



Milí přátelé,

nevím jak vy, ale já miluji letní a prázdninová setkávání.

Všichni jsme přívětivě naladěni v očekávání několika volných dní, těšíme se na dny plné sluníčka a pohody, a především na setkávání se s přáteli a rodinou. Není snad příznivější doba, tedy kromě vánočních svátků, k setkávání se s těmi, na které v průběhu roku nebylo tolik času, či na poznávání nových známých, ze kterých se časem třeba stanou blízcí lidé. Snad je to dáno možností potkávat se venku, v přírodě, kde jsme si vždycky trochu blíží, nebo pomalejším životním tempem, které nám bylo umožněno větší volností s možností čerpání dovolené. Je tak milé posedět u ohničku a pochutnat si na klasických „buřtíčkách“, které si takto výjimečně vychutnáme. Já se těším na pomalu zacházející slunce, které už tolik nepálí, ale vzduch je příjemně vyhřátý. Každý rok se dohadujeme, kdy je nejlépe do horkého popela vložit brambory, nikdy jsme se ještě netrefili, a každé ráno jsme pak zklamaní, že nejsou dost propečené. Miluji svíčky a lucerničky, a proto je celá naše terasa osvětlena mihotavým světlem, které tvoří někdy až pitoreskní stíny. Když se tam všichni sejdem a vyprávění nebere konce, vždy obohatíme naše vzpomínky o nové příběhy.

Vážím si okamžiků sdílení času se svými přáteli, chyběly by mi každoroční rituály, které naše přátelství doprovázejí – posezení na zahrádce v centru města, každoroční návštěvy divadelních představení na Vyšehradě nebo jízda vláčkem do vedlejší vesnice na víno a zapečenou mozzarellu. Vždyť na sebe máme během roku tak málo času a krátké zprávy v mobilu či na sociálních sítích nemohou nahradit osobní setkávání a přítomnost nám blízkých lidí.

Věřte mi, že opravdové přátelství se neztratí ani po letech. Mě letos překvapila telefonátem má dávná kamarádka a já jsem měla pocit, že žádných deset let, doba, kterou jsme o sobě nic nevěděly, nebyla, a já tak mohla



poděkovat moderní technice, že jí umožnila najít mě a obnovit naše kamarádství. Třeba o sobě zase deset let neuslyšíme, ale já budu vědět, že tam někde je, má se dobře a nezapomněla a já se o ni nemusím bát. Pomocí moderních metod jsme také pomohli najít tatínkovi mé kamarádky dávného přítele z dětství, který se mu ztratil někde v cizině. Hned ten večer, kdy jsme ho zkontaktovali, jsme si poslechli tolik krásných příběhů, které spolu oba zažili, a obnovené přátelství trvá dosud, i když jen formou videohovorů. Pěstujme si přátelství, přinese nám v mnohých chvílích oporu a povzbuzení, ono jen obyčejné „popovídání si“ pomůže lépe se vyrovnat s radostmi i strastmi, které nám někdy život uchystá. Vždyť ne nadarmo se říká „přátelé jsou rodina, kterou si vybíráme sami“. V tomto čísle Zpravodaje budeme

znovu vzpomínat na události uplynulých let a opět vám přineseme informace o dění v Lize v uplynulých letních měsících a dozvíte se, co vás v nadcházejících měsících čeká.

Letošní 24. ročník Českého dne proti rakovině proběhl poněkud nestandardně a přišel i do uzávěrky tohoto čísla. Vaše příspěvky jsme tedy rozdělili a ty, na které se nyní nedostalo, určitě najdete v příštím čísle.

Vím, že tato doba přináší mnohým smutek do duše, ale věrme, že vše se v dobré obrátí, dělejme si každý den radost nějakou maličkostí, soustředme se na zdravý pohyb v přírodě a především, myslíme pozitivně s nadějí na spoustu krásných dní, které nás zase brzy čekají.

Přeji všem pevné zdraví a pohodu v srdci.

Iveta Kuchařová

TISKOVÁ KONFERENCE LPR PRAHA

Vzhledem k aktuální situaci jsme se rozhodli místo tiskové konference připravit video sestřih s informacemi k jednotlivým tématům. Video je k dispozici na webu LPR: <https://youtu.be/gqpcK3aeuRA>

Dne 24. září byla vydána tisková zpráva LPR, která informovala o nadcházející veřejné sbírce Český den proti rakovině, která se z tradičního květnového dne přesunula na 30. září 2020.

Současná nelehká „koronavirová“ situace bohužel nepřeje veřejným akcím, ale přesto se najdou dobrovolníci, kteří vyjdou do ulic ve žlutém tričku a budou nabízet kvítky měsíčku lékařského a letáčky, které upozorní na prevenci nádorových onemocnění ledvin a močového měchýře. Důležitou funkcí sbírky je i osvěta a LPR tak ve spolupráci s hypermarkety Albert a sítí CineStar zajistila distribuci letáčků do hypermarketů a kin, kde budou nabízeny všem návštěvníkům.

Pokud lidé nebudou mít šanci koupit si kytičku přímo na ulici od prodejce, je zajištěna podpora na dálku prostřednictvím zaslání DMS, za odeslání zájemce obdrží e-kytičku.

Je možnost podpořit Ligu i zasláním finančního daru na účet sbírky: 66 000 65/0300.

Navzdory koronaviru LPR pokračuje ve své činnosti, organizuje a finančně podporuje rekondiční pobyty pro onkologické pacienty, nadále provozuje Nádorovou telefonní linku a šíří osvětu a informace o prevenci nádorových onemocnění.

Tématem letošní sbírky jsou „Nádory ledvin a močového měchýře“. Toto téma podpořil přednosta Onkologické kliniky 1. LF UK a Thomayerovy nemocnice **doc. MUDr. Tomáš Büchler, Ph.D.**, hlavně proto, že Česká republika má ve světě smutnou prioritu, neboť nádory ledvin jsou u nás nejčastější ze všech sledovaných zemí.

Součástí tematického zaměření, které se mění každý rok, je i prevence v oblasti nekouření a kožních nádorů. Primářka Dermatovenerologické kliniky VFN **MUDr. Ivana Krajsová, MBA**, upozorňuje na to, že výskyt kožního melanomu u nás každoročně stoupá, je tedy potřeba zacílit prevenci i tímto směrem a nabádat občany

k častějším kontrolám znamének. Liga proti rakovině pracuje již 30 let ve prospěch zdraví občanů. Její zakladatel prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., spolu se svými spolupracovnicemi definoval trvalé poslání Ligy: „Boj proti rakovině je, vzhledem ke stále stoupajícímu výskytu nádorů a úmrtnosti na ně, prvořadým úkolem společnosti bez rozdílu věku, národnosti, víry, profese či společenského postavení. Cílem Ligy je poskytovat v tomto boji vydatnou pomoc všude tam, kde je nutná a na co stačí rozpočet Ligy.“ Liga si tak stanovila tři hlavní programy, prvním je soustavné informování veřejnosti o nádorové prevenci, dalším je snaha o zlepšení kvality života onkologicky nemocných a třetím je podpora onkologického výzkumu, kvalitní výuky a investiční modernizace či kompletizace onkologických pracovišť.

Za 30 let své činnosti Liga vykonala mnoho záslužné a prospěšné práce.

24. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině

Ve středu 30. 9. 2020, tedy v nezvyklou dobu, opět vyšli do ulic mnoha měst České republiky dobrovolníci ve žlutých tričkách a nabízeli kvítky měsíčku lékařského, letos se zelenou stužkou. Bohužel vzhledem k současné situaci bylo v ulicích dobrovolníků méně než v minulých letech, ale o to víc jsme se snažili podpořit nabídku elektronických kytiček, byl připraven i působivý leták, který nabízel prodej kytiček formou DMS. I letos tedy pomáhala mobilní aplikace DEN PROTI RAKOVINĚ, ta umožnila prodejcům být vidět pro kupující a současně nabídla možnost získání elektronické kytičky prostřednictvím zaslání dárcovské SMS.

Děkujeme vám všem, kteří jste se neohroženě i v této nelehké době podíleli na organizaci a uskutečnění sbírky.

Poděkování patří všem dobrovolníkům, kteří, dodržujíc všechna hygienická opatření, vyšli do ulic a kytičky nabízeli.

Upřímný dík patří i vám, kteří jste nás podpořili zakoupením kytičky se zelenou stužkou i virtuální e-kytičky.

Výbor Ligy proti rakovině Praha

BENEŠOV



Letošní průběh květinového dne, který byl ze zřejmých důvodů přesunutý z května na třicátého září, byl pro všechny velice náročný. Také u nás v Benkonu jsme si opravdu dělali velké starosti, zda se vůbec sbírky zúčastníme. Nakonec jsme se dohodli, že zkrátíme počet objednaných kytiček z každoročních pěti tisíc na tři. Protože s námi každoročně spolupracují školy, které letos nemohly uvolnit studenty pro prodej v ulicích, měli jsme obavy, že ani to zkrácené množství se nám nepodaří prodat. Školy nám sice do ulic studenty nepustily, ale s prodejem kytiček nám pomohly tím, že prodávaly mezi žáky a studenty uvnitř budov. Co se neprodalo ve školách, toho se zmocnily naše obětavé členky a kromě jedné stovky

kytiček se nám podařilo celé smluvené množství prodat.

Pomohlo nám v tom také to, že se mohlo jít se sbírkou na ulici ještě další den.

Máme velkou radost, že jsme i letos mohli dostat svému závazku, sbírky se zúčastnit a přispět tak alespoň trochu, v rámci našich možností, k uskutečnění této skvělé akce.

Doufáme, že příští rok už bude svět zase v pořádku a sbírka roku 21 bude taková, jako vždy v minulosti byla.

Přejeme všem, kteří se sbírky letos i přes všechno zúčastnili, těm, kteří si kytičku koupili, i těm, kteří si ji koupí příště, hlavně hodně zdraví.

*Helena Volfová
Benkon Benešov*

BOHUMÍN

Květinový den v Bohumíně se konal pod záštitou města a bohumínské městské nemocnice.

V záplavě žlutých kvítků měsíčku lékařského tentokrát se zelenou studkou se 30. 9. a 1. 10. naše město probudilo do ne tak krásného dne, jak by si členové našeho spolku PRO-FIT12 z.s. přáli. PRO-FIT12 z.s. se připojil k celostátní sbírce Ligy proti rakovině Praha, která se měla konat jako vždy na jaře. Letos to znemožnila koronavirová pandemie. Ani podzimní termín se neobešel bez komplikací. Složitější shánění dobrovolníků a dodržování zvýšených hygienických opatření však nebránilo onko spolku připravit květinový den. Letošní ročník se zaměřuje na nádorová onemocnění ledvin a močového měchýře včetně prevence. Celostátní akce probíhá na podporu onkologických pacientů. Podporu této akci



můžeme vyjádřit zakoupením žlutých kvítků měsíčku lékařského.

