



**Motto:**

**Každý život má svůj  
Mys dobré naděje**

## **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

Evidenční číslo MK ČR: E 13608

# **INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ**

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

**prosinec 2011**



*„Někdy se ptám, co jsme, odkud přicházíme, kam jdeme, jaký má lidský život smysl? Potom si naleju odpověď a je zase dobře.“ Vladimír Renčín*

*Milé kamarádky, přejeme Vám klidné svátky, vám i vašim rodinám po celý příští rok pevné zdraví a jenom pěkné a veselé noviny.  
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:**

**15. prosince** Mikulášská v aule Tyršova domu od 16 hodin

### **V roce 2012:**

**10. ledna** MUDr. Marie Voženílková „Předcházíme depresím“

**14. února** Valná hromada  
Zpráva o činnosti, zpráva o hospodaření za rok 2011  
Zpráva revizní komise za rok 2011  
Plán činnosti a rozpočet na rok 2012

**13. března** Hermína Braná „Nové poznatky o vzniku rakoviny“  
Jarní bazárek oblečení



## Výbor rady sdružení:

Schůze výboru ALEN se konají v Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad – v přízemí proti vrátnici – **vždy v úterý od 16 – 18 h. V roce 2012: 3. ledna, 7. února, 6. března**

### Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny, 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. Jany Němcové 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.



**Poslední cvičení letos bylo 12. 12., po novém roce bychom měly pravděpodobně zahájit 2. 1., upřesněte si u Marty.**

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 Kínštové, 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 pod vedením PaedDr. Ireny Čechovské z Katedry plaveč. sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hod.

**Poslední plavání v roce 2011 bylo 9. prosince, v novém roce se prvně sejdeme 6. ledna**

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

## Vycházky nejen za zdravím

29. prosince Vánoční vycházka do Betléma

sraz: 10.00 h na Malostranském náměstí – Výstava Betlémů současných i historických v Senátu

V roce 2012:

14. ledna Rostoky u Prahy – výstava Středočeského muzea „První dámy – manželky prezidentů“  
Odjezd vlaku z Masarykova nádraží 9.40 h (z Holešovic 9.45 h)

18. února Další část Prahy – Strašnice – nám představí Helenka  
sraz: 10.30 h u stanice metra A Strašnická

17. března Benkon v Praze – natáčení Tobogánu a procházka Prahou  
sraz: 10.30 h v divadle U Hasičů (objednávky vstupenek v lednu na schůzce), odpolední procházku po Vinohradech povede Blanka Šimová

## Rekondiční pobyty v roce 2012

Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **přihlášky** a všechny informace o rekondicích obdržíte včas **na členských schůzkách** od vedoucí pobytové akce
- ❖ **placení pobytů bude probíhat**
  - **buď hotově ve stanovený den** (na členské schůzce) uvedený ve zpravodaji i na formuláři přihlášky
  - nebo platbou na účet sdružení v České spořitelny – 1940574359/0800; variab. symbol datum narození tak, aby byla připsána na účet ALEN do stanoveného dne
- ❖ **současně s platbou** odevzdáte vedoucí pobytu **vyplněnou přihlášku** potvrzenou odborným lékařem - **onkologem** (v případě placení na účet doručíte přihlášku vedoucí rekondice do stejného dne)
- ❖ v případě **nedodržení** termínu odevzdání přihlášky a zaplacení pobytu nebudete zapsáni do seznamu účastnic, pouze jako **náhradnice**
- ❖ při **odhlášení** z rekondičního pobytu bez závažného důvodu platíte stanovený **stornopoplatek**, který je uveden na přihlášce
- ❖ **odborný program** rekondic (rehabilitace a přednášky) **je závazný** – omluvení z procedury pouze ze zdravotních důvodů



- ❖ **důležitá informace** – pokud chcete ve stejném roce absolvovat více rekondičních pobytů (pozor na limit 21 dní), pořiďte si **kopii lékařského potvrzení** dříve než ho odevzdáte na první rekondici, na další můžete použít doporučení v kopii (předložit opět v daném termínu).

### Plán pobytových akcí ALEN 2012

- 27. 2. – 2. 3.** krátký zimní pobyt v **Bystrém u Poličky**, hotel Na Podkově  
**cena 2 000,- Kč** – přihlášky (není nutné lékařské potvrzení) a **placení 10. ledna**  
 Pobyt připravujeme společně s Klubem Diana Brno – vedoucí Daniela a Eva.  
 Program: ubytování, polopenze + odpolední káva, denně bazén, vířivka, vycházky, cvičení, příp. podle sněhových podmínek běžky, společný večerní program.
- 23. 4. – 3. 5.** desetidenní pobyt v **Karlově Studánce**  
**cena 3 600,- Kč** – přihlášky potvrzené onkologem a **placení 13. března**; vedoucí Daniela
- 14. – 17. 6.** víkendový pobyt v **Horní Bečvě**, hotel Cherry  
**cena 1 400,- Kč** – přihlášky potvrzené onkologem a **placení 15. května**  
 Vedoucí pobytu v Horní Bečvě zatím není stanovena, chcete-li pomoci, můžete se přihlásit a o zdárný průběh pobytu se postarat
- 21. - 28. 7.** týdenní letní pobyt v **Poděbradech**, hotel Junior  
**cena 2900,- Kč** – přihlášky potvrzené onkologem a **placení 12. června**; vedoucí Věra Uhrová
- 6. – 14. 10.** týdenní pobyt v **Mariánských Lázních**, hotel Polonia  
**cena 3 300,- Kč** – přihlášky potvrzené onkologem a **placení 11. září**; vedoucí Jindra Mařincová

## ? Co bylo ?

### Na schůzkách

#### Říjen

Na schůzce v říjnu jsme si poslechly avizovanou přednášku pí. Michaely Kvičerové. Představila nám doplněk stravy Imune, který je tvořen 4 vybranými sladkovodními řasami.

Řasy jsou usušené, rozdrčené, v želatinových kapslích určených k polykání kdykoliv během dne. Řasy v této kombinaci a složení: - detoxikují organismus, čistí střeva (odpady můžeme mít v různých orgánech těla)

- vyživují buňky
- chrání buňky, neboť obsahují přírodní antioxidant astaxantin
- regulují imunitní systém
- snižují alergické příznaky
- zlepšují trávení a vyprazdňování
- podporují hubnutí
- pomáhají proti roztroušené skleróze a virovým onemocněním
- snižují krevní tlak
- zklidňují organismus
- čistí organismus po chemoterapiích.

Zájemkyním o bližší informace pí. Kvičerová rozdala letáčky s podrobným složením, dávkováním a cenami přípravku i se svými kontakty - tel. 739544578, kvamis@gmail.com.

Lída Hamanová

#### Listopad

#### Jak se orientovat v doplňcích stravy

Doplňky stravy se takto nazývají proto, že by měly doplňovat naši stravu, pokud není rozmanitá a vyvážená, neobsahuje dostatek ovoce a zeleniny, nedodává dostatek vitamínů a minerálů. Měly by být proto užívány dlouhodobě, pravidelně, nikoliv jednorázově jako lék v okamžiku, kdy už nás postihnou zdravotní potíže nebo na nás „něco leze“. Aby nám i v této chvíli mohly doplňky stravy pomoci a nebylo třeba užívat léky, které jsou další chemií do organismu mnohdy s vedlejšími

účinky, je dobré vědět, jak se v nich orientovat, pro jaké doplňky stravy se rozhodnout. To je ovšem cesta na celý život. Pokud užíváme nějaké doplňky 2-3 měsíce, za 10 let o tom naše tělo nic neví. Pokud ovšem dostává dávky stálé, má ke správnému fungování **pevný základ a pravidelnost, pak nám za 10-20 let poděkuje.**

Existují tisíce firem, které vyrábějí doplňky stravy v různých formách, z různých surovin, s odlišnou technologií výroby, přesto naše **legislativa mezi nimi nedělá rozdíl.** V účincích na naše zdraví jsou však rozdíly značné. Stačí použít zdravý selský rozum a určitě budeme souhlasit s tím, že odlišný dopad na náš organismus může mít např. vitamín E připravený ze sóji (přírodní zdroj) nebo terpentýnu (derivát ropy).

Výrobce má podle naší legislativy 2 možnosti. Svůj výrobek si může nechat schválit Ministerstvem zdravotnictví jako doplněk stravy. Schvalování není náročné, neposuzuje se účinnost deklarovaných látek a dle legislativy je tudíž neúčinný a nesmí být podporován žádnou reklamou.

Nebo si produkt nechá schválit Státním ústavem pro kontrolu léčiv. Jde o finančně nákladný proces schvalování, který se promítá i do konečné ceny, ale je to lék a na etiketu je možné napsat, že má léčebné účinky a toto tvrzení může být podpořeno i reklamou. Jde o 2 stejné výrobky, **kteří mají stejné účinky** – ale jsou schvalovány jinou legislativou a podle ní stejné nejsou.

Každý doplněk stravy musí mít uvedeno i **doporučené denní dávkování**. Základem bývá množství určité látky, které je nutné k udržení jeho správné hladiny v krvi. To jde ale sledovat jen u izolovaných látek (synteticky vyrobených). Běžně používanou metodou jsou krevní rozbor. Ale klasická medicína nerespektuje, že se tělo snaží za každé situace udržet rovnováhu za každou cenu. Tělo se snaží o rovnováhu látek v krvi, a pokud jím něčeho nedostane a tělo tyto látky nedostane potravou, vezme si je do krve odjinud – např. z kostí. Stanovené doporučené denní dávky však **takto vzniklý deficit** nikdy nedoplní a užívání je neúčinné. Účinek se dostaví při dávkování terapeutickém, ale to je možno nasadit pouze tehdy, pokud tomu rozumím, nebo pod dohledem lékaře. Předávkovat se dá totiž vším, i přírodou, pokud ji využijeme nevhodně.

Pro jaké doplňky stravy se tedy rozhodnout?

**Synteticky izolovaný vitamín** naše tělo využije z 8%, víc neumí, protože je naprogramováno brát si živiny z potravy a z toho, co nám jako zdroj obživy nachystala příroda. Přestože většinou jde o vysoké množství určitých látek, není naše tělo schopné je využít. Navíc se ze synteticky izolovaných antioxidantů, které naše tělo potřebuje pro eliminaci volných radikálů, v konečné fázi stane opět volný radikál, který již nic nezlikviduje. V dobré víře si jimi můžeme i pozvolna ubližovat.

**Prášek z usušených rostlin** je využitelný max. z 15% podle způsobu užití. Pokud rostlinu usušíme, rozdrtíme na prášek a použijeme do kapslí včetně vlákniny, je to levné, ale málo účinné. Rostlinná buňka získá usušením celulózový obal, který se musí narušit. Celulózu musíme rozžvýkat, jinak se k živinám uvnitř buněk nedostaneme. Pokud kapsli polknu celou, je prášek z rostlin biologicky nevyužitelný.

Účinnější je **extrakt z rostlin**. Může to být výluh nebo výtažek, neobsahuje vlákninu, je biologicky využitelný, může být **obyčejný** (neví se, kolik účinné látky v něm je) nebo **standardizovaný** (garantovaný obsah účinných látek hmotnostně nebo v %). Rostlinu dáme do extrakčního činidla (čaj, voda, káva) a to vytáhne určité procento látek z rostlin. Když se podíváme na složení na etiketě, které musí být **v sestupném pořadí** podle množství všech ingrediencí, zjistíme, že je někdy nejučinnější složka, pro kterou si doplněk stravy kupujeme, až na posledním místě a je jí méně než některých aditiv a konzervantů.

Nejkvalitnější je **koncentrát z rostlin**. Je 100% biologicky využitelný jako extrakt, ale vyrábí se odlišnou technologií. Centrifuga rostlinu rozmělní, odstraní se vláknina, tekutá směs se čistí náročnou technologií, až se získá koncentrovaná směs živin. Čím rychleji se rostliny zpracují do stabilní formy, tím lépe se zabrání jejich oxidaci a z rostliny se tak získá co nejvyšší obsah živin. To však není možné u doplňků stravy v tekuté formě, kde se navíc nelze vyhnout konzervantům. Jde o technologii finančně nákladnou, proto ji používají pouze 3 výrobci na celém světě, kteří se rozhodli jít cestou kvality. Na našem trhu je pouze jedna, kterou již v r. 1934 v Kalifornii založil Dr. Renborgh, praktický lékař, který při léčení svých pacientů zjistil, že jejich nemoci ovlivňuje jejich způsob stravování. Začal proto hledat vztah mezi zdravím a stravou a snažil se vyrobit nějaký přípravek, který by jeho pacientům pomohl. Odjel do Číny, kde pobýval **10 let na čínském venkově** a učil se od místních lékařů. Po svém návratu začal vyrábět první čistě přírodní multivitamin na světě v podobě tablety (v té době termín doplněk stravy ještě nikdo neznal a nepoužíval). Obsahoval přírodní formu vápníku, hořčík, zinek, B-komplex a koncentrát z vojtěšky, což bylo na tu dobu převratné revoluční řešení. **Spojil tak tradiční medicínu západního stylu**, kterou vystudoval, **s alternativními metodami** praktikovanými na východě. S poznáním, **že nejučinnější pro naše zdraví je to, co nám připravila příroda**. Firma existuje již 75 let, vlastní svůj vědecký výzkum, získala přes 70 patentů. Složení každého výrobku je klinicky zkoušené. Nemá žádné subdodavatele, potřebné suroviny si pěstuje na vlastních ekologických organických farmách a může tak zcela ručit za kvalitu svých produktů.

