



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 30 ▲ Říjen 2019 ▲ Číslo 3



Léto již oficiálně skončilo, my se můžeme těšit na přívětivý podzim, který nás bude lákat na své barevné listí a snad i ustálenější počasí.

Jistě jste si užili darů léta, mnoho z nás cestovalo za sluníčkem a koupáním někam k moři, jiní se vydali za poznáním nových krajů a tamních tradic. Lidé mají stále větší touhu objevovat vzdálené země, poznat kulturu místního obyvatelstva či ochutnat domácí speciality.

Vůbec jsem netušila, kolik z nás už se podívalo třeba až na Kubu, do Tanzanie či Mexika a jiných vzdálených zemí. Ale současně mě těší, že se zase vracíme k vlastním kořenům a objevujeme i krásy naší vlasti, stoupá návštěvnost českých hradů a zámků. Víte, že se můžeme pyšnit 1 019 hradů a 1 750 zámky?

Nikdy jindy v roce nemáme tolik času objíždět naše památky, a osvěžit si tak naše znalosti z historie. My jsme letošní prázdniny pojali velmi rozmanitě. Milujeme moře a koupání, doletěli jsme si pro něj na Balkán, zaskočilo nás však, že už ani tam není stálé počasí, dokonce dva dny prapršely. Ale alespoň jsme se vydali na výlet autobusem do nedalekého přístavního městečka a obdivovali nádherné stavby a ochutnali místní specialitu – malé rybičky z lávového grilu. Po návratu jsme zatoužili po poznávání krás a historie naší země. Při návštěvě nádherného zapomenutého zámku Nebílovy jsme dokonce dostali kartičku na razítka, která obdržíme při každé návštěvě zámku či hradu. Ani jsem nevěděla, kolika nádhernými a dosud příliš nenavštěvovanými památkami se můžeme

pyšnit. Přesto mnoho z nich chátrá, nejsou peníze či chuť něco změnit. Je tak potěšující naslouchat vyprávění o naší historii, dozvědět se o dobách rozkvětu naší vlasti a zpříjemnit si prohlídku pověstmi a historkami, které se k místům vážou.

My jsme objevili nádherný zámek na Rožmitálsku, který byl dlouho nepřístupný veřejnosti. Nyní se tam parta dobrovolníků snaží o částečné opravy a několik místností je již zpřístupněno. Paní průvodkyně velmi poutavě vyprávěla o dobách slávy tohoto zámku, o vládě Jaroslava Lva z Rožmitálu a o jeho sestře Johance, která se stala manželkou Jiříka z Poděbrad. Na zámku jí přezdívali česká Johanka z Arku.

Je radostné objevovat naše kořeny a historii a díky obětavým lidem snad

budeme moci i nadále naslouchat zapomenutým příběhům a obdivovat skvosty naší historie.

Ani my v Lize jsme v létě nezaháleli, naopak v plném proudu byly přípravy na podzimní akce, které pro vás chystáme. 12. ročník tradiční putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ jsme zahájili na severní Moravě ve Frýdku-Místku a dále se pak rozjedeme po městech Čech a Moravy s programem onkologické prevence. Touto akcí se snažíme upozornit a nabádat návštěvníky, aby se o sebe začali více starat a poslouchali „hlas“

svého těla. V průběhu jednoho měsíce navštívíme 8 měst po celé republice, naše cesty povedou napříč celou naší zemí.

Ve všech městech, která navštívíme, nabídneme informace o možnostech prevence onkologických onemocnění, k dispozici bude i množství edukačního materiálu, součástí akce bude samozřejmě tolik žádaná nabídka vyšetření základních tělesných ukazatelů, dermatologická poradna a bohatý kulturní program.

Bliží se i podzimní setkání zástupců všech našich členských organizací

na tradičním Sněmu. Dvoudenní program, který jsme pro vás přichystali, bude opět bohatý a pestrý.

Současně připravujeme program pro Vánoční koncert v Karolinu, kde budou slavnostně předány i ceny Ligy za vědeckou publikaci, pro nejlepší klub a cena novinářská.

Nesmíme zapomenout ani na účast na mnoha Dnech zdraví, kde budeme poskytovat poradenství, nabízet edukační publikace a informovat veřejnost o práci Ligy.

Přeji vám krásné podzimní dny.

Ing. Iveta Kuchařová



12. ROČNÍK TRADIČNÍ PUTOVNÍ VÝSTAVY „KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM“

Protože už se téměř každý z nás setkal s touto nemocí v příbuzenstvu nebo širším okolí, uvědomujeme si, že zažitý názor, že jde o nemoc, která postihuje hlavně starší lidi a nelze se proti ní

bránit, samozřejmě neplatí. Musíme pečovat o sebe sama, musíme převzít odpovědnost za svůj osud. Jsou rizika, která můžeme ovlivnit – kouření, obezitu, složení stravy či přílišné slunění. A proto

naše žluté stany opět rozzářily náměstí krásných českých a moravských měst a my v nich nabízeli poučení, pomáhali radou, konzultací či odborným vyšetřením přítomným lékařem.