A je tady den D – sluníčko nikde, zima, déšť a my chystáme stůl pro občany, dodržujeme hygienické podmínky, chystáme květinčky, letáky, vaky a dárčky našich sponzorů. S většinou našich bohumínských partnerů jsme zahájili prodej již v 8 hodin ráno a první klienti jsou tady. Spolek PRO-FIT12 z.s. se dlouho

před 30. zářím připravoval na květinový den. O prázdninách zahájil projekt pro mateřské školy, členky navštěvovaly děti a naopak rodiče s dětmi ve školkách se zapojili do květinového dne. A tak se zúčastnila i MŠ Rarášek a ZŠ ve Skřečoni. Paní učitelka Jana Friedlová z MŠ a děti i s rodiči za podpory paní ředitelky ZŠ Renáty Wybraníecové prodali celkem 500 ks kytiček.

Byl to krásný den, rodiče v mateřinkách podpořili spolek a prodávali květinčky svým známým, v rodinách a také onkologickým pacientům, kteří byli velmi potěšeni. Děkujeme.

*Zdeňka Cichá
PRO-FIT12 z.s.*



BRNO

Letos 30. září a 1. října jsme se zapojili do prodeje kytiček měsíčku lékařského. Květnový termín byl z důvodu karantény odložen. Bylo nás 10 a připojilo se k nám i dalších několik pomocníků. Koronavirová situace nedovolila studentům s námi tentokrát prodávat, ve školách měli obavy o jejich zdraví, takže jim nepovolili jít do ulic. Bylo zima a my to měli o to složitější. Nepodařilo se nám vše prodat, protože studentům jsme připravili 1 500 kytiček a to byla pro nás velká dávka. Ale popasovali jsme se tak, že nám zbylo jen 540 kytiček z celkového počtu 2 950 a to je dobrý výsledek! Zájem kupujících byl tak 50 na 50, z těch, které jsme oslovovali. Na některých stanovištích to bylo lepší, jinde horší. O kytičky měli zájem jak staří, tak i mladí. Co vadí při prodeji, je nedostatek hotovosti. Lidé platí kartami a bohužel nemají ve svých peněženkách drobný obnos. To jsme slyšeli především od mladé generace. Stávalo se, že lidé prošli kolem nás, a když uslyšeli něco o rakovině, hned se zastavovali a omlouvali se, že nás nevnímali, a požádali o kytičku. Dost jsme také zaslechli nářků, informací od rodinných příslušníků, jaké měli oni případy a jak to bylo pro



ně ve svých rodinách smutně! První den nás v ulicích Brna bylo hodně, takže jsme se dost potkávali a pletli se navzájem. Ale druhý den se to uvolnilo a my si prodej užívali. Řada z nás sbírku chválila a obdivovala vstřícnost veřejnosti. Sousedili jsme všechny vaky, spočítali výsledky za jednotlivé prodejce, vykalkulovali průměry na kytičku,

vyhotovili protokoly, vybavili vratné materiály do Arkádie, vyplnili žádost o příspěvek. Dosáhli jsme průměrně 29,79 Kč za kytičku! Práce bylo hodně, ale hlavně že přinesla užitek. „Svět hledá lidi, kteří dovedou něco udělat, ne lidi, kteří umějí vysvětlovat, proč něco neudělali“.

Jana Strnadová
Klub stomiků Brno

ČESKÉ BUDĚJOVICE

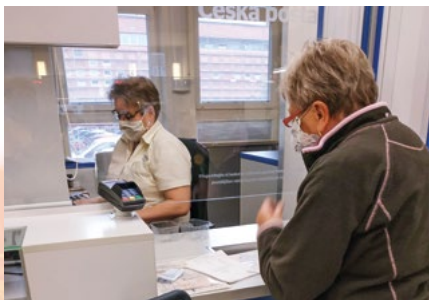
Letos bylo v klubu ARCUS z.s. Č. B. trochu zklamání. Zpočátku totiž letošní přípravy probíhaly navzdory celosvětové situaci velice slibně. Některé spolupracující organizace žádaly navýšení počtu kytiček proti předešlému roku. Jenomže, říká se: „Dobrý začátek – špatný konec“. Nakonec jsme museli požadavek počtu kytiček snížit o polovinu – škoda. Nicméně netrpělivě asi jako všichni očekáváme, že i letošní výsledek nás nezklame a budeme mít dobrý pocit s těmi, kteří nám byli ochotni pomoci. Situace ve společnosti prozatím moc dobrá není, ale musíme se s ní naučit žít – to většinou známe z vlastní zkušenosti! Když se budeme všichni chovat zodpovědně, určitě to pomůže. Přejeme všem hlavně zdraví, ohleduplnost a nenechat se odradit od naší činnosti v klubech. Věříme, že příští rok se zase s elánem zapojíme a sbírka bude veselejší.

Je na místě poděkování jak našim dobrovolníkům, tak i paní Mgr. Mauleové a nejen jí, ale i ostatním z agentury ARCADIA Praha a Lize proti rakovině

Praha za vzornou přípravu a distribuci sbírkového materiálu – ostatně jako každý ročník. Bylo to letos mnohem náročnější.

S přáním pěkně prožité řady dalších měsíců ve zdraví a optimismu.

Edith Šrámková
ARCUS z.s. České Budějovice



HAVÍŘOV

Na celý rok 2020 určitě budeme všichni vzpomínat a doufat, že další rok už bude lepší. Nejdříve jsme byly přesvědčeny, že

Český den proti rakovině nebudeme vůbec organizovat, protože z důvodu pandemie byl termín přesunut zrovna na den odjezdu na náš plánovaný rekondiční pobyt na Slovensku, ze kterého nakonec z pochopitelných důvodů sešlo. Tak jsme ještě narychlo přobjednávaly květinčky a snažily



se nabídnout veřejnosti co nejvíce. Počasí nám všem zrovna moc nepřálo, i když jsme měly nakonec velké štěstí a dopoledne přestalo pršet. Nejdříve jsme neměly na pomoc žádné studenty, ale na poslední chvíli jsme díky jedné paní učitelce zajistily 15 dvojic, což nám vylepšilo náladu. Chceme poděkovat nejen havířovské veřejnosti za jejich příspěvky, ale také všem studentům, našim příznivcům, pedagogům a samozřejmě i našim

členkám a organizátorkám sbírky. Celkem se nám podařilo odeslat na účet Ligy proti rakovině pro nás letos neuvěřitelných 137 160 Kč. Lidé v Havířově byli velmi vstřícní, často nám říkali, že přispívají jen na sbírku LPR, a často také přispívali i většími částkami. Potěšilo nás, že někteří lidé si přišli přímo do našeho koordinačního centra zakoupit květinu. Za ta léta, co sbírku organizujeme, si dobře pamatují, kde nás najdou. Ovšem i letos jsme se

setkaly s několika arogantními lidmi, kteří chtěli strhnout pozornost na sebe a nevhodně se chovali. Mrzelo to hlavně nové příznivce, kteří nám pomáhali poprvé, nechápali, kde se ta arogance bere, a škoda, že někteří to brali osobně. Nakonec naše snažení mělo šťastný konec a doufáme, že příští rok budeme všichni zdraví a zapojíme se s elánem do jubilejní 25. sbírky LPR.

Marta Marčová
INNA z.s. Havířov

MOST

Letošní rok byl trochu zvláštní, na prodej, jak my říkáme, kytiček jsme se připravovali již v květnu. Ale doba, jaká je, nám to znemožnila, a tak jsme očekávali další informace o uskutečnění akce.

Ta doba přišla s termínem 30. 9. 2020, a tak jsme ihned na začátku září oslovili střední školy a učiliště. Ozvaly se nám dvě školy. Střední škola technická, která nám přislíbila 13 dvojic a také to splnila. Schola Humanitas – po špatné komunikaci nakonec ke spolupráci nedošlo, ale máme přislíbené spolupráce pro příští rok.

A pak nastal den „D“ a vyšli jsme do ulic. Počasí nám přálo, a tak za svitu sluníčka se kytičky prodávaly lépe. Někteří lidé už na nás byli nachystaní a koupili si kytičku s úsměvem na tváři, někteří i se vzpomínkou buď na svou bolest spojenou s rakovinou, nebo svých přátel, a tak i negativní reakce jsme zvládali daleko lépe.

Utahaní a vysílení, ale s dobrým pocitem, každý prodal, na co měl síly, a doma očekával konečný výsledek.



Paní předsedkyně jej oznámila na Facebooku dva dny poté, jelikož jedna členka naší organizace prodávala i v krámečku, který vlastní. Náš výsledek je celkem 2 628 kytiček. Není to moc, ale je to více než vloni.

A tak se těšíme na další ročník, ke kterému se určitě připojíme.

Dáša Malá
AMA – Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, z.s.



PARDOBICE

Letošní Český den proti rakovině bych nazvala „květinovým dnem s koronavirem“. Celá tato složitá situace způsobila přesunutí květinového dne z obvyklého květinového termínu na konec září. Rovněž tak způsobila velké napětí v našich myslích i v celé organizaci, jak to všechno dopadne.

Vzhledem k tomu, že naše členská základna, stejně jako jistě v ostatních spolcích, je zase o rok starší, tak je pro nás čím dál složitější nacházet dobrovolnice z našich řad, které se vydají do ulic s květinami měsíčku lékařského. Ale zdařilo se a naše členky seniorky se tohoto úkolu opět s velkým úsilím a nasazením ujalý a zhostily. Také šest pardubických středních

škola květinu přijalo a vyslalo do ulic nebo do prostoru vlastních školních budov své studenty a studentky. Dost nám také komplikovalo nabídku to, že nás nepustily firmy z pochopitelných preventivních důvodů do svých prostor. Ale počasí nám přece jen přálo, po několika popršených dnech ve středu 30. září na nás občas i sluníčko vykouklo, a tak se vše snad přece jenom podařilo. Vzhledem k tomu, že nám jedna škola vrátila dost velký počet květinok až po skončení termínu nabídky, tak jsme nuceni z 6 600 kytiček, které jsme přijaly, vrátit organizátorům do Prahy 1 900 ks. Ale i tak jsme

se svým výsledkem spokojeni. Trochu jsme se obávaly, jaká bude nálada mezi lidmi v této složité době. Ale bylo to jako vždycky, někteří lidé nás míjeli bez povšimnutí, někteří utrousili i nepřijemnou poznámku, ale většina lidí už květinový den a květinu zná a kytičky si s chutí kupovala. Mile nás překvapilo, že se v celkem dosti případech stávalo, že za nabízenou květinu dávali více korun.

Z jedné školy mi bylo řečeno, že byly studentky nadšené, neboť jeden pán jim dal za jednu květinu 600 Kč. Myslí si, že i to je dobrá cesta k výchově mladých lidí k charitativnímu cítění.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem prodávajícím členkám KONU Pardubice i všem studentům a našim pomocníkům za jejich aktivitu a nasazení. Lize proti rakovině děkuji za poskytnuté dárečky – hry Monopoly, které jistě udělaly a ještě udělají hodně radosti. Třeba se nad touto hrou seťkají celé rodiny, vzdálí se od svých počítačů a užijí si společnou hru. Přeji všem hlavně hodně zdraví a návrat do normálního života. Na shledanou v lepších časech.

