

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

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

Evidenční číslo MK ČR: E 13608

INFORMAČNÍ ZPRAVODAJ

Pomáháme ženám s rakovinou prsu

Jsme nejlepšími odborníky na život po nemoci!

Duben 2012



Rok 2012 byl prohlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Stárnutí je záležitostí solidarity mladých se starými, samozřejmě hlavně v rodině, ale v celé společnosti. Nebojme se věnovat někomu lásku a slušnost, vždyť o ni nepřijdeme, naopak se násobí tím, když se o ni podělíme. Stejně je to s mezigenerační solidaritou, čím víc si ji mezi sebou budeme dávat, tím více jí budeme dostávat, budeme se mít navzájem rádi, budeme se respektovat a hledat v těch druhých jen to nejlepší. V ALENU jsme začali tento rok např. účastí na workshopu Aliance žen s rakovinou prsu na téma „Jak získat nové mladé pacientky“. A pokračujeme společnými akcemi s partnerskými organizacemi (rekondice v Bystrém u Poličky - ALEN + DIANA Brno, natáčení Tobogánu a vycházka po Vinohradech - ALEN + BENKON Benešov, výlet na jarmark v Dobřichovicích - ALEN + Klub ŽAP Praha). A budeme pokračovat vycházkou po Praze - ALEN + KON Pardubice, výletem do Šťastné země - ALEN + Arcus Liberec. A to jistě není v letošním roce všechno. Uděláme vše proto, aby se tyto i další plánované akce vydařily a ve zdraví jsme se jich mohly v hojném počtu zúčastnit. Výbor ALEN

Pravidelné akce v roce 2012

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



Schůzky:

- 10. dubna** **BABINEC** - odpolední vyprávění známé televizní hlasatelky Marie Tomsové
- 15. května** **Alexandr Vávra: Chladivý gel R1R2** jako ochrana pokožky před nežádoucími účinky radioterapie
Poslední instrukce k **Českému dni proti rakovině**
- 12. června** **Mgr. Hana Váňová: Jak se vypořádat s haluxy**

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 vrátnici – vždy v úterý od 16 – 18 h - 5. června, 4. září, 2. října, 6. listopadu a 4. prosince

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. Jany Němcové na lékařskou prohlídku. Termín a čas prohlídky si domluvíte s Martou Kuřešovou, stejně tak i termín na cvičení. Telefon na Martu 233 322 144, mobil 608 139 453.



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 Kinštové, studentky FTVS. K dispozici jsou karimatky (nemusíte si ji kupovat), overbally i gumové pásy Terabandy; přijďte si zacvičit ☺. Cvičení nově proložíme i cviky z tai-chi a jógy. 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 pod vedením PaedDr. Ireny Čechovské z Katedry plavec. sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hodinu.



20. 4. PLAVÁNÍ ODPADÁ kvůli Závodu sokolské všestrannosti - v tělocvičně se cvičí normálně.

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

Vycházky nejen za zdravím

Nevěřte třeba, nechcete-li, avšak ta hra už počíná.

Vyletí zima přes neděli jako z komína.

Děvčátka prsty prokřehlými Moranu strojí, obraz zimy,

nevěřte třeba, nechcete-li, avšak ta hra už počíná.


Jaroslav Seifert

14. dubna Vrané n. Vltavou, Jarov, Károvské údolí, Zbraslav - trasa cca 8 km
odjezd vlakem z Prahy-Braníka v 8.51 h (Zbraslav 9.01) do Vraného; zpět ze Zbraslavi autobusem MHD

22. dubna Pašijové hry v zámeckém parku na Zbraslavi
NEDELE sráz: ve 14 h na stanovišti autobusu 241 na Smíchovském nádraží, odjezd v 14.08 h; na výletníky bude čekat VěraF




12. května Petrovice - Fantův Mlýn - Průhonice, park, zámek – trasa cca 8 km
sráz: 8.30 h stanice metra C Háje

2. června Hořice v Podkrkonoší - město kamenné krásy, autobusový zájezd, průvodci manželé Sommerovi
 cena pro členky 230,- Kč, hosté 280,- Kč. **Přihlášky a platba 10. 4. na schůzce**
odjezd v 7.00 h od metra B Černý most – silnice směr Horní Počernice; návrat cca v 19 h tamtéž.

Navštívíme Hořice (sochařský park, Gothard, Masarykova věž samostatnosti, Hořické trubičky), zastávka v Miletíně (rodiště K. J. Erbena, Miletínské modlitbičky) a v Jičíně (městská památková rezervace, Rumcajsova ševcovna). Nebude chybět ani obvyklé překvapení. **Řízek s sebou**, cukrárnu jistě stihneme

23. června společná vycházka - přijede KON Pardubice – průvodce BlankaŠ
sráz: v 10.00 h na Pohořelci, stanice tramvaje 22
Seminářská zahrada, Petřínské sady, Kinského sady, vrch Sacré Coeur, oběd v restauraci

15. července Děvčata z Libereckého Arcusu nás zvou na výlet
NEDELE odjezd vlakem do Turnova, průvodce Marie Plischková (koná se jen v případě příznivého počasí, ne za povodní!!). Podíváme se do Rovenska p. Troskami, kde mají obrácené zvony a do Šťastné země

11. srpna Senohraby – lesem na Baštírnu, do Čtyřkol po proudu Sázavy – trasa cca 6 km, průvodce VěraF
 odjezd vlaku z hlavního nádraží v 9.20 h (Vršovice 9.25, Strašnice 9.29, Hostivař 9.34, Hor. Měcholupy 9.37, Uhřetíněves 9.40 – jízdenka do Senohrab); restaurace až ve Čtyřkolech; návrat vlakem ze Čtyřkol do Prahy kolem 18 hodiny (vlak jede každou půl hodinu)

15. září Jevany – Vyžlovka – Voděradské bučiny – trasa cca 11 km
20. října Hostivař s Blankou – další pražská čtvrť
sraz: Metro A Skalka, zastávka autobusu 177
24. listopadu Zajímavosti Libně s Helenkou

Další podrobnosti v černovém zpravodaji

Rekondiční pobyty v roce 2012

Informace k organizaci rekondičních pobytů

- ❖ formulář **přihlášky** a všechny informace o rekondicích obdržíte včas **na členských schůzkách** od vedoucí pobytové akce
- ❖ **placení pobytů bude probíhat**
 - **buď hotově ve stanovený den** (na členské schůzce) uvedený ve zpravodaji i na formuláři přihlášky
 - nebo platbou na účet sdružení u České spořitelny – 1940574359/0800; variab. symbol datum narození, tak aby byla připsána na účet ALEN do stanoveného dne
- ❖ **současně s platbou** odevzdáte vedoucí pobytu **vyplněnou přihlášku** potvrzenou odborným lékařem - **onkologem** (v případě placení na účet doručíte přihlášku vedoucí rekondice do stejného dne)
- ❖ v případě **nedodržení** termínu odevzdání přihlášky a zaplacení pobytu nebudete zapsáni do seznamu účastnic, pouze jako **náhradnice**
- ❖ při **odhlášení** z rekondičního pobytu bez závažného důvodu platíte stanovený **stornoplatek**, který je uveden na přihlášce
- ❖ **odborný program** rekondic (rehabilitace a přednášky) **je závazný** – omluvení z procedury pouze ze zdravotních důvodů
- ❖ **důležitá informace** – pokud chcete ve stejném roce absolvovat více rekondičních pobytů (pozor na limit 21 dní), pořídte si **kopii lékařského potvrzení** dříve než ho odevzdáte na první rekondici, na další můžete použít doporučení v kopii (předložit opět v daném termínu).



