

Motto:
Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN SDRUŽENÍ ŽEN PRAHA

IČO: 47 61 01 91

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

web: www.alen.tym.cz.

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

registrace: Městský soud, odd. L, vl. 5178



INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

Pomáháme ženám s rakovinou prsu

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!

D u b e n 2 0 1 6



Když Ježíš o Velikonoci z mrtvých vstal, slíbil ptáčkům, že je vezme s sebou, až vstoupí na nebesa. Ptáčkové se nad tím radovali a vesele začali prozpěvovati. Když Ježíš na nebe vstupoval, všichni ptáčkové letěli za ním vysoko, vysoko a nejvýše skřivánek, jenž vyletěl tak vysoko, že mu slunce křídélka osmáhlo. Ježíš ale nevezal s sebou ptáčky do nebe, ale slíbil jim, aby čekali až do svátků svatodušních, pak že je vezme do nebe. Ptáčkové tedy žádostivě čekali na svátky svatodušní a dále vesele prozpěvovali. Přišly svátky svatodušní a Ježíš jich opět do nebe nevezal, slibuje jim, že je vezme do nebe až o křesu (o svatém Janu Křtiteli), ale potom už nikoli. Ptáčkové čekali a zpívali dále, doufaliť, že jich vezme Ježíš do nebe. Přišel křest, a nevezal jich Ježíš do nebe. Tu žalostně

umlkli a zpívání přestali. A proto až podnes ptáčkové o Velikonoci začnou zpívatí a zpívají do křesu, pokud se těší na nebe, potom umlknou.

Božena Němcová

Pravidelné akce v roce 2016

Členské schůzky: Setkání s přednáškami a informacemi při káfičku a dobrotách. Jednou měsíčně – **druhé úterý v měsíci** – v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 **od 16.00 h.**

- | | |
|------------|--|
| 12. dubna | Kateřina Kozych – Tradiční čínská medicína |
| 10. května | Ludmila Němejcová – Tuky v naší kuchyni
příprava Českého dne proti rakovině |
| 14. června | Vlasta Vančurová – Dělání radostí naplňuje život a posiluje zdraví |



Výbor sdružení: Schůze výboru ALEN se konají v Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad – v přízemí proti vrátnici – vždy **první úterý v měsíci** od 16.00 h.

3. května, 7. června – členky jsou na jednání vítány!

Cvičení a plavání

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce – každé pondělí vždy půl hodiny

od 16.00 hod. a od 16.30 hod.

Cena pro členku je **30 Kč** za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry.

Kdo má zájem cvičit, musí se objednat u MUDr. Jany Němcové na roční lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvíte s Martou Kubešovou, stejně tak i termín na cvičení.



Cvičení v tělocvičně Tyršova domu v Praze

– toto cvičení jsme od 1. ledna t. r. pro malý zájem Alenek **dočasně zrušily**.



Plavání v bazénu Tyršova domu – každý pátek od 16 do 17 h. Přijďte si procvičit správné plavání, PaedDr. Irena Čechovská z Katedry plaveckých sportů FTVS už mnohé z nás naučila správné dýchání i pohyb ve vodě. Cena pro členku je **45 Kč** za hodinu.

Upozornění: v pátek 15. dubna 2015 **nebude plavání** – bazén je vyhrazen pro akci ČOS.

Taj-či – každý čtvrtek od 16.30 h v tělocvičně č. 3 v Tyršově domě – lektor Ivan Trebichovský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hod a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu ve spolupráci s Českou obcí sokolskou a cvičení hradí z projektu „**Protaj-či se ke zdraví**“. Vezměte si pohodlný cvičební úbor a ponožky nebo sálouvu obuv s tenkou podrážkou; také pitnou vodu.

Cvičení Pilates – každé úterý od 14 h v malé tělocvičně v Karlíně, Šaldova 15 – **zdarma** hodina cvičení na podložce – pořádá Amélie – roh Sokolovské a Šaldovy ulice – přijďte, budete vítáni.

Vycházky nejen za zdravím

Jednou do roka se vypravte někam, kde jste nikdy před tím nebyli

16. dubna Vaňovský vodopád

k nejvyššímu vodopádu v Českém středohoří nás zavede Eva z Roudnice

odjezd vlakem Praha hl. nádraží 7.27 h, příjezd do Ústí n. L. 8.41 h

lanovkou vyjedeme na Větruši, bludiště, vodopád (nejvyšší v Čes. středohoří)

odjezd z Ústí n. L. 17.13 h – návrat do Prahy v 18.28 h.



14. května Milešovka – tentokrát už jistě na nejvyšší vrchol Českého středohoří dojdeme

pod vedením Evy Chaloupkové (pokud ne, jste opět vítáni v Roudnici)

odjezd vlaku Masarykovo nádr. 8.53 h (přestup v Lovosicích a v Radejčíně) do Bořislavi

výstup k rozhledně na vrchol Milešovky 4,5 km, návrat z Bořislavi 17.10 h. – v Praze 19.02 h.

Výstup na Milešovku je náročný, ale naše parta to určitě zdolá !!!!!

18. června Kolik rybníků napočítáte z Louňovic do Jevan?

Požár, Louňovák, Pařez, Vyžlovák, Jan, Švýcar, Jevaňák

16. července Mnišek pod Brdy – víte, kdo je Marjána, Malý Mnich a Máří Magdalena? Cíl je Skalka

13. srpna Vyšehrad, Vyšehradské kasematy, Muzeum nočníků, zahrádka pod Vyšehradem

... když Alenky mají svátek

Pozvánky – poznamenejte si do diáře

21. dubna 14.00 h – **seminář Jiná naděje** – přednáší PhDr. Zuzana Peterová – modlitebna Korunní 60, I. patro
 25. dubna 19.00 h – **Módní přehlídka a vernisáž fotografií Bellis** – Nová scéna ND / **Alenky jsou zvány**
 27. dubna 11.00–18.00 h – **NGO Market** – veletrh neziskových organizací – Forum Karlín
 27.–29. 4. – **Brněnské onkologické dny** – Výstaviště Brno
 3. května 14.30 h – **koncert Modlitebna Korunní 60** – vstupné dobrovolné
 5. května celý den – **Maming Day** – Mamocentrum Breast unit Prague Pha 4 – Háje, Konstantinova 1
 11. května – **Český den proti rakovině** – celostátní sbírku organizuje Liga proti rakovině – letošní téma
 „Rakovina prsu“ – stužka barvy růžové
 16. května 14.00 h – **seminář Naděje** – přednáší doc. PhDr. Dr.phil. Laura Janáčková, CSc.
 20.–22. 5. – **Dokážeš to taky! – Spolu nevyhoříme** – za spolupráce s Hasičským záchranným sborem – akce na vrchu Vítkově –
 i pro veřejnost
 11. června – **AVON pochod proti rakovině**

