

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. Rosenové nebo MUDr. Dvořákové na lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvte s Martou Kubešovou, stejně tak i termín na cvičení. Telefon na Martu 233 322 144, mobil 608 139 453.



V roce 2011 zahajujeme zobra hned 3. ledna.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

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, 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 s PaedDr. Irenou Čechovskou z Katedry plaveckých sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hodinu.

V roce 2011 zahajujeme 7. ledna.

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

Vycházky nejen za zdravím

Sobotní vycházky a výšlapy

18. prosince **Vánoční trhy na Staroměstském náměstí**
Klub ŽAP tam bude mít stánek, nakoupíme u nich drobné dárky
sraz v 10.30 h při ústí Železné ulice na Staroměstské náměstí



30. prosince **Pražské výletní restaurace** - expozice v Muzeu hlavního města Prahy
ČTVRTEK **sraz 14.00 h** u pokladny muzea - adresa: Na poříčí 52, P. 8 - Florenc

V roce 2011

15. ledna **Ztracenka** - nově otevřená zahrada na Albertově
sraz v 10.00 h na rohu ulic Na Slupi a Albertov

12. února **Šumné Klecany**
sraz v 10.15 h metro „C“ Kobylisy, dále autobusem 374

12. března **Velvary s Helenkou**

16. dubna **Mladá Boleslav** - po Jizeře za pár minut

15. května  **Autokarový zájezd** - průvodci Jiří a Milena Sommerovi

21. května **Zámek Jablonná nad Vltavou**

18. června **Z Davle do Čisovic**



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

Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **příhlášky** a všechny informace obdržíte včas **na členských schůzkách**
- ❖ **placení pobytů** pouze **ve stanovený den** na členské schůzce
- ❖ **současně** s platbou odevzdáte vyplněnou **příhlášku** potvrzenou **onkologem**



- ❖ platit můžete také na **účet sdružení u České spořitelny - 1940574359 / 0800** – variabilní symbol: datum narození
 - ❖ v tom případě pošlete **přihlášku poštou** - obojí **do stanoveného dne placení**
 - ❖ v případě **nedodržení** termínu nebudete zapsáni 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.
- ☺ **Lázně Luhačovice, pension Riviera – 26. dubna – 6. května**
polopenze – koupele – masáže – cvičení v bazénu – plavání – turistika – výlet – přednášky – společenské akce
- přihlášky na schůzce v únoru - platit 8. března
 - ☺ **Jablonná s Benkonem – 20. – 23. května**
ubytování – plná penze – plavání – turistika – výlet – přednáška – návštěva zámku – taneční večer – táborák
- přihlášky na schůzce v únoru – platit 12. dubna
 - ☺ **Konstantinovy Lázně, pension Palacký nebo Purkyně – 6. – 9. června**
polopenze – masáž nebo koupel – plavání – turistika – společenské akce
- přihlášky na schůzce v únoru – platit 10. května
 - ☺ **Lázně Poděbrady, hotel Junior – 24. září – 1. října**
plná penze – lázeňské procedury – plavání – turistika – výlet – přednáška – společenské akce
- přihlášky na schůzce v květnu – platit 14. června

? Co bylo ?

Na schůzkách

Říjen

Po úvodních „organizačních“ informacích předala Daniela slovo paní **Ivetě Mikyskové z firmy TIMO** – výrobce protetického prádla a plavek. Paní Mikysková měla s sebou téměř celou nabídku různých stříhů podprsenek. Všechny podprsenky jsou bezkosticové. Jsou vyráběny s oběma rovnými kapsami s tím, že si zákaznice nepotřebnou kapsu vystříhne sama. Výrobce preferuje široká ramínka. Novinkou je protetická košilka, která se nosí bez podprsenky.

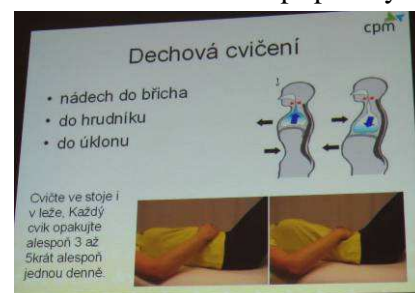
Informace o výrobcích: www.timo.cz, telefon 296 542 207, e-mail export2@timo.cz. V Praze jsou dvě podnikové prodejny: Drahobejlova 27, P9 a dobře dostupná Sokolovská 100/94, P8 – stanice Křižíkova – metro B a tramvaje 8 a 24.

Podzimní bazárek, který souběžně probíhal v malém sále, nám vynesl **pouze 750,- Kč**.

Listopad

Schůzi zahájila Daniela představením hostů – rehabilitačních pracovníků Centra preventivní medicíny – sídlo Londýnská 59, Praha 2; www.prevence2000.cz, telefon 221 620 214 nebo 215. Pracovnice centra si připravily informace a rady, jak pečovat o lymfedém.

Přednášky uvedla Soňa Brskovská a představila hlavní pilíře péče v CPM - obezitologie, flebologie (léčba křečových žil) a lymfologie. Petra Hulíková vysvětlila domácí péči u onemocnění lymfedémem – dechová cvičení, uvolňování uzlin, míčkování měkkým molitanovým míčkem, komprese, mobiderm pod bandáž, hrudní návleky, taping, péče o kůži a jizvy, cvičení. Františka Zadražilová doplnila předchozí povídání doporučením cvičení např. s tyčí a hlavně plavání – neúčinnější je styl znak, pohyby rukou ve



velkém rozsahu, hlava v prodloužení těla. Hana Koubková vysvětlila a názorně předvedla taping – speciální pásky různé šíře, které se musí „lepit“ na kůži pouze pod odborným dohledem.

Instruktorka Marie na přípravu těsta na vánočky nepřišla.

Na výšlapech a výletech



Bílkova vila otevřena

Kolem Bílkovy vily jsme chodili často, ale nikdy jsme nebyli uvnitř. Tentokrát to byl přímo cíl naší vycházky - teď se naskytla příležitost - Bílkova vila v Praze na Hradčanech je po 100 letech znovu po rozsáhlé rekonstrukci otevřena - stavba vily začala v roce 1910. Je to jedna z nejoriginálnějších pražských secesních památek. Vystavěl ji František Bílek a měla podle něj vyjadřovat „Život jako pole plné zralých klasů, skýtajících výživu bratří na každý den. Mnohé klasy svázané ve snopy - sloupy. Některé ze sloupů nedostaveny, protože ničeho nenesou.“ František Bílek byl především sochař a grafik, ale také architekt. Vila má nepravidelně členěný interiér, jídelnu, pracovnu, zimní zahradu, výstavní prostory a vysoký prosvětlený ateliér. V expozici významných děl Františka Bílka ve vile jsou jeho plastiky, kresby, návrhy, originální nábytek, ilustrace, ex libris, grafiky... Také na zahradě a před domem bylo co obdivovat. Vycházku jsme zakončili návštěvou u Marty, která nás pozvala na kávu a samozřejmě připravila milé pohoštění.

