Mostu, ale nevyšlo jí to) do stanice Lány měl podle IDOS odjet v 8,50, ale nejel – nakonec přijel jiný a my vystoupily v Lánech přímo u hřbitova. Poklonily jsme se u hrobu rodiny Masarykových a probraly kdo co věděl o jejich všech příslušnících. Pak jsme se vydaly do parku.



Park zámku Lány je bezplatně přístupný, krásná brána už byla otevřená, tak jsme vstoupily. Obklopily nás nádherné silné a staré stromy, rozlehlé louky a mnohé zajímavé stavbičky. Prošli jsme Palmovým skleníkem z roku 1879, kde je i milé posezení mezi palmami, a procházely se příjemnou přírodou.

Zámecký park byl založen okolo roku 1770. Jeho dnešní podoba je ovlivněna úpravami J. Plečnika, jehož nejvýraznější stopou je především zeď na východní straně při hrázi rybníka, jejíž součástí je antická kašna. Tvoří jí pět dórských sloupů zdobených lvími hlavami, z nichž vytéká voda do kašny a spadá do rybníka. Symbolicky lví hlavy představují původní země Československa: Čechy, Moravu, Slezsko, Slovensko a Podkarpatskou Rus – jako pět sloupů republiky.

Komentovaná prohlídka zámku Lány - sídla hlavy státu – začala v 11 hodin. Průvodce pan Adam nás provedl parkem k zámku a cestou nám vyprávěl historii zámku i parku. Původně lovecký zámek císaře Rudolfa II. získal nynější podobu při přestavbě v letech 1902 – 1903.



Majiteli byli Valdštejnové a Fürstenberkové, v r. 1921 koupila zámek Československá republika a zámek byl upraven arch. Jože Plečnikem jako letní sídlo prezidenta republiky. První prezident československé republiky Tomáš Garrigue Masaryk si lánský zámek velmi oblíbil. Po abdikaci na úřad prezidenta v roce 1935 mu bylo umožněno přestěhovat se do Lán natrvalo. Nakonec zvolil Lány jako místo posledního odpočinku pro sebe i svou rodinu. Zde také zemřel.



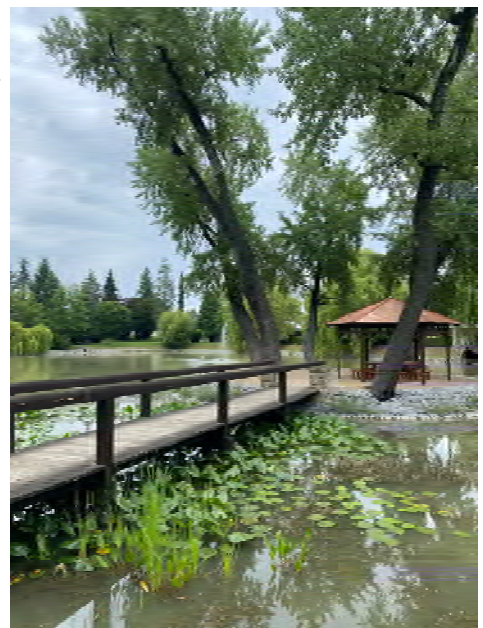
Po vstupu do zámku jsme vystoupily západním schodištěm do reprezentačního prvního patra. Z první místnosti zvané Dveřník jsme prošly do Masarykova salonku, Pracovny TGM, Knihovny s krbem, Žlutým audienčním salonem a Modrou jídelnou, spojovací chodbou pak do Hudebního salonu a Velké jídel-

ny. Všude bylo co obdivovat a poslouchat vyprávění o jednotlivých místech. Zaujal nás např. obraz švédské královny Kristýny, na jejíž příkaz byly odvezeny všechny cenné věci z Rudolfínské Prahy (a nevráceny). Vystaven je zde český porcelán z Horního Slavkova, visí tu nádherné lustry z muránského štípaného skla. S TGM se tu scházeli „Pátečníci“, rád tu odpočíval Václav Havel, zvláště v době své nemoci. S jeho ženou Olgou pomáhala interiéry měnit i architektka hraběnka Diana Šternberková, všude je vidět práce výtvarníka Bořka Šíпка.

Po slavnostním dubovém schodišti jsme sestoupily k východu ze zámku a p. Adam nás ještě zavedl do kostela Nejsvětějšího Jména Ježíš, kde oficiální prohlídka končí. Původně to byla rokoková kaple, kterou nechala postavit Anna Marie z Valdštejna.

Pak už jsme se mohly toulat parkem podle přání. Prošli jsme přes Plečnikův můstek kolem tůň Masarykova potoka, kolem Včelína, Chaloupky s trpaslíky a kaštanovou alejí k ostrůvku, kde je Plečnikova kašna se lvími hlavami. Tam jsme si v altánku u vody odpočinuly a snědly donesené svačiny.

Muzeum TGM v Lánech jsme si nechaly na příště (jen Libuše zvládla i muzeum) a hledaly jsme dobrou hospodu. Našly. Oběd v restauraci NARPA (Narpa – papírnictví jak jsme ho znaly z mládí - tam opravdu původně byla) byl výborný. A autobus do



Prahy nám pak jel přímo z náměstíčka, které jsme chvíli hledaly, protože jako náměstí vůbec nevypadalo, ale autobus tam stál.

Výlet s bohatou účastí 12 Alenek se nám moc líbil a fotografie jistě ukáží, že nám přálo i počasí.

A ještě dodatek: Pamatujte si jména všech dětí TGM? Dostaly jsme od p. Adama hezkou pomůcku – začáteční písmena jmen tvoří slovo AHOJ - Alice, Herbert, Olga, Jan.

Daniela

## 19. června 2024 - Výstava Horizonty v Kooperativě

Galerie Kooperativa sídlí v centrále pojišťovny v pražském Karlíně. Má bohatou sbírku více jak 3000 obrazů a dalších uměleckých artefaktů a každoročně je ve dvou tematických výstavách představuje veřejnosti. V poslední době jsme tam viděli snad všechny výstavy.

V červnu jsme se zásluhou několika dam a na pozvání pí. Tomkové mohly podívat na výstavu

**„HORIZONTY – Umění mezi nebem a zemí.“** Nadšenou průvodkyní nám byla kurátorka galerie pí. Helena Krahulcová, které moc děkujeme. Při komentované prohlídce výstavy starých mistrů i současných malířů nám vyprávěla spoustu zajímavostí o každém obraze i jeho malíři, o světle a barvách, náladě, moři a obloze, ať to byly obrazy Jana Zrzavého, Antonína Chittussiho, Antonína Slavíčka nebo Moře s najádami.



Galerie Kooperativa má ještě jednu přednost, je tam příjemná kavárna, kde si můžeme dát dobrou kávu, zákusek a o výstavě ještě v klidu promlouvat. To jsme samozřejmě rády využily.

Daniela



Motto výstavy: Kamkoliv půjdeš, poneses v sobě zemi, ze které jsi vyšel, kamkoliv půjdeš, poneses v sobě zemi, o které sníš a po které toužíš.

Eduard Petiška



## 10. července 2024 - Výlet okolo Pyšel

Byl rok 2023 – plán výletu Senohraby nebo Pyšely? Rovnou musím napsat - ani jedno. Poslední prázdninový výlet v srpnu loňského roku byl plánován buď k Sázavě, na vyhlášenou Baštírnou u řeky a krásnou prvorepublikovou plovárnu nebo do Pyšel lesem k muzeu kočárů, mučírně a Sokolovně. Tři dny před tím vytrvale pršelo jen se lilo, všude mokro, bláto a předpověď nevalná, postupně Alenky volaly, že výlet vzdávají. Na mapách jsem objevila i britský skládací ženíjný most Bailey Bridge z r. 1949, kterým dojdeme do Lštění. Ale nic naplat, nikdo odvážný na nádraží nepřišel. Tak jsem se vrátila domu na horký čaj.

Ale nevzdala jsem to. Za rok nato – letos - se měl konečně dlouho plánovaný a očekávaný výlet uskutečnit. Tentokrát jsme si vybraly ten nejteplejší tropický den léta – 10. červenec. Pět statečných Alenek tentokrát na sraz přišlo, i když nás mnozí opět odrazovali - je to do kopce, je horko, je to daleko !!!



Ano, od nádraží je to do kopce, chvíli po silnici, ale brzy jsme odbočily do le-

sa, modrá značka nás vedla příjemnou cestou, kde je chládek a cesta do kopce pozvolná. Zdálo se nám, že nás nic nemůže ohrozit. Dbaly jsme na pitný režim, časté odpočinkové pauzy a bylo nám v lese dobře. Po 3,5 km jsme došly do městečka a brzy k hospodě Sokolovna, kde jsme si rády sedly na zahradě pod slunečník.

Po dlouhém obědě a hodně pití jsme došly na blízké náměstí T. G. Masaryka, prošly okolí a nahlédly do zámecké zahrady, kde sídlí domov seniorů.

