



# ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO: 47 61 01 91

sídlo: Vratislavova 156/22, 128 00 Praha 2 – Vyšehrad

web: <http://alen.tym.cz/>

bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 19 40 57 43 59/0800

**Motto:**

**Každý život má svůj  
Mys dobré naděje**

Evidenční číslo MK ČR: E 13608

## INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

***Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!***

červen 2011

Dobrovolnictví znamená aktivně ovlivňovat dění kolem sebe. Dobrovolník je člověk, který se ze své vůle rozhodne věnovat svůj čas, znalosti, zkušenosti a dovednosti potřebným lidem nebo činnostem bez nároku na honorář. Dobrovolnická práce s sebou přináší mnoho pozitivních faktorů. Přínosem pro dobrovolníky je pocit seberealizace, uspokojení, získání nových zkušeností, nových přátel a zážitků. Přínosem pro neziskovou organizaci je především úspora mzdových nákladů a pro společnost je to výchovný efekt v oblasti mezilidských vztahů. Neziskové organizace jsou veřejně prospěšné, usilují o dobro lidí, jejich fungování je spojeno s dobrovolností, ať již s dobrovolnou účastí na konkrétních aktivitách či dobrovolnou účastí na vedení organizace.



**Krásné léto, hodně zdraví a spoustu prázdninových zážitků vám přeje výbor ALEN**

### Pravidelné akce v roce 2011

**Členské schůzky:** setkání s informacemi, přednáškami a zajímavostmi při kafičku, čaji a dobrotách, které si přinesete a dáte ochutnat – jednou měsíčně, vždy druhé úterý v měsíci v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 – v **16.00 h**:



**Schůzky:**

**14. června**

**„Mikuláš v létě?“** Snažily jsme se, ale nechce přijít, prý nemá dárky a bez sněhové pokrývky to není ono. A tak jsme se rozhodly, že se bez Mikuláše obejdeme a uděláme si radost samy. Představíme se trochu jinak – vesele a květinově. **„Babička jako kytička“** – to je naše téma!

Máte kytičky na zahrádce? Nebo máte raději umělé, které nezvadnou? Přineste je, ozdobte jimi sebe i sál, přineste je dětem, které nám přijdou zazpívat, potěšte s nimi někoho, koho máte rády. A když si k tomu upečeme sladkou odměnu, určitě nám bude dobře, budeme mít čas si povídat a nebudeme se trápit dobře míněnými radami moudrých a informacemi o nemocech – na ty pro tentokrát zapomeneme.

- 13. září**      **Valná hromada**  
 Program: schvalování nových **stanov sdružení ALEN** – přijďte v hojném počtu – důležité!!  
**RESVERATROL** – nově objevená přírodní látka s protinádorovými účinky – přijde ji představit pan Luboš Kacetl
- 11. října**      **Paní Michaela Kvičerová** – Doplněk stravy získaný z mořských řas může pozitivně ovlivnit náš zdravotní stav
- 8. listopadu**      **Mgr. Michala Filipová** – Seminář o právech pacientů při komunikaci s lékaři

### Výbor rady sdružení:

**Od nového roku 2011 se schůze výboru ALEN konají v Malé zasedací místnosti Univerzity Karlovy – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad – v přízemí proti vřátnici.**

Díky Blance Myškové a vstřícnosti Univerzity Karlovy se výbor schází v útulném sálku s kuchyňkou a příslušenstvím. Přijďte se podívat – **jako vždy v úterý od 16–18 h, a to 6. září, 4. října, 1. listopadu, 6. prosince.**

**Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny – kromě prázdnin, a to od 16.00 a od 16.30 h.** Cena pro členku je 30,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Kdo má zájem chodit, musí se objednat u MUDr. Rosenové nebo MUDr. Dvořákové na lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvíte s Martou Kubešovou, stejně tak i termín na cvičení. Telefon na Martu 233 322 144, mobil 608 139 453.      →→ **20. června cvičení odpadá! Poslední cvičení bude 27. června.**



**Cvičení v tělocvičně Tyršova domu v Praze 1, Újezd 450/40 – každý pátek od 15 do 16 h** v tělocvičně č. 3 pod vedením Terezy Kinštové, studentky FTVS. K dispozici jsou karimatky (nemusíte si ji kupovat), overbally i gumové pásy Terabandy; přijďte si zacvičit ☺. Cena pro členku je 15,- Kč za hodinu.



**Plavání v bazénu** Tyršova domu **každý pátek od 16 do 17 h.** Přijďte si procvičit správné plavání s PaedDr. Irenou Čechovskou z Katedry plavec. sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hod.



**Cvičení a plavání se koná za finanční podpory grantu Městské části Praha 4 pro oblast zdravotnictví.**

**Poslední cvičení a plavání v Tyršově domě před prázdninami 24. června. Po prázdninách zahájíme 2. září.**

.....

## Vycházky nejen za zdravím

### Sobotní vycházky a výšlapy

- 18. června**      **Z Davle do Čisovic** – vlakem do Davle, trasa cca 8–10 km po zelené podle Bojovského potoka do Čisovic; **sraz: 8.20 h nádraží Vršovice**, odjezd vlaku 8.40 h (hlavní nádraží 8.35, Zbraslav 9.02), zpátky vlakem z Čisovic – v Praze jsme v 17.49 h
- 16. července**      **Česká poušť** – průvodce Helenka  
**sraz: 8.50 h** Masarykovo nádraží – odjezd vlaku 9.10 h směr Kolín, přestupujeme v Poříčanech na vlak směr Nymburk, vystupujeme ve stanici Hořátev. Uvidíme písečnou dunu z doby starších čtvrtohor. Zpět vlakem v Praze do 18 h.

- 21. července** **společný výlet s Arcusem Liberec** – těší se na nás Alena a další děvčata  
**ČTVRTEK** bus z Černého mostu, stanoviště 7 odjíždí v **8.30 h** do Jablonce nad Nisou; odtud půjdeme pěšky přes Krásnou, Kittelův dům (hospoda) na kozí farmu v Pěnčíně – trasa cca 8 km. Zpátky se svezeme do Jablonce autobusem a odtud zpět do Prahy buď v 17 nebo 19 h – podle počasí.
- 13. srpna** **Děvín** – průvodce Věra Vávrová  
**sraz: 10.00 h** stanice metra B Radlická. Svačinu a pití s sebou, na cestě nebude hospoda. Návrat autobusem 231 Na Knížecí
- 15. října** **společný výlet s KON Pardubice** – těší se na nás Alena a Lenka i ostatní; Hradec Králové – historické centrum – památková rezervace; **odjezd z Prahy – hl. nádraží 7.09 h**, v Hradci Králové jsme v 8.51 h, návrat do Prahy – spojení vlakem každou hodinu.
- 12. 11.** **Podzimní zájezd – průvodci manželé Sommerovi**
- 19. listopadu** **Fontány a kašny staré Prahy** – průvodce Helenka; **sraz: 10.00 h** stanice tramvají 17 a 18 Staroměstská



## Plán rekondičních pobytů



### Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **přihlášky** a všechny informace obdržíte včas **na členských schůzkách**
- ❖ **placení pobytů** pouze **ve stanovený den** na členské schůzce
- ❖ **současně** s platbou odevzdáte vyplněnou **přihlášku** potvrzenou **onkologem**
- ❖ platit můžete také na **účet sdružení u České spořitelny – 1940574359/0800** – variabilní symbol: **vaše datum narození**
- ❖ v tom případě pošlete **přihlášku poštou** – obojí **do stanoveného dne placení**
- ❖ v případě **nedodržení** termínu nebudete zapsáni do seznamu přihlášených, pouze jako náhradnice
- ❖ při **odhlášení** z rekondičního pobytu bez závažného důvodu platíte stanovený **stornopoplatek**
- ❖ **odborný program** rekondic (rehabilitace a přednášky) je **závazný** – omluvení z procedury pouze ze zdravotních důvodů.

☺ **Karlovy Vary, léčebna Mánes: 2.–16. září** **cena 4 500,- Kč**  
 polopenze – masáže – koupele – plavání – cvičení – edukace – turistika – výlet – společenské akce

☺ **Lázně Poděbrady, hotel Junior: 24. září – 1. října** **cena 2 900,- Kč**  
 plná penze – lázeňské procedury – plavání – turistika – výlet – přednáška – společenské akce (**platit 14. června**)

☺ **Jablonná nad Vltavou jinak: rezervujte si termín o víkendu 7.–9. října**  
**Pavla Tichá z Amelie a Hana Beranová z Benkonu** chystají společný víkend v Jablonné s bohatým programem za nízkou cenu – v září se dozvíte podrobnosti

☺ **Železná Ruda, hotel Horizont: 20. – 23. října – 3 dny** **cena 1 200,- Kč**  
**v ceně:** 2lůžkové pokoje, polopenze, denně bazén, turistika, další program se připravuje; platbu a přihlášku potvrzenou lékařem odevzdat na schůzce 13. září – vedoucí Míla Hájková; pobyt je dotovaný, započítává se do 21 dnů

## ☺ Balance 2011

Další ročník vzdělávacího projektu Balance proběhne v brněnském hotelu Santon v termínu **od 5. do 9. 9. 2011**. Kurz bude zahájen 5. 9. ve 12 hod. Předběžná cena kurzu je **1 000,- Kč** (zahrnuje ubytování a stravování). Přihlášky zašlete na adresu: Masarykův onkologický ústav – paní Eva Čechmanová, Žlutý kopec 7, 656 53 Brno nebo e-mailem „cechmanova@mou.cz“, telefon 543 132 450.

## ? Co bylo ?

### Na schůzkách

#### Duben – MUDr. František Rubeš: „I seniorský chrup si zaslouží důkladnou péči“

Na naši pravidelnou členskou schůzi zavítal zajímavý host, zubní lékař MUDr. František Rubeš. Ve své přednášce nás seznámil s tím, jak se správně starat o chrup, jaké jsou nejčastější komplikace v zubním ošetření u seniorů a jaké jsou nejčastější problémy se zuby u těchto lidí. Ač už jsme si vyslechly od zajímavých hostů řadu přednášek na nejrůznější zdravotní i jiná témata, zubům jsme se věnovali poprvé (výjimkou byly rekondiční pobyty, kde už nám „naše zubařky“ přednášely).

MUDr. František Rubeš nám ukázal nejčastější onemocnění zubů, vývoj zubního kazu a jak se zubní kaz ošetřuje. Věnoval se i problémům v dutině ústní a upozornil na nutnost pravidelných kontrol u zubního lékaře bez ohledu na to, zda ještě má pacient vlastní chrup anebo zubní protézu. Řada nositelů zubních náhrad se podle něj totiž mylně domnívá, že s umělým chrupem už k zubnímu lékaři chodit nemusí, a zanedbává tak pravidelné preventivní prohlídky. Na řadu přišly i otázky od posluchaček, k nejzajímavějším patřil ten, který se týkal vhodnosti implantátů u lidí ve vyšším věku. Pan doktor poradil posluchačce, aby svůj problém konzultovala důkladně se svým ošetřujícím lékařem, protože v jejím případě by byl implantát velice vhodný pro zachování vlastního chrupu.



Došlo i na správnou péči o zubní náhrady, na které se řada z nás ptala. Padla například otázka na správné využívání fixačního krému. MUDr. František Rubeš upozornil, že fixační krém je významným pomocníkem pro udržení zubní náhrady ve správné poloze, ovšem někdy fixační krém nestačí a je nutné zubní náhradu přizpůsobit v laboratoři nebo v ordinaci zubního lékaře. Je podle něj také nutné zvolit správný fixační krém, protože existuje více druhů – bez příchuti, se svěží příchutí máty a také extra silný, který je vhodný zejména pro dolní zubní náhrady, které mohou hůře držet. MUDr. František Rubeš také upozornil na poměrně častý problém při používání čistících tablet, kdy řada nositelů nechá tabletu nejprve zcela rozpustit a teprve poté do roztoku vloží zubní náhradu. Správný postup je do prázdné sklenice vložit nejprve tabletu, na ni náhradu a poté teprve vše zalít vodou. Teprve tak může čistící tableta správně fungovat.