Milé Alenky,

zveme vás na rozloučení s naší milou **Květuškou**, které chystáme
 v **kostele Neposkvněného početí Panny Marie** ve Strašnicích.
 Přijďte na ni zavzpomínat **v pondělí 6. června v 18.00 hodin.**

Lidka Lešková a Daniela



Rekondiční pobyty 2016

Organizace rekondičních pobytů

- na členských schůzkách a v tomto zpravodaji se dozvíte **termíny rekondic** plánovaných na rok 2016
- přihlášení na rekondici – přihlášku si vyzvednete u vedoucí pobytu proti **zaplacení zálohy 400 Kč**
- **placení pobytů – doplatek** – provedete hotově na členské schůzce ve stanovený den nebo platbou na účet ALEN do termínu stanoveného na přihlášce, zároveň odevzdáte **přihlášku potvrzenou onkologem**
- v případě **nedodržení termínu** platby a odevzdání přihlášky budete vedeny pouze jako **náhradnice**
- **odborný léčebný program** rekondic uvedený na přihlášce je pro přihlášené účastnice závazný
- **při odhlášení z rekondice bez vážného zdravotního důvodu se záloha nevrací**
- v případě většího zájmu než je kapacita hotelu budeme **přihlížet především ke zdravotnímu stavu** členky, ale také k jejímu zájmu o činnost ve sdružení a k ochotě pomoci ostatním
- **lékařské potvrzení** na rekondici platí celý kalendářní rok, ale pro případnou účast na dalším rekondičním pobytu si pořídte kopii a připojte ji k další přihlášce

Poděbrady – týdenní pobyt v lázních – **termín 22.–28. května 2016** – vedoucí Věra Uhrová
 v ceně **3 100 Kč** ubytování v pensionu Fontána, polopenze v hotelu Junior
 masáže v hotelu Junior a plavání v bazénu Zimních lázní
 doplatek ceny a potvrzenou přihlášku odevzdáte **do 12. dubna 2016**

Mariánské Lázně – týdenní pobyt – **termín 4.–10. září 2016** – vedoucí Jindra Mařincová

v ceně **5 000 Kč** ubytování v hotelu Svoboda, polopenze, 5 lázeňských procedur
volný vstup do bazénu Pacifik

u vedoucí pobytu si vyžádejte přihlášku proti zaplacení zálohy

doplatek ceny a potvrzenou přihlášku odevzdáte **do 14. června 2016**

Aliance žen s rakovinou prsu pořádá **čtyřdenní pobyt pro metastatické pacientky a jejich blízké**

2.–5. června – Hotel Kamýk – Doksy u Máchova jezera – projekt Neviditelné ženy

pobyt s lékaři, terapeuty – příroda a les léčí, psycholog pohladí, onkolog poradí

přihlášky – tel. 739 502 668 nebo e-mail neviditelnezeny@breastcancer.cz – Libuše Žamberská

*„Umět se radovat. Ze všeho. Nečekat, že v budoucnu přijde něco, co bude to pravé,
protože je možné, že to pravé přichází právě teď a v budoucnu nic krásnějšího už nepřijde.“*

Ota Pavel

? Co bylo ?



Na schůzkách

Únor

Na valné hromadě ALEN členky schválily Zprávu o činnosti ALEN za rok 2015, Zprávu revizní komise o hospodaření ALEN v roce 2015, plán činnosti ALEN na rok 2016, Finanční rozpočet na rok 2016 a dosavadní výši členských příspěvků.

Ať koupíte nebo dáte, dobré věci pomáháte“ – výnos jarního bazárku 930 Kč

Březen Přínos plavání pro zdraví žen po rakovině prsu

Množství vědeckých důkazů potvrzuje fakt, že lidé, kteří vedou pohybově aktivní způsob života, si svůj život prodlužují. Dobře jsou také zmapovány důsledky pohybové nedostatečnosti, jsou často hlavní příčinou propuknutí chorob, kterým říkáme civilizační. Mezi nejčastější patří cévní onemocnění (předčasná ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozkové příhody, hypertenze), poruchy příjmu potravy (obezita), diabetes mellitus, deprese, nádory. Proto, pokud jsme nebyly pohybově aktivní před propuknutím nemoci,



měly bychom, pokud to zdravotní stav dovolí, zvážit, zda se nemáme na pravidelný a dostatečný pohyb v životě po nemoci zaměřit.

Pravidelné pohybové aktivity střední a vyšší intenzity snižují o 30 až 50 % riziko vzniku ischemické choroby srdeční, infarktu, cukrovky typu 2, vysokého krevního tlaku a rakoviny tlustého střeva. Pohyb má podporovat zdraví, neškodit, proto je třeba, aby byl prováděn prostřednictvím dovedností, které dobře technicky zvládneme. Málo chyb uděláme, zvolíme-li chůzi. Z mnoha dobrých důvodů je ale také pro podporu zdraví zajímavý pohyb ve vodě.

Přínos plavání souvisí s vlastnostmi vodního prostředí a s jejich odezvou na náš organizmus, ale také s tím, co ve vodě provádíme. Nejúčinnější je pohyb plaváním některým z plaveckých způsobů nebo jejich vhodnou modifikací. Přínosem může být i promyšlené cvičení, zvláště v teplé vodě. Plavání, na rozdíl od chůze,

vyžaduje zvládnutí plaveckých dovedností, hlavně splývavé plavecké polohy, spojené s nutností potopit obličejovou část nebo uši do vody, a plaveckého dýchání, pro které je typický výdech pod hladinu. Dále pohyb musí být zvládnut v kvalitě, která nepřetěžuje nebo dokonce nepoškozuje pohybový aparát. U nejčastěji využívaného plaveckého způsobu prsa jde hlavně o symetrii pohybů končetin.