O barokní Loretánské kapli, která je ještě dál na kopci, jsme sice uvažovaly, ale vzhledem k tomu, že prý je ve špatném stavu a nepřístupná, jsme to vzdaly. Vedro bylo opravdu velké a únava také. Naštěstí jel brzy

odpoledne z náměstí autobus na Prahu, tak jsme nemusely zpět na nádraží a brzy jsme se dostaly domu.

Pyšely jsme sice dobyly, jsou starobylé – psáno o nich již v 11. století, ale vstříc nám ani jednu nepřišly.

Statečné ALENky Jarka, Věrka, Iva, Daniela a věrná Irenka Čechovská

## 1. srpna 2024 - Fantovy salónky

Fantova budova na pražském Hlavním nádraží, která vznikla v letech 1901 až 1909, je jednou z nejvýznamnějších staveb na území České republiky. V roce 2021 začala celková rekonstrukce vnitřních prostor Fantových salonků. Byly obnoveny secesní malby a plastické prvky, nová je také rozsáhlá štuková výzdoba, kterou tvoří pletence vegetace, zvířecí motivy, alegorické postavy lovu nebo rybářství. V severní části Hlavního nádraží jsou zrekonstruovány dva velké sály - Fantův sál a Sloupový sál, jeden menší salonek a také kavárna.

Vše je vytvořeno podle původního návrhu Josefa Fanty, který byl architektem celé stavby. Všechny čtyři prostory Hlavního nádraží patří mezi skvosty secese. Nejkrásnějším a nejzdobnějším prostorem je secesní Sloupový sál.



Fantův sál o rozloze 356 metrů čtverečních má bohatou historickou malbu a repliku dobových hodin. Byl zde odhalen československý státní znak, který měl vítat T. G. Masaryka při jeho příjezdu z exilu v roce 1918. Fantův sál bude sloužit jako hlavní prostor pro kulturní a společenské akce. Sloupový sál bude plnit funkci rychlého občerstvení. Zájemcům bude k dispozici rovněž salonek pro max. 12 osob.

Fantova budova na pražském Hlavním nádraží, která vznikla v letech 1901 až 1909, je jednou z nejvýznamnějších staveb na území České republiky. V roce 2021 začala celková rekonstrukce vnitřních prostor Fantových salonků. Byly obnoveny secesní malby a plastické prvky, nová je také rozsáhlá štuková výzdoba, kterou tvoří pletence vegetace, zvířecí motivy, alegorické postavy lovu nebo rybářství. V severní části Hlavního nádraží jsou zrekonstruovány dva velké sály - Fantův sál a Sloupový sál, jeden menší salonek a také kavárna. Vše je vytvořeno podle původního návrhu Josefa Fanty, který byl architektem celé stavby. Všechny čtyři prostory Hlavního nádraží patří mezi skvosty secese. Nejkrásnějším a nejzdobnějším prostorem je secesní Sloupový sál. Fantův sál o rozloze 356 metrů čtverečních má bohatou historickou malbu a repliku dobových hodin. Byl zde odhalen československý státní znak, který měl vítat T. G. Masaryka při jeho příjezdu z exilu v roce 1918. Fantův sál bude sloužit jako hlavní prostor pro kulturní a společenské akce. Sloupový sál bude plnit funkci rychlého občerstvení. Zájemcům bude k dispozici rovněž salonek pro max. 12 osob.

Prohlídka Fantových salonků je úžasný zážitek, který mohu všem, které se nemohly zúčastnit, doporučit. Je nutná rezervace předem na adrese [fantovabudova@spravazeleznic.cz](mailto:fantovabudova@spravazeleznic.cz).

Hodinové prohlídky probíhají každé úterý, čtvrtek a sobotu. Alenek se zúčastnilo čtrnáct a myslím, že vládlo všeobecné nadšení. Děkuje paní Maršal Ečkové za krásný zážitek, na který nás pozvala.

Jarka Ducková



## 17. srpna 2024 - Svátek ALENEk - parníkem na Slapy



Když jsem se podívala z Rašínového nábřeží, tak na nástupišti č. 4, stála skupinka různorodých klobouků. Děvčata z klubu „ALEN“ nastupují na loď Vltava s úsměvem a s očekáváním zážitků během cesty.

Při vstupu na palubu nás přivítal personál s přáním šťastné plavby.

Usadily jsme se na doporučení (Danielky Kelišové) na zadní krytou palubu, díky jí bylo cestování příjemné. Pofukoval větrák, sluníčko pilně hrálo - počasí nám přálo.

Rozpoutala se vřava a smích.

Do toho informace od kapitána o průběhu cesty a okolí.

Krásné, často skalnaté scenérie na břehu Vltavy s trampskými osadami, z nichž nejznámější je osada „Ztracenka“. Obsluha nabízela studené a teplé nápoje, různé pokrmy s přiměřenými cenami. Paluba plně obsazená cizími hosty, nastalo dilema, kde si uděláme „Kloboukové show“.

Záchrana – podpalubí.

Show se roztáčí ...

Prohlídka krásných vtipných i komických klobouků.

Každý klobouk, resp. majitelka nás pobavila básničkou, vtipem i písničkou.

Potlesk a odměna (dík Hanko), náramky, bylinné čaje, kosmetika, AVON – klasika, dárky zcela praktické.

Hlasování o nej... klobouk – těžká volba.

- klobouk NÁPADITÝ / Věra Uhrová, klobouček obšitý kytičkami, to je náš SYMBOL.
- klobouk LÁZEŇSKÝ ŠVIHÁK / Růženka Kehárová
- klobouk VTIPNÝ / Marta Hrušková
- klobouk HISTORICKÝ alá NAPOLEON / z novin
- klobouk KOVBOJSKÝ, a další....

smích, potlesek...

Pobavilo nás to, bude na co vzpomínat.

Vzpomínky = KOŘENÍ ŽIVOTA, A TY ZŮSTANOU.

Přišel čas rozloučení...prší...

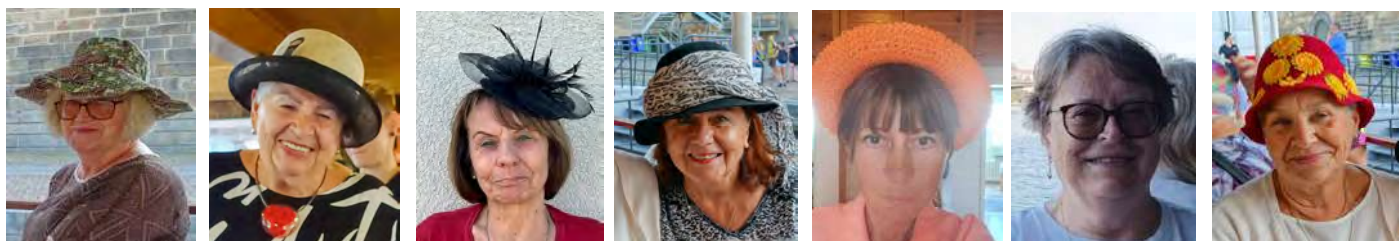
Část děvčat vystoupila po strmých schodech na Slapech, část zůstává a jede do Štěchovic, ostatní zpět do Prahy.

Byl to super výlet.

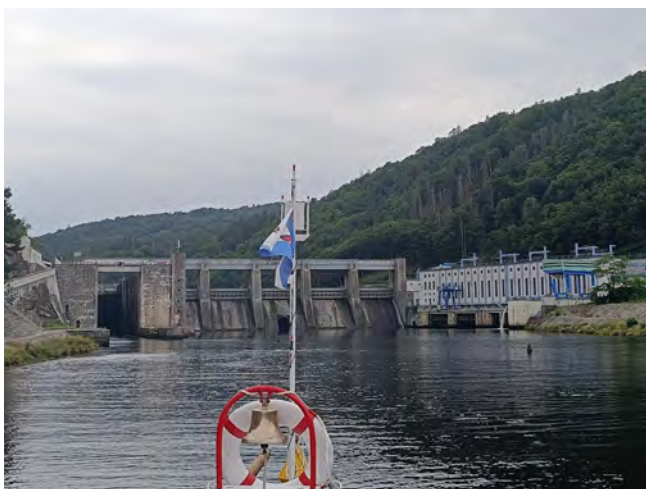
Děkuji VŠEM ZA VŠE!

Věra Maletičová





Sešlo se nás natěšených 27 Alenek v kloboucích abychom oslavily na parníku náš svátek. Ten jsme oslavily víc než důstojně – protože, kdo si hraje, nezlobí. I počasí se smílovalo, zapršelo a holovedra byla fuč. Parníkové choreografie se ujala přísná Vieročka. Trochu se nám ulevilo, že promenáda nás modelek byla přemístěna do podpalubí po ukončení plavby, čímž jsme se vyhnuly veřejnému vystoupení před cizími diváky (ani neví o co přišli). Po improvizovaném molu jsme elegantně leč svižně předváděly modelové, romantické, sportovní, samodomo vyšperkované klobouky. Za to jsme směly přednést básničku, zazpívat či říct vtip. Tady měly nezohledněnou výhodu učitelky mateřských škol v.v., které věděly, že skákal pes přes oves a že kočka leze dírou a co víc, že travička je zelená. Zdenka Michlíčková básničku doplnila vtipem, o který je nutno se podělit: maminka se chlubí synovi, že zhubla o 8 kilo. Na to synek: hm to je jako když vypadne z tanku šroubek. No, co může jeden od potomka čekat ;-).