Pokud našemu tělu dodáme pevný pravidelný základ, můžeme tak až o 80% snížit riziko civilizačních nemocí. Do 5 let se obnoví všechny buňky v těle, a pokud dodáme tělu vše, co ke správnému fungování potřebuje, můžeme se tak zbavit většiny neduhů. Chceme být zdravé?

Ludmila Hamanová

Na schůzce proběhl také bazárek oblečení pod heslem „Ať koupíte nebo dáte, dobré věci pomáháte“, pomoc představuje výdělek pro ALEN **pouhých 630,- Kč.**



## Na výslapech a výletech



### Společný výlet s KON Pardubice do Hradce Králové aneb Planetární stezkou s kamarádkami - 15. 10.

Z Prahy jsem vyrazili (jel s námi i Milan s Vikinkou) v počtu deseti za časného mlhavého rána do Hradce, kde na nás na nádraží čekalo deset členů KON. Po bouřlivém uvítání Alenka zavelela k nákupu jízdenek na trolejbus, který nás odvezl



na konečnou stanici. Tam jsme se ještě jednou přivítali tekutým povzbuzením. To už se vyklubal krásný slunečný říjnový den. Pěší cestu jsme zahájili u hvězdárny, odkud se otevírají krásné výhledy do kraje a kde je první zastavení Planetární stezky – u Slunce. Planetární stezka v Novém Hradci Králové je model naší sluneční soustavy v měřítku 1 : 1 miliardě a tomuto měřítku odpovídají i rozměry modelů Slunce a planet i vzdálenosti, které jsme měli naplánováno ujít – celková délka stezky je 6,5 km. Na každé zastávce stezky je informační tabule s daty o dané planetě a její model – proti velkému Slunci byly ostatní modely jen malé kuličky na vrcholku cedule. První část cesty vedla po silnici

a postupně jsme na ní objevili Merkur, Venuši, Zemi a Měsíc. U lesního hřbitova s kostelem sv. Jana, kde jsme našli Mars a Ceres, jsme ze silnice odbočili a na krásné cestě jsme minuli Jupiter, Halley a Saturn. Cestu po hrázi rybníka Datlík nám zpestřili myslivci, které jsme zastihli při lovu na kachny, a psi, kteří jim ulovené kusy na povel nosili z vody. Další hezké setkání cestou k dalším rybníkům Cikán a Biřička nás čekalo v lese – jezdci na krásných koních. Pak už byla zastavení Uran, Neptun a Pluto – všechno přesně seřazené jak ze školních učebnic.

Trolejbusem jsme opět dojezdili do města, došli na společný oběd v restauraci U koně a prošli se po historickém středu města. Tady nám Alenka pověděla něco z historie. Z 13. století pochází gotický královský hrad, kde často přebývali Přemyslovci. Hradec ustanovil Václav II. za část věna českým královnám, které na hradě žily jako vdovy. Hmotným dokladem bohatství města v době, kdy v Hradci sídlil skvělý dvůr královny Elišky Rejčky (vdovy po Václavu II.), je chrám sv. Ducha z počátku 14. století. U chrámu stojí Bílá věž, která je nejvýraznější dominantou města. Renesanční zvonice je 71,5 m vysoká, byla dokončena v roce 1589 a sloužila městu jako strážní a požární věž. Dvě odvážné účastnice výletu se vyšplhaly na její ochoz.

Přes Labe s výhledem na krásnou stavbu elektrárny a cukrárny jsme došli na nádraží, ještě jsme udělali snímek na rozloučenou a pak už se naše cesty rozdělily. Tentokrát jsme s Českými drahami žádný zážitek - zádrhel neměli a tak jsme dojezdili v pořádku domů. Díky Alence a jejím přátelům z Pardubic, Hradce a Brandýsa nad Orlicí máme zase na co vzpomínat.

VěraF



### Výlet do Bratislavy 12. a 13. 11.



Na dvoudenní výlet do Bratislavy jsme se shromáždili v 6,30 hod. v ulici Na Florenci. Podle některých účastníků to bylo brzo, pro znalce cesty a vzdáleností tak akorát. Za dospívání některých z nás jsme s nutnou přestávkou dospěli do Brna, kde přistoupily naše brněnské členky a kamarádky.

Při spršce informací a nutného organizačního vybírání poplatků na vstupy a večere jsme dorazili na odbočku a přes Kúty dojezdili do prvního cíle naší cesty, kláštera Šaštín-Stráže s bazilikou p. Marie Sedmibolestné. Světice je tradičně hlavní patronkou Slovenska. Klášter je zmiňován již ve 13. století, kdy byl dle písemné zmínky darován místnímu šlechtickému rodu. V současné době je spolu s přilehlým gymnáziem spravován řádem Salesiánů, známých svým cílem vychovávat veřejnost v duchu křesťanských tradic. K tomuto cíli využívají školy i netradiční formy, jako jsou divadelní představení se svými svěřenci, koncerty a jiná veřejná



představení. Výklad historie místa členem řádu byl velmi obsáhlý a poučný. Výstava darů za zázračné vyléčení byla dojemná.

Dalším cílem byl hrad Červený Kameň. Ačkoliv je z kláštera vzdušnou čarou vzdálen pouze několik málo kilometrů, museli jsme objet celé pohoří Malých Karpat, než jsme ho dosáhli. Cestou jsme dokonce na obzoru viděli i atomovou elektrárnu Jaslovské Bohunice u Trenčína.

Hrad byl vybudován již v polovině 13 století, později v 16. století byl přestavěn augsburskými podnikateli na pevnost s rozsáhlými skladovacími prostorami. K jejich velkolepým plánům však nedošlo a tak prodali celý objekt uherskému šlechtici hraběti Mikuláši Palfymu. Ten jej přebudoval na renesanční zámek s velkými obytnými objekty. V průběhu staletí jej rod udržoval v původním stavu a tak se ve své podobě zachoval až do dneška. V současné době je na hradě - zámku výstava historického nábytku svezeneho z různých historických objektů. Výsledek je velmi působivý.

Další cesta do Bratislavy uběhla velmi rychle přes Modrou, Pezinok a Svätý Jur. Po ubytování a večeři nás čekal kulturní zážitek - opera La Traviata v nové budově Slovenského národního divadla. Představení i interiér operní scény nás velmi mile překvapil, celkový dojem z budovy byl slabší. Nepochopitelné bylo pro nás také umístění pokladny v jiné budově. Příjemné bylo cestování na představení naším autobusem. To jsme v tomto podzimním čase ocenili.

Ráno po snídani jsme vyrazili na prohlídku města. Pro některé z nás bylo setkání s Bratislavou premiérou, někteří si oživovali vzpomínky na dávná léta. Celkový dojem je rozporný - ve snaze dodat městu moderní ráz postavili bratislavané několik moderních administrativních budov, které nám však připadaly jako pěst na oko. Zastavit skoro ve středu města nábřeží Dunaje věžovými krabicemi ze skla není zrovna nejšťastnější.

Svou prohlídku historického středu jsme zahájili u kostela trinitářů, poté jsme šli Michalskou branou do Starého města, přes Hlavní náměstí se Starou radnicí, Primaciálním palácem, kostelem a klášterem klarisek kolem kostela sv. Martina, Akademie Istropolitana na Hviezdoslavovo náměstí se Slovenským národním divadlem a Hviezdoslavovým pomníkem. Až jsme nakonec skončili na bratislavském hradě. Má velkou výhodu - mimo původní budovu je na něm všechno nové. I ta budova je přebudovaná z původních čtyřech zdí, jak si je pamatují, na solidní muzeum. Ovšem Slovenská národní rada - tedy budova v těsné blízkosti hradu, je betonové monstrum - ale moderní.



Po obědě, který jsme absolvovali individuálně - někteří ještě další procházkou po městě - jsme po šťastném návratu do autobusu (kdo nezabloudil) vyjeli na další, již konečný cíl cesty. Byl jím hrad Děvín, jedno z nejvýznamnějších míst v okolí Bratislavy. V historii se připomíná již v 9. století jako údajné sídelní místo Rastislava, Mojmíra i Svatopluka. Prošli jsme se okolo soutoku Moravy s Dunajem, někteří se vyšplhali i nahoru na hrad, udělali jsme několik památných a památkových fotografií, ochutnali nabízený „rybízlaček“ a nasedli na cestu k domovu.

Po vysazení našich brňáčků jsme poměrně rychle po rozhrkané dálnici dojeli do Prahy, kam jsme díky šikovnému p. řidiči dorazili bezpečně. Díky za dobrou přípravu našemu průvodci Dr. Jiřímu Sommerovi a za organizaci Mileně, výlet se nám líbil a měl svižný a zajímavý průběh.

Milan



### Fontány a kašny staré Prahy 19. 11.

Na místě srazu u stanice tramvaje Staroměstská se nás sešlo dost – i přes nepřízeň počasí – bylo studeno a větrno. Vydali jsme se na „vlastivědnou“ vycházku s cílem objevit co možná nejvíce kašen na území Prahy 1 – Starého Města (Helenka je měla samozřejmě velmi dobře zmapované a uchystala nám mnohá překvapení). Die Průvodce Prahou je jich celkem 53, ovšem mnohé z nich jsou nepřístupné (Rudolfinum, soukromé prostory, restaurace atd.), jiné jsou pouhá pítka (u Dětského domu). Naši pouť jsme zahájili u Mánesova mostu, kde je fontána z nečinské žuly s chrličí, pokračovali jsme k zahradě Uměleckoprůmyslového muzea podívat se na kašnu aspoň přes plot. Další kašnu s delfíny jsme našli v rohu Staroměstského náměstí u chrámu sv. Mikuláše, dvě kašny v paláci Goltz-Kinských – jedna z růžového mramoru, druhá z pískovce, na nádvoří v prostoru restaurace U Zlatého Supa, ve dvoře restaurace U Pavouka a v paláci U Zlatého Melounu. Na Malém Rynku jsme obdivovali studnu s ozdobnou renesanční mříží. Socha Vltavy zvaná Tereza s kašnou stojí na



Mariánském náměstí, socha Tritona na nádvoří Clam-Galassova paláce, kašna s Neptunem v Karlově ulici. Další fontána věnovaná Johannesu Keplerovi je v Karlově ulici, studna na Anenském náměstí a na Smetanově nábřeží Krannerova kašna v pomníku Františka I. Poslední kašna, kterou jsme navštívili, byla fontánka ve dvoraně kavárny Slávie (kterou šatnářka kavárny ozdobila plastovými žabičkami a husičkami pro pobavení dětí). Tam jsme naši vycházku zakončili výborným obědem. K obveselení publika jsem při odchodu a oblékání vyzkoušel vodu v té krásné kašně, namočil si šosy a odcházel domů coby vodník.

Poděkování za velmi přínosnou a zajímavou vycházku patří naší věrné průvodkyni Helence.

*Milan*



### Vycházka na Petřín 10. 12.

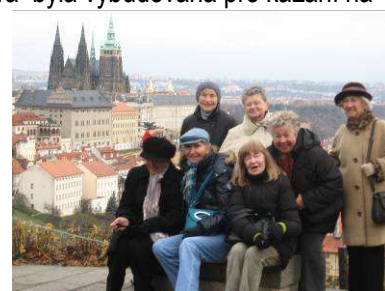
S vidinou sluníčka za okny jsme vyrazili na další vycházku po pražských pamětihodnostech, tentokrát na Petřín. Za místo srazu jsme si zvolili stanici tramvaje před Národním divadlem. Jak se ukázalo, nebyl to šťastný nápad - byla tam díky větru největší zima z průběhu celého dopoledne.

Schovali jsme se proto v koutě piazzety u Národního divadla, která byla přeci jenom trochu za větrem. Zde jsme si prohlédli fotografickou výstavu instalovanou na panelech v prostoru tohoto - česky řečeno - nádvoří, která nás zaujala. Byla to výstava fotografií Konfrontace – blízká setkání různého druhu, dvojice snímků zajímavě seřazených - např. vyznamenávání Karla Gotta prezidenty - Husákem a vedle toho Klausem aj.



