



Člen UICC a ECL

# Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 29 ▲ říjen 2018 ▲ Číslo 3

## Vážení čtenáři,

V letošních letních vedrech bylo ke konci těžké i jen ležet a dýchat. Lize se přesto podařilo připravit 11. ročník tradiční putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ a rozjet se po městech Čech a Moravy s programem onkologické prevence.

Sehraný tým pracovníků, kteří výstavu dlouhá léta provázejí, se pomocí připravených programů obohacených i o nové interaktivní prvky snaží upozornit a vybídnout návštěvníky, aby se už začali starat o sebe sama a že to stojí za to. Většina z nás totiž staví sebe až na poslední místo. Nemáme na sebe čas. Nechceme obtěžovat a fňukat. Nechceme v čekárnách trávit tu troš-

ku volného času, co nám zbude. Ale... nechceme ani předčasně umřít, že? Předčasně a zbytečně. A proto putuje naše výstava a tiše říká, prosím začněte se o sebe starat. Dokud je čas. Poslouchejte své tělo i srdce. Opatrujte se, buďte šťastní a zdraví. Protože jenom když začnete mít rádi i sama sebe, dokážete doopravdy a bez břehů milovat i ty druhé a oni zase vás. Věřím, že i letos si budeme moci říct, stálo to za to.

Blíží se i podzimní setkání zástupců všech našich členských organizací na tradičním Sněmu, na nějž vás co nejsrdečněji zveme a těšíme se, že se vám bohatý program bude líbit.

Již je také připraven program pro Vánoční koncert v Karolinu, na němž pravidelně předáváme ceny Ligy za vědeckou publikaci, pro nejlepší klub nebo sdružení a novináře. Zúčastníme se opět mnoha Dnů zdraví, kde budeme poskytovat poradenství, nabízet edukační publikace a informovat veřejnost o práci Ligy.

Upřímně děkujeme za pozdravy z rekonvalescenčních pobytů a dovolených. Těšíme se na další spolupráci a přejeme pohodu při čtení nového Zpravodaje.

Pavla Vancová



# 11. ROČNÍK TRADIČNÍ PUTOVNÍ VÝSTAVY „KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM“

Na začátku září již po jedenácté zavítá naše výstava do osmi měst Čech a Moravy, aby upozornila návštěvníky na vhodnou prevenci onkologických onemocnění a navíc vtipnou formou díky našim kreslířům a fotografům poukázala na chyby nebo rizikové chování, které často zkracuje lidské životy. Velkoprostorový žlutý stan s osvětovou expozicí i přes závažnost sdělení na panelech vlastně působí optimisticky. K dispozici je nabídka edukačních a poradenských publikací, které vydává Liga. Velký zájem je každoročně o vyšetření základních zdravotních ukazatelů a prohlídku pih či znamének odbornými lékaři, protože každý včasný záchyt je nadějí na úspěšnou léčbu.



## Dačice

Na křižovatce dávných obchodních cest v malebné krajině Českomoravské vrchoviny leží město

Dačice. První písemná zmínka o existenci města pochází již z roku 1183.

Největšího rozmachu doznalo město v době, kdy se v 16. století jeho majiteli stali Krajířové z Krajku, šlechtický rod pocházející z Korutan. Dačice udělali svým sídelním městem a pozvali italské stavitele, kteří proměnili goticky strohé město v město renesanční. Byl postaven zámek tzv. Starý (dnes sídlo Městského úřadu) a také Nový zámek, který pro Oldřicha Krajíře postavil v renesančním slohu italský stavitel Francesco Garof de Bissone.

V 18. století, kdy panství i zámek vlastnil rod Osteinů, byl zámek barokně přestavěn a nově zařízen. Na začátku 19. století přešel zámek dědictvím na



Pro veřejnost je na zámku připraven téměř hodinový okruh soukromými a reprezentativními pokoji bývalých majitelů (např. dvě unikátní knihovny – starší z 1. pol. 19. století s přibližně 7 tisíci svazky knih a nádherná pozdně secesní knihovna, ve které je uloženo na 17 tisíc tisků).

Letos se na nás můžete těšit v těchto městech:

**DAČICE** ..... 1.–12. 9.  
Palackého náměstí

**PACOV** ..... 13.–14. 9.  
Náměstí Svobody

**TEPLICE** ..... 19.–20. 9.  
Náměstí Svobody

**PRAHA 14** ..... 24.–25. 9.  
Rajská zahrada

**TŘINEC** ..... 30. 9. – 1. 10.  
Náměstí Svobody

**TŘEBÍČ** ..... 2.–3. 10.  
Karlovo náměstí

**DOBŘÍŠ** ..... 4.–5. 10.  
Kopáčkův dvůr

**KROMĚŘÍŽ** ..... 8.–9. 10.  
Velké náměstí



šlechtický rod Dalbergů, jež pocházel z horního Porýní, a zámek se opět začal postupně proměňovat v moderní klasicistní sídlo pro rodinu Karla Antona Maximiliana Dalberga. Hradní pán založil, v té době velmi oblíbený, rozsáhlý anglický park.