V Třebenicích jsme se rozdělili (i-y M. Maletič). Někdo zpět parníkem, další na bus. Z posledních sil, my, co jsme se vyčerpaly na molu, vylezly kolmo do kopce po nekonečných schodech na autobusovou zastávku. Méně vyčerpané nosily více vyčerpaným zmrzlinu. V dobrém rozmaru jsme za pouhých 20 Kč dobyly Prahu. Tak zase příště!!

Blanka Vinařová





## Vycházky s Amélií

**Centrum Amelie v Praze** poskytuje bezplatné služby onkologicky nemocným i jejich blízkým. Stále plní tak vizi Pavly Tiché (stále na ni moc vzpomínám), která v roce 2006 Amélii založila. Kromě zdravotních přednášek, cvičení, arteterapie, sociálního poradenství a dalších aktivit nabízí i krásné vycházky a návštěvy galerií nebo muzeí.

## Výstava v Městské knihovně v Praze - „Nové realismy - ...“

Byla to návštěva výstavy československých malířů do roku 1945 s názvem „Nové realismy - Moderní realistické přístupy na československé výtvarné scéně 1918 – 1945“. Na výstavu nás pozvala organizace Amélie a moc jí děkujeme. Výstavní prostor ve druhém patře Městské knihovny v Praze je jednou ze součástí Galerie hlavního města Prahy.

Pojmem nové realismy se rozumí dobové aktuální oblasti tvorby tradičně označované jako neoklasicismus, verismus, nová věčnost, sociální umění, magický realismus a primitivismus. Všechny tyto malířské směry jsou k vidění na této výstavě, včetně

zajímavých fotografií. Vystavená díla reagují jak na společenský úspěch nově vznikající střední třídy té doby, tak na palčivé problémy ekonomicky rozdělené společnosti.

K vidění zde jsou krásné obrazy Josefa Čapka, Františka Muziky, Jana Zrzavého, Františka Grosse a dalších nesmírně zajímavých malířů.

Výstavy jsme se zúčastnily s Danielou pouze dvě, škoda, ale moc se nám to líbilo.

Jarka Ducková



## Expo 58 ART

V červnu jsme přijaly jejich pozvání na výstavu **Michaela Rittsteina „Pecka do zdi“** ve výstavní síni Expo 58 ART v Letenských sadech. Přiznám se, že jsme šly na výstavu hlavně kvůli tomu prostoru – pavilon Expo 58 je pro naši generaci milá vzpomínka. Bruselský pavilon s krásnou restaurací a nádherným výhledem na Prahu byl převezn do Prahy ze Světové výstavy v Bruselu v roce 1958, kde Československo zvítězilo se svou expozicí a dostalo nejvyšší cenu „Zlatou hvězdu“. Nějakou dobu v Praze zde fungovala oblíbená kavárna. Od té doby se ale hodně změnilo, teď zde sídlí Galerie A. Loos. Jen krásný výhled na Vltavu a starou Prahu zůstal.

Michael Rittstein patří k výrazným členům své generace (nar. 1949) a celou následující generaci umělců silně ovlivnil. Svou malbou provokuje, je vypravěčem příběhů každodenního života (např. Válení nudlí, Sukně nebo Jarní invaze). Užívá mnohde silné vrstvy akrylových barev a jasné odstíny.



V mládí žil v blízkosti pavilonu, takže mána tato místa stejné vzpomínky jako my. V současné době cestuje a motivy jeho maleb se mění.

PS. Dočetla jsem se, že je tu ještě jedna zajímavost, dokonale ukrytá pod povrchem: největší renesanční viniční sklep v Praze, který vznikl v roce 1550. Ten ale asi neuvidíme?

Daniela Kelišová

## Český porcelán

Třetí a poslední prázdninová **vycházka z Amélie** mířila do Uměleckoprůmyslového muzea v Praze. Je tady krásná výstava Český porcelán tří století. I samotná budova muzea stojí za prohlídku, krásné prostory, místnosti, schodiště, v každém patře výstava, knihovna a studovna, v přízemí prodejna a kavárna prodloužená příjemnou zahradou.

Uměleckoprůmyslové museum v Praze je instituce, která shromažďuje a zpracovává minulost a současnost uměleckého řemesla pro budoucnost. Současná výstava sleduje vývoj porcelánu vyrobeného v Čechách od počátků zdejší výroby až po dnešek.

Dozvěděly jsme se a viděly, jak se vyvíjelo stolování, jak bylo nádobí a náčiní na stolování ozdobné, krásné a postupně přes empír, biedermeier, secesi, art deco a funkcionalismus (včetně úspěchů na bruselské výstavě) dostávalo jednoduché a štíhlé linie.

Nejstarší ukázky porcelánu jsou z Horního Slavkova, Klášterce nad Ohří, Březové a Lokte, nejmladší jsou různé porcelánové kolekce z ateliérů dnešních současných návrhářů.



Některé nádobí se už v dnešní době vůbec ke stolování nepoužívá, jídelní, kávové a čajové soupravy se zjednodušily, zvítězily nedekorované čistě bílé soupravy. Vzácné porcelánové kousky se v rodinách dědí z generace na generaci už jen jako památka. Ale krásně se na to dívá a vzpomíná.

Děkujeme Amélii a Míše Svejkovské, že nás na tak krásné výstavy zve a doprovází.

Daniela, Hana, Jarka, Věra a Marie

## Na rekondičních pobytech

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



### Volary - Hotel Bobík - Konopné lázně (22. - 29. června)

Rekondičního pobytu v hotelu Bobík se zúčastnilo 15 členek Alenu. Konal se již podruhé po velmi dobrých zkušenostech z listopadu 2023.

Hotel leží přímo na volarském náměstí naproti kostelu sv. Máří. Je moderně zrekonstruovaný a kromě ubytování a stravování jsou v něm i konopné lázně a vlastní pivovar s konopným pivem.



Účastnice, které se dopravily autobusem a vlakem, už čekala před nádražím obětavá a zkušená vedoucí rekondice Růženka Kehárová, aby pomohla s odvozem zavazadel. Přijely jsme v den oslav 150. výročí založení sboru dobrovolných hasičů. Volarští hasiči pozvali své kolegy z okolních měst a obcí a na náměstí slavili nejen při nástupu, ale také ukázkou historické a současné techniky. Zajímavé městské muzeum věnovalo sboru výstavu o jejich působení.

Náš program během pobytu byl velmi rozmanitý, střídaly se kolektivní i individuální akce a večer jsme rády poseděly při korálkování, konkrétně výrobě krásných náramků k velké radosti Hanky Kudelové, iniciátorce této činnosti, při které se tak dobře relaxuje a povídá. Několik výtvarů potěšilo i místní personál.

V blízkosti hotelu si žádná účastnice nenechala ujít procházku k menhirům a také k místnímu hřbitovu. V jeho sou-



sedství se nachází židovský hřbitov. Jde o pohřebiště 96 převážně polských židovských žen, obětí pochodu smrti. Hřbitov byl založen v roce 1945 a je zapsán na seznam židovských památek. Od hřbitova vede krásná alej k obnovené křížové cestě, na jejímž vrcholu je pěkná vyhlídka na město a okolí.

K top zážitkům patřila procházka s průvodcem po památkách histo-

rického města Prachatic. Provedl nás pan profesor ze zdejšího gymnázia, zajistila ho Milena Sommerová. Mnohé z nás navštívily zajímavé městské muzeum popř. i muzeum loutek.





Zdařilý byl taky výlet vláčkem do zastávky Soumarský most. Prošly jsme pak Soumarským rašelinářským po 2,5 km dlouhé stezce, vylezly na vyhlídkovou věž a na konci stezky jsme si prohlédly Muzeum lehkého opevnění ŘOPÍK. Na oběd jsme si daly vyhlášené borůvkové knedlíky. Do Volar jsme došly pěšky.



Mnohé členky navštívily také místo zvané Lenora a prohlédly si tzv. Rechle,

což je krytá dřevěná trámová lávka přes Teplou Vltavu z roku 1870. Sloužila k zadržování plujícího dřeva. V Lenore je taky Sklářské muzeum. Milovnice chůze se prošly i boubínským



pralesem. Za zmínku stojí taky návštěva Vimperka s rekonstruovanou částí Státního zámku (původně hrad), který se tyčí nad městem. Za zmínku stojí taky historické domy a zvonice, odkud je krásný výhled na město.

V programu rekondice byla taky hodinová návštěva městského bazénu. Protože součástí hotelu jsou konopné lázně, absolvovala každá účastnice konopnou perličkovou lázeň, konopný rašelinový zábal a tzv. suchou masážní vanu. Je to novinka mezi masážemi, jde o masáž vyhříváním vodním lůžkem, aniž byste se namočily. V Praze je možno vyzkoušet na klinice Malvazinky.

