

## Spolek „ALEN – sdružení žen“

**Spolek ALEN založila v roce 1993** pí. Alena Rejzková, která zažila na vlastní zkušenost šok při oznámení diagnózy „rakovina prsu“ a problémy s její léčbou a s vedlejšími účinky s touto léčbou spojenými - jako je nevolnost, vypadávání vlasů a nejhorší z nich - ablace prsu. V době založení našeho spolku byla ablace prsu standardní léčbou této vážné nemoci, následná chemoterapie a radioterapie byla léčba tzv. zajišťující. Bylo minimum psychologů specializovaných na onkologické onemocnění, takže nápad založit spolek stejně postižených žen, které si budou vzájemně sdělovat své zkušenosti s nemocí, ale i radosti z úspěšné léčby, byl v naší situaci velmi potřebný a nahrazoval práci psychologů. Založení takového společenství nebylo vůbec jednoduché, neboť v té době takové spolky teprve začínaly vznikat.

Po několika letech převzala funkci předsedkyně spolku ALEN pí. Daniela Kelišová, která úspěšně navázala na činnost bývalé předsedkyně a rozšířila aktivity spolku např. o vycházky, celodenní výlety, výtvarnou a kulturní činnost a **větší nabídky rekondičních pobytů**. Rekondiční pobyty nabízejí členkám rehabilitační procedury (masáže, různé druhy koupelí, cvičení, plavání, inhalace v solné jeskyni, turistiku, celodenní výlety), odborný program (přednášky lékařů a zdravotníků) a společenská setkávání (divadlo, koncerty, besedy).

Paní Kelišová byla za svou obětavou práci pro ženy s rakovinou prsu odměněna v roce **2007 Křesadlem, což je ocenění „pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“**, pro lidi, kteří pomáhají vykřesat v lidech jiskry pomoci. **Další Křesadlo dostala v roce 2014** naše členka pí. Věra Formánková, která kromě osobní pomoci členkám připravovala a pětkrát ročně vydávala Zpravodaj – zdroj informací a poučení a zároveň i zážitků a vyprávění pro členky i zdravou veřejnost.

Spolek ALEN má v současné době 106 členek, které jsou z Čech i Moravy. **Spolupracuje se stejně zaměřenými skupinami žen po celé republice**, s Ligou proti rakovině a s Aliancí žen s rakovinou prsu, která zastřešuje spolky zabývající se touto tematikou. Vzájemná setkávání nás obohacují, předáváme si zkušenosti s novinkami v léčbě, vzájemně se podporujeme a dodáváme si tolik potřebný optimismus. Často se zúčastňujeme přednášek, které se týkají zlepšení našeho fyzického i psychického zdraví a na naše členské schůzky zveme přednášející, kteří nás seznamují se zdravým životním stylem a potřebou psychické pohody. **Aktivně se účastníme všech celostátních akcí** zaměřených na prevenci a informace veřejnosti o rakovině prsu (např. AVON pochod, Dokážeš to taky, Plaveme prsa a Český den proti rakovině). Pro většinu žen jsou tato setkání obrovským zážitkem, protože prožijí něco, o čem už si netroufaly ani snít. Zároveň je to velmi motivující pro ženy, které jsou ještě v léčení a dává jim to naději na plnohodnotný život. ALEN pořádá **přednášky a výuku samovyšetřování prsu** i pro mladou generaci na středních školách. Také aktivně spolupracuje **se skupinou mladých pacientek Bellis** a účastní se jejich bohatých aktivit. Členky ALENU se věnují dětem Bellisek. Připravují na víkendových pobytech celodenní program pro skupinu jejich dětí různého věku, a to je opravdu náročné. Maminky tam zatím mají možnost získat informace a další sílu na svou náročnou léčbu.

V tomto roce převzala vedení spolku ALEN pí. Ludmila Němejcová, která po 16 letech nahradila pí. Danielu Kelišovou. Současný výbor má sedm členek: předsedkyně, místopředsedkyně, hospodářka, členská základna, pokladní, jednatelka a tisková mluvčí, která spolupracuje s Aliancí žen s rakovinou prsu. Výbor se schází jednou měsíčně. Revizní komise pracuje ve složení: předsedkyně a 2 členky. S výborem spolupracuje členka, která zařizuje rehabilitační aktivity, plavání v Tyršově domě a v bazénku na Homolce, další členka zajišťuje kulturní nabídky, některé členky pracují ve výtvarném

kroužku, připravuji např. tombolu, bazárek a Mikulášské setkání. Neméně důležitá je příprava celodenních vycházek po Praze a okolí, které organizuje naše perfektní průvodkyně. Členské schůzky se konají jednou za měsíc. První část schůzky je věnovaná informacím a organizačním záležitostem, ve druhé části schůzky jsou zajímavé přednášky zaměřené na zdravý životní styl, novinky v léčbě onkologického onemocnění, přednášky psychologů i pacientek s naší diagnózou s optimistickým životním příběhem.

**ALEN vydává 5x do roka Informační zpravodaj**, který obsahuje pozvánky na všechny připravované akce, zhodnocení činnosti za uplynulé období a informace o zajímavém dění jak ze zdravotnictví, tak z kulturní a společenské oblasti.

Všechny aktivity, které pořádáme, nás velmi obohacují jak po stránce fyzické (cvičení, plavání, turistika, rekondiční pobyty), tak i po stránce psychické (setkávání, společné pobyty), neboť naše společné chvíle nám dodávají tolik potřebnou energii a naději.

ALEN získal v letošním roce od Asociace veřejně prospěšných organizací ocenění, kterého si velmi vážíme – **označení „Spolehlivá veřejně prospěšná organizace“**.

Děkuji vám za pozornost.

Jaroslava Ducková

Bedřiška Šamšová

**Kontakt:** ALEN – sdružení žen postižených rakovinou, z.s.

Adresa: Vratislavova čp. 156/22, 128 00 Praha 2 – Vyšehrad

předsedkyně Ludmila Němejcová – telefon 602 616 481

- e-mail [lidaham@seznam.cz](mailto:lidaham@seznam.cz)

Webové stránky - <http://alen.tym.cz>