FRÝDEK-MÍSTEK 11.–12. 9.
Náměstí Svobody

JABLUNKOV 13.–14. 9.
Park A. Szpyrce

PRAHA 16.–17. 9.
Arkády Pankrác

BENEŠOV 18.–19. 9.
Masarykovo náměstí

BÍLINA 23.–24. 9.
Mírové náměstí

JIČÍN 25.–26. 9.
Valdštejnovo náměstí

VIMPERK 30. 9. – 1. 10.
Náplavka u Volyňky

SUŠICE 2.–3. 10.
Náměstí Svobody

FRÝDEK-MÍSTEK

Brána Beskyd, metropole Lašska... I tak se říká krásnému severomoravskému městu, které leží na soutoku Ostravice a Morávky. Původně dvě města, starší moravský Místek z 13. stol. a jen o století mladší slezský Frýdek, se spojily v jedno město teprve v polovině dvacátého století. Díky tomu má město dvě historická jádra – v Místku na náměstí Svobody můžeme obdivovat měšťanské domy s podloubím a na frýdeckém Zámeckém náměstí zase nádherné fasády původně renesančních domů.



Etnografický region Lašsko se rozkládá v severovýchodním cípu Moravy a východní části českého Slezska, vyniká především svým folklórem a typickým tanečním stylem.

Úžasný folklór lašského regionu jsme mohli obdivovat i na naší putovní výstavě, jejíž součástí jsou i doprovodná kulturní vystoupení místních souborů i jednotlivců.

Frýdek-Místek je významný svým zaměřením především na strojní průmysl, v posledních letech zde investovalo a postavilo své pobočky mnoho firem, což snížilo zdejší nezaměstnanost.

Mou pozornost ovšem pochopitelně přitáhla firma, která podniká v úplně jiném oboru, a sice v cukrářství. Ano, známý a oblíbený dort Marlenka se vyrábí právě zde. Armén Gevorg Avetisjan založil spolu se svou sestrou ve Frýdku-Místku českou společnost



Marlenka již v roce 2003. Své jméno dort dostal na počest maminky a dcery majitele. Společnost se od svého vzniku dynamicky rozrůstá, postavila se nová moderní výrobní hala, vybavená unikátní výrobní linkou speciálně vyvinutou pro výrobu medových dortů, kterých dokáže vyrobit 1 000 ks za hodinu. Postupně také dochází k rozšiřování sortimentu o další medové výrobky, vyráběné podle staroarménských receptur rodiny majitele firmy. Až na svých toulkách navštívíte Frýdek-Místek, nezapomeňte si vyšetřit čas na prohlídku továrny a ochutnávku medových dobrot včetně originální kávy Marlenka Café.

Iva Kurcová



PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ

PREVENCE RAKOVINY VESELE I VÁŽNĚ **STRŮJCEM**

FRÝDEK-MÍSTEK (11.-12.9.), JABLUNKOV (13.-14.9.)
 PRAHA 4 (16.-17.9.), BENEŠOV (18.-19.9.),
 BÍLINA (23.-24.9.), JIČÍN (25.-26.9.),
 VIMPERK (30.9.-1.10.), SUŠICE (2.-3.10.)

VYSTAVA LABYRINT ZDRAVÍ S VÍTIPI V „BRÁNA, J. SLIVY, M. BARTÁKA A FOTOGRAFIEMI F. DOSTÁLA
 PORADNA A MĚŘENÍ ZÁKLADNÍCH ZDRAVOTNÍCH UKAZATELŮ
 SOUTĚŽE, DÁRKY A ODMĚNY PRO DĚTI, RODIČE I PRARODIČE
 KONTROLA MATEŘSKÝCH ZNAMENEK - PREVENCE RAKOVINY KŮŽE

Vstup i výtvarení ZDARMA

Partneři:



Jablunkov

V pátek 13. září pokračovalo naše putování do nejvýchodnějšího města České republiky – Jablunkova. Naše žluté stany se již podruhé v historii akce rozprostřely v parku za radnicí.

Tento park v roce 2015 změnil své jméno na počest oblíbeného historika a jablunkovského rodáka Antoniho Szpyrce, autora mnoha knih o Jablunkově a spoluautora dějepisných publikací na téma Těšínské Slezsko.

Historie Jablunkova započala již v dobách, kdy těšínská knížata založila uprostřed divokých houštin lesů a borů hradiště střežící jihovýchodní hranici knížectví. Okolo tohoto hradiště zvaného Hrádek se začali usazovat první obyvatelé a později založili novou osadu pojmenovanou Jablunkov.



První písemná zmínka o městě ale pochází až z r. 1435, bohužel o pár let později byl Jablunkov zničen Uhry a pravděpodobně tato událost způsobila, že část obyvatel přesídlila do míst, kde se řeka Lomná vlévá do Olše, a tam začalo budování nového Jablunkova.

Dnešní Jablunkov se svými téměř 5 600 obyvateli je centrem horské části Těšínského Slezska a pyšní se svým jedinečným folklórem. Každoroční mezinárodní třídní festival věnovaný místnímu folklóru pořádá polská menšina žijící v České republice. Festival Gorolski Swieto (Horalský svět) udržuje tradice oblasti Jablunkova,



regionu Zaolží a polské části Beskyd a rovněž folklórní skupiny z celého světa zde prezentují svou činnost.

Další významnou akcí je každoroční Jabkový den – tradiční den plný zábavy, skvělých vystoupení místních souborů i jednotlivců, soutěží, lidového řemesla, gastronomických zážitků a především výrobků z jablíček.

S touto úžasnou akcí jsme letos spojili i druhý den našeho pobytu v Jablunkově. Naše žluté stany se propojily s modrými a bílými stánky, které zdaleka lákaly vůní neskutečného množství

jablečných dobrot, a tak jsme prostřednictvím naší výstavy přidali i poučení a užitečné informace.