MUDr. František Rubeš a Gábina Jankovská ze společnosti T. C. B. – CZ také představili edukační projekt pro nositele zubních náhrad, na kterém již čtvrtým rokem spolupracují se společností GlaxoSmithKline, výrobcem prostředků péče o zubní náhrady značky Corega. Projekt Corega Senioři fungoval nejprve jako přednáškové turné, kde zubní lékař a dentální hygienistka vysvětlovali posluchačům, jak se správně starat o zubní náhradu, jak ji správně čistit a jak také používat fixační krém. V roce 2009 už začal jezdit speciálně upravený kamion, který od jara do podzimu navštěvoval různé akce, například veletrhy pro seniory, pro zahrádkáře, a také kulturní akce. Návštěvníkům Centra byly k dispozici vyškolené hostesky, které jim názorně ukazovaly, jak správně čistit náhrady a jak používat fixační krém. V oddělených ordinacích pak bylo možné individuálně konzultovat problémy s dentální hygienistkou a se zubním lékařem. Pod názvem Centrum ústní hygieny pro seniory se kamion pohyboval po celé České republice i v loňském roce a poprvé se vydal i na Slovensko. Zkušenosti doktora Rubeše z tohoto projektu jsou velmi pozitivní, podle něj řada seniorů, kteří nosí zubní náhrady, uvítala bezplatnou konzultaci a také praktickou ukázkou, jak používat prostředky péče o zubní náhrady – zejména fixační krémy a čistící tablety. Naprostá

většina návštěvníků kamionu velmi oceňovala, že projekt je čistě vzdělávací a nekomerční. Letos se pojízdné centrum proměnilo v mobilní dentální Poradenské centrum, kde se vedle zubních náhrad mohou lidé bezplatně poradit i ohledně citlivých zubů a krvácejících dásní. Projekt nám představili také krátkým filmovým klipem.

Na závěr přednášky Gábina Jankovská upozornila, že pro zájemce jsou k dispozici zdarma vzorky fixačního krému Corega. Zkušební balení se u většiny setkala se zájmem, a tak se po fixačních krémech jen zaprášilo.

*Daniela Kelišová, Gábina Jankovská*

## Květen – korálkování, kreslení a výroba květin

Pro tuto schůzku jsme neměly odborný program. Naplánovaly jsme si ruční práce pod vedením šikovných instruktorek paní Kohoutkové, Ivči a Emy. Paní Kohoutková rozdala třem zájemkyním potřeby pro vytvoření náhrdelníku. Ani jedna jsme za hodinu korále nestihly navléknout a tak jsme dostaly domácí úkol – dotvořit dílo doma. Pod vedením Ivany čtyři děvčata kreslila. Nejhezčí jablko měla Vlasta. Třetí skupina vyráběla s Emilkou papírové květiny. Ta obětavě donesla všechny potřeby – papír, pistoli, nůžky atd. Květiny se moc povedly, můžete je přinést na výzdobu.

*VěraF*



## Na výšlapech a výletech

### Výlet do Mladé Boleslavi



V krásnou slunečnou dubnovou sobotu jsme se vypravili pod dohledem Milana **do Mladé Boleslavi**. Na nádraží na nás čekala **Jana Pešková**, která se nám po celou dobu obětavě věnovala. Měla „nastudováno“ a vyprávěla o své Mladé Boleslavi se záplem.

Nejdříve jsme absolvovali cestu **kolem Jizery** po rušné nepříjemné ulici, po které jsme došli pod pískovcovým ostrohem do klidného **starého města**. **Hrad** nad soutokem Jizery s potokem Klenicí založil Boleslav II. v 10. století. Další rozvoj zažilo město v 16. století, kdy se stalo střediskem Jednoty bratrské. To se odrazilo zejména v architektuře, školství a knihtisku.



V tiskárně tiskl své i jiné spisy místní lékař Mikuláš Klaudyán, autor první tištěné mapy Čech z roku 1518. Z této doby pocházejí 2 stavební památky – **bratrský sbor** (dnes koncertní a výstavní síň) a renesanční budova **staré radnice**.

Z hradeb jsme viděli na sklady a průmyslové stavby – Mladá Boleslav je městem automobilů; průmyslové a textilní podniky se rozvíjely od 2. poloviny 18. století.

V pozdně gotickém městském paláci zvaném **Tempel** z 15. století jsme si prohlédli multimediální muzejní expozici k nejstarším dějinám Mladé Boleslavi a jejího okolí. Její rozsah nás překvapil a zaskočil, při nejlepší vůli jsme nebyli schopni ji plně vychutnat až do konce.

Po dobrém obědě v Jihočeské restauraci jsme prošli na Staroměstském náměstí **kolem Jizery za pár minut** – vodní fontánou, vodotrysky a kaskádou s hravými sochami. Od Staré radnice jsme pokračovali kolem zavřeného **kostela Nanebevzetí Panny Marie** ke Sboru českých bratří. Budova je to originální – trojlodní bazilika s půlkruhovým uzávěrem využívá starých románských prvků. Po porážce stavovského povstání byl sbor předán katolické církvi a vysvěcen jako **kostel sv. Václava**. Od roku 1910 slouží pro galerijní a koncertní účely.

Cestou k nádraží po výstavně Palackého ulici jsme šli kolem **Městského divadla**, škol, banky, sokolovny – to vše jsou památky na předválečnou první republiku. V parku **Výstaviště** jsme chtěli posedět při kávě, ale bylo plno. Jana nás zavedla k **Laurinově vile** a pak už jsme opravdu jen ve spěchu vypili kávu a fofrem na nádraží.

**Děkujeme kamarádce Janě**, která nám vše ukázala, včetně „svého krámku“ v Centru zdravotně postižených. Věnovala nám **krásné kraslice** a my jsme si mohli i něco z výrobků klientů centra koupit.



VěraF a Milan

## Jarní výlet do severních Čech

**Kdy to bylo?**

**V neděli 15. května 2011**

**Kam?**

**Do severních Čech**

**Čím?**

**Luxusním autobusem fy Sudek**

**Kdo nás vedl a provázel?**

**PhDr. Sommer s manželkou Milenou a Dodíkem**

**Kdo se zúčastnil a nelitoval?**

**30 osob z řad členek ALEN, členů rodiny a přátel**

Start výletu v Kobylicích se vydařil, všichni byli ve stanovenou dobu na místě a mohli jsme vyrazit. Cesta ubíhala rychle prokládána zajímavými informacemi našeho průvodce, povídáním se sousedem, dodatečnou snídaní či už svačinou, sledováním krajiny, podřimováním. Brzy nám otevřelo svou náruč České středohoří a bylo co obdivovat.

První zastávkou byl **ÚŠTĚK**. Prošli jsme městečko, které si zachovalo svůj starobylý ráz, přestože okolní města nahloďával od pol. 19. stol. rozvíjející se průmysl a těžba. Zachovaly se zbytky opevnění s Pikartskou věží z r. 1428, kdy Ústěk měli v držení husité. Svoji starobylostí nás okouzlili štítové městské domy pozdní gotiky a renesance, svou zvláštností tzv. Ptačí domky v Kamenné ul. Jsou z části vytesané ve skále a dotvořené dřevěnými a zděnými přístavky – památka na italské dělníky, kteří si je postavili v pol. 19. stol. Prohlédli jsme si také interiér barokního kostela sv. Petra a Pavla s freskami od J. Kramolína a oltářním obrazem K. Škréty. Starobylost městečka využívají i filmaři, na náměstí se natáčely některé záběry slavného Kolji.

Dalším bodem programu zájezdu byla obec **ZUBRNICE** a její Muzeum lidové architektury – skanzen. Teprve tady nám bylo odtajněno překvapení, které vždy provází sommerovské zájezdy – ve skanzenu se tento den konal jarmark. Na dřevěných stáncích se prodávalo zboží, hlavně výrobky lidových řemesel, šířily se libé vůně připravovaných dobrot a místních specialit, hrála chodská dudácká muzika...

Hbitá průvodkyně nás mile přivítala, rozdala několik listů průvodcům a vypustila nás do terénu. Měli jsme ve skupinkách prohlížet lidové stavby a jeden o nich předčítat z listu ostatním. To nám vydrželo asi 5 minut. Nabízené zboží na stáncích a vůně lákaly víc, a tak jsme se střídavě věnovali stánkům i památkám.



Z nich byla zajímavá roubená hospodářská usedlost s obytnou částí, stodolou, špýcharem a sušárnou, která je dodnes funkční, stejně jako pec, z níž právě vyndávala místní hospodyňka tvarohové buchty a ještě teplé dávala po kouskách ochutnávat návštěvníkům. Byly výborné!

Dále nás zaujal vesnický obchod s dobovým zařízením a budova školy s expozicí vesnické školy v l. 1946 – 48. Prohlédli jsme si kostel sv. Maří Magdaleny, dřevěnou barokní studnu z r. 1695 a mimo obec vodní mlýn se zařízením, výstavou a průvodkyní, která nám mj. předvedla vrchní náhon mlýna v činnosti. Kdo měl čas, mohl navštívit ještě železniční muzeum umístěné na zastávce zrušené trati Velké Březno – Ústěk. Posílení medovinou, palačinkami se zelím, buchtami...jsme pokračovali v cestě.



V zámku ve **VELKÉM BŘEZNĚ** už čekala kastelánka, aby nás provedla zámeckým interiérem. Zámek je jedním z nejmladších v ČR postavený 1842 – 45 pro hraběte Karla Chotka, nejvyššího purkrabího Českého království. Původní pozdně empírová stavba byla v l. 1885 – 1910 přestavěna novorenesančně. Nábytek je původní a spolu s dalším zařízením ukázkou bytového vybavení šlechty a dokladem života rodiny Chotkových na konci 19. stol. Tehdy tu pobývala i krásná Žofie Chotková, pozdější manželka následníka trůnu Františka Ferdinanda d'Este, s nímž sdílela i krutý osud v Sarajevě 1914. Krásný je i zámecký park v anglickém

stylu se 130 druhy i vzácných stromů a keřů. Mezi nimi právě kvetly stoleté rhododendrony. Nádhera!

A pak nastalo bloudění, kdy selhávaly mapy, intuice i navigace, značení žádné, ale nakonec se objevil na okraji obce **CHLUMEC** hledaný **JUBILEJNÍ POMNÍK**. Byl postaven r. 1913 na paměť bitvy svedené r. 1813 koalicí rakousko-rusko-pruskou proti předvoji Napoleonovy armády. Šlo o první porážku Napoleona, která předznamenala jeho prohru v Bitvě národů u Lipska. Pomník je ve tvaru válce vysokého 26 m a byl vybudován podle projektu J. Schneidela na vrcholu se lvem z bronzového plechu od A. Mayerla. V okolí je podobných památníků na tuto bitvu více. Zajímavá téměř neznámá historická událost!

To známější jsou **STADICE** – poslední zastávka našeho putování Českým středohořím. Odtud pocházel bájný Přemysl – zakladatel rodu Přemyslovců. Na údajném přemyslovském statku je umístěna pamětní deska a na nedalekém Královském poli pomník se symbolickým bronzovým pluhem s litinovými reliéfy od J. Maxe. Byl vybudován r. 1841 na náklady a na pozemku hraběte Ervína Nostice. Poslední společná fotka, nasedáme a jedeme domů.