Nedostatky v technice plavání prsa spočívají v plavání ve velmi šikmé poloze s výrazně zakloněnou hlavou, dýchání tedy probíhá pouze nad hladinou, poloha ramen a pánve není rovnoběžná s hladinou, pohyb dolních končetin není současný a symetrický. O skutečně pozitivním přínosu plavání tímto způsobem nemůžeme reálně uvažovat.

Pro zvážení uvádím tuto úvahu: z 60 minut veřejného plavání uvažujeme 30–40 min skutečného plavání, ne postávání ve vodě, za tuto dobu se dá naplavat 500 m, tj. 20 x délka bazénu 25 m. Jedna délka bazénu se dá překonat zhruba 20 x (ale i vícekrát) neoptimálními pohyby (záběry pažemi a nohama). Celkově za dobu plavání se může tedy udělat 400 a více jednotlivých pohybů, při nichž je zatěžována páteř a nesymetricky svaly trupu a končetin. Na přetěžování krční páteře se významně podílí i zakloněná hlava. Není to dobré, ale nad těmito pocity často převládají jiné pocity. Když jsem dorazila na plavání, znamená to, že jsem byla aktivní, ne pohodlná, ve vodě jsem se hýbala, to je další pochvala, pohyb je zdravý. Únavu po plavání si vykládám jako důkaz toho, že jsem konala dobře. A neuvažuji o změně, i když jsou k dispozici informace, že lepší by bylo vydechnout pod hladinu, změnit charakter pohybů.

Změnit své pohybové chování ve vodě je obtížné.

Pro kuřáky, aby se odnaučili kouřit, vznikla řada strategií, které jim mají pomoci a tyto strategie byly využity pro navození změn v chování pohybově neaktivních lidí. Popis chování se demonstruje na pěti fázích: neuvažuji o změně, uvažuji o změně, provádím zatím nepravidelné pokusy o změnu chování, víceméně jsem pravidelně pohybově aktivní, jsem pohybově aktivní pravidelně a s dostatečnou intenzitou pro podporu zdraví.

Řada členek ALEN, které chodí plavat, jsou ve čtvrté fázi, pravidelně chodí na plavání, ale pro přechod do páté fáze by potřebovaly změnit techniku plavání. A z tohoto hlediska jsou ve fázi první, neuvažují o změně. Řada členek ALEN sama již byla ve fázi druhé, poslouchaly nebo samy cítily, že argumenty pro změnu chování jsou pádné. Jistě s obrovským úsilím překonávaly úzkost při potopení obličeje nebo obavy ze zalití uší vodou. Smířily se s mokřými vlasy, zorganizovaly si aklimatizační posezení po plavání. A tahle investice jim přináší postupně příjemné zážitky z nadlehčení ve vodě, z pohybů ve velkém rozsahu, z protažení ve vodě, z uplavané vzdálenosti, z nových dovedností, které si překvapivě osvojili ve středním nebo seniorském věku. A únava je potom spíše slastná.

Změna chování je postupný proces, který vyžaduje čas a úsilí. Důležité je postupovat individuálním tempem, motivace musí být vnitřní, musím chtít já sama, vnější podpora je ale také důležitá. Doporučuje se odměňovat se za své úsilí a své pokroky sdílet s blízkými. Objevení nových pohybových možností nebo výrazné zlepšení oproti mladšímu věku bývá velkým povzbuzením zvláště v životě po nemoci.

Skvělým příkladem, jak dlouhodobě může plavání sloužit, je japonská plavkyně Mieko Nagaoka, v roce 2015 dosáhla sta let. Ustanovila nový světový rekord v kategorii 100–104 let v disciplíně 1500 m volný způsob, tuto vzdálenost překonala za 1 h 15 min. Celou trať na 25m bazénu absolvovala znakem. Začala závodit v 82 letech a od té doby drží řadu světových rekordů.

Přijďte si zkusit do Tyršova domu zaplavat. Možná plavete technicky dobře a znovu objevíte plavání pro své zdraví. Možná neplavete ideálně a zkusíte s námi společně změnit své chování. Nemusíte hned potápět celou hlavu. Stejně jako japonská plavkyně můžete zvolit znak – z počátku je třeba se jen položit na vodu, zkusit jednoduché pomalé pohyby, kterými si nezpůsobíte přelití vody přes obličej. A až to bude pro vás jednoduchý úkol, tak se postupně zdokonalíte a možná si nakonec stejně jako některé z Alenek, řeknete o **nácvik plaveckého způsobu kraul**.

PaedDr. Irena Čechovská, FTVS, katedra plaveckých sportů

Irena doplnila přednášku videoprezentací, kde jsme viděly výsledky její dlouholeté trpělivé výuky našich členek, které chodí plavat do Tyršova domu a pod jejím vedením si stále zlepšují svůj plavecký styl.

Daniela

Výtvarný kroužek



Podívejte se, co jsme letos zase krásného vytvořily.

Těšíme se na příští setkání 3. května a 7. června 2016.

Přijďte taky !!!

Věra



Český den proti rakovině – letošní téma „Rakovina prsu“ – barva stužky růžová

Milé Alenky, pokud jste si ještě neobjednaly kytičky k prodeji na Český den proti rakovině, přihlaste se u Věry Uhrové, která má letos květinový den na starosti, ráda vám kytičky poskytne. Objednáno máme 8 tisíc kytiček. Prodejem přispějete nejen k dobré akci již léta celostátně s dobrým kreditem, ale také k prevenci rakoviny prsu a zároveň získáte finance do naší pokladny ALEN. Tak neváhejte, nic to není!!!

„Myšlenka přitahuje to, co sama obsahuje“



Na výslapech a výletech



únor – Klánovice

Loupežníky jsme nepotkali, i když jsme na Vidrholec došli. Cesta vedla lesem, kolem rybníka, u hájovny jsme viděli ovečky, prošli jsme Klánovice, Cyrilov, trochu jsme chodili kolem dokola. Prošli jsme se vydatně a do hospody jsme v pořádku trefili, takže i bez Milana, na kterého jsme celou cestu vzpomínali, jsme se neztratili. Ale těšíme se, až bude zase chodit s námi a bezpečně nás provede všemi úskalími neznámé trasy. Daniela



březen – Dobřichovice -Karlík



12. 3. 2016 jsme se sešli na smíchovském nádraží a vyrazili jsme na výlet do Dobřichovic a Karlíku. Sešlo se nás poměrně dost, jak je vidět podle fotografií.