Po vyfoukaném mostě jsme přešli na Újezd, kde Blanka zahájila vycházku výkladem o historických památkách v okolí stanice lanové dráhy. Nebudu je jmenovat - je jich hodně a všichni je snad známe. Po natlačení do lanovky a dosažení horní stanice nás přepadla kontrola jízdenek a odhalila černé pasažéry z řad cizinců - kupodivu to byli Skotové.

Od lanovky jsme procházeli Petřínem a růžovou zahradou k hvězdárně M. R. Štefánika, před jehož sochou jsme se fotili, ke kostelu sv. Vavřince a kolem rozhledny až do Seminářské zahrady. Zde jsme obdivovali kazatelnu, která byla vybudována pro kázání na vavříneckých poutích, konaných v okolí stejnojmenného kostela a navštěvovaných množstvím poutníků. Kuriozitou pro nás byl také domek



vestavěný do Hladové zdi a zasahující na obě strany zdi. Pěšinkami, v této době našťestí poměrně suchými, jsme se prošli k soše Panny Marie z Exilu, postavené vedle Strahovského kláštera. Tuto sochu, volně inspirovanou sochou J. J. Bendla původně umístěnou na „mariánském sloupu“ na Staroměstském náměstí, nechali zhotovit Češi žijící v exilu z bílého kararského mramoru podle fotografie. V r. 1994 byla věnována Praze, posvěcena kardinálem Vlkem a umístěna na jednu z nejhezčích vyhlídek v Praze. Bohužel jsme zjistili, že soše byla ukradena svatozář s pozlacenými hvězdičkami.

Dalšími cestami jsme přešli zpět do Seminářské zahrady a cestou dolů obdivovali další výhledy. Posledním objektem byl odsvěcený kostel sv. Vavřince v Hellichově ulici, který dnes najdeme pod názvem Pražské jaro a slouží jako koncertní síň. Odtud bylo již kousek do přílehlé pivnice Pod Petřínem na společný oběd. Zde opět obsluha nezklamala Helenku. Objednaná rýže ke stolu nedošla a náhradní knedlíky se hřály tak dlouho, jako by se znovu vařily. Přesto nám dobrá nálada vydržela až do rozchodu domů. Děkuje Blance.

*Milan*

.....



## Na rekondicích

### Rekondiční pobyt Karlovy Vary – léčebna Mánes, 2. – 16. září

14 denního pobytu se zúčastnilo v prvním týdnu 15 a ve druhém týdnu 9 osob.



Letos – jako vždy – nás Mánes přivítal přívětivě, s výbornou profesionální péčí o naše tělo i žaludek. Naše milá vedoucí se nám postarala o kulturní náplň pro každý den – tj. několikrát návštěva divadla, kina, výlety – prostě žádný den nezůstal bez programu.

Hodnocení:

Ubytování dobré, personál vstřícný a ochotný. Stravování výborné, ocenily jsme salátový bufet. Procedury vyhovující, příjemné, všem prospěly. Zdravotní přednáška o diabetu byla srozumitelným přínosem pro uvědomění si plíživých příznaků choroby. Volný čas – plavání v Termálu, vycházky, kino, divadlo, výlety; organizace pobytu skvělá

Závěr: rekondiční pobyt přispěl ke zlepšení našeho fyzického i duševního zdraví.

Srdečný dík, milý ALENe, za možnost tady být a velký dík milé Stáně Šeredové, že nám tu bylo tak fajn. Jako vždy to bylo bez chyby, hodnotíme na výbornou. *V Karlových Varech Eva B, Slávka, Marcela Bart, Líba Č, Zdena Bret, Eva R, ZdenaM.*

### Hodnocení rekondice - Poděbrady – 24. 9. - 1. 10. 2011

Všechno, co se odehrálo v Poděbradech na rekondici, je zaznamenáno v hodnocení účastnic. Takže vybírám z jejich textů, i když ne všechny se vyjádřily písemně:

„V centru města Poděbrady,  
Junior hotel vidím tady!  
Patnáct starších kytiček  
obývá svůj byteček.“

„Společně strávený čas a výlety se nám velice líbily. Objednaný autobus nás dovezl na dva zajímavé zámky – Karlova Koruna v Chlumci nad Cidlinou a Hrádek u Nechanic.“

„Blahodárně působily na naše zdraví vynikající masáže paní Žemlové, která se nám poctivě věnovala, plavání v teplém bazénu, dobrá strava i kulturní program (koncert, kino). I navlékání korálkových náramků na chystanou akci Plaveme prsa jsme zvládly výborně.“

„Bylo to krásné a možná i málo, moc jsme si ale užily, prohlédly jsme si skoro všechny poděbradské zajímavosti (zámek, kostel, Uhlířskou kapličku na bývalém popravišti, romantickou Obereignerovu vilu architekta Josefa Fanty, která sousedí s hotelem Junior, jely jsme vláčkem na Cidlinu, šly na procházku k jezerům a do obory), počasí se nám vydařilo, maximálně jsme ho využily – vypadá to, že opravdu nějaké spojení s nebem Alenky mají. Pobyt byl plný samých příjemných lidí a zážitků.“

Jen o setkání s pí. Bauerovou a o její přednášce a besedě na téma „Relaxační prvky pro zvládání stresu“ nikdo nenapsal. A přitom si jistě každá z nás zapamatovala, že je špatné, když se řeší jen následky stresových situací, ne stresové bloky např. z dětství. Dostaly jsme návod na ranní relaxační protahování, které nám pomůže získat energii do celého těla. Čtyři krátké věty k tomuto cvičení jsme si pamatovaly ještě i na konci pobytu: „Miluji tě. Omlouvám se. Prosím, odpusť mi. Děkuji.“

„Ubytování moc pěkné (jen větší koupelna by neškodila), bezvadná strava, velmi příjemná obsluha, překvapila nás slavnostní večeře na přivítanou.“

„Pobyt hodnotíme samými jedničkami, neměl chybu. Sláva mu on je pašák, piškumpré a župsajda. Vysvědčení: prospěl s vyznamenáním.“

„Spokojené a posílené jsme se rozjely do svých domovů, abychom se těšily na další ozdravné pobyty – třeba za rok – kde to asi bude?“



Projekt byl realizován s finanční podporou grantu Magistrátu hl. m. Prahy pro rok 2011 pro oblast zdravotnictví. Děkujeme také a.s. Subterra za finanční příspěvek.

Daniela

### Jablonná s Amélií 7. - 10. října

Prodloužený víkendový pobyt v námi oblíbené Jablonné nad Vltavou byl tentokrát podzimní a trochu jiný než jindy. Byl určen pro onkologicky nemocné a jejich blízké a probíhal na něm zvláštní program připravený o.s. Amélie.

Ani déšť ani mráz  
nezastaví nás,  
do Jablonné jedem zas.

Plavání, vířivka a bazén přec  
je pro zdraví ta správná věc.  
Po včerejších tanci, zpěvu  
nechce se nám pěšky do bazénu.

V pátek byla hospůdka,  
to vám byla lahůdka.  
V sobotu pak táborák,  
to bylo zrovna tak.

O kom píši – že nevíte?  
Tak se to hned dozvíte.  
To se sešli ALEN, BENKON, AMELIE,  
je jim společně vždy mile.



A co bylo tentokrát navíc? Kromě vycházek na zámek, do lesa a s oslicí Amálkou i pejsky Sany a Viki také pro zájemce jízda na koních. Využily ji hlavně děti. Pro všechny pak bylo zajímavé skupinové setkání dospělých i dětí a výtvarná dílna s arteterapeutkami. Děti si udělaly krásné lampionky a měly radost, že se jim to povedlo. My dospělí jsme si hráli na pohádky. Naše skupina nakreslila a posléze vyprávěla pohádku se šťastným koncem "Společně vše zvládneme" - pohádku o jednom Zlém psu, který kudy chodil tudy škodil. Nejdřív se ho zvířátka bála, ale když dala hlavy dohromady, vymyslela a uskutečnila plán. Ferda ze Sekorova, Cipisek z Řáholce, Krteček z Příbrami, Trávníček z Jablonné, Hejkal z Neveklova, Imaginární pes Odevšad, kočka Naševaše z Javorníku a její kamarádka Micka se nakonec Zlého psa zbavili.

Poslední den pobytu jsme si prohlédli výtvarné dílny v Ústavu Tloskov a byli jsme překvapeni, co všichni klienti DÚ umí a jak mají dílny vybavené.

Víkend jsme si užili, přinesl nám krásné zážitky a přátelská setkání – s dětmi, zvířaty a stejně postiženými ženami. Věříme, že splnil účel, pro který byl připraven – pomohl nám pacientkám zase se o kousek posunout ve vyrovnání se s nemocí.

Smutní jsme, že odjíždíme?  
Vždyť se brzy navrátíme.  
Přivolejme úsměv na tváře,  
vždyť jsme tu zas na jaře.

Daniela (s použitím básniček od Hany Beranové)

### Rekondice Železná Ruda – hotel Horizont – 20. - 23. října 2011

Víkendový rekondiční pobyt se konal za velmi příjemného počasí v hotelu Horizont v Železné Rudě. Program rekondičního pobytu byl sestaven tak, aby členky mohly využít nabídky hotelu: volného vstupu do bazénu a do vířivky po celý den a po celou dobu pobytu. Bezplatně nám byl poskytnut i župan, který byl pro každou účastnici připraven na pokoji a zjednodušil přesun z pokoje do bazénu nebo na masáž. Bazén jsme využívaly individuálně i skupinově naplno, i večerní romantiku při svíčkách jsme si užívaly. Po rozcvičení ve vodě a příjemných masážích zvládaly všechny i cvičení jógy.

Všechny pokoje byly s balkonem a výhledem na krásné panorama Šumavy, na východ i západ slunce. Stravování probíhalo formou švédských stolů a při snídani i večeři byl bohatý výběr jídel.



První večer pobytu jsme byly pozvány na společenský večer s hudbou, tancem a bohatou tombolou, který pořádal Svaz invalidů v Železné Rudě.



Samozřejmě nechyběly vycházky do okolí – na Belvedér, do Železné Rudy, na Pancíř, na Špičácké sedlo. Všechny jsme poctivě „užívaly“ kyslík a vitamín D ve formě slunečních paprsků. Nezapomenutelným zážitkem byl sestup z hory Pancíř – 1200 m.n.m. – k hotelu Horizont po západu slunce s pochodněmi, které navodily nádhernou náladu a úžasný pocit štěstí. Všechny jsme si tam uvědomovaly, že jsme spojeny závažnou nemocí a o to víc můžeme prožít takovéto chvíli a nést je v sobě jako náboj pro další boj s nemocí.

Poslední večer pobytu jsme strávily v salonku hotelu s mladým členem Horské služby p. Pavlem Aubrechtem. Své zajímavé vyprávění o práci

na Šumavě doplnil promítáním fotografií i videa. Bohatá diskuse byla důkazem, že beseda se vydařila.

Vedoucí rekondice se se všemi rozloučila malým dárkem. I když to byly pouze 4 dny pobytu – na horách se čas dvojnásobí – tak to bylo jako týden dovolené. Odjížděly jsme spokojené a plny energie do nadcházejících dlouhých zimních dnů.

*Milu Hájková a Jindra Mařincová*

## Informace z neziskového sektoru

### Čestné uznání

Výbor Ligy proti rakovině Praha se v letošním roce rozhodl udělit čestná uznání za trvalou a aktivní činnost vybraným pracovníkům v členských organizacích Ligy. Za ALEN získala Čestné uznání a odznak LPR **paní Blanka Šimová**. Blanka byla u založení sdružení ALEN v roce 1993 a celých 18 let vždy pomáhá všude tam, kde je potřeba (rekondiční pobyty, zájezdy a vycházky s velmi fundovaným výkladem, články do Zpravodaje, konference, sněmy, veletrhy, semináře a preventivní přednášky pro veřejnost). Vždy byla platnou členkou výboru a v posledních letech pracuje velmi svědomitě jako pokladní, je spolehlivá a přináší do sdružení pohodu a klidnou atmosféru. Určitě si čestné uznání zaslouží.

🌸 **Gratulujeme !!!**

### Plaveme prsa 2011

V minulém našem zpravodaji nějaký šotek – radši jsme nepátraly jaký – ztratil pozvánku a článek o velmi důležité chystané akci v bazénu Olšanka v Praze a v dalších bazénech po celé republice. Protože už to nelze napravit (ale pozvánky a letáky jsme šířily jinými cestičkami), dozvíte se tentokrát, jak to dopadlo.