Plán pobytových akcí ALEN 2012

23. 4. – 3. 5. desetidenní pobyt v **Karlově Studánce**
cena 3 600,- Kč; pobyt je již obsazen; vedoucí Daniela
Program: ubytování ve 2 lůžk. pokojích, polopenze, lázeňské procedury, bazén, cvičení, vycházky, výšlapy a autobusový výlet, kulturní a společenské akce
Odjezd vlakem z Prahy – hl. nádraží **7.33 h** (Libeň 7.40, Pardubice 8.35). Jízdenku kupujeme do Šternberka (přestupujeme v Olomouci), ze Šternberka pokračujeme bussem do Karlovy Studánky (12.35 h)
18. - 21. 5. prodloužený víkend v **Jablonné n. Vltavou**, základna Domu dětí a mládeže, s **BENKONEM Benešov**
cena 1 200,- Kč, děti 1 000,- Kč, rodinní příslušníci 1 300,- Kč; přihlášky (bez lékařského potvrzení) a **placení 10. dubna**, vedoucí Daniela a Hana
Odjezd 8.35 h bussem 361 – zastávka před hlavním vchodem vlakového nádraží Smíchov, přestupujeme ve Štěchovicích
Program: turistické ubytování, výborná celodenní strava, vycházky, bazén Měřín, bazén Tloskov, taneční večer, táborák, zámek, klášter, oslice Amélie, koně, společné posezení; návrat v pondělí v odpoledních hodinách



POZOR, ZMĚNA TERMÍNU I HOTELU

17. – 20. 6. víkendový pobyt v **Horní Bečvě**, **hotel Duo**, počet dní se nemění
cena 1 400,- Kč – přihlášky potvrzené onkologem a placení 15. května; vedoucí Hanka Kudelová.
Program: ubytování ve 2 lůžk. pokojích, polopenze, k dispozici bazén, masáže, lymfodrenáž, inhalace, vycházky pod vedením Jitky Blažkové.
Odjezd vlakem z hlavního nádraží v 9.17 h – jízdenka do Rožnova, v Bečvě jsme ve 14.55 h. Od autobusu je to pěšky asi 10 min.
Předpokládaný návrat je opět na hlavní nádraží buď v 19.50 nebo až 20.31 (podle počasí - můžeme si ještě udělat i ve středu malý výlet)



- 21. - 28. 7.** týdenní letní pobyt v **Poděbradech, hotel Junior**
cena 2 900,- Kč – přihlášky potvrzené onkologem a placení 12. června; vedoucí
 Věra Uhrová
 program: procedury v lázních, plavání, turistika, výlet, tanec, koncerty, divadlo
 ubytování: 2 lůžkové pokoje; polopenze
 podrobnosti k odjezdu v červnovém zpravodaji



- 18. - 21. 9.** **Jilemnice - turistický pobyt - bez dotace**
 po loňské krátké návštěvě Jilemnice strávíme pár dní v tomto
 hezkém kraji; ubytování v jilemnické sokolovně - cena 510,- Kč
 / za 3 noci; k dispozici kuchyňka (společné snídaně), blízko res-
 taurace
 program: odjezd z Prahy autobusem z Černého mostu, turistika,
 památky města, Krkonošské muzeum, setkání s paní mistosta-
 rostkou. Možnosti: bazén, tělocvična, kuželky, bowling
přihlášky a záloha 500,- Kč - na schůzce 12. června



- 6. - 14. 10.** týdenní pobyt v **Mariánských Lázních, hotel Polonia**
cena 3 300,- Kč – přihlášky potvrzené onkologem a placení 11. září; vedoucí Jindra Mařincová



**Liga proti rakovině Praha organizuje pro onkologické pacienty pobyty - na dvou místech - v Institutu onko-
 logie a rehabilitace Na Pleši a v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří v Krušných horách. Liga na tyto pobyty
 onkologickým pacientům přispívá částkou 200,- Kč/osoba/den. Pobytu se může zúčastnit i doprovod nebo
 samoplátce (bez příspěvku LPR).**

Institut onkologie a rehabilitace Na Pleši
 cena 170,- Kč/osoba/den (celkem 2 380,- Kč)
Poslední 2 volná místa: 12. 6. - 26. 6.

Sanatorium Paracelsus v Meziboří
 cena 300,- Kč/osoba/den (celkem 3 600,- Kč)
**Volná místa: 14. 5. - 25. 5.; 28. 5. - 8. 6.; 11. 6. - 22. 6.;
 10. 9. - 21. 9.; 24. 9. - 5. 10.**

Rekondičního pobytu se mohou zúčastnit onkologičtí pacienti, kteří jsou po ukončené léčbě a mají doporučení svého
 ošetřujícího onkologa. Zájemci o pobyt, hlase se v kanceláři Ligy proti rakovině Praha, pí. Birková, tel. 224 919 732, e-mail:
birkova@lpr.cz

? Co bylo ?

Na schůzkách

Únor

Hlavními body programu valné hromady v únoru byly jako každoročně dokumenty „Zpráva místopředsedkyně sdružení o



činnosti Alenu v roce 2011“, „Zpráva předsedkyně sdružení a vedoucí Klubu v Rudě o ukončení činnosti Klubu Alen v Železné Rudě“, „Zpráva revizní komise a hospodářky o revizi a výsledcích hospodaření ALEN v r. 2011“, „Rozpočet na rok 2012“ a „Plán činnosti na r. 2012“. Po schválení všech dokumentů a usnesení valné hromady následoval běžný informační blok (přítomno 40 členek).

Výjimkou bylo přivítání hosta. Schůzky se zúčastnila pí. Mgr. Táňa Pí-
 kartová - PR manažerka a tisková mluvčí Aliance žen s rakovinou prsu.
 Upozornila na nejbližší akce připravované Aliancí pro všechny patientské
 organizace sdružené pod touto obecně prospěšnou společností, na we-
 bové stránky Aliance (www.breastcancer.cz), které jsou každý třetí den
 aktualizovány, a na nové číslo Listů Aliance. Aliance žen s rakovinou prsu v letošním roce slaví 10 let od svého vzniku.

Bedřiška a Daniela

Březen – přednáška Hermíny Brané: Nové poznatky o vzniku rakoviny

Rakovina je obecný název pro onemocnění, při kterém se některá z buněk našeho těla vymkne kontrole a začne se neřízeně množit až vytvoří nádor, případně metastázu. Změna zdravé buňky na rakovinu však není náhlá, ale je výsledkem celé kaskády různých (i náhodných) procesů, které mohou v těle probíhat dokonce několik let. Proto současný zvýšený výskyt rakoviny souvisí i se zvýšenou průměrnou délkou života lidí. Během vývoje vytvořila příroda v buňkách několik pojistek, aby k finálnímu onemocnění nemuselo dojít. Podle nových poznatků máme několik možností i my sami svým životním stylem.

Tělo člověka vzniká z jediné buňky – z oplodněného vajíčka, v němž je část dědičné hmoty matky a část otce. Proto má každý člověk jedinečný genový základ (genom) zděděný po předcích. Lidský genom obsahuje přes 3 miliardy „bodů“ – je to dědičná matrice ze 4 odlišných chemických sloučenin za sebou různě seřazených. Vždy 2 a 2 z těchto sloučenin jsou si tak podobné, že pouhá malá změna i jen jediného atomu změni jednu sloučeninu na tu druhou, čímž se změní i zápis na genomu. Taková změna se nazývá mutace a vlivy, které ji vyvolávají, jsou mutageny. Je to např. záření (UV ze slunce a solárií, rentgenové záření, radioaktivní záření apod.) a chemikálie (dusitan sodný, užívaný k výrobě šunky a uzeného masa, nebo kyslík nadbytečně vznikající v buňkách aj.). Mutagenům je dobré se vyhýbat.



