



## Milí čtenáři,

dlouho jsem přemýšlela o úvodní větě, která by nezněla smutně a poráženecky, neboť letošní rok nám nebyl příznivě nakloněn, a pak jsem si uvědomila, že nejuvštějnější bude trochu sice otřepaná, ale stále platná fráze: „Přeji vám všem krásný nový rok, hodně zdraví a lásky, a hlavně, ať je lepší než ten minulý.“

Ale možná jsme si do roku 2021 přinesli i více pokory a radosti z maličkostí, a hlavně snahy více pečovat o své zdraví, neboť jsme si uvědomili, že to vůbec není žádná samozřejmost.

Chybí mi divadla, kina a setkávání se na společenských akcích. Ale díky tomu jsem třeba objevila kouzlo rádia, odnesla jsem si od rodičů malinký staříčkový přístroj, sice trochu šumí, ale jinak je plně funkční, a já jen otočila knoflíkem a zaslechla jsem „Rádio Dvojka“ a od té doby neposlouchám nic jiného, tlačítko zůstalo v této poloze. Každé ráno mě mile naladí, poslechnu si zkrácené, nijak devastující zprávy a pak jen povídání a zpívání, přenesu se do jiných časů a mám chvilkový pocit, že svět je zase to správné místo, kde vše funguje tak, jak má, a já se ponořím do příjemné a spokojené nálady.

Máme knihy, jen si pro ně bohužel nemůžeme zajít do knihovny a tam si je dlouze vybírat, ale tím pádem se zase obnovilo čilé směňování mezi přáteli. Možná se tak i lépe poznáváme, protože najednou zjistíme, jaký druh literatury má rád ten, kdo nám knihu zapůjčil, nebo objevíme knihy, o kterých jsme si mysleli, že bychom si je vlastně ani nikdy nepřečetli, a najednou vidíme, že nám mohou rozšířit obzory věděním a cítěním.

Díky mé kamarádce jsem přišla na chuť užívání si filmů v pohodlí křesílka v našem obývacím pokoji. Umožnila mi sdílení portálu, který nabízí filmy všech žánrů, jsou zde filmy už z období němých grotesek až po současnost. A my si tak můžeme v kteroukoliv denní i noční dobu pouštět filmy dle nálady a rozpoložení. V dnešní době volím spíše černobílé staré české filmy, komedie



i seriály. Vždyť kdo nás více rozesměje než Vlasta Burian! Přitom jejich natáčení určitě nebylo jednoduché, vždyť tyto filmy vznikaly převážně v předválečném a válečném období. Já si díky blížícím se vánočním svátkům vzpomněla na můj milovaný seriál „Taková normální rodinka“, který byl natočen podle scénáře Fan Vavřincové. Vznikl v roce 1971, byl černobílý, původně jako samostatná komedie, ale po diváckém úspěchu byly natočeny další díly a vznikl vlastně první český sitcom. Víte, proč jsem si na něj vzpomněla? Nejen proto, že v něm excelují takové osobnosti, jako je Dana Medřická, která hraje věčně zpívající starostlivou maminku, ale i babička, Marie Rosůlková, která se cítí být slavnou Agathou Christie, nebo tatínek Zdeněk Řehoř milující své dvě želvičky Poldinky, ale vybavila se mi scénka, kdy jeden z hlavních hrdinů, Petr, odjíždí v létě na rok na Kubu stavět cukrovary a celá rodina si zděšeně uvědomí, že společně neoslaví Vánoce, kdy má být celá rodina pohromadě a nikdo nesmí u stromečku chybět. A tak si připraví oslavu Vánoc v létě, těžce shání stromeček, pečou cukroví, a když je navštíví jejich sousedka, vůbec jim nedojde, že tato nestandardní situace

může někoho zaskočit a překvapit. Sousedka se nakonec přidá k oslavě, a dokonce se zhostí nákupu dárku pro dědečka. Slavnostní večer, kdy venku svítí sluníčko, děti se ke stromečku přihnou ještě celé mokré ze zahradního bazénku, je nakonec stejně krásný a úplně opravdový. Vůbec nevadilo, že se uskutečnil v červenci. Důležité pro všechny bylo, že se sešli v lásce a mohli spolu sdílet nejkrásnější den v roce, i když neměl datum 24. prosince. Tak nějak jsem si uvědomila, že opravdu nezáleží na tom, jaké datum připadá na ten „náš“ den, důležité je být spolu, rodina, přátelé. Takže pokud jsme se nemohli vidět vždy, když jsme po tom toužili, věřte, že ten den přijde, najdeme si jiné datum, jiný den, kdy se třeba plánovaně nebo spontánně sejdem, a určitě bude stát za to. Je to jenom na nás.

Přeji vám tedy v novém roce především zdraví, určitě vám vánoční časy přinesly spoustu radosti, a pokud jste se nemohli vidět se svými milými, věřte, že přijde doba, kdy se ten den uskuteční a my se zase budeme moci obejmout a radovat ze vzájemné blízkosti.