**Plavali jsme pro zdravá prsa!** Plavání je bezpochyby zdravý pohyb, a proto ho Aliance žen s rakovinou prsu vybrala coby svoji aktivitu v rámci letošní říjnové kampaně boje proti rakovině. V Čechách a na Moravě se akce „Plaveme prsa!“ konala celkem ve dvanácti městech (plavali jsme v Praze, Brně, Benešově, České Lípě, Českých Budějovicích, Domažlicích, Králově Dvoře u Berouna, Kravařích ve Slezsku u Opavy, Krnově, Mostě, Šumperku a Třinci), lidé však přijížděli i z velkého množství dalších koutů České republiky. Přišlo nás podpořit mnoho žen, dětí i mužů a akce byla na všech místech velmi vydařená. Všude panovala dobrá nálada a nadšení pro dobrou věc.

V Praze jsme plavali v moc příjemném bazénu v Hotelu Olšanka. Jako organizátoři se sešly tři patientské organizace – ALEN Praha, Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu a Klub ŽAP – ženy s nádorovým onemocněním. Krásně nám na úvod zaplavali Krasoplavci, štafetu odstartovala úspěšná plavkyně Barbora Zapletalová. Dobré rady, jak plavat pro zdraví nejlépe, nám dávala PaedDr. Irena Čechovská, CSc. a podpořila nás i veteránská plavkyně Marcela Šťastná a Mgr. Ivana Felgrová. Celkem u nás plavalo 105 nadšenců v nejrůznějších plavkových modelech a nové modely plavek byly k nahlédnutí od firmy Amoena, která byla jedním z hlavních partnerů akce v celé republice. Svou podporu přišli vyjádřit i lidé, kteří se nakonec nesmočili, ale i jim patří velký dík. Rozdávali jsme informační a edukační brožurky, ženy si mohly vyzkoušet samovyšetření prsu na prsních fantomech a každý, kdo uplavala alespoň 25 m, dostal symbolický, voňavý dáreček od Mamma HELPu, který ho jistě po akci, zase v teple domova, potěšil a zahřál. Všem zúčastněným moc děkujeme!

*Členky ALEnu, Mamma HELPu, ŽAPky a Aliance žen s rakovinou prsu*

*(účast Alenek – Naďa, Sylvia, VěraU, Irena Z., Irena Č., Terežka a 2 studentky FTVS, JitkaB. a veteránské mistryně)*

Milé ALENKY,

ráda bych Vás blíže seznámila s akcí „Plaveme prsa“ pořádanou Aliancí žen s rakovinou prsu. I přesto, že jste už byly o tom informované, myslím, že by bylo dobré věnovat se této činnosti trochu víc.



Mezinárodní koalice Europa Donna vyhlásila i letos svoji osvětovou kampaň, která vrcholí konkrétními aktivitami v jednotlivých členských zemích této koalice právě v měsíci říjnu. Letošní výzva zní: Dělejte správná rozhodnutí. Aliance žen s rakovinou prsu se rozhodla v rámci této kampaně uspořádat v České republice celostátní akci pro veřejnost se symbolickým názvem „Plaveme prsa“. Plavání je pochopitelně zdravý pohyb, a proto ho Aliance vybrala jako svoji aktivitu v rámci letošní říjnové kampaně boje proti rakovině prsu. Smysl této akce spočíval především v tom, že upozorňoval na dobrou prognózu léčby rakoviny prsu, pokud je léčba zahájena včas, a na možnosti kvalitního života vyléčených žen. Akce se uskutečnila v sobotu 15. října ve třinácti městech, kam lidé přijížděli i z dalších koutů ČR. Plavání probíhalo formou štafety,

kteřou zdraví podpoří nemocné. V Praze jsme plavali v bazénu hotelu Olšanka na Žižkově. Jako organizátoři se pod záštitou Aliance sešly tři patientské organizace: ALEN, MAMMA HELP a ŽAP. Na úvod zaplavali Krasoplavci, kteří nastartovali dobrou a veselou náladu všech zúčastněných. Plavání zahájila úspěšná česká reprezentantka Barbora Zapletalová a plavání štafety se aktivně zúčastnily i čtyři veteránské plavkyně vozící medaile i ze světových soutěží. Svými radami jak zdravě plavat nás podpořila PeaDr. Irena Čechovská, která se Alenkám každý pátek věnuje v bazénu Tyršova domu. Jenom je škoda, že jste jí to nepřišly ukázat sem. Celkem zde plavalo 105 nadšenců v nejrůznějších modelech od firmy Amoena, která byla jedním z hlavních partnerů akce v celé republice. Výrazně se projevil AVON a svou podporu přišli vyjádřit i lidé, kteří se dokonce nesmočili. Organizátoři rozdávali plavajícím drobné dárečky, pro tuto akci vlastnoručně vyrobené. K dispozici byly informační brožury a ženy si mohly vyzkoušet samovyšetření prsu na Fantomu. Lze konstatovat, že akce byla dobře organizovaná, prostředí příjemné a jistě splnila svůj účel. Řečeno úvodním heslem jsme opravdu „Plavali pro zdravá prsa“.

*Za všechny zúčastněné ALENky informaci podává Jitka. Pouze doufám, že příště nás bude víc - nejenom ALENek, ale i účastníků z Prahy.*

### A do třetice všeho dobrého o plavání:

Vážené kolegyně spoluplavkyně,

dovoluji Vám všem, které jste se podílely na přípravě a posléze i realizaci akce „Plaveme prsa“ dne 15. 10. 2011, velký dík. Ze sdělení a reakcí přátel i veřejnosti je již teď jasné, že se vám tento nápad rozhodně velmi podařil a mám z toho opravdu velkou radost. Já sama jsem strávila s nadšením u bazénu i v bazénu v hotelu Olšanka v Praze několik hodin a jsem přesvědčená, že příští rok Vám, a potažmo i nám s Helenkou, půjde organizace naprosto hladce vzhledem ke zkušenostem, které jsme letos získaly a už teď se na to těším...

Finanční příspěvek na tento projekt se nám podařilo sehnat od firmy Amoena, spol.s.r.o. Z peněz od firmy Avon spol.s.r.o. jsme nechaly natisknout deníčky „Dělejte správná rozhodnutí“. Ještě jednou děkuji upřímně za Vaši ochotu a entuziasmus.

Se zdvořilým pozdravem a přáním všeho jen dobrého

*Vaše Eva Knapp, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu*

### Evropský kodex koalice Europa Donna

1. Nekuřte! Jestliže kouříte, přestaňte. Jestliže se vám to nedaří, nekuřte v přítomnosti nekuřáků
2. Braňte se obezitě
3. Věnujte se denně aktivní tělesné činnosti
4. Zvyšte denní příjem různých druhů zeleniny a ovoce, jezte nejméně třikrát denně, omezte příjem tučné stravy
5. Jestliže pijete alkohol, ať pivo, víno nebo destiláty, omezte konzumaci. Muži na 2 sklenky a ženy na 1 sklenku denně
6. Vyvarujte se nadměrného opalování. Je mimořádně důležité chránit děti a mládež. Jedinci, kteří se při opalování snadno spálí, se musí před sluncem chránit po celý život
7. Zajistěte důsledně preventivní podmínky před působením jakékoliv rakovinu vyvolávající látky. Dodržujte všechny zdravotnické a bezpečnostní předpisy při práci s látkami vyvolávajícími rakovinu. Dodržujte doporučení Národní hygienické služby radiční ochrany.
8. Ženy od 25 let věku by se měly zúčastňovat cervikálního screeningu (děložního čípku)
9. Ženy nad 45 let by se měly zapojit do mamárního screeningu
10. Muži a ženy nad 50 let by měli být zařazeni do kolorektálního screeningu
11. Zapojte se do programu očkování proti hepatitidě virem B

## Konference na Maltě

Evropa Donna uspořádala 22. a 23. října na Maltě desátou Pan-Evropskou konferenci o prevenci rakoviny prsu. A já jsem se jí zúčastnila. S nadšením. Dozvěděly jsme se hodně zajímavého.

Hlavní myšlenka konference, v souladu s kterou byly určovány její cíle, byla nazvána VÝZVY NOVÉ DEKÁDY. K jejich úspěšnému řešení přispěla konference tím, že se zabývala 10 úkoly, které si Evropa Donna stanovila:

- rozšiřováním a výměnou nejnovějších věcných informací o rakovině prsu v Evropě
- rozšířením vědomí o potenciálním nebezpečí onemocnění prsou
- zdůrazňováním potřeby přiměřeného snímkování a včasného zjištění nemoci
- kampaní k zajištění optimálního léčení
- zabezpečením kvalitní podpůrné péče během léčby a po jejím skončení
- zdůrazňováním vhodného školení zdravotního personálu (vysokoškolsky vzdělané onkologické sestry)
- zjištěním „nejlepších praktik“, jejich aplikace a rozvíjení
- vyžadováním pravidelného vyhodnocování zdravotního zařízení
- zajištěním, že všechny ženy plně rozumí možnostem léčby, včetně napojení se na klinické pokusy, a mají právo na druhý odborný názor
- podporou rozvíjení výzkumu rakoviny prsu

Konference se účastnilo přibližně 220 žen z 27 zemí. Vyslechly jsme mnoho přednášek, diskutovalo se, zúčastnily jsme se seminářů (já např. zabývající se potřebami žen nad 70), seznámily se s odbornými názory a problémy žen – patientek v různých zemích, poznaly jsme se navzájem, družily se ve společenských časech a prostorách krásného hotelu. A také jsme tančily Zumbu.

To také proto, že ED a její 15. říjen – Den zdravých prsou - doporučuje tzv. ZDRAVÁ ŘEŠENÍ životního stylu přispívající k prevenci rakoviny prsu:

- zvýšení fyzické aktivity
- zdravá strava
- hlídání přiměřené váhy
- pravidelné sledování na mamografu.

Konference byla opravdu zajímavá. Zdá se, že jsme jako Česká republika obstály, když jsme slyšely od vedení ED několikrát, že jsme dokázaly udělat za krátkou dobu od svého nového „převtělení“ víc než mnoho jiných. Líbil se náš Den zdravých prsou, kdy jsme „Plavaly prsa pro zdraví“, líbil se náš plakát. To jen uvádím jako příklad.

Pokud jde o mne, tak bych na závěr řekla, že se mně nejvíce líbily mé české kolegyně Eva, Jitka a Naďa. O tom by se dalo mluvit ještě dost dlouze.

*Irena Zíková, národní reprezentantka ČR*

## „Spolu proti rakovině prsu“ - Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu

Aliance žen s rakovinou prsu, která je členem evropské koalice rakoviny prsu Evropa Donna, pořádala ve dnech 4. a 5. 11. konferenci patientských organizací žen s rakovinou prsu. Konference se konala v hotelu ADEBA v Karlíně.

Konferenci zahájila ředitelka Aliance Eva Knappová s předsedkyní správní rady Jampilou Novotnou a společně shrnuly rok 2011 v Alianci a plány na rok 2012 (semináře, Plaveme prsa, 10. výročí založení Aliance).

O tématu rakovina prsu byly předneseny velmi zajímavé přednášky odborníků onkologie, imunologie a radiologie. MUDr. Emanuela Kmoníčková z Ústavu radiační onkologie Nemocnice na Bulovce přednášela na téma „Brachyterapie v léčbě karcinomu prsu“ (brachyterapie je metoda ozařování, kdy zdroj záření je v těsném kontaktu s ozařovaným nádorem nebo lůžkem po odstranění nádoru – metoda šetří zdravé tkáně). Prof. Blanka Říhová, imunoložka z Mikrobiologického ústavu AV, osvětlila pro nás laiky „Výzkum cílených léků na imunitu v rámci terapie nádorového onemocnění! (imunitní systém je základ, jedním z důvodů onemocnění je genetika a pak také výživový stav – psychický i fyzický). MUDr. Vladimír Mach, který působí ve Františkových Lázních, přednášel o „Lázeňské léčbě, její vhodnosti a dostupnosti pro onkologicky nemocné“ a představil nově otevřené lymfocentrum ve Františkových Lázních. MUDr. Martin Wald z Nemocnice v Motole popsal „Vznik lymfedému, jeho diagnostiku a možnosti komplexní léčby (nenádorová komplikace po operaci, postmastektomický bolestivý syndrom, poruchy hybnosti - liposukce jako moderní metoda léčby – poradna ve FN Motol)“. Na programu konference bylo také bandážování končetin s lymfedémem, což by měla každá žena po operaci prsu velmi dobře zvládat. MOÚ v Brně vydal kazetu o bandážování a tělocviku při lymfedému.