Po oplodnění se vajíčko rozdělí na 2-4-8 atd. buněk, ty se časem rozliší na tkáně a orgány. Každá z buněk obsahuje zhruba stejnou genetickou informaci, ale některé úseky genomu jsou v různě aktivním stavu. Před rozdělením buňky se vždy napřed rozdělí genom a zde může docházet k chybám, které se mohou při nadměrném dělení buněk hromadit. Uvedu příklady: při kouření vzniká okolo 100 dehtových sloučenin, které sice nejsou mutageny, ale poškozují buňky. Zasažené buňky musí být rychle nahrazovány novými a při tom procesu vzniká více chyb. V důsledku tedy může vzniknout rakovina plic, průdušek i jiných orgánů, protože jedy z kouře proudí v krvi tělem. Jsou to tzv. kancerogeny. Kancerogeny může být i potrava, z níž vznikají jedy ve střevech: např. červené maso, uzeniny, přepálený tuk. Ve sliznici střeva se musí poškozené buňky rychle nahrazovat, vzniká více chyb a hrozí rakovina střev. V dnešní době se zvyšuje i výskyt rakoviny pohlavních orgánů – zvyšuje se počet menstruačních cyklů, protože dívky menstrují dříve, mají méně dětí a v pozdějším věku. Navíc se ženy dožívají vyššího věku.

Na povrchu každé buňky jsou receptory (přijímače), které přijímají z okolí chemické signály – povely k růstu a dělení. Při poruše receptorů se buňka začne dělit i v nepřítomnosti růstových signálů a může se vytvořit nezhoubný nádor. Jiné receptory přijímají brzdicí signály, které růst zastavují. I ty mohou být porušené (poruchy receptorů mohou vzniknout působením mutagenů nebo kancerogenů).

Při neřízeném množení buněk příroda vytvořila pojistku – každá buňka je schopna dát vzniknout jen 30 generacím. Na úsecích genomu (chromozomech) jsou „ocásky“ zvané telomery, které se při každém dělení buňky zkrátí. Když zaniknou, další dělení buněk se zastaví. Rakovinná buňka má zde poruchu, tvoří vždy celou telomeru, proto je prakticky nesmrtelná. Tyto buňky je možné množit mnoho let.

Poslední pojistkou v každé buňce je úsek genomu označený p53. Zjistí-li p53 kteroukoli z uvedených poruch, vyšle buňce chemický signál a buňka provede apoptózu – sebevraždu. Do jedné hodiny se rozpadne a zmizí. Je-li úsek p53 nepoškozený, pak i vznikající rakovinná buňka zanikne, v opačném případě se začne množit a vznikne rakovinný nádor.

Poslední záchranou před pohromou může být náš imunitní systém, jehož NK buňky proudí v krvi a jsou schopny poškozenou buňku odstranit. Proto je důležité imunitní systém posilovat. K jeho oslabení přispívají infekce, stres, nedostatek spánku aj.

Velmi zajímavý a důležitý je i nový poznatek o významu výživy: již dávno bylo známo, že genetický materiál v buňkách je obalen tzv. histony. Nyní se zjistilo, že tyto obaly nejsou neměnné a stabilní, naopak jsou ovlivněny výživou. Jejich složení a posuny po genomu se neustále mění a mohou proto inaktivovat (přikrýt) nebo naopak dočasně aktivovat (odkrýt) mnohé důležité úseky genomu. Tím byla potvrzena správnost doporučení pestré stravy, neboť žádná jednostranná dieta (maso, mléčné výrobky, vegetariánství) nezajistí dostatečnou neustálou obměnu a pohyb obalů po genomu.

Z uvedených poznatků vyplývá pro nás celkem optimistický závěr: nemůžeme sice ovlivnit to, co jsme zdědili po předcích, ani to, co jsme prožili. Ale budeme-li se vyhýbat zbytečným mutagenům a kancerogenům, jíst vyváženou a pestrou stravu

a starat se o pohodu našeho imunitního systému, pomůžeme našemu tělu, aby si s případnými nezdámy buňkami samo poradilo a v boji s nimi zvítězilo.

☺ Děkujeme Hermíně za přednášku, která byla zajímavá a velmi přitažlivě přednesená.

Na schůzce se konal ve vedlejších prostorách také jarní bazárek pod heslem „Ať koupíte nebo dáte, dobré věci pomáháte“. Prodávajícím i nakupujícím udělal radost z nového oblečení, ALEnu drobným finančním příspěvkem do pokladny.

Na výšlapech a výletech



18. února – vycházka po Strašnicích s Helenkou

Trmalova vila vás vítá: „Hosta chlebem solí, nezdvořáka holí“.

Po vycházkách tradičními historickými částmi Prahy - Staré a Nové město, Malá Strana, Hradčany a Vyšehrad - jsme se vydali do okrajových čtvrtí.

V mrazivém únoru jsme se v počtu 13 osob, převážně ženského pohlaví, sešli na místě bývalé Bečvářovy stodoly, kterou jsem v roce 1948 pomáhal bourat. Ve Strašnicích jsem se totiž narodil a vychodil základní školu. Dnes je na tomto místě stanice metra Strašnická, kam většina účastníků přijela. Naším průvodcem byla Helenka - jako vždy skvěle připravená. Mně to však nedalo a celou cestu jsem jí do toho „kecal“. Inu, nejhorší jsou rodáci „odněkud“.

Strašnice se připomínají poprvé v roce 1185. V té době patřila obec Vyšehradské kapitule. K rozvoji ze zapadlé vsi došlo na začátku 20. století, kdy Strašnice získaly znaky moderní obce, tj. četnickou stanici, poštu, vodovod a od roku 1908 spojení elektrickou dráhou do zde vybudované tramvajové vozovny. Od roku 1922 byly Strašnice spojeny s Prahou jako XIII. pražský obvod - Vršovice, Strašnice, Malešice a Hostivař. Od roku 1922 tu byly dvě evangelické modlitebny - českobratrská

a metodistická - které jsou zde dodnes. Vlastní římskokatolický kostel byl však postaven až v roce 1994.

Naše vycházka pokračovala od metra secesní vilovou čtvrtí založenou v dobách rozkvětu obce.

Zde se také nachází známá Trmalova vila, která je dnes objektem s kulturním využitím. Odtud jsme se vydali kolem bývalého „ruského gymnázia“ z dob první republiky k Vinici, kde nás Helenka upozornila na bývalý Šmídův hotel a na jeho nástupce - Miramare, hotelový objekt z doby první republiky. Další cesta vedla do areálu Solidarita, postaveného v r. 1948 jako první poválečné sídlišťátko. Dnes je spíše známé jako sídlo Divadla Solidarita, kde svého času působilo Divadlo Jára Cimrmana.

Dalšími objekty, kolem kterých jsme procházeli, byly Stará škola, Bečvářova vila (dnes kulturní centrum), kostel Neposkvrněného početí P. Marie, nově vybudovaná Gutovka a gymnázium Vo-

děradská. Po vyčerpávající vycházce nás místní znalkyně Eva nasměrovala do restaurace U Tonyho, kde se nám dostalo pozorné obsluhy a dobrého jídla na závěr vydařeného výšlapu.

Milan



17. března jsme přivítali členky sdružení Benkon Benešov v Praze, společně jsme navštívili přímý přenos Tobogánu a poté jsme si vyšli na procházku Prahou.