Ubytování i polopenze formou samoobsluhy vynikající. Pobyt proběhl ve velmi přátelské atmosféře. Se zavazadly pomohla při odjezdu Růženka, patří jí velký dík i za skvělou přípravu a průběh velmi zdařilého pobytu. S výběrem Volar mělo vedení Alen šťastnou ruku, dík za tento rekondiční pobyt vyslovují všechny účastnice.

Jarmila Vaníková

Hodnocení od účastnic: ubytování výborné, strava velmi dobrá s velkým výběrem, procedury vyhovující, program a krásně strávené večery korálkováním se zábavou a vínečkem.

Závěr: Volar nás opět okouzly, rekondiční pobyt v nás zanechá pěknou vzpomínku jak po léčebné, tak i po duševní stránce. K tomu napomohlo i překrásné počasí, příjemný personál a poklidný průběh. Děkuji všem účastníkům.

Vedoucí RP Růžena Kehárová





## Konstantinovy Lázně (3. - 10. srpna)

Rekondičního pobytu v Konstantinových Lázních v lázeňském domě Jirásek se nás zúčastnilo 13 účastníků. A protože jsme měli v týdnu i procedury, ne vždy jsme se sešli na společné akce.

Konstantinovy Lázně patří mezi nejmenší lázně v české republice. Obec působí velmi příjemně a klidně, hlavně díky krásnému a rozlehlému lázeňskému parku s pěti léčivými prameny, z nichž nejúčinnější je Prusíkův pramen. I když se jedná o malé lázně, nechybí každý večer bohatý kulturní program (besedy, klavírní koncert, apod.)

V sobotu, v den příjezdu do Konstantinových Lázní, nás na nádraží přivítala naše vedoucí Věrka, která přijela dříve. Po absolvování nezbytné procedury s ubytováním a vybalováním jsme se společně vydali poznávat krásy lázní. Průvod-



cem nám byly kolegyně, které už Konstantinovy Lázně navštívily dříve.

V neděli, protože v blízkých Bezručicích probíhala akce Bezručické parní léto, jsme se tam vydali autobusem. Vystoupili jsme na náměstí, kde se nám hned v plné kráse ukázal zámek, který je v soukromých rukou a



bohužel nepřístupný. Nakoukli jsme též do kostela Nanebevzetí Panny Marie. Pak jsme se vydali na blízké nádraží, kde jsme měli možnost navštívit Muzeum lokálky, mohli jsme se občerstvit v bistru na kolejích a kde probíhal bohatý kulturní program. Viděli jsme i příjezd zvláštního vlaku složeného z historických dvounápravových "dřevěných" vozů, které táhla parní lokomotiva 310.072 Kafemlejnek z roku 1899, nejstarší provozní parní lokomotiva u nás. Po shlédnutí připraveného divadelního představení s trojicí zlodějů, které zneškodnili doboví četníci, jsme odjeli zpět vlakem. Odpoledne se pak někteří z nás zúčastnili vystoupení folklorního souboru před lázeňským domem Prusík.

Od pondělí do pátku jsme měli procedury a ne vždy nám vycházely tak, abychom se mohli společně vydat na vycházku. Další akce proto byly spíše individuální. Navštívili jsme Pannu Marii ve skále, objevovali kouzlo Starých



lázní, kostel Panny Marie Lurdské, lázeňský dům Prusík, kde probíhaly procedury, minimuseum hasičské techniky, byli jsme i na vernisáži malířky Margarety Novotné, kde jsme se pokochali nádhernými obrazy.

Také jsme byli ve Stříbře, v malebné vesničce Úterý, u Studánky lásky, na túrách překonávali překážky v podobě popadaných stromů, trouchnivějící lávky přes potok, brodění potůčků, prostě to nemělo chybu.

Rekondiční pobyt v Konstantinových lázních se vydařil, díky patří paní vedoucí Věrce za péči o nás.

Eva Kapounová

## Celkové hodnocení rekondičního pobytu v Konstantinových Lázních v návaznosti s fotodokumentací výletu v průběhu pobytu s paní Evičkou Kapounovou.

Dokumentace je ukázkou, že Konstantinovy Lázně jsou sice malé, ale bohaté na náročné výlety. Ano, to jsou lázně malebné, krásný zelený park, záhony osázené květinami. To vše vytváří pohodu a dobrou náladu. Raritou Konstantinových lázní je železniční most, otočený o 160°C. Ze spodní části mostu je zhotovená lávka na druhý břeh řeky Mže. Lávka je náročná jen pro statečné návštěvníky. Na horní část mostu je postavená železniční trať směr Cheb. Spojení z Konstantinových lázní osobním vlakem do Pňovan a pak krásnou lesní cestou cca 1,5 km do cíle.

Lázeňský hotel „Jirásek“ se nachází cca 200 m od vlakového a autobusového nádraží. Je to budova 3patrová, staršího typu, s krásnou terasou a bazénem, jenž byl k dispozici celý den a využíval se tak k osvěžení po výletě. Bylo v něm naplánované cvičení jako součást procedur našeho pobytu, které nám všem vytvořily příjemnou atmosféru.



Stravování na 2 směny. Naše směna – snídaně ráno 8:15, večere 18:15 hod. Vyvážená a velmi chutná, strava poskytovala výběr ze 3 chodů. Celý den pak ovoce, zeleninové saláty, pitný režim. Ubytování bylo krásné – zářící čistotou. Ranní budíček bylo pískání vlaku. K dispozici u recepce byl náš koutek, kde jsme každý večer plánovaly program a výlety na další den.



Přednášky o historii lázní a zdraví, koncerty, výstavy a procházky pro méně zdatné, ale taktéž zajímavé. Lázeňským parkem vedou cestičky všemi směry za krásnou přírodou. Do centra lázní, kde vítá hosty „Lázeňský Švihák“ což je 3-4 m vysoká dřevěná socha. Kavárničky, galerie, obchůdky s dárky a příjemné posezení u fontány na náměstí.

V úterý 6. 8. 2024 jsme na nádraží přivítaly statečnou Danielku Kelišovou v doprovodu Jarušky Duckové. Za odměnu nás čekal odpolední výšlap 3-4 km dlouhý. Pěší túra „Staré Lázně“ do Bezdruzic. Lesy, louky, kotouče slámy vytvářely romantický ráz krajiny. Zpět vlakem do lázní a Jaruška pokračovala zpět do Prahy.



Byl to skvělý rekondiční pobyt. Děkujeme Haničce Kudelové za vhodný typ a objev. Všechno jednou končí, rozloučení při zmrzlinovém poháru jako symbol pohody a příjemného spoluzití.

Vedoucí pobytu Věra Maletičová



## Edukace samovyšetření prsu - akce, přednášky, školy

### 10. června - Veletrh neziskových organizací na Žofíně - organizuje Praha 1



**Veletrh neziskových organizací**

10. června 2024  
od 10 hodin  
Palác Žofín

**NA CO SE TĚŠIT?**  
Tisková konference  
Tržiště dobrovolnických projektů  
Catering Potravinové banky

Zoooutek, dětský vláček,  
kreativní workshopy  
**PROGRAM PRO DĚTI**

Divadlo 3000 otáček, Trhni si smyčcem,  
Kapela lidí bez domova, Nadační fond Melodio  
**KULTURNÍ PROGRAM**

**BEZPLATNÝ A BEZBARIÉROVÝ VSTUP**

SRDEČNĚ ZVEME VŠECHNY OBČANY A SPOLKY PRAHY 1  
**TĚŠÍME SE NA VÁS**

POŘÁDÁ PRAHA 1 POD ZÁŠTITOU IVANY ANTALOVÉ, RADNÍ PRAHY 1 PRO SOCIÁLNÍ VĚCI A BEZBARIÉROVOST

Letošní veletrh neziskových organizací na Žofíně, který se konal pod záštitou první dámy ČR Evy Pavlové, byl již druhý v pořadí po téměř třicetileté přestávce. A ALEN u toho byl, stejně jako v loňském roce.

Reprezentativní prostory paláce Žofín dodávaly akci slavnostní rámeček a důstojnost. Program byl od 10:00 do 20:00 hod a každý si v něm našel to své. Akci zahájila starostka Prahy 1 Mgr. Terezie Radoměřská a radní Ing. Ivana Antalová.



Desítky neziskových organizací a nadací zde prezentovaly svou činnost a nabízely své služby, nescházely ani bohatý kulturní program pro dospělé a pro děti řada zábavných aktivit. Celodenní program doplnil catering Potravinové banky pro Prahu a Středočeský kraj a Sousedského klubu.

Zástupkyně spolku ALEN - ženy s rakovinou prsu, z.s. na svém stánku prezentovaly činnost spolku a aktivity, které pro své členky zajišťují - rekondiční pobyty, vycházky, cvičení a plavání, odborné přednášky, schůzky apod. Zároveň jako vyškolené edukátorky učily veřejnost na silikonových modelech prsů a varlat samovyšetření, které je tolik důležité pro včasné zachycení onemocnění. Zájem byl veliký.

