



ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO 47 61 01 91

SÍDLLO: 128 00 PRAHA 2 – VYŠEHRAD, VRATISLAVOVA 156/22

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

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

Motto:

Každý život má svůj

Mys dobré naděje

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

Evidenční číslo MK ČR: E 13608



ÚNOR 2011

JSME NEJLEPŠÍMI ODBORNÍKY NA ŽIVOT PO NEMOCI!!

Milá Danielo a Alenky, na diskusním klubu dne 11. 1. 2011 byl projednáván návrh nových Stanov sdružení žen ALEN. Reaguji na diskusi ke stanovám, neboť mě mrzel způsob, jakým se jednání vyvíjelo. Toto sdružení má ve svém mottu „Každý život má svůj Mys dobré naděje“. Myslím, že to je právě naděje, která drží „Alenky“ tolik let pohromadě.

Na všech setkáních klubu jsem vždy vnímala pohodu, dobrou náladu, vstřícné kamarádství. Nikdy jsem za dobu cca 6 let, co s klubem chodím na výlety nebo jezdím na víkendové pobyty a zúčastňuji se společných akcí, nepoznala, že nejsem jednou z nich, i když jsem „ta zdravá“. V některém z minulých Zpravodajů jsem byla nazvána čestnou členkou. Víím, že to nebylo myšleno ve smyslu opravdového „čestného členství“, ale já však cítím čest, že mohu být kamarádkou a přítelkyní „Alenek“. Doufám, že i nadále zůstanu, i když budu nebo budu do klubu přijata. Upřímné přátelství se neskrývá pod legitimací a členstvím, ale hodnotí se vztahem mezi lidmi.

Účast na schůzkách klubu mi nepřináší jen milé chvíle strávené s „Alenkami“, ale také důležité zdravotní informace, které mohu předávat v místě svého bydliště sousedkám a jejich dětem. Nikdy jsem nezneužívala výhody, na které mají členky - léčené onkologické pacientky - nárok. V rámci svých možností pomáhám finančně a také prodejem kytiček, ale hlavně se snažím dobrým slovem a úsměvem vnášet dobrou náladu, abychom se nezapomněly radovat ze života.

Přeji všem „Alenkám“ v tomto roce hlavně hodně zdraví, aby se nevytrácela dobrá pohoda mezi námi a láska k bližnímu.

Vaše kamarádka Olga Arvaiová

Nemoc zcela změní náš život a zasáhne všechny v našem okolí. Prvním krokem k přijetí nové situace může být rozhovor s někým, kdo je připraven naslouchat. A to je např. právě Olga Arvaiová. Jsme rádi, že mezi nás chodí a přináší dobrou náladu. Pamatuji si za těch pár let co se známe situace, kdy jsme se s Olgou hodně nasmály a doufám, že je takových chvil ještě hodně před námi.

Daniela

Kdyby člověk chtěl být jenom šťastný, bylo by snadno dosaženo cíle. Ale člověk chce být šťastnější než druzí, a to je neskutčné. Máme totiž druhé lidi za mnohem šťastnější, než ve skutečnosti jsou.

(Charles Louis Montesquieu)

15. května
NEDELE



Jarní zájezd do severních Čech

odjezd v 7.00 h – metro C Kobylisy (proti Katastrálnímu úřadu).

Trasa – Úštěk, Zubrnice, Velké Březno, Stadice a možná překvapení.

Přihlášky na schůzce v březnu u Blanky Šímové – cena 250,- Kč, hosté 300,- Kč

Cukrárna bude; řízky s sebou. Návrat cca v 19 – 20 h.

21. května

Zámek Jablonná nad Vltavou

odjezd v 7.05 h busem č. 390 od Smíchovského vlakového nádraží, vystupujeme na konečné zastávce v Jablonné. Alenky tam budou na víkendovém pobytu s Benkonkami; pojdte s nimi na procházku 2,5 km do bazénu na Měříně (**plavky s sebou**), odměnou bude výborný oběd a kafičko (možná i s moučníkem) na základně v Jablonné a prohlídka nově zrekonstruovaného zámku a parku. Návrat do Prahy buď v 16 nebo 20 h – podle počasí a odpolední vycházky; závazné přihlášky (kvůli počtu obědů) na schůzce v květnu u Daniely.