Dnešní den nebude zkalen, vždyť nás přece čeká Alen.

Na schůzku v Alenu vezmu čistou halenu, k tomu nové válenky, vždyť jdu mezi Alenky!

I na místě vzdáleném setkáme se s Alenem.

Nejvíce chválen bývá Alen!

Autor: manžel Zdenky – MUDr. Vladislav Hronovský

Plánovaná vycházka sdružení ALEN byla připravena jako kulturní akce s celodenním programem. Základem byly - iniciativou našich členek zajištěné - vstupenky na živé natáčení rozhlasového pořadu Tobogán v divadle „U Hasičů“.

Na březnový sobotní den jsme pozvali benešovský klub BENKON, se kterým ALEN spolupracuje již řadu let (např. se již tradičně každý rok na jaře spolu setkáváme v Jablonné n. Vlt., kde se účastníme jejich víkendového programu - koupání v akvaparku v Měříně, taneční večer, táborák, návštěva ústavu v Tloskově s využitím jejich rehabilitačního bazénu, vycházky, přednášky, společné večery a další akce, zasazené do pěkné přírody vltavského údolí).



Toto zatím poslední reciproční setkání se tedy neslo ve znamení Prahy a jejího kulturního zázemí. Vzhledem k dojezdové vzdálenosti bylo setkání plánováno na pozdější hodinu. V jedenáct jsme zasedli do hlediště divadla a nechali se unést šarmem Aleše Cibulky a vyprávěním jeho pozvaných hostů. Byli jimi paní Dana Syslová se svou psí slečnou, filmová kaskadérka Hana Dvorská, herec Martin Zounar a brněnská hudební skupina Kaskadéři.

Po živém a vtipném pořadu, kterým toto natáčení vždy bývá, jsme se v počtu dvaceti sedmi účastnili společného oběda v restauraci „U Bulínů“ v zamluveném salonku. Po obědě na nás čekali další přátelé (manželé

Eva a Jirka) a hlavně naše průvodkyně BlankaŠ.

Na programu byla procházka pražskou čtvrtí Královské Vinohrady, bývalou noblesní adresou bohatých podnikatelů, vyšších úředníků a umělců. K nim se vázali prosperující obchodníci a řemeslníci. Ze slavných lidí tu žili - namátkou - sochař Ladislav Šaloun, dirigent Rafael Kubelík, bratři Čapkové, Olga Scheinpflugová, rodina T. G. Masaryka, Hana Benešová a další.

Naše vycházka vedla po Francouzské ulici na náměstí Míru, pokračovala do Riegrových sadů, na Jiřího náměstí, k Vinohradské vodárně, do Grébovky a odtud na Vršovické nádraží. Tam jsme naši benešovskou návštěvu vsadili do vlaku a odeslali do místa bydliště. Po celou vycházku nám Blanka podávala zasvěcený výklad o všech historických a kulturních památkách, které jsme cestou viděli.

Vzhledem k objednanému jarnímu počasí byla, dle mého soudu, tato vycházka podařená a pro mnohé účastníky, zvláště mimopražské, poučná. Děkujeme Blance za výklad a benešovským kamarádkám za milou návštěvu. Po tomto úspěšném setkání máme plánované další vycházky, na které se již teď těšíme.

Milan



Jarmark v Dobřichovicích

31. března jsme se na pozvání Bohunky vydali na Velikonoční trhy do Dobřichovic. Předpověď počasí byla velmi nepříznivá, ale nás nepoděsila a z Hlavního i ze Smíchovského nádraží odjelo 16 Alenek a přátel na výlet. V Dobřichovicích se k nám připojilo 5 kamarádek Žapek a uvítala nás Věra Urbanová s manželem, kteří Dobřichovice a široké okolí velmi dobře znají.

První kroky vedly do Dobřichovického zámku (což je z nádraží pěkný kus cesty). Za silného větru tam již trhovci otevírali svoje stánky s malovanými vajíčky, keramikou, šperky, pomlázkami, kytičkami, sýry, klobáskami, koláči, horkou medovinou a dalšími laskominami. V přízemí zámku jsme našli Bohunku, která nám



předvedla svoje křehké umění – kraslice malované voskem. Je tak šikovná, že má na to i certifikát „Mistr lidové umělecké tvorby“ - osvědčení v oboru zdobení kraslic batikováním.

Když jsme se posilnili a pokochali krásou a šikovností místních lidí, vydali jsme se proti proudu Berounky do obce Lety. Průvodkyně Věra nás upozornila na velké šachové figury, které nesou městský znak té které osady, kudy jsme procházeli. Z Letů jsme vystoupali na Skalici, odkud jsme měli rozhled na protilehlé Hřebenky Brd. Na vršku byl ale takový vítr, že jsme se ihned stočili zpět do údolí, přešli Berounku do Řevnic a rychle našli doporučenou restauraci. Dali jsme si dobrý oběd, pivo i kávu.



Děkujeme Věře Urbanové za doprovod, byla jako vždycky ochotná a pozorná ke všem účastníkům. Jsme moc rádi, že se s námi Žapky vydaly na společný výšlap.

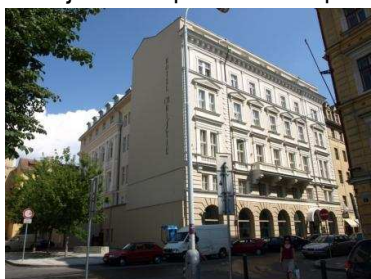
Z Řevnic jsme se vrátili vlakem ještě za sucha do Prahy. Tady nás ovšem čekaly kroupy. To už však nevadilo, v městské dopravě bylo sucho.

VěraF

Exkurze v ČT

Milena Hambálková nás pozvala na exkurzi do České televize na Kavčí hory. Sešla se nás skupina asi 15 žen a Milena se nás ujala v roli profesionální průvodkyně. Vyprávěla nám historii České televize (první zkušební vysílání z Měšťanské besedy se uskutečnilo 1. května 1953, z počátku televize vysílala pouze 3 dny v týdnu, teprve od prosince 1958 celý týden), historii budovy Kavčích hor (v r. 1970 vzniklo televizní středisko na Kavčích horách a rozšíření technických kapacit umožnilo vysílání druhého programu) a ukázala nám prostory, které normální divák televizních programů nevidí. Viděly jsme televizní studia, kde se natáčí současné seriály, Úsměvy Jaromíra Hanzlíka nebo pořad Sama doma. Na modelu obrovského komplexu budov Kavčích hor nám Milena ukázala, kde se zrovna nacházíme - a rozhodně bychom bez její pomoci ven netrefily. Děkujeme Mileně, ví toho o práci v ČT opravdu hodně a umí zajímavě vyprávět.

Daniela



/ Měšťanská beseda /

Na pobytech

Zpráva ze společného pobytu Klubu Diana Brno a ALEN Praha v hotelu Na Podkově v Bystrém u Poličky ve dnech 27. 2. – 2. 3.

Zimního pobytu v Bystrém u Poličky se zúčastnilo 10 členů Alenek a 19 členů Klubu Diana. Městečko Bystré nás přivítalo sluníčkem, prozářenou modrou oblohou, ale také jiskřivým sněhem a pořádnou zimou.