A abych nezapomněla. Ještě byla během cesty jedna zastávka – v cukrárně v Ústí nad Labem. Byla útulná, prostorná, s pozornou obsluhou, velkou nabídkou kávy, zákusků, zmrzliny a – úžasnou nefalšovanou šlehačkou bez chemie!

To je vše. Zbývá poděkovat těm, kteří se na přípravě a realizaci zájezdu podíleli i účastníkům za kázeň, dochvilnost a dobrou náladu, kterou si navzájem rozdávali.

Všem nezúčastněným chceme autobusové zájezdy se Sommerovými vřele doporučit. Jsou obsahově bohaté, dozvíte se mnoho zajímavého od fundovaného průvodce Jirky Sommera, který má bohaté znalosti, zkušenosti a cenné kontakty na ty správné lidi a instituce. Je nám vždy líto těch míst v autobuse, která zůstávají prázdná.



## Jablonná nad Vltavou



Je sobota 21. května a naše kamarádky Alenky jsou na tradičním víkendovém pobytu s Benkonem v Jablonně nad Vltavou. Jedeme se za nimi podívat, ujít pár kilometrů, vykoupat se v bazénu a podívat se na zámek. Vyrážíme ráno brzy. Přímý autobus až na místo jede pěkně a na konečné nás kamarádky očekávají. Zavedou nás do turistické základny domu dětí a hned nám nabídnou snídani. Rádi to využijeme a posilněny vyrážíme na cestu, samozřejmě i se svačinou – po plavání vyhládně.



žádné dlouhé zahálení a vzhůru na zámek.

V Jablonně je nově zrekonstruovaný zámek a je to přímo skvost – zařazen na seznam kulturních památek ČR. Původní vodní tvrz ze 14. století byla v 18. století přestavěna na barokní zámek a ve druhé polovině 19. století dostala neoklasicistní podobu. Poslední majitel společnost Royal interior zámek opravil a umístil zde svou expozici luxusního nábytku, koberců a všech doplňků, které vytváří krásný domov. Obdivujeme nejen krásné kousky nábytku, ale i květinovou výzdobu, koberec, drobné doplňky, velké a moderní koupelny, záclony a závěsy, které jsou v každé místnosti nápaditě aranžované a vždy barevně sladěné s celou atmosférou pokoje. Typické sídlo drobné šlechty. Procházku v zámeckém parku nám zpříjemní krásné stromy, párek černých labutí na rybníku a noví pávi ve výběhu. A když jsme u těch zvířátek, po exkurzi do zámku jdeme na zmrzlinu a hned potom na procházku s oslicí Amálkou. Jsou tam i krásní koně. Na zpáteční cestě sbíráme suché větve na večerní táborák, kterého se bohužel nemůžeme zúčastnit, odjíždíme. Ale bez večere nás děvčata nepustí, tak ještě posezení a výslužka s sebou. Hance to bylo tak líto, že se rozhodla zůstat, s prádlem na noc jí děvčata vypomohla a večerní táborák si užila.

Děkujeme Hance Beranové, která je vždy ochotná a příjemná a připravila pro nás krásný program.

*Milena, Blanka a Hana*

Je to jen 2,5 km do Měřína a už začíná pěkné teplo. Mírně zvlněná středočeská krajina nás vyzývá k výhledům a obdivným výkřikům – je tady krásně! Ve vojenské zotavovně je bazén s příjemně teplou vodou, vířivka s horkou vodou, divoká voda, brouzdaliště, tobogán a lehátka k odpočinku. Všechno vyzkoušíme a moc se nám to líbí, ani se nám nechce domů. Vidina dobrého oběda nás trochu popožene.

Obědváme na základně, o které už slyšíme kolik let jen chválu – tedy hlavně chválu na kuchařky Alenku a Věrku, které vaří samé dobroty. Opět neklamou, jídlo je nejen výborné, ale i nápaditě upravené, hned chceme recepty. Při kávičku a moučniku se dozvídáme všechny podrobnosti. Ovšem program je nabitý, tak



## Na rekondicích

### Luhačovice – hodnocení rekondičního pobytu v pensionu Riviéra a Póla v termínu 26. 4. – 6. 5. 211

Rekondice Alenek v Luhačovicích se ukázala jako atraktivní – přihlásilo se 28 členek. Musely jsme přobjednat ubytování a i tak se všechny bohužel nevešly, tak jsme bydlely odděleně – v pensionu Riviéra a Vepřek – Póla. Na stravování ve formě polopenze jsme chodily do Společenského domu, kde jsme byly všechny spokojené.

Luhačovice patří k těm krásným lázním, které jsou v jarním období malebné až kouzelné. Klima okolní přírody nám dodávalo každý den dobrou náladu a procházky po kolonádě a popíjení minerálních pramenů Vincentka, Ottovka a Aloiska hladily po duši. Lázeňská péče ve formě procedur – plavání, cvičení ve vodě, masáže, uhličitě a perličkové koupele – byla perfektní, jejich účinnost nás zaktivovala k větší fyzické pohodě. Od pana ředitele lázní jsme dostaly i poukaz do



Wellness Centra hotelu Alexandria na 2 hodiny relaxace a využití všech jejích nových atrakcí. Bylo to luxusní, moc děkujeme za tento bonus.

Tím, že o naše těla i dušičky se všichni v Luhačovicích moc dobře starali, měly jsme elán i na vycházky a večerní posezení. Navštívily jsme koncert v hotelu Palace, kde jsme si v podání brněnských umělců poslechly muzikálové melodie a šansony Edith Piaf. Zazpívaly jsme si při harmonice české, moravské i slovenské písničky. I na taneček zbyl čas.

Víme, že organizace tak velké skupiny děvčat a při množství procedur byla složitá, děkujeme účastnicím za trpělivost. Čas pobytu byl vyplněn podle aktuálních možností, nabídky lázní a volného času mezi procedurami vycházkami do Pražské čtvrti, k zámku, na Hradisko a Jurkovičovou alejí do Pozlovic.



Velmi se nám vydařil sobotní výlet do Lešné na zámek a do zoologické zahrady, kde nás překvapila účelnost a rozmanitost prostředí, kde žijí spokojená zvířata. V neděli jsme se prošly k pozlovické přehradě a v pěkném hotelu Adamantino jsme se vykouply v bazénu i ve vířivce a naobědvaly se. Víkend nám zpestřily dvě ošklivé ale hodné čarodějnice, které přiletěly na koštěti ze svého sabatu k nám na večírek.

Zajímavou akcí byla návštěva terapeutických pracovnic Gaudia proti rakovině. Dopolední seminář s MUDr. Olgou Kunertovou „O vyjednávání“ jsme absolvovaly všechny. Další téma (to už nás bylo méně) „Poznej sama sebe“ jsme měly výtvarně ztvárnit – kreslily jsme a malovaly a společně s Olgou a

France si o tom hodně povídaly – i francouzsky! Úžasná byla i relaxační masáž nohou, kterou nám nabídla terapeutka Alena a na kterou můžeme chodit i v Praze.

Jak hodnotily pobyt členky? Všechny psaly „Bylo to zajímavé, posílilo nás to“ – od krásných veršů, milých známek (samé jedničky), pěkného poděkování, pohlazení a úžasného psaní od členek Alenu, které byly na rekondici poprvé, až po bohužel 2 členky, které nebyly spokojené s vedením pobytu a kritizovaly ubytování. Snad nepochopily význam rekondice, vzájemné sdílení a společnost Alenek...?!? Neštěstí má tu dobrou stránku, že nás učí poznávat opravdové přátele.

*Jindra Mařincová a Míla Hájková*

### **Projekt je financován Magistrátem hl. m. Prahy formou grantu v oblasti zdravotnictví pro rok 2011.**

Bylo by škoda nepodělit se s vámi o zveršované povídání a hodnocení luhačovické rekondice (i když je anonymní, určitě si domyslíte autorky).

*Holky z jedné skupinky  
jmenují se Alenky.  
Navštívily lázně,  
chovaly se řádně.  
Pořádaly pochody  
z cukrárny do hospody.*

*Procedura střídá druhou,  
nejsme kamarádky s nudou!  
Zachovejme sobě přízeň,  
uzříme se zas za týden?  
A co mimopražské my si přejeme?  
Za rok ať se zas ve zdraví někde  
sejdeme.*

*V Luhačovickém údolí  
pěkné lázně, kolem lesy,  
cestičky, promenáda,  
prameny i přehrada.  
Pokojíky útulné,  
stravování výborné.  
Jindra s Mílou nemeškaly,  
pěkný program přichystaly -  
koncert operních melodií,*

*malování, výlety,  
k tomu trochu osvěty.  
Pak ve vodě skotačíme,  
krásná těla nešetříme -  
ve vířivce (v Alexandrii),  
v masáží i plavání.  
Chceme proplout Bařův kanál,  
vítr nás však v ZOO zavál.  
Zámek Lešná stál však za to.*

*Také kultura nás baví,  
vycházky nám tuží zdraví.  
Prameny jsou léčivé,  
víno mladé, šumivé.  
Prostě se tu krásně máme,  
z auta – busu – vláčku zamáváme.  
10 dní je krátký čas,  
na příště se těšíme zas.*

## Víkend v Jablonné 2011

**Vzpomínám na to, jak jsme psali vloni:** Jak bylo v Jablonné? No přece báječně! Co bylo tak báječné? No přece to, že se tu sešly dva kluby na rekondici: benešovský klub BENKON a pražský klub ALEN.

Letos to mohlo být také tak, jenže... Asi byly skvrny na slunci nebo nevím... Alenek přijelo 6 – slovy šest – včetně Milana – a z Benkonu s námi byla jen skvělá a nezdolná Hanka. Z Amélie, která letos měla být třetí skupinou, přijela Sylvia s vnučkou Wandou. Během soboty, kdy přijely 3 Alenky na výlet, se k nám přidala Hana (nechala se zlákat a zůstala do neděle), a také Pavla. Příčíst můžu ještě fenku Vikinu a oslici Amálku. Takže vlastně skoro dámská jízda. A možná to bylo malým počtem lidí, ale parta byla výborná a víkend jsme si užili. Litujte, kdo jste nepřijeli.

Již tradiční pobyt se konal v námi oblíbené turistické základně benešovského Domu dětí. Počasí nám přálo, přelo jen v pátek večer, a to jsme byli v hospodě na tradiční tancovače s oblíbenou hudbou z Bystřice. Jedinou vadou na kráse tohoto večera byla absence Evy – Strahováčka, přemlouvali jsme Nad'u, ale odmítla tancovat na stole. Novinkou byla kulturní vložka – s kapelou si zaspívala malá Wanda.



Sobotní i nedělní dopoledne jsme šlapali na Měřín do aquaparku. Obě pěší túry se nám zdály už krátké – asi proto, že známé. Stejně tak čas na bazén a všechny vodní atrakce se nám zdál ošizen, vydrželi bychom se tam máčet ještě déle. Ale sluníčko venku nás lákalo, dobrý oběd připravený kuchařkami Alenkou a Věrkou voněl na dálku a další program nám nedal otálet.

V sobotu odpoledne jsme byli na exkurzi v zámku Jablonná. Kromě soch v příjemném zámeckém parku, černých labutí na rybníčku, stromů a laviček, krásně opravené budovy a úžasných interiérů plných krásných věcí nás zaujala také jedna novinka u dveří. Nejdřív jsme nevěděli, co to je – a neuhádli jsme to nikdo. Krabička, do které si

stoupneš jednou nohou a na ni ti naskočí igelitový modrý ochranný návlek na boty, pak druhou – a můžeš vstoupit na vyleštěné podlahy zámku.

Ze zámku jsme se šli podívat na koně a na procházku s oslicí Amálkou.