18. června

Z Davle do Čisovic

- vlakem do Davle, trasa cca 8 - 10 km podle Bojovského potoka



Plán rekondičních pobytů, na které jsme žádaly o dotaci na rok 2011 Magistrát hl. města Prahy

Informace k organizaci rekondičních pobytů

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



Bystré u Poličky, hotel Na Podkově – 20. – 24. února

cena 2 000 Kč

polopenze – bazén – turistika

platilo se do konce **ledna** – hotově, na účet (pojede ta, která dříve zaplatí); vedoucí Daniela



Lázně Luhačovice, pension Riviera – 26. dubna – 6. května

cena 3 900,- Kč

polopenze – koupele – masáže – cvičení v bazénu – plavání – turistika – výlet – přednášky – společenské akce

- **přihlášky na schůzce v únoru - platit 8. března**; vedoucí Jindra



Jablonná s Benkonem – 20. – 23. května

cena 1 000,- Kč

plná penze – plavání – turistika – výlet – přednáška – návštěva zámku – taneční večer – táborák

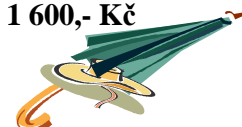
- **platit na schůzce 12. dubna**; vedoucí Benkon



Konstantinovy Lázně, pension Palacký nebo Purkyně – 6. – 9. června **cena 1 600,- Kč**

polopenze – masáž nebo koupel – plavání – turistika – společenské akce

- **přihlášky na schůzce v únoru – platit 10. května**, vedoucí Věra Uhr.



Karlovy Vary, léčebna Mánes – 4. – 18. září

cena 4 500,- Kč

polopenze – masáže – koupele – plavání – cvičení – edukace – turistika – výlet – společenské akce

- **přihlášky na schůzce v dubnu - platit 10. května**; vedoucí Stáňa

- ☺ **Lázně Poděbrady, hotel Junior – 24. září – 1. října** cena ještě není stanovena
plná penze – lázeňské procedury – plavání – turistika – výlet – přednáška – společenské akce
- přihlášky na schůzce v květnu – platit 14. června

Zprávy z Klubu ALEN v Rudě

1. ledna 2011 založil ALEN svou **první pobočku „Klub ALEN v Rudě“**. Vedoucí klubu a iniciátorkou celého nápadu je **Míla Hájková**. Na dnešní valné hromadě nás seznámí s plánem činnosti klubu, který poslala radě ALEN ke schválení již v prosinci minulého roku, a také přiveze seznam členek ze Železné Rudy včetně přihlášek a členských příspěvků. Klub už je v kontaktu s Městským úřadem v Železné Rudě, který přislíbil klubu pomoc a podporu. Klub má zájem aktivně se zapojit do akcí ALENU, Českého dne proti rakovině LPR, AVON pochodu v Praze, Dokážeš to taky! a dalších, pořádat přednášky a besedy, výlety a setkání s dalšími kluby (např. Plzeň), pravidelně cvičit a plavat i společensky žít. Jeho cílem je získat co nejvíce žen onkologicky nemocných v Železné Rudě pro aktivity klubu a pomáhat tak zlepšit kvalitu jejich života v nemoci i v léčbě. Přejeme jim do začátků hodně tvůrčích nápadů, aktivních členek, bohatých příznivců a hlavně zdraví ke zvládnutí svých cílů.

Daniela

? Co bylo ?

Na schůzkách

Mikulášská 13. 12. 2010

Mikulášské setkání sdružení žen ALEN Praha se konalo již tradičně **v aule Tyršova domu České obce sokolské**. Již od dopoledne toho dne členky sdružení připravovaly a zdobily předsálí, velký sál, řadu stolů, stromček a podium na chystanou slavnost. Připravily pro všechny **občerstvení** a bylo vidět, že vše chystaly s láskou - svíčky, větvičky, dárky, sladké i slané pečivo, chlebíčky, jednohubky, oříšky, jablíčka, víno i minerálky, káva nebo čaj, květiny, ozdobený stromček na podiu - vše jak má být. S prvními příchozími se v předsálí začal plnit **koš s dárky**, přichystány byly dárečky a dobroty pro účinkující, u stánku paní **Kohoutkové** s korálky, náramky a náušnicemi byl zájem o nákup vánočního překvapení. Dostavili se **milí hosté a kamarádky** (celkem 13 přátel a 41 Alenek).

V 16 hodin se ujala moderování celého programu **Radka Tesárková**, ředitelka divadla RADAR. Povídání a uvádění jednotlivých bodů programu prokládala vyprávěním a známými verši.

Pestrý program vánočního setkání zahájilo vystoupení dětí baletního studia **Emotion** pod vedením slečny **Spießové** s roztomilým „**Brouky brouk**“. Mezi děti přišel **Svatý Mikuláš, dvě čertice** a rozkošný **andílek**. Měli velký koš dárků a spoustu milých slov. Další vystoupení písniček a koled **při kytarě** prokládaly dvě veselé čertice svým vyhrožováním a strašením.