Návštěvníci mohli na místě podpořit činnost spolku příspěvkem, za který obdrželi náramek zhotovený členkami spolku na tzv. „korálkování“.

Už nyní se těšíme na příští ročník.

Milena Najmanová



## 13. června - Veletřh sociálních služeb a Den zdraví na Praze 12

Městská část Praha 12

praha12

# Veletřh sociálních služeb a Den zdraví

čtvrtek 13. června 2024 (9:00 - 17:00)  
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 16:30**

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

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

**Vstup zdarma**

Ve 12:00 a v 16:45 proběhne tombola – stásování návštěvnických kuponů.

Logos: SZU, Městská část Praha 12, DAVEPO MEDEVAC, ROZKOŠ BEZ KIZKA, DADP, místní Agenda 21

V rámci rozvíjející se spolupráce s Městskou částí Praha 12 se spolek ALEN - ženy s rakovinou prsu, z.s. zúčastnil Veletřhu sociálních služeb a Dne zdraví, který se konal ve čtvrtek 13. června na parkovišti před Radnicí Prahy 12.

Akci zahájil starosta MČ Prahy 12 ing. Vojtěch Kos spolu s dalšími členy Rady MČ Prahy 12.

Den zdraví byl zaměřen především na prevenci. Návštěvníci měli možnost nechat si změřit krevní tlak, hladinu cukru v krvi, vyšetřit zrak, anonymně otestovat na žloutenky, syfilis a HIV. Nescházela ani ukázka první pomoci. Edukace samovyšetření prsu a varlat u stánku ALEN tuto nabídku vhodně doplnila.

Návštěvníci mohli na místě podpořit činnost spolku příspěvkem, za který obdrželi náramek zhotovený členkami spolku.

Milena Najmanová



## Kde budeme edukovat v podzimních měsících - pozvánka

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

**Park Přátelství Praha 9 - Prosek**  
středa 18. 9. 2024 od 9 do 19 hod.

Pod záštitou starosty  
Mgr. Tomáše Portišky  
MĚSTSKA ČÁST  
PRAHA 9

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

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

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!**  
Vikendový wellness pobyt pro 2 osoby, rodinné vstupenky do aquaparku, sportovní batohy a láhve, turistické lékárničky, poukázky na ovocné speciality a další ceny!  
**Více na druhé straně letáku a na [www.LPR.cz/soutez](http://www.LPR.cz/soutez)**

Partneři akce:

**Vykročte s Ligou ke ZDRAVÍ** je celostátní preventivní kampaň vyzývající ke zdravému životnímu stylu.

Cílem kampaně je upozornit širokou veřejnost na **důležitost pohybu a zdravého životního stylu**, díky nimž si každý z nás může významně prodloužit život ve zdraví a snížit riziko vzniku nádorových onemocnění i dalších civilizačních chorob.

V Parku Přátelství v Praze 9 si na své si přijdou malí i velcí, junioři i senioři. Na několika stanovištích budou spolupracující organizace předvádět pohybové aktivity, děti i dospělí si budou moci vyzkoušet např. nordic walking, břišní tance, step, kondiční cvičení, žonglování, tanec, chůzi na slack-line – to vše pod vedením zkušených profesionálních instruktorů. V parku budou umístěny panely výstavy Každý svého zdraví strůjcem, Liga nabídne zájemcům publikace a osvětové materiály, s prezentací svých aktivit se připojí i organizace sdružující onkologické pacienty.

**Svůj stánek na akci bude mít i náš spolek ALEN - ženy s rakovinou prsu**, kde budou vyškolené certifikované edukátorky z řad členek našeho spolku učit veřejnost na silikonových modelech samovyšetření prsů a varlat. Veřejnost se bude moci seznámit s posláním a činností spolku.

## Plaveme prsa 2024

Akce **Plaveme prsa 2024** se letos uskuteční **12. 10. 2024**. Náš spolek **ALEN - ženy s rakovinou prsu** bude tento den edukovat samovyšetření prsu a varlat u bazénu na Šutce.

Letos budeme plavat **Vltavu od pramene k ústí** (je to cca 420 km). K akci se připojují i organizace napříč republikou se svým vlastním doprovodným programem. Uplavené metry všech plavců se poté sečtou dohromady.

V **sobotu 19. října od 10:00 do 17:00 hod** budeme, jako již tradičně, edukovat samovyšetření prsů na **Dni zdraví se STOBEM** v prostorách konferenčního centra City, Na Strži 65/1702, Praha 4 (v bezprostřední blízkosti metra C Pankrác).

Návštěvníci se mohou těšit na zajímavý celodenní program :

- \* přednášky pod vedením odborníků
- \* program v hlavním sále EMPIRIA
- \* den plný pohybu

Kromě toho zde bude mnoho stánků se zdravými potravinami a zdravotními pomůckami, které je zde možné zakoupit a také odborná poradenství a edukace.

Na dni zdraví se STOBEM budeme již po čtvrté a vždy to stálo za to.

Milena Najmanová

**DEN ZDRAVÍ**

**STOP STOB OBEZITĚ**

DEN ZDRAVÍ se koná v sobotu 19. 10. 2024 od 10 do 17 hodin v budově konferenčního centra City na Pankráci v Praze 4

## Čtení na pokračování

### Jak nepadnout na ústa (3)

Daniela Pražanová

Fandím svým šikovným kolegyním z Alenek, které díky svojí kreativitě a šikovným prstíčkům navlékají blyštivé a matné kamínky na šňůrky a vytvářejí stovky náramků, jejichž výtěžek z prodeje přispívá k naplnění pokladničky našeho sdružení. Moje ruce už nejsou tak šikovné, ale ráda i malé růžence polaskám a prohlížím si korálky. Nejsou stejné, jako dny našeho života. Někdy zářivější, možná až plné euforie a poté tmavší, připomínající smutek či zoufalství některých dnů. Moje babička mě v dětství konejšila slovy: »Kdyby sis nepoplakala, tak by ses zítra neuměla smát.« Zdálo se mi to nemístné ve chvíli, kdy jsem si zoufala nad spadlým řetězem u jízdního kola nebo nad přetrženým řetízkem na krku. Dnes jejím slovům konečně rozumím.

I když můj život nebyl pohodlnou jízdou v kvalitním fáru po široké autostrádě bez překážek, nestěžuji si na túry do kopců s těžkým báglem na zádech a s vírou, že na vrcholu čeká slunce. Nedržím v ruce miskou vah, abych upřímně řekla, zda bylo víc pěkných či krutých okamžiků. Jak bych to mohla uvést, když i ta dáma před nejvyšší soudní budovou má pásku na očích.

Potkala jsem při své práci neskutečné množství zajímavých lidí. Ve chvíli, kdy jsem podávala ruku například Janu Zrzavému, Vojtěchu Jasnému, Jiřímu Menzelovi, Juraji Herzovi, Rudolfovi Hrušínskému nebo Waldemarovi Matuškovvi jsem si ani neuvědomovala, s kým mám tu čest a jak blyštivý kamínek se do růžence mého mladého života navléká.

Když člověk padne na ústa a snaží se znovu vstát, vzpomíná na »obyčejná« setkání s větší pokorou. Netuší, zda se s ním ještě zastaví geniální jedinci, před kterými i dáma musí smeknout.

Osobní zkušenost jsem tehdy s onkologickým onemocněním neměla, když jsem pracovně poznala dva významné lékaře, kteří svoji kariéru spojili právě s tímto neradostným oborem. S profesorem MUDr. Josefem Kouteckým nás pojil stejný den narození, byť on spatřil světlo světa o třináct let dříve. Nepotkala jsem člověka noblesnějšího. Vzdělaného nejen v medicíně, ale i v hudbě a výtvarném umění. Málo se ví, že byl také autorem knížky pro děti Vodníček Buližníček. Nechápala jsem, jak se tento člověk mohl stát u nás zakladatelem takového oboru jako je dětská onkologie. On přiznal, že když začínal, bylo osmdesát procent dětských pacientů bez šance. Když jsem s ním hovořila, bylo to přesně na opak. Laskavost a úctu k nemocným se snažil předávat i svým žákům. Dodnes si pamatuji jeho slova, že když medik přistoupí k nemocničnímu lůžku v plášti přepásaném špagátkem, je to pro pana profesora znamením, že si nemocných dostatečně nevází. Totéž platilo o neupraveném zevnějšku či sešlapaných sandálech. Byl při své každodenní práci jako většina věřících velmi pokorný. Vyprávěl mi o chlapečkovi s nádorovým onemocněním, kterého propustili do domácí péče, protože medicína už mu nedokázala pomoci. Víceméně pro forma mu doktor Koutecký stanovil termín kontroly. Tušil, že je to zbytečné. Za pár měsíců byl překvapen, když rodiče s předškolákem dorazili. Jeho stav se výrazně zlepšil. Proto lékař přiznával, že jsou věci mezi nebem a zemí. Většinou netvrdil, že už není šance. Boží cesty bývají nevyzpytatelné.