Akce je v širokém okolí známá a vždy přiláká množství návštěvníků. Tentokrát k celkové atmosféře přispělo i slunečné počasí, a tak chvílemi nebylo v parku téměř volné místo. Do Jablunkova se vždy moc rádi vracíme.

Iva Kurcová



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 4

Moderní obchodní centrum v Praze 4 Arkády Pankrác mě překvapilo svou velikostí, vždyť jeho prodejní plocha činí téměř 40 000 m². Na rozlehlé ploše před tímto obrovským nákupním centrem se po dva dny konala putovní výstava Ligy proti rakovině – Každý svého zdraví strůjcem.

Opět nás v podzimním sluníčku vítaly nádherně žluté stany, které nabízely pobavení i zamyšlení na výstavě Labyrinth zdraví, která veselou a nenásilnou



formou vede návštěvníky k osvojení si určitých návyků a pomocí informací doplněných vtipy pánů Jiráčka, Slívy a Bartáka, nás učí starat se pečlivěji o své zdraví. Samozřejmě byly

k dispozici edukační materiály, vyšetření lékařem dermatologem a spousta dalších aktivit.

V pondělí 16. září bohatý doprovodný program zahájili žáci MŠ a ZŠ a celé dopoledne jsme mohli obdivovat šikovnost a um dětí z Hobby centra Prahy 4 nebo se potěšit jejich hudebním nadáním – ať to byla hra na flétnu, nebo housle.

V 15 hodin starostka MČ Prahy 4 paní Irena Michalcová společně s předsedkyní LPR MUDr. Michaelou Fridrichovou slavnostně zahájily putovní výstavu v Praze. Poté nám zazpívali Nina, Betty a Batik Boy a zatančily děti ze ZUŠ Lounských. Každé vystoupení přilákalo spoustu diváků a bohatý potlesk byl všem odměnou. Odpolední vystoupení uzavřel sympatický zpěvák, herec a moderátor Šimon Pečenka.



Druhý den se opět nesl v rytmu českých a světových šlágrů a také jsme společně zavzpomínali na písně skupiny Beatles. Odpoledne nás opět potěšila generace mladých hudebníků, zpěváků a tanečních nadšenců. Oba dny byly velmi rozmanité a kulturní program přilákal spoustu kolemjdoucích.

Nám všem tyto dva dny přinesly spoustu radosti z nadšení a kreativity mladých účinkujících a mnoho z nás se opět dozvědělo spoustu nových informací. Dlouhé fronty u stánku na vyšetření znamének, krevního tlaku, BMI apod. nás zase přesvědčily o tom, že lidé chtějí o své zdraví více pečovat.

Iveta Kuchařová



Partneři:



STAVMAT
STAVEBNINY



ZeměSvětla Adiquit

Hlavní mediální partner:

Radiožurnál
Český rozhlas

Mediální partner:



Pořadatel:



Organizátor:



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Liga proti rakovině Praha upřímně děkuje všem dárcům, kteří zakoupením kytičky měsíčku lékařského nebo posláním DMS podpořili dlouhodobé programy a projekty naplňující boj proti rakovině.

Letošní 23. ročník veřejné sbírky dosáhl rekordního výsledku – k 31. srpnu se na sbírkovém účtu podařilo nashromáždit

20 321 000 Kč.

Výbor Ligy nyní posuzuje všechny došlé žádosti o grantovou podporu a rozhoduje o tom, kam budou vybrané finanční prostředky konkrétně směřovány.



STŘÍPKY Z LETOŠNÍ SBÍRKY

Po uzávěrcce minulého čísla přišlo ještě několik příspěvků, o které by bylo škoda se s vámi nepodělit, a proto je nyní zařazujeme.

KVĚTINOVÝ DEN V BOLATICÍCH

S manželem jsme dlouholetými členy ZO ONKO-ISIS v Opavě. Každý rok se zapojujeme do veřejné sbírky Český den proti rakovině, kterou organizuje Liga proti rakovině Praha. Žijeme ve velmi krásné obci Bolatice na severní Moravě nedaleko od Opavy. Ráda bych se s ostatními organizátory podělila o naše zkušenosti, protože si myslím, že zde sbírka probíhá poněkud jinak než ve městech. Velké plus máme v tom, že nás lidé znají a důvěřují nám. Již od dubna se ptají, kdy budou „květinčky“, a připomínají, ať na ně nezapomeneme. Kdysi jsem s kamarádkou začínala s třemi sty květinčkami a letos jsme jich měli 1 150 a nezbyla žádná.

Při propagaci nespolehneme pouze na vyvěšení plakátů, ale vyhlásíme termín sbírky i v obecním rozhlasu a po dohodě s vedením školy také v rozhlasu školním. Rodiče a ostatní členové rodin pak mohou přispět i prostřednictvím svých dětí. Tento způsob je podle nás o to cennější, že k lidem postiženým zákeřnou nemocí obrací pozornost našich nejmladších spoluobčanů a také učitelů, kteří nám rádi pomáhají, dává možnost s dětmi pohovořit



o významu sbírky a základní prevenci proti vzniku rakoviny.

Květinčky nabízíme ve všech prodejnách, na obecním úřadě, v místních podnikcích a ještě se nám nestalo, že by nás někde odmítli. Někteří dárci přispívají i vyššími částkami, takže míváme průměr dvacet šest i více korun na prodanou květinčku.