**Krásný nový rok vám přeje**

*Iveta Kuchařová*



## Vážení přátelé,

končí rok, který byl pro Ligu proti rakovině dost významný, ve kterém jsme chtěli slavit 30 let práce Ligy. Třicet let společenství s vámi, třicet let společných aktivit, edukace, setkávání se, krásných koncertů, podpory vědy a výzkumu, pomoc společnosti.

Každoročně hodnotíme naši celoroční práci.

Tento rok byl pro nás všechny naprosto atypický, matoucí, obracející naše životy naruby a zpět na líc, aby vzápětí skončil naruby a ještě zauzlovaný.

Celé naše radostné plánování ligo-vé činnosti bylo zastaveno jediným rozhodnutím vlády při celosvětovém rozšíření dalšího z řady chřipkových virů, pro změnu z řady koronavirů.

Další z virů, se kterými se lidstvo sžívá a posléze mu nebude věnovat větší pozornost. Bude stejně důležitý jako jiné viry, proti kterým jsme již jako batolata očkováni.

Tato stránka věci má na dohled své řešení a není důvod se jí zabývat do té míry, aby hrůza ochromovala náš život a životy všech Evropanů.

Důležitější je jiná stránka, a sice to, jak rychle jsme byli zbaveni svých občanských svobod, práva na slušné zacházení ve jménu ochrany skupin starších, slabších občanů, ba celého státu. Ze dne na den byla umrtvena celá kultura, výstavy, koncerty, knihovny, divadla, ale také všechny sportovní aktivity. Jak ve vnějším prostoru, tak i ve vnitřních prostorách. Všichni byli zahrnutí do svých malých soukromých světů, pokud možno k počítačům, a zbaveni většiny radostí, které život poskytuje. Starším bylo znemožněno setkávání s milými příbuznými, a jejich osamělost se tak prohloubila.

Začali jsme se obávat jeden druhého jako zdroje možné infekce. Tím se podařilo ještě intenzivněji atomizovat společnost, aby nebyla schopna rozumné domluvy a spolupráce.

Jistou pozitivní stránku toto umrtvení společnosti přineslo. Přinucený pobyt doma vedl k novému pohledu na rodinu. Měli jsme možnost být se svými dětmi a partnery mnohem více, než je v běžném životě možné. Měli jsme možnost být se svými zvířaty a přijímat jejich lásku. Měli jsme čas se zastavit a naslouchat sobě i okolí.

Máme před sebou nejradostnější čas roku, advent. Pro věřící i nevěřící je to poselství o naději, o radosti a lásce. Ztišíme se, prosím, naslouchejme a načerpejme sílu do nového roku, který bude pestrý o to víc! Naplánujme s rozvahou svoje aktivity, rozvažme svoje záměry a pak se neoslabujme pochybnostmi a začněme.

Začněme opět spolu, pokračujme ve všem dobrém, co bylo, a začněme s novými aktivitami a hledejme radost a veselí v každém dni.

Těším se na vás všechny při Sympoziu 4. 2. 2021 a na všech koncertech, na kterých pro nás zahrají vynikající umělci a vynahradí všechnu krásu, o kterou jsme letos přišli.

Těším se na pravidelné rytmizování roku obvyklými akcemi a na návrat k tomu, o co jsme léta usilovali.

**Požehnané vánoční svátky!**

*MUDr. Michaela Fridrichová*  
předsedkyně

Ligy proti rakovině Praha

# 24. ROČNÍK CELONÁRODNÍ VEŘEJNÉ SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Ve středu 30. 9. 2020 vyšli do ulic mnoha měst České republiky dobrovolníci ve žlutých tričkách a nabízelí kvítky měsíčku lékařského se zelenou stužkou.

V minulém čísle jsme vás informovali o několika městech, ve kterých se ČDpR konal. Příspěvky, které přišly do redakce až po uzávěrce, uveřejňujeme v tomto Zpravodaji.

Děkujeme upřímně všem, kteří se v této složité době vydali do ulic prodávat kvítky měsíčku lékařského, a všem organizátorům a dobrovolníkům, kteří se podíleli na uskutečnění sbírky. Velmi si ceníme toho, že při zachování všech hygienických nařízení a navzdory nevlídnému počasí jste statečně zabezpečili 24. ročník sbírky.

## BOHUMÍN

**PROJEKT pro MŠ v Bohumíně – Květinový den pod patronací místostarosty města Igora Bruzla a vedoucí odboru školství Pavly Skokanové**

**Pilotní program pro MŠ o prázdninách**

Členové spolku v roce koronavirové pandemie při vyhlášení změny konání Českého dne proti rakovině LPR Praha věděli, že bude letos velmi těžké

zorganizovat květinový den. Nechali jsme si vše projít hlavou a na výboru v červnu jsme se radili. Věděli jsme, že určitě nebudou spolupracovat studenti, podniky a firmy do toho také nepůjdou. U nás největší prodejce Hyundai se neúčastní, někteří členové měli naplánované pobyty v lázních, někdo bude na dovolené. Květinek jsme měly objednaných 7 500 ks. Co dělat? A tak jsme uvažovali a promýšleli jsme obrátit se na školy, požádat vedení škol o spolupráci. A to tak, že

bychom květinčky prodávali co nejvíce na školách.