Rod Dalbergů ovšem v r. 1940 vymřel po meči, zámek se na 5 let stal majetkem rodu Salm-Salm a v r. 1945 byl podle Benešových dekretů zestátněn. Dnes je zámek ve správě NPÚ v Praze a ÚPS v Českých Budějovicích.

V dačickém zámku myslí i na malé návštěvníky, pro které je připraven průvodce „Vousáč“, jenž děti provede historií zámku pomocí hravých sešitů plných úkolů a omalováněk.

V zámeckém parku je pro děti připraven jako průvodce datel Frída, který je naučí spoustu užitečných věcí – jak zjistit stáří stromu podle jeho obvodu nebo v případě pařezu podle letorostů, jak určit výšku stromu, jak vytvořit vlastní návrh fasády zámku a mnoho dalších. Zámecký park přinese potěšení a nové





poznatky jistě i dospělým návštěvníkům. Park se rozkládá na ploše 10 hektarů a podle posledního sčítání se zde nacházelo 1 142 stromů, bylo určeno 102 rozličných druhů (21 jehličnatých a 81 listnatých). Původní podoba parku není známa, ale již v 17. století bylo okolí zámku upraveno v podobě tehdejších renesančních zahrad, na pozdějších



a oddělené užitkové části zahrady. Teprve výše zmíněný Karl A. M. Dalberg se zasloužil o proměnu okolí zámku v přírodně krajinářský park. Ojedinelá byla i úroveň zahradnictví, probíhalo zde šlechtění odolných odrůd ovoce. Ovocné stromy byly vysazovány podél cest na dačickém panství, a dokonce bezplatně i v zahradách poddaných. Rovněž byl tištěn a nabízen katalog výpěstků stovky odrůd ovocných stromů, ale i zeleniny a květin.

Na panství Dalbergů se také začala psát historie moderního cukrovarnictví na jihozápadní Moravě. V roce 1829 byl založen první řepný cukrovar v Kostelním Vydří u Dačic. Vzhledem k nepříliš vhodné půdě pro pěstování cukrové řepy v nadmořské výšce okolo 500 m. n. m. byla po několika letech výroba cukru v Kostelním Vydří ukončena, ale tento první cukrovar

se přesto stal vzorem pro ostatní podniky v Čechách i na Moravě. Přímo v Dačicích na dnešním Palackého náměstí byla v r. 1833 zřízena první rafinerie třtinového cukru na Moravě. Cukr se původně dovážel povozy z italského Terstu, po několika letech již rafinerie zpracovávala výhradně řepný cukr z domácích zdrojů. Cukrem z Dačic byla zásobována část Moravy, jižní a východní Čechy a také rakouské pohraničí. Vyráběly se zde také různé cukrovinky jako bonbony, perníky, čokoláda nebo kandované ovoce.

V té době se cukr vyráběl v podobě homolí, což bylo nepraktické pro obchodníky i pro domácnosti. Ne vždy se podařilo odseknout přesné množství cukru, a vznikal tak zbytečný odpad. Jednoho srpnového dne v roce 1841 se manželka tehdejšího ředitele Jakuba Kryštofa Rada paní Juliana



vyobrazeních Dačic je patrná zahradní úprava ve stylu francouzských zahrad s pravidelnou úpravou záhonů, střihaných keřů, kamenných váz, altánu







zranila sekáčkem na prstě při odsekávání homole cukru. Obrátila se tedy na svého muže s výzvou, aby vynalezl způsob, jak odstranit obtížné štípání cukru z homolí. Údajně i sama navrhla, aby se cukr vyráběl v podobě snadno skladovatelných kostek. A tak ještě téhož roku na podzim jí manžel předal bedničku s 350 bílými a červenými kostkami cukru.

J. K. Rad si zažádal dvorskou komoru ve Vídni o udělení privilegia k výrobě kostkového cukru v Dačicích a 23. ledna 1843 mu bylo uděleno. Na trhu se objevil nejprve ve Vídni pod názvem „čajový cukr“. Balíček s 250 kostičkami vážil jednu libru (asi 0,5 kg) a prodával se za 50 krejcarů.