Děvčata z Aerobic klubu **Sportýna**, které přivedla opět **Renata Smíšková**, nás svým cvičením ve svižném tempu příjemně rozpohybovaly. První vystoupení „**Step by step**“ bylo rychlé a dynamické. Druhý



jejich program „**Vítejte v tanečních**“ jim malinko zhatila technika, ale děvčata to zvládla profesionálně a obecenstvo jim skandovalo do taktu, takže k tanci nakonec došlo i bez hudby.

Než si slečny vybraly dárky z obrovského mikulášského koše, už se chystalo podium na **losování tomboly**, kde se sešlo 65 pěkných a hodnotných cen mnohdy výhercem velice bouřlivě vítaných. První cena byl opět **obrovský dárkový koš** (dar od p. ing. Josefa Podra z Velkotřžnice Lipence), který opět - jako vloni - putoval do Berouna - tentokrát s výherkyní **Emilkou**.



Závěr odpoledního programu patřil **Smišenému pěveckému sboru Cantuta** pod vedením **Štěpána Ježka**, se kterým zpívala i **Dáša Antošíková**.

Malí i velcí účinkující dostali dárky a pohoštění. Po oficiálním ukončení programu a nezbytném děkování a květinových darech se všichni už jen dobře bavili. K tanci a poslechu nám hrál na klávesy a zpíval pan **Václav Vomáčka**.

Všem zúčastněným, hostům, Alenkám a účinkujícím **děkujeme** za vytvoření příjemné atmosféry celého dne, za krásné zážitky a dobrou náladu, kterou zakončili naše celoroční setkávání. Věříme, i v dalším roce 2011 se budeme takto setkávat a **rozdávat si jen radost**.

Daniela

Leden – diskusní klub

Na první letošní schůzce sdružení ALEN jsme uspořádaly dlouho připravovaný (někým nechtěný, jinými dychtivě očekávaný) diskusní kulatý stůl. Kromě organizačních záležitostí a novoročních přání, vzkazů a poděkování jsme měly k diskuzi tři hlavní témata - rekondiční pobyty v roce 2011, volby do rady sdružení, které chystáme na únorovou valnou hromadu, a přípravu nových stanov. O všechna témata byl velký zájem a ne vždy jsme se snadno shodly na nějakém kompromisu.

Rekondiční pobyt, na který žádáme o dotaci Městský úřad Praha 2, byl nakonec schválen do Karlových Varů, které jsou našimi členkami velmi oblíbené a byly naposled v roce 2009.

Členky jsme vyzvaly, aby na lístečky, které měly k dispozici, napsaly **své návrhy, koho by rády měly ve své radě sdružení**, kdo by byl pro práci v radě přínosem a chtěl by zdarma a bez nároku na odměnu a ocenění pracovat pro radost svou i všech členek. Sešlo se nám 16 lístečků s návrhy i nesouhlasy - lístečků podepsaných i anonymních (tak jak jsme to členkám navrhly). Z těchto návrhů jsme sestavily kandidátní listinu a výsledek bude volba rady a revizní komise za měsíc na valné hromadě.

Největší diskuze probíhala v souvislosti s **přípravou nových STANOV sdružení**. Naše původní stanovy jsou platné od založení sdružení ALEN v roce 1993, tudíž jsou již „nemoderní“. Zkoumaly jsme, zda v některých článcích jsou nutné úpravy v souvislosti se změnami v zákonech a také se změnami názorů na cíle a poslání této neziskové organizace. Názory byly různé, což je velmi dobře. **Na návrhu nového znění některých článků stanov jsme se nakonec většinou hlasů dohodly**. I přes to výbor sdružení dále „piloval“ některé formulace a body, které ještě další členky připomínkovaly. Samozřejmě, že další slovo bude mít právník a poslední slovo znovu členská schůze. Věříme, že nové stanovy splní svůj úkol a budou odrazem naší snahy pomoci zdravotně postiženým, aby netrpěli neznalostí svých práv, dostupných služeb nebo neschopností hájit své oprávněné zájmy. Důležité není jen splňovat povinnosti dle legislativy, ale osvědčit také profesionalitu, pečlivost a zájem představitelů sdružení.

Hostem na naší první novoroční členské schůzce byla paní **Janetta Bogdanová, ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu**. Se zájmem sledovala naše vášnivé debaty. Sama ve svém příspěvku představila činnost Aliance a také návrh projektu Dokážeš to taky!

Daniela

Na lednové schůzce se vybíral roční členský příspěvek – 300 Kč. Ty, kterým zpravodaj posíláme poštou prosíme o zaplacení 350 Kč - **příplatek na poštovné**. Platí se pokladní Blance nebo na účet sdružení – variabilní symbol: datum narození.