Ředitelé nás neodmítli a slíbili nám v září spolupráci. A tak jsme si řekli, jdeme do toho. Každý z členů si vybral svou oblast, o kterou se postará. Plakáty, letáky a také oslovovat potenciální prodejce. V červnu proběhla také první schůzka výboru s členkami MŠ, které jsme požádali o pomoc a o účast v PROJEKTU, který nám měl pomoci při edukaci prevence a vtáhnout do této činnosti také





rodiče s dětmi. Přihlásila se paní učitelka Jana Friedlová z MŠ ze Skřečoni, Klárka Bernátová ze Starého Bohumína a Jana Morcinková z ČSA školy. Hned na první schůzce jsme schválili program, domluvili se a zbytek organizace zajišťovala předsedkyně spolu s členkou spolku Marií Zuskáčovou. Letní měsíce červenec a srpen jsme ve spolku strávili výrobou letáček, pozvánek, květin, žízalek (hlavně Jiřinka Agelová, která sama vyrobila 250 ks žízalek). Vše jsme připravovali pro děti do MŠ, které obdržely tyto materiály a předaly je doma, jako pozvání na Český den proti rakovině.

Na červenec jsme připravovali první setkání v MŠ Skřečoni. Hlavní aktérka, výborná, organizačně schopná paní učitelka Jana Friedlová, vše připravila a my jsme také připravovali den s velkou zodpovědností. Nad celým tímto preventivním projektem pro děti převzal záštitu místostarosta města Igor Bruz a také vedoucí odboru školství Pavla Skokanová.

Pilotní program celého projektu jsme si vyzkoušeli ve Skřečoni. K organizaci se připojila i členka spolku Jiřina Abelová, která již s námi pracovala po dlouhou dobu. A tak přišel krásný den, sluníčko, 32 °C tepla, děti už nás očekávaly a těšily se. Vše jsme rozbalili a vyzkoušeli jsme 7 soutěží. Bylo to náročné, ale zvládli jsme to. Šikovné paní učitelky, které byly v rolích kapitánek, se svými družstvy soutěžily jako o závod. Skvěle. Po ukončení dne jsme potom upravili podmínky, vybrali jsme pět soutěží a těšili jsme se na druhou školku v srpnu. Všechny jsme byly hodně překvapené a moc nás potěšilo, že se do projektu přihlásilo 8 mateřinek. Poděkování patří paní učitelce Janě Friedlové za přípravu, rady a pomoc, celý průběh sledovala a pomáhala nám.

Děti v každé školce dostávaly dárkové sáčky, kde měly odměny našeho spolku, a z LPR Praha nám přišlo asi 7 beden plných materiálů a odměn. Omalovánky, pexesa, puzzle, obrázky, hra Člověče, nezlob se, pastelky, a to vše jsme dětem připravili i jako odměny v soutěžích. A neměly radost jen děti, ale také paní učitelky.

Každá paní učitelka si přála vyhrát žízalku a vyhrály všechny.

Před zahájením soutěží jsme dětem vysvětlili, proč jsme přišli, hovořili jsme o zdraví, o kouření, které škodí, a děti pak ve výtvarné soutěži kreslily téma o rodině a kouření. Byla to velká legrace, slyšet bezprostřední názory dětí. I obrázky byly velmi nápadité a zajímavé.

Do projektu se přihlásilo 8 MŠ. Do 25. září jsme stihli udělat program v pěti MŠ, ale v období od 15. září už nebyly termíny pro školky a my jsme také připravovali květinový den v Bohumíně. Zúčastnilo se 32 učitelek a 187 dětí z celkem pěti mateřských škol.

Bohužel se nám nepodařilo zvládnout tři MŠ, které se přihlásily. Navrácený koronavirus nám to znemožnil, a tak jsme se domluvili, že vše v lednu 2021

připravíme a děti navštívíme. Bude to ještě dalších 150 dětí.

Celkově tedy tímto preventivním projektem projde 337 dětí a to je úžasné.

Vážíme si této naší spolupráce a děkujeme za podporu školkám v Bohumíně při květinovém dni, který vyhlásila Liga proti rakovině Praha. Pomáháme si navzájem.

A jakých úspěchů dosáhly naše ZŠ a MŠ při sbírkovém dni? Celkový výsledek je 1 432 prodaných kyticek za 28 804 Kč.

Děkujeme všem žákům, učitelům a rodičům za podporu.