Patent na výrobu kostek cukru velmi brzy zakoupila většina okolních zemí a zdokonalenou formu Radova vynálezu používají rafinerie cukru na celém světě dodnes. Tomuto světovému vynálezu je věnována část stálé expozice v Dačickém muzeu a žulový pomníček kostky cukru stojí poblíž renesanční věže kostela sv. Vavřince.

Město Dačice má nejen zajímavou historii, ale i současnost. Díky činnosti městského úřadu je život v Dačicích pestrý. Občané se zúčastňují různých soutěží, jako jsou například Rozkvetlé Dačice nebo Cena města Dačice, děti a mládež využívají mnohá sportoviště, městský stadion, koupaliště nebo nově vybudovaný Cykloplácek – dráhu pro terénní cyklistiku.

V rámci Zdravého města Dačice MÚ pořádá Dny zdraví, Den bez aut a také podpořil naši preventivní akci, putovní výstavu Každý svého zdraví strůjcem. Letošní, již jedenáctý ročník

jsme zahájili v Dačicích a návštěvu tohoto malebného města vřele doporučujeme.

Iva Kurcová



## Pacov

Druhým městem, které naše žluté stany navštívily, byl Pacov. První den bylo krásné počasí, sluníčko svítilo celý den, takže návštěvnost školek, škol a dospělých byla velká.

Děti se zajímaly o různé hrátky a dospělí o zdravý styl života a hlavně, co škodí

PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

**KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ**

PREVENČE RAKOVINY VESELE I VÁŽNĚ STRUJCEM

**Pacov, náměstí Svobody**  
13. září 10-17 h, 14. září 9-17 h  
POD ZAŠTÍTOU STAROSTY ING. LUKÁŠE VLČKA

VÝSTAVA LAYBENT ZDRAVÍ S VÝPÍV V. JŘÁNKO, J. SLVČEK, M. BARTŠKA A FOTOGRAFIE M. F. DOSTÁLA  
PORADNA A MĚŘENÍ ZÁKLADNÍCH ZDRAVOTNÍCH UKAZATELŮ  
SOUTĚŽE, SÁBKY A GEMBY PRO DĚTI, RODIČE I PRARODIČE  
KONTROLA NATEŘEKÝCH ZNAMENEK - PREVENČE RAKOVINY KŮŽE

Vstup i vyšetření ZDARMA

a může případně vyvolat i nádorové onemocnění. Také doprovodný program byl zajímavý. Ve čtvrtek vystoupil saxofonový kvartet s klasickými i jazzovými melodiemi. Muzikálové písně následovaly, Strážišťan a Strážišťánek, pokračovaly sbory a tanečnice, které se loučily již v dešti.

Druhý den jsme takové štěstí neměli. Od rána zima, vítr a déšť, který nedovolil vystoupení tanečnicků Street dance a mažoretkám. Aspoň zazpíval dětský soubor „Sluníčko“. Dopoledne byla hojná návštěva škol a školek.





Dostavil se také pan starosta Pacova Ing. Lukáš Viček. Po celé páteční odpoledne se zájemci a návštěvníci mohli nechat zkrášlit. Jde o dočasné tetování, které využili nejen brigádníci Ligy (večer se dalo smýt). Jako vždy byl velký zájem o měření TK, cholesterolu a BMI. Oba dva dny akci jako vždy provázela pan Ing. Karel Drbal. Pacov je úhledné městečko v okrese Pelhřimov v kraji Vysočina. Jeho historické jádro je městskou památko-

vou rezervací se zámek, děkanským chrámem sv. Archanděla Michaela, vše velmi pěkně opravené. Spojení se světem získalo město v roce 1888, kdy došlo k otevření českomoravské transverzální dráhy. Na počátku 20. století vznikla myšlenka k založení Mezinárodní motocyklové federace, což se uskutečnilo 22. 12. 1904 v Paříži. O dva roky později se na pacovském okruhu jely první mezinárodní závody. Nejznámějším rodákem Pacova je básník Antonín Sova (1864–1928).







V místním parku se nachází jeho kamenný pomník, ve kterém je uložena urna s jeho popelem. Další významní rodáci jsou malíř Jan Autengruber (1887–1920) a divadelníci Jiří Frejka a Saša Machov (baletní mistr).

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.

## 11. ročník putovní výstavy Ligy proti rakovině Praha KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

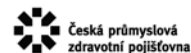
Partneři:



**STAVMAT**  
STAVEBNINY

**MERCK**

ZeměSvětla



Mediální partner:

**Radiožurnál**  
Český rozhlas

Pořadatel:



Organizátor:





## DNY ZDRAVÍ

### Den zdraví na poliklinice Prosek

Poliklinika Prosek uspořádala ve spolupráci s Městskou částí Praha 9 a oblastní pobočkou Českého červeného kříže Praha 9 Den zdraví 2018.