Večerní posezení u ohně s harmonikou a buřty se zdálo být ohroženo, k večeru se hnala vichřice, ale za půl hodiny bylo vše zažehnáno a táborák se mohl zapálit. Tradiční repertoár harmonikáře pana Bumbálka obsáhl písničky od Šumavy k Tatrám. Přídavek bylo houslové sólo malé Wandy a také jednu písničku zaspívala s harmonikou.

V neděli z bazénu jsme nespíchalí, šli jsme se projít k Vltavě, prohlédnout si celý areál zotavovny Měřín, kde je hodně chatiček a hospoda U mořské panny. Po vodě pluly parníčky a lodičky a tráva lákala k opalování.

Vzhledem k malému počtu účastníků a tím vyšším finančním nákladům jsme pobyt zkrátili a v neděli večer jeli domů.

Děkujeme Haně Beranové, která s námi obětavě trávila víkend, i když by jistě doma měla spoustu práce. Doufáme, že si to také užila a odpočinula si. Děkujeme Alence a Věrce za výbornou kuchyni a za stálý úsměv na jejich tvářích.

*Daniela*



## Informace z neziskového sektoru

### Ze života ALENek

V minulém příspěvku jsem se zmínila o činnosti dobrovolných neziskových organizací na poli psychické pomoci onko pacientům, zejména ve fázi po protinádorové léčbě. V poslední době se několik z nás ALENek zúčastnilo dvou seminářů na uvedené téma.

V březnu pořádala AMELIE ve svém centru v Praze dvoudenní seminář pro aktivní členy patientských organizací „Průvodce pro život s rakovinou“. Seminář připravily Michaela Chrdlová, Šárka Slavíková a Pavla Tichá. Myslím, že i za zúčastněné ALENky mohu konstatovat, že seminář splnil nabízené očekávání. Byl na vysoké odborné a pro veřejnost srozumitelné úrovni.

Páteční program obsahoval přednášky na téma „Základy psycho-onkologie“ (MUDr. Michaela Chrdlová) a „Onkologie, základní přehled o novinkách v návaznosti na možnosti informování pacientů“ (MUDr. Alexandra Aschermannová). Do průběhu přednášek byly zataženy aktivně všechny účastnice semináře, což umocnilo zájem o tuto problematiku. Závěr pátečního programu byl věnován praktickému cvičení v komunikaci s nemocnými, které zajímavou formou vedly MUDr. Michaela Chrdlová a Pavla Tichá.

Sobotní dopolední pořad vedla Mgr. Šárka Slavíková stejnou formou jako páteční přednášky, a to na téma „Systém preventivní a následné péče“ a „Sociální problematika onko nemocných“. Odpoledne patřilo zejména zhodnocení a ukončení semináře. Bylo konstatováno, že seminář byl veden na výborné úrovni, nebyly vzneseny žádné námítky a všechny zúčastněné usoudily, že se sešel vynikající kolektiv, který věří, že se nevidíme naposledy.

V dubnu jsme se zúčastnily jednodenního semináře „Psychologická podpora onkologického pacienta“, který pořádala Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. Seminář vedla Mgr. Libuše Kalvodová, předsedkyně Psychoonkologické sekce České onkologické společnosti ČLS JEP a klinická psycholožka interní hematoonkologické kliniky FN Brno. Setkání a diskuzi otevřela přednáška o překážkách, které musejí překonávat pacientky po sdělení diagnózy. Mimochodem – diskuze probíhala v průběhu celé přednášky, kterou značně oživila. Nosná témata byla:

- jak říct diagnózu svým blízkým
- jak zvládat domácnost i hovory se sousedy
- limity smíření s „novým tělem“
- ženskost během léčby i po ní
- strach i po vyléčení.

Od psychologa očekáváme odborné zvládnutí psychické krize a dlouhodobou podporu a pomoc ve všech fázích onemocnění – šok, odmítání, agrese (nedotýkat se!), smlouvání, deprese (velké emoce – radost i bolest – jsou stejné), smíření.

Po skončení společného programu, který neměl chybu, bylo možné využít individuální konzultace.

*napsala Jitka, účastnice Daniela, Blanka Š., Helena P., Dáša N., Marta Š., Poly, Věra M.*

## Pragomedika

Ve dnech 19.–21. 4. se konal na výstavišti v Holešovicích 33. mezinárodní zdravotnický veletrh **PRAGOMEDICA** a 15. výstava pro zdravotně postižené **NON-HANDICAP**. ALEN měl službu u stánku č. 345 Aliance žen s rakovinou prsu hned první den. Ředitelka Aliance Janetta Bogdanová a Jindřiška Palečková nám předaly bednu materiálů, další letáky a informace včetně výukového modelu FANTOM přinesl Milan. Od rána jsme prezentovaly práci našeho sdružení ALEN Praha i Aliance žen s rakovinou prsu. Podle našeho názoru nebylo místo pro stánek vybráno vhodně, byly jsme v pravém křídle Sjezdového paláce, kde byly vystaveny zdravotnické přístroje a moderní vybavení nemocnic a zdravotnických zařízení. Manažery, kteří chodili k těmto stánkům, naše činnost moc nezajímala. Také první den výstavy jsme zaznamenaly málo školních exkurzí, což nám chybělo, studenti mají vždy zájem dozvědět se něco nového. Z doprovodného programu veletrhu jsem stihla jen prezentaci o. s. AMELIE s Pavlou Tichou a MUDr. Michaelou Chrdlovou. Poděkovat bych chtěla děvčatům, které vždy spolehlivě přijdou pomoci a každoročně u stánku ochotně pracují – Nad'a Průchová, Věra Uhrová, Jindra Mařincová, Ema Balíková, Iva Ipserová, Zdena Hronovská, Milena Hambálková, Jitka Blažková, Soňa Mikešová, Věra Maletičová, Jiřina Tréglová.



*Daniela*

## Konference v Poslanecké sněmovně

Výbor pro zdravotnictví a **Koalice pro zdraví** pořádaly 20. dubna konferenci na téma **Evropský den práv pacientů**. Konferenci zahájil MUDr. Boris Šťastný, předseda výboru pro zdravotnictví. Přednášky lékařů a zástupců patientských organizací se zabývaly vztahy mezi lékaři a pacienty. Kde je etika, morálka, svědomí, čest, slušnost, úcta? Zdraví je nejvyšším zákonem. Lékař má především neškodit. Další téma bylo hodnocení akce „Děkujeme odcházíme“. Názory na to, zda akce poškodila vztahy mezi lékaři a pacienty, se rozcházely.

Výbor pro zdravotnictví PSP ČR na **návrh organizace ALEN** při příležitosti této konference veřejně ocenil spolupráci a **poděkoval paní MUDr. Jaroslavě Barkmanové** z Onkologické kliniky VFN Praha za její ochotu a čas vždy pomoci pacientkám v léčbě i po jejím skončení a za odbornou garanci sdružení ALEN. Paní doktorka spolupracuje s ALENem již řadu let, přednáší společně s námi na besedách o prevenci rakoviny prsu pro zdravou veřejnost, ochotně pomůže a poradí a na ALEN si udělá vždy čas. **Velmi si její pomoci vážíme**. Květiny a poděkování paní doktorce předala Daniela a Jindra Mařincová.

Po přestávce náměstek ministra zdravotnictví ing. Petr Nosek mluvil o tom, zda budou mít pojišťovny dostatek peněz na léčbu pacientů, řekl, že dostatek peněz nebude nikdy. MUDr. Rostislav Čevela, ředitel odboru posudkové služby MPSV, nás seznámil s připravovanou sociální reformou a jejím dopadem na pacienty a zdravotně postižené.

*Daniela*

## Brněnské onkologické dny

V Brně se ve dnech 21.–23. dubna 2011 konaly XXXV. Brněnské onkologické dny. Zúčastnila se Blanka Šimová, Nad'a Průchová a Daniela. Z bohatého programu přednášek v hotelu Voroněž a v areálu BVV v Rotundě po všechny dny jsme si vybíraly témata, která jsou nám blízká a kde si potřebujeme rozšířit vědomosti (Diagnoza karcinomu prsu, Chirurgická léčba karcinomu prsu, Biopsie, Psychologie, Právo v onkologii, Novinky v poskytování péče, Ambulantní aplikace cytostatik, Prevence, Mamografický screening, Dědičnost nádorů prsu, Novinky v radioterapii, Sociální poradna). Bylo toho mnoho a všechno se nedalo stihnout. Na závěr onkologických dní v sobotu jsme se zúčastnily patientské sekce, kde hovořila Marie Ředinová z Českého ILCA, Eva Najvarová z Diany Brno, zástupkyně Ligy proti rakovině Brno a o.s. Amélie Praha.

Kromě odborné části brněnských onkologických dní jsme se zúčastnily společně s děvčaty z Prahy, Benešova a Karviné společenského večera v prostorách hotelu Voroněž. Došlo i na procházku a posezení u přehrady. S brněnskými kamarádkami Zdenou a Janou jsme navštívily divadelní představení Interview s upírem v Redutě, která nás nadchla svou odvážnou přestavbou, ve které se citlivě propojuje moderní sklo a kov s původní architekturou a klenbami.

Náročný týden (konference, sněmovna, Brno), který nám přinesl spoustu zážitků a poznatků, byl tedy za námi.

*Daniela*

## Veletrh neziskových organizací NGO Market 2011

Veletrh neziskových organizací, v pořadí již dvanáctý, se konal 29. dubna 2011 od 10 do 19 hod. v Národní technické knihovně v Dejvicích. Pořádaný byl jako každoročně Nadací Forum 2000, záštitu nad ním převzal Václav Havel a jeho patrony byli zpěvačka Tonya Graves a mim Boris Hybner, kteří také vystoupili v kulturním programu.

Hlavním mottem letošního veletrhu bylo dobrovolnictví. Václav Havel na úvod napsal, že „... dobrovolnost – na rozdíl od lhostejnosti – obohacuje naše lidství a dává mu tím další nesmírně důležitý rozměr“. Téměř 150 zúčastněných neziskových organizací se snažilo na stáncích představit návštěvníkům svoji činnost, získat členy, přispěvatele, dobrovolníky, případně prodat své drobné výrobky. V rámci veletrhu byly nově začleněny i tvůrčí dílny a obchůdky chráněných dílen.

Také naše občanské sdružení ALEN mělo na stanovišti panel a stůl, kde jsme presentovaly svoji bohatou činnost na fotografiích a tištěných materiálech. Ty jsme rozdávaly a zájemcům jsme poskytovaly další informace. Nejvíce se zastavovali ti, kteří se s naší nemocí již setkali (např. v rodině), někdo ze zvědavosti, ale hodně často nás návštěvníci míjeli. Nejvíce otázek přicházelo od žáků a studentů, kteří měli téma dobrovolnických organizací jako zadání referátů či ročníkových prací.



Z našich členek se zúčastnila veletrhu a sloužila v našem stánku Blanka Š. (při instalaci a úvodu dopoledne i na závěr), Věra F., Hana B., Lída H., Marie Z., Libuše H. a vydatně pomohl Milan, který donesl fotky a materiály a pomohl „vyzdobit“ náš panel. Bohužel v malém počtu se nebylo možné věnovat doprovodnému programu veletrhu a zajímavým tématům na přednáškách.

Na závěr ještě Boris Hybner: „Dobrovolnictví, to, že si lidé pomáhají, to musí být normální, jako jsou normální kruhy na vodě.“  
Za aktivitu srdečně děkujeme všem zúčastněným členkám i Milanovi. BlankaŠ

## Český den proti rakovině – dva postřehy a jedno doporučení od Hanky Kudelové

Oslovila jsem dva asi 20leté chlapce „Kupte si, prosím, kytičku za 20 korun!“, a oni řekli „My nemáme peníze“. Starší dáma, která si u mě právě kytičku kupovala, jim řekla „Že se nestydíte!“. Oba chlapci se za chvíli vrátili, drželi již připravenou dvacetikorunu a kytičku si koupili.