Druhým onkologem, který se mi dostal pod kůži, byl zakladatel Ligy proti rakovině. Profesor MUDr. Zdeněk Dienstbier, který zasvětil celý svůj život nukleární medicíně. Byl to člověk cílevědomý, který dokázal svoje vize dovést ke zdárnému konci. Od roku 1991 stál v čele Ligy proti rakovině. Mohla jsem s ním osobně o mnohém hovořit. Obdivovala jsem jeho houževnatost, s níž realizoval i zdánlivě bláznivé nápady. Třeba prodej kytiček. Přitukli jsme si, když slavil sedmdesáté narozeniny i ve chvíli, kdy už ze zdravotních důvodů z Ligy odcházel.

Lidé v celé zemi se naučili nosit v květnu měsíček lékařský, národ má pocit, že aspoň malým obnosem přispívá na prevenci nádorového onemocnění. Prodejců rok co rok přibývá. Alenky se v této akci velice angažují a všem děvčatům, která se na jejich prodeji podílejí, patří obrovský dík. Jistě by to potěšilo i bodrého zakladatele Ligy proti rakovině.

Nádorové onemocnění se Alenkám nevyhnulo. Nebyl to blyštivý kamínek v životním růženci. Ale přes toto úskalí nás provedli mnozí onkologové. Možná nemají tak zvučná jména, ale každému patří naše upřímné poděkování.

(Dokončení)

Daniela Pražanová



## Získaly jsme nebytový prostor pro kancelář, sklad, archiv .....

Již dlouhá léta sháněl ALEN nebytový prostor, který by sloužil jako kancelář, místo pro práci, jednání se sponzory, partnery a příznivci, jako sklad, archiv apod. Dosud jsme pracovaly doma, pro pracovní jednání jsme se potkávaly po domovech nebo kavárnách. Archiv a sklad jsme měly kde mít pouze díky prostornému domu a ochotě Hanky Kudelové, za což jí patří velké poděkování.

V posledních letech jsme dávali množství žádostí o pronájem nebytového prostoru, ale marně, vždy zvítězilo ekonomické kritérium, kterému jsme nemohly konkurovat.

Až jednou ..... na jaře si mne pozvala na schůzku místostarostka MČ Praha 2 Ing. Lucie Pechová, která se zajímala o činnost našeho spolku a samozřejmě přišlo na řadu to, co nás trápí, tedy kromě jiného nedosažitelnost získání pronájmu nebytového prostoru pro naše potřeby za finančních podmínek, které bychom byly schopny akceptovat.

Dále jsem si připadala jako Alenka v říši divů, protože díky paní místostarostce a jejímu asistentovi Lukáši Břečkovi se daly věci do pohybu. Spolek byl zařazen do režimu „obecného zájmu“ a pan Břečka nám ukázal tři prostory, které bychom mohly získat. Vybraly jsme prostor v ulici Na Rybníčku 1365/10 ve 2. patře, v srpnu byla podepsána nájemní smlouva platná od 1. září.

Nyní ty holé stěny vybavujeme nábytkem a vším potřebným - od členek, kamarádů, z bazarů - ale s radostí a láskou.

Závěrem bych chtěla moc poděkovat místostarostce Ing. Lucii Pechové a jejímu asistentovi Lukáši Břečkovi za skvělý přístup, empatii a pomoc.

Milena Najmanová

### Výlet do Vrchlabí aneb „Náš první nábytek“

Začalo to tím, že nám Martička Hrušková poslala fotografii kancelářského nábytku, který je ve Vrchlabí k mání za odvoz. Nábytek se nám moc líbil, ale bylo nutno ho do týdne odvézt.

V úterý jsme převzaly kancelář, byly tam sice ještě nějaké nedodělky, ale klíče jsme už měly. Milena nelenila a hned na středu objednala v půjčovně dodávku a ráno jsme vyrazily z Prahy. Cestou jsme se od Martičky dozvěděly, že ve Vrchlabí leje jak z konve a že přemýšlela, že celou akci zrušíme. Na štěstí přestalo pršet.



Ve Vrchlabí na nás čekala Martička se sousedkou, která nám nábytek darovala a přivedla na pomoc silného souseda.

Před garáží, kde byl nábytek uložen, jsme nevěřily, že to do dodávky vše naložíme. Ale soused byl nejen silný, ale i praktický a stůl rozebral na jednotlivé desky a vše se podařilo do dodávky poskládat.

U Martičky jsme potom dostaly výborný koláč a kávičko. Ještě se podařilo naložit 2 židle a nějaké hrníčky a odloženou varnou konvici.

Nábytek jsme sice proložily starým povlečením, dekami a ubrusy, ale přesto jsme se bály, aby se nábytek neodřel. Milena ale skvěle řídila a přizpůsobila rychlost a dynamiku jízdy našemu drahocennému nákladu.

Tak první část akce byla splněna a vyvstal problém, jak dostat v Praze nábytek do 2. patra.

Cestou jsme přemýšlely, kde seženeme pomoc. Když jsme

kolem 16. hodiny dorazily na místo, už jsme v okolních kancelářích žádného silného muže nenašly. Vynosily jsme nahoru to, co jsme zvládly - police, regály, židle, hrníčky, skleničky z Vrchlabí. Další jsme už samy nezvládly. Rozhlédla jsem se po ulici a uviděla 2 mladé švarné hochy. Požádala jsem je o pomoc a oni nám ty velké, těžké kusy nábytku vynosili. Dostali velké poděkování, na pivo a 2 náramky. Potom přijel syn Mileny, smontoval pracovní stůl, rozmístil nábytek a máme kancelář. Povedlo se. Dobrá věc se podařila díky Martičce, Mileně a jejímu synovi ( a Hance - poznámka Mileny).

Ještě do druhé místnosti musíme sehnat nábytek, ale základ už máme.

Hanka Kudelová



## Co se dělo v neziskovém sektoru

### Děkovný koncert „za kytičky“ Ligy proti rakovině



Liga proti rakovině  
Praha

# MLADÍ HRAJÍ KLASIKU

Děkovný koncert Ligy proti rakovině Praha  
**11. června 2024 od 19.00 h**  
Aula ČVUT - Betlémská kaple

**ÚČINKUJÍ**  
**Daniel Matejča** – housle  
**Daniel Boura** – klavír

Slavnostní večer je tradičním poděkováním všem spolupracovníkům, podporovatelům a příznivcům, kteří se podíleli na 28. ročníku sbírky Český den proti rakovině.



plně vtáhne, jsou jen oni a hudba. V jejich podání jsme vyslechli skladby Josefa Suka, Antonína Dvořáka a dalších autorů. Rozloučili se s námi rumunskými lidovými tanci pro housle a klavír. Nezapomenutelný kulturní zážitek.



Prostor Betlémské kaple poskytl i letos, stejně jako v letech minulých, koncertu důstojný rámec. S úvodním projevem vystoupila předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová, která zhodnotila úspěšný 28. ročník veřejné sbírky Českého dne proti rakovině, kde se vybralo rekordních bezmála 25 milionů korun.

Letos na děkovném koncertě vystoupili dva mladí interpreté - Daniel Matejča (housle) a Daniel Boura (klavír). Oba začali hrát již ve čtyřech letech a ve svých necelých dvaceti letech již mají za sebou spoustu domácích i zahraničních ocenění. Velmi často vystupují společně. Je opravdu velkým zážitkem vidět, jak je hudba

Na závěr nás čekalo občerstvení a možnost popovídání si s ostatními návštěvníky se sklenkou výborného vína.

Milena Najmanová





## Aliance žen s rakovinou prsu

### Nové logo

Aliance žen s rakovinou prsu se po 22 letech rozloučila se starým logem a zvolila logo nové, moderní. Logo představuje stylizaci ženských prsou, kdy rozdílnost v jejich barvě nabízí myšlenku, že se v jednom prsu něco odehrává. Dva jednoduché kruhy vytvářejí ležatou osmičku, která symbolizuje nekonečno. Vysílají tak nadějný signál, že nemocí nic nekončí a život půjde dál. V logu vidíme i naše pacientské organizace a kruhy bezpečí a podpory, které pro své členky představují.



### Pohni Lymfou



Pacientky po operaci prsu a po ozařování jsou ohroženy vznikem lymfedému. Ten nejčastěji postihuje horní končetinu na straně odstraněných lymfatických uzlin a ozařování. Méně častý je nekončetinový lymfedém který může postihovat prso, hrudní stěnu nebo i horní část břicha. Může se vyskytovat samostatně anebo spolu s lymfedémem končetiny.

Podle drtivé většiny průzkumů nejsou pacientky o tomto riziku informovány, a tak se k nim nedostanou ani informace o tom, jak ony samy mohou vzniku lymfedému předejít.

Ve spolupráci s Ivanem Trebichavským z našeho projektu Protajči se ke zdraví a Jarmilou Cagáškovou DiS., která se problematice lymfedému odborně věnuje již mnoho let, připravujeme informační kampaň určenou všem pacientkám i odborné veřejnosti. Její součástí budou i videa, která nabídnou ženám návod jak mohou svoje tělo procvičovat a předcházet vzniku a rozvoji lymfedému.