Před nádražím v Dobřichovicích čekala Bohunka, místní obyvatelka a jak se ukázalo, patriotka a znalkyně prostředí, která měla perfektně připravenou trasu procházky.

Jak můžete vidět na další fotografii, hned bylo i něco pro povzbuzení, v ranním chladnu to všichni přivítali. Posílnění jsme se vydali na prohlídku



Dobřichovic. Za mostem však na nás čekalo překvapení, přijela ještě Hanka z Černošic se svým velkým foťákem!

Bohunka vyprávěla opravdu zajímavě, byli jsme kolem ní jako kuřátka. Viděli jsme školu, po velké povodni opravenou a dostavěnou, opravený zámek i novou lávku přes řeku.

Vydali jsme se ke Karlíku. Cesta tam teď vede zajímavou sochařskou alejí. Ta se ovšem stala osudnou naší Helence. Při procházení byla tak zaujata zvláštními sochami, že na nerovném terénu klopýtla a padla přímo na koleno. Museli jsme zavolat rychlou pomoc, která Helenku odvezla do nemocnice. Moc jsme si oddechli, když jsme zjistili, že se Helenka domů vrátila ještě ten samý den a taxíkem!



Po této příhodě jsme pokračovali ke Karlíku a tam na nás čekalo další překvapení. Bohunka měla tento den narozeniny, a když jsme vešli do kostela, přivítaly nás varhany a potom přímo rajský zpěv! Takový koncert jsem už dlouho neslyšela – fantastický zážitek, který bych si ráda někdy zopakovala. Bohuncina hudební rodina připravila toto překvapení nejen pro nás, ale i pro ni. Děkujeme a připojujeme se ještě jednou k tak nádherné a neobvyklé gratulaci. *Marie P.*

„Žádný vítr není příznivý pro toho, kdo neví, kam chce plout.“

Michel de Montaigne



Na pobytech



VÍKEND v HARRACHOVĚ

Jeden krásný jarní den
vyjely jsme z Prahy ven.
U můstků jsme vystoupily,
zmateny však trochu byly,
v Harrachově ležel sníh,
spousta lidí na lyžích.
Počasí nám nepřálo,
pak se slunce usmálo,
vytáhlo nás všechny ven,
kde se klubal krásný den.



Chyběly nám cukrárny,
a tak se šlo do sklárny.
V sklárně švarní hoši byli,
pivem nás tam pohostili.

Jaruška nás nezklamala,
dobré jídlo objednala,
i výletů bylo dost
všem Alenkám pro radost.

Po večeri jsme probíraly,
kam bychom se podívaly.
Bylo hodně nápadů
od východu k západu.
Řešilo se stále znova
navštívení Bardějova.
Chrobáček to povede,
jistě se to vyvede.
Dráha bude zadarmo,
nebude to nadarmo.



Těšíme se zase znova
do horského Harrachova.

Do hor jsme se vydaly,
na ledovku nedbaly.
Nakonec jsme všechny rády
uvítaly vodopády.
Odvážně šly ještě dál,
sníh a led je nelekal.
Zamířily bez váhání
na Krakonošovu snídani.
Byl nádherný slunný den,
každý z nás byl spokojen,
ač jen sedm došlo k cíli
prověřit si svoje síly.



Eva Volf.

„Není nic odpovědnějšího než lidské myšlenky.“

? Co se dělo v neziskovém sektoru ?

Kryathlon v Chuchli



V neděli 7. 2. 2016 se konal na závoděšti v Chuchli již druhý ročník Kryathlonu. První ročník se konal 1. února 2015 a byla to světová premiéra tohoto závodu. Na tento závod se přihlásilo 43 závodníků. V růžovém trikotu se představil Matěj Červený se startovním číslem 6 a za Alianci vybojoval 3. místo.

Na letošní „Skutečný zimní triatlon“ se zaregistrovalo téměř 100 závodníků. Aliance žen s rakovinou prsu měla i letos svého „borce“. S číslem 87 v našem „růžovém dresu“ za nás ze všech sil závodila blogerka Bára Topinková, která měla s tímto druhem závodu první zkušenosti a studenou vodu Vltavy si poprvé vyzkoušela teprve v prosinci. Vyhrála 4. místo v kategorii Krátký Kryathlon. Po závodě prohlásila, že příští rok si určitě troufne na Klasický Kryathlon.



Startující si mohli vybrat, zda budou plavat 250 m v ledové Vltavě (Kryathlon) nebo jen 25 m v ledové vodě (Krátký Kryathlon). Jinak všichni absolvovali po plavání 2500 m běh a na závěr 3000 m na běžkách.

Závodníky přišlo povzbudit mnoho diváků a mezi nimi byl i velký počet Alenek.

Aliance žen s rakovinou prsu se zúčastnila jako neziskový partner pořadatele International Kryathlon association prvního i druhého ročníku Kryathlonu. Ředitelka Aliance Eva Knappová na závěr závodu pogratovala Báře, která závodila za alianci a předala jí dárek. Zároveň mluvila

o činnosti aliance, o důrazu na prevenci u žen a samovyšetření, mluvila o přednáškách a projektu Bellis, představila také hrníček z akce Ostře sledovaná prsa na MFF v Karlových Varech.

My všechny Alenky a naši přátelé jsme si to moc užili.

Hana Kudelová



Poslední výstava v Galerii pro onkologické pacienty

Zvu vás na poslední výstavu v naší oblíbené Galerii v Dejvicích Na Dionýsce. Jednak výstava paní Jarušky Kolínové už bude končit, tak máme poslední příležitost ji zhlédnout. A za druhé bude v tomto místě končit i galerie Ireny Kraftové. Městská část Praha 6, kde se vyměnili zastupitelé, chce tyto prostory využít komerčně. Tak se přijďte rozloučit a dozvědět se, jak bude tato ojedinělá galerie pro onkologické pacienty pokračovat dál a kde.