Daniela





Památky Kolína

Do Kolína nás jelo 14 krásným tichým vlakem a kupodivu cesta tam i zpět nebyla zpestřena žádným drážním žertíkem. Den před výletem sluníčko lámalo dlouhodobé rekordy, ale v Kolíně bylo i při slunci chladno a větrno. Byla mi chvílemi dost zima, protože jsem se oblékla podle pátečního počasí. Ještě, že jsem (čirou náhodou) měla rukavice!!

Helenka zahájila vycházku u kolínského zámku, o kterém kolínská rodačka Eva neměla ani ponětí, kde leží. Povíдали jsme si před torzem gotické brány, kde na portálu je slabě viditelný reliéf dvou draků s propletenými krky. Budovy zámku začaly růst na rozvalinách benediktinského kláštera z 13. stol. V r. 1437 zde založil husitský hejtmán Bedřich ze Strážnice hrad, který nazval Lapis refugii (kámen útočiště). Hrad procházel různými přestavbami – renesančními i barokními. Nejvíce se jeho podoby dotklo období po r. 1862 – v celém objektu se rozrostl již stávající pivovar, který fungoval až do roku 1988.

Postoupili jsme dále na Karlovo náměstí s morovým mariánským sloupem se sochou Panny Marie Neposkvrněné, kašnou a právě probíhajícím malým trhem. Původní radnice na náměstí pochází z r. 1494 a do dnešní podoby byla upravena koncem 19. stol. ve stylu tzv. české renesance.

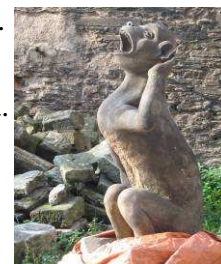
Do kostela Nejsvětější trojice, který je součástí kláštera kapucínů, jsme měli vzácnou možnost nahlédnout díky právě probíhajícímu křtinám. Zařízení kostela je převážně pseudobyzantské z počátku minulého století. Z původní klášterní zahrady je nyní park J. A. Komenského.

Helenka nás upozornila na reprezentační vilu v zahradě, kde je sídlo KB. Protože jí vrtalo hlavou, čím ta krásná budova byla, pátrala a dozvěděla se, že už byla pro banku v 1. republice projektována.

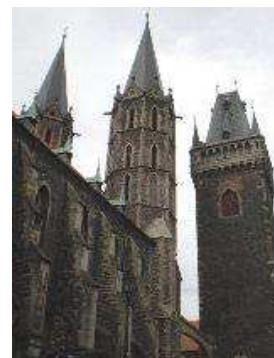
Další zastavení bylo před hranatou budovou divadla z třicátých let minulého století.

Pak už jsme došli k domu, kde je umístěna pamětní deska muzikanta Františka Kmocha.

Po dobrém obědě jsme pokračovali okolo gotické budovy arciděkanství a muzea k lahůdce výletu – k areálu chrámu sv. Bartoloměje. Jenže chyba – kostel se restauruje, a to tak, že bude zavřený ještě dalších 5 let. Alespoň jsme si mohli zevrubně prohlédnout jeden chrlič, který byl na zemi připravený k opravě.



Z raně gotického chrámu je dochováno západní trojlodí s dvojicí osmibokých věží. Na východě přiléhá vysoký parléřovský chór. Obě části tvoří působivý architektonický celek. Jako náplast na zklamání byl výstup na zvonici z roku 1504. Do nynější podoby byla upravena v r. 1872 dle návrhu architekta J. Mockera. I Marcela s vnoučkem Jakoubkem vyšlapali 123 schodů na úzký ochoz, odkud jsme se mohli podívat do všech světových stran. V nejvyšším poschodí věže býval byt městského hlásného.



V Kolíně žila velká židovská komunita. Na okraji historického jádra města se nacházelo židovské ghetto, ze kterého se dochovalo dvacet původních obytných domů. Navštívili jsme areál synagogy, která byla postavena v 17. století na místě středověké modlitebny. Areál je propojen s židovskou školou, jejímž průjezdem je synagoga přístupná. V židovské čtvrti nás zaujaly obrovské růžové keře skoro u všech domů. Židovský hřbitov byl zavřený – byl šábes.

Poslední cíl naší vycházky byl Kmočov ostrov, kde jsme se ještě jednou setkali s Františkem Kmochem a vyfotili se u jeho pomníku. Poté jsme přešli po nové lávce na pravý břeh Labe, obešli mohutnou věž Práchozny pocházející z 15. století. Věž sloužila zřejmě jako předsunutá část opevnění kolínského hradu. V době Josefa II. zde měla kolínská posádka sklad střelného prachu, což dalo této věži název.



A to už se nám moc stýskalo po životabudiči – sladké teče s kávou. 6 vytrvalých nedalo jinak, opustilo ty, kteří pospíchali domů a tak dlouho hledali až našli ... **Siestu**. Helenka s námi na výborném dortu nebyla a tak jí aspoň touto cestou všichni za tradičně pěkně připravený výlet děkujeme. *VěraF*

Vycházka na Nový židovský hřbitov na rozhraní Vinohrad a Žižkova

11. listopadu byl studený sychravý podzimní den - přímo stvořený pro návštěvu hřbitova. Sešla se nás necelá desítka. Helenka měla připravené zajímavé povídání o hřbitově, jeho novorenesančních budovách a nejnavštěvovanějších hrobech.

Židovský hřbitov byl založen roku 1891 a svou rozlohou je více než 10x větší než Starý židovský hřbitov v Josefově. Hned u vchodu nás zaujal objekt z r. 1985 - Památník československých židů, obětí holocaustu a odboje. Strohé pískovcové elipsy uprostřed spojené Davidovou hvězdou. Aspoň zvenku jsme se prohlédli Obřadní síň s důstojnou modlitebnou i dům očisty pro pohřební obřady. Měli jsme štěstí a viděli i pravý židovský pohřeb, který právě vycházel z obřadní síně (kam jsme později i nahlédli). Všichni muži měli zakryté hlavy, většinou mají tzv. jarmulky, kterou měl i náš jediný mužský účastník vycházky.

Na hřbitově se dodnes pohřbívá a dokonce je zde urnový háj, přestože židovské tradice zakazují kremaci zemřelých. Této možnosti využívají patrně zejména smíšené rodiny. V urnovém háji je např. pohřben básník Jiří Orten. Navštívili jsme i hrob spisovatele Franze Kafky a Helenka nás upozornila na pamětní desku Kafkaova přítele a propagátora jeho díla Maxe Broda, který je pohřben v Izraeli. Na hřbitově se nachází také hrob spisovatele Oty Pavla. Podél hřbitovní zdi jsme si prohlíželi nákladné rodinné hrobky významných podnikatelských rodin např. Petschků nebo Waldesů. Waldesova hrobka je zdobena dvěma reliéfními bustami, které jsou posledním dílem J. V. Myslbeka.