Daniela vždy děkuje těm členkám, které pilně pracovaly – nyní např. na přípravě mikulášské. Ale kdo poděkuje Daniele? Milá Danielo, děkujeme Ti za skromnost, ochotu, empatii a pracovitost pro sdružení. A to nejen při přípravě jedné akce!

VěraF

Na poslední schůzi rady ALEN přišla jako host paní **Marie Ředinová**, která už nám na schůzce sdružení představila svůj **Klub stomiků FIT ILCO**. Marie je teď předsedkyní celostátní organizace České ILCO. Kromě



jiných informací (vzájemně si předávaných pro inspiraci ke zlepšení práce v našem sdružení i v klubu stomiků) nabízí České **ILCO PODAT POMOCNOU RUKU** těm, které zaskočila nemoc, stali se stomiky a bojí se života s vývodem. Pokud někoho takového znáte, nabídněte mu pomoc.

Kontakt Marie Ředinová, Praha 2, Vratislavova 9, telefon 728 870 963 nebo 732 229 968, jejich setkání se koná každý 1. čtvrtek v měsíci v Kafé Therapy Praha 1, Školská 30 od 15.30 do 17 hod.

Na výslapech a výletech

Vánoční vycházka

V předvánočním čase jsme se my Alenky sešly, abychom si odpočinuly od pečení, sdělily si své zkušenosti a příhody s přípravou vánoc a vzájemně se ujistily, že opravdu uklizený byt a vyleštěná okna není to nejdůležitější, co rodina o vánocích oceňuje. Naši nejbližší se určitě těší, že nebudeme sebe ani je stresovat tím, co všechno jsme nestihly, že připravíme dobré jídlo a necháme je dívat se na pohádky v televizi.

Poslední sobotu před vánoci jsme se tedy vypravily na **Vánoční trhy na Staroměstském náměstí**. Prohlédly jsme si obrovský vánoční strom, krásné dřevěné jesličky a všechny stánky s běžnými i neobvyklými vánočními ozdobami a „nezbytnostmi“, něco málo jsme ještě koupily na výzdobu svých domovů a hlavně si daly dobrý punč a řádně vše znovu probraly. Vánoční mrazivá atmosféra tím získala hřejivou tvář.



Další část vycházky byla už uvnitř, sice v podzemních prostorách, ale v teple a navíc s medovinou. Navštívily jsme tradiční vánoční výstavu „**Skleněné Vánoce v Betlémské kapli**“. Tady jsme viděly nejen ozdoby, dekorativní předměty a šperky ze všech různých materiálů, ale i jejich výrobu. Zaujala nás např. práce se sklem – broušení, foukání, tažení a kombinace skla s kovem, kameny a perlami. Krásné byly podmalby na skle, tam jsme si každá vybrala ten „svůj“ obrázek a napsala o něj Ježíškovi. Nevím, zda se některé z nás přání splnilo. *Daniela*

Pražské výletní restaurace

Venku mrazí jen praštilo, ale devíti členkám to nezabránilo poslední prosincový den před Silvestrem roku



2010 v návštěvě expozice v Muzeu hlavního města Prahy – **Pražské výletní restaurace**. V muzeu zima nebyla! Prošly jsme všechny lokály, které se nám nabízely – např. na lodi, kterou jsme jely do Štěchovic, jely jsme tramvají do „Šlechtovky“, pacifikem na Zbraslav, do Davle i Pikovic. Prohlédly jsme si dobové jídelní lístky, oblečení i výstroj na výlety.

Některé chtěly hned do restaurace na pivo, ale VěraU přikázala projít vše – obdivovaly jsme Langweilův model Prahy, nad kterým jsme dlouho diskutovaly a určovaly známá místa. Pak jsme prošly bludiště s fotografiemi staré Libně.

Abychom si opravdu užily, počkaly jsme si v restauraci při kýženém pivu a kávě s vaflí na promítání 3D filmu s virtuálním průletem nad papírovým modelem. Většina z nás měla brýle na 3D prvně na očích a byly jsme nadšené jak malé děti. *VěraF*

Ztracenka

Naše první letošní vycházka směřovala do pražské zahrady Ztracenka, která byla revitalizována v r. 2010 nákladem Městské části Praha 2 za přispění Evropské Unie. Architekt Michal Gavlas se inspiroval stylem italské zahrady a místo pojnal jako meditativní prostor, kde se má člověk zklidnit.

Sešli jsme se na rohu Albertova. Již cesta Albertovem byla pro některé účastníky objevná. Orientace v tomto prostoru je pro některé pražáky obtížná, a to nepočítáme ty přespolní. Vědecké ústavy, oddělení pražských lékařských ústavů, studentská zařízení University Karlovy, to vše dělá z Albertova výjimečné místo. Není proto divu, že události 17. listopadu 1989 odstartovaly právě zde.