Na konferenci jsme přivítali také zahraničního hosta, paní Olgu Tessu Macháčkovou, která podstoupila léčbu rakoviny prsu ve Velké Británii. Mluvila o svých osobních zkušenostech pacientky.



Se svými dojmy a poznatky z konference Europa Donna, která se v říjnu uskutečnila na Maltě, se podělily účastnice konference a onkologické pacientky Naďa Hrubešová a Ing. Irena Zíková. Konference se zabývala cílem dosáhnout stejné standardní úrovně pracovišť v zemích ED a sjednotit vzdělávání specializovaných sester. Důraz kladla na prevenci a zdravý životní styl. Naďa a další mladá účastnice Jitka se účastnily workshopu pro mladé pacientky.

Ing. Helena Maříková hodnotila říjnovou akci „Plaveme prsa“, která měla též na mezinárodní konferenci velký úspěch. Zúčastnilo se jí 15 organizací a založily tak tradici pro příští léta.

Na programu konference byly také příklady dobré praxe v jednotlivých patientských organizacích sdružených v Alianci žen s rakovinou prsu.

Jana Drexlerová prezentovala akci Mammahelpu Říjen na růžovo.

Hana Beranová informovala o společném setkání BENKONu Benešov a AMÉLIE Praha na zámku v Jablonné nad Vltavou a vysvětlila cíl této spolupráce – zajistit dostupnost

péče onkologicky nemocným i v menších obcích středočeského kraje, zřídit dobrovolnická centra.

Blažena Monczková z Naděje Karviná se s námi podělila o založení sdružení pro pomoc handicapovaným v oblasti zaměstnávání.

Novinky v protetice představila paní Ing. Eva Tichá z Amoeny. Např. výrobky Comfort+ jsou z materiálu, který se chová přirozeně podle teploty prostředí – v létě se nepotí, v zimě vydává naakumulované teplo.

Závěr a zhodnocení konference patřil opět Evě Knappové.

*Za ALEN se zúčastnila konference Daniela a Věra Uhrová*

## Sněm LPR říjen 2011

Sněm kolektivních členských organizací Ligy proti rakovině se konal jako každoročně v říjnu v Lékařském domě s cílem bilancovat výsledky spolupráce členských organizací s Ligou proti rakovině, která se nejvíce zviditelňuje v organizování Českého dne proti rakovině.

K průběhu a **výsledkům květinové sbírky za rok 2011** hovořily na sněmu předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová a Jana Kolářová z agentury Arcadia. Přestože se finanční situace a nálada ve společnosti zhoršují, bylo vybráno podobně jako loni 14 mil. Kč. Na výsledku se kluby podílely 40 % a z celkové účasti 53 klubů jich 23 vybranou částku proti loňsku zvýšilo. Výtěžek sbírky byl rozdělen na hlavní projekty Ligy – na nádorovou prevenci 3,5 mil. (Nádorová telefonní linka, putovní výstava, brožury), na podporu kvality života onkologických pacientů 3,3 mil. (každý spolupracující klub obdrží 30 % z jím vybraných peněz) a na podporu onkologického výzkumu a přístrojové dovybavení onkologických pracovišť 1,5 mil. Kč. Za největší neřest, která provázela sbírku, lze pokládat skutečnost, že se někde prodávaly kytičky již den nebo i více dní předem. Je to nežádoucí a nefér vůči dobrovolníkům, kteří dodržují pravidla, i vůči občanům, kteří mohou ztratit důvěru ve sbírku. Postoj Ligy k tomu je jednoznačný – **neprodávat předem**, zejména ne na veřejnosti!

Výsledky ALEnu – v pořadí podle celkového výtěžku na 7. místě, podle počtu prodaných kytiček na 9. místě, podle průměru na kytičku na 8. místě, skokan roku v pořadí 4. - vybrali jsme o 19 984,- víc než loni.

Dále se sněm věnoval hodnocení 4. ročníku **putovní podzimní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“** zaměřené na nádorovou prevenci – tentokrát opět s důrazem na poradenství (tlak, BMI, cholesterol, zdravá výživa, dentální poradna) a odhalování rakoviny kůže. Výstava je jedna z nejzávažnějších akcí Ligy. Letos se konala v dalších 8 městech ČR (během 4 let již v 35 městech) a často přerůstala ve významnou akci města (např. v Jablunkově nebo Pacově). Záleží na postoji radnice, spolupráci s našimi kluby i jinými místními organizacemi. Občané rádi přijdou na akci, která je řádně připravena, dobře propagována, spojená s kulturním programem místních škol, zájmových kroužků a spolků. Tak hodnotili výstavu MUDr. Fridrichová, autor výstavy Petr Hora-Hořejš i její moderátor ing. Karel Drbal.

Dalším bodem programu bylo **ocenění 48 členů** patientských organizací za aktivní a trvalou činnost v klubech, které své členy na ocenění navrhly. Vzhledem k nedostatku času se předání diplomů omezilo jen na promítnutí jmen na plátně a faktické předání s malým dárkem následovalo po skončení programu sněmu. Za ALEN se této pocty dostalo dlouholeté členice **Blance Šimové**.

**V plánu činnosti Ligy na r. 2012** zůstávají hlavní body z r. 2011. Hlavní téma bude KARCINOM LEDVIN. V lednu se Liga připojí k evropskému týdnu prevence karcinomu děložního čípku. Pokračovat bude i spolupráce s partnerskými organizacemi při organizování již **16. ročníku Českého dne proti rakovině, který připadne na středu 16. 5. 2012.**

Součástí sněmu byly i **přednášky**. První vystoupila Ing. Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO. Seznámila přítomné s činností klubu stomiků, jehož posláním je i zdolávání zakořeněných mýtů, např. zavírat se s nemocí doma, tajit nemoc ap. Právě novým stomikům je klub připraven pomáhat. V druhé přednášce „Rekonstrukce prsu“ přiblížila MUDr. Matějovská z nemocnice na Bulovce slovem i obrazem všechny současné možnosti, které plastická chirurgie nabízí ženám po ablaci prsu.

Závěrem dr. E. Křížová, která průběh sněmu řídila, se s účastníky rozloučila poděkováním za spolupráci a pozváním na **vánoční koncert Ligy konaný 13. prosince 2011 v Karolinu.**

*Za všechny účastnice ALEN na sněmu (Daniela, Jindra, Jitka, Zlata) zaznamenala Blanka*

### **Klub Alen Železná Ruda**

Činnost organizace v Železné Rudě se rozbíhala v letošním roce 2011 a stihly jsme toho dost.

Vznik zatím malého klubu na Rudě zavinila sice zlá nemoc, ale nás spojila a po tvrdé zkoušce, kterou máme všechny za sebou, hledáme psychickou pohodu sdílení nemoci. Zvláště na tomto konci republiky je jakákoliv komunikace se ženou, která je po ozařování, operaci... jako balzám a moooc to pomáhá. Našich setkání se účastní i ženy, které zatím nejsou členkami.

Ukutečnily jsme společné výlety do bazénů v blízkém okolí, cvičení a navštěvovaly jsme i solnou jeskyni na Belvederu. Dvě členky se zúčastnily rekondice, kterou pořádal ALEN Praha v Luhačovicích, připravily jsme rekondiční prodloužený víkend s děvčaty z ALENU Praha na hotelu Horizont, která se povedla díky krásnému počasí – o tom píšeme v jiném příspěvku. Představení žen z ALEN Praha bylo úžasné na tanečním večeru ZO SZP v Železné Rudě. Snad jsme prolomily konečně odstup ze strany ZO SZP, který po vzniku klubu není pro naši práci příjemný a komplikuje náhled na naši činnost. Další ženy nechtějí vstoupit do klubu, aby nikdo o nich nevěděl... Žijeme na malém městě.

Klub ALEN v Železné Rudě má pouze 7 členek, ale aktivně se zapojil do akce Český den proti rakovině – prodejem kytiček. Nabízené kytičky byly přijímány s ochotou pomoci dobré věci. Vybraly jsme celkem 10.468,-Kč a peníze byly zaslány na konto Ligy proti rakovině.

Během roku byla poskytnuta rada ženám, které byly po kontrole na mamografu – individuální posezení. Pozvaly jsme na přednášku MUDr. Tomáše Lebenharta, a nenechaly jsme si to jen pro sebe a pozvaly jsme všechny, které zajímá alternativní medicína a homeopatie.

V říjnu jsme byly podpořit akci Pochod pro zdraví, kterou pořádal MAMMAHELP v Plzni. Zorganizovaly jsme besedu o prevenci pro děvčata 8. a 9. třídy ZŠ ve spolupráci s plzeňským Mammahelpem.

Příspěvek na činnost od města Železná Ruda jsme vyčerpaly v rámci možností pro všechny členky klubu v Železné Rudě. Vzhledem k nedostupnosti odborných lékařů při naší nemoci byly peníze použity na léky, solnou jeskyni, na cvičení, plavání v bazénu a na rekondici společně se ženami ALEN Praha. Jsme rády, že sociální komise při MěÚ podpořila naši snahu s „hledáním“ mysu dobré naděje.

Děkujeme členkám ALEN PRAHA a hlavně paní Daniele Kelišové, že nás vzala pod ochranná křídla a tak jsme mohly pomalu rozvíjet činnost a pomáhat. Věříme, že pro další rok bude spolupráce lepší, že i přes velkou vzdálenost do Prahy budeme spolupracovat a nezatížíme Danielu pracovním moc. Jak se říká u nás – slibujeme, že se polepšíme a nedostatky odstraníme, ale jsme jen amatérky s nemocí..... Tak si popřejeme ZDRAVÍ a taky štěstí.

Vzájemná komunikace – posezení i besedy, podnikání výletů za pohybem i za novými poznatky je pro nás velmi důležité a chceme je dál rozvíjet, protože je nám dobře na duši i těle. Děkujeme všem, kdo nám fandí a věří. Děkujeme za podporu.

*Za ALEN v Železné Rudě Míla Hájková*

### **Setkání s ministrem zdravotnictví**

V rámci **příprav reformy zdravotnictví** se konalo setkání, kterého se zúčastnil p. ministr Heger a zástupci patientských organizací. Za ALEN jsem se ho zúčastnila společně s Ivankou Antošíkovou.

Pokud jde o naši diagnózu, byly informace pozitivní. Roční rozpočet na zdravotnictví je 250 miliard Kč, z toho 6-7 miliard je určeno pro onkologii. Tento podíl se zvyšuje již od r. 2007. Šetřit na mammografii se též neplánuje. Snaha ministerstva je rozdělovat peníze kultivovaně dle priorit.

Do budoucna se navrhuje více zdroje financování: zdravotní pojišťovny – stát – soukromí sponzoři. Podporovat by se měla věda a výzkum a jejich výsledky častěji využívat při terapii. Zdravotnictví prochází krizí, zdravotní péče je stále nákladnější, ale tento trend se roky neřešil.

Dozvěděli jsme se, že se připravuje návrh zákona o zdravotních službách, kde by měly být zapojeny nemocnice, ambulance, sociální podpora a až nakonec léčebny. Je lepší investovat do terénní práce než pouze do léčeben. Nejlepší by bylo střídat akutní péči v nemocnicích s běžnou péčí v rodině a do léčeben směřovat jen těžká zdravotní poškození.

Připravuje se změna úhradové vyhlášky, protože se mnohde nedostává potřebné péče. Počty pacientů rychle rostou a náklady na léčbu se snižují. U některých diagnóz by měl dostat peníze přímo pacient, aby si mohl hradit sám své konkrétní potřeby. Diskutovalo se i o příplatcích za léky, kdy může být u drahého léku nižší příplatek a vyšší příplatek u léku levnějšího. Úhrady se odvozují od běžných světových cen a farmaceutické společnosti na náš trh uvádějí mnohdy léky dražší než jsou ve světě. Ceny totiž netvoří ministerstvo zdravotnictví, ale farmaceutické společnosti. Vychází se z ceny běžné v zahraničí a rozdíl proti této ceně se promítne v doplatku.

Pro každou diagnózu bude 1 zcela hrazený lék ze zdravotního pojištění, celkem se odhadují úhrady za 10 miliard Kč. Připravuje se návrh plateb za diagnózu nikoliv za zákrok, ale bude trvat několik let, než se to podaří zavést do praxe.

Reforma nemění podstatu zdravotnictví, nadále platí svobodný výběr lékaře. Do budoucna by se měla řešit koncentrace do center, záleží na jejich budoucí kapacitě.

Nadále platí ochranný limit 5 000,- pro dospělého člověka a 2500,- Kč pro dítě.

Poplatek v nemocnici se bude zvyšovat na 100,- Kč/den. Důvodem je jiná situace v současnosti než byla ta, ve které se poplatky zaváděly (vyšší nájemné atd.).