Den zdraví se konal 13. září od 9 do 16 hodin na prostranství před poliklinikou.

Odborníci především z prosecké polikliniky vám poradili, ať už vás trápí zdravotní neduhy, nebo jste se v rámci prevence chtěli dozvědět, co pro udržení svého zdraví máte dělat.

Podstoupit jste mohli i interní vyšetření, jako například měření krevního tlaku, měření hladiny cukru v krvi při diabetologickém vyšetření nebo kožní vyšetření.

Liga proti rakovině Praha poskytovala poradenskou činnost a materiály, které souvisí s tématem. Velice poučný nácvik samovyšetření prsu na modelu prováděly zkušené dobrovolnice z Klubu ŽAP.

Jaroslava Skoumalová





## Den zdraví MČ Praha 14

20. září opět po roce proběhl Den zdraví na Poliklinice Parník v Praze 14 za účasti Ligy proti rakovině Praha.

Návštěvníci i pacienti Polikliniky Parník si mohli nechat změřit krevní tlak, vyšetřit hladinu glukózy a cholesterolu s konzultací odborným lékařem, vyšetřit kožní znaménka MUDr. Danielou Zlatohlávkovou, která ihned provedla i ošetření tekutým dusíkem, kde bylo vhodné, mohli se informovat o přenosu infekčních onemocnění.

Zástupkyně Klubu ŽAP paní Dana Hybšová a Blanka Zelenková předváděly vyšetření prsu na modelu, seznamovaly s činností klubu, zájemkyně si mohli vzít jejich informační letáky.

Za Ligu proti rakovině se se mnou zúčastnila paní Jaroslava Skoumalová. Konzultace a dotazy se týkaly nejen onkologických onemocnění, ale i jiných oblastí medicíny. Je vidět, že v ordinacích je málo času s pacienty hovořit. K dispozici měli zájemci perfektní edukační publikace Ligy i jiné materiály.

Za aktivitu v oblasti zdraví, prevence a životního stylu patří dík Městské části Praha 14.

MUDr. Sylva Říhová

Městská část Praha 14 pořádá

HYGIENICKÁ STANICE RADNÍHO MĚSTA PRAHY

**DEN ZDRAVÍ**  
**na Poliklinice Parník**

**20. září 2018**  
od 7.00 do 12.00 hodin  
Generála Janouška 902/17

- ▶ měření tlaku, cukru a hladiny cholesterolu v krvi  
VIDIA-DIAGNOSTIKA, spol. s r.o.
- ▶ prevence nádorových onemocnění  
Liga proti rakovině Praha z.s., Klub ŽAP Praha
- ▶ kožní poradenství – kontrola znamének  
MUDr. Daniela Zlatohlávková
- ▶ prevence kouření  
Hygienická stanice hl. m. Prahy

Služby budou poskytnuty občanům ZDARMA

Tato akce se koná pod záštitou radního hl. m. Prahy pro oblast zdravotnictví a bydlení Ing. Radka Lacka, v rámci projektu Program zdraví MČ Praha 14, za finanční podpory Magistrátu hl. m. Prahy.





# OHLYSY Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ ORGANIZOVANÝCH LIGOU V LETOŠNÍM ROCE

## KLUB BENKON V MEZIBOŘÍ (4.–15. ČERVNA T. R.)

Když jsme v červnu minulého roku končily rekondiční pobyt v Meziboří, řekly jsme si, že bychom se rády do tohoto městečka vrátily.

Přání se splnilo téměř na den přesně. 4. června 2018 se devět členek Benkonu vrátilo. Bylo nás sice o dvě méně, ale naše řady rozšířila „moravská“ Maruška a „kolínská“ Karlička. Setkaly jsme se zde i s děvčaty z Onko klubu Rokycany. Je nutno říci, že jsme se zase nenudily. Každé dopoledne jsme měly procedury: koupele, masáže, lymfodrenáže i různé proudy. Přibýlo proti ložsku i cvičení – ranní rozcvičky i cvičení v tělocvičně.

Spokojené jsme byly i s příjemným ubytováním, o naše žaludky bylo také dobře postaráno.