*Zdeňka Cichá  
PRO-FIT 12 Bohumín*

## NÁCHOD

Ve středu 13. května neproběhl 24. ročník Českého dne proti rakovině ani na východě Čech, ani v celé České republice. Ale v roce 2020 nebylo téměř nic jako každý jiný rok. Kvůli ochraně celé společnosti proti hrozbě koronaviru byl květnový termín této veřejné celonárodní sbírky odvolán a akce přesunuta na příznivější dobu, tedy na středu 30. září. Intenzivní příprava sbírkového dne probíhala od srpna po celé září a dala členům náchodské Ligy proti rakovině pořádně zabrat. Ale vše se stihlo a bylo připraveno. Jenže ouha. Republikou se začala šířit druhá vlna covidu-19, která všem zkomplikovala život. Konkrétně náchodský i broumovský region se postupně stával jedním z nejpostiženějších. A to byl důvod, proč mnohé tradiční spolupracující subjekty, především z řad středních škol, na poslední chvíli odřekly svou účast na akci. Na druhou

stranu se podařilo domluvit spolupráci s mnoha dalšími dobrovolníky, avšak výpadek studentů středních škol se zcela nahradit nepovedlo. Dokonce ani počasí nebylo sbírce právě nakloněno. Tak tedy nezbývalo nic jiného než nasadit si roušku, obléci svetr nebo bundu a vyrazit za dárci do ulic. Kampaň byla zaměřena na prevenci nádorů ledvin a močového měchýře, jejichž výskyt je u nás bohužel vysoký. V zájmu snížení rizika všech typů nádorů i odolnosti proti chorobám vůbec by se měl každý snažit již od mládí osvojit si způsob života zahrnující pravidelnou fyzickou aktivitu, zdravou výživu a duševní pohodu, na což upozorňovaly i letáky.

Celkem se do prodeje symbolických kyticek měsíčku lékařského se zelenou stužkou spojilo 26 skupin dobrovolníků z Náchodska, Trutnovska, Jaroměřska, Broumovska, Policka a Novoměstska, z toho 9 středních škol. Nově se do spolupráce zařadila mnohá zdravotnická zařízení, informační centra a další obětaví dobrovolní prodejci v regionu. Velmi se také osvědčil stánek náchodské Ligy proti rakovině na náměstí. Ochota veřejnosti přispět na tuto tradiční sbírku byla značná, jen těch prodávajících bylo letos o poznání méně. Loňský historicky nejlepší výsledek náchodská Liga proti rakovině letos splnila na 50 %, což je však s ohledem na složitost situace úspěch! Na celorepublikový účet sbírky bylo celkem poukázáno 154 689 Kč. Nelze jmenovat všechny dobrovolné prodejce, velikou pochvalu si však letos určitě zaslouží zejména studenti a pedagogové Gymnázia Jaroslava Žáka v Jaroměři, které přispělo na sbírkový účet částkou 32 727 Kč, na druhém místě pak Střední odborná škola

sociální a zdravotnická v Náchodě s 24 516 Kč, dále potom Skaut Náchod s vybranými 13 927 Kč a nově zapojené Gymnázium Trutnov, které vybralo 13 190 Kč. Velmi také pomohli skauti z Červeného Kostelce, kteří odevzdali 8 819 Kč.

Upřímné poděkování patří všem prodejcům – žákům, studentům i jejich pedagogům, skautům a dalším dobrovolníkům, především členům výboru LPR Náchod, a to i nováčkům, za jejich obětavý přístup ke sbírce. Velký dík za spolupráci také patří jako každoročně pracovníkům a pracovnícím České pošty Náchod a jejího depa. Náš region je již po mnoho let oblastí, kde má Český den proti rakovině vždy vstřícné přijetí a podporu veřejnosti, mnoha dárců z řad občanů. A nemění na tom nic ani letošní nepříznivá situace. Srdce příznivců sbírky byla i v tomto nelehkém roce otevřená pro pomoc druhým. Zároveň je také důležité, že významná část výtěžku sbírky se rok co rok vrací zpět do regionu, v první řadě pro Hospic Anežky České v Červeném Kostelci.

Děkujeme a přejeme všem klidné vánoční svátky a v roce 2021 hlavně pevné zdraví!










*MUDr. Vladimír Müller,  
Ing. Libuše Kučerová  
a Mgr. Renata Lešková*

*Liga proti rakovině Náchod, z. s.*

## OLOMOUC

Celonárodní veřejná sbírka Český den proti rakovině, známá pod původním názvem Květinový den, se koná již od roku 1996. A do všech dvaceti čtyř ročníků se náš Onko klub Slunečnice Olomouc zapojil. Příprava byla zahájena již v únoru. Organizací sbírky byla i letos pověřena místopředsedkyně klubu Boženka Filipová. Na únorové členské schůzi byly zjišťovány požadavky nás, členek klubu, na kvítky měsíčku lékařského. Všechny jsme si přály přispět k naplnění cíle sbírky – získat prostředky na boj proti rakovině, tj. na nádorovou prevenci, zlepšení kvality života onkologických pacientů, podporu onkologického výzkumu atd. Ale rozjetou přípravu přerušila epidemie covid-19 a opatření přijatá v souvislosti s touto epidemií. Místo tradičního květinového termínu byl Ligou proti rakovině přesunut Kytičkový den na 30. září. Kvítky dorazily a naše členky je převzaly na přelomu srpna a září, případně na zářijové členské