### Portál psychoonkologie

[www.psychoonkologie.cz](http://www.psychoonkologie.cz) – nový portál pro pacienty, jejich blízké a pomáhající odborníky. Tento portál sestavil přední **psychoonkolog PhDr. Ing. Martin Pospíchal** tak, aby všechny informace byly na jednom místě, aby když se pacient zeptá, co užitečného by si mohl přečíst, jak zvládat onkologické onemocnění z pohledu psychiky, aby to byl systematický přehled pro lidi v nemoci, lidi po nemoci, blízké apod. **Je to tedy takový rozcestník pro informace k tématu zvládnání nemoci z pohledu psychiky** pro odborníky i pacienty.

Dvanáctero zvládnání onkologické diagnózy?

1. Má smysl pokusit se nemoc zvládnout.
2. Hledejte důvod (smysl, motiv) proč chtít nemoc a léčbu zvládnout.
3. Hledejte ve svém okolí oporu dalších lidí, nezůstávejte na cestě nemoci a léčby osamoceni.
4. Udržujte si čas na radosti a čas na starosti – sami nebo společně s ostatními.
5. Nedovolte tématu nemoci zaplavit celý váš životní prostor.
6. Hlíďte si rovnováhu v tom, jak moc vaši mysl zaplavují obavy spojené s budoucností.
7. Stejně tak si hlíďte rovnováhu, jak moc prožíváte pocity viny a myslíte na minulost.
8. Hlíďte si užitečnost a množství informací, které na sebe necháváte působit.
9. Udržujte si v rámci možností svoji denní rutinu.
10. Chovejte se shovívavě ke svému tělu. Dobře se o něj postarat pomáhá také naší mysli.
11. V okamžicích, kdy jste tělesně či psychicky oslabeni a necítíte se dobře, nedělejte předčasné závěry o budoucím vývoji situace.
12. Přes všechno to náročné se můžete snažit hledat i malé střípky přínosů. Zkrátka něco (slovy lidí se zkušeností nemocí) v co byste „mohli těžkou životní zkušenost přetavit“.

Dvanáctero najdete, spolu s dalšími užitečnými informacemi na portálu [www.psychoonkologie.cz](http://www.psychoonkologie.cz) .



## AVON linka za zdravá prsa

Aliance žen je provozovatelem **AVON linky za zdravá prsa**. Na bezplatnou linku se může kdokoliv anonymně obrátit a získat pomoc v nelehké situaci nebo bližší informace k onemocnění a prevenci rakoviny prsu. S volajícími na Lince komunikují ženy, které zvládly všechny strasti léčby a jsou pro ženu vyhledávající tímto způsobem pomoc dokladem úspěšnosti konvenční léčby a reálnou nadějí na vyléčení. Poradenství poskytují pacientky z různých věkových skupin. Poskytovatelky patientské podpory jsou také připraveny informovat o službách odborníků z oblasti sociální, mamodiagnostiky, onkologie apod., které jim mohou být oporou.

AVON linka za zdravá prsa poskytuje každou pracovní středu od 15.00 do 18.00 službu psychologického poradenství v náročné situaci.

Psychologické služby jsou nabízeny pro ženy (případně i muže) v souvislosti s diagnózou rakoviny prsu, a to v tomto rozsahu:

Obsahem je psychologické poradenství v náročné životní situaci spojené s diagnózou onkologického onemocnění (rakovina prsu). Tedy primárně zvládání stresu a emocí v této situaci, a také při řešení akutních psychických či vztahových problémů souvisejících s diagnózou, případně návratem nemoci.

Pravidelná možnost **psychologické podpory** po telefonu probíhá každou pracovní **středu** v měsíci od **15 do 18 hodin**. Pokud je linka obsazena, věnujeme se klientům, kteří se dovolali před Vámi. Zkuste to prosím znovu o 30 minut později. Pokud klient zavolá po 17:35, bude směřován na příští středu. Na zmeškané hovory bude voláno v rámci možností zpět daný den v uvedeném čase.

Provozní doba Linky je od v pondělí do pátku od 10:00 do 18:00 hodin (mimo st. svátků). Zájemci mohou zdarma volat na 800 546 546, své dotazy mohou pokládat na [zazdravaprsa@breastcancer.cz](mailto:zazdravaprsa@breastcancer.cz) nebo na [messengeru FB profilu AVON linky za zdravá prsa](#).

## Protajči se ke zdraví



**12. 9.** začne již **jedenáctý ročník** pravidelného cvičení Protajči v Tyršově domě, Praha 1 – Malá Strana.

Jako minulé roky zůstává den, čas i místo stejné – čtvrtek 16:15 – 17:45, tělocvična T3.

Speciální zdravotní cvičení Tai-chi pomáhá ženám po léčbě rakoviny prsu s regenerací a posílením jejich organismu a s návratem k co nejvíce plnohodnotnému životu. Kromě toho je ale i propagací důležitosti zdravého pohybu a zdravého životního stylu pro každého člověka jako prevence vzniku rakoviny a civilizačních chorob obecně.

Cvičení je zdarma pro ženy po prodělané rakovině prsu, členky a členy ČOS. Vedoucí projektu – odborný certifikovaný instruktor tai-chi školy Ivan Trebichavský

**Registrace nových cvičenek – prosím zasílejte na tento mail: [aliance@breastcancer.cz](mailto:aliance@breastcancer.cz)**

## V Centru precizní medicíny CPM Fakultní nemocnice Brno

existuje program pro onkologické pacienty v pokročilých stádiích onemocnění (např. s metastázami a kde klasické postupy léčby byly vyčerpány).

Vedoucím lékařem je MUDr. Michal Eid, vedoucím centra je prof. RNDr. Ondřej Slabý, Ph.D. (je zároveň vědeckým ředitelem Národního ústavu pro výzkum rakoviny a přednostou Biologického ústavu na Lékařské fa. MU Brno) e-mail: [slaby.ondrej@fnbrno.cz](mailto:slaby.ondrej@fnbrno.cz)

Dotazy, objednávky – administrátorka CPM Mgr. Monika Kocmanová, e-mail: [kocmanova.monika@fnbrno.cz](mailto:kocmanova.monika@fnbrno.cz)

## Dokážeš to taky

V průběhu svého života onemocní v České republice karcinomem prsu každá 8. žena. Podle údajů Národního onkologického registru nás s touto nemocí v současné době žije na 38.000, každoročně se tuto závažnou diagnózu od svého lékaře dozví 7.000 dalších...

Pro ty z nás, které se na rakovinu prsu léčí, překonávají obtížné následky onemocnění či náročné onkologické léčby a prožívají období, kdy v myslí převládají obavy a nejistota, je tu projekt **Dokážeš to taky!**



Aliance jím chce každoroční specifickou akcí pomoci onkologicky nemocným ženám překonat strach z budoucnosti, pocitu méněcennosti a někdy i osamění. Chceme Vám s přispěním těch, které se s nemocí a jejími následky dobře psychicky vypořádaly, pomoci najít mezi mnoha možnostmi tu Vaši cestu ke ztracenému optimismu.

### Jak být připraven a nebýt zaskočen, tak zně-

la letošní výzva akce Dokážeš to taky, kterou Aliance žen s rakovinou prsu pořádá pro pacientské organizace z celé republiky. Sešli jsme se i letos 7. června u Vltavy v Braníku v restauraci **Kotva** a v **Klubu otužilců**. Základy první pomoci nás přijeli proškolit profesionální záchranáři, kteří během dne zapojili zábavné a akční prvky, reagovali na účastníky a naše dotazy, přidávali postřehy a příběhy z praxe, ukázali nejčastější chyby a vyvrátili obavy, které lidé mají. Odpoledne přímo na břehu Vltavy probíhaly nejen oživovací pokusy utonulého a s tím spojené nacvičování na figurínách. Věříme, že nám všem to bude užitečné, dostalo se nám plno nových informací a praktických rad. A protože jsme byli u Vltavy, čekala nás opět i výzva a pomocná ruka otužilců a šlo se i do vody, která měla 14 stupňů, takže Vltava přivítala další nové otužilce. Odpolední program ještě doplnilo cvičení tajči s naším lektorem Ivanem na rozprouštění lymfy a večerní zábava u ohně s opékáním, hudbou a povídáním. V sobotu byla na programu návštěva Národního muzea.



## Vyléčení onkologičtí pacienti získávají rovný přístup k finančním službám

**Životní pojišťovny nebudou u onkologických pacientů, u nichž uplynul určitý počet let od ukončení léčby, přihlížet k předchozímu onemocnění.** Česká asociace pojišťoven na základě předchozí dohody s Ministerstvem zdravotnictví a pacientskými organizacemi vypracovala standard ke spravedlivému přístupu k osobám, které prodělaly onkologické onemocnění, v případech, kdy žádají o individuální životní pojištění pro případ smrti. Tento standard akceptovalo již 10 životních pojišťoven. Získat životní pojištění či řadu jiných finančních produktů bylo dosud pro lidi, kteří se léčili s rakovinou, v řadě případů obtížné. To se však mění. Pacienti, po určité době od ukončení léčby, mohou být bráni tak, jako by nemoc nikdy neměli.