*Alena Nováková
KON Pardubice*



PRAHA

Letošní ČDpR neproběhl letos kvůli koronaviru a mnoha omezením na jaře, ale v jiném časovém období. Práce byla trochu ztížena hygienickými opatřeními, ale vše jsme zvládli na jedničku. Václavské náměstí, přímo pod sochou sv. Václava, se zažlutilo již brzy ráno. I když bylo poněkud sychravo a teplota byla hodně nízká, dva obrovské žluté stany dávaly příslib radostnějšího slunečného dne. My všichni jsme se oblékli do žlutých mikin a větrovek a ještě jsme tak umocnili naději na krásný a smysluplný den. Zpočátku se trousili ojedinelí kupující, ale s přibývajícím slunečním svitem a rostoucí teplotou vzduchu začalo přibývat i návštěvníků stanu a kupujících. Mnoho z nich kupovalo i více kytiček, pro svou rodinu či známé. Často jsme slyšeli, že se o sbírce dozvěděli prostřednictvím televize, letáků nebo událost sdíleli na sociálních sítích. Vyslechli jsme spoustu příběhů a rozdali mnoho informačních

publikací, které vydává LPR, a dárečků, kterými jsme tak chtěli poděkovat za podporu v této nelehké době. Návštěvníci si mohli prohlédnout i panely rozestavěné v prostoru mezi stany, které propagují dodržování obecných zásad rozumného životního stylu. Liga je připravila k 30. výročí své činnosti, tento projekt je určen především pro druhý stupeň základních škol a pro střední školy.

I přes nepřízeň „koronavirové“ doby se dnešní den vydařil, v odpoledních hodinách stály u stanů fronty na koupi kytičky a dobrovolníci se často vraceli pro novou várku kvítků měsíčku. Velké poděkování patří našemu věrnému a stálému moderátorovi p. Josefu Kudrnovi, který s námi vydržel až do večera a vždy svým pevným a zvučným hlasem přilákal další zájemce o kytičku. Tento den, ač v nezvyklý čas, byl úspěšný a je vidět, že lidé nezapomínají na pomoc ostatním. Děkuje všem.

Iveta Kuchařová

PRAHA 13

Plánovanou akci 30. 9. bylo nutné modifikovat tak, aby odpovídala nařízením našeho Bezpečnostního štábu, který je občas přísnější než ten vládní. Přesto se mi podařilo propagovat činnost Ligy, současně s kytičkami jsem nabízela i materiály, které jsem nakonec rozdávala nejen u nás na MČ Praha 13 s kolegou, ale

např. i v Seniorském domě na Ořechu. Poradenské materiály jsou již nastálo v prodejně zdravot. pomůcek Paleta služeb na Bělohorské ulici 6 na Praze 6, kde je kladen velký důraz na prevenci a informovanost.

*Aneta Ečeková Maršálová
MČ Praha 13*



KLUB ŽAP

Letošní rok nám přinesl mnohá omezení, která ovlivnila i Český den proti rakovině. I přes ztížené podmínky jsme se snažily co nejlépe uspět. Své prodejkyňe jsme vybavily respirátory a rukavicemi, protože jsme je jako onkologické pacientky chtěly co nejvíce chránit. Chyběla nám tradiční pomoc studentů, proto náš celkový prodej byl nižší než jiná léta. O to více oceňujeme snahu a aktivní přístup všech členek, které se do akce zapojily. Potěšila nás reakce kupujících, kteří si nás často sami vyhledávali i z důvodu, aby měli kompletní sbírku kytiček, a velmi štědře nám přispívali. Jsme rády, že květinový den i v tak těžkých podmínkách vůbec proběhl. Prodejcům i kupujícím velice děkujeme.

Jaroslava Petrová
Klub ŽAP Praha



AMELIE Z.S.

I v letošním roce se do sbírky zapojila aktivně i Amelie, z.s. Zdálo se nám, že je to sice těžší, ale o to důležitější než v jiných letech!

A zde jsou záznamy z terénu:

„Jako koordinátorka dobrovolníků jsem se letošní sbírky účastnila poprvé a musím ocenit dobrou organizaci a vždy příjemnou komunikaci s hlavními koordinátory z Arcadié. Děkuji našim dvěma dobrovolnicím Anetě a Aničce, které věnovaly svůj volný čas na prodej kytiček. A velké poděkování patří i Divadlu na cucky, které se aktivně zapojilo a které umožnilo, aby na pokladně divadla bylo pevné prodejní místo,“ vzkazuje Mary z Amelie v Olomouci.

„Potýkali jsme se s mnoha obtížemi, ale i tak jsme našli podporu u Kristýny a zaměstnanců divadla Pod Palmovkou (kterým tímto děkujeme) a vyrazili do města. Výtěžek to letos je hubený, ale lidé byli velmi vstřícní, sami nás hledali a děkovali za to, co děláme. Fajn bylo i prodloužení o jeden den,“ říká Eva z Prahy.

Děkujeme LPR za možnost zviditelnit život lidí s rakovinou, obzvláště v této těžké době.

Michaela Čadková Svejková
ředitelka Amelie, z.s.



ROKYCANY

Květinový den – tento termín byl mnoha lidem letos cizí, je pravda, že květen tomu měsíčku a kvítkům obecně více sluší. Situace je, jaká je, a tak se musíme i s tímto poprat. Ale, zase – prodej kytiček je krásnou sondou do duší lidí. Nebylo tomu letos jinak. Někdo byl rozmrzelý, někdo apatický, ale hodně lidí je smutných. To vše má vliv na náladu ve společnosti a také na prodej kytiček. Lidé se neusmívají, jsou uzavření do sebe. Přes všechna tato negativa jsme se my „děvčata“ našeho klubu rozběhla a nabízela a nabízela a prodávala do úplného vyčerpání. To myslím doslova.

Jak „mládneme“, jde nám to stále lépe a lépe. Celou dobu, co existuje klub /20 let/, si prodáváme kytičky samy, zviditelňujeme klub, a tak to jde každý rok. Bohužel jsme letos neprodaly vše a vrátily jsme 180 ks. Je pravda, že jsme nevyužily možnosti

prodeje další den, byly jsme jednoduše utahané. Skláním se před děvčaty – 81 let, která to celý den vydržela, chválím paní Kozákovou a Malíkovou. Letos jsme nezažily žádné nepříjemnosti, prodaly jsme téměř vše objednané, a i když trochu vracíme, jsme

spokojené a budeme se těšit na další květinový den. Do té doby únava opadne a rok věku přibude.

Anička Šimová
ONKO klub Rokycany

SVITAVY

I v této zvláštní době ohrožené koronavirem se náš onko klub Area Svitavy zapojil do Českého dne proti rakovině. Bohužel jsme v rámci opatření těsně před vyhlášením nouzového stavu nemohli, tak jako v předchozích letech, využít k prodeji kytiček dobrovolnických služeb žáků Střední zdravotnické školy ve Svitavách a členů Junáka – Českého skauta Smrček Svitavy.

K propagaci a prodeji jsme vytvořili pevné prodejní místo v podloubí před Nadačním domem J. Plívy. Kytičky byly ochotni nabízet také v Domově pro seniory, rehabilitačních zařízeních a v lékárně Na Hraniční ve Svitavách.

Uvítali jsme možnost kvítky měsíčku nabízet nejen ve středu 30. 9., ale i ve čtvrtek 1. 10. 2020. Výtěžek sbírky bude zřejmě nižší než v jiných letech i z důvodu nepříznivého počasí, ale snažili jsme se. Kdo chtěl, tak si pro květinu někam zašel.

Všem příznivcům a podporovatelům ze srdce děkujeme.

A. Petrová
Onko klub Area Svitavy



ÚSTÍ NAD LABEM

Jak probíhal náš „kytičkový den“? Na počátku velká skepse, na konci radost. Ředitelé škol odmítli uvolňovat studenty, což jsme se snažili pochopit. Odpadli i další, kteří se v minulých letech angažovali a vždy rádi pomáhali. O to víc byly aktivní naše členky a pomohli i ústečtí skauti. Těm a naší dlouholeté „kytičkové“ koordinátorce Marušce patří velký dík. Každá prodaná kytička byla v této nepříznivé době úspěchem a po sečtení všech i velkou radostí. Alespoň my to takto cítíme. Na přiložené fotografii jsou společně kamarádky naší pokladní Hanky, naše podporovatelky, vášnivé turistky, které na svých túrách nosí žlutá trika a tím propagují i LPR Praha.

Eva Živnůstková
ARCUS, z.s.



Když radosti není dosti, raduju se z maličkostí...

Jak zpívají pánové Svěrák a Uhlíř v jedné ze svých písní, je potřeba dělat si v této nelehké době třeba i malé radosti. Pro nás v klubu stomiků Ústí nad Labem byla takovou radostí účast na sbírkovém dni LPR letos v září.

Přestože na frekvenci a „zakuklení“ lidí v ulicích byla znát současná koronavirová opatření, podařilo se nám oslovit poměrně hodně spoluobčanů, kteří byli ochotni podpořit boj s nemocí daleko zákeřnější, než je COVID-19. Již podeváté jsme měly tu čest spolupodílet se na osvětové a sbírkové akci v boji proti rakovině. Nemá cenu lámat si hlavu s negativními reakcemi menšiny oslovených, kteří jsou prostě „záporáci“ od přírody. Naopak je úžasné pozorovat, jak velkou sílu kvítek měsíčku lékařského, který je symbolem tohoto dne, má. Již tradičně jsme od časných ranních

hodin stály u vchodu na hlavní vlakové nádraží v Ústí. Zde je neskutečnou výhodou, že si nemusíme ubíhat nohy do puchýřů a přitom máme možnost oslovit, zvláště v časech před odjezdy a po příjezdech vlaků, téměř davy lidí. Prochází okolo nás ženy, muži, mládež, kteří jsou povětšinou zahloubáni do svých myšlenek. Mnozí možná ještě spí :-). Mnoho z nich nezareaguje ani na zřetelný pozdrav a mají tendenci pokračovat dál. V okamžiku, kdy zazní: „... dnes je Kytičkový den LPR, zaměřený na prevenci a boj s rakovinou...“, většina těchto pštrošů doslova vystřčí hlavu z písku, zaregistrují žlutý kvítek, který máme vždy napíchnutý na informačním letáku, a se zvoláním: „Jééé, kytička! Tu chci, chci přispět!“ začnou v zavazadlech lovit peněženku. Někteří v průběhu hledání drobných mincí přidají v krátkosti příběh o setkání se zákeřnou chorobou ať už svůj, nebo ze

svého okolí. Není výjimkou, že se v jejich očích zalesknou slzy smutku nad ztrátou blízkého člověka, nebo naopak výraz štěstí z vítězství. Toto kratičké souznění je pro nás odměnou a zároveň signálem, že to, co děláme, má smysl.

V aktuálním koronavirovém stavu by se mohlo zdát, že člověka nic jiného než vir neohrožuje. Opak je však pravdou, protože kvůli restrikcím a vyčleňováním zdravotní péče v rámci pandemických opatření se může značně komplikovat léčba pacientů bojujících s daleko zákeřnějším nepřítelem. Proto je moc dobře, že i v této nelehké době se podařilo sbírku LPR realizovat, a my děkujeme, že jsme se mohly zapojit.

S úctou k lidem v první linii a přáním vítězství pacientům bojujícím s rakovinou.

Štěpánka Kovaříková
100MICI UL, z.s.
člen Českého ILCO, z.s.