### Český den proti rakovině 2020 podpořili:

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





Miluška Šebestová (150 kytickek). Z této třináctky má nejvyšší průměr na jednu kytickeku Eva Rysnarová (34,54 Kč) a Boženka Filipová (31,95 Kč). Některé z nás podpořily Český den proti rakovině i zasláním dárcovské SMS a obdržely poděkování s e-kytickekou, kterou bylo mj. možné umístit na profilovou fotografii na Facebooku. Oceňujeme i součinnost studentek Gymnázia Hejčín, Domova pro seniory a Městského úřadu v Tovačově i pobočky České pošty na Horním náměstí, jejíž pracovnice bez problémů přebírala prostředky získané prodejem kytickek. Velký dík patří Božence Filipové za vzornou přípravu a organizaci sbírky a Milušce Strejčkové, která aktivně pomáhala. Výsledky celkově lze hodnotit pozitivně. Myslím si, že náš klub cíl sbírky naplnil.

Doufáme, že příští, již pětadvacátý ročník veřejné sbírky Českého dne proti rakovině bude probíhat v radostnějším prostředí, a ne v prostředí pandemie a restriktivních opatření.

Věra Kratochvílová  
Onko klub Slunečnice Olomouc

z květnového termínu až na 30. září 2020. Ale ani tak nám koronavir ani počasí moc nepřály. V Ostravě bylo ten den deštivo, ba přímo nevlídno. Ráno bylo v ulicích žlutých triček dobrovolníků jen poskrovnu. Jak přibýval den a ubývalo mraků, objevovalo se více žlutých triček i lidí, kteří se zastavili a kytickeky si koupili. Naši dlouhodobí dobrovolníci z řad studentů ostravských gymnázií se vzhledem k situaci z pochopitelných důvodů letošní sbírky nezúčastnili. Jejich neúčast byla velmi znát. O to větší bylo nasazení našich členek. Vyzbrojené ochrannými pomůckami rozešly se po městě a nabízely kytickeky všude, kde se dalo. Kromě nich se do prodeje zapojili i dobrovolníci z řad veřejnosti. Naše poděkování patří paní Pazdřové, Soustalové a Klímové. Opravdu nás potěšily reakce lidí, nejprve překvapení ze žlutých kvítků v nezvyklou dobu, ale většinou si kytickeky s úsměvem zakoupili. Nebyl to tak špatný den. I když se prodalo podstatně méně kvítků než jiné roky, je poznat, že tato sbírka zůstává v paměti lidí. Přesto balení a posílání plných krabic zpět, to nebyl pocit, který bychom chtěly zažít znovu. Všechny doufáme, že se už nebudeme opakovat a příští rok bude Květinový den v obvyklém čase a v obvyklé velikosti.

Mirka Juřinová  
Spolek Onko-Amazonky Ostrava

schůzi. Jenže v září se začal opět zvyšovat denní počet prokázaných případů koronaviru a důsledkem mj. bylo i poměrně velké zhoršení podmínek prodeje kvítků. Naše děvčata vyrazila 30. září do ulic, náměstí a institucí nejen Olomouce, ale i dalších měst a obcí, kde mají svá bydliště, chaty apod. Jmenovitě Šternberka, Litovel, Tovačova, Věrovan, Bystrovan, Hluboček, Grygova. Letos ale ne vždy uspěla. V centrech měst se vyskytovalo méně občanů, vypadla možnost spolupráce v řadě mateřských i základních škol, sociálních a zdravotnických zařízení. Výsledky ovlivnila i nemoc členek a snad i strach z nákazy. Je potřeba ale uvést, že za nemocné kamarádky děvčata ochotně kytickeky nabízela. Velké množství kytickek zakoupili příbuzní, přátelé a známí. Lépe se dařilo studentům, kteří nám pomáhali a nabízeli kytickeky nejen na náměstích a v ulicích, ale i v prostorách škol.

A nyní trochu čísel. Počtem prodaných kytickek jsme tak zůstaly za minulými léty. Do letošní sbírky se zapojilo 64 členek, které prodaly 3 079 ks kytickek a klub přispěl na veřejnou sbírku částkou 71 408 Kč. Přestože loni byla částka téměř o 14 tisíc korun vyšší, patří poděkování všem členkám, které se na prodeji kytickek podílely. Što a více kytickek prodalo 13 členek. Nejúspěšnější byly Liduška Kleislová a Darja Lešanovská (po 300 kytickekách), Marie Nezhybová (200 kytickek),

## OSTRAVA

Krizová situace na jaře bohužel donutila organizátory posunout tradiční sbírku Český den proti rakovině





## PRAHA

### Jak to letos šlo?

Letos se nás mělo za České ILCO zapojit do sbírky osm. Bohužel pět z těch, kteří přislíbili, se z nejrůznějších důvodů odmítlo prodeje účastnit (strach z koronaviru, karanténa, pacientka čerstvě po operaci, další před operací). Na pomoc při prodeji jsem získala na poslední chvíli mladou onkologickou pacientku. Vzala si 100 kytiček, prodávala jen ve čtvrtěk v Plzni. Psala: „Jde to dobře.“

Ve středu jsem vyrazila do ulic před šestou hodinou ráno, prodávala jsem minimálně – projevilo se nezájem okolodoucích. Tma, mlha, lidí zahledění do sebe spěchali do práce. Až kolem sedmé se to zlepšilo, nabízela jsem do 9.15 hod. a udala 200 kytiček. Za stejnou dobu jsem vloni a předloni prodala dvojnásobek.