V této části vycházky nám pomohla i vzpomínka naší členky Helenky, která sem kdysi chodila se svými školními dětmi na hřiště a na vycházky. Její vzpomínka na Ústav soudního lékařství byla opravdu úsměvná. Ale i jiné postřehy a doplňky jsou od ní vždy velmi trefné. Je fascinující, jak se v jejím věku dokáže obejít bez psaných poznámek a kdykoliv doplnit zajímavosti místa. Někdy ji podezírám, jestli nemá díky VŘSR zfalšovaný rodný list.

Ztracenka se nachází mezi Karlovem, Albertovem a novoměstskými hradbami. Naše cesta vedla ke schodům v ulici Horská, které ústí přímo do branky navštívené zahrady. Zde jsme obdivovali celkové rozvržení zahrady, hezky vyřešené terasy, zídky, osvětlení a lavičky, a hlavně neobvyklý výhled do vltavského údolí i na protilehlou část Smíchova, Radlic, Jinonic a Motola. Pochopitelně je zde dobře vidět i protilehlá část Vyšehradu.

Historie Ztracenky sahá až do 18. stol. Na jejím místě se původně nacházela strmá stráž, jejíž část nechalo město kolem roku 1791 upravit na zahradu, na zbytku pak byla zřízena vinice a za 1. republiky dřevěné boudy na kuželky. Za socialismu sloužila zahrada jako hřiště.

Po opuštění zahrady jsme ještě vystoupili na východní část novoměstských hradeb, které jsou v rekonstrukci nyní. Díky dřevěným schodům, zhotoveným pro zařízení staveniště při opravě bastionu (otevírat se bude v květnu), jsme mohli přehlédnout celý Jamrtál, tedy Nuselské údolí, a přilehlé svahy. Tento pohled také není pro většinu pražáků známý.



Další naše cesta vedla na horu Karlov (nejvyšší místo Nového Města pražského) kolem augustiniánského kláštera a kostela Panny Marie a sv. Karla Velikého. Bohužel, kostel byl zavřený, a tak jsme jenom vzpomínali na fascinující prohlídku před několika lety, kdy nám byl průvodcem zapálený kunsthistorik.

Cestou jsme zjistili, že zahrada u kostela sv. Kateřiny je otevřena, tak jsme využili příležitosti a prošli jsme další zajímavé prostory. Nic nám nevadila zavřená vrata do Viničné ulice, k odchodu jsme použili vjezd do Neurologického ústavu.

Kateřinskou a Lípovou ul. jsme došli k Pivovarskému domu v Ječné ulici. To se už velká část z 20 účastníků loučila. Tím však přišli o korunu této vycházky - dobrý oběd s originálním kvasnicovým ležákem přímo zde vařeným.

Rozcházel jsem se v dobré náladě po sice krátké vycházce, ale strávené v milé společnosti přátel a plni zajímavých zážitků.

Milan

INFORMACE Z NEZISKOVÉHO SEKTORU

Oprava chybné zprávy

Velmi se omlouváme, ale nějaký šotek nám našeptal špatné datum a my ho nezkontrolovaly. Český den proti rakovině, který každoročně úspěšně pořádá Liga proti rakovině a na kterém máme velkou účast prodejem kytiček, se letos koná - jako vždy - druhou středu v květnu – t. j. ve středu 11. května 2011.

Kytičky budou mít fialovou stužku.

Daniela a VěraF

Vánoční koncert Ligy proti rakovině a Carolinum

Loňský vánoční koncert, tradičně konaný ve Velké aule Karolina, měl svůj neměnný ráz. Sešli se na něm členové a příznivci LPR i Spolku absolventů a přátel UK Carolinum, aby poděkovali za činnost organizace a vzdali hold laureátům cen udělených na tomto shromáždění.

Ceny si tentokrát odnesli doc. Ing. Emil Pollert, DrSc. z Fyzikálního ústavu AV ČR za významnou práci v oboru onkologie, Nad'a Myslivcová novinářskou cenu za intenzivní propagaci činnosti Ligy a Psychoterapeutické centrum Gaudia za nejaktivnější přínos Českému dni proti rakovině v r. 2010.

Po slavnostním aktu byl vlastní koncert souboru Musica Bohemica pod vedením Jaroslava Krčka, se sólisty Annou Hlavenkovou a Karlem Jakubů. Celý koncert sestával z Vánoční mše Jaroslava Krčka, Gloria z Vánoční mše F-Dur Edmunda Pascha, vánočních písní staré Evropy a českých a moravských koled.