Po skončení sbírky vyhlásíme místním rozhlasem výsledek a poděkujeme všem, kdo přispěli a pomohli. Poděkování a fotografie ze sbírky také uveřejníme v obecním zpravodaji.

A v závěru bychom chtěli také upozornit i na naši zkušenost s tím, že zájem o sbírku výrazně podpořilo uveřejnění reklamy v České televizi.

*Mgr. Helena Drozdová
ONKO-ISIS Opava*

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ V OSTRAVĚ

Letos jsme se opět, již po dvacáté, zúčastnili Českého dne proti rakovině, celonárodní sbírky pořádané Ligou proti rakovině. Náš květinkový den, jak jsme zvyklé této sbírce říkat, začal už dávno před květnem. Bylo třeba udělat spoustu práce, která není na veřejnosti vidět. Ale vše bylo připravené, dobrovolníci pro prodej kytiček domluveni, Český den proti rakovině mohl odstartovat. Konečně přišla středa a počasí, které bylo do té doby vyložené jarní, si postavilo hlavu. Ostrava se probudila do deště, příroda nám opravdu nepřála.

Ale naši milí dobrovolníci se nedali. Navlékli pod nebo na žlutá trička bundy a kapuce a Ostrava opět zářila ve žluté. Oslovovali kolemjdoucí a někdy ani nemuseli, lidé k nim sami zamířili, aby si doplnili sbírku žlutých kvítků, sbírka je v Ostravě známá. Trochu jsme se obávali o výsledek vzhledem k počasí, ale vše dopadlo výborně. Květinek se prodalo 9 705 kusů a to je téměř stejně jako vloni, ale lidé k nám byli letos mimořádně štedří, vybralo se o sedm tisíc korun více než vloni. Celkem 258 896 Kč. Průměr na 1 květinu je 26,67 Kč. Poděkování patří všem školám, které s námi spolupracovaly. Děkujeme také za příspěvek, který nám zajistily svým prodejem p. Pazderová, Soustalová, Milúchová, Gojová, Kupcová, Klímová a Janíková. Poděkování patří také našim členkám, které se akce zúčastnily, především pak Lydii Nimrichterové a Gitě Wilkonské, které vše organizovaly. A také všem spoluobčanům, kteří si kytičku koupili, a přispěli tak na dobrou věc.

*Mirka Juřinová
Onko-Amazonky*



OCENĚNÍ ZA SPOLUPRÁCI S MASARYKOVOU UNIVERZITOU

Masarykova univerzita zajišťuje vzdělávání, realizuje vědu a výzkum a stále více se také zaměřuje na společenskou odpovědnost, tzv. třetí roli univerzit. Tohoto úkolu však nemůže MU dostát sama, ale potřebuje podněty a spolupráci zvenčí, ty jsou nezbytným a hnacím motorem pro další bádání a posouvání poznání. Univerzita tak spolupracuje nejen mezi svými různorodými fakultami, ale i s jinými univerzitami a akademickými pracovišti, s podniky, veřejným sektorem a dalšími subjekty.

Masarykova univerzita dne 13. června, u příležitosti oslav 100. výročí jejího založení, ocenila partnery a instituce, které významně přispěly k činnosti jednotlivých fakult, nefakultních pracovišť i celé univerzity.

Pamětní medaili u této příležitosti za přínos v oblasti vědy a výzkumu či obecně prospěšné aktivity pro společnost obdrželo 99 partnerů.



Liga proti rakovině Praha jako dlouhodobý partner Masarykovy univerzity byla oceněna za spolupráci s Pedagogickou fakultou, Katedrou tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Finančně podporuje zkvalitnění výuky výchovy ke zdraví a onkologické prevenci.

Předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová toto ocenění na Zahradní slavnosti, konané v prostorách Augustiniánského opatství, s radostí a potěšením převzala.

-red-

JUST WOMAN BY REEBOK

Dne 22. června se na Střeleckém ostrově uskutečnil Just Woman by Reebok, což je jedinečný projekt, který spojuje tři nejpoblárnější rekreační sporty žen, a to běh, jógu a paddleboard.

Byl to výjimečný den plný zábavy a pozitivní energie. Bohatý doprovodný program přilákal spoustu žen, přišly kamarádky, maminky s dcerami, prostě ženy, které chtěly udělat něco pro své zdraví a společně se pobavit. Všichni tak současně podpořili i projekt Ligy proti rakovině – prevenci rakoviny děložního čípku. Za Ligu proti rakovině vystoupila v rozhovoru předsedkyně MUDr. Michaela Fridrichová a zdůraznila nutnost prevence a současně všem přítomným představila již tradiční stánek LPR, kde lze získat informace a radu. MUDr. Marie Tomečková, vedoucí nádorové telefonní linky LPR, byla celé odpoledne k dispozici všem, kteří se chtěli poradit či se jen svěřit se svými obavami a starostmi.

Celý den se cvičilo, seznámili jsme se s několika druhy jógy, mnoho z nás si vyzkoušelo paddleboard na řece Vltavě. Paddleboard je vodní sport, při kterém se pohybujeme po vodě na prkně připomínajícím surf pomocí dlouhého pádla. Nadšenci stáli frontu, aby si tento vodní sport vyzkoušeli a scenerie na Vltavě v pozadí s Národním divadlem byla úchvatná a opravdu stála za to.

Bohužel nás po 15. hodině zaskočilo počasí a spustil se déšť. Přesto jsme si užili nádherný den plný radosti



z pohybu, nových poznatků o zdravé stravě a správně pojatém cvičení. Také LPR přispěla svou účastí a připomněla ženám, jak důležité je pečovat o sebe i formou prevence.