Starší paní si mě zpovzdálí prohlížela, oslovila jsem ji a ona v peněžence našla jen 18,- Kč, a tak mi dávala stokorunu, ale já už neměla žádné drobné, abych jí mohla rozměnit. Řekla jsem, že jí dám kytičku za 18,- Kč, protože lidé většinou přidají nějakou korunu a že se to vyrovná. Nejdřív nechtěla, ale potom si ji vzala. Odešla, ale za chvíli se vrátila a tu stovku mi dala do kasičky.

Doporučení pro příště (takhle mi to poradila Věrka Formánková), aby si děvčata střádala drobné a měla je připravené pro případné rozměnění. Mě se to moc osvědčilo – tentokrát jsem měla své drobné za 3500,- Kč. Svě peníze mám v ledvince, nejdřív lidem rozměním a oni potom svůj příspěvek sami dají do pokladničky. Je to dvojitá práce a musí se v tom fofru dávat pozor, ale stojí to za to.

## Článek z Roudnických novin

Liga proti rakovině Praha pořádala dne 11. 5. 2011 Český den proti rakovině – veřejnou sbírku, jejímž cílem bylo informovat veřejnost o možnostech prevence rakoviny a získat prostředky na boj proti této nemoci. Lidé tak mohli přispět v květinové sbírce alespoň minimální částkou 20,- Kč.

V Roudnici n. Lab. proběhla tato sbírka také, a to jako každý rok za velké pomoci Skautského střediska Říp, které tak pomáhá sdružení ALEN Praha, což je organizace, která sdružuje onkologické pacientky s rakovinou prsu. Skauti prodali 600 kytiček a vybrali celkem 12 935,- Kč.

Jmenovitě děkujeme:

Gymnázium Roudnice – Fidlerová Martina, Hanišová Lucie, Košinár Tomáš, Kubásková Kateřina, Leová Markéta, Lysáčková Beáta, Pětníková Michaela a Rott Martin.

1. ZŠ Roudnice – Hurtová Zuzana, Pokorná Michaela, Bruderhansová Anna a Moudrá Veronika.
3. ZŠ Roudnice – Haniš David a Hurák Jan.

Děkujeme rodičům a školám, že umožnili skautům zúčastnit se této veřejné sbírky a pomoci tak sdružení ALEN Praha.

Dále děkujeme v letošním roce již za neuvěřitelnou 10 letou spolupráci při organizacích této květinové sbírky vedoucímu střediska Říp p. Mgr. Pavlu Chaloupkovi.

Všem vřele děkuje

*Eva Chaloupková, Daniela Kelišová  
Sdružení ALEN Praha  
občanské sdružení žen postižených rakovinou prsu*

## „Kup kvítek jak sluníčko, pomoz aspoň maličko!“

15. ročník celonárodní květinové sbírky pořádané Ligou proti rakovině – Český den proti rakovině 2011 – je (dovolují si poznamenat) úspěšně za námi. Na boj proti rakovině jsme přispěly částkou **232.750,- Kč**. Prodaly jsme **9.630** kytiček. Je to báječný úspěch, protože letos to vypadalo, že celá akce v ALENU vybuchne. Tolik zdravotních problémů, kolik se jich shromáždilo před plánovaným prodejem, se hned tak nesejde. Vše se ale v dobré obrátilo, všem zúčastněným je třeba moc a moc poděkovat za odpovědnost, statečnost, obětavost a dobrou náladu. Velké poděkování patří dceři Jany Malé, která se ujala rozdělení téměř 10 tisíce



kytiček, jejich předání jednotlivým prodejčům, uspořádání a vypořádání sbírky a ještě si vyzkoušela samotný prodej – prodala 372 kytíčky (a to není členkou ALEN, je „jen dobrou dcerou“).

Dovolte mi několik čísel:

Letošní sbírky se zúčastnilo 42 prodávajících a 16 drobných prodejců (v roce 2010 to byly 43, v r. 2009 38 prodávajících)

	<u>bylo vybráno</u>	<u>počet kytíček</u>	<u>průměr na 1 kytíčku</u>
v roce 2011	232.750 Kč	9.630	24,17 Kč
v roce 2010	212.766 Kč	8.518	24.98 Kč
v roce 2009	193.009 Kč	7.685	25.12 Kč

#### Pořadí dle počtu prodaných kytíček

1. Chaloupková	600
2. Mařincová	500
3. Průchová	400
4. Škábová	375
5. Malá mladší	372
6. Baltaretuová, Ducková, Formánková, Kudelová, Maletičová, Pokorová po 300 kusech	

#### Last minute

bylo vráceno v pondělí 9. května 500 kytíček (250 Grusová, 250 Koukalová)  
z toho si 250 rozebraly Škábová a Malá



#### Pořadí dle průměru na 1 kytíčku

1. Šrutová	36,93	7. Kudelová	28,00
2. Balšánková	36,00	8. Bayerová	27,75
3. Šamšová	29,25	9. Lisková	26,69
4. Průchová	29,09	10. Doležalová	26,16
5. Vávrová	28,91	11. Volfová	26,13
6. Kubešová	28,03		

#### Pořadí dle celkového obnosu ve vaku

1. Chaloupková	12.938,- Kč	6. Kudelová	8.405,- Kč
2. Průchová	11.636,- Kč	7. Bayerová	7.492,- Kč
3. Mařincová	11.218,- Kč	8. Kubešová	7.400,- Kč
4. Škábová	8.699,- Kč	9. Lisková	7.340,- Kč
5. Malá mladší	8.412,- Kč	10. Baltaretuová	7.197,- Kč

Za statečnost jsou v pořadí:

Květa Doležalová, Nad'a Průchová, Sylvia Matoušková ...a všechny ostatní účastnice – květinářky.

Je to veliký úspěch, protože v oblasti dobrovolných sbírek je velmi svízelná situace a lidé jsou množstvím žádostí o příspěvek – zejména v Praze – spíše unaveni než nadšení a jsou i menší finanční možnosti. Žlutý kvítek má ale již svou tradici, což ovlivňuje jeho prodej.

*Jana Malá a Marta Kubešová / organizátorky*

Za všechny Alenky srdečně děkujeme organizátorkám Janě a Martě a velké pomocnici Janě mladší. Možná si každý neumí představit, co práce je kolem sbírky – od prvního průzkumu kolik kytíček budeme schopni prodat přes objednávku, spolupráci s Ligou proti rakovině a s agenturou Arcadia, přijetí zásilky, převzetí a příp. reklamace, roztřídění a předání kytíček prodejčům – včetně všech dokladů, letáků, vaků a triček, zkoordinování a domlouvání, co času a telefonních hovorů to stálo, nemluvě o bednách materiálu, které v bytě Jany měsíc překážely. A v den sbírky ještě od rána pohotovost, dům otevřených dveří, občerstvení, vlídné přijetí, úsměv, to vše po celý den. Opravdu – klobouk dolů. Děvčata, děkujeme – co víc se dá říct, jste skvělé.

*Daniela*

## Sebevědomí pro každý den

Již 18. společenský večer, na kterém jako **modelky vystupují pacientky onkologického oddělení FTN Krč**, se tentokrát konal v Národním domě na Vinohradech ve čtvrtek 12. 5. Každoročně ho pořádá **Nadační fond onkologie pro 21. století**. Po úvodním slově prof. MUDr. Jitky Abrahámové DrSc. a o prevenci nádorového onemocnění zpíval již tradičně Luděk Vele – sólista Národního divadla – se svou dcerou Adélou. Dalším bodem programu byla dražba grafických listů a nakonec netrpělivě očekávaná módní přehlídka z kolekce módního salonu Magic Helena. Celým večerem provázela – také již tradičně – Pavlína Filipovská. Na závěr večera bylo připraveno přátelské setkání s pohoštěním.

## Seminář v Konírně Poslanecké sněmovny

Dne 24. května jsem se zúčastnila semináře Neziskovky.cz v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR v místnosti zvané Konírna na Malostranském náměstí v Praze. Zasedání se konalo pod záštitou poslankyně Lenky Kohoutové, která nás přivítala. Seminář zahájil a řídil Marek Šedivý.

První přednáška MUDr. Mgr. Jolany Těšínové byla na téma „Základní právní principy ve vztahu lékař – pacient“ (vůle pacienta, ochrana života a zdraví, úmluva na ochranu lidských práv, zákon o péči o zdraví, právo pacienta na plnou informovanost, příp. právo nebyť informován, povinná mlčenlivost atd.).

Druhá přednáška MUDr. Tomáše Doležala „Jaké změny můžeme očekávat v úhradách zdravotní péče v ČR“ poukazovala na zdroje financování, veřejné výdaje ve zdravotnictví, rezervy systému a celkové výdaje na zdravotnictví s porovnáním s okolními státy. V ČR je stále nízká spoluúčast pacientů, malý počet lékařů a sester na 1000 obyvatel, uskuteční se málo kontaktů s lékařem za rok. Závěr - výdaje na zdravotní péči do budoucna porostou (což všichni víme) a je třeba hledat na ně zdroje.

Přednáška dr. Pamelly Walsh, Ph.D. z Michiganské univerzity nám přiblížila práci neziskovek v USA, zejména v Michiganu. Myslím, že se s rozsahem naší práce nedá srovnávat. Paní doktorka mluvila o strategii neziskovek, o záměrech a cílech, jak se zastávat svých klientů v konkrétních záležitostech a prosazovat jejich zájmy.

Závěrem chci říci, že přednášky, zejména přednáška MUDr. Tomáše Doležala, byly velice odborné, předkládaly návrhy k řešení reformy ve zdravotnictví. Myslím, že jsem z přítomných byla jediná za organizaci, která svou činnost vyvíjí dobrovolně, ostatní zúčastnění byli zaměstnanci neziskových organizací. *Věra Uhrová*

## Dokážeš to taky! 28. května 2011

### Hlídka SEMILY

Letošní celostátní akce pod hlavičkou **Aliance žen s rakovinou prsu „Dokážeš to taky!“** – v pořadí již **10. ročník** (v roce 2002 to začalo výstupem na Sonnblick v Rakousku) – byla organizována jako **pochod vzájemné podpory**. Sešli jsme se v přátelském duchu na společné cestě pochopení a odhodlání, spojili jsme ruce a předávali si pomyslný štafetový kolík napříč Českou republikou.

ALEN se vydal na pochod v sobotu 28. května 2011. Velké přípravy se konaly už v Praze a do míst startu jsme přijeli v pátek večer, kdy se konala poslední bojová porada. Dvě hlídky a jejich přátelé si rozdělili vzdálenost mezi městy Semily a Vrchlabí a vyrazili v sobotu brzy ráno z těchto dvou míst, aby se společně sešli v cíli – v malebném podhorském městě Jilemnice.

V Semilech nás v pátek k večeru přivítala naše členka Jiřinka Zákoucká a bez odpočinku nás hned zavedla na koncert. Konala se totiž noc kostelů. Ve sboru Dr. Karla Farského vystupoval Pěvecký sbor Jizerka se sbormistryní Nadikou Ladkany a klavíristou – varhaníkem Jiřím Horčíčkou. A my se mohli zaposlouchat do českých a světových duchovních písní a



spirituálů a slyšet milá slova místní farářky. Plni krásných zážitků, ale hladoví, jsme se ubytovali v Erice a šli na rychlou večeři. V děkanském kostele sv. Petra a Pavla jsme chtěli ještě stihnout (a stihli – i přes prudký déšť) varhanní recitál mladé studentky konzervatoře (byl moc krásný) a výstavu nádherných omátů v sakristii kostela. Při pozdním posezení jsme se setkali skoro s celou rodinou Jiřky.