Mnohým účastníkům tento program jistě připomněl dobu před cca 40 lety, kdy Chorea Bohemica spolu s Musicou Bohemicou připravovaly v adventní době vánoční zážitky. Zprostředkovávaly tak a připomínaly v oné době nepřející křesťanské kultuře řadu našich tradic. Za tento kulturní počin jsme jim vděční, proto nás tento koncert v tradičním prostředí tak zahřál a naladil.

Předvánoční setkání se pro většinu z nás vyznačuje klidnou atmosférou a setkáváním společných známých, které spojuje zájem o snížení příčin a následků zákeřné nemoci. Letošní prožitek byl umocněn účinkováním lidí, které léta obdivujeme pro jejich lidské i umělecké kvality.

Milan a Daniela

3. února jsme se zúčastnily v Lékařském domě **Sympozia ke Světovému dni proti rakovině**, které pořádala Liga proti rakovině. Téma sympozia **Možnosti aktivní prevence rakoviny** zahrnovalo přednášky o prevenci karcinomu prsu, o prevenci gynekologických zhoubných nádorů, o prevenci vzniku melanomu, o možnosti prevence nádorů tlustého střeva a vyhledávání časných stadií karcinomu prostaty. Hostem zasedání byl prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, předseda České lékařské společnosti J. E. Purkyně, která spolupracuje s Ligou proti rakovině.

V úvodním slově **MUDr. Michaely Fridrichové, předsedkyně Ligy proti rakovině**, jsme se dozvěděli o **Pařížské chartě proti rakovině**, která byla podepsána účastníky 1. světového summitu proti rakovině v Paříži 4. února 2000 (její úplné znění je k dispozici na stránkách www.lpr.cz). Jejím cílem je zlepšit výzkum a léčbu rakoviny na celém světě, nejen ve vyspělých zemích. Velká část onemocnění rakovinou je preventabilní, prevence a informovanost pacientů je tedy velmi důležitá. O prevenci rakoviny prsu mluvila MUDr. Lucie Betlachová z FN Na Bulovce, doporučovala využít screeningové programy v akreditovaných centrech, které nabízí zdravotní pojišťovny. To, co pro sebe mohou ženy udělat samy, je **změnit životosprávu a způsob života** a hlavně aktivní **POHYB - POHYB - POHYB**. MUDr. Natalia Jančárková z VFN Praha 2 měla velmi odbornou přednášku o vhodnosti očkování mladých dívek proti rakovině děložního hrdla, které zatím pojišťovny nehradí. Paní MUDr. Šárka Slavíková z FN Na Bulovce mluvila o prevenci vzniku melanomu, který postihuje stále mladší věkovou kategorii. Jako hlavní příčiny nárůstu uvedla vliv prostředí a ultrafialové záření (negativní účinky slunění převažují nad pozitivními). Upozornila na **Evropský den melanomu**, který je pořádán každoročně v prvním květnovém týdnu a umožňuje zdarma se nechat vyšetřit odborníkem. MUDr. Bohumil Skála z Lanškrouna nabídl posluchačům statistické grafy a pohled praktického lékaře na prevenci rakoviny. Prevence je vždy snazší, rychlejší a levnější než řešení pokročilého onemocnění. Paní prim. MUDr. Vladimíra Stáhalová z FN Na Bulovce mluvila o možnostech vyhledávání časných stadií karcinomu prostaty. Primární prevence má zabránit výskytu onemocnění, screening má za cíl odhalit časné stádium onemocnění. Hlavní vzkaz Sympozia na závěr - náš cíl - **„Informovaný občan“**.

Daniela, Blanka, Jitka, Zlata, Andulka, Ilona

Aliance žen s rakovinou prsu pořádá dne **10. března od 10 do 13 h** ve svém sídle Praha 10 - Vinohrady, Vinohradská 176, 6. patro, **seminář „Sociální služby“**; přednášející paní Janků.

Dále vás Aliance žen s rakovinou prsu zve na seminář s názvem **„Psychologická podpora onkologického pacienta“**, který se bude konat dne **12. dubna od 10 do 16 h** v Hotelu Fortuna City, Bečvářova 14, P 10. Přednášející Mgr. Kalvodová.

Na oba semináře se hlase do 20. února u Daniely.

Dokážeš to taky!

Originální nápad na letošní akci Dokážeš to taky! vznikl v organizaci Kapka 97 Chomutov. **Přejít republiku štafetovým způsobem.** Štafeta vzájemné podpory – dokážeme to společně! - vede z Aše a z Jablunkova – chůze přes celou republiku ze dvou konců, kdy se uskuteční setkání uprostřed trasy.