V únoru jsme byli pozvaní na poslední výstavu v Galerii pro onkologické pacienty a jejich blízké, Všichni jsme si oblíbili ojedinělou **galerii na Praze 6 v Dejvicích Na Dionýsce**, která nás dokázala vždy potěšit výtvarnou prací onkologicky nemocných pacientů a jejich blízkých. Paní **Irena Kraftová**, která se láskyplně o tuto galerii roky starala a organizovala výstavy a vernisáže, bohužel nedostala od Městské části Praha 6 prodloužení smlouvy pro toto využití. Asi má Městská část Praha 6 jiné plány s využitím tohoto prostoru, což nás hodně moc mrzí a nejvíc určitě Irenu – cituji:

„V roce 2012 jsem počátkem roku vymyslela **projekt Galerie pro onkologické pacienty a podporující umělce** (ochranná známka), **který by napomohl lidem bojujícím s touto nemocí i jinak, a to zviditelněním jejich uměleckých aktivit**, Chtěla jsem odtabulizovat slovo rakovina, navrátit těm, kteří něco aktivně tvoří „tvář“, protože mnohdy nedostali šanci svá díla vystavit a nemoc je naopak dovedla do ústraní. Někteří naopak začali tvořit až po sdělení diagnózy. Zároveň jsem chtěla přivést do jejich uměleckého světa „zdravé“ a pospojovat tak všechny, kteří k sobě patří, anebo kteří chtějí být druhým nápomocní (již zavedení – podporující umělci), Za tři roky a dva měsíce se v ulici Na Dionýsce odehrály desítky krásných motivujících a pomáhajících výstav, vystavovali zde nejen onkologičtí pacienti, ale také umělci začínající, či naopak umělci, kteří jsou veřejně uznávaní (Robert Vano, Jindřich Štreit, Luděk Tichý, Josef Císařovský), na vernisážích se objevila řada významných osobností – politici, výtvarníci hudebníci, lékaři, herci. Výstava dětských pacientů byla zaznamenána ČT, druhá výstava TV Nova, o Galerii vyšlo několik vstřícných článků, byly navázány velmi dobré sousedské vztahy. Z doposud neznámého prostoru se tedy stalo místo navštívené stovkami lidí z řad veřejnosti, v loňském roce jich opět bylo přes 1 000. Protože jsem galerii otevřela pro sdružení Gaudia, založila pro projekt vlastní neziskovku **Umění proti rakovině**. S přáním pokračovat ve svém projektu dál, jsem zašla v říjnu, později v lednu na novou radnici. Bohužel jsem se setkala spíše s arogancí, nikoho příběhy těch úžasných lidí nezajímaly, přímo v domě Na Dionýsce 14 podepsali občané sami podporující petici, ani to však nepomohlo. Hledám nyní nový prostor, držte palce, prosím.“

Tak to je o Ireně, hrozně moc na ní myslíme a držíme jí palce, aby se jí podařilo najít nový prostor, pro nová setkání malých i větších výtvarníků nebo se zajímavými lidmi.

Přišlo mi to jako magické místo, kde se seskupilo vždy na nějaký čas krásné tvoření jednoho nebo více človíčků, ať už byli více nebo méně nadaní, vždy jsme dokázali z těchto výtvarných obrázků nebo i předmětů čerpat pohodu a energii do dalších dnů. Také krásná setkání s blízkými lidmi vystavovatele na vernisážích bylo vždy zajímavé, poutavé a také veselé. Nikdy jsem nic takového nezažila a moc se mi po tom stýská.

Za Alenky, které tam rády chodily – Ivana Antošíková

Křest knihy

Skupina Alenek se zúčastnila v úterý 16. 2. křtu nové knížky Dr. Zuzany Peterové „Teta (už ne) v komoře“. Sál Židovské obce, kde se křest konal, byl zcela zaplněn a vládla tam velmi přátelská atmosféra. Průvodní slovo měla paní Miriam Kantorková, herečka a přítelkyně autorky. Obě dámy seděly na jevišti, paní Peterová vyprávěla o svém způsobu psaní a spolupráci s nakladatelstvím. Posledních několik knížek psala z pohledu svého psa – anglické buldočice Lily. Paní Kantorková přečetla několik ukázek, mezi nimi zazněly různé skladby na klarinet. Po křtu bylo možno si knížku koupit a také bylo připraveno malé pohoštění. Já jsem zatím žádnou knihu Dr. Z. Peterové nečetla, ale v dohledné době si některou určitě půjčím.

Bedřiška

Čtení z této knihy Miriam Kantorkovou bylo velmi působivé, myslím, že to bylo správná volba prezentace.

Soňa

Deník bojovnice

Na pozvání Aliance žen s rakovinou prsu jsem se s Jindrou dne 15. 3. 2016 zúčastnila krásného setkání s dalšími členkami a přáteli Aliance žen na křtu bloku „Deník bojovnice“. Konalo se to v příjemném prostoru knihkupectví Knihy Dobrovský. Paní ředitelka Knapopová všechny vřele přivítala a představila nám hlavní hosty, kteří se podíleli a podporovali vznik knihy. Byly to zástupkyně Avonu, fotograf Bellisek a kmotr Dan Bárta.

Tato akce je pokračováním nám již známého křtu kalendáře Bellisek.

Vyvrcholením samozřejmě bylo představení sedmi statečných žen různého věku – bojovnic se zákeřnou chorobou, které jsou ozdobou tohoto Deníku bojovnice. V krátkosti každá pověděla, jak jim rakovina prsu změnila život.

Bylo příjemné sledovat, jak mají děvčata rozzářené oči a milé šťastné úsměvy. Akce se velmi podařila, o knihu byl velký zájem, o to více, když bylo možné děvčata požádat o autogram.

My jsme si to moc užily, setkaly jsme se s manželi Sommerovými a paní Dr. Zuzanou Peterovou, od které máme některé knihy. Knihu „Deník bojovnice“ jsme pro ALEN zakoupily.

Zapsala: Marcela Baltaretuová

Jak si pamatovat vše, co chceme

S tímto optimistickým heslem jsme se setkaly v kanceláři firmy pme Familienservice k novinkám a praktickým ukázkám, jak si uchovat a zlepšit paměť i schopnost koncentrace.

Přednáška Dáši Najbrtové pro členky ALENU se konala 15. 3. 2016 v rámci každoročního Národního týdne trénování paměti a Brain Awareness Week.

