



Motto:
Každý život má svůj
Mys dobré naděje

ALEN - SDRUŽENÍ ŽEN, z.s. PRAHA

IČO: 47610191

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

web: www.alen.tym.cz

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



INFORMAČNÍ LIST

Pomáháme ženám s rakovinou prsu.

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!

Listopad 2016

Svatý Martin

Svatý Martin na svém koni

jede cestou mrazivou.

U cesty se stařec choulí:

„Obdaruj mě almužnou!“

„Co ti dám, můj bratře milý?“

Oč se s tebou rozdělím?“

Martin mečem plášt' svůj půlí:

„Vezmi, kéž tě potěším.“



Krásný podzim přeje Výbor ALEN

Pravidelné akce v roce 2016

Schůzky 2016:

Členské schůzky: setkání s přednáškami a informacemi při kafičku a dobrotách, které si připravíte a dáte nám ochutnat – jednou měsíčně, vždy druhé úterý v měsíci v Ústavu sociálních služeb Praha 4 – Podolí, Podolská 31 – v 16.00 h:

8. listopadu Redespresso - denní dávka zdraví + **bazárek oblečení**

13. prosince Mikulášská v Podolí - příprava sálu od 14,00 hod.



Výbor rady sdružení:

Schůze výboru ALEN se konají v Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad – v přízemí proti vřátnici – vždy první úterý v měsíci od 16 – 18 h:

6. prosince

Cvičení a plavání

Cvičení v bazénku v Nemocnici na Homolce - každé pondělí půl hodiny, od 16.00 a od 16.30 h.

Kdo má zájem cvičit, objednejte se u MUDr. Jany Němcové na roční lékařskou prohlídku – telefon **257 272 057**. Termín a čas cvičení si domluvíte s Martou Kubešovou, telefon v kontaktech na konci INFO. Cena pro členku je **30,- Kč** za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry.



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 mnohých z nás naučila správné dýchání i pohyb ve vodě. Cena pro členku je **45,- Kč** za hodinu.



Poslední plavání v tomto roce se koná **9. prosince**, po Novém roce začínáme **6. ledna 2017**
Plavání se koná za finanční podpory grantu Městské části Praha 4 a daru VEOLIA

Taj-či - každý čtvrtek v 16.30 h v tělocvičně č. 3 **v Tyršově domě** - Lektor Ivan Trebichovský. Cvičení trvá 1 a 1/2 hodiny a je **zdarma**. Pořádá Aliance žen s rakovinou prsu v rámci společného projektu se Sokolem „**Protaj-či se ke zdraví**“. Cvičení je zaměřeno zejména na celkové zklidnění, uvolnění, protažení a posílení organismu a zlepšení imunity po nemoci i následné léčbě. Velký důraz je kladen na speciální jemné cvičení na podporu přirozeného proudění lymfy v těle. Můžete se připojit kdykoliv v průběhu roku. Vezměte si pohodlný cvičební úbor, ponožky nebo sálovou obuv s tenkou podrážkou a pitnou vodu.

Vycházky nejen za zdravím

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

12. listopadu **Kutná Hora** - pro velký loňský úspěch se znovu těšíme na ochutnávku dobrot **sraz 7,30 h konečná metra C Háje**, odj. v 8,00 h. bus č. 381
 program - procházka Kutnou Horou - vede Marie Pálková, oběd, svatomartinská husa, degustace vín, kulturní program v GASKU
 návrat do Prahy v 18 hod.