Procházka tichým tajuplným hřbitovem bez květin, věnců, svíček a fotografií zesnulých dokázala vytvořit pravou atmosféru těchto míst. Jen pár kamínek, které židé přinášejí na hroby místo honosných květin, je tichou výčitkou holocaustu. Na mnoho hrobů nemá kdo přinést kamínek...

Děkujeme Helence a příště zase jinde.

Zlata



Vycházka po Vršovicích

Vršovice jsou poprvé zmiňovány v zakládací listině vyšehradské kapituly v r. 1088. Původně malá vesnička byla v r. 1885 povýšena na městyse. Od r. 1902 jsou Vršovice město a mají 35 tisíc obyvatel. Jsou součástí Prahy 10 a nacházejí se v jihovýchodní části Prahy.



20. listopadu jsme se sešly (tentokrát 12 žen) k vycházce po Vršovicích. Sraz jsme měly přímo na rozhraní Vinohrad a Vršovic, abychom nic nevynechaly. Vedla nás opět vzorně připravená Helenka.

Nejprve jsme prošly starou Husovkou, uzoučkou uličkou lemovanou starými většinou jednopatrovými domy. Ulice se od války hrdý název Krymská, ale její sláva už dávno zanikla, přestože jsou některé domy opravené (a přesto, že tam bydlí Stáňa). Tento zapomenutý kout starých Vršovic v mnohých z nás vyvolal vzpomínky na dětství nebo na vdavky. Kino Pilotů – zaniklé, zeleninový tržiček – parkoviště, italský zmrzlinář – v dávnověku.

Vršovickému náměstí vévodí budova bývalé Občanské záložny, dnes České spořitelny. Tato třípatrová secesní budova s mohutným štítem je stále jednou z nejkrásnějších staveb v okolí. Vystavěl ji architekt Antonín Balšánek v r. 1911, o výzdobu pláště budovy se zasloužil sochař Josef Pekárek a monumentální sochy vytvořil sochař Ladislav Šaloun. Celá budova včetně interiéru je zrekonstruována.

Naproti této krásné budově stojí ostuda dnešních Vršovic - stará radnice. Tuto původně viniční usedlost v r. 1842 koupil Jindřich Ranghieri a přestavěl ji na manufakturu zpracovávající hedvábí. Nejstarší starousedlíci dosud této budově říkají „Rangherka“, my ostatní patrioti ji známe jako „Starou radnici“ a nevím proč se jí teď začalo říkat „Zámeček“. Od začátku 20. století zde byly kanceláře radnice, matrika a svatební síň. Teď ovšem budova nevesele chátrá více než 10 let.

Protější dominantou Vršovického náměstí je kostel sv. Mikuláše. Je jednou z nejstarších památek, první zmínka je z r. 1328. Největší proměnou prošel kostel v r. 1896, kdy byla celá loď kostela prodloužena o 8 m a tím byl získán prostor o 70 m² větší. Uvnitř kostela jsme nebyly, je tam pouze nový titulní obraz sv. Mikuláše od vršovického rodáka mistra Václava Rady. Původní obraz byl ukraden při celkovém vykradení kostela koncem 80. let.

Naše další kroky Vršovicemi vedly kolem Sokola, Husova sboru, bývalého kina Vzlet a přes Heroldovy sady, prohlédly jsme si školy, secesní domy na Kodaňské ulici a prošly jsme přes náměstí Svatopluka Čecha.

Další pozornost jsme věnovaly bývalé Waldesce, známé jako Koh-i-noor. V r. 1907 závod založil Jindřich Waldes a od r. 1913 zdobí továrnu známé logo – dívčí hlava s kovovým patentkem místo oka, které navrhl malíř František Kupka. V nedalekém pozdně secesním nárožním domě bylo ředitelství závodu a r. 1918 tam otevřel J. Waldes muzeum knoflíků. Nyní je v něm umístěna galerie, kde se pořádají různé výstavy a koncerty.

Posledním zastavením naší vycházky byl kostel sv. Václava na nám. Svatopluka Čecha s 80 m vysokou věží. V r. 1927 byla vypsána soutěž na stavbu kostela a jejím vítězem se v r. 1928 stal prof. Josef Gočár. V r. 1929 byl položen základní kámen a 21. září 1930 byl kostel vysvěcen. Stavba trvala pouhých 11 měsíců. Gočárův projekt stavbu posadil do svahu a důmyslně využil kaskádovité polohy. Půdorys chrámu se zužuje směrem k oltáři, a to zvyšuje jeho hloubkovou působivost. Stupňovitá střecha zesiluje osvětlení chrámu směrem k oltáři. Interiéru dominuje kříž od Čenka Vosmíka a polokruhové okno v průčelí s vitráží svatého Václava podle návrhu Josefa Kaplického (otce architekta Jana Kaplického). Také jsme nahlédly do prostoru varhan, jejichž mocný hlas před několika lety utichl. Věřím, že jejich hudba ještě někdy naplní prostor kostela sv. Václava a bude odměnou těm, kteří léta přispívají na opravu varhan.

Touto vycházkou jsem měla možnost v klidu a pohodě si projít místa mého rodiště a celého života. Děkuji Helence a doufám, že se všem účastnicím dostalo mnoha zajímavých poznatků. Ahoj příště!
Zlata

A my děkujeme Zlatě, že nám toho pověděla hodně zajímavého o svých Vršovicích, a že nám zprostředkovala prohlídku kostela sv. Václava.
Daniela a Alenky



V první adventní neděli jsme se zúčastnili **Benefičního vánočního koncertu na podporu Domova Sue Ryder.**

Českou mši vánoční Jakuba Jana Ryby provedl Sbor Univerzity Karlovy a Orchester Vysoké školy ekonomické pod dirigentským vedením Haiga Utidjiana.

Koncert se konal v kostele Nejsvětějšího Salvátora na Křižovnickém náměstí. Po skončení jsme se na studeném nádvoří Klementina zahřáli svařeným vínem, ochutnali koláčky a pověděli si zážitky z koncertu. Organizátorům děkujeme za krásný zážitek. VěraF

Na rekondicích

Deníček z rekondice v Teplicích nad Bečvou - 11. - 18. 6. 2010

Pátek - příjemná cesta vlakem - příjezd do Teplic nad Bečvou - milé přivítání v lázních - vlastně hned na nádraží - vstupní lékařská prohlídka - ubytování v krásných a pohodlných pokojích - **úžasný výhled do údolí Bečvy** - seznámení s novým místem pobytu - informační schůzka - večer se nám ven nechťelo - **country večer** v hotelu Bečva ale stál za trochu námahy.

Sobota - výborná snídaně - dopoledne plavání - **bazén jen pro nás** - odpoledne vycházka do Hranic - **prohlídka města** - hledání cukrárny - sladká tečka už byla nevyhnutelná - trochu slabší večere - **taneční večer** v hotelu Janáček.

Neděle - snídaně opět na jedničku - volný den - ošklivé počasí - večere ne všem chutná -

„bouřka nás sice postrašila,
ale sluníčko nám navrátila“

- proč ti komáři tolik štípou - venku se nedá sedět - nedá se jim ubránit.