Paní Veronika Konrad, ředitelka Just Woman v ČR, nám poslala krátký příspěvek:

„Sporty jsme nevybrali náhodně. Ranní hodina jógy dokáže perfektně nastartovat celý organismus a postará

se o rovnováhu těla a mysli. Běh je výzvou. Nezáleží na tom, zda běháte pravidelně nebo zda náhodou nejste zrovna ve formě. Pod dohledem zkušených trenérů a za podpory přítomných žen to dokážete. Neběháme na čas, ale pro radost, protože jen díky silnému pozitivnímu vztahu se sport stává vášní, a ne povinností.

A na závěr paddleboard, který si ženy zamilovaly. Je to nejen zábava, ale také skvělá aktivita na formování celé postavy. Na tuto akci se můžete také těšit příští rok v červnu! Pro více informací sledujte naše webové stránky.“

**Liga proti rakovině Praha
děkuje za částku
8 500 Kč,
která jí byla z této úspěšné
sportovní akce věnována.**

Iveta Kuchařová



NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA LIGY PROTI RAKOVINĚ, PRAHA

Je tu pro vás, vaše příbuzné, známé, přátele, ...

Stěžejním úkolem Ligy proti rakovině je snížit úmrtnost na nádorová onemocnění především prevencí těchto onemocnění. Snažíme se informovat o příčinách, způsobech vyšetření, léčebných možnostech, vhodné životosprávě.

V současné době není informací o onemocnění málo. Pro laiky je však často obtížné se v té záplavě informací zorientovat. Každý člověk, každý pacient je individuální osobnost, rada na internetu, která pomohla jednomu, nemusí být vhodná pro jiného pacienta. Není snadné najít tu správnou odpověď pro vlastní onemocnění!

Proto je k dispozici Nádorová telefonní linka, která vám může pomoci poradenstvím erudovaných odborných lékařů – osobním telefonickým pohovorem nebo písemně e-mailem. Po dohodě je možná i osobní návštěva v čase, který vám v době přítomnosti pracovníků na Lince bude vyhovovat. Pozitivní zprávou pro všechny je možnost využít každé pondělí konzultace psychiatra či psychologa.

Proto nás neváhejte kontaktovat, volejte, pište, ... Jsme tu pro vás!

*MUDr. Marie Tomečková
vedoucí NTL*



Vážení přátelé,

zajímáte se o otázky prevence nádorových onemocnění nebo bylo nádorové onemocnění diagnostikováno u někoho z Vašich blízkých či u Vás? Máte pocit, že máte stále málo dostupných informací o příčinách, způsobu vyšetření, současných léčebných možnostech, vhodné životosprávě a podobně? Vaše otázky Vám ochotně zodpoví erudovaní lékaři na Nádorové telefonní lince LPR Praha – odborníci v oboru klinické onkologie s mnohaletou klinickou praxí. Současně můžeme poskytnout kontakt na pracoviště psychologické a psychosociální pomoci, hospicové a asistenční péče apod.

Kontaktovat nás můžete:

- telefonicky na telefonním čísle: **224 920 935**
- e-mailem na adrese: **birkova@lpr.cz**
- formou osobní návštěvy u nás, ke které se můžete telefonicky objednat na výše uvedeném telefonním čísle a domluvit si termín a hodinu, jak Vám bude vyhovovat.

Porady poskytujeme bezplatně.

Přítomni jsme každý pracovní den od 9.00 do 16.00 hodin, mimo pracovní dny je k dispozici telefonní záznamník, kde stačí uvést Vaše telefonní číslo, a my se Vám sami další pracovní den ozveme.

Máte zájem přestat kouřit?

Protikuřácká poradna LPR funguje každé úterý od 9.00 do 16.00 hodin.

Naše adresa:



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA z.s.
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8

areál Nemocnice Na Bulovce
Ústav radiční onkologie, budova B

Těšíme se na Vaše dotazy,

Městská část Praha - Čakovice

ČAKOVICKÁ SENIORÁDA

11.9.2019 od 10.00
Náměstí J. Berana

PROGRAM

08.30 - 09.30 Registrace účastníků
09.45 - 10.00 Zahájení
10.30 - 13.00 Sportovní klání
13.00 - 14.00 Vyhášení vítězů

Čelým dnem provází známý moderátor Šimon Pečenka.
Hosté seniorády budou Uršula Kluková, Jan Rosák, Jiří Krampol, Kamil Emanuel Gott.

DNY ZDRAVÍ ČAKOVICKÁ SENIORÁDA

Ve středu 11. září nás přivítalo krásné slunečné ráno. Náš žlutý stan zářil mezi ostatními stany na nám. Jiřího Berana v Čakovicích, kde se konal Den zdraví – Čakovická senioráda. Letos tedy věnovaný všem seniorům a nejen jim. Sešli se v hojném počtu, vytvořili 4 týmy a sportovní nadšení je provázelo během všech soutěží. Když byl čas na chvíli oddechu, všichni se zaposlouchali do zpěvu Šimona Pečenky, který současně celý pořad s lehkostí a humorem moderoval. Poté si obecenstvo zazpívalo známé melodie s Kamilem Emanuele Gottem,

zpěv se rozléhal po celém náměstí a určitě přilákal i další spoluobčany. Veselými historkami z pořadu „Nikdo není dokonalý“ nás všechny pobavil Jiří Krampol, společně jsme se zasmáli vyprávění Jana Rosáka o jeho prvních hereckých karambolech. V závěru nás Uršula Kluková pozvala do milovaného Broumova, kde tráví svůj volný čas. Přidala i několik historek ze svého dětství, které proložila zpěvem. Nálada byla po celý den výborná, svou zásluhu na tom měly určitě i sluneční paprsky, které nás celý den hřály, ale všichni také potěšili své chuťové

buňky dobrým jídlem a pitím. Nakonec přišlo všemi očekávané radostné vyhlásování vítězů a předávání cen a medailí. Takovou spontánní radost z výher jsem již dlouho neviděla.