Společně jsme si vyzkoušely např. metodu Loci, jak si zapamatovat jména i čísla a proč je dobré zapojovat obě mozkové hemisféry. Čím více mozek zapojujete, tím lépe pracuje, spící buňky potřebují stále nové podněty. Některá cvičení na koncentraci můžete využít nejen pro sebe, ale i při hrách s dětmi, stejně jako doporučené hry (Rory's Story Cubes) a trénování ve skupinách. Stačí 10–15 minut denně, budete fit do vysokého věku a budete si pamatovat i to, co nechcete!

Co pomáhá na podporu paměti? Např. pohyb, čtení nahlas, mnemotechnika, zdravá strava, kyslík, motivace, pestrost, pravidelný režim, a mnoho dalšího. Co škodí? Stres, nedostatek spánku, negativní zkušenosti, nedostatek sebevědomí, absence pochvaly, atd. Tady můžete trénovat online:

www.mozkocvicna.cz www.brainjogging.cz www.vzpominkovi.cz

Dáša

Konference Ligy proti osteoporóze

Dne 22. 3. 2016 jsme se zúčastnily konference Ligy proti osteoporóze, která se konala v Charvátově sále III. interní kliniky VFN v Praze 2. Konferenci zahájila předsedkyně Ligy ing. Věra Hrušková, která nás v krátkém úvodu seznámila s činností Ligy proti osteoporóze. Je to patientská organizace, která existuje již 16 let a snaží se informovat veřejnost o tom, že i tuto vážnou nemoc je možné úspěšně léčit, případně jí i předcházet.

Jak častá je osteoporóza u mužů jsme se dozvěděly od MUDr. Dany Michalské, Ph.D. Mluvila též o příčinách, kterými mohou být mimo jiné dlouhá imobilizace nebo užívané léky (např. léky na pálení žáhy).

MUDr. Vít Zikán, Ph.D. nás seznámil s tím, jak se osteoporóza zjišťuje a jak je možné ji rozpoznat i bez měření množství kostních minerálů.

O prevenci a léčbě mužské osteoporózy hovořil prof. MUDr. Jan Štěpán, Dr.Sc. Vždy je třeba nejprve zjistit a odstranit příčiny nedostatečné tvorby kostní hmoty, zpomalit její úbytek a poté zvýšit mineralizaci kostí. K tomu je třeba omezit kouření a alkohol, zvýšit fyzickou aktivitu, zvýšit množství vápníku, vitamínu D a bílkovin ve stravě. Bez dostatku svalů se ztrácí výsledek léčby. Důležité je cvičit denně, posílením zádočných svalů např. posílíme zádové obratle apod.

Posledním přednášejícím byl MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., který mluvil o důležitosti pohybu. Do rekondičního centra MUDr. Matoulka (VŠTJ Medicina Praha, Salmovská 5, Praha 2) je možné se přijít nezávazně podívat a poté si domluvit případně konzultace.

Veškeré informace o problematice osteoporózy je možné získat na webu www.osteoliga.cz. Je možné si zde i spočítat vlastní rizikové skóre s výhledem na 10 let. Doporučení na densitometrii je možné si vyžádat u svého praktického lékaře.

Daniela a Lída

Zasedání Správní rady Aliance žen s rakovinou prsu

Jarní zasedání Správní rady Aliance se konalo začátkem dubna. Prvním bodem programu byla rezignace Daniely Kelišové na funkci členky SR, odstoupení Jarmily Novotné z funkce předsedkyně SR a volba nové členky SR. Navržená kandidátka prim. MUDr. Mirka Skovajsová byla zakladateli Aliance jednohlasně zvolena. Následná schůze členů SR si ji zvolila za novou předsedkyni. Současné složení SR Aliance žen s rakovinou prsu je:

Předsedkyně prim. MUDr. Miroslava Skovajsová, místopředsedkyně Anna Gavendová, členky Jarmila Novotná, doc. MUDr. Petra Tesařová, PhDr. Zuzana Peterová, Eva Najvarová, předseda dozorčí rady Mgr. Jiří Slaviček, členky DR Marta Veselá, Ing. Alena Kočí, M.Sc.

Daniela

Den Shalom

Paní doktorka Zuzana Peterová připravila opět letos pro Alianci žen s rakovinou prsu velmi zajímavý program na Den SHALOM – 6. dubna 2016.

Na programu byly promluvy s rabínem a s magiachem, košér oběd, odpoledne vernisáž obrázků a v podvečer varhanní koncert – krásný a náročný den pro všechny ženy z Aliance a z organizací, které zastřešuje.

V domě Židovské obce nás přivítal tajemník obce společně s pí. dr. Peterovou. První promluvy vedl vrchní pražský rabín David Peter. Bible je studnice moudra a na jejích prvních stránkách čteme aktuální příběh normálního člověka Jóba. Příběh, který chce něco předat, hledá smysl života. Ačkoliv byl Jób spravedlivý, platil daně, dával dary, byl normální člověk a žil normální život, Bůh na něj sesílal utrpení. A Jób řekl „Bůh dal, Bůh vzal, jméno Boží buď pochváleno“. Lidé hledají chybu, za kterou je Bůh trestá, ale Jób přijal realitu a pomáhal dál. Přemýšlel, co udělat, aby svět byl lepší.

Každý je milován Bohem, každý má svou cestu a může přejít na jinou cestu, může si vybrat. Každý okamžik v životě je dar. Všichni jsme smrtelní, ale nikdo z nás si to doopravdy neuvědomuje. Když si to uvědomíme, otevře se nám „velké okno“.

Např. my ženy z Aliance jsme byly vybrány do speciální jednotky nemocných a pomáhá nám to žít dál.

Druhým přednášejícím byl Davidův bratr Jakub Peter – magiach, který nám vysvětloval, co je košér jídlo. Magiach je vlastně rituální inspekce, v ČR je jich jen šest. Židé mají povinnost žít určitým způsobem určeným tórou. Kašrut je rituální předpis co je určeno jíst a co je zakázáno. A právě magiach je tím garantem, že vše košér je. Košér jídlo prochází speciálním procesem úpravy (jiný způsob zabíjení zvířat a úprava bez krve, oddělení masa a mléka, v domácnosti židů je i dvojí nádobí – na maso a na mléko), na výrobu košér vína dohlíží žid. V židovském světě je mnoho zákazů. Na svátek šábes v sobotu se např. nesmí vykonávat určitý druh práce. Je-li ovšem ohrožen život člověka, veškeré zákazy neplatí.