10. prosince **Praha kubistická** – vede Marie Pálková - **sraz 10,00 h Výtoň**, tram. č. 2, 3, 7, 17

29. prosince **Vánoční vycházka** - tradičně navštívíme vánoční výstavu v **Betlémské kapli**
 tentokrát s názvem „Pohanské vánoce“ - **sraz v 10,30 hod. před kaplí**



Pozvánky - **poznamenejte si do diáře**

Listopadové téma o.s. Amélie „**Rakovina trávicího traktu**“ - přednášky, besedy, workshopy, poradna - Praha 8, Šaldova 15 - účast zdarma - více informací na www.amelie-os.cz

10. listopadu od 18,00 hod.- oslava 10. výročí založení Amélie - Grábova vila Praha 8, Na Košince 502/1

17. listopadu 10 – 14 hod. – Seminář „Neviditelné ženy“ - Aliance žen s rakovinou prsu – psychologická pomoc metastatickým pacientkám

18. - 19. listopadu - Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu – Opatství v Emauzích

30. listopadu - Předvánoční koncert AVPO ČR, na kterém vystoupí mezzosopranistka Andrea Kalivodová, role průvodce večerem se ujme herec Jan Přeučil – Dům u Kamenného zvonu Staroměstské ním.

Středa 7. prosince v 19,00 hod - Vánoční koncert Ligy proti rakovině ve velké Aule pražského Karolina



Rekondiční pobyty 2017 - plán

Jarní víkendový pobyt na horách – 30. března - 2. dubna 2017 – **Horský hotel Kubát Benecko**

Jarní týdenní rekondiční pobyt – 21. - 28. května 2017 – **Penzion Diana Teplice nad Bečvou**

Podzimní týdenní rekondiční pobyt – **Jeseníky** – termín a místo bude upřesněno

NEZISKOVÝ SEKTOR

Liga proti rakovině

Milí spolupracovníci Českého dne proti rakovině,

ještě jednou Vám upřímně děkujeme za Vaši neocenitelnou pomoc při letošním ročníku sbírky Ligy proti rakovině Praha ve středu 11. května a s radostí Vám sdělujeme, co už možná víte ze sociálních sítí - totiž, že letošní jubilejní 20. ročník Českého dne proti rakovině můžeme považovat za mimořádně úspěšný!

K 20. červnu přesáhl aktuální stav na sbírkovém účtu 18 milionů Kč, a to ještě nejsou připsány částky za e-kytičky a dárcovské SMS!

Děkujeme za Vaši podporu v letošním roce, přejeme Vám krásné léto a budeme se těšit na další příjemnou spolupráci s Vámi!

Za organizátory sbírky pro Ligu proti rakovině Praha

Jana Mauleová - Arcadia Praha, s.r.o., 150 00 Praha 5, U Nikolajky 5/833

Aliance žen s rakovinou prsu

Dne 5. 4. 2016 **odstoupila Daniela Kelišová** – ALEN Praha – z funkce členky správní rady Aliance žen s rakovinou prsu. Do SR byla navržena a zvolena **nová členka prim. MUDr. Miroslava Skovajsová**. Následně byla členy SR zvolena **předsedkyní SR** na místo dosavadní předsedkyně Jarmily Novotné.

Pozdrav už ne ze Ženevy, ale z Vrchlabí ©

Milé Alenky,

léto je definitivně minulostí a můj ženevský pobyt zrovna tak. Od půlky srpna jsem doma, ve Vrchlabí, v Krkonoších, u Flíčka a pilně chodím po horách, abych tu zdejší absenci napravila. Ale Ženeva ještě stále žije v mých vzpomínkách. Ráda plním slib, daný Vám v červnovém Zpravodaji, a o některé vzpomínky se s Vámi podělím.

V minulém ženevském povídání jsem pěla jenom chválu a slíbila i opak. A už tehdy jsem naznačila, že půjde o odpady – problém jistě celosvětový.