Pondělí - začaly nám skvělé **procedury** - každá dle svého časovacího plánu - **cvičení v bazénu, koupel, zábal, masáž** - procházka k **Hranické propasti** - proč je to tak do kopce, když chceme vidět nejhlubší propast v republice - zbytečně se přírodní rezervace nejmenuje Hůrka -

„nohu jsem si poranila,
chirurgii navštívila,

leč žádnou hospodu ni cukrárnu nezmeškala (Jiřka)“

- večer **opět bazén** jen pro nás - výborná nálada.

Úterý - **cvičení s Hankou** bylo milým překvapením - pak bohatá snídaně - procházka s Janou - z Hranic přes **hřbitov s památníkem** za padlé v I. světové válce ke **Kostelíčku**, kde je hřbitov se 14 **kaplemi křížové cesty**

- úžasně občerstvení na zahrádce - přijely i Líba a Sylvie z Olomouce - **slunečné odpoledne** kolem stolu plného dobrot - krásné pěstované květiny - nekonečně vyprávění - „Janička nás pohostila,

pod třešň nás posadila,
sekaná nám zavoněla,
turistky tak odměnila“

- večer úžasný **koncert** operetek a oper - zpívali čerství absolventi hudební školy - o těch určitě jednou uslyšíme - ani v metropoli takové nevidáme - na závěr mejdan na **Sedmiče**.

Středa - plánované procedury dle časování - v plynovém bazénu se střídáme a můžeme tam povídat - milá návštěva z Valašského Meziříčí - **Lipoelastic** - prodej a hlavně nákup prádla - občerstvení - není nad **valašské frgále** - procházka - chválíme ochotný personál hotelu - až na ty večere.

Čtvrtek - zbývá ještě pár procedur - zacházet s holemi na **nordic walking** už skoro umíme - procházka ke **Zbrašovské aragonitové jeskyni** a prohlídka krápníků - bazén je naposled jen náš - **večírek** - hodnocení - domu se nám nechce.



Pátek - vydatná snídaně - a už je tady **odjezd** - jak jen zabalit ty **kufry**, aby se tam vešly všechny krásné zážitky a vzpomínky - tak zase někdy nashledanou - a „**krčte plasty!!!**“

Poděkování

- Ing. Radce Pazderové za dennodenní péči o naše pohodlí a spokojenost
- Janě za krásný den, výborné pohoštění a posezení na její zahrádce
- Haně Ku za vedení protahovacího cvičení
- Stáně Š. za obětavé zajištění zpátečních jízd
- děvčatům z Lipoelasticy za ochotnou pomoc, dobrotu a úžasné ceny prádla
- **Městskému úřadu Praha 2 za finanční podporu tohoto rekondičního pobytu**

Daniela

Rekondiční pobyt ve Svratce na Vysočině 16. - 23. října 2010

Byla nás malá přehledná **příjemná parta**. Vyrazili jsme v sobotu 16. října vláčkem do Žďáru nad Sázavou a odtud ještě kousek popojeli autobusem do **Svratky**. Všichni jsme tu byli poprvé, ale z hotelu Svratka se o nás postarali od první chvíle, tak nebylo možné zabloudit. Zavazadla i některé huře chodící členky odvezlo auto přímo od zastávky autobusu skoro až do pokoje. Ostatní jsme statečně šlapali, cesta byla městem a pak přírodou do kopce, zdála se nám dlouhá, ale po týdnu pobytu jsme našli zkratky a cesta se nějak zkrátila ...?

Seznámili jsme se s provozem hotelu, ubytovali se, našli restauraci, kavárnu, jídelnu, kongresový sál, tělo-

cvičnu, posilovnu, masérnu a **hlavně - bazén**. Ale přijeli jsme na Vysočinu a těšili jsme se na turistické trasy a výšlapky. Tak hned první odpoledne jsme vyrazili na **Karlštejn**

- pravda až tak daleko jsme nešli, po 2 km chůze jsme přišli ke krásnému červenému loveckému zámečku v rokokovém stylu, kterému se říká Karlštejn. A po procházce jsme vyzkoušeli ještě před večerí bazén. Po dobré večerí jsme už jen čekali na **návštěvu z Brna** a večírek mohl začít.

Zdena, Pavel a Jana s námi zůstali i v neděli a provedli nás (místy i provezli) mezi kopci a skalami, přes **Milovy do Blatin** (kde je naše oblíbená kavárna HOFRA - Ať je léto

nebo zima, u Hofra je vždycky prima), ukázali nám koně a pak nás spolu s Janou dopravili zpátky ke Šlechtům na oběd. Večerní plavání v bazénu jsme si nenechali ujít ani po celodenním chození.



V pondělí nám začaly **procedury** - denně ranní rozcvička, které se ujala Jana (jednou ji vystřídal Hranulka), klasická masáž, vířivá koupel, případně ještě dle individuálního přání nebo potřeby další procedury. Mezi tím jsme po skupinkách hledali **Cínovou cestu, Zkamenělý zámek a Cikánku** - a našli! Našli jsme i pár hříbků a babek - ještě není tak velká zima. Počasí nám vůbec přálo, byl krásný podzim, příroda barevně vyladěná, sluníčko ty barvy prosvěťovalo a moc pěkně se chodilo po lese. Ovšem do bazénu jsme se stejně denně těšili - zrovna tak jako na karetní večery, které byly moc veselé.

V úterý po rozcvičce jsme se vydali na delší túru na nejvyšší vrchol **Devět skal** (836 m). V plánu bylo ujít celkem 12 km. Do cíle jsme došli brzy a nadšeně. Někteří nadšenci vyšplhali až na vrchol skály. I přes odpočinek pod vrcholem byla cesta zpátky přes **Křížánky** unavenější a zavírací den v hospodě nás zaskočil. Hladoví jsme vyrazili na poslední 2 km k domovu. A kam jinam než do bazénu.

Středa byla opět ve znamení procedur a také návštěv, posezení u kávy a odpočinku. Těšili jsme se na druhý den na výlet **mikrobusem**. Není vždycky svátek, natož ve čtvrtek - ráno napadlo trochu sněhu, řidič mikrobuse nejspíš zaspal, potom dostal špatné informace a nakonec píchl kolo a přijel s hodinovým zpožděním. Tak jsme velké plány trochu zmenšili a jeli do **Žďáru nad Sázavou**. Navštívili jsme **zámek, Muzeum knihy, Zelenou horu**, hospodu a cukrárnu.

Poslední den pátek - opět procedury, ranní cvičení, plavání v bazénu a krátké vycházky a odpočinek mezi léčením. **Závěrečný večírek** už byl jen příjemnou tečkou za pohodovým pobytem v dobré partě. Sobotní cesta domů uběhla rychle a teď už můžeme jen vzpomínat.