Ráno bylo chladno. Šla jsem si odpočínout a najíst se. Po poledni jsem vedla vnučku na plavání, chvíli jsme nabízely kytičky spolu na Florenci u metra. Sedmiletá vnučka z toho měla velký zážitek. Po 16. hodině jsem nabízela kytičky u metra Pankrác. V podchodu

byl veliký průvan. Ještě že jsem měla slušivý klobouček ozdobený kytičkami. Přišel mi pomoci třináctiletý vnuk kamarádky. Měl skvělé průpovídky, upoutal lidi. Za hodinu a půl jsme prodali 250 kytiček. Vak byl neuvěřitelně těžký. Byly v něm příspěvky za 500 kvítečků. Bolelo mě rameno, měla jsem toho dost. Zašla jsem pro kytiky, které měla doma Irenka, která prodávat nemohla. Po večeři jsem se natáhla na gauč a usnula. Ještě že je sbírka jen jednou za rok. Prodávání mě zmožilo. Vyvolávám: „Sbírka Ligy proti rakovině, 20 let stejná nabídka, min. 20 Kč za kytičku, podpořte dobrou věc, kytička do každé rodiny“ atd. Lidé se zastaví, usmějí se.

Druhý den ráno jsem šla na poštu. Ve vaku bylo 17 372 Kč, s průměrem za kytiku 34,5 Kč jsem byla spokojená. Ještě jsem chtěla prodat 250 kytiček. Asi 100 jsem udala dopoledne před Albertem. Od 16 hodin jsem byla přes dvě hodiny u metra Chodov. Nešlo to tak jak minulý rok. Většina lidí mě míjela, někteří říkali, to jsem rád/ráda, že tu jste, ráno jsem nikoho nepotkal/a. Jiní sdělili, že poslali DMS už na jaře, někteří neměli hotové peníze, protože platí jen kartou. Další neměli drobné. Ti, co jindy o kytičky mají zájem, byli zřejmě doma. Jeden mladší muž se rozhodl prozkoumat, zda nejsem podvodnice. Přčetl si plakát, který jsem tam vyvěsila. Chtěl vidět plnou moc. Vyndala jsem plnou moc, vyfotografoval si ji z obou stran. Řekl, že nemám zapečetěnou pokladničku, ukázala jsem mu, jak pokladnička funguje. Chtěl si vyzkoušet, zda peníze jdou vyndat, strčil do otvoru dva prsty a nic nevyndal. Pak si fotil mě i vak. Dost překážel v mé bohulibé aktivitě. Ptala jsem se ho, zda je z Prahy, že sbírka je zde každý rok. Nakonec si prohlížel, co nafotil, a chtěl, abych znovu vyndala z pouzdra plnou moc, že fotka je nečitelná. Poslala jsem ho do háje (neměl to daleko, byli jsme ve stanici metra Chodov a stanice Háje je konečná).

Po 18. hodině jsem se vydala domů, bydlím za Prahou. Měla jsem asi 20 kytiček, které jsem udala v pátek dopoledne ve Zvoli, kde bydlím. Sousedy jsem potěšila.

Náš v minulosti neúspěšnější prodejce Jirka mi napsal: „U mne to byla bída, nic moc. Ve středu jsem prodal asi 200 kytiček. Ve čtvrtěk jen 120 kytiček, vždy od 13 hod. do 18 hod. různě po Praze 4. Takže z vyfasovaných 500 mi zbylo asi 180 kytiček. Nemám sílu dál prodávat.“

Podařilo se nám udat 1 557 kvítečků a do sbírky přispět částkou 50 713 Kč, průměrně za 32,5 Kč. Bohužel, vracíme 643 zaslaných kytiček.

Ing. Marie Ředinová  
České ILCO

## PROSTĚJOV



V letošním roce byla sbírka velice náročná na organizaci. Školy nám ve velkém odříkaly spolupráci. Proto jsme museli zapojit členy rodiny, dcery, sestry, neteře, švagrové a dokonce i manžela s kamarádem.

Nakonec sbírka nedopadla až tak špatně, jak se ze začátku zdálo. Bylo to díky možnosti nabídky kytiček následující den. Jedna naše členka dokonce prodala 800 kytiček.

Marcela Plachá  
ONKO Diana Prostějov

## TANCEM PROTI RAKOVINĚ

Letošní ročník Tancem proti rakovině byl neobyčejný. Zúčastnilo se přes 80 lidí a panovala krásná a příjemná atmosféra. Účastníci byli s lekcemi velmi spokojeni a tancovali jen tak pro radost. Mnoho lidí už si na tuto akci zvyklo a každý rok se těší, že se zúčastní a přispějí na dobrou věc. Já jako organizátorka jsem moc šťastná, že jsme stihli workshopy uskutečnit ještě před lockdownem a mohli jsme sdílet radost a úsměvy.