V sobotu jsme brzy ráno vstávali a hned po snídani se vydali na cestu. Nezbytné foto na startu, přidělené svačiny a Alenky z Prahy a Semil s přáteli vyrazili v růžových tričkách na pochod vzájemné podpory. Hned na začátku se musíme přiznat, že kousek naší trasy nás přátelé Nadinka a Lenka svezly auty, abychom – v zájmu zdraví samozřejmě – nemuseli maširovat po silnici. Takže kolem nemocnice v Semilech a kolem řeky Jizery jsme jeli a pak jsme se napojili na turistickou cestu přes Peřimov a Mříčnou do Jilemnice. Brzy bylo velké teplo, před námi velké stoupání, ale nic nás neodradilo. Cestou jsme viděli na pastvinách jaky, koně i lamu, udělali jsme si zastávku na svačinu a zase vesele pokračovali. Když jsme došli ke křížku u mříčenské silnice, bylo vyhráno, za ním jsme odbočili na malý vršek, kde bývalo jilemnické popraviště (poslední poprava se tady konala v roce 1722), a tam už na nás čekala paní místostarostka města Jilemnice ing. Jana Čechová, která nám šla naproti se sestrou tchyní sokolkou paní Čechovou. Během posledního úseku cesty, který obě absolvovaly s námi, nám nadšeně představovaly svoje město. Blízkou kapličku sv. Isidora jsme neviděli z cesty ani z vyhlídky (v dnešní době jsou již kolem ní vzrostlé stromy), zato okolní kopce a Krkonoše v dálce nás uchvátily. Brzy jsme krásnou cestou došli do Jilemnice na náměstí a očekávali příchod druhé hlídky z Vrchlabí. Ta dorazila „o 3 km později“, protože turistická průvodkyně Marta jim neprozradila, že cesta je delší než plánovala (viz článek Blanky). Pak už jsme pořídili jen cílovou fotku.

Paní místostarostka pro nás připravila v Jilemnicích milý a zajímavý program. Přivítala nás na klasicistní radnici, která je dominantou města, nabídla nám kávu a občerstvení a provedla nás místnostmi radnice (s patřičným výkladem) až na radniční věž s opakovacími hodinami, které mají velký stroj. Jejich zajímavostí je nejen to, že mají vlastního hodináře, který denně jejich chod kontroluje, ale mají také zvláštní bití – každou čtvrt hodinu odbíjí malý zvon a k tomu oznámí střední zvon počet hodin, takže v každou chvíli víte, kolikátá se blíží hodina. V poledne bíjí ještě na velký zvon. Z věže jsme viděli Jilemnic i okolí do všech světových stran. Na radnici jsme dostali milé dárky – knihu o Jilemnicích, stuhu s Krakonošem, která byla utkána na historickém stuhařském stavu z roku 1903 a který jsme později viděli v tržnici řemesel, spoustu propagačních materiálů o Jilemnicích a okolí a Zpravodaj města Jilemnice. Povídání by bylo dlouhé, s paní místostarostkou jsme mluvili o práci a cílech ALENU, o celostátním dosahu akce Dokážeš to taky! a o spolkové činnosti v Jilemnicích, také samozřejmě o Sokole. Je pěkné, že jsme se mohli takto sejít a navázat nové přátelství. Věříme, že pomyslný štafetový kolík mezi ženami s rakovinou jsme předali i tady v podhůří Krkonoš. Rozhodně se chceme do Jilemnice někdy vrátit a seznámit se se vším, co toto město nabízí. Ubytování nám může poskytnout i místní krásná sokolovna.



Milé paní ing. Čechové děkujeme za vstřícnost při jednání, za podporu naší akce, za čas, který věnovala přípravě setkání a za sobotní den plný zážitků a setkávání.

Z cíle našeho pochodu jsme rozeslali pomyslný štafetový kolík pomocí SMS zprávy do Aliance žen s rakovinou prsu a do všech spřátelených organizací, které se dnešního pochodu Dokážeš to taky! zúčastnily. Přivítaly jsme milou odezvu a zprávy o výsledcích akce u našich přátel.

Z radnice jsme zamířili na Šaldův statek (nekuřácká restaurace), kde na nás trpělivě čekali s obědem a výborným pivem. Po načerpání sil jsme měli ještě další procházku po Jilemnicích. Pobavila nás Zvědavá ulička, soubor lidové architektury, kde veselým způsobem vykukují okna jednotlivých roubených domů a „vidí“ tak až na náměstí. V zámeckém parku jsme v bývalém pivovaru navštívili tržnici řemesel, kde nás zaujala výroba stuh s Krakonošem a jilemnickou věží, dále dílnička „Vlastnoručně“ – kde jsme viděli výrobu bižuterie, originální šperky, drátované drobnosti, ozdoby a figurky ze slámy atd. Nahlédli jsme do starodávné světničky Jilemského spolku paní a dívek, které se zabývají oživením časů a oblečení našich babiček a prababiček. V Jilemnickém zámku ze 16. stol. je Krkonošské muzeum. Tam jsme se dlouho zdrželi na výstavě „Sladký život s čokoládou“ o historii čokolády a její výrobě, včetně možnosti nejvyšší kvality čokoládu zakoupit. Zamýšlenou návštěvu expozice lyžování a posezení v cukrárně už jsme nestihli, ale víme o tom jen chválu od Vrchlabské sekce Alenek (viz článek Blanky). Museli jsme pospíchat na autobus, poslední možnost dopravy zpět do Semil. Tam jsme dorazili rovnou

do cukrárny Jitřenka. Kamarádky Zdena a Jiřka nám připravily na večer pohoštění a v našem pensionu Erika jsme uspořádali „mejdán na sedmičce“, kde jsme samozřejmě hodnotili dnešní výkony, zážitky a setkání s milými lidmi.

Ani poslední den našeho víkendu a dokazování sil – v neděli – jsme nezapomněli a vydali se na vycházku. Pěší okruh přírodou s vyhlídkou na Semily, s oborou jelenů a daňků a zpátky přes Chmelnou jsme zvládli do oběda, na který jsme se zaslouženě těšili. Na dobrou kávu jsme byli pozváni ke Zdeně do její dílničky patchworku, kterou si nově vybuodovala a s dcerou této práci věnují všechen svůj volný čas. Obdivujeme ji a děkujeme za milé dárky, které nám věnovala.

Všechno má bohužel svůj konec, tak i příjemně prožitý víkend v Semilech u dobrých přátel musel skončit. Loučení nebylo příliš slzavé, protože se určitě všichni zase brzy uvidíme. Potěšil nás manžel Jiřky, který nám přijel na kole ještě zamávat na nádraží. Do Prahy jsme už jen odpočívali (kromě Zlaty, která kus cesty hledala svou oblíbenou vestu – prozradím, že našla, ale zapojila do toho celý vagón i několik průvodčí vlaku až v Liberci).

Za účast a posilu našeho týmu děkuji Bedřišce, Nadě, Zlatě, Milanovi a Vikince, za přijetí v Semilech Jiřce a Zdeňce, za pomoc Nadince, Lence, Adélce a p. Zákouckému.

Daniela

*Etapy teď zvládáme,  
k Jilemnicí chvátáme.  
Místostarostka nás provází,  
vůbec nic nám neschází,*

*město z věže prohlédneme,  
do cukrárny usedneme!  
Alenky z Prahy a Semil volají,  
že život po nemoci spolu zvládají!*

## Hlídká VRCHLABÍ

Naše skupina, které byla svěřena trasa pochodu z Vrchlaví do Jilemnice (11 km), byla původně šestičlenná, v konečné fázi jsme byly čtyři: Hana Bayerová, Hana Lisková, Vlasta Přitasilová a Blanka Šimová.

### 1. den – příjezd

V pátek navečer před pochodem jsme přicestovaly do **Vrchlaví** a svěřily se do starostlivé péče naší členky **Marty Hruškové**. Ubytovala nás po dvojicích u sebe a u manželů Jaklových. Napekla dva plechy výborného moučnicku, navařila hrnec krkonošského kysela a připravila mísu výborné krabí pomazánky. Sama se ještě stačila zabalit na dovolenou do Řecka, kam odjížděla druhý den v noci přes Brno.

Protože se nemohla zúčastnit pochodu, obstarala nám průvodkyni **Janu Markovou**. Společně jsme se setkaly ještě večer a kromě jiného povídání a seznamování jsme naplánovaly sobotní trasu. Naším děvčatům z hor se zdálo, že délka trasy – 11 km – je přehnaná, odhadly ji na 8 km a určily odchod na 8,30 hod. ráno. Trochu nás zneklidňoval prudký déšť, který se večer snesl na Vrchlaví. Jak bude zítra?

### 2. den – den pochodu Dokážeš to taky!

V sobotu ráno po snídani a rozloučení s Martou se vydala naše skupina pod vedením Jany na pochod. Po nočním dešti bylo příjemně, trochu chladno, ale ideálně na putování.



Nejprve se cesta klikatila **vrchlabskými uličkami** a na okraji města vedla mezi chatami a rozkvetlými zahrádkami. Táhly kopec nás vynesl nad Vrchlábí a umožnil krásný pohled na okolní krajinu, hory a město. Na tomto místě pěkného výhledu nás upoutal rozsáhlý nově vybudovaný moderní areál s několika budovami, velkou zahradou, zčásti v japonském stylu, a bazénem – zřejmě nějaký novodobý podnikatel zde realizoval své sny a miliony.

Nedaleko odtud nás směrovky informovaly, že **Valteřice**, které jsme považovaly za půlku cesty, jsou vzdáleny ještě 4 km a Jilemnice 9 km. Tím se potvrdilo, že původně stanovená délka trasy je správná.

Pokračovaly jsme téměř rovinatým terénem do Valteřic, asi za hodinu už jsme procházely obcí. Tady se k nám přidal vlčák a převzal roli vůdce. V lese jsme se od traktoristy dozvěděly, že se jmenuje **Rex** a patří staršímu majiteli, který se o něj nestará a pes se toulá. Provázel nás až do Jilemnice, držel se asi deset kroků před námi a na zavolání nereagoval. Přiběhl k nám jen tehdy, když jsme vybalovaly z batohu pití a šustily pytlíky se svačinou. Když jsme opět vykročily, zaujal svoji pozici a své tempo přizpůsobil našemu. Pokud zjistil v uličkách Jilemnice, že jdeme jiným směrem a on kráčí bez nás, ihned přiběhl a zařadil se. S ním jsme tedy došly až na náměstí ke kašně a teprve **přijetí na radnici** nás od něj oddělilo.

Do Jilemnice jsme dorazily v 11,40 hod., tedy „o 3 km později“ než bylo stanoveno. Trasa byla skutečně dlouhá nejméně 11 km a původní odhad správný. **Ale dokázaly jsme to!**

Na jilemnické radnici jsme byly přijaty **místostarostkou obce** a setkaly se se semilskou skupinou Alenek. Náš program byl do jejich odjezdu zpět do Semil společný (viz zpráva Daniely). Poté, co jsme osiřely (semilská část výpravy musela odjet dřív), jsme se ještě věnovaly prohlídce expozice lyžování, prošly a zdokumentovaly jsme Zvědavou uličku s roubenými domky a na závěr se posilnily v cukrárně. Autobus nás vrátil do Vrchlábí, kde nás u Marty čekalo kyselo, pomazánka a moučník. Marto, myslíme na tebe a venčíme ti pejska Flíčka!



### 3. den – odjezd

Ač trochu unavené, i neděli dopoledne jsme věnovaly **pochodu a výletu** do horské přírody. Šly jsme stejnou cestou jako předchozí den (už bez průvodkyně) na svah nad město a kochaly se výhledem na okolní krajinu, hory a město. U rozcestníku jsme se daly po červené značce (do Jilemnice vedla modrá) do obce Kněžice. Na nejvyšším bodě jsme zastavily u kapličky sv. Anny a 14 ti pomocníků (18. stol.) a odtud sešly dolů do Kněžice. Ve stylové Kněžické chalupě jsme si daly výborné bramboráky s pivečkem. Pak už následovala jen cesta zpět do Vrchlábí (tam i zpět 7 km). Doma, tj. u Marty, jsme popily kávu, zabalily a podle pokynů Marty zabezpečily byt a odevzdaly klíč sousedce. Cesta autobusem po dálnici do Prahy uběhla velmi rychle.