VELKÉ MEZIŘÍČÍ

Letošní květinový den byl poznamenán restriktivními opatřeními státu a rostoucími obavami z šíření druhé vlny koronaviru jak na straně prodávajících, tak na straně kupujících. Příprava a vlastní provedení květinového dne, s ohledem na uvedené, stály však ještě více úsilí než za běžných podmínek v letech předchozích. I když tato snaha nebyla přímo úměrná konečnému výsledku, je třeba ji o to více ocenit.

Květinové květinové dny byly součástí konzistenčních akcí v rámci města Velké Meziříčí, např. Gastrodne Hotelové školy. Tyto akce vytvořily mj. velmi dobré podmínky pro větší koncentraci kupujících a přidaly i na potřebné atmosféře vhodné k prezentaci i prodeji.

V letošním roce musely pověřené dvojice prodávajících překonat všechna tato kvantitativní i kvalitativní omezení.

Výbor
Klub NADĚJE, z.s.

VSETÍN

Lidé podpořili Český den proti rakovině

Na Vsetíně a v okolních obcích si 30. září lidé zakoupili při celostátní sbírce celkem 3 300 kvítků měsíčku lékařského. Přes nepříznivé počasí studenti gymnázia, zdravotnické školy, skauti a členky klubu ONKO – Duha Vsetín, zabezpečení rouškami na tvářích a deštníky, nabízeli na náměstích a v ulicích

města našim spoluobčanům tyto kytičky spolu s preventivními letáky. Nečekali jsme ani takovou vstřícnost. Dokonce jsme na poště zažili zajímavou příhodu. U našeho stolečku se zastavil starý pán, který určitě nevypadal jako příliš movitý a finančně zabezpečený člověk. Ani jsme ho neoslovovali, ale on se sám zeptal, na co vybíráme. Když jsme mu to řekli, vytáhl dvoustovku, dal nám ji do vaku a vzal si jednu kytičku.

Letošní květinový den je za námi. Snad výtěžek z něj pomůže zlepšit život našim onkologicky nemocným pacientům.

Anna Plášková
ONKO – Duha Vsetín

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2020
PODPOŘILI:



<p>Generální partner:</p> 	<p>Hlavní partner:</p> 	<p>IT partner:</p> 	<p>Hlavní mediální partneři:</p>  	
<p>Partneři:</p>           		<p>Spolupracovníci:</p>   		<p>Mediální partneři:</p>    
		<p>Pořadatel:</p> 	<p>Organizátor:</p> 	

VÝSTAVA O PREVENCI

Na začátku roku Liga proti rakovině zahájila nový projekt, který je zacílený na školní mládež. Projekt s názvem Každý svého zdraví strůjcem propaguje zdravý životní styl a panely s různými tématy budou umístovány vždy na jeden týden do základních škol 2. stupně a do středních škol.

Co vedlo k rozhodnutí oslovit mladou generaci, objasňuje předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová: „Dnešní žáci jsou budoucí dospělí lidé, a čím dříve si osvojí zásady rozumného životního stylu, tím lépe si ochrání své zdraví i pro budoucnost. V tématech výstavy jsme se neomezili úzce na prevenci rakoviny, ale zábavnou formou informujeme i o prevenci dalších civilizačních onemocnění. Školám také posíláme plakát s návodem, jak chránit vlastní imunitu. Současná situace s koronavirem akcent na zdravý životní styl ještě podtrhuje.“ Přes všechna úskalí aktuální situace s epidemií a uzavíráním škol výstava od začátku září stihla navštívit již tři školy:

Škola Kavčí hory – Mateřská škola, Základní škola a Střední odborná škola služeb
Základní a mateřská škola Bílá v Praze 6
Základní škola a mateřská škola Praha 5 – Radlice

Krásnou reakci na výstavu jsme dostali ze ZŠ Bílá:

„Sedm hříchů, to zní dobře...“, „chichotají se děvčátka a ochotně tráví hodinu chemie mezi výstavními panely v hale základní školy v Bílé ulici, v Praze 6 s pracovním listem v ruce. Správně odpovídají na otázku, že na klávesnici počítače je 5x víc mikroorganismů než na záchodovém prkénku. V matice loni v on-line výuce brali žáci druhou mocninu a teď se to hodí v praxi, a tak si bez problémů spočítají svůj body index (BMI).“

„Papilomavirus...“ slabiku je osmák a s překvapením čte, že se ho to týká také.

Ona existuje „kuřácká pandemie“, dívá se dívka ze šesté třídy a v informatice si celá třída po prohlídce výstavy vyhledává další informace.

Milá Ligo, tvá výstava ve škole nám ukázala nové souvislosti. Naše znalosti a dovednosti ze školy se nám propojily

ZDRAVÍ MÁTE VE SVÝCH RUKOU!

Imunitu nebuduje jen lékař, SVÉ ZDRAVÍ MÁTE především VE VLASTNÍCH RUKOU!

1. Nekuřte! Pokud kouříte, co nejdříve přestaňte!
2. Jezte zdravě! Zeleninu a ovoce zařaďte ke každému jídlu. Omezte cukr.
3. Nepřejívejte se! Hlídejte váhu!
4. Denně se hýbejte! Chodte hodně pěšky, jezděte na kole, věnujte se sportu!
5. Užívejte si pravidelný a dostatečný spánek!
6. Vyhýbejte se stresu, pěstujte přátelské vztahy.
7. Otužujte se.

IMUNITA = SCHOPNOST OBRANY ORGANISMU

Imunitní systém chrání před viry, bakteriemi, plísněmi, chemickými látkami a toxiny i před vlastními poškozenými buňkami (nádorovými). Záleží do značné míry na každém z nás, zda se tělo ubrání nepřátelskému útoku, nebo ho postihne nemoc!

NEMOC = NE MOCI se bránit.

Liga proti rakovině Praha, z.s. www.lpr.cz ☎ 224 919 732

s obrázky Miroslava Bartáka na výstavních panelech. Začínáme chápat, že „Každý svého zdraví strůjcem“.

Žáci a učitelé z druhého stupně

LIGA PROTI RAKOVINĚ – 30 LET

Jak jsem se již zmiňovala v přechozím čísle Zpravodaje, Liga v letošním roce slaví třicet let od svého založení.

Proto vám i v tomto čísle přineseme několik vzpomínek na dobu od r. 2000 do r. 2009. První zmiňovaný rok, tedy r. 2000, vám přiblížím prostřednictvím fotografií a zpráv z nádherně vedené Kroniky, která je určitě potěšením pro všechny, kteří si ji pročítají. Doprovází ji spousta psaného textu, fotek, upoutávek a pozvánek na jednotlivé akce, které se v konkrétních letech konaly.

KRONIKA – LIGA V ROCE 2000

Stejně jako v minulém čísle vám chci přiblížit podrobněji jeden rok historie LPR prostřednictvím zápisů z Kroniky. S bázní a očekáváním otevírám stránky

nové Kroniky, vázané v šedém sametu, která začíná rokem 2000. Vybrala jsem tento rok i proto, že se jedná o rok, kdy Liga slavila 10. výročí, jde tedy o rok jubilejní.

Hned na první straně mě zaujala pozvánka na druhou květinovou diskotéku LPR, která se konala 2. 4. 2000 v hudebním klubu Meloun, a spousta nádherných fotografií se známými osobnostmi napovídá, jak zajímavá akce to byla.

Na výroční členské schůzi, která se konala v konferenční síni děkanátu 1. LF UK v Praze 2, na Bojišti, byl předán Pamětní list JUDr. Karlu Bernardovi za zásluhy o zrod LPR a mimořádnou angažovanost, kterou přispěl k jejímu rozkvětu. Na přiložené fotografii mu tento pamětní list předává prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

Liga tento rok slavila své jubileum a při této příležitosti se dne 12. dubna konal

slavnostní koncert Karla Gotta a jeho přátel. Koncert uváděla paní Milena Vostřáková, hrál Big Band Felixe Slovácka. Kromě Karla Gotta zazpívala i Jitka Zelenková, Radka Fišarová, Magda Malá a Vlastimil Harapes. Hlavní účinkující i pořadatelé se zřekli svých honorářů ve prospěch činnosti Ligy. Koncert byl určen především příznivcům, přátelům a podporovatelům Ligy, část vstupenek byla ponechána k prodeji pro širokou veřejnost. Z přiložených fotografií cítíme radost a pohodu, kterou koncert přinesl.

V dubnu proběhlo I. sympozium SDOO, jarní setkání zástupců všech členských organizací. Přiložený program nás nechal na pochybách, jak bohatý program sympozium nabízelo.

V květnu se naši zástupci zúčastnili „Týdne zdraví“ v Klášteře servitů v Nových Hradech. V Kronice je



přiloženo poděkování z kláštera sv. Petra a Pavla, v tomto dopise byla celá akce velmi kladně hodnocena. Spousta nádherných fotografií ze IV. Květinového dne svědčí o velkém nadšení a účasti nejen zástupců LPR, ale i známých osobností, které celou akci podpořily. Zaujala mě fotografie z TV Prima k pořadu Zdenka Merunky, jeho hosty byli prof. Dienstbier a paní Marie Koutná.

U příležitosti 10. výročí založení LPR Praha a Květinového dne se konal slavnostní koncert ve Velké aule Karolina, na kterém vystoupil Jaroslav

Svěcený a Jiřka Navrátilová. Hned následující den, 11. května, proběhla čtvrtá květinová diskotéka, na které prof. Dienstbier zhodnotil Květinový den, a večer zpestřilo vystoupení páňů Palečka a Janíka a zpěvačky Věry Martinové. Na fotografiích jsem poznala známé osobnosti, které přišly opět podpořit naši věc, např. N. Lenerovou, Z. Merunku, J. Zelenkovou nebo K. Voříška. Společnost FORD zde předala Lize proti rakovině velkorýsý dar – šek na částku 500 000 Kč.

Dne 28. 5. se u příležitosti Světového dne nekouření opět zúčastnila MUDr. Pradáčková výstupu na Sněžku. V červnu proběhla tisková konference, na které byl vyhodnocen Květinový den.

Následující zpráva mě velmi zasáhla, nedlouho po předání Pamětního listu zemřel JUDr. Karel Bernard ve věku 84 let. V Kronice mu byla věnována vzpomínka a poděkování za obětavou práci pro Ligu.

Z výtěžku Květinového dne LPR Praha společně s nemocnicí sv. Alžběty v Praze 2 otevřela „Centrum preventivní a následné onkologické péče“ určené především klientům, v jejichž rodinách se vyskytlo nádorové onemocnění.

V září proběhly rekondiční pobyty na Pleši a v Meziboří, kterých se jako přednášející zúčastnili prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., a prof. MUDr. Evžen Skala, CSc. Pobytu se zúčastnilo 148 pacientů.

V Praze dne 26. 9. byly opět zahájeny ambulantní rekondiční kurzy. Jde o nový způsob kontaktu s onkologickými pacienty v domácí péči, jak se naučit žít s touto nemocí.