Radka Lišková

**Díky štědrosti účastníků i organizátorky akce obdržela Liga proti rakovině dar ve výši 26 290 Kč. Upřímně děkujeme.**



## RŮŽOVÝ DEN V POHYBU

Již popáté zorganizoval tým FIT Studia O. K. v Táboře pod vedením Mgr. Olgy Kundrátové sportovní akci Růžový den v pohybu. Opět byly připraveny cvičební lekce pro dospělé a také doprovodný program s partnerem akce, jímž je Všeobecná zdravotní pojišťovna. Příchozí mohli akci podpořit i nákupem růžového setu, a přispět tak na boj proti rakovině.

**Výtěžek z akce ve výši 5 000Kč byl věnován na konto LPR. Upřímně děkujeme.**

Iva Kurcová  
LPR Praha



## TÁBOR

To nevymyslíš.

Bylo 30. září, na tento termín byla přesunuta tradiční květnová sbírka. Krásný den, sluníčko i zájem o nabízené kytičky. Členky ILCO též vyrazily do ulic a za moji osobu, tento prodej už absolvuji od začátku, kdy se kytičky začaly prodávat, což je opravdu řádka let, mám z toho vždy dobrý pocit, neboť se jedná o dobrou věc. Zastavil se u mě mladík, můj první muž toho dne, sám si mě vyhledal. A my víme, jaký na takový prodej mají muži názor - nevidí, neslyší - moje zkušenost. Bylo vidět, že má o kytičky velký zájem. Kámen úrazu byl v tom, že v peněžence měl jen tisícovku a chvátil na autobus do Brna. Ještě se mě ptal, jestli bude možné koupit kytičku v Brně. Možnost tu je, ovšem jestli natrefí na prodejce. Popřála jsem

mu šťastnou cestu a mladík odešel. Když jsme se na konci prodeje při odevzdávání peněžních vaků u vlahového nádraží sešly, vyprávěla jsem děvčatům tento zážitek. V tom k nám přistoupila žena a říkala, že je ráda, že nás ještě zastihla prodávat. A jak si povídáte o tom mladíkovi, tak to byl můj syn. Telefonoval, že v Brně už kytičky nesehnal, abych zajela do Tábora. Byla to jeho maminka a syn sháněl kytičky pro své babičky, které mají doma už velkou sbírku kytiček. Tak se moc pěkně uzavřel další sbírkový den Ligy proti rakovině.

Krásný zážitek - co říkáte?

Zdena Komendová  
ILCO Tábor z.s.



RŮŽOVÝ DEN V POHYBU  
PROBÍHÁ V RÁMCI  
JIŽ 24.ROČNÍKU CELOSTÁTNÍ  
SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

**30.9.2020**



### PROGRAM:

16:45

17:30 - 18:30

18:45 - 19:45

ZAHÁJENÍ

BODYTONE s Vladkou

FIT DANCE s Olinou

LETOS SI MŮŽETE ZAKOUPIT RŮŽOVÝ SET Z NAŠÍ NABÍDKY.

Poradna VZP

Pojištění závažných onemocnění Fénix (jak se nejlépe ochránit proti negativním finančním dopadům spojených se závažným onemocněním)

VÝTĚŽEK Z PRODEJE BUDE POSLÁN  
NA ÚČET LIGY PROTI RAKOVINĚ.  
PŘIDEJTE SE K NÁM, MÁ TO SMYSL!

Bližší informace a rezervace již od 7.9.2020  
FIT STUDIO O.K. Zimní stadion (2.patro), V. Soumara 2300 Tábor,  
+ 420 603 329 010, info@okfitstudio.cz, www.okfitstudio.cz



### RŮŽOVÝ DEN V POHYBU PROTI RAKOVINĚ STŘEDA 30.9.2020

Chcete společně s námi podpořit boj proti rakovině?  
Přispět na dobrou věc?  
Srdečně Vás zveme již na

5. Růžový den v pohybu v našem Studiu.

Zakoupením růžového setu z naší nabídky, opět přispějete na dobrou věc. Celý výtěžek z prodeje odešleme na účet Ligy proti rakovině a jaká bude konečná částka zaleží jen na nás společně.

Nemůžete se zúčastnit některé z lekcí v den konání akce? Podpořit nás můžete i pouhým zakoupením růžového setu z naší nabídky od 7.9.2020 přímo v našem Studiu.