Na první společné vycházce hned první odpoledne nás provázel průvodce pan Unčovský, který nám přiblížil historická fakta kraje. Určitě by dokázal o svém městečku mluvit hodiny (však je také uvedený v titulcích filmu Všichni dobří rodáci, který se tady natáčel, jako odborný poradce). První naše kroky s ním vedly do místního kostela, který je zasvěcen sv. Janu Křtiteli a je údajně nejstarším poutním místem Panny Marie Karmelské (která tu má krásný obraz) u nás. Pan Unčovský nám podrobně sdělil celou historii tohoto kostela a pak s námi vystoupal až na věž, kde jsme obdivovali zvon a kochali se výhledy na město i okolí. Potom nás průvodce vedl k radnici, barokní budově, kde sídlí městský úřad. Poslední zastávkou vycházky byla bysterská Sokolovna, kterou jsme si prohlédli včetně kinosálu a pak jsme již dostatečně zmrzlí chvátali do hotelu na kávičku a zákusek (tento hezký odpolední rituál se opakoval každý den ve velkém sále hotelu). S panem průvodcem jsme se rozloučili a poprosili jej o další setkání, které jsme naplánovali na poslední den pobytu zároveň s návštěvou zámku.

Hned první den - po rozdělení do 3 skupin, jsme šli vyzkoušet mořskou vodu v bazénu. Bylo to tak úžasné, že jsme šli všichni unaveni brzy spát.

Následující den bylo již zamračeno a drobně pršelo. Autobusem jsme odjeli do Olešnice do poslední původní výroby mototisku v Čechách a na Moravě, která patří rodině Danzingerů. Pan majitel nám zajímavě vyprávěl o výrobě této potíštěné látky od historických začátků v r. 1816 až do dnešních dní. V současné době tradici převzal jeho syn. V jejich prodejně jsme si některé výrobky koupili jako dárečky pro své blízké. Naplnění krásou jsme se přesunuli do chalupy Dianky Věrušky, kde jsme v příjemném teplíčku u rozpáleného krbu poseděli, ohřáli se, dali si dobrý čaj a kávu i pivo. Takto odpočatí a zahřátí jsme se vydali na oběd a pak do odjezdu autobusu zpět jsme si prohlédli za stálého deště místní obchůdky a střed Olešnice.

Doma nás čekala opět káva, příjemný bazén a po večeri tentokrát i společné posezení v herně. Sledovali jsme i některé sportovkyně při ping-pongovém turnaji.





zpět na náměstí. Po obědě Na Bídě v Šenku nožičce Dobrotky jsme navštívili výtvarnou dílničku Art galerii - Síň řemesel, kde už nás čekala paní Jana Jonáková a ukázala nám, co všechno umí. Vše jsme obdivovali a mohli i zakoupit - paličkované krajky, ozdobená vajíčka, náhrdelníky a další její výrobky.

Středeční večer (kromě pravidelného osvěžení v bazénu) jsme pod vedením paní Voglové tančili zumbu. Paní cvičitelka byla překvapená, jak dobře tančíme, že některé z nás vydržely v tempu celou dobu. Obdiv si zaslouží nejstarší Dianka Marie (za pár dní oslaví 87 let) - byla výborná!

Ve čtvrtek už to vypadalo, že se počasí umoudřilo. Podnikli jsme výpravu ke kapličce u Hartmanic. Bohužel po turistické značce se jít nedalo a tak jsme šli po silnici do kopce až jsme přišli ke kapličce sv. Jana Nepomuckého. V tuto chvíli vysvitlo sluníčko a ozářilo okolní krajinu a městečko Bystré. Paní, která se o kapličku stará, nám ji přišla otevřít a pověděla nám historii stavby a vyprávěla i o běžném životě lidí na Vysočině. Potom jsme se rozdělili na několik skupin, pár vytrvalců se rozhodlo pokračovat ve výšlapu až na Svojanov, jiní šli směrem k Hlásnici a několik členů se rozhodlo po prohlédnutí Hartmanic vrátit zpět do Bystrého. Počasí se opět zhoršilo.



Po celý pobyt jsme pilně plavali, někteří chodili do bazénu - k posílení imunity a celkové kondice organismu - i ráno už před snídaní, stejně tak byl v programu bazén i poslední večer. Jedenkrát za pobyt jsme si mohli užívat celkové uvolnění ve velké osvětlené vířivce.

Poslední večer byl připraven závěrečný rozlučkový večírek. Tančili jsme, povídali jsme si, dodržovali „pitný režim“, dobře se bavili a mnozí se teprve více seznámili. Příště musíme takovým večerem pobyt hned zahájit.

Poslední dopoledne našeho pobytu patřil prohlídce zámku v Bystrém, kde je umístěn Domov pro osoby s mentálním postižením od 3 let věku s přidruženými kombinovanými vadami. Domov poskytuje sociální služby 119 klientům, mužům i ženám. Paní Machatová – zástupce ředitele - nás provedla tímto domovem. Měli jsme možnost nahlédnout do života těchto lidí, vidět jejich třídy, tělocvičnu, dílny, rehabilitační místnosti, dokonce i nácvik divadla, a nakonec jsme navštívili jejich kavárničku. Paní Machatová nám velmi ochotně vysvětlovala a popisovala zájmové činnosti obyvatel tohoto domova (mohou se uplatnit v keramické, košíkářské, dřevařské i textilní dílně, vyrábět papír, parafinové svíčky, pracovat v parku, využít bazén). „A právě při návštěvě výroby svíček jsem zažila překvapení a dojetí,“ vypráví Věra. „Jeden mladík mě oslovil odkud jsme. Odpověděla jsem, že z Brna a z Prahy. Na to mi řekl - Pozdravujte paní Danielu! On ji viděl vloni a předloni a naše Daniela na něho udělala takový dojem, že mu zůstala v mysli.“ V přátelském rozhovoru jsme si vše prohlédli a zhodnotili účelnost domova. Celou dobu nás provázel také pan Unčovský, který nás při zpáteční cestě zavedl k Brtounově chalupě, kde je umístěno minimuzeum. Cestou nám pověděl hodně zajímavostí o lidech i návštěvnících tohoto města.

Po celý pobyt se o nás pečlivě a obětavě starali pracovníci Hotelu Na Podkově a splnili nám každé přání. Alenky byly v Bystrém již potřetí a opět se nám tam líbilo. Byl to dobrý nápad – společný pobyt Alenek a Dianek – vzájemně jsme navázali přátelství, utužili kamarádství a věříme, že se opět společně sejdeme na nějaké příští akci. Pevně věříme, že jsme si všichni zlepšili zdraví a s novým elánem jdeme vstříc dalším zážitkům roku 2012, který vlastně teprve začíná.

V Brně a v Praze zapsaly Eva Najvarová Klub Diana Brno a Věra Formánková ALEN Praha

Kalendář dalších akcí – pozvánky

12. dubna – čtvrtek – **10 h dopoledne** – zveme členky na **první výtvarnou dílnu** – Husův sbor Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 8. Každý začátek je těžký, aspoň to zkusíme.

Společná exkurze v **Martinickém paláci** na Hradčanském náměstí v Praze je pro nás Alenky domluvena na **12. dubna** odpoledne od 14 hodin. Sraz ve **13.30 h** na Pohořelci – stanice tramvaje 22.

Seminář Aliance žen s rakovinou prsu pro **edukátorky samovyšetření prsu** se koná v úterý **17. dubna** v prostorách Aliance, Praha 2, Vinohradská 176 od 9.30 do 15 hodin. Čtyři členky ALEN jsou již přihlášeny, 1 místo je volné. Přihlásit se můžete u Daniely do 12. 4.

Příští **koncerty** v modlitebně českobratrské církve evangelické na Vinohradech, Korunní 60 se konají vždy první úterý v měsíci - **1. května a 5. června od 14.30 h**.