Docela hodně jsme odpočívaly a hledaly nové výlety a procházky. Meziboří i jeho blízké a vzdálenější okolí nabízí mnoho možností. Tak jsme objevily krásnou procházku po zdejší sjez-



dovce, novou pěší trasu do Litvínova a zopakovaly jsme i cestu přes hotel Loučky. Z větších výletů nás nejvíce zaujal cisterciácký klášter v Oseku. Jeho začátky jsou románské, nej-

slavnější období zažíval ve 30. letech 13. století. Několikrát byl napaden, vypálen, dokonce i zrušen. V 18. století nastávají lepší časy, je přestavěn kostel i konvent v nádherném barokním



slohu, mniši zakládají lékárnu, hospital, krásné zahrady. Nová historie pak začíná v r. 1989, kdy se sem opět po téměř 50 letech cisterciáci vrací. Po prohlídce kláštera návštěvníci mohou ochutnat i výborné pivo vařené v klášterním pivovaru.

Zajímavá byla i cesta do lázní Bíliny, nad nimiž se tyčí 539 m vysoká znělová hora Bořeň. Prohlédly jsme si náměstí, zajímavou radnici, kolem říčky Bíliny jsme došly k oddychové zóně města, kam patří i areál Kyselky. Budovy jsou opravené, nyní je jen v provozu stáčírna minerálních vod, lázně jsou zavřené. Zajímavou stavbou v lázeňském parku je lesní kavárna Kafáč. Byla přivezena Lobkovici ze zemské výstavy v Praze v roce 1891. Tady jsme si také v horkém dni příjemně odpočívaly.

Zážitků bylo opět hodně. Patří k nim i to, že je nám spolu dobře, zapomeneme společně na naše malá i větší trápení, dokážeme se povzbudit a potěšit.

K tomu také přispívají i mnozí jiní - Liga proti rakovině Praha s milou paní Birkovou, sestřičky a ostatní zaměstnanci sanatoria Paracelsus, krásná příroda Krušných hor i příjemní obyvatelé Meziboří.

Moc děkujeme.

Jana Randulová  
Benkon Benešov

## REKONDICE V MEZIBOŘI 27. SRPNA – 7. ZÁŘÍ

Když se blíží konec srpna, na mnoha místech naší vlasti se začínají balit kufry. Naše stálá parta se chystá na rekondici do Meziboří. Pokud nám to zdraví a život dovolí, setkáváme se v Meziboří každý rok koncem léta ve stejné sestavě. Líbí se nám tam a rádi se znovu vracíme. I personál nás vítá s otevřenou náručí téměř jako rodinné příslušníky. Dopoledne nám zaberou příjemné procedury, odpoledne se vracíme na známá místa, která jsme si zamilovali v minulých letech. Pokud nás tam letos už nohy nedonesly, ochotně tam s námi zajeli kolegové Pavel a Jarda svými osobními auty.

Víme, že veselá mysl je půl zdraví, proto po večeri zavzpomínáme, zasmějeme se a zazpíváme si při doprovodu



Byli jsme tu opět rádi,  
ale co nám nyní vadí,  
bohužel už je to tak,  
nastal odjezd, to je fakt.

Budeme-li za rok fit,  
zase nás tu máte mít.  
Ani vypsat nemůžeme,  
jak vám všem moc děku-  
jeme.



Že jsme opět tady  
My se radujem.  
Lize proti rakovině  
Za to děkujem.

Krušné hory máme rádi,  
Přináší nám zdraví,  
A ty naše neduhy,  
Na čas se zas spraví.

Kdože nám tu učaroval,  
Že se rádi vracíme?

Krajina i dobří lidé.  
Přijet prostě musíme.

Paracelsus opěvujem,  
Přesem o něm básně.

Nedivte se, lidé dobří,  
Je nám tady krásně.

naší milé kamarádky harmonikářky Jindřišky.

Letos nás v Meziboří navíc potěšily změny a vylepšení proti minulým létům: WC upravené pro méně pohyblivé klienty, osušky a ručníky na pokoji, nové deky na zábal po koupeli, nová dřevěná vana na jodové a solfatánové koupele, možnost uvařit si kávu ke snídani místo čaje. V parku u sanatoria nás mile překvapil velký altánek pro posezení, nové lavičky a upravené ohniště.

Rekondice v Meziboří má jednu velkou závadu - čas tu utíká moc rychle. Děkujeme LPR Praha za umožnění rekondičních pobytů a za štědrou finanční podporu.