Přiznám se, že můj pobyt v Ženevě byl nejspíš příliš krátký na to, abych systém odpadového hospodaření zde pochopila. Tedy: za naším velkým 6ti patrovým bytovým domem s několika vchody stály jen 3 kontejnery – jeden zelený na papír a dva černé na vše ostatní. Pak sice ještě další dva černé, nové, ale celý půlrok mého pobytu zamčené a nepřístupné. Odvoz odpadu se konal jednou týdně. Za pouhé dva dny po něm byly většinou všechny tři kontejnery plné, další den už otevřené a přeplněné do vysokých kopců, takže do nich vesele přšelo, sněžilo a hlavně foukalo Od 4. dne se už pytle a krabice s odpadem kladly všude kolem, papíry roznášel vítr po parkovišti, na auta, pod auta, před auta, někdy až na silnici Nedalo mi, abych si to občas nezdokumentovala. Pověstná švýcarská pečlivost tady vzala zcela zaslavé a podlehla francouzskému volnomyšlenkářství až bohémství,

protože, jak už jsem psala, nejen jazyk, ale i zvyky a společenský život jsou tu dány hlavně blízkostí Francie všude kolem.

Možná měsíc nám trvalo, než jsme zjistily, kam se skleněnými lahvemi. Nějaké to víno jsme přece jen po večerech s dcerou popily, lahve se kupily, a když jsem asi 3 zkusmo opatrně postavila vedle našich kontejnerů, přenesl je někdo přepečlivě až k zídce u okraje chodníku. Takže žádný jiný všude kolem rozptýlený odpad neviděl, ale lahve ano! Dcera konečně v práci zjistila, že po městě jsou rozptýleny jakési „díry“, do kterých je třeba lahve odnášet. My se Silvinkou jsme skutečně objevily cestou na hřiště zvláštní modré „boxy“, které stály nad děrami do země a na nich byly znázorněny buď bílé nebo barevné lahve – tedy skoro jako u nás doma ☺ - jen jich je poněkud méně. A dokonce jsme objevily, že na jednom z nich jsou vždy namalovány lahve plastové – hurá, zas můžeme třídit lépe! Ale žádné jiné plasty, igelitové pytle, tašky „... se tam dávat nesmějí, ty patří do směsného odpadu. Dobrá, provedeme a po takových 5 týdnech pokusů a omylů konečně třídíme jako rodilí Ženevané – pardon, jako rodilé Ženevanky☺

Jenže! Další hromady jakéhosi odpadu se po většinu dní zjevují porůznu na chodnicích, dokonce na kraji parků, prostě nějak libovolně kdekoliv – další záhada! Jsou to kusy dřevěného nábytku, vedle kovová lampa, mikrovlná trouba, vysavač u parku několik matrací, slavník deštěm promáčený ... u hřiště křesílko i gaučik, na něm polštář, boty a kabelka Opět na vše prší, sněží, jeden den je to úhledně srovnané u zadního kraje chodníku, další den je ale kovová noha lampy napříč a Silvinčina rozjetá kolobrdka to jen tak tak ubrzdí, aby nedošlo k pádu a pak už jsem stále ve střehu. Časem pochopím, že je to sběr „objemného a netypického odpadu“, který ve Vrchlábí probíhal tak, že se jednou za čtvrt roku vypsaly termíny a stanoviště, kde sběr proběhne a občané byli důrazně upozorněni, že tam nesmí věci kupit dříve než 2 hodiny před oznámeným odvozem. V rámci inovace a pokroku už máme sběrný dvůr, kam musíme tento odpad vozit sami – bez ohledu na nás, co nemáme auto☺.... Ale zpět do Ženevy: dcera vysondovala, že ženevská benevolence v odkládání harampádí vychází vstříc potřebným spoluobčanům, kteří takto mají dost a dost času si odložené věci prohlédnout a vybrat si z nich, co potřebují – bohužel taky hromady roztahat a nechat tak.

Že jsme s obyvatelstvem města dokonale splynuly jsme poznaly v okamžiku, kdy jsme si cestou na trh na jedné takové hromadě radostně vybraly krásný proutěný košík s látkovým vnitřkem a hned jsme ho použily k nákupu zeleniny od trhovců. Pak jsme ovšem látkový vnitřek doma důkladně vypraly ☺ a bezvadně slouží dodnes jako piknikový.