Nadřa hodnotila „sedm dní v klidu a pohodě, v dobré náladě a porozumění“, Hranulka, která s námi byla poprvé, napsala „Díky za krásně prožitý týden“. Díky všem, kteří se o to zasloužili - účastníci pobytu byli skvělí, hotel Svratka - paní Páralová byla velmi starostlivá a vstřícná, stejně tak její kolegyně, které ji v recepci střídaly,

paní Filipiová - masérka nám dělala pomyslení, jídlo bylo výborné a vydatné, ubytování pohodlné. Olga napsala, že celý týden pobytu neměl chybu. Já myslím, že jednu měl - moc rychle utekl.

Pobyt byl financován z **grantu Městské části Praha 2** v oblasti zdravotnictví. Finanční příspěvek poskytla také a. s. **RWE Transgas** prostřednictvím **Konta Bariéry**. Děkujeme. Daniela

Sliach kúpele- relaxačný pobyt od 2. - 7. 1. 2010

Na Čiernom moste v Prahe sme nasadli do autobusu C.K. MONATOUR, ktorý nás odviezol do Kolína. V Kolíne sme presadli do iného autobusu aj s občerstvením - smer Slovensko - Sliach. Po 9-hod. ceste sme v celi.



Ubytovali sme sa v hotelu PALACE, v krásnych apartmánach s balkónmi. Ešte večer absolvujeme zdravotnú prehliadku. Stravovanie bolo zabezpečené ráno formou bufetových stolov a večer s možnosťou výberu s obsluhou v jedálni cca 8 min. od hotela.

Dopoludnia sme venovali kúpeľným procedúram, plávaniu a cvičeniu v uhličitej vode, masážam, paraf. zábalom, elektrolicbe. Odpoľudňajší program tvorili výlety. Navštívili sme Hronsek, Banskú Bystricu, Banskú Štiavnicu, pochutnali sme si na haluškách a tiež na vyhnianskom pive.

Kúpele Sliach leží na pol ceste medzi Banskou Bystricou a Zvolenom, v objatí Slovenského Rudohoria. Sú to malé kúpele s krásnymi parkami, príjemnými prechádzkami malebným krajom. Vo svete sú len 4 miesta, kde sa vyskytuje minerálna voda takého zloženia ako na Sliachi. Vyvierajú tu voda s vysokým obsahom kyslíčnika uhličitého. Liečia sa tu hlavne cievne a srdcové ochorenia, tráviace a gynekologické problémy, ochorenia žalúdka, močové cesty a pohybové ústrojenstvo. Kúpele majú 5 prameňov.

Prvá zmienka o minerálnych prameňoch na Sliachi pochádza z roku 1243. Prvé skutočne významné vedecké dielo o liečebných účinkoch vody na Sliachi napísal začiatkom 18. storočia slovenský vedec Matej Bel. Prvým oficiálnym prístreškom pre kúpeľných hostí na Sliachi bol hotel BUDA v roku 1823. Sliach bol miestom oddychu významných slovenských, českých ale aj zahraničných politikov a umelcov. Ako napr. na liečebnom pobyte tu bola B. Němcová a tiež slovenský básnik P.O. Hviezdoslav. Z politikov to bol napr. N. Chruščov, K. Gottwald a G. Husák.

Cestou na výlet do Banskej Bystrice sme navštívili drevený artikulárny kostol v Hronseku. V roku 2008 bol areál dreveného artikulárneho kostola zaradený do Zoznamu svet. kult. a prírodného dedičstva UNESCO. Artikulárny kostol je postavený bez klincov a bez veže. Musel byť postavený za 1 rok. Zaujímavé sú v ňom vymenniteľné obrazy, je ich 6 ks. Namaloval ich Samuel Mialovica v r. 1771. Nad oltárom sú umiestnené sochy anjelov a držia erby šľachtických rodov, ktoré pôsobili v okolí a podporovali evanjelickú cirkev.

Banská Bystrica leží na rieke Hron. Je to staré banské mesto, kde sa ťažilo striebro a meď. Med' z týchto ložísk mala svetový vchlas. O dôležitosti týchto ložísk a mesta B. Bystrice svedčí i návšteva Márie Terézie v r. 1764 so synmi, princmi Leopoldom I. a Jozefom II. a so sprievodom. Historické centrum mesta tvorí areál mestského hradu, kam sa vstupovalo po padacom moste nad umelo vytvorenou vodnou priekopou. Radnica - prétorium z r. 1500, Farský kostol Nanebovzatia Panny Márie - vzácna kaplnka z dielne Majstra Pavla z Levoče, Hodinová veža z r.1552 sa od vertikálnej osi odkláňa o 68 cm. Slúži ako vyhliadková veža. Tiež tu je Mariánsky stĺp a Čierny obelisk - pomník postavený na pamiatku padlým vojakom a iné významné budovy. Pri príležitosti 25. výročia osláv SNP v r. 1969 mesto získalo novodobú dominantu - Múzeum SNP, kde sú exponáty, zbrane pripomínajúce Slovenské národné povstanie. Pred pamätníkom je vystavená technika z 2. svet. vojny.

Ďalšia naša návšteva patrila významnému mestu – pamiatke UNESCO Banskej Štiavnici. Rozkladá sa v údolí Štiav. vrchov. Okolie tvoria umelé jazerá a zberné kanály tzv. Tajchy. Voda slúžila ako zdroj energie na pohon čerpadiel. Kutalo sa tu zlato a striebro. Na námestí Sv. Trojice sa nachádza morový stĺp. Na výbežku vrchu Paradajz sa vypína komplex Starého zámku, bašta Himmelreich - v minulosti používaná ako žalár a mučiareň. V súčasnosti je tu expozícia Sloven. banského múzea. Okolie Ban. Štiavnice poskytuje krásne miesta k rekreácii.

Náš pobyt sme si spestrili aj návštevou starého pivovaru vo Vyhniciach. Varí sa tu pivo z kvasníc – svetlý ležiak Premium – čierne pivo Steiger. Posedeli, zaspievali a ochutnali „boží mok“ - spriatelili sme sa s ostatnými účastníkmi zájazdu.

Navštívit' Taliansko a nevidieť Rím – to je ako ísť na Slovensko a nedat' si bryndzové halušky. Vďaka Zdenky J., ktorá pre nás (7osob) zabezpečila uvarenie v dedinke Sliač takúto mlsotu. Na záver pobytu nás pozvala Nadenka na pohárik vína.

Ubehli nám krásne a pohodové dny, počasie nám prialo, slniečko nás hrialo po celý pobyt. Nazbierali sme sily, pohladili dušičku a nastúpili do autobusu so spevom „Lázeňský švihák - to je elegán“ smer Praha.

Ďakujeme sponzorovi SUBTERRA a.s. (Vierke F.) a veľká vďaka Danielke Kelišovej, že pobyt obstarala a zorganizovala, a všetkým ktorí sa o nás starali. Ďakujeme: Marcela B., Milena H., Zdenička J., Viera M., Blanka N., Nadenka P., Blanka Š., Mária Z. Viera M.

INFORMACE Z NEZISKOVÉHO SEKTORU

V říjnu t. r. jsme obdrželi od **Centra nezávislého života v Českém ráji a v Podkrkonoší Jičín** - občanské sdružení v likvidaci - zůstatek jejich finančních prostředků. **Darovací smlouvou** nám věnovali **6.690,- Kč na naši činnost**. Paní Mgr. Věře Pourové a všem jejím kolegyním děkujeme.