ČR má přibližně 600 km, jedna hlídka (nejméně dvoučlenná) je schopná ujít za den 20 km (lze případně rozdělit na kratší úseky pro více osob z jednoho sdružení, ale ujít během jednoho dne!). 600: 20 je 30 - tedy 30 hlídek nejméně po dvou lidech, zapojit by se tedy mělo nejméně 30 organizací. Jedna organizace může postavit více hlídek.

Z časového důvodu půjdeme ve dvou směrech, jeden směr z Aše do Trutnova, druhý z Jablunkova do Trutnova (místo setkání lze ještě upravit dle průběhu pochodu).

Nejpříjemnější je severní trasa, je tam totiž více organizací, jižně položené skupiny se musí na trasu dopravit, nejlépe domluvit si se spřátelenými organizacemi po trase spolupráci, nocleh, dopravu atd.

Cílem je, aby si každý účastník štafety pochod užil, aby se pro něj stal relaxací v krásné přírodě. Nechceme jít po frekventovaných silnicích, jen abychom ušli množství km. Štafetový kolík se bude předávat pomyslně, nejlépe SMS.

Jedním ze symbolických poselství štafety mohou být také onkokešky se zprávou o přechodu ČR a seznamem onkologických organizací v ČR. Co je onkocash se můžete dozvědět podrobně na www.geocashing.cz.

Milá děvčata, celou akci je třeba ještě dopilovat, ale cílem je vyjít ven do přírody, načerpat pozitivní energii, využít či dokonce překonat své fyzické schopnosti a spojit se v jeden šik. Dalším cílem je dát o sobě zprávu (v regionu, v republice) a o tom, že radost ze života nám nikdo nemůže vzít. Marcela Vörösová

INFORMACE

Veletrh **Pragomedica 2011** se nezadržitelně blíží, jeho v pořadí již 33. ročník se uskuteční **v termínu 19. – 21. 4. 2011**. Alenky jako každoročně budou poskytovat informace o prevenci veřejnosti, o cílech a poslání ALENU a Aliance žen s rakovinou prsu ve stánku Aliance.

Pochod AVON proti rakovině prsu se letos koná v sobotu 11. června.

V prvních dnech nového roku jsme zahájily spolupráci s **občanským sdružením „Nepřijatelní“**. Je to divadelní sdružení, které se věnuje projektům nejen divadelním, ale i vzdělávacím.

Nastudovali hru **Arnošta Goldflama „Dámská šatna“** – o ženách a pro ženy. Chtěli by ji prezentovat pro ALEN a spojit příjemné s užitečným – s návštěvou a přednáškou psychologa **PhDr. Jeronýma Klimeše** na téma psychologie, filosofie, nemoc a rekonvalescence.

Toto pojetí se nám zalíbilo, těší nás, že můžeme pro vás Alenky připravit zase něco nového a tak jsme jim slíbily s projektem pomoci.

Termín divadelního představení je již stanoven, vyhradte si ve svém diáři – **pondělí 18. duna 17.30 h** – teď už jen hledáme vhodný sál. Daniela a Zdenka

Příjemná a levná rodinná dovolená

Naše kamarádka Líba z klubu BENKON nabízí levné ubytování v krásném kraji Jeseníků. K dispozici je **garsonka s možností ubytování 4 osob** - pro rodinu nebo kamarádky (4 válendy, 2 křesla a pohovka na posezení, balkón, zařízená kuchyňka, varná konvice, nádobí, televize, WC a sprcha). Byt je v **Bruntále** - výchozí místo na výlety např. na Praděd, Bílou Opavu, do Karlovy Studánky, Lázní Jeseník, Krnova, Olomouce, Svatý Kopeček nebo do Bystrovan do Arboreta a dalších a dalších krásných míst Hrubého Jeseníku. Do Bruntálu dojedete pohodlně vlakem. Garsonka je k dispozici v letních měsících květen až září.

Jestli chcete, abychom vyzvedli vnučata ze školy, pak zmáčkněte šestku.

Jestliže chcete, abychom uvařili na neděli nebo vám nedělní oběd doručili k vám domů, zmáčkněte sedmičku.

Chcete-li přijít najíst se k nám, zmáčkněte osmičku.

Potřebujete-li od nás peníze, zmáčkněte devítku.

Máte-li v úmyslu pozvat nás na večeři nebo nás vzít do divadla začněte hovořit, posloucháme !!!