Klub přátel Meziboří



## ZE ŽIVOTA KLUBŮ

**Milé členky, členové a přátelé Klubu ŽAP a klubu ILCO Tábor, dovolte, abychom Vám ke krásnému výročí Vašich spolků popřáli co nejméně zdravotních obtíží a stále spoustu elánu a optimismu do dalších let Vaší činnosti.**

**Výbor Ligy proti rakovině Praha**

### KLUB ŽAP – 25 LET SPOLU

Takové výročí vybízí uspořádat kromě běžných rekondic něco přitažlivého, slavnostního, místně dostupného a také fyzicky přiměřeně náročného, aby se mohly zúčastnit i nejstarší pamětnice začátku Klubu. Naše představy jsme naplnili v červnové oslavě – dvouhodinové plavbě po Vltavě na parníku Labe. Těžko popisovat nezapomenutelný zážitek pro 54 ŽAPek a jejich 4 mužských přátel. Jak vyjádřit radost ze shledání s „platicími berlemi“ (tak si říkají členky, které se běžných aktivit zúčastnit nemohou). Na parníku nechybělo po přípitku malé pohoštění, drobné dárky, tombola. K radosti a pohodě přispívalo hudbou a zpěvem country trio Zátoka. Vyvrcholením našich narozeninových oslav bude vánoční setkání.







Druhá červnová akce, třídní návštěva Prahy slovenského sesterského onkologického Klubu Venuše, probíhala podle pečlivě připraveného programu. Ve čtvrtek odpoledne, po jejich ubytování v Horních Počernicích, jsme na společné vycházce prošli Vyšehrad. Jarka Petrová hosty krátce seznámila s bájemi a historií památného místa. Venuše si prohlédly baziliku sv. Petra a Pavla, na Slavíně je zajímavý hrob známých osobností, Myslbekovy sochy. Uchvátil je výhled na Prahu z rozlehlých hradeb. Bylo parné odpoledne, ve stínu letitých stromů jsme si při občerstvení mohly v klidu popovídat, seznamovat se. Většina Venuší k nám přijela poprvé a ty, které mezi nás opakovaně přijížděly, hledaly mezi doprovázejícími ŽAPkami známé. Na setkávání se vždy těšíme, jsou střídavě po roce na Slovensku a v Čechách. Mezi Venušemi je o ně velký zájem, přijíždějí vlastním autobusem, letos jich přicestovalo 37. Na cestách po Praze hromadnou dopravou je doprovázíme. Po čtvrtečním slunném až žhavém dni nastal zvrát v počasí. Na páteční naplánovaný výlet na Karlštejn se ochla-

dilo a vydatně přšelo. Venuše jely svým autobusem, ŽAPky vlakem. Pro pěší byla cesta od vlaku k hradu první prověřkou zdatnosti. Exkluzivní okruh prohlídky hradu jsme objednali s velkým časovým předstihem, rozdělily jsme se do tří skupin podle předepsaného počtu (16). Královský hrad Karlštejn dal Karel IV. vybudovat v letech 1348 až 1365 jako soukromou rezidenci. Později byl schránkou korunovačních klenotů a nejzávažnějších státních listin, také zde král shromažďoval drahokamy, relikvie, ostatky svatých, přírodniny, knižní rukopisy apod. Dominantou hradu je samostatně opevněná Velká věž s kaplí sv. Kříže ve druhém patře. Vystoupat schodiště s vysokými stupni, vyzdobené zachovalými nástěnnými malbami, bylo namáhavé, ale námahy jsme nelitovaly. Bez dechu jsme sledovaly výklad průvodce o historii kaple se 120 deskovými obrazy Mistra Theodorika, o oknech zasklených drahokamy, zlacených klenbách a zlacených stěnách. Druhá dominanta hradu, Mariánská věž s kaplí sv. Kateřiny, byla vysvěcena r. 1357 a později se stala soukromou kaplí Karla IV. Je

také bohatě vyzdobena drahokamy a částečně dochovanými nástěnnými malbami, které znázorňují české patrony. K posvátným prostorám hradu patří také dlouhý palác, nejspodnější část vnitřního hradu. Průvodce nás seznámil i se stavebními úpravami, kterými hrad prošel až do současnosti. Myslím, že fyzické námahy nikdo nelituje, brzo přešla. Psychický zážitek z hradu Karlštejn je nezapomenutelný. Sobotní pestrý program začal dopoledne společnou návštěvou Strahovského kláštera, prohlídkou Strahovské obrazárny. Prohlédly jsme si budovu konventu, výstavu malířství a sochařství období let 1300 až 1550, klenotnici se vzácnou sbírkou oděvů církevních hodnostářů a jejich šperků. Některé nám dobou vzniku připomněly dobu Karla IV. Byl čas oběda, pěšky jsme pohodlně došli do nedaleké restaurace U Zelené brány. Najít a zajistit pěkné prostory ke společnému obědu 50 strážníků v Praze během turistické sezóny je nerozlousknutelný oříšek. Navíc, aby v té restauraci uvařili poctivou domácí svíčkovou s knedlíkem, na kterou se slovenské přítelkyně vždycky