Akce, kterou pořádala Aliance žen s rakovinou prsu ke **Dni boje proti rakovině prsu 15. 10.** s firmou Vileda se bohužel nevydařila. Naše ochotná děvčata sice v Bauhausu byla včas, ale akce byla přesunuta na odpoledne a druhý den, což jsme již odmítly zajišťovat. Stejná situace byla i v dalších obchodních centrech jak v Praze, tak i v Brně a Ostravě. Tímto se Aliance žen s rakovinou prsu omlouvá za komplikace a ředitelka Janetta Bogdanová slíbila a také přinesla děvčatům, které se do center vydaly zbytečně, malé odškodnění. Od firmy Vileda dostaly tašku s několika jejich uklidovými pomůckami - což se v předvánočním čase hodí.

Sněm kolektivních členských organizací Ligy proti rakovině

Dne 19. října t. r. pořádala Liga proti rakovině v Lékařském domě **Sněm kolektivních členských organizací** s bohatým programem. Sněm řídila PhDr. Eva Křížová, členka předsednictva LPR. MUDr. Michaela Fridrichová, nová předsedkyně Ligy, hovořila o **smyslu setkávání s kluby** a jejich společném zaměření na informovanost o nemoci a na prevenci.

Při letošní sbírce **Českého dne proti rakovině** bylo vybráno 14,5 mil. Kč, čistý zisk činil 8,5 mil. Kč. Z toho byly 4 mil. věnovány na program prevence, 3,2 mil. na podporu zkvalitnění života onkologických pacientů (1,9 mil. rozděleno klubům), 1,2 mil. na výzkum a vybavení onkologických center. **Ke zhodnocení sbírky** přispěla také pí. Jana Kolářová z Agentury Arcadia, která sbírku zajišťovala. Bylo vyrobeno 386 tisíc kytiček, z toho prodáno 91 %. 42 % prodaly kluby (účast 53 klubů). V prodeji se na prvních místech umístily:

- | | | |
|-----------------------|----------------------|--|
| 1. ŽAP Praha | vybráno 517.854,- Kč | |
| 2. LPR Hradec Králové | 401.318,- Kč | |
| 3. ARCUS Liberec | 321.394,- Kč | (na hezkém 9. místě ALEN Praha 212.766,- Kč) |

Výtěžek byl o 400 tisíc Kč vyšší než v r. 2009, srovnání určilo „skokaný“ roku:

- | | | |
|--------------------------|-----------------|-------------------------------------|
| 1. Gaudia proti rakovině | navýšení 2,72 x | |
| 2. Lymfom Help | 2,25 x | |
| 3. Klub stomiků Brno | 2,14 x | (až na 26. místě ALEN Praha 1,10 x) |

Ocenění a 10 tisíc Kč bude prvnímu v pořadí - Gaudii - předáno na Vánočním koncertě. Jménem Arcadie bylo poděkováno všem klubům za spolupráci. Příští Český den proti rakovině bude **15. května 2011** a kytičky budou mít fialovou stužku.

V dalším příspěvku se MUDr. Fridrichová věnovala hodnocení **Putovní výstavy o nádorové prevenci**, která se letos konala už potřetí v osmi městech ČR (Praze, Brně, Opavě, Pardubicích, Táboře, Šumperku, Vsetíně a Zlíně) pod heslem „Každý svého zdraví strůjcem“ a se zaměřením na prevenci rakoviny kůže. Zatímco v minulých letech se výstavy zúčastnily většinou školy, letos převažovali dospělí zájemci. Lepší výsledky při organizo-

vání a účasti byly v místech, kde byly aktivnější radnice. V rozvoji kontaktů s radnicemi mohou účinně pomoci kluby a také pomáhají.

Pan prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier připomněl formování a působení Ligy proti rakovině, která letos oslavila **20 let své záslužné činnosti**. Od počátku je součástí této činnosti i spolupráce s kluby jako kolektivními členy Ligy. Kluby mají vlastní programy, do kterých jim Liga nezasahuje, účastní se sněmů a spolupracují na programech Ligy. Zde je na prvním místě každoročně konaná sbírka. Hlavním zaměřením **činnosti Ligy v roce 2011** bude přimět lidi k aktivnímu postoji k životu, ke změně životního stylu, ke změně žebříčku hodnot - ve smyslu hesla „Pomoz sám sobě předcházet rakovině“.

V **diskusi** se členové klubů zaměřili hlavně na své zkušenosti z pořádání květinové sbírky, na spolupráci se školami, s Českou poštou, kterou vcelku hodnotili kladně. Některé návrhy směřovaly na poskytnutí peněžní odměny školám za pořádání sbírky či finanční podpory hospicům, což bylo zamítnuto s tím, že získané finance musí podporovat onkologické pacienty.

V další části programu byly zařazeny přednášky o **výživě onkologických pacientů** a o **průlomové bolesti** při této nemoci. Obě přednášející lékařky shrnuly dosavadní znalosti a zkušenosti v těchto oblastech, které provázejí spíše vyšší stadia rakoviny, kdy je normální výživa již problémem a proti bolestem nutno bojovat podáváním různých preparátů, jejichž škála se stále rozšiřuje o nové.

Na **závěr** sněmu PhDr. Křížová připomněla konání vánočního koncertu, popřála všem zdraví, dobrou práci v klubech a vyjádřila naději na další vzájemnou spolupráci.

Účast na sněmu za ALEN - Ivana Grusová, Jana Malá, Zlata, Míla Poly a Blanka Šimová *Zapsala Blanka Š.*

Ve dnech 5. a 6. listopadu 2010 jsme se zúčastnily **výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu**. Konferenci zahájila spolu s **ředitelkou Aliance Janettou Bogdanovou** a **předsedkyní SR Aliance Mgr. Ivanou Voleníkovou** také paní **Susan Knox, prezidentka Europa Donny**. Na programu byly přednášky, informace o činnosti Aliance a plánech na rok 2011, workshop o výživě a o práci ve SR a vedení Aliance, čas byl i na prezentaci patientských organizací.

Prof. MUDr. Aleš Ryška - patolog - měl velmi zajímavou přednášku, o které jsme na stránkách tohoto časopisu již psaly. Uvědomily jsme si, jak je důležitá diagnostika mikroskopem pro správnou terapii. Také jsme se dozvěděly, že odebraná tkáň při operaci se v laboratoři archivuje neomezenou dobu, tedy je vždy možné řez přetestovat znovu nebo jinde.

MUDr. Pavel Jandík nás zaujal svou přednáškou chirurga o diagnostice a léčbě karcinomu prsu. První operace prsu byla provedena již roku 1894.

Doc. MUDr. Petra Tesařová představila DVD „**Nejsi na to sama**“, které bude po novém roce 2011 připraveno k distribuci do mammacenter.