Po přednáškách jsme seděly v jídelně a pochutnaly jsme si na opravdu košér obědě – polévka, řízky, bramborový salát a míchaná zelenina, k pití voda. I při obědě jsme dál diskutovaly a podivovaly se všem zvláštnostem a předpisům vycházejícím z tóry.

Odpolední program dne pokračoval v Domově na Hagiboru – milé přivítání přichystala opět rodina Peterových, která se nám opravdu věnovala celý den. Prohlédly jsme si dům a výstavu našich obrázků z loňské výroční konference. Jakub Peter nám ukázal obě místní kuchyně – masovou i mlékovou. Zajímavý byl jeho odborný výklad o košér víně. V kavárně domova jsme ochutnaly dobré kafičko a pak už jsme se jen těšily na varhanní koncert. V Jeruzalémské synagoze, kde už to známe, byl krásný koncert, varhany hřměly doprovázeny zpěvem sólistů i sboru. Bylo to krásné zakončení dne plného poznání a dobré nálady.

Poděkování patří všem Peterovým a všem děvčatům z Aliance.

Daniela a Marie P.



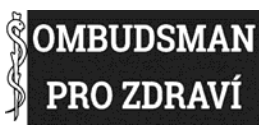
INFORMACE

Euroklíč

Cílem podprogramu Ministerstva pro místní rozvoj je zajistit osobám se sníženou schopností pohybu rychlou dostupnost veřejných sociálních a technických kompenzačních zařízení (WC pro zdravotně postižené) tím, že budou tato zařízení osazena jednotným eurozámkem a současně bude systémově zajištěna distribuce euroklíčů. **ALEN takový euroklíč vlastní** a při cestování nebo návštěvě kulturních a sportovních akcí si ho členky mohou vypůjčit v kanceláři spolku.

Linka seniorů 800 200 007

Linka seniorů je anonymní a bezplatná linka krizové pomoci pro seniory, osoby pečující o seniory a osoby v krizi. Je k dispozici volajícím z celé České republiky. V provozu je každý všední den od 8.00 do 20.00 hodin.



Kancelář Ombudsmana pro zdraví Národní 11, 110 00 Praha 1, www.ombudsmanprozdravi.cz
telefon 222 075 103, 773 144 300, e-mail yvona@ombudsmanprozdravi.cz

Aliance žen s rakovinou prsu je partnerkou **Kanceláře Ombudsmana pro zdraví**.

Kancelář představuje nový **Manuál zdravotnického práva** pro každého, kdo si není zcela jist svými právy či povinnostmi ve zdravotnickém systému. **Unikátní pomocník vznikl na základě konkrétních podnětů** pacientů, jejich příbuzných, zdravotnických pracovníků i například zaměstnanců městských či obecních úřadů. Obsah Manuálu zdravotnického práva je pravidelně doplňován podle aktuálních problémů, s nimiž se na naši Kancelář Ombudsmana pro zdraví obracejí lidé, nebo přímo podle Vašich potřeb, pokud nám je sdělíte. Rovněž bude pravidelně aktualizován tak, aby stále odpovídal právnímu řádu ČR. **Obsah v současnosti dostupných kapitol** Manuálu zdravotnického práva – např.:

Práva pacienta, práva poskytovatele zdravotních služeb a zdravotnického pracovníka, zdravotnická dokumentace, nahlížení do zdravotnické dokumentace, změna poskytovatele zdravotních služeb, ukončení poskytování zdravotních služeb, povinnost lékaře, informovaný souhlas, náležitosti souhlasu, odmítnutí souhlasu, negativní revers, omezení svéprávnosti a pacient s omezenou svéprávností, nespokojenost s léčbou a chováním zdravotnického personálu, standardy, úhradové standardy, nadstandardy ve zdravotnických službách, předepisování a úhrada léčivých přípravků, a další a další body.

Kancelář Ombudsmana pro zdraví je nezávislé centrum informací, poradenství a zprostředkování pomoci pacientům a zdravotnickým pracovníkům v oblasti zdravotnického práva.

Yvona Müller Macková

Manuál zdravotnického práva je uložen v sekci Zdravotnické právo na webových stránkách **Kanceláře Ombudsmana pro zdraví** (www.ombudsmanprozdravi.cz). Kromě této stále rostoucí příručky zde najdete i příklady řešení častých situací, do kterých se lidé v našem zdravotnickém systému dostávají. Sekce **Zdravotnické právo** je dostupná na základě registrace a úhrady ročního předplatného. To za nás uhradila Aliance žen s rakovinou prsu a máme možnost **přihlásit se na její registraci a její heslo**, získáme tedy vstup do sekce Zdravotnického práva zdarma. **Heslo získáte v kanceláři ALENU u Daniely**.

Výbor

„Pesimista vidí potíže v každé příležitosti, optimista vidí příležitost v každé potíži.“

Sir Winston Churchill



Jak jsme chodili za kulturou ?

- Únor** Kongresové centrum – muzikál „Mamma Mia“
Divadlo Bez hranic – „Sluha dvou pánů“ a „Osamělost fotbalového brankáře“
- Březen** Divadlo Troniček – „Osudové ženy A. Dvořáka“ a „Až uslyšíš moře“
Divadlo Broadway – muzikál „Mýdlový princ“
Sál Boccaccio v Grand hotelu Bohemia – „Lakomec“
Divadlo v Rytířské – „Smlouva“



Knihovna:

Naše knihovna je umístěna v Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad. Knihovnice Bedřiška má seznam knih u sebe na každé schůzce a knížky vám po dohodě ráda přinese.

„Deník bojovnice“ vydaly Bellisky a zakoupila ho Jindra při křtu tohoto bloku

„Prostřeno na Podkarpatské Rusi“ – věnoval ALENU náš tiskař p. Rudolf Valenta, knížku je možno u něj zakoupit.

Kulinářské okénko DOBROU CHUŤ !!!

Ukázky z receptů Podkarpatské Rusi

BORŠČ

Původně ukrajinská polévka – na Podkarpatské Rusi zdomácněla. Boršč se vaří v každé domácnosti zpravidla do zásoby ve větším množství. Všude chutná trochu jinak, neboť variant je bezpočet.