U našeho stánku se během dne zastavovala spousta lidí, buď si jen popovídat, nebo se informovat o brožurkách, kterých jsme rozdali opravdu velké množství. Navštívila nás i spousta dětí z tamní ZŠ, některé dokonce pomohly rozdávat naše letáčky k tématu letošního roku a nové leporelo o rizicích kouření.

Na závěr milá poznámka jedné paní seniorky: „Děkujeme, že děláte tak záslužnou věc.“

Iveta Kuchařová



DEN ZDRAVÍ NA POLIKLINICE PROSEK

Ve čtvrtek 12. září Poliklinika Prosek a.s. pořádala pod záštitou starosty MČ Praha 9 Ing. Jana Jarolíma již tradiční Den zdraví na prostranství před poliklinikou.

Ve stánku vnitřního lékařství si zájemci mohli nechat vyšetřit krevní tlak a cholesterol, lékař diabetolog poradil při zvýšené hladině cukru, fungovala poradna Českého červeného kříže, ochotné pracovnice lékárny prosecké polikliniky nabízely široký sortiment přípravků, návštěvníci se mohli poradit rovněž s pediatrem, v rehabilitační poradně najít pomoc při bolestech pohybového ústrojí.

U našeho stánku paní doktorka Říhová, lékařka Nádorové telefonní linky, i další dobrovolnice odpovídaly na dotazy návštěvníků.

Členky Klubu ŽAP na maketě prsou prováděly názorné ukázky samovyšetřování.

V letošním roce jsme byly velmi mile překvapeny počasím, které bylo celý den příjemné, po slunné obloze občas přeběhl mráček, vítr a déšť letos dostaly zákaz vstupu.

Ivana Birková



Poliklinika Prosek a.s.
Lovočická 442/40, 190 00 Praha 9

Den zdraví - 12. září 2019

Poliklinika Prosek a.s. pořádá s finanční podporou Městské části Praha 9, pod záštitou starosty Ing. Jana Jarolíma a ve spolupráci s oblastním spolkem ČČK Praha 9 tradiční Den zdraví, který se koná od 9,30 do 16,00 hodin na prostranství před poliklinikou.

Lékaři a odborní pracovníci jsou připraveni Vám poradit, co pro udržení či zlepšení svého zdraví můžete sami udělat. V rámci prevence získáte podrobnější informace i včetně vyšetření - měření krevního tlaku, měření hladiny cukru v krvi, měření cholesterolu a orientační vyšetření zraku.

V jakých oblastech Vám odborníci při Den zdraví poradí?

- Vnitřní lékařství - měření krevního tlaku a cholesterolu
- Diabetologie - i cukrovka lze předchytit, když víte jak
- OKOBUS - orientační měření zraku
- Poradnictví:
 - zaměřené na kožní problematiku
 - v čem vám může pomoci lékárník
 - poradnictví v péči o chrup
 - poradenství v oblasti estetické výzdoby
- První pomoc - co by měl každý vědět připomenou pracovníci ČČK a ZZS HUP
- Liga proti rakovině - poradnictví v oblasti nádorové prevence
- Rehabilitace - pomoc při bolestech pohybového ústrojí

Poliklinika Prosek a.s. - IČO: 252 20 252, zapsaná v obchodním rejstříku, Městský soud v Praze, číslo 142/2019 S, zapsaná v obchodním rejstříku, Městský soud v Praze, číslo 142/2019 S, zapsaná v obchodním rejstříku, Městský soud v Praze, číslo 142/2019 S.

OHLASY REKONDIČNÍCH POBYTŮ ORGANIZOVANÝCH LIGOU V LETOŠNÍM ROCE

BENKON BENEŠOV V MEZIBOŘÍ

Do třetice všeho dobrého – to byl letošní červnový rekondiční pobyt v Meziboří.

Členky Benkonu Benešov si oblíbily rekondici v sanatoriu Paracelsus pro pohodu, domácí prostředí a klid, které přispívají k celkové relaxaci našich tělesných schránek a uklidnění mysli. Zase nás přijali vlídně, pan doktor předepsal jednotlivé procedury, ke koupelím, elektroléčbě a masážím přibýly některým i inhalace, cvičení na zahradě i v tělocvičně. Zajímavá byla přednáška pořádaná Ligou o správném stravování, životním stylu i funkci základních živin. Ve druhé části pak přibýlo cvičení o správném držení těla, dýchání, ukázky cviků. Moc děkujeme paní lektorce Haně Novotné, odpoledne s ní bylo poučné a příjemné. Moc se nám líbila také



vodoléčba, celý prostor byl nově zrekonstruován.

Letos jsme trochu omezily výlety, velkým nepřítelem bylo totiž úmorné vedro.