Seminář Aliance – **„Průlomová bolest“** se koná pro co největší počet členek ze všech organizací z ČR v Praze a v Brně. V Praze to bude **9. května od 9.00 h** dopoledne. Místo bude včas upřesněno, informaci podá Daniela - telefonem, e-mailem, na setkáních. Už teď vás zveme, udělejte si čas, je to pro nás důležité!

V pátek **11. května** se koná veletrh neziskových organizací **NGO Market** – opět v prostorách Národní technické knihovny v Praze Dejvicích. Přijďte nám pomoci do stánku ALEN, který tam bude prezentovat svoji činnost a nabízet informace. Veletrh je otevřen pro veřejnost od 11 do 19 hodin.



Ve středu **16. května** se koná již 16. ročník **Českého dne proti rakovině**. Ještě máte možnost objednat si u Marty nebo Jany kytičky na prodej - každá si jistě vezmete aspoň minimální počet kytiček pro sebe a svou rodinu nebo přátele.

Ve středu **16. května** je tradiční **jarní koncert** sboru Seniorek Života 90 v koncertní síni Pražského Hlaholu - od **16.30 h**.
Srdečně zve Lenka Kardová - ŽAP



Letošní již desátý jubilejní projekt Aliance žen s rakovinou prsu **„Dokážeš to taky“** se koná o víkendu **25. - 27. května** pod názvem „Všichni draci našeho života“. Setkání minimálně 30 patientských organizací z celé ČR se koná ve Sloupsko-šošůvských jeskyních v Moravském krasu. Symbolem překonání „draka svého života“ - strachu z rakoviny - bude společný nocleh deseti odvažných žen v jeskyni. Projekt si klade za cíl pomoci ženám s diagnózou karcinomu prsu zlepšit

kvalitu jejich života, posilovat schopnost udržet si naději a získat sebedůvěru, podpořit jejich odvahu a aktivitu. Vzájemná podpora, byť laická, je velmi důležitá.

Na programu víkendu bude vyprávění pamětníků s obrazovým doprovodem, setkání se speleology, kteří doprovodí jeskynní ženy k nočnímu pobytu v jeskyni, s psychology, arteterapeuty, taneční a pěvecké aktivity, večer s maskami draků, s koncertem a zápisem do kroniky „Deset let spolu“.



Děkovný koncert, který pravidelně pořádá LPR jako dík za spolupráci při prodeji kytiček, se letos koná **ve středu 6. června od 19.00 hodin v Betlémské kapli** v Praze. Koncert je odměnou všem účastníkům květinového dne.

Pochod AVON proti rakovině se letos koná **9. června**.

.....

Informace z neziskového sektoru

Workshop - Jak nabídnout pomoc novým pacientkám

Aliance žen s rakovinou prsu připravila v únoru pro pacientské organizace zajímavý workshop na téma uplatnění, poslání a cíle organizace a získávání nových - mladých - pacientek.

Workshop vedla Mgr. Jana Drexlerová, která měla dobře připravenou prezentaci rozdělenou do kapitol, kterými nás provázela a přiměla nás přemýšlet o věcech, které jdou někdy „samospádem“, jsou zaběhnuté, tradiční a málokdy je měníme - nebo chceme měnit.

Jana mluvila o historii vzniku pacientských klubů, o podmínkách, za jakých vznikaly. Z původních zakladatelů - podle osobností, které stanovily cíle sdružení, se postupně vyvíjelo poslání, struktura organizací a celá činnost každého klubu - podle osobností je i způsob práce organizací různorodý - a je to dobře. Cíl je stejný - poskytnout pacientkám informace, kontakty, zkušenosti a všestrannou podporu. Ve většině organizací tvoří nejdůležitější základ pacientská komunita (ať už jim říkáme členky - pacientky - klientky), pro kterou výbor (rada) sdružení (někde i zaměstnanci) připravuje program (společné prožitky), shání peníze, kontakty, garanty, fyzioterapeuty, lékaře a tolik potřebné a důležité informace.

Výbor ALEN si musí pojmenovat problémy se získáváním nových členek (malá aktivita, personální problémy, nedostatečná prezentace na veřejnosti) a rozhodnout, zda je chce řešit. Když přemýšlíme o daném tématu - pomoc novým pacientkám - upřímně musíme říct, že ne všechny současné členky o nové pacientky stojí - ale je to náš úkol, náš cíl - pomáhat ženám překonat nemoc, a kdy jindy je to důležitější než v začátku onemocnění. Pokud chceme plnit naše poslání, nemůžeme bez členek existovat. A jak je získáváme, jak jim nabízíme naše služby? Bohužel lékaři nám v tom zatím moc nepomáhají, tak oslovujeme ženy na různých akcích pro veřejnost (veletrhy, přednášky, prezentace, květinový den apod.).

Jak to řešit a hlavně jak začít - to je úkol pro výbor ALEN - získat podporu členské základny, najít mezi členkami spojení, získat je pro aktivní podíl na změnách a plnění poslání sdružení, najít osobní motivaci, pocit odpovědnosti a profesionální přístup.

Co ještě potřebujeme? 5 P - peníze, poradce, profesionály, projekty a prostory. Práce nás čeká hodně.

Daniela

V únoru se konal odborný seminář v Poslanecké sněmovně Parlamentu ČR pořádaný Výborem pro zdravotnictví ve spolupráci s Platformou zdravotních pojištěnců - téma „**Pojištěnec v labyrintu reforem zdravotnictví**“. Zúčastnily jsme se přednášek i bohaté diskuze a musíme přiznat, že se ani po jejich vyslechnutí v „labyrintu“ nevyznáme o moc víc. Víme, že cílem reformy má být adekvátní péče o pacienta, zvýšení odpovědnosti, efektivity a orientace pojišťoven, že se bude měnit systém zdravotního a sociálního pojištění - způsob výběru pojistného, že se má zlepšit kontrola systému vykazování péče a že péče o pacienty se dělí na nezbytnou, zbytnou a zbytečnou. Ale to je asi vše.

Daniela a BlankaŠ

V březnu nás Neziskovky.cz pozvaly na první setkání ředitelů neziskových organizací v roce 2012. Lektorka PaedDr. Olga Medlíková nás seznámila se světově nejpoužívanější typologií osobnosti MBTI a její evropskou verzí GPOP. Tyto metody pomáhají k sebepoznání a osobnostnímu rozvoji pracovníků. Neříkají, co je dobře nebo špatně, ale jaké preference má daný člověk, pomáhají porozumět tomu, co to znamená pro jeho život. Pojmy jako vnímání, intuice, myšlení, cítění, usuzování, rozhodování - těmi se tabulky a obrázky jen hemžily. Rozhodnout co je důležité pro práci - natož pro život - si musí stejně každý sám.

Daniela a VěraF

Na pozvání Klubu ŽAP jsme se zúčastnily přednášky MUDr. Martina Walda v Motolské nemocnici na téma „Lymfatický otok“. Lymfedém může nastat i mnoho let po operaci či ozařování. Pan doktor Wald je uznávaný odborník v této problematice. Je také vědecký sekretář a jednatel České lymfologické společnosti. Jsme rády, že nám Žapky nabídly tuto možnost se s MUDr. Waldem sejit a využít jeho zkušeností a laskavého přístupu k pacientkám.