Mluvílo se též o příplácení za lékařské výkony, kde se již nyní běžně příplácí (lepší sádra, lepší oční čočky, lepší kloubní náhrady), ale peníze skončí u lékařů, nezíská je nemocnice. U robotické operace se bude příplácet v případě, kde je shodný výsledek s běžnou operací. Nebudou se dělat drastické změny, reforma se rozloží do několika let.

Důležité je věnovat se prevenci, u nás jde především o pohyb a boj proti kouření – programy, které jdou mimo ministerstvo zdravotnictví.

Celkový dojem byl velice pozitivní. Pan ministr v naprostém klidu reagoval na každý dotaz, trpělivě na všechny odpovídal buď sám nebo někdo z jeho náměstků. Nutno dodat, že některé dotazy byly poměrně konfliktní.

Na závěr panu ministrovi poděkoval za jeho přístup zástupce vozíčkářů. Tvrdil, že je v kontaktu s ministerstvem již mnoho let, ale teprve nyní má pocit, že má ministerstvo snahu skutečně něco řešit ve prospěch pacientů. *Zapsala: Lída Hamanová*

## Konference ke světovému dni osteoporózy 2011

Koncem října jsem se zúčastnila Konference ke světovému dni osteoporózy, na kterou nás pozvala předsedkyně Ligy proti osteoporóze paní Ing. Věra Hrušková. Liga proti osteoporóze je členem Mezinárodní nadace proti osteoporóze (IOF). Témata vyhlášená IOF pro letošní rok vyzývají k pohybové aktivitě, upozorňují na význam racionální výživy s dostatečným obsahem vápníku a vitamínu D pro prevenci a léčbu osteoporózy. A těmito tématy se zabývaly odborné přednášky.

První přednášející byl **MUDr. Vít Zikán, Ph.D.** Jeho prezentace měla název: Význam vápníku, vitamínu D a pohybové aktivity pro prevenci a léčbu osteoporózy.

- doporučená denní dávka vápníku je 1000-1500 mg, z čehož cca 500 mg je pokryto pestrou stravou,
- vitamín D podporuje výstavbu kostí a účinek vápníku, doporučená denní dávka je 10-20 mg; mimo jiné posiluje svalový tonus (snižuje riziko pádů),
- vitamín K - zvyšuje množství osteokalcinu a současně jej aktivuje; tím umožňuje přirozené ukládání vápníku do kostí,
- fyzická aktivita je velmi důležitá – denně alespoň 5 km svěží chůze.

**MUDr. Mária Luchavová** přednášela o nových možnostech léčby osteoporózy. Představila přípravek Denosumab.

Denosumab se podává podkožně v injekcích a je ověřeno, že jeho podávání po 6 měsících významně snížilo riziko obratlových i neobratlových zlomenin a fraktur v oblasti kyčle. Po dobu používání (3 let) nebylo spojeno s významnými nežádoucími projevy.

Třetí přednášející byl **MUDr. Jan Štěpán, DrSc.** Zabýval se dvěma tématy:

1. Odhad rizika zlomenin. To si můžete zjistit na [www.shef.ac.uk/FRAX/?lang=cz](http://www.shef.ac.uk/FRAX/?lang=cz), kde po vyplnění údajů se vypočte vaše „rizikovost“. Tyto údaje by měl znát váš praktický lékař při zahájení jakékoliv léčby.
2. Nežádoucí účinky léků pro osteoporózu (jsou to hlavně kortikoidy) – to bylo téma pro bohatou diskusi, která se rozvinula.

Z konference jsem si odnesla DVD „Rehabilitační cvičení při osteoporóze“, které je možné si zapůjčit v naší knihovně. *Věra F*

### Koncert pro Křesadlo

Začátkem listopadu jsem dostaly od HESTIA – národního dobrovolnického centra, pozvání na koncert pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci - koncert pro dobrovolníky, kteří za 10 let vyhlašování ceny Křesadlo v Praze dostali toto ocenění. Za tu dobu je to celkem 100 dobrovolníků. Koncert se konal v krásných prostorách Novoměstské radnice, kde právě v roce 2001 byla předána první Křesadla. Tentokrát byla cena Křesadlo udělena poprvé v její desetileté historii za dlouhodobou dobrovolnickou angažovanost a dobrovolnické skutky zaměstnanců. Novými nositeli tohoto ocenění se stalo sedm pracovníků vodohospodářských společností skupiny Veolia Voda v České republice. Hudební část programu vyplnilo Trio Michal Prokop, Luboš Andršt a Jan Hrubý. Závěrečný raut připravila Rozmarýna – o.p.s., která provozuje Café Rozmar a zaměstnává osoby znevýhodněné na trhu práce.

*Daniela a Věra Uhr.*

### Žihadlo

V listopadu jsme se také zúčastnily vyhlášení vítězů soutěže Žihadlo 2011 o nejlepší veřejně prospěšnou reklamu. Slavnostní večer se konal v prostorách ČSOB v Radlicích. Nejlepší televizní reklamou byl vyhlášen spot Diakonie ČCE „Otevřeno seniorům“ ve spolupráci s agenturou ProBono. V kategorii tištěná reklama zvítězila kampaň zaměřená na děti s nemocí motýlích křídel „12plus12“ o. s. DebRA ve spolupráci s fotografkou Lucií Robinson. Nejlepší veřejně prospěšnou reklamou v rádiu byl vyhlášen spot na podporu sbírky „Pomněnkový den“ Sdružení Linka bezpečí s agenturou DDB a.s. V kategorii internetových projektů vybrala porota kampaň „3 minuty stačí“ o. s. Amnesty International ČR a agentury Visual Creative.

V programu večera vystupoval finalista Česko-Slovenské Superstar Martin Kurc, písničkářka Jana Rychterová a houslista V. I. Pecháček. Na závěr byl malý raut a příležitost k rozhovorům.

*Daniela, Zdenka a Blanka*

I letos se první adventní neděli konal krásný vánoční koncert v kostele Sv. Salvátora na Starém Městě Pražském spojený s ochutnávkou prvního vánočního cukroví a se svařákem na zahřátí. Především však navodil první pocit pospolitosti a slavnostní náladu. Benefiční koncert na podporu Domova Sue Ryder měl na programu Českou mši vánoční Jakuba Jana Ryby a přinesl na financování péče o klienty Domova celkovou částku 64.124 Kč.

*Účastníci setkání a Zpravodaj Domova Sue Ryder*

Další hezký zážitek, o který se chceme podělit, jsme měly hned první den v prosinci ve vršovickém divadle MANA, kam nás pozvala Radka Tesárková. Literárně hudební pořad „Umění milovat život“ je složen z korespondence Berty Suttnerové-Kinské (kterou hrála Radka), první ženské nositelky Nobelovy ceny za mír, s norským spisovatelem Björnstjernem Björnsonem (Josef Hervert). Bylo to nejen pro nás objevené a zajímavé, ale také zábavné. A na závěr byl malý raut a zase čas na povídání, které je v těchto předvánočních dnech většinou zaměřené na to, kdo už má napečeno a kdo ne (což jsme my).

*Daniela a ZdenkaJ*

Předvánoční setkání s dámami z asociace IWAP se konalo začátkem prosince v hotelu Diplomat v Dejvicích. Byl to vánoční charitativní bazar, na který nás pozvala naše členka Eva Vlasáková. Měly jsme možnost prohlédnout si množství různých výrobků šikovných rukou, krásné šperky tepané i malované, výrobky z exotických materiálů, ochutnat kávu a sladké i slané dobroty, popovídat si a obdivovat dámy, které s velkým nadšením prodávaly výrobky svých klientů nebo spolupracujících firem (asi 35 stánků a dvojnásobné množství ochotných prodejců), nakoupit vánoční dárky, koupit si lístky do tomboly (nic jsme nevyhrály), poslechnout si vystoupení a koncert. Výtěžek bazaru bude věnován neziskovým organizacím. Panovala tam velmi milá a vstřícná nálada.

*Daniela, ZdenkaJ, VěraU a Radka Tesárková*



Další mikulášský charitativní bazar se konal v Pražské křižovatce na Mikuláše. V krásných prostorách odsvěceného kostela sv. Anny na Starém Městě nabízel bazar nákup vánočních dárečků, jejich koupí přispět na dobrou věc a také se setkat s hosty (já tam zastihla Jana Potměšila, Halinu Pawlowskou a Hanu Heřmánkovou) a s paní Dagmar Havlovou, která je s Nadací VIZE 97 hlavní organizátorkou setkání. Další neziskové organizace tam moderátorka programu Kateřina Hrachovcová - Herčíková představila, mezi nimi i stánek Mammahelpu. V programu vystoupila stipendistka Nadace houslistka Tereza Přívratská a smíšený pěvecký sbor Blanky Laurychové Cantina. Závěrečný společný zpěv koled umocnil úžasnou atmosféru prostor u sv. Anny.

*Daniela*

Velmi srdečného přijetí se nám dostalo v Benešově na předvánočním setkání přátelského klubu BENKON. Jejich večírek se konal ve školní jídelně školy na Karlově a o všechny hosty i účinkující bylo vzorně postaráno, nikdo neodešel bez dárečku a bohatého pohoštění. Čas byl na milé popovídání i na potřebné vyřízení administrativních záležitostí klubu, hodinu trval krásný vánoční hudební program obrovského souboru dětí – od malých z hudební školičky po velké slečny z gymnázia, dobře se zpívalo i tančilo při harmonice a bicích. Děkujeme Hance a Lídě za milé pozvání (věříme, že nám návštěvu oplátí), přejeme jim hlavně zdraví a všem Benkonkám pohodu při setkávání.

*Daniela, VěraU, ZdenaJ a Milan*



## Informace

### Gaudia proti rakovině

O. s. Gaudia proti rakovině vytvořilo DMS spot, kterým prosí o podporu a nabízí poradenskou pomoc.

Prosíme, podpořte nás a hlavně se na nás kdykoliv obraťte v případě potřeby. Spot si můžete pustit na adrese:

<http://www.youtube.com/watch?v=SCbUBI7aXe4>.

Dárcovou SMS můžete zaslat na číslo 87777 **DMS GAUDIA**. Cena DMS je 30 Kč, Gaudia obdrží 27 Kč.

**Second opinion** - to jsou dvě slova, která se teď hodně vyskytují v odborných i novinářských člancích, hodně se o nich diskutuje = druhý názor.

Portál Medisport a pí. Kateřina Havlová nabízí ženám, které se čerstvě potýkají s onkologickou diagnózou, pojištění služby "second opinion" - poskytnutí druhého lékařského názoru, ověření u dalšího odborníka, zda je moje léčba správná, vhodná a dostačující. Veškeré informace o této možnosti najdete na [www.medisport.cz/pojisteni-a-pripojisteni/](http://www.medisport.cz/pojisteni-a-pripojisteni/).

Na výbor sdružení ALEN v prosinci přišla mezi nás čerstvě vystudovaná manažerka o.s. "Nejsi na to sama" Mgr. Tereza Pecháčková. Kromě toho, že je sama velmi mladá pacientka, věnuje se v tomto sdružení právě otázce "second opinion". Spolupracuje s Doc. MUDr. Petrou Tesařovou (projekt 35 pro mladé pacientky) a dalšími odborníky. Nejsi na to sama si klade za cíl především:

- ❖ být informační tabulí, první tabule, první rozhodnutí, které se někdy už nedá změnit
- ❖ být křižovatkou, kde se můžete rozhodnout jakým směrem budete pokračovat
- ❖ být navigací, která vás vede k cíli

Nejsi na to sama přináší informace, kontakt s odborníky i s lidmi s podobnou životní zkušeností. Můžete se obrátit na odborníky zapojené do programu Second Opinion/Druhý názor a konzultovat s nimi svou cestu.

Více informací na [www.rakovinaprsu.cz](http://www.rakovinaprsu.cz)

### Vše o lécích

Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL) pozval patientské organizace dne 14. 11. 2011, aby je seznámil s novinkami, které Ústav připravil pro pacienty. Schůzka se konala v prostorách SÚKLu.

Cílem projektů SÚKLu je především zajištění pohodlného a rychlého přístupu veřejnosti ke všem potřebným a důležitým informacím. Tohoto cíle chce dosáhnout právě úzkou spoluprací se zástupci pacientů.

Přítomným byla představena aktualizovaná verze Informačního portálu pro pacienty [www.olecich.cz](http://www.olecich.cz). Součástí Portálu je mimo jiné i pravidelná informační brožura – infoLISTY - měsíčník zaměřený na konkrétní téma týkající se zdraví a léků. Na tvorbě infoLISTŮ spolupracují přední odborníci z oboru medicíny a farmacie.