Prof. MUDr. Vladimír Palička přednášel o osteoporóze a včasné prevenci (chůze je důležitá pro kosti, plavání je dobré na klouby).

První **workshop** s **MUDr. Marií Skalskou** se týkal výživy. Základní složky potravy, které bychom neměly vynechat, jsou cukry, tuky a bílkoviny. Vitamíny, minerály a stopové prvky jsou jen přídavky.

Při druhém **workshopu** jsme hodnotili Alianci - silné a slabé stránky v její práci, připomínaly vnější hrozby a příležitosti - kontakty - média - prezentace na venek.

Martina Špinková, ředitelka Hospicového o. s. Cesta domů ve své přednášce „Když se čas stane důležitým“ nám přiblížila křehkost života a času. Není důležité, jak je život dlouhý, ale jak je dobrý. Vděčnost k tomu co bylo pomáhá přemýšlet pozitivně o tom co bude.

Soňa Erdelyiová z Kapky97 Chomutov vyprávěla o cestě do Štrasburku a o zážitcích ze studijního pobytu a návštěvy Evropského parlamentu. Jak se stát úředníkem parlamentu? Přihlaste se do výběrového řízení (www.europarl.europa.eu/parliament).

Daniela a Věra Uhrová

V minulém zpravodaji jste četli reportáž Jitky z kurzu pro dobrovolníky Amelie. Tentokrát nám Jitka pověděla na schůzce o široké nabídce aktivit **sdružení AMELIE pro psychosociální pomoc onkologickým pacientům a jejich blízkým**. Ve středu 27. 10. jsme do centra přišly na **Den otevřených dveří** a prohlédly jsme si všechny prostory - přijímací místnost, konsultační místnosti, sál - tělocvičnu i veškeré sociální zázemí včetně útulné kuchyně. Také jsme se zúčastnily zkušební nezávazné otevřené skupiny s psychologkami Olgou a Timeou.

V pondělí 22. listopadu jsme se s terapeutkou Petrou učily **pracovat s ovčím rounem** a vyrobily jsme si hezké přívěsky - někdo na klíče, někdo jako náušnice. 6. prosince jsme si každá vyrobila měkoučkého něžného anděla.

Bez objednání můžete přijít do **čajovny** každé pondělí od 13 - 16 h (někdy i ve středu) - tam vše ostatní domluvit a objednat se na program centra, který vás zajímá.

Na co se můžete objednat

- ❖ reflexní masáže
- ❖ relaxační techniky
- ❖ pohybová dílna (tajči)
- ❖ uvolňující cvičení při hudbě, meditace
- ❖ individuální konzultace s psychoonkoložkou
- ❖ sociální poradenství
- ❖ hudební dílna
- ❖ výtvarná dílna (arteterapie, kreslení, malování)
- ❖ zdravé vaření a další akce



Program na celý měsíc dostanete vždy přímo v centru.

Adresa: AMELIE, Praha 8 - Karlín, Šaldova 15 - roh ulic Sokolovská a Šaldova, vstup do centra z ulice Sokolovské, zastávka metra B Křižíkova, tramvaje 8 a 24 Urxova, telefon do centra 739 001 123, 739 004 333.

Pro naše členky na Moravě

i v **Olomouci** má Amelie **pobočku** - Rooseveltova ul. 101 a telefon 739 005 123. Neváhejte je kontaktovat a požádat o pomoc. *Daniela*

První z letošních mikulášských setkání, které jsme navštívily, byla **vánoční schůzka FIT ILCO Praha**, na kterou nás pozvala paní Marie Ředinová. V Domově Sue Ryder byla přátelská atmosféra, dostaly jsme vydatné pohoštění, čekala nás bohatá tombola, příjemná country hudba a popovídání s kamarádkami. Děkujeme za pozvání a doufáme, že nám je děvčata z ILCO Praha oplátí. *Věra Uhrová, Jindra a Daniela*

INFORMACE

Proč je důležitá prevence osteoporózy?

Osteoporóza je závažné onemocnění kostní tkáně, které vede k řídnutí kostí a následným četným a nebezpečným zlomeninám. Nejzávažnější komplikací osteoporózy jsou zlomeniny krčku stehenní kosti, na které do jednoho roku umírá až 20 % nemocných.

Pro prevenci osteoporózy je doporučováno užívat pravidelně vápník (důležitý pro správnou stavbu kostní tkáně) a vitamín D3 (pro vstřebávání vápníku ve střevech).

Na pozvání Ligy proti osteoporóze jsme se zúčastnily Konference ke světovému dni osteoporózy v Charvátově sále 3. interny VFN Praha 2. Velmi zajímavé přednášky byly zaměřené právě na rizika zlomenin a jejich prevenci. Prof. MUDr. Jan Štěpán, DrSc. z Revmatologického ústavu vysvětlil důvody nízkotraumatických zlomenin (pády, zvýšená lomivost kostí, nadměrně rychlý úbytek kostí, nedostatečná obnova kostí, některé léky, kouření, vyšší věk, malá fyzická aktivita) a **zdůraznil nutnost pravidelně chodit – jen zatěžované a namáhané kosti sílí.**

MUDr. Vít Zikán, Ph.D. z Osteocentra mluvil o medikamentózní léčbě osteoporózy, která je u každého pacienta individuální.

Kontakt na Ligu proti osteoporóze – Ing. Věra Hrušková, Praha 5, Kelnerka 6, telefon 732 737 377

Daniela, Naďa, Alena Balšánková a Lída Hamanová

V červnu 2010 jsme uspořádaly slíbenou **přednášku** pro zaměstnance **hotelu InterContinental**. Spolupráci s hotelem jsme navázaly v minulém roce, kdy nám InterContinental pomohl částkou **42.547,- Kč** uhradit část rekondičního pobytu v Karlových Varech. V zaplněném salonku Diana (ještě jsme musely donést židle navíc) se sešlo 30 žen různého věku. Zdenka Jusková představila všechny přednášející a také činnost ALEN. Daniela přidala svoji osobní zkušenost s rakovinou, informace o akcích ALENU ke zlepšení zdraví onkologických pacientek a upozornila na další pacientské organizace. Paní MUDr. Jaroslava Barkmanová měla přednášku o **prevenci** a léčbě rakoviny prsu - včetně statistiky onemocnění v ČR a ve světě. Cílem přednášky je výchova k prevenci - nebát se vyšetření - starat se o své zdraví včas. V následné diskuzi paní doktorka zodpovídala jednotlivé dotazy - písemné i ústní, postupně se ženy rozpovídaly a dozvěděly jsme se i jejich příběhy a setkání s rakovinou. Největší zájem byl o výukový model FANTOM a letáčky o samovyšetření prsů, kde vedla edukaci Věra Uhrová.

Děkujeme pí. Ivance Muellerové za pozvání mezi zaměstnance hotelu a p. Janu Kadlecovi za vytvoření příjemného prostředí (včetně občerstvení) pro povídání na tak závažné téma. Děkujeme paní Dr. Barkmanové, že nám vždy ochotně věnuje svůj čas a pomáhá nám přesvědčit další ženy o nutnosti prevence. Děkujeme také Evce Babce, že nás v hotelu uvedla a seznámila s těmi správnými lidmi, kteří chtějí pomáhat (i když Evka na této přednášce chyběla).