Se Silvinkou jsme zase od modrých lahvových boxů přinesly domů sadu krásných nepoškozených zavařovacích sklenic s kostkovanými víčky, jindy dvě půvabné modrobílé porcelánové figurky - holčička a kluk (doteď je to dítě nerozbilo a jsou z nich VIP obyvatelé všech jejích domečků z lega), pak velký měděný květináč a cínový kyblík na chlazení lahví se šampánem – obé visí na terase a plní vzorně funkci obalu na květináče s pnoucími



květinami. Dcera naopak obohatila chodníkovou sbírku vedle našeho domu o pár pěkných, ač trochu obšlých kabelek a dokonce o kuffíkový šicí stroj – vše zmizelo ještě ten samý den v jiných domácnostech. Prostě takový koloběh odpadů v Ženevě ☺

Krásný zbytek podzimu všem přeje

Marta Hrušková

INFORMACE Kosmetické služby – salón Glamour Cosmetic – Klaudia Eisová

Praha 10 – Strašnice, Mukařovská 25, nabízí permanentní make-up, tetování obočí, tetování bradavek po plastických operacích, **pro Alenky za symbolické ceny – příspěvek na materiál**. Kontakty: telefon 605 861 024, e-mail: klaudiae@seznam.cz, www.kosmetika-permanentni-make-up.cz

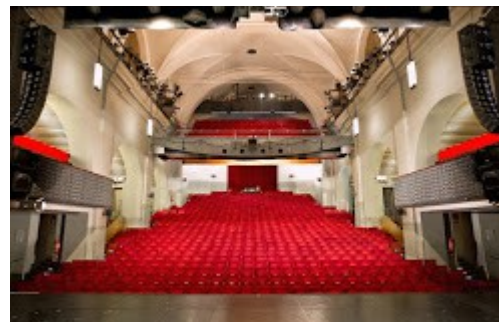


Jak jsme chodili za kulturou ?

Červen: Koncert "Americké jaro" v kostele sv. Václava na Smíchově
Muzikál "Romeo a Julie" divadlo Hybernia

červenec, srpen: prázdniny

září: Muzikál "Alenka v kraji zázraků" divadlo Hybernia
Muzikál "Sibyla, královna ze Sáby" divadlo Hybernia
čínohra "Rodina je základ státu" divadlo Palace



KONTAKTY

Daniela Kelišová, předsedkyně:	224 916 216, 732 273 834, d.keliso@seznam.cz
Věra Uhrová, místopředsedkyně:	(změny adres a telefonních čísel, 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.bayerova@gmail.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, předs. revizní komise:	721 685 839, jaroslava.stefkova@seznam.cz
Lída Němejcová, poradkyně pro zdravou výživu:	602 616 481, lidaham@seznam.cz
Jindra Mařincová, edukátorka:	732 757 827, zdenkafialova009@seznam.cz
Zdenka Jusková, členka RK:	739 323 610, zdenka.juskova@seznam.cz
Milena Hambálková, členka RK:	604 601 100



V Praze dne 8. listopadu 2016

Omlouvám se, že z technických důvodů nevyšel zpravodaj v říjnu.

Příští číslo zpravodaje vyjde 13. prosince 2016

Daniela

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Magistrát hl. m. Prahy
Neziskovky.cz + AVPO
UK Ústav jazyků Pha 2
Svaz tělesně postižených Karlín
AMOENA s.r.o.
Rudolf Valenta
Anna Horalová
Zdena Hronovská
Mě. úřad Dobříchovice

Úřad městské části P2
Aliance žen s rakovinou prsu
Ústav soc. služeb P4
Česká spořitelna a.s.
Eliška, zdravotnické prodejny
Hana Valentová
Hana Justová
Arch. Jiří Tesařík
Mě. úřad Černošice

Úřad městské části P4
Liga proti rakovině Praha
Česká obec sokolská
Koalice pro zdraví
Obec Horoměřice
Helena Chramostová
MUDr. David Horák
PaedDr. Irena Čechovská
Karolína Bertacchini-Matoušková