Procházky po Meziboří ale zůstaly, ať to byla procházka k vleku, cesta k hotelu Loučky, objevení nové cukrárny U Marušky. O víkendu proběhla i velká



sportovní akce – světový pohár in-linů v alpském slalomu, podívaná jen pro silné povahy!

Prohlédly jsme si i město a zámek Duchcov. Zase jsme narazily na stopu Valdštejnů, kteří mu nejen vtiskli nynější podobu barokního trojkřídlého sídla, ale přivedli sem jako knihovníka G. Casanovu, který zde i r. 1798 zemřel. Knihovnou prošli i německý básník F. Schiller a F. Palacký. Prohlédly jsme si i secesní evangelický kostel, je zajímavou dominantou města a nachází se u rybníka Barbora. Výlet jsme pak ukončily kávičkem v kavárně Casanova na náměstí.

S Valdštejny jsme se setkaly i v kostele sv. Michaela archanděla v Litvínově při nedělní mši. Je nutné připomenout, že jimi byl povolán k jeho stavbě významný barokní stavitel J. B. Mathey. Navrhl mnoho staveb, jako první byl pražský arcibiskupský palác, poslední je právě chrám v Litvínově. Malé výlety byly i do Chomutova, výborné koupání, i do Litvínova na procházky po městě.

Ještě o jedné věci se zmíním: nikde jsme nezažily, aby domorodci byli tak

hrdí na své město, pohostinní a laskaví k návštěvníkům, ochotní vždy poradit a pomoci. Vše umocňuje prostředí, upravený parčík, všude plno květin. Moc se nám zde opět líbilo, děkujeme sanatoriu, městu a jeho obyvatelům i Lize proti rakovině Praha. Snad zase někdy na shledanou!

Jana Bernadová
Benkon Benešová

REKONDICE V MEZIBOŘÍ

„Meziboří, Meziboří, mezi kopci Krušnohoří, lákáš nás k sobě v ten správný čas...“

Těmito slovy jsme se vloni loučili na konci našeho rekondičního pobytu v Meziboří. Rok uběhl jako voda a náš „správný čas“ opět nastal. Naše parta se znovu sešla v téměř stejném složení, přibylo k nám několik nových přátel. Na rekondici dny rychle ubíhaly. Ráno jsme mohli rozhybat svá již trochu starší těla venku při rozcvičce, dopoledne bylo bohatě vyplněné léčebnými procedurami. Na koupele jsme chodili

do krásně zrekonstruovaných prostor. Po dobrém obědě a po poledním odpočinku jsme vyšli nebo vyjeli na oblíbená, známá místa. Strava byla celkově chutná, denně jsme měli ke svačině ovoce. Se sestrou Alenkou jsme vždy ve středu odpoledne cvičili na židlích, líbilo se nám také cvičení s lektorkou Hanou Novotnou z Prahy. Zajímavá byla i její přednáška o výživě.

Počasí nám bylo letos víc než příznivé nakloněno, teplo bylo i večer u ohniště při opékání buřtů, pečení brambor a při zpěvu.

Děkujeme milému a ochotnému personálu sanatoria Schönbach za příjemnou atmosféru, cítíme se tu vždy jako doma. Náš dík patří samozřejmě také paní Birkové, paní Kurcové a celému kolektivu LPR za organizování a štědrou finanční podporu rekondičních pobytů.

Pokud nám to zdraví a LPR umožní, rádi znovu do Meziboří přijedeme.

„Letos nás tu bylo dvacet, budeme se rádi vracet.“

Klub přátel Meziboří

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

ILCO TÁBOR – NOVÉ HRADY

Ilco Tábor pořádalo 5denní rekondici v Nových Hradech v Rezidenci.

Vše probíhalo v nádherném prostředí, součástí areálu byl bazén a vířivky, které byly po celý den přístupné.

Protože vyšlo i počasí a sešel se skvělý kolektiv, všichni se zúčastnili mnoha procházek v krásném okolí Nových Hradů.

Chtěla bych poděkovat za všechny účastníky rekondice paní Zdeně Komendové, že pro skupinu 10 stomiků a rodinných příslušníků tento pobyt připravila. Podvečerní posezení v atriu zámku nemělo nikdy chybu. Poznali jsme se mnohem více, než stačí čas při schůzích ILCO Tábor. Bylo nám všem spolu hezky, zbyly jenom krásné fotky pro vzpomínky.

Marta Křivánková
ILCO Tábor





VÝLET DO BUDAPEŠTI

Další náš výlet byl do Budapešti, hlavního města Maďarska. Nejdřív jsme sehnali autobus s řidičem Jindrou z Vracova. Oříšek byl v tom, že ať se snažíš, jak chceš, Maďarovi neporozumíš. Šli jsme na věc oklikou. Nejdřív jsme kontaktovali 2 cestovní kanceláře, ale jedna nebyla operativní a druhá drahá. Nezbylo než se do toho dát sami, slib už padl, že se stomiky vyrazíme do dvoumilionové Budapešti, a slovo se nebere zpět! Tak hurá na věc! Přes Booking.com jsme zajistili hotel ze široké nabídky. Pak po domlouvání polopenze přímo s vedením hotelu jsme dostali slevovou nabídku, pokud zrušíme Booking. To jsme samozřejmě učinili a přesedlali na levnější. Spaní skvostné na 2 noci se snídaní a večeří. Jídlo skvělé, formou švédských stolů, velký výběr a dovolím si říct bez konkurence. Všichni se najedli do sytosti, až na malou účastnici Vendulku, která pauzivovala a do žaludku toho moc nedostala. Vendulko, Vendulko, musíš jíst, protože to gymnázium tě bude vyčerpávat psychicky, tak ať tomu odoláš fyzicky! Další problém