Na stránkách najdete seznam všech léků, včetně popisu a možných nežádoucích účinků, je zde i informace o tom, zda lék je v ČR k dispozici a zda je hrazen pojišťovnou. Pokud pacient nebo lékař zjistí, že nějaký lék na trhu chybí, měl by to hlásit prostřednictvím stránek SÚKLu. Pacient může prostřednictvím těchto stránek nahlásit nežádoucí účinky léku, závady v jakosti, případně upozornit na nelegální nabídku léčivého prostředku.

Dále na stránkách najdete seznam lékáren včetně provozní doby, informace o klinických studiích a o možnostech očkování. Od 1. 1. 2012 se má kromě receptů, na které jsme zvyklí, začít ve větší míře využívat možnost předepisování léků elektronickým způsobem - tzv. Erecept. Některé lékárníky a lékaři jej již začali používat. Pacient bude mít kdykoliv přehled o tom, co mu bylo předepsáno, lékař může zjistit, zda si předepsaný lék vyzvedl. Nemůže docházet k chybám při výdeji léků. Recept vypadá podobně jako recept psaný rukou, jen je vytištěn z počítače a je na něm uveden čárový kód. Zavedení Ereceptu nemá podstatné náklady, lékař i lékárník již mají program, který lze využít – elektronická komunikace s pojišťovnami již funguje. Při předepisování Ereceptu je nutno používat elektronický podpis z důvodu bezpečnosti. V devíti zemích Evropy již Erecept funguje, řada dalších zemí se na zavedení připravuje.

M. Ředinová, ILCO 11/2011

**Lída Hamanová** v rámci svého kosmetického poradenství nabízí komorní „**Kliniku krásy**“. Součástí je analýza pleti, její odborné ošetření a nalezení řešení takové péče, aby došlo k viditelnému zlepšení pleti suché, mastné nebo přecitlivělé.

Pro ALENky je cena 50,- Kč (za použitý materiál), pro rodinné příslušníky 100,- Kč s tím, že 50% půjde na účet ALENU. ALENka, která uspořádá „Kliniku krásy“ u sebe doma, bude mít odborné ošetření zdarma.

#### Zkrácený seznam akreditovaných pracovišť – screeningových center (ostatní viz [www.mamo.cz](http://www.mamo.cz))

Radiodiagnostika, s.r.o. MUDr. Eva Müllerová	Pod Kaplankou 1888 266 01 Beroun	607 502 846, 311 612 162 <a href="mailto:mamo@volny.cz">mamo@volny.cz</a>
Fakultní nemocnice Brno - pracoviště Porodnice MUDr. Karel Dvořák	Obilní trh 11 602 00 Brno	532 238 433; 777 042 471 <a href="mailto:dvorakk@fnbrno.cz">dvorakk@fnbrno.cz</a>
G - Medica, s.r.o. MUDr. Rudolf Stupka	Rooseveltova 6 602 00 Brno	542 210 016; 721 660 706 <a href="mailto:stupka.r@tiscali.cz">stupka.r@tiscali.cz</a>
FEMMA, s.r.o. MUDr. Hana Říčková	Viniční 235 615 00 Brno	533 306 275; 736 539 603 <a href="mailto:femma@femma.cz">femma@femma.cz</a>
Masarykův onkologický ústav MUDr. Helena Bartoňková	Žlutý kopec 7 656 53 Brno	844 844 885; 543 136 010 <a href="mailto:rdg@mou.cz">rdg@mou.cz</a>
Privátní mammologická ordinace - MUDr. M. Paikertová MUDr. Miluše Paikertová	Fr. Halase 1050 500 09 Hradec Králové	495 271 107, 495 865 205 <a href="mailto:l.paikertova@email.cz">l.paikertova@email.cz</a>
Fakultní nemocnice Hradec Králové - Radiologická klinika MUDr. Hana Urminská	Sokolská 581 500 05 Hradec Králové	495 832 118 <a href="mailto:urminska@fnhk.cz">urminska@fnhk.cz</a>
Mammocentrum Klatovy, s.r.o. MUDr. Miloš Chroust	Nerudova 607/3 339 01 Klatovy	376 315 554; 724 122 034 <a href="mailto:mammocentrum@email.cz">mammocentrum@email.cz</a>

Mammacentrum Olomouc, s.r.o. MUDr. Dana Houserková, Ph.D.	Dlouhá 28 779 00 Olomouc	731 613 485; 585 204 386 dana.houserkova@seznam.cz
Radiologická klinika FN Olomouc MUDr. Ivan Šišola	I. P. Pavlova 6 775 20 Olomouc	588 444 736 ivansisola@seznam.cz
G - Medica, s.r.o. MUDr. Rudolf Stupka	náměstí Nár. hrdinů 2 779 00 Olomouc	585 505 456; 722 227 558
MUDr. Ivana Hrnčířová, Mamodiagnostické centrum MUDr. Ivana Hrnčířová	Nábř. Závodu míru 1962 530 02 Pardubice	466 614 420 ivana.hrnairova@post.cz
Fakultní nemocnice Plzeň MUDr. Zdeněk Chudáček, Ph.D.	Dr. E. Beneše 13 305 99 Plzeň - Bory	377 402 116 pechotova@fnplzen.cz
FN Plzeň Klinika zobrazovacích metod MUDr. Zdeněk Chudáček, Ph.D.	Alej svobody 80 304 60 Plzeň-Lohotín	377 104 441; 377 104 440 hlavackova@fnplzen.cz
První česká lékařská spol., s.r.o. - Centrum pro nemoci prsu MUDr. Lívía Večeřová	Chmelová 6 106 00 Praha 10	272 653 884; 272 652 583 pcls@volny.cz
FN Královské Vinohrady - Radiodiagnostická klinika MUDr. František Čáp	Šrobárova 50 100 34 Praha 10	267 162 585 cap@fnkv.cz
Centrum diagnostiky chorob prsu V. Polaka, VFN v Praze MUDr. Jitka Vedralová	Karlovo nám. 33 121 11 Praha 2	224 966 344 info@mamocentrum.cz
Mammacentrum Medicon a.s. MUDr. Miroslava Skovajsová	Roškotova 1717/2 140 44 Praha 4	234 105 359; 234 105 351 mamacentrum@mediconas.cz
Fakultní Thomayerova nemocnice s poliklinikou MUDr. Jindřiška Urbanová	Vídeňská 800 140 59 Praha 4	261 082 190; 261 084 000 rtgd@ftn.cz
Nemocnice Na Homolce MUDr. Eva Abtová	Roentgenova 2 150 30 Praha 5	257 272 516, 800 664 734 rdg@homolka.cz
Fakultní nemocnice Na Bulovce, RDG klinika 1. LF UK a IPVZ MUDr. Miroslav Kašpar, CSc.	Budínova 2 180 81 Praha 8	266 084 561 mamobulovka@seznam.cz
Nemocnice Prostějov, SMN a.s., člen skupiny Agel MUDr. Lucie Krpčová	Mathonova 1 796 04 Prostějov	582 315 302 Krpcoval@seznam.cz
Nemocnice Hranice a.s. - Mamodiagnostické centrum MUDr. Daniel Bartík	Dr. Skaláka 14 750 02 Přešov	581 204 830; 800 900 885 ba.d@centrum.cz
RTG Poliklinika MUDr. Hana Záveská MUDr. Hana Záveská	Jihoslovanská 465 543 01 Vrchlabí	499 422 159 bezplatná linka 800 100 770 rtgvrchlabi@volny.cz

## Sympozium

Dne 25. 11. jsem se zúčastnila **15. mammologického** sympozia na pozvání Nadačního fondu onkologie pro 21. století. Přednášky následovaly v rychlém sledu po sobě, byly vysoce odborné a bylo jich celkem 28. Pro nás byla zajímavá přednáška paní Prof. MUDr. Jitky Abrahámové, DrSc. z FTN v Krči o chemoterapii a nových možnostech hormonální léčby a pana Prof. MUDr. Rostislava Vyzuly CSc. z MOÚ Brno o novinkách v lékových registrech. Hodně diskutovaná byla přednáška pana Doc. MUDr. Bohuslava Konopáska, CSc. ze VFN Praha na téma Kdy ukončit závažnou onkologickou léčbu.

*Daniela*

## Moc a vliv v organizacích

1. prosince ve Starbucksu na Malostranském náměstí v podzemních prostorách kavárny pořádala organizace Neziskovky.cz setkání ředitelů neziskových organizací. Hostem setkání byl p. Michal Čákr, který měl přednášku na téma budování základny a možnosti působení uvnitř i navenek organizace, motivace, vedení lidí, týmové spolupráce, manažerské komunikace a

vyjednávání. Je to zajímavá osobnost, absolvent několika světových universit, autor odborných knih, sám na řadě amerických i evropských universit přednášel. Přednášku jsme vyslechly, dostaly jsme k tomu i dobrou kávu s odborným výkladem o nejlepší pražené kávě a také s moučником. Věříme, že informace, kterých se nám tam dostalo, využijeme v praxi.

*Daniela a Věra U.*

### **Ministerstvo zdravotnictví spustilo Agendový portál / Vlastimil Sršeň Ministerstvo zdravotnictví**

Ministerstvo zdravotnictví ČR spustilo 1. října 2011 takzvaný Agendový portál <http://ap.mzcr.cz/>, který bude sloužit jako jednotné místo pro kategorizované vyhledávání informací z mnoha informačních zdrojů provozovaných v rámci resortu zdravotnictví. Vytvoření a provozování tohoto portálu je prvním krokem ministerstva k implementaci eHealth v prostředí českého zdravotnictví.

Jednotlivé organizace v rámci resortu zdravotnictví doposud publikovaly informace samostatně a na rozdíl od některých jiných resortů, neexistoval žádný spojující bod, který by usnadnil koordinaci předávání informací do vlastních informačních systémů mimo resort, a který by laické a odborné veřejnosti umožnil prostřednictvím jediného bodu přistupovat k informacím o resortu. „**Agendový portál přispěje k lepší orientaci při hledání potřebných informací především pro laickou veřejnost,**“ říká ministr zdravotnictví Leoš Heger.

Portál poskytuje ucelené informace o systému zdravotnických služeb a jejich poskytovatelích, právech pojištěnce, financování zdravotnictví, odborných publikacích o zdraví a nemocech a lécích. Je platformou pro sběr, zpracování a publikování informací, podporuje sběr existujících dat, poskytuje prostor pro publikování informací odborníkům i poskytovatelům v oblasti zdravotnictví a vytváří přehled webových zdrojů pro informování občanů.

Do Agendového portálu je zapojeno celkem 82 organizací, a to státní ústavy, centra, fakultní nemocnice, instituty, krajské hygienické stanice, zdravotní ústavy, psychiatrické léčebny, státní a ostatní léčebny.

### **Novela zákona ČNB č. 136/2011Sb. - rada od odborníků, která se může hodit....**

Protože vyšel nový zákon ČNB 136/2011Sb. s účinností od 1. 7. 2011 a není úplně a všeobecně známý, chci vás upozornit, že ČNB od tohoto data nepřijímá jakkoliv poškozené bankovky mimo běžného opotřebení (počítá se sem i třeba utržený růžek, bankovka roztržená na 2 části a slepená). Jestliže ale dostanete v obchodě, nebo od někoho jiného bankovku - roztrženou a slepenou na víc jak 3 díly, vypranou, ohořelou, děravou, zašpiněnou, nebo jinak poškozenou, v bance vám ji nikdo nevymění. Nevezmou vám ji nikde, ani v obchodě, ani na poště. Bankovky si při jejich převzetí vždy řádně prohlédněte a jsou-li poškozené, odmítněte je a chtějte jiné!!!

### **Nespavost**

Nespavost (insomnie) je porucha spánku a patří mezi velmi časté onemocnění. Nespavost je závažný problém, protože spánek je pro člověka nepostradatelný. Dlouhodobá a přetrvávající nespavost může mít negativní vliv na fyzické a psychické zdraví člověka. Způsobuje náladovost, únavu, poruchy paměti, snížený práh bdělosti, bolesti hlavy, nechutenství až žaludeční potíže, snižuje imunitu, zvyšuje sklon k závislostem a psychickým poruchám až depresím.

S akutní nespavostí (trvá krátce) se setkal asi každý člověk. Chronickou nespavostí (trvá déle než 1 měsíc při frekvenci alespoň 3x týdně) trpí až 20 % populace, přičemž toto číslo udává jen ty pacienty, kteří si tento problém připustili a vyhledali lékaře. Nespavost více postihuje ženy a její výskyt roste s věkem.

Nespavost se projevuje obtížným usínáním (více než 30 min), přerušovaným spánkem (více než 4x za noc), brzkým ranním probuzením a/nebo nekvalitním či neosvěžujícím pocitem po probuzení.

