



Motto:
Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO: 47610191

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

web: www.alen.tym.cz

bankovní spojení: ČS Praha 1, účet č. 1940574359/0800

evidenční číslo: MK ČR: E 13608



INFORMAČNÍ LIST

Pomáháme ženám s rakovinou prsu

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!

Prosinec 2014



P F 2015

**Začneme zase Nový rok,
každý den je nový list...
a psát si ho budeš sám,
vše se bude jednou číst.**

**Krásné pokojné vánoční svátky, v novém roce
zdraví, štěstí a samá příjemná setkání
vám přeje**

výbor ALEN

Milé členky, milí přátelé,

vezměte prozatím za vděk tímto listem, který vám sice nemůže nahradit ten Zpravodaj, jaký pro vás pravidelně a s láskou tvoří VěraF, ale když na ni budete všichni myslet a přát jí hodně zdraví, určitě vám to v příštím roce vynahradí.

Daniela

Co nás čeká ještě letos:

- 11. prosince** 16,30 cvičení taj-či v Tyršově domě
- 12. prosince** 15,00 poslední cvičení v Tyršově domě s Alenou
16,00 poslední plavání v bazénu Tyršova domu
- 13. prosince** 10,00 sraz metro C Háje - vycházka do Milíčovského lesa
- 18. prosince** 16,30 poslední cvičení taj-či v Tyršově domě
- 29. prosince** 10,30 sraz Betlémská kaple - vánoční vycházka



Pravidelné akce v roce 2015

Členské schůzky: Ústav sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 – v 16.00 h

- 13. ledna** Přednáška MUDr. Adama Borka "Aplikace vitamínu C při onkologické léčbě"
10. února Výroční členská schůze / Valná hromada
10. března Přednáška Mgr. Stanislava Šuláka "Řešení kožních problémů" a Jarní bazárek

Výbor rady sdružení: Malá zasedací místnost UK Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 10 - v 16,00 h

6. ledna, 3. února, 3. března

Cvičení v bazénu: Nemocnice na Homolce - každé pondělí od 16.00 a od 16.30 h
5. ledna začínáme - termín si domluvte s Martou Kubešovou 233 322 144, 608 139 453



Cvičení v tělocvičně: Tyršův dům - každý pátek od 15 h
9. ledna začínáme - sudé pátky s Alenou, liché pátky s Hanou



MĚSTSKÁ ČÁST
PRAHA 4

Plavání v bazénu: Tyršův dům - každý pátek od 16 h
9. ledna začínáme - učíme se správnému plavání pod vedením Ireny



Taj-či: tělocvična Tyršova domu - každý čtvrtek od 16.30 h

Výtvarný kroužek: Svaz zdravotně postižených Praha 8 - Karlín, Karlínské n. 12 - ve 13,30 h

6. ledna začínáme

Vycházky za zdravím:

- 17. ledna** 10,00 hod. sraz Nám. Míru, u sv. Ludmily - vycházka do Gröbovky
14. února 9,30 hod. sraz dolní stanice lanovky na Újezdě
 - vycházka k letohrádku Hvězda
14. března 8,40 hod. sraz nádraží Smíchov - odj. vlaku 8,57 h do Černošic
 - vycházka do Třebotova



Rekondiční pobyty:

- 29. 4. - 9. 5.** Karlova Studánka, dům U lesa
 týden v červnu Srní na Šumavě, hotel Šumava
 týden v září Františkovy Lázně, lázeňský dům Belveder



V Praze dne 10. prosince 2014

Daniela

Daniela Kelišová, předsedkyně: 224 916 216, 732 273 834, e-mail d.keliso@seznam.cz

Věra Uhrová, místopředsedkyně: 608 269 995, e-mail verka.uhrova@gmail.com

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

Blanka Šimová, pokladní: 732 642 735

Bedřiška Šamšová, jednatelka a knihovnice: 728 566 070, e-mail bsamsova@tdp.cz

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

Marta Kubešová, objednání termínu na Homolku: 233 322 144, 608 139 453

Lída Hamanová, poradkyně pro zdravou výživu: 602 616 481, e-mail lidaham@seznam.cz

Hana Kudelová, členka výboru: 251 642 224, 722 909 460, e-mail kudelovi@seznam.cz

Slávka Štefková, předsedkyně revizní komise: 721 685 839