Na podzimní zasedání Sdružení onkologických organizací se opět sjely zástupci ze všech koutů České republiky. Země EU pořádají každoročně na podzim Týden proti rakovině, v r. 2000 byl věnován problematice zdravé výživy. Jde o téma stále aktuální, neboť nesprávné stravovací návyky se podílejí až 30 % jako vyvolávací činitel přeměny zdravé buňky v nádorovou. Liga vydala k tomuto týdnu velice působivý plakát.

V listopadu proběhl již 8. ročník Běhu Terryho Foxe, v rámci mezinárodního srovnání se ČR zařadila v počtu organizovaných běhů a celkovým počtem účastníků opět na 1. místo na světě.

Pozvánky a fotografie z Vánočního koncertu v Karolinu mě přenesly do nádherných prostor Karolina a účast sólistky opery ND Jiřiny Markové-Krystlíkové a Otakara Brouška jistě umocnila slavnostní atmosféru celého večera.

Závěr roku uzavřelo II. Klubové setkání, kde se svými historikami zářili Jiří Krampol a Pavlína Filipovská, celé setkání režíroval náš velký podporovatel a příznivec Karel Weinlich.

Iveta Kuchařová



ŽIVOT LIGY – 2. DEKÁDA

Začátkem r. 2001 proběhla Výroční členská schůze a v únoru se uskutečnilo společné jednání o taktice snah o omezení kouření. V dubnu uspořádala LPR víkendový seminář o genetice zhoubných nádorů na Pleši. Koncem tohoto měsíce se konal Veletrh léčiv a lékařské techniky Pragomedica, kde měla Liga opět svůj samostatný stánek a nabízela propagační a edukační materiály. V polovině května, ve středu 16. 5., již tradičně proběhl V. Květinový den na téma kouření u žen a u příležitosti této veřejné sbírky se konal Děkovný koncert ve Vojanových sadech v Praze. Dne 22. 5. jsme uspořádali v Divadle J. Grossmanna ve spolupráci s tímto divadlem koncert, který byl věnován především pacientům s Hodgkinovou nemocí. Název koncertu byl velmi výstižný – „Dneska by Grossmann možná žil“. Tato akce byla věnována 75. narozeninám prof. MUDr. Z. Dienstbiera, DrSc., a prof. MUDr. E. Skaly, CSc. Na podzim se opět sjeli zástupci kolektivních členů LPR na tradiční sněm.



Valdštejnská zahrada, r. 2002

V prosinci byl slavnostně zahájen provoz rehabilitačního bazénu na Pleši, jeho výstavba byla financována z výtežku Květinových dnů. 13. 12. proběhl v Karolinu tradiční Vánoční koncert.

Stejně jako v 2001 jsme se i v r. 2002 zúčastnili Veletrhu léčiv a lékařské techniky Pragomedica, kde měla Liga svůj stánek a propagovala zde aktivity LPR. Ve spolupráci s nadací Vize 97 se v Míčovně Pražského hradu konal koncert, který měl za cíl upozornit na možnost prevence kolorektálního karcinomu. Kolorektální karcinom byl totiž tématem VI. Květinového dne, který se uskutečnil 15. 5.

U příležitosti této veřejné sbírky jsme uspořádali Děkovný koncert ve Valdštejnské zahradě. Záštitu nad koncertem převzal 1. místopředseda Senátu Parlamentu ČR MUDr. Přemysl Sobotka. V červnu zahájila Liga spolupráci s agenturou Pro Tempore. V říjnu se opět konal Sněm dobrovolných a profesních organizací Prahy, v tomto roce bylo hlavní téma „Práva pacientů“. V prosinci jsme se zúčastnili dvou koncertů, již tradičního vánočního koncertu v Karolinu a koncertu k 10. výročí vzniku zaměstnaneckých zdravotních pojišťoven. Ten se konal pod patronací LPR na Nové scéně Národního divadla.

V lednu r. 2003 byla na výroční schůzi schválena novelizace stanov LPR a nový provozní řád. V dubnu jsme byli opět na Veletrhu léčiv a lékařské techniky Pragomedica.

V květnu se v Třeboni poprvé uskutečnil Den zdraví a Den bez tabáku, Liga zde měla stánek s propagačními a edukačními materiály, probíhaly tady besedy o zdraví, nemocech a kouření. V květnu se konal VII. Květinový den, tentokrát na téma „Karcinom děložního hrdla“. Hned



Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc. a prof. MUDr. Evžen Skala, CSc., r. 2001



PhDr. Eva Křížová, Jan Musil, koncert ve Vojanových sadech, r. 2001



Liga proti rakovině Hradec Králové, r. 2002

následující den se konal Děkovný koncert ve Valdštejnské zahradě a přesně v tento den byl slavnostně zahájen provoz rekonstruovaného pavilonu pro frekventanty rekondičních poby-

Vědecké ceny LPR za významnou publikaci s onkologickou tematikou vydanou v r. 2003.

Rok **2005** byl jako každoročně zahájen výroční členskou schůzí LPR Praha.



Nemocnice Na Bulovce, Ústav radiační onkologie, sídlo Ligy od r. 2005

tů v Ústavu onkologie a pneumologie na Pleši. Tato akce byla financována ze sbírek Květinových dnů. V říjnu opět proběhl Sněm kolektivních členských organizací LPR, hlavním tématem byl tento rok screening karcinomu děložního hrdla. V prosinci se stalo již tradicí uspořádat Vánoční koncert v Karolinu.

Začátkem r. **2004** se konalo první zasedání poradního sboru předsedy LPR a 17. 2. proběhla výroční členská schůze. V dubnu byl pořádán Květinový koncert v Českých Budějovicích pod patronací hejtmana Jihočeského kraje RNDr. Jana Zahradníka a primátora Českých Budějovic doc. RNDr. Miroslava Tettera, CSc. Významným počinem r. 2004 bylo slavnostní vydání překladu Evropského kodexu proti rakovině u příležitosti vstupu ČR do Evropské unie. V květnu přednášel prof. MUDr. Dienstbier., DrSc., a MUDr. Skala, CSc., na VIII. Onkologických dnech prof. Staška. Ve středu 12. května proběhl již VIII. Květinový den na téma karcinom prostaty a Evropský kodex proti rakovině. Následující den se konal Děkovný koncert ve Valdštejnské zahradě, opět pod patronací předsedy Senátu Parlamentu ČR MUDr. Přemysla Sobotky. Pod patronací LPR se uskutečnil v září koncert zaměřený na mládež pod názvem „No Music“, který pořádala agentura J.T.M. v Pardubicích. V říjnu Liga opět zorganizovala Sněm kolektivních členských organizací, hlavním tématem byly rekondiční pobyty. V prosinci se konal Vánoční koncert v Karolinu, kde byl vyhlášen držitel

V dubnu se uskutečnil Květinový koncert, tentokrát v Liberci v Divadle F. X. Šaldy. Tisková konference se tento rok konala v klubu „U vysmátého zajíce“ v Praze 1. IX. Květinový den na téma „Prevence a včasné rozpoznání maligního melanomu“ byl naplánován na 11. 5. Koncem června se kancelář Ligy a Nádorová telefonní linka přestěhovaly do Ústavu radiační onkologie v Nemocnici na Bulovce v Praze 8. V říjnu Liga opět zorganizovala Sněm kolektivních členských organizací LPR Praha a v říjnu proběhla v hotelu Hilton Praha 25. konference a Valné shromáždění ECL spoluorganizované Ligou proti rakovině Praha. 13. 12. se konal Vánoční koncert v Karolinu.

Rok **2006** zahájila Výroční členská schůze, v dubnu jsme se zúčastnili Veletrhu léčiv a lékařské techniky Pragomedica, byl rozdán rekordní počet brožur a publikací, téměř 12 600 kusů. Koncem dubna se konala tisková konference v Syndikátu novinářů ČR v Praze 1. 10. května proběhl po celé ČR jubilejní X. Květinový den na téma „Prevence rakoviny u žen (rakovina prsu a děložního hrdla)“. V Ražicích u Písku byla na Open Air Festivalu „Rockem proti rakovině“ uspořádána sbírka pro Ligu proti rakovině. Květinový koncert se konal tentokrát v Divadle J. K. Tyla v Plzni. 31. 5. byl Světový den bez tabáku a MUDr. Pradáčková se zúčastnila výstupu na Sněžku. Dne 8. 6. proběhl pracovní celodenní seminář členů a konzultantů výboru, kde byl přijat program činnosti LPR na další roky. V červenci se uskutečnil Světový kongres o rakovině UICC–NTL, Lize

byl udělen certifikát o členství v IGISG. V srpnu byla ukončena spolupráce s agenturou ProTempore. V listopadu se Liga aktivně zúčastnila XXV. výroční tiskové konference praktických lékařů v Karlových Varech. Začátkem prosince byla, po vyhodnocení konkurzu, zahájena spolupráce s agenturami ARCADIA PRAHA a Via Facti. Vánoční koncert s vyhlášením držitele Vědecké ceny LPR za publikaci v r. 2005 a udělením Novinářské ceny se konal tradičně v Karolinu.

Tisková konference ke Světovému dni proti rakovině se konala koncem ledna **2007** v Jindřišské věži v Praze 1. Světový den proti rakovině byl 4. února poprvé zařazen mezi pravidelné akce LPR. V polovině května proběhla tisková konference, tentokrát v Nemocnici Na Homolce v Praze 5, a několik dní poté se uskutečnil XI. Český den proti rakovině. Název byl změněn v soula-



Český den proti rakovině, r. 2007

du se Světovým dnem proti rakovině. Letošní téma bylo „Výchova ke zdravému způsobu života v rodině“. Následoval Děkovný koncert ve Valdštejnském paláci. Začátkem října proběhla tisková konference v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě v Praze 2. Říjen patřil opět setkání kolektivních členských organizací. Za přítomnosti zástupců UICC, ECL a LPR Praha, Bratislava a Maďarsko se konal 11. 10. Eurokoncert v Divadle Hybernia. Charitativní akce europoslance doc. MUDr. J. Zvěřiny spojená se sbírkou pro Ligu se konala 19. 10. v Táboře. V prosinci jsme uspořádali Vánoční koncert.



Tisková konference, prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc., Mahulena Bočanová, prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., r. 2007



První odborné sympozium ke Světovému dni proti rakovině, r. 2008

Začátek roku **2008** patřil tiskové konferenci v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě a únor byl ve znamení konání sympozia ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci ČLS, Českou onkologickou společností a Společností všeobecného lékařství JET, tématem byla „Nádorová prevence“. V květnu se konala tisková



Putovní výstava v Ostravě, r. 2008

konference v Českém centru v Praze 1 a následoval již XII. Český den proti rakovině na téma „Rakovina děložního čípku a varlat“. Jako poděkování všem, kteří se na tomto dni podíleli, jsme uspořádali Děkovný koncert

„Na podpatcích“. V červenci na hudebním festivalu Třeboňská nocturna byla oceněna Liga proti rakovině Praha. Významnou událostí podzimu 2008 se stal I. ročník preventivní akce Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“, jejímž autorem je Petr Hořejš. Tisková konference a Sněm kolektivních členských organizací proběhly tradičně v říjnu. Velkou událostí byl koncert na závěr putovní výstavy v Severočeském divadle opery a baletu v Ústí nad Labem. Nechyběl ani koncert v Karolinu, pořádaný 9. prosince.