## APO Letní škola IX

Ve středu 28. srpna 2024 proběhla APO Letní škola IX. Tentokrát se konala Na Výstavišti v Holešovicích v nově zrekonstruovaném Pavilonu Bohemia.

Akci skvěle moderovala Vanda Kofroňová.

**Na akci APO Letní škola IX. se hledaly odpovědi na otázky:**

**KDE JSOU HRANICE REKLAMY NA LÉKY?  
DÁ SE ROZLIŠIT PROPAGACE A INFORMACE**

**Zahájení Letní školy IX. a se svými příspěvky vystoupili:**

David KOLÁŘ, výkonný ředitel, Asociace inovativního farmaceutického průmyslu  
Robert HEJZÁK, předseda Národní asociace patientských organizací

**O připravované novele zák. 40/1995 Sb. o regulaci reklamy promluvili:**

Jan STRAKOŠ, ředitel odboru živností a spotřebitelské legislativy, Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR  
Petr DAVÍDEK, vedoucí oddělení léčiv, Ministerství zdravotnictví ČR  
Igor PIEŠ, advokát, Kastner & Pieš, advokátní kancelář, s.r.o.

**Další téma: Pokyny státního ústavu pro kontrolu léčiv v oblasti regulace reklamy**

Jaroslava DOLEŽALOVÁ, vedoucí Oddělení dozoru nad reklamou, Státní ústav pro kontrolu léčiv  
David KOLÁŘ, výkonný ředitel, Asociace inovativního farmaceutického průmyslu

Po dopolední přestávce byla diskuse na téma:

**Dočkáme se změny pravidel pro regulaci reklamy do konce volebního období?**

Petr FIFKA, místopředseda Výboru pro zdravotnictví, Poslanecká sněmovna PČR  
Petr DAVÍDEK, vedoucí oddělení léčiv, Ministerství zdravotnictví ČR  
René BŘEČTAN, člen výkonného výboru, Národní asociace patientských organizací, místopředseda ČAVO  
David KOLÁŘ, výkonný ředitel, Asociace inovativního farmaceutického průmyslu

Zákon o regulaci reklamy specifikuje, že za reklamu na humánní léčivé přípravky se také považují všechny informace, přesvědčování či pobídky určené k podpoře předepisování, dodávání, prodeje, výdeje, nebo spotřeby humánních léčivých přípravků.

Jedná se o sponzorování setkání konaných za účelem podpory předepisování apod. A také sponzorování vědeckých kongresů a dalších podobných akcí.

Reklama na humánní léčebné prostředky má rozdílná pravidla - dle jejího adresáta. Reklama může být cílená na odborníka (lékař, lékárník a farmaceutický asistent). Anebo je zacílená na širokou veřejnost. Do široké veřejnosti patří také: nelékařský zdravotní personál, všeobecné sestry, patientské organizace ostatní - včetně ostatního nelékařského zdravotního personálu).

Předmětem reklamy, zaměřené na širokou veřejnost, NESMÍ být přípravky:

- \* humánní léčivé přípravky, jejichž výdej je vázán pouze na lékařský předpis
- \* humánní léčivé příspěvky obsahující omamné nebo psychotropní látky

Povolená je pouze reklama na volně prodejné humánní léčivé přípravky.

Reklama zaměřená na širokou veřejnost MUSÍ:

- \* upozornit, že výrobek je humánním léčivým přípravkem
- \* obsahovat název humánního léčivého přípravku
- \* obsahovat informace nezbytné pro správné použití léčivého přípravku
- \* obsahovat výzvu k pečlivému pročetí příbalového letáku

Po vydařeném obědě probíhal v odpolední části networking – zajímavá setkání se zástupci patientských i farmaceutických firem.



Helena Tauberová

## Co se dělo v kultuře

### Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce

V Galerii u Irenky Kraftové jsem tuto letní sezónu byla jen jednou, a to na setkání hned se čtyřmi úžasnými ženami – čtyřmi zdravotními sestrami. Každá z nich prožila jiný život, jinou cestou se dostala k pomáhající profesi, ale potřebu pomáhat mají společnou.

**Dagmar Ultzenová** – pracuje na oddělení paliativní péče v Nemocnici Pod Petřínem jako praktická sestra, tzn. že vykonává všechny potřebné úkony, aby pacientům ulehčila bolest a splnila třeba i jejich poslední přání. Ale i z tohoto prostředí dokáže vyprávět veselé příhody. Zároveň jsme Dagmar poznali také jako fotografku na výstavě, kterou v Galerii měla v loňském roce.

**Zuzana Beranová** – pracovala jako rehabilitační pracovnice v Thomayerově nemocnici, prováděla rehabilitaci v domácí péči, na dětské rehabilitační poliklinice a současně má soukromou praxi fyzioterapeutickou a věnuje se kranosakrální terapii i přednáškám.



**Zuzana Sadílková** – pracovala patnáct let jako neonatologická sestra na intenzivní péči pro nedonošené děti na Karlově, ale déle se to asi dělat nedá. Přesto o této náročné práci hovoří vesele a s láskou vzpomíná na ty drobné děti, o které pečovala a které pak odevzdala maminkám a do života zdravé.

Nyní pracuje v mateřské školce, dětem zůstala věrná. Výstavu vyjímavejších fotografií měla v Galerii také vloni.

**Zuzana Bruderová** – mimochodem moje sousedka – pracovala skoro celý život na ortopedii na operačním sále, ať už na Bulovce nebo na Vinohradech. Životní zkušenosti získala také v Libyi a v Německu. Nyní se vrátila opět na ortopedický operační sál v Praze. Kromě toho je velmi aktivní a např. zpívá v pěveckém sboru Elpida.

Zajímavé povídání o životě i odborných zkušenostech Dagmar a třech Zuzan podněcované otázkami Irenky Kraftové a nás hostů nebralo konce. Byl to moc hezký večer.

„Moje SESTRY V AKCI nezklamaly, dojaly, uchvátily, děkujeme,“ napsala Irenka na facebooku. A já se jen mohu připojit – děkuji.

Daniela





Léto se pomalu, ale jistě chýlí ke konci a 9. září opět začíná trénink minigolfu. Přijďte protáhnout svá těla a natrénovat na turnaj se ŽAPkami.

Ještě pro upřesnění adresa: Jankovcova 2a, Praha 7 - Holešovice, budova Opel 1 patro.

A jak se tam dostanete? viz. odkaz: <https://www.minigolfpark.cz/post/jak-si-naj%C3%ADt-minigolf>>

Takže v pondělí 9. 9. 2024 v 11 hodin.

Hanka Bayerová



**OZP** zdravotní pojišťovna

**PÉČE O TO  
NEJCENNĚJŠÍ,  
CO MÁME**

Bát se o zdraví svých blízkých je lidské. Zvláště když na pomoc sami nestačíme.

**Proto je tu zdravotní pojišťovna OZP.**

**ozp.cz**  
**207**

## Společenské okénko - jubilea

Sedmdesát let oslavily:

14. června 2024 **Růžena Kehárová**  
16. června 2024 **Milena Najmanová**  
23. července 2024 **Ludmila Dořmanová**

Osmdesát let oslavily:

19. července 2024 **Jana Hájková**  
8. září 2024 **Marie Zajíčková**



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

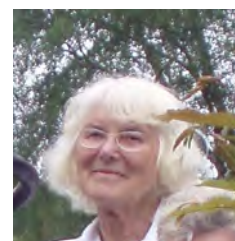
## Společenské okénko - smutné zprávy

**Eva Boldišová** - 23. srpna 2024 ve věku 83 let



23. srpna 2024 nás navždy opustila **Eva Boldišová**.

Paní Eva byla středoškolská profesorka, elegantní dáma a neúnavná turistka. Se svým manželem Jurou byli velkými příznivci ALENU a pravidelně s námi chodili a jezdili na vycházky, výlety a zájezdy po českých zemích i do zahraničí. Ode dne, kdy Jura zemřel, přestala Eva chodit také, ale moc ráda na ALEN vzpomínala. Stejně tak my Alenky často vzpomínáme na jejich milou společnost.



Daniela

### 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**.

## 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: 10. září 2024

## ALEN děkuje za pomoc a podporu všem:

### sponzorům:



MUDr. Josef Štolfa

Ing. Miloš Pešek



RYOR



SONNENTOR®

RAN



Klimatrade-CZ s.r.o.

Věra Maletičová

amoena



### partnerům:



### příznivcům:

Ústav sociálních služeb Praha 4

UK Ústav jazykové a odborné přípravy Praha 2

Česká obec sokolská

PaedDr. Irena Čechovská

Věra Marešová, grafický design

Svaz tělesně postižených Praha – Karlín

Miloň Čepelka

Michal Bayer – IT specialista

Jan Kvarda, fotograf

Slávka Kopecká



Frida Weinbergerová

Ty-já-tr Radky Tesárkové

Petr Najman, fotograf

Mgr. Míša Pavlíková & spol.

Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce Irenky Kraftové