Víkend se nám vydařil, pochod byl skvělý, přijetí v Jilemnici úžasné, příroda kouzelná, zážitky nezapomenutelné... Tobě, Marto, ještě jednou díky! Zase někdy v Krkonoších či na pochodu Dokážeš to taky! Nashledanou.

BlankaŠ

**POCHODY VZÁJEMNÉ PODPORY SE USKUTEČNILY ZA PŘÍSPĚNÍ  
ALIANCE ŽEN S RAKOVINOU PRSU, O. P. S.**



# Informace

## Nepřijatelní hrají pro ALEN

Po ročním reprízování úspěšné hry **Dámská šatna Arnošta Goldflama** se **členové o. s. Nepřijatelní** rozhodli oslovit a pobavit hrou o ženách klientky neziskových organizací a zařízení, které se primárně věnují práci se ženami v tísnivých životních situacích. Za podpory nadace Vodafone pořádali turné složené z deseti představení, která jsou zároveň doprovázena přednáškami či moderovanou diskusí uzpůsobenou pro potřeby klientek daných zařízení. Projekt slouží především k odlehčení atmosféry v místě uvedení hry. Hra **Dámská šatna** se sice věnuje závažným tématům, ale především s nadhledem, jímž lze vytvořit vhodnou atmosféru k diskusi. **Cílem projektu je vyjádření podpory** klientkám cílových zařízení a možnost odreagovat se, pobavit, vyslechnout přednášku a diskutovat o vlastních problémech. Dalším z cílů projektu je **zvýšení všeobecného povědomí** o zařízeních pro ženy a upozornění na jejich smysluplnou práci.

Pro **představení 18. dubna** se děvčatům hereckého souboru podařilo zajistit přednášku **psychologa PhDr. Jeronýma Klimeše** pro ženy, které onemocněly rakovinou prsu, a kterým poskytuje služby o. s. ALEN Praha. Komponovaný večer se konal v **Domě dětí a mládeže v Karlíně**, v klubu **Podsklepeno**. Alenky připravily na přestávku malé občerstvení a pozvaly i **kamarádky Žapky**.

Úvodního slova se ujala **Lucie Fulínová**, představila všechny přítomné aktéry a předala slovo přednášejícímu. **Pan Dr. Jeroným Klimeš** je nejen uznávaný psycholog, ale také sám onkologický pacient. Osobní zkušenost s onkologickým onemocněním je nenahraditelná. Proto pan doktor může mluvit o rakovině bez obalu, může mluvit otevřeně o problémech, které nastanou v době nemoci, o správné komunikaci v rodině, o strachu ze ztráty života i o smrti, může mluvit s nadsázkou i vtípkovat o vážných věcech. Těžké životní chvíle vyžadují **pravdivou komunikaci**, jeho názor je říct všem, jejichž život moje nemoc může ovlivnit, pravdu.



Po přestávce, kdy se jen zaprášilo po koláčcích a bábovkách i kávičku a minerálce, jsme se pohodlně usadili ke zhlédnutí komedie **„Dámská šatna“**. Hra nahlíží do jinak skrytého prostoru dámské šatny v divadle, do soukromí hereček, za oponu, do jejich ženského světa – se všemi problémy, starostmi, vztahy, láskami i žárlivostí a přetvářkou. Děvčata na podiu i v hledišti se dobře bavila a smích se ozýval na těch správných místech (jak nás pak „héřečky“ ujistily). Myslím, že spojení vážného tématu s komedií bylo pro nás velice přijatelné, i když hráli „Nepřijatelní“.

Děkujeme za vydařené představení a prima zábavu Lucii, Kateřině, Janě a Evě (které hrály s velkým nasazením a bez nároku na honorář), děkujeme za zaslání fotky Honzovi Donáthovi, děkujeme DDM Karlín a Mgr. Tomáši Krčkovi za vstřícné poskytnutí prostor klubu a děkujeme p. PhDr. Jeronýmu Klimešovi za zábavnou přednášku s besedou a za čas, který nám nezištně věnoval. Děkujeme Alenkám, které se podílely na přípravě večera.

*Daniela a Zdeňka Jusková*

## Nepřijatelní a ALEN v médiích

Dne 19. dubna jste mohli slyšet na Českém rozhlasu 6 v pořadu Hovory na bělidle rozhovor s Evou Burachovičovou, manažerkou o. s. Nepřijatelní. Redaktorka Kateřina Krejčí se ptala na turné tohoto volnočasového sdružení „Dámská šatna“. Turné je složeno z 10 představení doprovázených přednáškou. „Nepřijatelní“ spolupracují na tomto projektu s organizacemi, které pomáhají ženám v tíživé životní situaci (např. Člověk v tísní, Sdružení ALEN, Gender Studies, azylové domy apod.)

Záznam rozhovoru najdete na stránkách divadla [www.neprijatelni.cz](http://www.neprijatelni.cz) – včetně společné fotografie z představení pro ALEN v DDM Karlín.

## K čemu má sloužit sociální karta?

Sociální karta bude sloužit k identifikaci a autentizaci občana při komunikaci se státní správou a nově bude také moci sloužit jako platební karta. **Tato elektronická karta rovněž plně nahradí dosavadní průkazy TP, ZTP a ZTP/P**, a to včetně všech úlev a slev, které tyto průkazy zajišťují. Zavedení sociální karty je součástí Jednotného informačního systému práce a sociálních věcí, který představuje hlavní nástroj ke zvýšení efektivity při správě a distribuci sociálních dávek. Zároveň by tento systém měl státu umožnit lépe kontrolovat účelovost jejich čerpání. Technologie sociální karty bude zajišťovat nejen možnost doložit čerpání všech účelových prostředků, ale bude také schopna zabránit čerpání těchto prostředků na jiné než povolené složky.

Podle plánů MPSV by mělo být vydáno zhruba 800 tisíc karet příjemcům nepojistných sociálních dávek. V průběhu přechodného období dvou let budou paralelně s novými typy karet platit i původní průkazy ZTP. Zároveň se ale musím ohradit vůči vyjádření, že bychom snad prostřednictvím tohoto nástroje sledovali pohyb peněz na účtu a kontrolovali nákupy jednotlivců. Průběžně hodnoceno, a to automaticky, tzn. informačním systémem, bude pouze to, zda nejsou pořizovány za sociální dávky komodity jako např. alkohol či cigarety, zda slouží svému účelu; a tam, kde to vyžaduje jejich účel, zda jsou využívány například pouze pro nákup služeb, vysvětluje náměstek ministra práce a sociálních věcí Vladimír Šiška. Karta nebude nijak navázána na soukromý účet klienta. MPSV rozhodně nebude zasahovat do privátních účtů občanů a účet k sociální kartě si nikdo zřizovat nebude muset. Již dnes ministerstvo vede virtuální účty a to u každé jedné dávky samostatně. V rámci informačních systémů resortu pak dojde ke sjednocení stávajících několika účtů klienta v jeden, doplňuje Vladimír Šiška.

Dle slov ministra práce a sociálních věcí Jaromíra Drábka je hlavním cílem tohoto projektu větší účelovost a adresnost dávek a také modernizace celého nepojistného dávkového systému, a to při udržení celkového finančního objemu vyplácených dávek. MPSV zároveň počítá s tím, že se mohou objevit případy, kdy příjemci dávek nebudou ochotni využívat pouze bezhotovostní čerpání dávek a ponechá pro tyto případy možnost výběru hotovosti bez použití elektronických funkcí karty u provozovatele systému. Jednotlivé typy dávek určené k různým účelům budou prostřednictvím karty vypláceny různými formami – od možnosti výběru na terminálu (bankomatu), přes nákup zboží v obchodě až po omezení na nákup sociálních služeb. Sociální služby přitom může poskytovat i osoba blízká, té mohou příjemci dávek nechat pravidelně posílat na účet určitý obnos, aniž by museli absolvovat výběr z účtu své sociální karty.

Viktorie Plívová, vedoucí tiskového oddělení a tisková mluvčí MPSV

## Deset rad pro jídelníček, který našemu srdci zaručeně prospěje

1. Nakupujte suroviny tam, kde mají větší výběr z čerstvých produktů, mořských plodů a masa.
2. Zcela vyřadte zmrazená a konzervovaná jídla. Ta často obsahují velké množství sodíku a jednoduché sacharidy, které nejsou zdravé.
3. Užívejte k ochucení a k obarvení pokrmů čerstvé bylinky místo soli a sáčekových koření. Čerstvá bazalka, máta, rozmarýn a česnek jsou pro zdraví úplně ideální.
4. Typická snídaně – chléb s máslem – se dá připravit zdravěji: máslo zkuste nahradit olivovým olejem s čerstvým tymiánem nebo bazalkou.
5. Samozřejmostí by mělo být odstranění smažených jídel, pečených pochoutek a také grilování – existují zdravější způsoby přípravy jídla.
6. Jako vhodná příprava pokrmů je doporučena pomalejší tepelná příprava, abychom zajistili lepší aroma zeleniny, drůbeže a ryb.
7. Jezte více ryb a drůbeže. Obě masa obsahují málo tuku, ryby navíc obsahují tzv. omega mastné kyseliny, které jsou důležité pro metabolismus tuků.
8. Omezujte červené a vepřové maso. Ta naopak obsahují více tuků a urychlují proces kornatění tepen, což vede k onemocnění srdce.
9. Místo dezertů, jako jsou vysokokalorické dorty, krémy a zmrzliny, ochutnejte čerstvé ovoce.
10. Když se neumíte vzdát zcela alkoholu, omezte se na jeden drink za den! Červené víno v malém množství obsahuje srdce chránící látky, ale při větším množství může vést k alkoholismu, vysokému tlaku, nadměrné hmotnosti a mozko-  
vým příhodám.

## Vše je otázkou zvyku

Samozřejmě nelze jídelníček změnit ze dne na den, ale pokud každý den přidáte jedno pravidlo, kterým se budete řídit, pak rozhodně neprohloupíte. Ulevíte svému organismu od řady toxinů a tělo bude nejen mnohem lépe funkční, ale i vy se budete cítit mnohem víc v pohodě.

Samozřejmě nesmíte zapomínat ani na dostatečný přísun tekutin a také dostatek pohybu. Když vám neseď aktivní sport, pak se snažte alespoň co nejvíce chodit pěšky.

Vše je jen otázkou zvyku a odbourání zlovyků. Jakmile překonáte prvotní okamžiky, tělu se uleví a vám se mnohem snáze budou dodržovat jednotlivá omezení.

Zdroj: [www.kardiochirurgie.cz](http://www.kardiochirurgie.cz)



## Do knihovny přibylo:

Irena Zíková nám věnovala knížku, kterou napsal Charles Ota Heller a Irena ji přeložila z angličtiny – „Dlouhá cesta domů“ – Skutečný příběh člověka, který v devíti letech zastřelil nacistu.

## Okénko kořenářky Babky (Evky)

LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE (podle abecedy)

### PAPRIKA

**Účinky:** Vitamín C neutralizuje volné radikály a posiluje obranyschopnost organismu.

Přírodní látka kapsaicin povzbuzuje činnost zažívacího traktu. Betakaroten posiluje buňky, brzdí proces stárnutí a chrání před škodlivým vlivem slunce na pokožku.