Leden r. **2009** patřil koncertu pod záštitou Ligy v Benešově a tradičně tiskové konferenci. Liga se v rámci Evropského týdne prevence karcinomu děložního čípku zúčastnila happeningu na Václavském náměstí. Dne 4. 2. se konalo sympozium ke Světovému dni proti rakovině. 13. 5. proběhl po celé České republice XIII. Český den proti rakovině, tentokrát na téma „Kolorektální karcinom“.

Děkovný koncert se konal v Betlémské kapli pod záštitou rektora ČVUT. V září a říjnu se uskutečnil II. ročník úspěšné Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ a v prosinci jsme zorganizovali vánoční koncert v Karolinu, kde byli vyhlášeni držitelé Vědecké ceny LPR Praha, byla udělena Novinářská cena a poprvé i Cena pro neaktivnější a nejuspěšnější onkologický klub v rámci sbírky v r. 2009. Jak vidíte, Liga byla i v této dekádě



Grant udělený Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, r. 2009

velmi aktivní, bylo zahájeno mnoho nových a úspěšných projektů, stali jsme se členy mezinárodní organizace ICISG, byl uskutečněn I. ročník Putovní výstavy, od roku 2008 Liga začala organizovat odborné sympozium ke Světovému dni proti rakovině a částka vybraná v rámci Českých dnů proti rakovině stále stoupala.

Velký dík patří všem, kteří se na rozvoji Ligy proti rakovině podíleli a my jsme, i díky nim, mohli realizovat vytyčené programy.

Iveta Kuchařová



Týden prevence karc. děl. čípku, r. 2009

ROZHODNUTÍ JE NA NÁS – ANEB CESTA K ABSTINENCI

Dlouho jsem si lámala hlavu, jak sestylizovat článek pro kuřáky, kteří se v hloubi duše své cigarety vzdát nechtějí, tak aby jim to pomohlo a oni se cigarety vzdát chtěli. Napsala jsem již články o tom, že kouřit je drahé a nebezpečné, článek o tom, že cigarety se tváří jako náš dobrý přítel nebo dobrá kamarádka a je to věc nanejvýše potměšilá a ošidná, napsala jsem o tom, že nikdy není pozdě přestat a že bez cigaret to jde také a lépe.

Teď mi zbývá úkol napsat „jak na to“. V dnešní době čas jsou peníze, a tak každý chce podvědomě slyšet nějaké rady na téma „snadno a rychle“.

Taková rada neexistuje, jediné, že bych vám poradila, abyste otáčeli hlavou zprava doleva a zleva doprava, kdykoliv půjdete kolem trafiky nebo kdykoliv vám někdo bude nabízet cigaretu. To byste si s největší pravděpodobností poklepali na čelo a kouřili dál.

Tak co s tím. Důležité je vědět, že kouření, ať už je nazveme jako zvyk, návyk, zlozvyk, neřest, zlo atd., je v podstatě nemoc. Je to ošklivá a zákeřná nemoc, která má schopnost na sebe nabalovat nemoci další. Pokud se kuřák nerozhodne sám, z vlastního přesvědčení a z vlastní vůle, tak s ním

nic nehne. Ti, kteří jsou v kuřákově okolí, mohou pomoci k motivaci, to hlavní rozhodnutí je však na kuřákově samotném. Je důležité, aby věděl, že má zdravotní problém a že je to jeho problém, který je v jeho zájmu řešit. Ostatní mohou pomoci dláždít cestu k abstinenci, jít po ní musí on sám.

Jak jsem uvedla dříve, je důležité vnitřní rozhodnutí a motivace. Jeho vnitřní rozhodnutí a jeho motivace.

Pak je třeba vědět o tom, že je to běh na dlouhou trať a že kuřák, který chce abstinovat, by měl být pokud možno hájený, protože s ním hýbou různé síly, které cigarety úspěšně přehlušovaly,

a také proto, že má řadu nepřátel, o kterých vůbec nevěděl. Tito nejhorší nepřátelé jsou „abstáky“ a „recidivy“, popřípadě bažení. Svou polévku si mohou ohřát také rádoby přátelé, kterým není zatěžko abstinujícího kuřáka zviklat výroky jako „Co ti je, vždyť to stejně nedokážeš“ nebo „Není nic jednoduššího než přestat kouřit, sám jsem to zkusil aspoň třicetkrát“ nebo „Vůbec s tebou není k vydržení, radši si jednu zapal, ať máš klid“.

Takové „osvědčené“ moudrosti mohou úspěšně podkopat vůli kuřáka, aby vytrval.

Musí se proto vyzbrojit patřičnou municí. Jednou z nich je slovo „nechci“, když mu někdo nabízí cigaretu.

Je to věc tréninku, pokud možno asertivního, protože o dotěry, kteří mu mile rádi připálí, nebude mít nouzi.

Pak je namísto i stejně asertivní slovíčko „chci“ /toho nechat/. A chci to proto

a proto... No to už je věc motivace.

Někdo si třeba řekne: chci se osvobodit od cigaret, chci být čistý, chci vonět, chci si ušeftit na to a ono, chci se dožít vnoučat, chci volně dýchat a tak dál.

Pak je třeba vědět, že cesta k abstinenci není překážkový běh, ale že je to běh na dlouhou trať, na které se občas zakopne o překážku a že se musí vyrovnat skóre a běžet dál.

Pak je třeba vědět, že všechno, co působí jako spouštěč k touze dát si cigaretu, je třeba odstranit – popelníky, zapalovače, krabičky od cigaret a vůbec všechno, co připomíná kouření. Je třeba zaměstnat ruce – třeba louskejte ořechy nebo se věnujte pletení nebo otloukání píšťalky, jenom si v žádném případě nehrajte s myšlenkou, že si do ruky mezi prsty vložíte cigaretu.

Užitečné jsou tekutiny – šňávky, voda se

šňávou, nikoliv káva nebo alkohol, ty mohou působit jako spouštěč.

A v závěru substituce – náplasti, žvýkačky, elektronické cigarety, spreje a různé ústní vody mohou působit jako vyložený arsenál pomoci v cestě za abstinencí.

Tyto rady a pomoci jmenuji jen namátkou a každá z nich by si zasloužila samostatný článek.

Nicméně – milí kuřáci, pokud by se vám tyto rady neosvědčily a měli jste za to, že jsem vám neporadila dobře, nezbývá mi, než vám sdělit, abyste se sami rozhodli, komu dáte ze svých peněz vydělat. Zda tabákovému průmyslu, který má moc vás zničit, nebo někomu z protikuřácké nebo psychologické poradny, který má schopnost pomoci vám ze závislosti vybruslit, a tak vám zachránit kus života. Rozhodnutí je na vás

MUDr. Martina Votrubová

VÝSTAVA 67 PROMĚN

Na pozvání paní Jitky Dosoudilové jsme navštívili výstavu „67 proměn“, která se konala v galerii G1 v Praze ve Štěpánské ulici.

Přivítalo nás příjemné a útulné prostředí Galerie 1 v centru Prahy a my si tak mohli lépe vychutnat a užít prohlídku děl. Barevné koláže působí na člověka velmi pozitivně, vždyť sama autorka říká: „Devadesát osm procent obrazů je barevných, a že barvy působí na psychiku člověka, tak na to je celá věda.“ Jitka Dosoudilová se vyjádřila k technice zpracování, jde prý především o práci s počítačem, vše se nejdříve nafotí a potom se zpracuje na počítači.

Mě velmi zaujala dvě díla, Lesní chrám, miluji les, přírodu a cesty a v tomto obraze jsem toto všechno našla. Druhé dílo, které se mi moc líbilo, byl obraz nazvaný Anonymní kanál.

Opravdu to byla velmi zdařilá výstava, ze všech děl čiší obrovská energie, představovala jsem si, kolik práce a trpělivosti musí za každým vytvořeným obrazem a koláží stát. Odešli jsme velmi příjemně naladění.

Iveta Kuchařová

A jak říká sama autorka...

V roce 2012 jsem onemocněla rakovinou prsu a tuto drsnou informaci jsem před spolupracovníky i svými dětmi zatajila. Po operaci jsem dostala nápad a začala jsem s tvorbou digitálních



obrazů a koláží. Tato tvorba se stala mou velkou radostí a velice mi psychicky pomohla. Nemám žádné umělecké vzory, inspiroji se pouze vlastní fantazií. I když mne k této činnosti přivedla rakovina, mé obrazy nejsou v žádném případě depresivní. Abstrakce, impresi i fantaskní krajiny jsou velice barevné. Když něco tvoříte, stále máte něco před sebou, další výzvy, musíte myslet na budoucnost.

Má čtrnáctá výstava 67 proměn, kterou mi Městská část Prahy 1 v této krásné galerii umožnila uskutečnit, je průřezem mé tvorby za 7 let. Mnoho lidí považuje číslo 7 za šťastné a já jsem jedna z nich. Před 7 lety jsem měla svou první výstavu v Klubu Stavovského divadla, v roce 2017 jsem se setkala s panem Viktorem Vágnerem z Evropského domu. Seznámila jsem ho se svým příběhem, ukázala fotografie mých koláží a zeptala se na možnost uspořádat v prostorách

Evropského domu výstavu ke Světovému dni boje proti rakovině. Můj příběh a mé práce ho zaujaly a domluvil mi schůzku s vedoucí zastoupení EU u nás, paní Danou Kovaříkovou. Naše setkání bylo velice přínosné a díky její podpoře vidíte mé obrazy a koláže v tomto provedení. Tyto obrazy byly součástí výstav v Evropském domě v roce 2018 a 2019. Evropský dům zapůjčil i většinu rámu na tuto výstavu.

Mám velké štěstí, že v mé tvorbě mne podporuje manžel i syn. Bez jejich pomoci bych tuto výstavu a ani ty předcházející nemohla uskutečnit. Manžel je mým učitelem, prvním kritikem i nejlepším asistentem a syn je nezastupitelný při instalacích a vymýšlení názvů mých děl.

Přála bych si, aby se můj příběh stal inspirací pro lidi, kteří právě prožívají těžké chvíle, jako jsem tehdy prožívala já.

Jitka Dosoudilová

DEN ZDRAVÍ SE SV. PROKOPEM



V Praze 13 se dne 25. 9. konal „Den zdraví se sv. Prokopem“. Jednalo se o výstavu se zdravotnickou tematikou v atriu radnice a současně o pochod, který měl ve 12 hod. cíl v tamním komunitním centru sv. Prokopa. Účastníci pochodu dostali jako odměnu mimo jiné i DVD a edukační materiály, které poskytla Liga proti rakovině.

Jak píše paní Aneta Ečeková Maršálová, členka rady MČ Prahy 13, plánuje připravit besedu na onkologickou prevenci, mají 13 klubů seniorů, které vždy zajímá prevence jak primární, tak sekundární, proto jim již připravila různé přednášky na téma: Zdravotní pomůcky, sociální příspěvky, benefity pro držitele TP, ZTP, ZTP/karet apod. Nabízí i pomoc po telefonu,

který je nepřetržitě v provozu – tel. linka č. 776246938, na které se bude ráda každému věnovat. Distribuuje i Seniorskou obálku, Euroklíč, půjčovnu zdravot. pomůcek, potravinovou pomoc atd., což se při onkologické léčbě často využívá.