## 20 LET ILCO TÁBOR Z.S.

4. června jsme si na setkání připomněli 20 let od založení spolku. Přivítala nás předsedkyně Zdena Šabatková. Trochu historie nám pověděl Jiří Vokatý a připomněl také 9. světový den stromů. Zhodnotil průběh Kytičkového dne, kdy nám přálo počasí, lidé byli příjemní, ale kvůli zdravotnímu stavu nám chybělo pět členek na prodej kvítků, což bylo znát. Prohlédli jsme si panel s fotografiemi z našich akcí a zavzpomínali. Dostali jsme malou upomínku na výročí – propisky s naším logem a povídání o historii spolku. Po společném fotu jsme si pochutnali na dortu s velkou dvacítkou, poděkovali Zdeně a Jiřímu za jejich práci pro spolek a popřáli si hodně zdraví do dalších let. Nakonec bylo vystoupení Dětského folklórního souboru Dubínek, s kterým jsme si rádi zazpívali.

Zdena Komendová  
ILCO Tábor

těší, je sci-fi. Kdo nám pomohl? Klub ŽAP má přitele, kterého nám může každý klub závidět. Je jím Klub přátel a milovníků výletů, spolupracujeme s ním druhým rokem. O čestné členství v ŽAPu se zajímalo několik jeho členů, rády jsme je mezi sebe přijaly. Jedním z nich je Ruda Krause. Jeho výběr restaurace, zajištění oběda a dalších překvapení nebude nikým překonán. V restauraci nás nezklamali: výborný oběd, obsluha rychlá a ochotná. Dalším Rudovým překvapením byl příchod stylově oblečeného harmonikáře a jeho repertoár. Mimořádné zažití vysoce kalorického oběda za zpěvu českých a slovenských písní (nejchutnější moučník), takovou atmosféru zachytila i Rudova fotografie. Ani se nám nechtělo odejít, překvapení však pokračovalo. Na nedaleké tramvajové smyčce byla připravena k odjezdu vyhlídková tramvaj: trasa ze Strahova na Letnou, po Malé Straně k Národnímu divadlu, Vodičkovou ulicí na Senovážné náměstí, Žižkovem na Krejčířek, přes Palmovku do Hloubětína. Slovenky z tramvaje nadšeně sledovaly známá místa a zvě-

davě se vyptávaly. Na konečné u metra Hloubětín ještě Ruda fotoaparátem zachytil naši rozzářenou skupinu. Za ta překvapení Rudovi děkujeme.

„Milovnice výletů“, zdatná turistka Marta Votavová, v Klubu ŽAP organizuje oblíbené pravidelné výšlapy, na rekonducích výlety. Elánem a nápady nás vždy překvapí. Oba kluby jsou podle názvu náplní odlišné, ale pohyb, zlepšení fyzické zdatnosti a chuť poznávat nové nás sblížuje. Spolupráci vítáme a jejich pomoci si velmi vážíme.

I poslední společný večer byl, jako celý pobyt, velmi příjemný. Do penzionu v Horních Počernicích se přijelo s Venušemi rozloučit 18 ŽAPEk. Trochu si popovídat, vždyť v nabitém programu na to nebyl čas. Kromě poděkování předsedkyň klubů nebyly žádné oficiality, jen přípitek, malé pohoštění a předání dáreků. U stolů se v pomíchaných skupinkách ozýval veselý smích, někde i hovor o vážných tématech. Příští setkání s Venušemi bude za rok na Slovensku, všechny se na ně těšíme.

Miluše Dufková  
Klub ŽAP

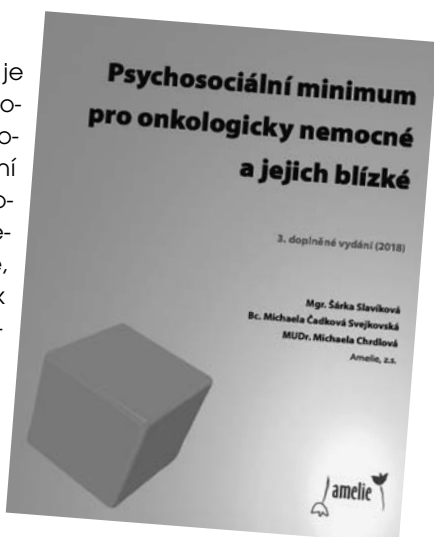




## AMELIE, Z.S.

Po čtyřech letech je opět k dispozici revidovaná třetí vydání brožury Psychosociální minimum pro onkologicky nemocné a jejich blízké. Amelie, z.s. ji distribuuje jak v tištěné, tak elektronické podobě. Proběhla rozesílka brožur na onkologická pracoviště a do organizací, které o ni mají zájem. Elektronická verze brožury je vol-

ně k dispozici na webu Amelie na adrese: [www.amelie-zs.cz/brozura-onko](http://www.amelie-zs.cz/brozura-onko). A co je v brožurě nového? Po letech se změnil vzhled, který by měl napomoci snadnější orientaci v tématech. Jsou zkontrolovány a doplněny všechny odkazy a kontakty. Také je uvedena do souladu vyvíjející se sociálně právní část. Věříme, že inovovaná brožura bude i nadále užitečným rádcem všem, kdo ji potřebují.