120 g cibule, 1 pórek, 150 g mrkve, 60 g petržele, 2 lžice cukru, 300 g červené řepy, 600 g hlávkového zelí, 200 g rajského protlaku, 2 lžice octa, paprika, nové koření, bobkový list, pepř, sůl, vývar z kostí, 300 g hovězího předního, 300 g vepřového plecka.

Na másle osmahneme cibuli, přidáme petržel, mrkev, pórek a cukr. V další nádobě osmahneme červenou řepu oloupanou a nakrájenou na malé kostičky, podlijeme vývarem, přidáme rajský protlak, ocet, papriku a vaříme mírně asi půl hodiny. Ve vývaru povaříme na kostičky nakrájené hlávkové zelí, sůl, pepř, nové koření, bobkový list, přidáme obsah obou hrnců, zahustíme jíškou, povaříme, dochutíme solí, cukrem, octem, na závěr přidáme klobásu a nakrájené kousky masa.

SOLJANKA

1 cibule, 1 lžička rajského protlaku, vývar, 200 g vařeného nebo pečeného masa (hovězí nebo vepřové), 1 okurka, 1 bobkový list, zakysaná smetana, citronová šťáva, sůl

Na oleji orestujeme do zlatova nakrájenou cibuli, přidáme 1 lžici rajského protlaku a doplníme vývarem. Přidáme vařené nebo pečené maso nakrájené na kostky nebo klobásu, na drobno nakrájenou sladkokyselou okurku, bobkový list a necháme povařit.

Ochutíme citronovou šťávou, solí, pepřem. Na talíři ještě můžeme ozdobit lžící zakysané smetany a na drobno nakrájenou petrželovou natí.

KOLOZSVÁRSKÉ ZELÍ

Do hlubší mísy narovnáme plněné zelné závitky (spařené zelné listy plníme směsí masa, cibule, česneku, rýže, vajec a koření) a na ně poklademe upečená vepřová žebírka, uzené vepřové kotlety, opečenou debrecínskou klobásu a uzený vařený bůček. Dáme do trouby zapéci. (Alenkám – pamětnicím to možná připomene Léta Páně 1. máj v Karlově Studánce s Helčou)

KONTAKTY

Důležitá informace: ALEN už nemá pevnou telefonní linku – je zrušena

Daniela Kelišová, předsedkyně: 732 273 834, d.kelisova@seznam.cz

Věra Uhrová, místopředsedkyně: (změny adresy a telefonů, přihlášky a členské průkazky)
608 269 995, verka.uhrova@gmail.com

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

Hana Bayerová, pokladní: 723 566 270, hana@bayercz.com

Jarka Ducková, jednatelka: 731 768 006, duckomilan@seznam.cz

Marta Kubešová, cvičení a plavání: 233 322 144, 608 139 453

Bedřiška Šamšová, knihovnice: 728 566 070, bsamsova@tdp.cz

Slávka Štefková, předsedkyně revizní komise: 721 685 839, jaroslava.stefkova@seznam.cz

Lída Němejcová, poradkyně pro zdravou výživu: 602 616 481, lidaham@seznam.cz

Jindra Mařincová, členka výboru: 732 757 827, zdenkafialova009@seznam.cz

Zdeňka Jusková, členka RK: 739 323 610, zdenka.juskova@seznam.cz

Milena Hambálková, členka RK: 604 601 100



V Praze dne 12. dubna 2016

Příští zpravodaj vyjde 14. června 2016

Daniela

Na co se můžete těšit příště:**Postřehy z přednášky PhDr. Jiřiny Šiklové, zatím jen ochutnávka:**

- Pohoda, láska a dobré vztahy, to je odměna za dobrý život.
- Život přináší i bolestné chvíle. Bolest je prožitek a v něm je obsažen lidský úděl.
- Každé ráno si můžete vybrat: pamatovat si problémy a hořké chvílky z minulosti anebo cítit vděčnost za každý krásný okamžik, který je nám dán dnes.
- Jak málo je těch okamžiků, kdy se vzájemně s druhými potřebujeme, kdy jsme si blízcí, kdy se můžeme rukou dotknout a pohladit. Kolik takových chvil ještě zbývá, kolik z nich jsme už propásli?
- Stáří patří k životu, tak jako k lesu patří i staré stromy.
- Šťěstím ve stáří je harmonie se sebou samým.
- Šťěstím ve stáří je netrpět bolestí.
- Šťěstím ve stáří je neskírat věci, ale zážitky.

.....

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Spolupráce se Subterrou, kterou obětavě vyjednávala a svým příjemným a skromným vystupováním **zajišťovala Věrka**, pokračuje. Jistě by z toho měla také radost. Je tu stále s námi.

Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2	Úřad městské části P4	Subterra a.s.
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině Praha	Koalice pro zdraví	Neziskovky.cz + AVPO
Česká obec sokolská	Ústav sociálních služeb P4	Svaz tělesně postižených Praha-Karlín	
UK Ústav jazyků Pha 2	Nadace České pojišťovny	Česká spořitelna a.s	Obec Horoměřice
Eliška zdravotnické prodejny AMOENA s.r.o.		Rudolf Valenta	Hana Valentová
Městský úřad Černošice	Městský úřad Dobříchovice	Hana Justová	Anna Horalová
PaedDr. Irena Čechovská	Arch. Jiří Tesařík	Karolína Bertacchini-Matoušková	
MUDr. Marie Voženílková	Helena Chramostová	Martin a Gabriela Kelišovi	

Milé Alenky,

znáte už Hymnu Aliance? Učte se, budete ji potřebovat. Melodii vám tady nepředvedu, ale zájemkyním věnuji CD i s tímto krásným srdcem.

Daniela

Hymna Aliance žen s rakovinou prsu

napsal a složil Petr Reichert



Sám pán Bůh nám dar kdysi veliký dal,
po světě chodit, v bolestech rodit,
žít a tak dál.

Pro nás i slunce rozsvítil,
po nočním nebi hvězdy sil,
aby v každém z nás pocítil,
v nás pochopil:

Jak chutná láska v těle,
když se dva k sobě musejí hodit,
a když tě žití příliš mele,
jak moc je krásné
znovu se zrodit, znovu se zrodit.

Je to krásné znovu se zrodit,
krásné, krásné se zrodit,
je to krásné znovu se zrodit,
krásné, krásné se zrodit,
je to krásné znovu se zrodit,
krásné, krásné se zrodit,
je to krásné ...