Za tuto záslužnou činnost děkujeme paní Ečekové Maršálové a přejeme jí hodně zdraví a sil do dalších aktivit.

-red-



REKONDIČNÍ POBYT V MEZIBOŘÍ (24. 8. – 4. 9. 2020)

Když se blíží konec prázdnin, začíná naše parta balit kufry na cestu do Meziboří. Letos jsme s napětím sledovali kromě předpovědi počasí hlavně situaci se šířením koronaviru, který přerušil všechny plánované jarní termíny rekondicí. Pro nás to dopadlo dobře, naše sny se splnily a 24. srpna jsme přijeli do Meziboří.

Personál sanatoria nás už vyhlížel a vítali jsme se jako oblíbení příbuzní.

Rekondiční pobyt se opět vydařil. První tři dny mnohým z nás ztěžoval pohyb v budově nefunkční výtah, po jeho opravě už žádné problémy nebyly. Ráno nás chodily na trávník pod okny navštěvovat srnky a zvaly na ranní rozvíčku. Celé dopoledne nám vyplnily procedury a po obědě jsme se vydávali na známá místa. Ani letos jsme nevynechali tradiční návštěvu areálu v Loučkách, pro nás „U trpaslíků“, někteří si tam zašli na výborné palačinky i opakovaně. Naši ochotní řidiči Jaroslav a František vozili svými auty hlavně nové kamarády na výlety, např. na zámek Stebník, do Kadaně, do ZOO v Chomutově, do Trmic, na Komáří Vížku, na rekonstruovaný zámek Korozluky. Večer jsme poseděli a společně si zazpívali u ohničku nebo u stolů na chodbě.

Zajímavá byla letošní přednáška lektorky Hany Novotné i následné cvičení s ní. Moc se nám líbilo i cvičení na židlích pod vedením sestřičky Alenky, bylo vhodné i pro starší osoby. Den před odjezdem se vydali nejmladší



z nás do okolních lesů a domů si odváželi plno krásných hřibů.

Děkujeme milému personálu sanatoria za péči a laskavost, s jakou přistupují i k dříve narozeným a méně pohyblivým z nás.

Děkujeme LPR Praha za organizování a podporu těchto rekondičních pobytů.

V Meziboří se nám všem moc líbilo a rádi bychom se zde příští rok znovu sešli, pokud nám to LPR Praha, zdraví a koronavirus umožní.

Loučili jsme se slovy: My všichni máme teď jedno velké přání – být za rok zase s vámi zde na Meziboří.

Klub přátel Meziboří



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

V letošním roce slaví několik našich členských organizací výročí své dlouholeté činnosti. Vzhledem k situaci jsme se bohužel nemohli setkat a vzpomínat na všechna ta uplynulá léta a na společné akce.

**Blahopřejeme alespoň takto oslaven-
cům a přejeme dobré zdraví a spous-
tu elánu a sil do dalších aktivit.**

**Děkujeme za milou spolupráci a tě-
šíme se na další akce, na kterých se
budeme moci v budoucnu opět po-
tkávat.**

*Za výbor Ligy proti rakovině Praha
Iva Kurcová*

20 LET SPOLKU ONKO ROKYCANY

Základní myšlenka při založení klubu byla pomáhat odborně i lidsky onkologickým pacientům. Vlastní zkušenost má nezastupitelnou roli, zvláště při edukačních přednáškách se zaměřením na prevenci rakoviny prsu. Dnes vím, že rakovinou prsu onemocní cca 7 000 žen ročně a cca 250 mužů. Když to před 20 lety potkalo nás, informace a možnosti jsme měly mizivé. Založení klubu a získání informací bylo pro nás určitě správné rozhodnutí. O úředním šimlu s tímto úkonem se nebudu zmiňovat. A tak nás začalo 7 členek a byly jsme nepopsaný list papíru. Musím poděkovat rokycanskému deníku, který udělal v počátku moc veliký kus práce a dělá pořád. Poznávali jsme se vzájemně a naši činnosti jsme začali postupně nabívat další členy. Stali jsme se i členy Ligy proti rakovině Praha, která letos oslavuje 30 let od svého založení. Toto členství nám velmi pomohlo a ukázalo cestu, jak dál. Prevence, prevence a zase prevence bylo v tu dobu hlavní heslo. Dnes je situace o 300 % lepší a je to tak dobře. Výskyt nádorových onemocnění sice stále stoupá, ale mortalita klesá.

I naším prvním projektem v roce 2003 bylo natočení videokazety ve spolupráci se zdravotním ústavem s názvem „My ženy“ právě o rakovině prsu. Získali jsme podruhé naši klubovnu a nebylo to jednoduché. Scházeli jsme se zpočátku v restauraci, ale zázemí jsme měli po sklepích a skladech. I letos jsme získali opravdu nádhernou, snad již poslední klubovnu, i stěhování bylo dost příjemné.



Kuličkýada 2013 - sestry Onka v akci



Vánoční trhy Regensburg 2019



Strom naděje 2014



Strom naděje - sázíme naději pro všechny

Děkujeme p. Zeithamlovi a Sýkorovi, že vyhověli naší prosbě a tuto klubovnu nám zapůjčili. Je to krásný dárek k našim narozeninám.

Během těch dvaceti let jsme byli na více než sedmdesáti výletech. Jeden z prvních byl u Rusalčina jezírka na Vysoké u Příbrami a v památníku A. Dvořáka. Dalšími cíli byly Březina, Vídeň, Drážďany, Český Krumlov (opakovaně), Orlí hnízdo, Písek, Poděbrady, Pravčická brána, Lipno, Rožmitál pod Třemšínem, Čapí hnízdo, Svatá hora, Regensburg, Mariánské Lázně, pivovar Chodová Planá, pivovar v Plzni, výlet lodí Praha–Slapy a další rozmanité exkurze a návštěvy výstav.

Navštěvujeme i divadla a koncerty nejen v Rokycanech, také v Praze, v Plzni a jinde.

Každoročně většina členek jezdí na rekondiční pobyty pořádané Ligou proti rakovině na Pleš u Mníšku pod Brdy a do Meziboří v Krušných horách.

Kromě toho pořádáme pro naše členky ozdravné pobyty, např. do Rožnova pod Radhoštěm, Luhačovic, Železné Rudy, Bechyně, Třeboně, Poděbrad, Podhajske, Sezimova Ústí aj.

Naše členky absolvovaly 74 odborných přednášek. Připomenu MUDr. Šmída, MUDr. Valeše, MUDr. Veverku, MUDr. Sůvovou, MUDr. Kumpovou, MUDr. Opatrného a další. Dvakrát ročně se zúčastňujeme odborných přednášek, které pořádá Liga proti rakovině, a všechny získané informace poté předáváme dál v našich edukačních programech. Každoročně pomáháme při veřejné sbírce Český den proti rakovině s nabídkou kytiček měsíčku lékařského. Je to pro nás dost podstatný zdroj financí

pro naši činnost.

Zapojili jsme se také do celostátního projektu „Dokážeš to taky“. Společně jsme plavali za účasti široké veřejnosti. Nezapomenutelný byl výstup na Třemšín za pomoci Podbrdského muzea. Byli jsme nápomocni při zajištění celostátní putovní výstavy, kterou pořádá Liga proti rakovině pod názvem Každý svého zdraví strůjcem. V letošním roce měla výstava opět zavítat do Rokycan u příležitosti 20. výročí našeho klubu. Bohužel letos byl celý ročník této akce zrušen.

Při desátém výročí jsme pořádali nejen výstavu Hannah Bártíkové v Rožmitále, ale také koncert v Rokycanech.

V roce 2012 jsme nafotili nástěnný kalendář ve spolupráci s muzeem Rožmitál a paní Caltovou z plzeňského divadla. Spolupracovali jsme i na projektu „Bolestné kameny“ s píseckým gymnáziem.

Vysadili jsme v Rokycanech náš „Strom naděje“. Kdo jste se zúčastnili, jistě si vzpomínáte, jaká hezká a dojemná akce to byla.

Mezi naše sportovní aktivity patří každoroční turnaj v bowlingu, turistické vycházky, kuličkýada v Cheznovicích, Avon pochod a další.



Samostatnou kapitolou jsou oslavy kulatých narozenin našich členů. Vždy připravíme pro oslavence nějaké originální humorné překvapení s převleky. Hezky se pobavíme a od srdce zasmějeme.

Naše každoroční mikulášské nadílky a vánoční vycházky mají také své kouzlo, a i nostalgie je místě.

Díky kronice, kterou vedeme, si můžeme osvěžovat vzpomínky na společné akce od počátku našeho klubu. Za těch 20 let se událo opravdu mnoho akcí malých i větších, ale děláme to pro sebe, rádi a vše zdarma.

Před dvaceti lety nikdo nevěděl, co a kdo je onko klub a neměli jsme nic. Dnes jsme členy Ligy proti rakovině, která letos slaví 30. výročí od svého vzniku. Jsme členy Aliance žen s rakovinou prsu. Spolupracujeme s mnoha lékaři, ví o nás veřejnost. Jsme určitě nejmenší klub v republice, ale naše stopa je vidět nejen v Lize proti

rakovině, ale i v celém rokycanském okrese a nejen tam.

Za tím stojí práce členů klubu, spousta novinových článků, propagace apod. Klub prošel za uplynulých dvacet let jistým vývojem. Je to dáno i tím, že jsme trochu vyzráli, také se mění doba i život kolem nás. Nemyslím si, že se nám vše vždy daří, stále máme co zkvalitňovat. Od září jsme opět zavedli služby v klubovně, kde se snažíme nově přichozícím pacientům či rodinným příslušníkům vysvětlit, co vše je čeká a kam se mohou obrátit nejen s otázkami ohledně nemoci, ale také sociálních nároků apod.

Je pravda, že letošní jarní program klubu byl zastaven kvůli koronaviru, ale naše chuť do dalších aktivit se nezaštavila.

Pro mne osobně měla rakovina i pozitivní přínos. Přehodnotila jsem od základu svůj hodnotový žebříček a jsem dnes povznesena nad různé žabomyši

války. Když přeji zdravíčko, není to fráze. Naučila jsem se pokoře k životu jako takovému. Jsem ráda, že můžeme v klubu pomáhat ostatním lidem, nejen ženám s rakovinou prsu. Našla jsem v tom smysl života.

Na závěr bych si přála, aby klub i nadále pracoval jako dosud a třeba i lépe. Ráda bych poděkovala všem sponzorům a podporovatelům, kteří jsou nám již 20 let nakloněni. A není to vždy jen o penězích.

Povím vám jeden zážitek. Před časem na bowlingový turnaj přišla jedna novinářka, aby o nás něco napsala a vynesla otázku: „Tak kdo dneska vyhrál?“ Odpověď zněla: „My jsme vyhrály před časem všechny, dnes si již jenom hrajeme.“

A na to, abychom si všichni jen hráli, si dovolím s vámi všemi připít.