Daniela

Výroční členská schůze Ligy proti rakovině se konala 20. 3. v Lékařském domě v Praze. Alenek se zúčastnilo pět - Bedřiška, Jitka, Marta, Zdenka H. a Zlatka. Schůzi zahájila PhDr. Eva Křížová, Zprávu o činnosti Ligy za rok 2011 přednesla předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová. Z významné činnosti Ligy vyzvedla akci Českého dne proti rakovině,

kteřá proběhla úspěšně a které se pochopitelně prodejem kytiček zúčastnily i Alenky. Vezmeme-li v úvahu Zprávu o hospodaření, kterou přednesla p. Margarita Pitrová, tak nejvíce příspěvků v roce 2011 představuje právě výnos z prodeje kytiček – **14 011 473 Kč**. Z celkových výnosů představujících přes 90 mil. Kč se mi zdá zarážející nízký podíl členských příspěvků – 60 tis. Kč.

Zajímavou a významnou činností Ligy proti rakovině je pořádání rekondičních pobytů v Institutu onkologie Na Pleši a v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří, které jsou pacienti vyhledávané a chválené. Organizací těchto rekondičních pobytů je od r. 2011 pověřena výborem Ligy MUDr. Alexandra Aschermannová. Ještě před zahájením voleb jsme se od agentury Arcadia dozvěděly vše o přípravě Českého dne proti rakovině 2012.

Volby proběhly bez problémů a nově zvolený výbor je prakticky totožný s dosavadním. V pauze pro setkání nového výboru proběhla přednáška MVDr. Martiny Načeradské na téma „Následky špatného pitného režimu u zvířat.“ Vzhledem k tomu, že jsme si neuměly představit, že i zvířata mají mít pitný režim, tak to byly zajímavé poznatky. Oznámením výsledků volby funkcionářů Ligy schůze úspěšně skončila.

Jitka

Mosty 2011

Mosty symbolizují propojení života lidí, ceny Mosty 2011 oceňují mimořádný čin, projekt nebo osobnost, jež významným způsobem zlepšují postavení a kvalitu života osob se zdravotním postižením. Na letošním ročníku konaném v březnu v pražském Top Hotelu, bylo nominováno celkem 67 projektů a osobností, jen 20 z nich bylo oceněno, ale všem byl dán prostor k vyjádření a následně předán diplom. Mezi nominovanými byla také předsedkyně Českého ILCO ing. Marie Ředinová. Gratulujeme.

Křesadlo 2011

20. března jsme se zúčastnily předávání „**Ceny pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci – ceny Křesadla**“. Cenu - opravdové křesadlo - pro dobrovolníky uděluje Hestia – národní dobrovolnické centrum - již od roku 2001. Ceny se kromě



Prahy předávají v 18 dalších místech ČR. Přítomné zde v salonku primátorské rezidence přivítala paní PhDr. Olga Sozanská, ředitelka Hestia. Představila deset oceněných dobrovolníků, mezi nimiž byly sestry, které se věnují seniorům v Domově Sue Ryder, další pomáhající dětem nebo lidem s různými handicap. Dobrovolníci byli navrženi neziskovými organizacemi a vybráni komisí složenou ze zástupců neziskových organizací, novinářů, zástupců státní správy a komerčních firem. Sdružení ALEN navrhlo na udělení ceny Křesadlo Věru Formánkovou, bohužel nebyla z mnoha nominovaných komisí (kteřá měla jistě náročný úkol) vybrána, což nás mrzí, cenu by si zasloužila stejně jako ti

vybraní. Paní Sozanská zdůraznila hlavní důvod vzniku této ceny: potřeba zviditelnění práce dobrovolníků v naší zemi a podpora a ocenění jejich nedoceněné práce.

Křesadlo předával v zastoupení primátora hl. m. Prahy radní Ing. Václav Novotný.

Bedřiška, Eva Volf, Blanka, Slávka, VěraU, VěraF

Informace

Co přinese zdravotnická reforma /zákon č. 372/2011 Sb. O zdravotních službách (posláno z Helpnet)

1. dubna 2012 vstoupila v účinnost zdravotnická reforma, kteřá podstatným způsobem mění některé oblasti práv pacientů. Zdravotnická reforma přináší řadu změn. Vybíráme pro vás deset změn, plynoucích ze zákona o zdravotních službách a zákona o veřejném zdravotním pojištění, které se v praxi pacientů podstatně dotknou.

- I. Nezletilí nemohou dát sami souhlas ani s banální péčí
- II. Zavedení zneužitelného práva lékaře vypovědět pacienta ze své péče
- III. Pacient má právo na přítomnost svých blízkých nebo rodičů
- IV. Právo pacienta a rodičky na přednostní poskytování ambulantní a domácí péče

- V. Omezení dříve vyslovených přání pacienta
- VI. Pacient může dopředu určit, kdo o něm bude rozhodovat v bezvědomí
- VII. Právo pacienta vyžádat si konzultaci s jiným lékařem
- VIII. Pojišťovny nehradí léky bez předpisu
- IX. Standardní a nadstandardní zdravotní péče
- X. Jednotné lhůty pro přezkoumání lékařského posudku

Více najdete na www.helpnet.cz/aktualne/52632-3

OVOSAN – doplněk stravy vhodný zejména pro onkologické pacienty



Spolupráce ALENU a firmy AREKO se datuje již od roku 2004. Společným cílem těchto dvou organizací je pomoc ženám, kterým byla diagnostikována rakovina prsu, úspěšně zvládnout náročnou onkologickou léčbu a získat opět fyzickou i psychickou kondici.

ALEN těmto ženám zprostředkuje informace, kontakty s lékaři a zdravotníky, zajišťuje rehabilitaci, pořádá rekondiční pobyty a další sportovní, kulturní a společenské akce. To vše se samozřejmě neobejde bez finanční podpory, kterou hledáme jak ve státních dotacích tak u sponzorů a dárců, což je také AREKO. Děkujeme za dlouholetou podporu.

V září roku 2006 začala spolupráce ALENU a AREKA na projektu předklinického výzkumu OVOSANU, do kterého se zapojilo 20 žen ze třech patientských organizací (kromě ALENU také z Klubu ŽAP a z Mammahelpu Praha) a Centrum preventivní a následné onkologické péče Ligy proti rakovině. Naše členky přivítaly možnost zapojit se a vyzkoušet účinky Ovosanu.

Jaké jsou výsledky této dlouhotrvající spolupráce uvádí současná vedoucí klinického výzkumu v AREKU paní ing. Eva Pokorná CSc:

„Protože projekt podávání Ovosanu onkologickým pacientkám, který má za úkol vyhodnotit účinnost preparátu a možnosti jeho využití, stále ještě probíhá, lze o výsledcích hovořit jen obecně a na konečné vyhodnocení budeme muset ještě počkat. Už teď je ale zřejmé, že pacientky si užívání Ovosanu pochvalují, že se cítí méně unavené, mají chuť k jídlu, lepší fyzickou kondici a jsou odolnější vůči běžným virovým i bakteriálním infekcím.“

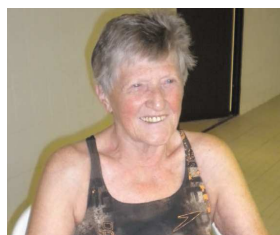
„Pro ty, které nemají o preparátu žádné bližší informace, můžeme dodat, že Ovosan je přírodní preparát obsahující směs biologicky aktivních fosfolipidů (BAF®), který je v současné době často doporučován onkology jako vhodný doplněk ke standardní léčbě. Je možné užívat ho před, při i po ukončení onkologické léčby. Dávkování je individuální.“

Na všechny vaše dotazy rádi odpoví lékaři – onkologové na bezplatné Zelené lince Ovosan 800 201 207 denně (mimo soboty a neděle) od 8.00 do 16.00 hod. Informace najdete rovněž na www.ovosan.eu

ALEN má svůj profil na webu Platformy zdravotních pojištěnců www.jakoja.cz. Je to sociální síť pro sdílení zkušeností s řešením životních problémů a nemocí. Zde si můžete vyhledat informace z různých oblastí – také ze zdravotnictví. Najdete tu např. seznam odborných lékařských společností, patientských sdružení, státních institucí a krizových linek.