Pokud o ni máte zájem v tištěné formě, napište na [info@amelie-zs.cz](mailto:info@amelie-zs.cz).

Michaela Čadková  
Svejtková

Pozornost dnes zaměřím na účast našich děvčat na Sportovních hrách seniorů a na dvě úspěšné akce, které náš klub uspořádal v měsících květnu a červnu.

Olomouc v jarních měsících trápilo sucho. Výjimkou byl 17. květen, kdy se konal 3. ročník Sportovních her seniorů Olomouckého kraje. A tak pro nepřízeň počasí musely být přesunuty do haly Lokomotivy Olomouc. Soutěžilo se v osmi disciplínách. Mezi účastníky se neztratilo ani naše pětičlenné družstvo. Nejlepší výsledky dosáhla děvčata v petangu, hodu granátem a golfu.

Krásné počasí provázelo relaxační pobyt ve dnech 28. května až 1. června. Po dvou letech jsme se vrátily do wellness hotelu Kolštejn v Branné. Užily jsme si cvičení, akvagymanstiky a plavání v bazénu, masáží, vodního světa s vířivkou, saunami, čajovnou. Individuálně jsme si např. vyšlápaly na Paprsek či zajely do Lázní Jeseník. Utkaly jsme se v bowlingu. Součástí byl i zájezd do Javorníku a Račického údolí. Navštívily jsme zámek Jánův Vrch, tyčící se nad městem. Milým

## ONKO KLUB SLUNEČNICE OLMOUC

První polovina roku 2018, roku významných „osmičkových“ výročí, uplynula snad až moc rychle. A v bohaté činnosti našeho klubu nastala prázdninová přestávka. Všechny naše členky ji budou věnovat ve větší míře svým příbuzným, zvláště dětem, rekreačním pobytům u nás i za hranicemi, na horách i u moře.





překvapením byli úžasní průvodci – děti 5. ročníku Základní školy Javorník v dobovém oblečení. A cílem návštěvy Račího údolí nebylo nic jiného než vítěz ankety 7 divů Olomouckého kraje roku 2016. Stala se jím nově rekonstruovaná Tančírna. Prohlédly jsme si krásný secesní objekt, v kavárně umístěné v přízemí si daly občerstvení. Pobyt v nádherném kraji Jeseníků, resp. i Rychlebských hor se vydařil. Poslední akcí před prázdninami byl zájezd na jižní Moravu. Navštívily jsme perlu tohoto kraje novogotický zámek Lednice, který je jako součást Lednicko-valtického areálu od roku 1996 zapsán do seznamu světového dědictví UNESCO. Prošly se parkem, prohlédly i minaret. Po obědě jsme se přesunuly do vinařské obce Čejkoviče. Nenavštívily jsme ale vinný sklípek, jak by asi většina předpokládala, ale výrobu biočajů a biokoření z ekologického zemědělství Sonnentor. Exkurzi jsme zakončily v prodejně, kde jsme si nakoupily, a v čajovém salónu s kavárnou daly čaj či kávu, samozřejmě, že v biokvalitě. Zájezdem jsme uzavřely první polovinu roku a společně se znovu uvidíme v září.



Věra Kratochvílová  
Onko klub Slunečnice Olomouc



## POZVÁNKY NA AKCE

Dovolte, abychom vás srdečně pozvali na plánované akce Ligy proti rakovině Praha z.s. v poslední čtvrtině letošního roku.

**Sněm členských pacientských organizací:**

31. října a 1. listopadu, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9.

**Vánoční koncert:** 6. prosince, Karolinum, Praha 1

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na tel.

č. 224 919 732 nebo napište na e-mail. adresu birkova@lpr.cz



## ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z. s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6.000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3.500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3.500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2.500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1.800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz

Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

## Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

Kancelář: tel.: 224 919 732

www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



Zpravodaj je bezplatně zasílán všem členům Ligy proti rakovině Praha z. s.

Roční členský příspěvek 100 Kč pro důchodce a studenty, 200 Kč pro občany výdělečně činné a právnické osoby.

Zpravodaj k tisku připravily: Pavla Vancová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z. s.