☉ Okénko kořenářky Babky (Evky)

LÉČIVÉ ÚČINKY ZELENINY A OVOCE (podle abecedy)

BRAMBORY

Účinky: Jsou bohatým zdrojem vitamínu C a B a obohacují tělo draslíkem, magnéziem, fosforem a železem. Vyrovnají se dietním potravinám i počtem kalorií. Nejvíce se v lidové medicíně využívá šťáva ze syrových brambor tradičně na trávicí těžkosti, gastritidy, poruchy jater a žlučové kameny. Surová bramborová šťáva utiňuje záněty a podporuje hojení kožních infekcí a poranění. Plátky syrové brambory jsou vynikajícím obkladem na opary a omrzliny, a když je dáme na spánky, pomohou na bolesti hlavy a migrény.

Množství: 100g brambor = 70 kalorií. Pokud se brambory vaří (nejlépe v páře) nebo pečou ve slupce, zachovávají si mnoho ze své výživové hodnoty a jsou i lehce stravitelné.



BROKOLICE

Účinky:

Aktivizuje látkovou výměnu, zlepšuje práci srdce, svalů a nervů. Snižuje riziko vzniku rakoviny. Má vysoký obsah antioxidantního betakarotenu a vitamínů C a E. Je bohatým zdrojem kyseliny listové a železa.

Množství:

Jezte jednou týdně 20 dkg v páře povařené brokolice s česnekem. Asi 1-3 dávky brokolice po 170 g týdně mohou výrazně snížit riziko rakoviny. Brokolice snižuje vstřebávání jódu, proto lidé, kteří jedí brokolici víc jak 2-3x týdně, by měli konzumovat potraviny s vyšším obsahem jódu.

CELER

Účinky: Je to nejen známá zelenina, ale i důležitá léčivá rostlina. Používají se všechny části včetně semen. Nať je bohatá na vitamíny a minerály. Je vhodná jako potravinový doplněk pro nemocné cukrovkou. Éterické oleje a sedanolid mají povzbuzující účinek na zažívací orgány. Betakarotén neutralizuje volné radikály. Kalium reguluje krevní tlak a krevní oběh. Zbavuje pocitu stresu. Díky bohatému obsahu draslíku uklidňuje nervy a zlepšuje subjektivní stav. Naťový celer je lepší než kořenový. Je vynikající složkou redukční diety.

Množství: 150g pokrývá 1/4 denní potřeby kalia. Nejlepší je ho jíst syrový, např. strouhaný v salátech. Celerové listy se dají dobře sušit a dlouho si uchovávají svou vůni.

CIBULE

Účinky: Alicin snižuje riziko arteriosklerózy a trombózy a posiluje imunitní systém. Éterické oleje brzdí zánětlivé procesy a uvolňují hlen. Jen červené a žluté odrůdy obsahují sloučeniny, které snižují riziko vzniku nádorových onemocnění a mají protizánětlivé účinky. Švýcarští vědci zjistili, že je výbornou prevencí proti osteoporóze. Obsahuje hodně zinku potřebného na stavbu kostí, vitamíny B, C, A i E.

Množství: Čím víc, tím lépe. Doporučuje se jíst syrová. Musí se jíst jen čerstvá, protože po rozkrájení se po 24 hod stává toxickou. Výzkumy doporučují sníst denně 60 g.

Prostředek proti chřipce: cibuli nasekáme a uvaříme se třemi polévkovými lžícemi medu na sirup. Užívejte po lžičkách.

Na všechny respirační infekce: připravte šťávu z nasekané syrové cibule, pokapejte ji medem a nechte stát přes noc. Užívejte každé 2 hodiny 1 kávovou lžičku.

Rýma: předcházíme tak, že do nosu vkládáme tampóny namočené v cibulové šťávě.

Bolesti krku: zmírní zábal z jemně nasekané cibule.

Hnisající rány: potřeme obvaz kašičkou z cibule a přiložíme na postižené místo.

Pokračování příště

zpracoval Dr. Vojtěch Vojtíšek, Masarykova univerzita Brno



I z té nejošklivější rány může být nakonec krásná jizva
Pavel Kosorin

Lucius Annaeus Seneca

- ☼ Láska je jediné bohatství, které se nedá ukrást.
- ☼ Nevyčítej životu co ti nedal, uč se oceňovat co ti dal.
- ☼ Když nedokážeš přemoci hněv, přemůže on tebe.
- ☼ Velmi krátký a nepokojný je život těch, kteří zapomínají na minulost, neváží si přítomnosti a bojí se budoucnosti.
- ☼ Příteli pověz o všech svých myšlenkách a všech starostech. Věř jeho věrnosti, tak dosáhneš, že ti bude věrný.

Daniela a Věra

V Praze dne 8. února 2011
 Příští zpravodaj vyjde 12. dubna 2011

☎ **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

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

Ivana Grusová: 244 460 698, 602 211 217; e-mail: ivasmile@yahoo.com

Soňa Mikešová: lístky do divadla - 736 710 275; e-mail: sona.mikesova@seznam.cz

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

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

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