Rozhovor

Tímto rozhovorem se vrátíme k podzimní akci Plaveme prsa, která se konala 15. října 2011 v bazénu Olšanka v Praze.



Prsa s námi plavala také profesionální plavkyně - naše členka Jitka Blažková. V Listech Aliance s ní vyšel rozhovor, o který ji požádala Táňa Pikartová a který s jejím dovolením otiskujeme.

„Paní Blažková nás upoutala svým profesionálním stylem a výdrží. My na břehu jsme oceňovaly, jak dobře plave a dohadovaly jsme se, kdože to vlastně je. Když si paní Blažková odplavala svoji tučnou dávku v bazénu, oslovila jsem ji k rozhovoru:

Paní Blažková, jaké úspěchy máte za sebou jako profesionální plavkyně?

Od 15 let jsem patřila do československé plavecké špičky, v 18 letech jsem dosáhla na československý rekord a mistrovský titul (nejrychlejší v ČSR) a získala nominaci na OH v Londýně, ve 22 letech jsem byla nejrychlejší vysokoškolská plavkyně

na 200 m prsa a byla jsem nominovaná na Univerziádu v Berlíně. Možnost jezdit pouze do socialistických zemí mi pomohla věnovat se více sjezdovému lyžování.

Ano, ještě navíc jste reprezentovala ve sjezdovém lyžování, kdy to bylo a s jakým úspěchem?

V tomto sportu jsem reprezentovala pouze Západoslovenský kraj, takže nic moc. Nejvíce si cením 3. místa ve slalomu na mistrovství Slovenska, kde jsem porazila i Slovenky, reprezentantky ČSR, za další menší úspěch považuji 22. místo ve sjezdu (z 54 účastnic) na MČSR ve Vrátné dolině v Malej Fatre.

Za jaký klub plavete v současné době?

V současné době plavu za USK Praha soutěže MASTERS a to ve věku 81 let. Zde většinou vyhrávám, protože je nás již málo. Konkurentky mám v České republice pouze dvě, ale Slovenek je více. Medaile zlaté a stříbrné mám z domácích soutěží a zejména z mistrovství České republiky a mistrovství Slovenské republiky.

Vy ale nejste jenom profesionální plavkyně, ale také trenérka ...

Jako trenérka mám II. třídu a jako rozhodčí I. třídu. Jako trenérka i rozhodčí jsem pracovala do svých 80 let. Obojí jsem si mohla dovolit, protože jsem pracovala v makroekonomickém výzkumu, kde jsem měla státní úkoly a tudíž volnou pracovní dobu.“

Co děláte nyní?

V současné době kromě plavání se věnuji aktivní činnosti v ALENU a LPR a to po absolvování školení a seminářů se zaměřuji zejména na psychickou pomoc ženám v léčebném období. *(Rozhovor přetištěn z listů Aliance - Mgr. Táňa Pikartová)*

Kultura

Jak jsme chodili za kulturou

ÚNOR:

- 1) Refektář Emauzského kláštera - koncert Pražského smíšeného sboru „Spasi bože“
- 2) Divadlo Jindřichská věž „Někdo je ve věži“ s hostem Světlanou Nálepkovou
- 3) Divadlo Metro „Tanec mezi vejci“ – slavnostní derniéra
- 4) Divadlo Na Fidlovačce „Lucerna“
- 5) Kulturní dům barikádníků - koncert „K.T.O.“

BŘEZEN:

- 1) Restaurace Jazztime - swingový večer „Polydor Jazz sextet“
- 2) Salesiánské divadlo v Kobylisích - koncert „Pletky paní Operetky s operou“
- 3) Divadlo Broadway - muzikál „Hamlet“



Knihovna: naše knihovna je přemístěna do Malé zasedací místnosti UK – Ústav jazykové a odborné přípravy Vratislavova 10, Praha 2 – Vyšehrad. Bedřiška Šamšová zpracovala seznam knih, které v knihovně máme. Seznam má s sebou na každé schůzce. Knížky bude půjčovat v době konání výboru – v 16 hodin nebo po domluvě přinese na schůzku. Telefon 728 566 070.

MOÚ vydal DVD „**Lymfatický otok horní končetiny**“ – prevence, léčba, péče – koupily jsme do naší videotéky 3 ks – pro členky, pro nové pacientky (možno si zapůjčit) – pro preventivní akce, pro přednášky o péči po operaci prsu. Je možné si stáhnout na www.mou.cz a www.prevencenadoru.cz .

☉ Kulinářské okénko**Drobenkový jablkový koláč s ovesnými vločkami**

150 g hladké mouky, 150 g krupice, 100 g moučkového cukru, 50 g ovesných vloček, 1 prdopeč

1 kg nastrouhaných jablek, vanilkový a skořicový cukr.

Smícháme suroviny na drobenkovou hmotu, třetinu navrstvíme do dortové formy (nejlépe vyložené pečicím papírem), poklademe polovinou jablek se skořicovým a vanilkovým cukrem, nasypeme druhou třetinu drobenky a druhou polovinu jablek. Navrch dáme zbytek drobenky. Zvolna pečeme 45 minut.

Opravdu to funguje – bez vajíček, bez tuku. Vyzkoušela jsem i na dětech! VěraF

Špekové knedlíky od Evy Vávrové

250 gramů staršího chleba nakrájeného na kostičky, 3 lžíce hrubé mouky, 3 vejce, 2 dcl mléka, 50 g slaniny, 60 g salámu nebo uzeného masa, 1 střední cibule, 1 svazek nasekané petrželové natě

Vše smíchat v míse, tvořit koule; vaří se asi 8 až 10 minut



Ženeme se pošetile, kam nás láká štěstí svit.

Kdo však loví šťastné chvíle, nemá času šťasten být. Nikolaus Lenau, rakouský básník z počátku 19. stol.

Daniela a Věra

V Praze dne 10. dubna 2012

Příští zpravodaj vyjde 12. června 2012

☎ Potřebujete informace?

Chcete něco sdělit všem?

Volejte na tato telefonní čísla! ☎

Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834; e-mail: d.kelisova@seznam.cz

Věra Uhrová: hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

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

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

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

Bedřiška Šamšová: knihovnice - 728 566 070

Lída Hamanová: poradkyně pro zdravou výživu: 602 616 481, e-mail: lidaham@seznam.cz

Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Subterra a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Areko s.r.o.	Úřad městské části P2	
Úřad městské části P4	Městský úřad Praha 14	Neziskovky.cz	Konto bariéry 77	
Aliance žen s rakovinou prsu	Liga proti rakovině	Koalice pro zdraví	Česká obec sokolská	
Ústav sociálních služeb P4	Herlitz s.r.o.	AMOENA s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny	
Česká spořitelna a.s.	Obec Horoměřice	Domov Sue Ryder	COTY ČR s.r.o.	
Beiersdorf, spol. s r.o. NIVEA	MUDr. David Horák	Olga Arvaiová	Anna Horalová	Irena Zíková
PaedDr. Irena Čechovská	Tereza Kinštová	Rudolf Valenta	MUDr. Marie Voženílková	Arch. Jiří Tesařík
Věra Vávrová	Marie Němcová	Eva Boháčková	Emilie Chalupecká	Ing. Josef Podr
Libuše Čížková	Marcela Bartáková			

.....