byl průvodce. Vzít ho z Česka a platit za něj vše, to se nám nechtělo, takže jsme využili internetu a dali poptávku na průvodce, mluvícího česky (slovensky) přímo bydlícího v Budapešti! Sláva, dobrá věc se podařila a během hodiny přišla nabídka, a jakáááá! Paní Agnes si s námi odsouhlasila náš program, nabídla zajištění lístků do Parlamentu, rezervaci restaurací na obědy a také plavbu po Dunaji, za což jsme byli nesmírně vděční. Nakonec jsme se domluvili, že nás bude čekat v recepci hotelu 1. den. To se stalo, my už byli ubytovaní a mohli se v 15 hod. rozjet naším autobusem do centra města. Agnes bravurně navigovala řidiče Jindru uličkami, až na Budínský hrad. Tam jsme si prohlédli Matyášův chrám, prošli se Rybářskou baštou, viděli prezidentský palác a budovu předsednictva vlády. Pozorovali jsme jízdu lanovkou od Dunaje na hrad. Pak jsme zajeli na Citadelu a prohlédli si vše kolem. Agnes hovořila zaslíbeně o všech památkách i samotné Budapešti. Po 3,5 hodinách jsme byli nabití tolika informacemi, že si je budeme ukládat do paměti několik dní s pomocí internetu, bedekrů a encyklopedií. Na výlet jsme se připravili,

hlavní památky popsali a materiál předali účastníkům, ale Agnesiny informace byly mnohem podrobnější! Agnes nás vyvedla nakonec uličkami zase zpět k hotelu, rozloučila se s tím, že zítra budeme v 9 hod. pokračovat. Ráno přijela na hotel a vedla řidiče ulicemi do centra. Hned ráno jsme navštívili Tržnici, kde jsme obdivovali nabídku a hlavně nakupovali. Pak jsme jeli na náměstí Hrdinů Andrásyho ulic, podobnou pařížské Champs Élysées, jeli kolem Velké synagogy – největší v Evropě a 2. největší na světě, šli parkem, nahlédli do Széchenyiho lázní, největších termálů ve městě. Oběd byl chutný, zákusek tvarohový a jablkový štrúdl. Postup při výrobě jsme měli možnost zhlédnout. Po obědě jsme volně přešli k Parlamentu kolem Baziliky sv. Štěpána, kam jsme také nahlédli. Parlament – nádhera čišící ze všeho! Hodinová prohlídka rychle utekla a my už šli na autobus u přístaviště a jeli na hotel. Byli jsme unavení, ale šťastní, co všechno jsme viděli. S Agnes jsme se srdečně rozloučili, protože poslední den strávíme bez ní, jede s další skupinou do Rakouska. Ještě nám stačila zajistit rezervaci na loď, kterou jsme další den absolvovali.



Plavba po Dunaji na Margaretin ostrov byla klidná a hlavně nám byl umožněn český výklad ze sluchátek. Takže jsme to měli prostřené jako na tácu. K tomu jsme měli drink dle vlastního výběru! Na ostrově jsme měli 45minutovou procházku krásným parkem, nahlédli i do Japonské zahrady. Aleš nám ukazoval a správně pojmenovával různé květiny, keře a stromy. Chlapec umí! Zpáteční plavba byla nějak rychlejší a my už byli připraveni k obědu. To ale nebylo jednoduché. Autobusem jsme nehodlali jet, protože včerejší cesta po Andrásyho třídě byla se zácpou a my se vedrem zalykali. Takže jsme se rozhodli, že půjdeme pěšky. Jindra na mobilu vyfukal trasu a ta měřila 1,6 km. Využili jsme staříčkého metra a po poradách s Maďary jeli načerno, protože turniket vydávající lístky měl asi siestu a nefungoval. No revizoři nás nechytli, vše dopadlo ok. Na oběd jsme dorazili přesně, sklepní prostory byly vychlazené, jídlo dobré a zákusek na jedničku. Zpáteční cestu jsme si prodloužili. Rozdělili se na 3 party – jedna rovnou k parkovišti, druhá k Synagoze a třetí k Tržnici. Takže jsme se scházeli pak na parkovišti až do 17.15, kdy se nám

podařilo odstartovat směrem do Brna. Tam jsme přijeli ve 22.30 hod. Výlet byl moc pěkný a ti, co byli unavení, budou do pondělka odpočívat! A ještě dodávám, že jsme se v autobuse dobře bavili. Nevím, co ti vzadu, kde to hlaholilo! Vepředu nás bavil Aleš zpíváním a tancováním vsedě! Pak vípky ze všech úst! Jindra dal k dobru tento ze života: „Při jednom

výjezdu do Maďarska si účastníci udělali do mobilu foto cedule, u které stál autobus, aby při cestě nazpět po něm nepátrali. A když se vraceli, ukazovali Maďarům fotku a ti se jen smáli a krčili rameny. Nakonec z toho vyvázli, bus našli a při překladu zjistili, co to znamenalo: Pozor, padá omítka!”

*Jana Strnadová
Klub stomiků Brno*



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: 22. října a 23. října, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9.

Vánoční koncert: 5. prosince, Karolinum, Praha 1.

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: **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. Inzerci přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, housvicka@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: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.