Daniela, Věra a Zdenka

Článek VěryF o našem druhém **hledání studánek Prahy 6** (viz Informační zpravodaj ALEN červen 2010) vyšel též v časopise **Veleslavín39** číslo 6/2010, který byl naší inspirací k těmto krásným vycházkám. Jen Babka zase chyběla.

Časopis Blesk pro ženy v červnu 2010 otiskl článek „**Rakovina mě nezlomila**“ - příběh dvou žen, které se setkaly se zákeřnou nemocí. Jedna z nich byla naše členka Míla z Rudy, která nabídla časopisu svou zpověď a zároveň informace o ALENU. Není příliš časté, že s přiznáním „mám rakovinu“ se ženy chtějí svěřovat veřejně v časopise. Míla píše, že si při sdělení diagnózy plně uvědomovala, že začíná hra se smrtí. Sebrala ale všechny síly a řekla si: „Udělej, co budeš muset, neřeš prso, řeš svůj život.“ V době, kdy se dozvěděla o Alianci žen s rakovinou prsu a o ALENU, už byla v invalidním důchodu a přežila onkologickou léčbu. Na prvním rekondičním pobytu se šla s dalšími děvčaty koupat do moře bez plavek. Když se odhodlaly vyjít z vody, byli již na břehu lidé. „Myslím, že ten obrázek jim dlouho zůstane v paměti - čtyři ženy bez prsu kráčejí z moře; věřím, že když se s tou nemocí setkají, budou se na ni dívat jinak,“ vzpomíná na ten zážitek Míla. Článek končí slovy: „Chci žít pro všechny, kteří mě podporují a pomáhají mi. Díky všem jsem tady.“



ODS, oblastní sdružení Praha 2 v rámci akce **Podporujeme potřebné** věnovalo o. s. ALEN Praha šek na **částku 15.160,- Kč** na pomoc ženám postiženým rakovinou prsu. Šek jsme převzaly na podiu na náměstí Míru z rukou dnes již bývalé starostky Městské části Praha 2 Jany Černochové a tehdy budoucího starosty Jiřího Palusky. Částku určili voliči vhozením kuponů do kasičky při předvolební kampani. Darovací smlouvu podepsala předsedkyně oblastního sdružení ODS **paní Aleksandra Udženija, radní Prahy 2**. Děkujeme za podporu a za spolupráci. Finanční prostředky z tohoto daru jsme využily **na plavání a cvičení v Tyršově domě** (kde dotace nestačí).

Daniela a Věra Uhrová

Noviny Prahy 2 sice neochotně, ale přece o nás otiskly v letošním roce nějaké informace. V lednu to byl článek Lenky Neduhové **Když nevíte, kudy kam**. Začínal větou „Osud si s námi někdy podivně zahraje.“ Pokračoval příběhem naší členky Milušky, která popsala všechny fáze boje s rakovinou, všechny šoky, které prožila a musela přežít. Zjistila, že popovídat si se ženou, která už je několik let po onkologické léčbě a žije dál, to je víc než všechny prognózy lékařů, dodává to ohromnou sílu. A to právě našla v ALENU - pohodu, zkušenosti, pochopení a oprávněnou naději.

V listopadu byla v Novinách Prahy 2 informace **o ALENU a jeho činnosti**.

LIPOELASTIC a.s. - to není, milá děvčata, jen výborné občerstvení a valašské frgále, to je velký výběr zdravotně upraveného **prádlá a plavek, epitézy** a další potřebné zdravotní pomůcky. Tato nám dobře známá firma z Valašského Meziříčí sídlí v Praze 2, Francouzská 28 - přímo u stanice tramvaje 22 „Jana Masaryka“ a každý čtvrtek vám nabízí odbornou poradnu. Jen je lepší předem **zavolat**, aby si paní Ilona Franková na vás udělala dostatek času. Telefon 272 738 845 nebo 724 947 514 nebo e-mail objednavky@lipoelastic.cz.

Bezplatná právní poradna pro občany Prahy 4 - právní poradna je určena výhradně pro občany městské části Praha 4, a to **každou sudou středu** v měsíci od 15 do 17 hodin na **radnici Prahy 4** v Nuslích.

KONTAKT - Právnícká poradna v Centru sociálních služeb Praha 2, Ječná 3 - ve dvoře, je otevřena vždy v úterý a ve středu dopoledne od 8 - 12 h, ve středu je zaměřena na občanské a rodinné právo. Tel. 222 515 400, mobil 739 824 749 nebo 731 056 708, e-mail iis@csspraha.cz, webové stránky www.csspraha.cz

Do knihovny přibylo:

Liga proti rakovině nám věnovala knížku Vítězslavy Klimtové „**Milostné hry zajíců na jizerských lukách**“ - knížka je určena především ženám, ale také vnímavým mužům, jsou to příběhy ze života. Spisovatelka píše v doslovu mimo jiné: Chceme-li cokoli vlastnit - budeme vlastněni. Věci, které shromáždíme a o kterých si myslíme, že jsou naše a že je potřebujeme, ve skutečnosti vlastní nás, ukusují z našeho času a našich sil. Berou si naše životy kousek po kousku.

Z konference Aliance žen s rakovinou prsu jsme přinesly dvě knížky:

- Táňa Pikartová „**Skočte si s prsama**“ - pravdivě a s humornými obrázky líčí vlastní těžké zkušenosti s rakovinou, ale hned v úvodu píše: „Přežila jsem rakovinu prsu. A to je věta pro mě nejvzácnější ze všech, které jsem kdy řekla“.

- Prof. Dr. Klaus Miehle a Prof. Dr. R. Michael Williams „**Enzymy**“ - stavební kameny života, jak působí, pomáhají a léčí.

KULTURA

Během září až prosince jsme navštívili:

1. „Den otevřených dveří“ – Švandovo divadlo
2. „Alexandrovci“ – Metropolitní divadlo Praha
3. „CARMEN“ – muzikál, Hudební divadlo v Karlíně
4. „Slavné sbory“ – koncert, České muzeum hudby
5. „Oidipus tyranus“ – rockopera, Metropolitní divadlo Praha
6. „Na kus řeči s Miroslavem Donutilem“, Branické divadlo





* Když ti život nabízí citrón, řekni si taky o sůl a tequillu *

Daniela a Věra

V Praze dne 13. prosince 2010
Příští zpravodaj vyjde 8. února 2011

☎ Potřebujete informace? Chcete něco sdělit všem? Volejte na tato telefonní čísla! ☎

Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.keliso@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	Neziskovky.cz		Konto bariéry 77	Život 90
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině		InterContinental Praha	Jan Becher
Česká rada humanitárních organizací			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 Chalupcká	Marie Němcová
Ing. Josef Podr	Josef Šulc		Rudolf Valenta	manželé Zíkovi
