

## **A L E N - ženy s rakovinou prsu, z. s. Praha**

### **Zpráva o činnosti za rok 2019**

Výbor ALEN předkládá zprávu o všech aktivitách ALENU, které proběhly v uplynulém roce 2019. Naše činnost byla různorodá a doufáme, že i prospěšná a přinášela radost všem našim členkám. Nedá se tady v krátkosti vyjmenovat všechno co se událo a určitě ne poděkovat všem Alenkám, které se na tom podílely a všem organizacím, se kterými jsme na tom spolupracovaly.

Členské schůzky - celkem 10 setkání, přednášek a informací - ve většině případů lektori přednášeli zdarma, účast průměrně 35 členek.

Výborové schůze - celkem 10 schůzek a k tomu další pracovní setkání členek výboru podle potřeby - pololetní závěrka, konec prázdnin, Vánoce, konec roku. Účast na výborových schůzích byla většinou stoprocentní, až na zdravotní omluvenky.

O členskou základnu se starala Blanka Vinařová. Nezapomínala na žádná významná výročí členek a posílala nebo osobně předávala oslavenkyním gratulace.

Plavání v bazénu Tyršova domu se konalo každý pátek. Účast průměrně 10 Alenek.

Rehabilitační cvičení v malém bazénku s rehabilitační sestrou R centra Nemocnice Na Homolce probíhá každé pondělí. Účast průměrně 10 členek.

Veškeré cvičení a plavání funguje výborně díky Martě Kubešové.

Výtvarný kroužek pravidelně pracuje pod vedením Věry Uhrové 1x měsíčně. Naší hostitelskou organizací je Svaz tělesně postižených v Karlíně. Účastní se 6 Alenek.

Počítačového kurzu, který pořádá také STP, se zúčastnilo 8 členek.

Sobotní výšlapy a výlety se konaly celoročně i o prázdninách a za každého počasí. Vycházky vymýšlely a organizovaly Marie Pálková, Blanka Vinařová, Daniela Kelišová a Eva Chaloupková.

Rehabilitační pobyty: Třeboň - vedla Blanka Vinařová, Broumov - vedla Daniela Kelišová, Domažlice - vedla Daniela Kelišová, Vráž u Písku - vedla Jarka Ducková, Srní na Šumavě - vedla Jana Dundáčková, Putim - vedla Daniela Kelišová.

Informační zpravodaj - Vydaly jsme 3 čísla Informačního zpravodaje - celkem 72 stran, které obsahovaly plno nových i pravidelných informací, pozvánek, zajímavostí, obrázků a fotografií, zdravotních i praktických rad a novinek ze světa zdraví i společnosti a také vzpomínek a hodnocení toho, co děláme. Přípravuje Daniela Kelišová s grafičkou Hanou Valentovou - zdarma.

V loňském roce jsme opět obhájily Značku spolehlivosti veřejně prospěšné organizace, kterou uděluje Asociace veřejně prospěšných organizací ČR.

Spolupráce s partnerskými organizacemi:

Liga proti rakovině - Český den proti rakovině - květinový den, kterým si vyděláváme na naši činnost, oblíbený je Děkovný koncert za kytičky a Vánoční koncert v Karolinu, účastníme se vždy Jarního symposia, Výroční schůze a Pdzimního sněmu

Aliance žen s rakovinou prsu - AVON pochod proti rakovině, Plaveme prsa na Šutce, Výroční konference, akce Bellisek (módní přehlídky), Nejde jen o prsa - přednášky o samovyšetření

Centrum Amelie - semináře, kurzy, přednášky

Akademie patientských organizací - celoroční vzdělávání - semináře ke všemu, co k naší činnosti potřebujeme - zdarma

Výbor podal úspěšně projekty a žádosti o dotace a o sponzorské dary na rok 2019

Magistrát hl. m. Prahy, Úřad Městské části Praha 2, Úřad Městské části Praha 4, Město Černošice, Město Dobříchovice, Fond hejtmanky Středočeského kraje a Subtera, a.s.

Poděkovat bychom chtěly všem, kteří ochotně a nezištně pomáhají Alenkám, hlavně celému výboru za jeho celoroční práci - bez nároku na finanční odměnu věnují tomu svůj čas, síly a energii.

Věříme, že spolek ALEN přispívá ke zlepšení života našich členek a k prevenci zdravé veřejnosti. Vždyť jsme

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

Výroční schůze ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s. 11. února 2020

Výbor ALEN