Nespavost lze zmírnit nebo jí předcházet dodržováním zásad spánkové hygieny

1. Omezte požívání nápojů s kofeinem – káva, černý a zelený čaj, kola, kakao, energetické nápoje aj. – a alkoholu. Uvedené nápoje působí povzbudivě a ruší spánek.
2. Vynechejte večer těžká jídla. 3 až 4 hodiny před ulehnutím by se nemělo jíst.
3. Zařaďte po večeri lehkou tělesnou aktivitu – ideální je procházka, naopak intenzivní cvičení může spánek narušit.
4. Neřešte večer důležitá témata – mohou vás rozrušit. Spíše se snažte odreagovat a relaxovat.

5. Nekuřte, zvláště ne před usnutím. Nikotin působí povzbudivě a ruší spánek.
6. V místnosti, kde spíte, minimalizujte hluk, světlo a zajistěte vhodnou teplotu (ideální teplota je 18 až 20 °C).
7. Postel užívejte pouze ke spánku a pohlavnímu životu – v posteli nečtěte, nesledujte TV, nejezte a neodpočívajte v ní (narušuje to Váš biologický rytmus).
8. Uléhejte a vstávejte každý den ve stejnou dobu – i o víkendu. Podporuje to váš biologický rytmus.
9. Nespěte přes den – ani v případě, že se cítíte unaveni. Podřimování v průběhu dne může způsobit významné narušení kvality nočního spánku.
10. Nesledujte hodiny, pokud se vám nedaří usnout. Vede to pouze k frustraci a nervozitě.

Déletrvajícím nespavostí vždy vyžaduje návštěvu lékaře. Ten musí vyloučit jiné možné příčiny nespavosti a včas zahájit příslušnou léčbu. K léčbě nespavosti se nejčastěji používají hypnotika. V současné době se jedná o hypnotika III. generace, která účinkují rychle a efektivně a nezpůsobují pacientovi ranní otupělost ani nemají negativní vliv na kognitivní funkce.

Z letáku © Nycomed

### MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ - proti nespavosti, úzkosti a nevolnosti

Jako lék se využívala meduňka již ve středověku. Obsahuje silici, která má zklidňující účinky při stavech úzkosti, snižuje krevní tlak, tlumí bolesti a zlepšuje zažívání.

Šálek teplého meduňkového čaje večer se používá proti nespavosti. Lžičku sušené meduňky lékařské nebo čerstvou snítku přelijeme 250ml vroucí vody a necháme krátce vyluhovat.

Již v 17. století z ní vyráběli mniši v klášteře bosých karmelitánů Karmelitské kapky. 50g meduňky, 20g citronové kůry, 30g semen koriandru, 10g nastrohaného muškátového oříšku a 10g skořicové kůry drobně pokrájíme a louhujeme týden v ředěném lihu (200ml vody na 100ml lihu). Po scezení skladujeme kapky v dobře uzavíratelné láhvi a užíváme proti nevolnosti i pro osvěžení.

Při migréně se doporučuje pít čaj připravený ze směsi listů meduňky a jitrocele, lipového květu a kořene kozlíku.

Proti celkové nevolnosti se používají Karmelitské kapky, proti nechutenství a bolestem žaludku „meduňkové víno“.

Meduňkové víno připravíme z rozmačkaných čerstvých listů meduňky, které necháme 3 dny louhovat ve víně. Po scezení uchovááme meduňkové víno v uzavřené láhvi v chladničce. Užívá se při nechutenství a žaludečních bolestech každé 2 h. Velice uklidňující je koupel s odvarem meduňky.

V kosmetice se přidává do bylinných směsí a masek. Proti bolestem kloubů a revmatickým potížím lze připravit meduňkový obklad. Připravíme nálev z 20g meduňky lékařské a půl litru vody. V ohřátém nálevu namočený obklad přiložíme na bolestivé místo a převážeme suchým obvazem.

*Zdroj: Gabriela Klíková, Zuzana Pavelková - Pěstujeme bylinky, nakladatelství Grada*

## Kultura

### Informace o slevách na vstupném pro seniory k 1. 11. 2011 od Bedřišky

#### Divadla:

A Studio Rubín a Alfred ve dvoře: vstupné 90 Kč

Dejvické divadlo: 50 % sleva pro 65+

Divadlo ABC: 50 % ze vstupného pro vstupenky 2. cenové kategorie

Divadlo Jára Cimrmana: sleva 50 %

Disk: jednotné vstupné pro seniory 80 Kč

Divadlo Kalich: 10 %

Divadlo Komédie: 40 % v 2. a 3. kategorii

Divadlo Metro: 3 dny před představením možnost zakoupení vstupenek s 50 % slevou

Divadlo Na Fidlovačce: 170 Kč na vybraná představení

Divadlo Pod Palmovkou: 50 Kč na postranní balkon a 5. až 7 řadu balkon

Divadlo Radka Brzobohatého: 200 Kč na vybraná představení

Divadlo Ungelt: na vybraná místa pro 65+ sleva 50 %

Divadlo v Celetné: slevy v různé výši

Divadlo V Dlouhé: slevy v různé výši

Hudební divadlo Karlín: limitovaný počet vstupenek za 120 Kč na vybraná představení

Státní opera Praha: 50 % slevy na 2. balkon

Švandovo divadlo: na většinu představení 40 % slevy

Viola: sleva 50 Kč

### Kina:

Aero: úterý od 10 h: 60 Kč

Evald: některá odpolední představení

Ládví: Po-Pá 10-12 h: 95 Kč, Ú: 89 Kč

Lucerna: nepravidelně ve 14 hodin

Světovzor: středa 13.45 h 60 Kč

### Muzea:

Muzeum hl. města Prahy – 1. čtvrtek v měsíci – volný vstup

Ve většině muzeí je snížené vstupné pro seniory. Je třeba se vždy u pokladny zeptat, jestli dávají slevu na Opencard, jsou časté změny.



### Jak jsme chodili do divadel

Září: Opera „Dalibor“ v přírodním divadle v Šárce  
Hudební divadlo Karlín „Vražda za oponou“

Říjen: Branické divadlo „Vrátila se jednou v noci“  
Divadlo R.Brzobohatého „Barmanky“ a „Vyhazovači“

Listopad: Divadlo na Fidlovačce generálka „My fair lady“ a generálka „Divotvorný hrnec“  
Jindřišská věž „Někdo je ve věži“ - host Hanka Křížková a další host H.Štáchová  
Divadlo Hybernia muzikál „Drákula“ a muzikál „Quasimodo“  
Kostel sv.Vojtěcha - koncert spojený s prohlídkou fary

Prosinec: Divadlo Hybernia „Vánoční koncert J.Zelenkové“  
Divadlo Palace „Půl druhé hodiny zpoždění“  
Jindřišská věž „Někdo je ve věži“ - host H.Křížková  
Divadlo Broadway „Vánoční zázrak“  
Betlémská kaple „Rybova mše“  
Modlitebna církve evangelické „Rybova mše“



**Knihovna:** naše knihovna je přemístěna do Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy  
Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad. Bedřiška Šamšová zpracovala seznam knih, které v knihovně máme. Seznam bude mít s sebou na každé schůzce. Knížky bude půjčovat v době konání výboru – v 16 hodin nebo po domluvě přinese na schůzku. Telefon 728 566 070.

Do knihovny přibyla knížka, kterou nám darovala Liga proti rakovině – **Příhody ze života Našeho Mocnáře** sepsal Leszek Mazan. Určitě to bude zábavné čtení – pro ilustraci jen poznámka z přebalu této drobné knížky: Na záložky v naší knížce byly použity dochované tkaničky ze spodků Jeho Veličenstva Františka Josefa I. (1830 – 1916).

Další přírůstek je brožura Zdeňka Dienstbiera **20 let s Ligou proti rakovině Praha** a DVD s dokumentem **20 let LPR Praha**.

LPR nám také nabídla nové brožury – PhDr. Radka Kulhánková „**Psychologické aspekty nádorových onemocnění**“, Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc. „**Mýty a fakta o kouření**“ a MUDr. Lenka Hronovská „**Proleženiny a další poruchy kůže u nádorových onemocnění**“. Tyto a samozřejmě všechny ostatní vydané brožury si můžete vyzvednout v ALEnu nebo v Lize proti rakovině.

DVD od Ligy proti osteoporóze: **Rehabilitační cvičení při osteoporóze**

U Bedříšky si můžete také vyzvednout malý deníček "**Dělej správná rozhodnutí!**", který vám připomene správný životní styl a podpoří vás v rozhodnutí jej dodržovat.

## 🍷 Kulinářské okénko

### Vánočka

Vánočka má dlouhou historii - patří mezi naše nejstarší vánoční obřadní pečivo a její obliba trvá dodnes. Vánočky patřily mezi nejoblíbenější vánoční dárky a stávaly se také součástí slušné mzdy. Připravovaly se podle různých receptů a každý člen rodiny musel dostat svoji vánočku. Pro členy rodiny je hospodyně připravovala z bílé mouky, s rozinkami a mandlemi a jemně kořenila anýzem a fenyklem. Pro čeládku se připravovala vánočka pouze z obyčejného kynutého těsta. Vánočka měla několik rozměrů - některé svojí velikostí připomínaly větší housky, některé byly dokonce velké jako svatomartinská husa.

Zhotovit vánočku nebylo a není jednoduché, a proto se při přípravě těsta, pletení a pečení vánočky udržovaly různé zvyky, které měly vánočce zajistit zdar. Hospodyně měla zadělávat v bílé zástěře a šátku a neměla po celou dobu přípravy mluvit.

Nejdůležitější je správné upletení vánočky. Křížové pletení vánočky má ochránit před zlými vlivy. Vánočka musí mít tvar klasu, symbolu úrody, a musí být upletena z devíti přesně vyválených pramenů. Základnu tvoří čtyři prameny, které symbolizují živly: slunce, vodu, zemi a vzduch. Tři prostřední prameny představují hlavní duchovní vlastnosti člověka: rozum, vůli a cit. Dva pletence nahore jsou výrazem lidské lásky a štěstí.

### Vánočka s mandlemi a rozinkami

Potřebujeme: 1 kg polohrubé mouky, 1 lžičku soli, 200 g krupicového cukru, 250 g másla, 0,5 l mléka, 4 žloutky, 80 g droždí, citrónovou kůru, 50 g rozinek, 50 g mandlí, mouku na vál, tuk na vymazání plechu nebo papír na pečení, 1 vejce na potírání

Jak na to: nejdříve necháme vzejít kvásek. Pak prosejeme mouku do mísy, na okraj dáme sůl a do důlku uprostřed cukr, na který nalijeme rozehřáté máslo a mléko s rozmíchanými žloutky. Přidáme vykynutý kvásek. Těsto dobře prohněteme a pak je na válu zpracujeme dohladka, až se leskne. Přidáme rozinky a mandle. Těsto opět vložíme do mísy, lehce poprášíme moukou, přikryjeme čistou utěrkou a necháme při běžné teplotě kuchyně kynout asi 3 hodiny.

Z těsta vyválíme válečky a spleteme vánočku, kterou ještě necháme na plechu chvíli kynout. Pak ji potřeme rozšlehaným vejcem a na povrchu ji ozdobíme spařenými, oloupanými a na nudličky nakrájenými mandlemi.

Dáme péci do středně vyhřáté trouby, během pečení musí vánočka ještě nabýť. Při příliš vysoké teplotě by velmi brzy ztmavil její povrch, ale přitom by těsto uvnitř zůstalo syrové. Teplotu trouby můžeme dokonce během pečení snížit. Zda je už vánočka upečená, zjistíme vpíchnutím špejle do jejího středu.

Hotovou vánočku vyjmeme z trouby, necháme ji vychladnout a uložíme do chladu. Samozřejmě, že ji můžeme krájet ještě teplou, nejchutnější však je tak za dva dny. Teprve před podáváním ji posypeme směsí moučkového cukru s vanilkovým a krájíme.



**Strýček osud dobře ví, proč o zítřku nemluví.** Toto přísloví jsme objevily v Tloskově.

**Daniela a Věra**

V Praze dne 15. prosince 2011

*Příští zpravodaj vyjde 14. února 2012*

.....

**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**Bedřiška Šamšová:** knihovnice - 728 566 070**Lída Hamanová:** poradkyně pro zdravou výživu: 602 616 481, e-mail: lidaham@seznam.cz

## 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	Koalice pro zdraví	Česká obec sokolská	
Ústav sociálních služeb P4	Herlitz s.r.o.	AMOENA 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	Tereza Kinštová	Marie Němcová	Ing. Josef Podr	
manželé Tesaříkovi	Rudolf Valenta	Věra Vávrová	MUDr. Marie Voženilková	
manželé Zíkovi				