**Množství:** Pro vysoký obsah vitamínu C se doporučuje jíst ji preventivně při nachlazení. Jedna středně velká paprika pokryje dvojnásobek denní potřeby dospělého člověka. Vitamín C se z papriky nevytrácí ani zahříváním, ani pečením. Červená paprika obsahuje 9x více betakarotenu a 2x více vitamínu C, než paprika zelená.



### PETRŽEL

**Účinky:** Petržel je bohatý na vitamín C, provitamin A, železo, vápník, draslík, fosfor, hořčík, síru a křemík. Vysoký obsah železa zabraňuje chudokrevnosti. Vitamín C posiluje imunitní systém a povzbuzuje chuť k jídlu. Povzbuzuje činnost jater a pomáhá při dně. Je užitečným zdrojem vápníku. Pomáhá organismu zbavit se nadměrné tekutiny. Neutralizuje škodliviny z cigaretového dýmu.

**Množství:** 100g obsahuje 170mg vitamínu C. Doporučuje se používat jako koření. Na zregenerování pokožky postačí sedm dní natírání čerstvou šťávou. Odvar ze semen uvolňuje hladké svalstvo v celém těle a zmírňuje bolesti hlavy, migrény a podrážděný žlučník. Žvýkání čerstvé petrželové natě odstraňuje v dechu zápach po cibuli a česneku.

### PÓR

**Účinky:** Působí proti nadýmání a pocitu plnosti, žlučovým kamenům a nechutenství. Obsahuje množství vitamínu E, karotenů, železa a syrový obsahuje kyselinu listovou, vitamín C a B1. Tak jako cibule a česnek, i pór je mimořádně antiseptický a pomáhá chránit srdce a artérie před arteriosklerózou a vysokému krevnímu tlaku.

**Množství:** *Pórový odvar* se lehce připravuje a je vynikající na nahrazení úbytku minerálů po dobu nevolnosti a při průjmu. Jednoduše povařte 8–10 pórů ve 2–3 litrech vody asi 1–2 hodiny.

*Pórový sirup* je účinný prostředek na plicní infekce. Uvařte několik pórů ve vodě, a když změknou, extrahujte šťávu protlačením přes gázu. Přidejte med a pravidelně užívejte.

### RAJČATA

**Účinky:** Povzbuzují apetit a zažívání a brzdí růst choroboplodných bakterií ve střevech. Kalium snižuje krevní tlak. Mimo srdečně-cévních chorob pomáhá při léčení různých poruch trávení. Slouží jako odvodňovací prostředek. Rajčata obsahují antioxidanty, množství vitamínu E, vitamín C a betakaroten.

**Množství:** Jezte libovolně. I rajčatový protlak je bohatý na karoteny a vitamín E. Jeden pohár protlaku chrání před rozličnými chorobami, hlavně před nachlazením. Preventivně pijte 1 pohár rajčatové šťávy 3x denně po dobu 3–4 týdnů.

**ŘEDKVIČKA**

**Účinky:** Pomáhá při prevenci rakovinových onemocnění. Éterické oleje podporují tvorbu žluči a urychlují zažívací proces. Používá se při léčení onemocnění žlučníku, žaludku a průdušek. Obsahuje vitamíny C a B.

**Množství:** Doporučuje se jíst syrová. Doporučená dávka je 1–2 kg ročně.

**ŘEŘIČHA**

**Účinky:** Je bohatá na železo, vitamín C a měď. Pomáhá při chudokrevnosti, odstraňuje pocit únavy. Výborně pročištěje krev a zbavuje tělo toxinů. Stimuluje činnost jater, pankreasu a žlučníku. Žvýkání syrové řeřichy posiluje dásně a pomáhá zamezovat jejich krvácení. Při vnějším použití vhodně působí na nečistou pleť a hnisavé vřídky.

**Množství:** Podle lidových léčitelů by však denní dávka řeřichy pro dospělé osobu neměla překročit jednu polévkovou lžici.

**SALÁT**

**Účinky:** Kyselina listová a vitamín B zlepšují činnost mozku, paměť, koncentraci a spánek. Je tradičním prostředkem na povzbuzení trávení a činnost jater. Má uklidňující účinky.

**Množství:** Denně snězte 150 g s rajčaty a bylinkami. Když chceme získat co nejvíce živin, vybíráme salát který má víc větších, zelených listů. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listy rychle ztrácejí vitamín C a kyselinu listovou. Salát ráda konzumují i malá domácí zvířata.

**ŠPENÁT**

**Účinky:** Betakaroten a vitamín E zachytávají volné radikály. Kalium snižuje krevní tlak a magnézium působí proti svalovým křečím. Může ochránit před degenerací zraku. Je užitečným zdrojem železa. Mimo toho obsahuje vitamíny C, B1 a B2, jód, vápník a kyselinu šťavelovou, která váže vápník, takže při větší spotřebě je třeba dávat pozor, aby se organismus neochudil o tento minerál.

**Množství:** 200g pokrývá polovinu denní potřeby kalia. Mražený špenát si uchovává více živin než zavadlý čerstvý. Konzervovaný špenát si udržuje podstatné množství živin mimo kyseliny listové. Lidé postižení dnou, nebo ti co mají ledvinové kameny, by se měli špenátu vyhýbat pro jeho vysoký obsah oxalátů.

**Jak správně vařit špenát:** dobře umyté, očištěné lístky dáme do hrnce, který uzavřeme pokličkou a na mírném ohni minutu-dvě spaříme. Není třeba ho podlévat vodou, stačí mu vlhkost, která se uvolní z lístků. Uvařené listy pokrájíme nahrubo. Dáme na smaženou cibulku, sůl, pepř a kmín, dusíme pod pokličkou do vydušení větší části vody a dle potřeby přidáme česnek, nebo rozklepnuté vejce, ochutíme muškátovým květem.

**ZÁZVOR**

**Účinky:** Je klasickým léčebným prostředkem při rýmě, chřipce a kašli. Osvěžující čaj připravený z čerstvého kořene pomáhá vylučovat hleny a posiluje žaludek. Horký zázvorový čaj pomáhá při zimnici, obklady přinášejí úlevu při zánětu nosních dutin, při zánětu průdušek a při jiných plicních těžkostech.

**Množství:** Vatový tampón namočený v zázvorovém odvaru přináší úlevu při bolestech ucha. Přiložený na pokožku zvyšuje prokrvení, a tak zmírňuje bolesti způsobené chřipkou.

**ZELÍ**

**Účinky:** Rostlinné látky a vitamín C předcházejí rakovině. Balastní látky regulují zažívání a povzbuzují líná střeva. Kysané zelí pomáhá při pocitu plnosti, pálení žáhy a krkání. Šťáva z čerstvého zelí léčí žaludeční vředy, dvanácterník a choroby tlustého střeva. Šťáva ze zelných listů zmírňuje záněty, působí dezinfekčně a odvádí škodlivé látky přes kůži. Acetylchlorin, který obsahuje, působí při depresích. Obsahuje antioxidanty a jiné látky zlepšující odolnost proti chorobám.

**Množství:** 1/4 hlávky pokryje 1/5 denní potřeby vitamínu C. Vnější listy a košťál je třeba pro zvýšený obsah nitrátů a olova odstranit. Obklady z čerstvých listů zmírňují bolesti svalů, hlavy, močového měchýře a léčí kožní choroby. Při žaludečních potížích je třeba nejméně měsíc pít 5–6 skleniček šťávy denně, asi hodinu před jídlem.

*Pokračování příště – ovoce*

zpracoval Dr. Vojtěch Vojtíšek, Masarykova univerzita, Brno



*Nemocné tělo potřebuje lékaře, nemocná duše přítele.*

*Menandros*

**Daniela a Věra**

V Praze dne 14. června 2011

*Příští zpravodaj vyjde 11. října 2011*

## **Nový výbor sdružení ALEN a revizní komise**

**Výbor a revizní komise** pro volební období **2011–2013** byl zvolen valnou hromadou dne 8. února 2011 a doplněn na členské schůzi dne 12. dubna 2011:

### **Daniela Kelišová – předsedkyně / statutární zástupce**

zastupuje sdružení při jednání navenek, stanovuje jednotlivé úkoly dle plánu činnosti a rozpočtu, kontroluje činnost sdružení, svolává výbor, hodnotí výsledky práce výboru, zpracovává projekty a žádosti o dotace a granty, oslovuje sponzory a dárce, připravuje zprávy o činnosti, vede rekondiční pobyty a další akce sdružení

### **Věra Uhrová – místopředsedkyně / statutární zástupce**

zastupuje předsedkyni v plném rozsahu, vede evidenci členské základny, sleduje osobní výročí členek, zajišťuje prostory a občerstvení při schůzkách a společenských akcích, vede rekondiční pobyty

### **Ivana Antošíková – hospodářka / statutární zástupce**

zpracovává a zodpovídá za účetnictví dle platných předpisů, odpovídá za evidenci hospodaření, zpracovává vnitřní účetní předpisy, výkazy a daňová přiznání, připravuje rozpočty a zprávy o hospodaření, spolupracuje s revizní komisí

### **Blanka Šimová – pokladní**

vede pokladní knihu, přijímá a vyplácí platby v hotovosti, má hmotnou odpovědnost, spolupracuje s revizní komisí, vede rekondiční pobyty

### **Bedřiška Šamšová – jednatelka a knihovnice**

připravuje program členských a výborových schůzí a pořizuje z nich zápisy, vede knihovnu a vypůjčování knih

### **Ludmila Hamanová – členka výboru**

shromažďuje informace, novinky a poznatky o rakovině prsu a o všem, co s tímto onemocněním souvisí, zajišťuje lektory na přednášky členských schůzek a edukaci veřejnosti na prezentačních akcích

**Jindra Mařincová – členka výboru**

koordinuje spolupráci mezi ALENem a první pobočkou Klub ALEN v Rudě, vede rekondiční pobyty

**Jaroslava Štefková – předsedkyně revizní komise**

kontroluje hospodaření organizace, správnost finančních operací, sleduje dodržování usnesení valné hromady a stanov sdružení, předkládá návrhy na odstranění nedostatků, provádí kontrolu pokladny a revizi účetnictví, zpracovává revizní zprávu o hospodaření

**Eva Boháčková – členka revizní komise**

spolupracuje dle potřeby s předsedkyní revizní komise

**Všechny členky výboru a revizní komise pomáhají podle svých sil zajišťovat správný chod organizace.**

.....



**Potřebujete informace?**

**Chcete něco sdělit všem?**

**Volejte na tato telefonní čísla!**



**Daniela Kelišová:** 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.kelisova@seznam.cz

**Věra Uhrová:** hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

**Ivana Antošíková:** hospodářka 737 982 324, e-mail i.antosikova@seznam.cz

**Věra Formánková:** příspěvky do zpravodaje: 257 920 526, 606 911 340; e-mail: vera.formankova@seznam.cz

**Blanka Šimová:** pokladna – 732 642 735

**Marta Kubešová:** pro objednání termínu na cvičení v bazénu Na Homolce: 233 322 144, 608 139 453

**Jindra Mařincová:** 220 560 966, fax 234 073 488, 732 757 827

.....

## **Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu**

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	RWE a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Městský úřad Praha 14	Neziskovky.cz	Konto bariéry 77	
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině	InterContinental Praha	Koalice pro zdraví	
Česká obec sokolská	Ústav sociálních služeb P4	Herlitz s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny	
Česká spořitelna a.s.	Obec Horoměřice	Domov Sue Ryder	COTY ČR s.r.o.	
Beiersdorf, spol. s r.o. NIVEA	Olga Arvaiová	Marcela Bartáková	Eva Boháčková	
Libuše Čížková	PaedDr. Irena Čechovská	Anna Horalová	MUDr. David Horák	
Emilie Chalupecká	Marie Němcová	Ing. Josef Podr	manželé Tesaříkovi	
Rudolf Valenta	Věra Vávrová	manželé Zíkoví		