*Anička Šimová
předsedkyně spolku ONKO Rokycany*

DVACET PĚT LET ČESKOLIPSKÉ VESNY

ČESKOLIPSKÁ VESNA slaví



Je to až neuvěřitelné, ale čtvrt století působí na Českolipsku naše onkologická organizace. Vznikla v roce 1995 odtržením od Arcusu, který měl působnost po celé republice a také jiné cíle. Naším posláním byla a je dodnes aktivní pomoc onkologickým pacientům, pravidelná klubová činnost, účast na ozdravných pobytech, výlety a aktivity v oblasti zdravotní s důrazem na zdravotní prevenci pro členy i veřejnost.

Když jsme se sešly na slavnostním posezení k 25. výročí založení naší organizace, vzpomínky na společné chvíle a ty, kteří nás už opustili, nebraly konce. Za uplynulé roky jsme spolu uspořádaly řadu zdařilých akcí, jak pro členy klubu, tak pro školy a veřejnost. Za zmínku stojí pořádání běhu Terryho Foxe v České

Lípě a v Novém Boru. Uspořádaly jsme interaktivní dvoudenní výstavu „Každý svého zdraví strůjcem“ a „Den zdraví ve zdravém městě“ za účasti mateřských a základních škol, Domu dětí a mládeže a sportovců z našeho okresu. Bez nich a finanční podpory města bychom tak velké akce nezvládly. Několik let jsme pravidelně pořádaly podzimní zdravotně preventivní akce pro veřejnost „Prevence nebolí!“, na které jsme zvaly odborníky z řad lékařů nejen z České Lípy, ale i z Liberce a Prahy. Často jsme pořádaly přednášky a besedy o onkologii a obecně zdravém životním stylu, například s MUDr. Miroslavou Skovajsovou, prim. MUDr. Jiřím Barošem z liberecké Krajské nemocnice a dalšími. „Jarní chůze pro zdraví“ ve spolupráci s Krajskou hygienickou stanicí nebo „Plaveme prsa“ za podpory olympioničky Petry Chocové a plaveckého oddílu byly dalšími aktivitami, kterými jsme se snažily inspirovat veřejnost ke zvýšenému zájmu o zdraví svoje a svých blízkých.

Při ohlédnutí za těmi společnými roky můžeme být spokojené. Letos na jaře, kdy jsme se připravovaly na 24. ročník Českého dne proti rakovině, sbíraly přihlášky od našich největších pomocníků, mateřských, základních a středních škol, zaskočila nás koronavirová pandemie. Tu naše členky využily k šířím roušek, kterými zásobily nejprve své okolí a později sociální služby, dětský domov, nemocnici, základní školu aj.

Nyní máme Český den proti rakovině

již za sebou. Naše členská základna už zestárla a naše děvčata se často vydávala ze všech svých sil. Proto si velice ceníme pomoci našich škol, které i přes potíže, které v poslední době řeší v souvislosti s koronavirem, se opět přihlásily na podporu této preventivní celonárodní veřejné sbírky. Také si velice ceníme milého poděkování od Ligy proti rakovině Praha a od organizátorů z Arcadie.

Chtěla bych za Českolipskou Vesnu poděkovat Lize proti rakovině za dlouholetou spolupráci a po té „řičičce“ jim popřát mnoho energie do dalších let.

*Za Českolipskou Vesnu
Eva Barkmanová*

SPOLEK ÚSMĚV = ZDRAVÍ LOVOSICE

po jarní karanténě opět připravuje pestré programy

Po větším uvolnění opatření proti šíření koronaviru začal spolek ÚSMĚV = ZDRAVÍ opět vyvíjet činnost, jak byli členové zvyklí. Aktivita se vrátila do starých kolejí, možná se ještě zvýšila. Každé pondělí od 13. 7. relaxace v DDM ELKO, úterý od 10 hod. a ve čtvrtek od 17 hod. se cvičí Taj Chi (tradiční čínské umění) v lesoparku Osmička pod vedením cvičitelek Věrky Tomáškové, Líby Žamberkové a Vlasty Tríbové. Každou středu od 9 hod. se začal hrát pétanque, organizují ho Jarka Stárová a Věrka Javůrková. Jarní turnaj v bowlingu

v Litoměřicích se konal jako každý rok v restauraci Luna. Novinkou byla plavba lodí po Labi – jelo se z Lovosic do Litoměřic, zpět do Lovosic a pokračovalo se směrem do Ústí nad Labem. Zúčastnilo se 70 osob, výlet bude určitě zopakován. Příště bude zájem určitě ještě větší.

Je nutno podotknout, že část starší populace byla (a někteří stále jsou) vystrašena hygieniky a vládou, že nemají vůbec vycházet mezi lidi. Přestože pandemie sice v Česku příliš nezaútočila (v současné době se počty nakažených ale opět zvyšují), ti lidé mají strach ze společných akcí a žijí v depresi a bez společnosti. Stres ovšem možnost nákazy zvyšuje. Je proto nutno za dodržení bezpečnostních opatření tyto lidi ke společenským akcím přesvědčovat. Veselá mysl – půl zdraví!

Zájezd na zámek do Hořovic u Berouna uspořádaly v červnu členky H. Míková, I. Veltruská a V. Javůrková. Na zpáteční cestě výletníci ještě navštívili růžový park v Lidicích. Výlet se vydařil, počasí přálo a všichni účastníci (celkem padesát) byli velmi spokojeni. Na závěr školního roku uskutečnilo Centrum kultury Lovoš v lesoparku Osmička celodenní akci pro děti „ŠPUNT“, které se zúčastnily i členky Úsměvu jako poradkyně při jednotlivých disciplínách. Poslední akcí v červnu bylo malování mandal, na které se členky velmi těšily. Sešlo se jich 30. Tentokrát se akce konala v Litoměřicích jako vždy pod úžasným vedením Ivanky Láskové.

V červenci se uskutečnily další výlety, a to na zámky Konopiště a Bečov nad Teplou s relikviářem sv. Maura.

Proběhly též týdenní pobyty v lázních Libverda, Západních Tatrách a Poděbradech. V srpnu se bude konat lázeňský pobyt v Karlových Varech (19. – 29. 8.) a další Tatro, slovenské lázně a Kréta jsou připravené na září. „Již se připravujeme na prodej kytiček pro Ligu proti rakovině. Věříme, že situace bude příznivá a prodej kytiček v ulicích s rozdáváním preventivních letáků proběhne v náhradním podzimním termínu ve středu 30. září 2020. Spolek chystá i divadla, zábavy a v neposlední řadě semináře o zdraví. Těšíme se na vás a další podnětné návrhy, které zařadíme do naší bohaté činnosti,“ informuje začátkem srpna vedoucí spolku Líba Žamberská.

Lída Žamberská
Spolek Úsměv

ÚSTECKÝ ARCUS



Přišel nám krásný dopis o spolupráci Ústeckého Arcusu s dětmi ze ZŠ a MŠ Libouchec. Toto krásné přátelství trvá už asi dva roky. Na škole je pěvecký kroužek, a aby dětem nebyla při vystoupeních v zimních měsících zima, upletly jim

členky ARCUSU kulíšky a šály. A díky tomu vznikl název pěveckého kroužku „V kulichu“. Děti zase na oplátku darovaly svým „bábuškám“ (jak jim říkají), perníková srdce.

Zpěváčci školního sboru (18 dětí) obdržely Zvláštní cenu předsedy Poslanecké

sněmovny Parlamentu ČR – Srdce s láskou darované a toto srdce darovaly bojovnicím z ústeckého Hobby klubu sdružení Arcus.

Podnikají spoustu akcí, děti velmi ocenily teplé slušivé kulíšky a šály, které je při vystoupeních hřejí, ale hřeje je i vědomí, že na ně někdo myslí.

Minulé Vánoce společně uspořádali vánoční koncert a babičky dostaly od dětí perníková srdce, společně vyráběli dárečky a přání, která pak rozdávali kolemdoucím na vánočních trzích.

Členky sdružení jsou velmi pyšné na to, že i ony napomohly k tomuto ocenění.

Marie Vavřínová
Ústecký ARCUS, z. s.



DEN ZDRAVÍ VE VELKÉM MEZIRŮČÍ

Den zdraví se v letošním roce konal v úterý 8. září. Výše uvedený spolek zde byl zastoupen spolu s dalšími spolky a institucemi z oblasti zdravotnictví a osvěty.

Ve stanovém městečku bylo možno vyzkoušet různé činnosti z oblasti zdravotnictví, ochutnat regionální produkty zdravé výživy, nechat si změřit krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi. Dále bylo možno získat různé informace z oblasti zdraví, výživy, zdravotní prevence a zdravého životního stylu. Posledně uvedeným způsobem

se prezentoval i náš spolek, kdy zájemci dostali instrukce stran samovyšetření prsu na silikonovém modelu, mohli obdržet informace o činnosti klubu a informační letáky a publikace, vydané Ligou proti rakovině. V letošním roce měly tyto materiály, zasláné Ligou, velký úspěch, zvláště u dětí. V podstatě všechny byly rozdány.

Den zdraví zorganizoval Městský úřad ve Velkém Meziříčí, který pořídil i nádherné fotografie.

Výbor Klubu NADĚJE, z. s.



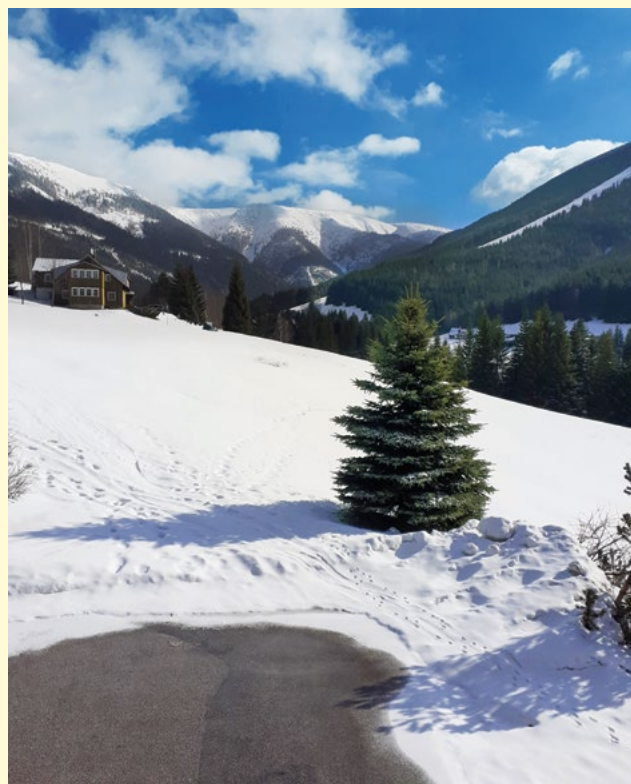
INFORMACE A POZVÁNKY NA LIGOVÉ AKCE

Sněm členských patientských organizací: 3.–4. listopadu, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9 – **vzhledem k aktuální situaci epidemie COVID-19 a z toho vyplývajících vládních nařízení jsme byli nuceni akci zrušit.**

Slavnostní koncert ke 30 letům Ligy 3. 11. 2020 – **vzhledem k aktuální situaci epidemie COVID-19 a z toho vyplývajících vládních nařízení jsme byli nuceni akci zrušit.**

Vánoční koncert: 8. 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 • 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: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS. • Grafická úprava: ALL IN AGENCY • Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.