V den konání akce jsou připraveny nejen cvičební lekce pro dospělé, ale zároveň také doprovodný program s našimi partnery:

Poradna VZP

Pojištění závažných onemocnění Fénix (jak se nejlépe ochránit proti negativním finančním dopadům spojených se závažným onemocněním)

Vyjáďte svou podporu všem, kteří to potřebují!  
Těšíme se na Vaši návštěvu

## ŽELEZNÝ BROD

Nic není jako dřív. Jako by nestačilo, že stárneme. Letošní květinový den, ač v jiném termínu, byl u nás dnem tradičním, nepršelo, lidé však v ulicích chodili mnohem méně. Kdo si však zvykl kytičky každý rok kupovat, přišel na stanoviště i letos. Mrzí nás, že jsme neprodali i náhradní kytičky. Pro naše město je 850 ks prodaných letošní rekord. 700 ks jich bylo prodáno za středu a možnost nabídky kytiček i ve čtvrtek byl dobrý nápad. Ze spádových

obcí jezdí lidé nakupovat, sice ne každý den, ale i pro ně to byla možnost zapojení do sbírky. Také mnohým „to došlo“, když viděli v TV zprávách na klopách moderátorů žlutý květ. Přes 20 let jsme členy LPR, sbírky se účastní vesměs stálé členky. Lidé nás již znají tak, že si dokonce telefonicky rezervují květinu. Já měla štěstí na plný autobus výletníků z jiného města, které jsem oslovila, a oni byli rádi, že celodenním výletem nepřišli o kytičku. Díky spolupráci s LPR a finančnímu příspěvku jezdíme my, Spolek

zdravotně postižených, na celodenní výlet.

Současná situace vše mění, potřebuje lék na covid-19, a tak trochu opomíjí ostatní nemoci.

Věřím, že LPR díky svému úsilí pomůže na poli vědy porazit všechny strašáky a příští ČDpR už bude probíhat v normálním režimu.

Přeji vám, pracovníkům Ligy, pevně zdraví, hodně úspěchů a nám všem hodně pokory, trpělivosti a víry.

Vladimíra Petružálková  
Klub ONKO pacientů

**Díky všem, kteří si zakoupili květinu měsíčku lékařského či poslali DMS, se do uzávěrky tohoto čísla Zpravodaje podařilo na sbírkovém účtu shromáždit 13 700 000 Kč.**

Český den proti rakovině k 28. 11. 2020 vynesl **13 636 140 Kč**  
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky **8 120 800 Kč**

### Liga proti rakovině Praha rozdělí:

- na dlouhodobý program nádorové prevence **1 320 000 Kč**
- na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů **4 200 000 Kč**
- na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť **2 289 000 Kč**



### Z významných projektů uvádíme:

- Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost **480 000 Kč**
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) **1 832 000 Kč**
- Hospicová péče **548 000 Kč**
- Nádorová telefonní linka **840 000 Kč**
- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty **795 000 Kč**
- Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity v Brně – Implementace onkol. prevence na 2. st. ZŠ **80 000 Kč**
- Ústav lékařské biochemie a lab. diagnostiky 1. LF UK a VFN a III. Chirurgická klinika 1. LF a FN v Motole – výzkumný onkologický projekt **480 000 Kč**
- Anatomický ústav 1. LF UK a Dermatovenerol. klin. 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt **378 900 Kč**
- Ústav chemie a biochemie, Mendelova univ. v Brně – výzkumný onkologický projekt **300 000 Kč**
- Nemocnice na Pleši, s.r.o. – vybavení pro ergoterapii a fyzioterapii **147 000 Kč**
- Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt **163 000 Kč**
- Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodověd. fak. UK – výzkumný onkologický projekt **378 000 Kč**



# LIGA PROTI RAKOVINĚ – 30 LET

Končí významný rok Ligy proti rakovině, rok jubilejní, Liga slavila 30 let své činnosti.

V tomto čísle bych se chtěla zmínit o třetí dekádě činnosti LPR Praha.

## ŽIVOT LIGY – 3. DEKÁDA



Novinářské ceny a Ceny Skokan roku pro nejúspěšnější členskou organizaci v rámci sbírky ČDPr.

I v r. **2012** proběhl Evropský týden prevence karcinomu děložního čípku za aktivní účasti LPR Praha. Dne 2. února se konala tisková konference v Café B. Braun v Praze 2 a po jejím skončení bylo zahájeno Sympozium ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci s ČLS JEP a Společností všeobecného lékařství ČLS JEP, tématem byla *Prevence nádorového onemocnění ledvin*. V dubnu jsme se zúčastnili Veletrhu léčiv a lékařské techniky Pragomedica, kde měla Liga opět svůj stánek a propagovala zde aktivity LPR, rozdalo se 7 400 publikací a brožur.

Začátkem měsíce května jsme se aktivně zúčastnili Evropských dnů kolo- rektálního karcinomu v Brně.

Dne 14. 5. proběhla tisková konference v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě.

Ve středu 16. května se konal již XVI. Český den proti rakovině, tématem tohoto roku byla *Prevence nádorového onemocnění ledvin*.

Týden poté, dne 22. května, nás zasáhla velmi smutná zpráva – zemřel

V lednu **2011** se konal Evropský týden prevence rakoviny děložního čípku, jehož se Liga opět aktivně účastnila. V únoru proběhlo Sympozium ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP a Společností všeobecného lékařství ČLS JEP. Jako téma bylo zvoleno – *Možnosti aktivní prevence rakoviny*. Koncem měsíce dubna se konal Veletrh léčiv a lékařské techniky Pragomedica, kde měla Liga opět svůj samostatný stánek a nabízela preventivní a edukační materiály, kterých bylo celkem rozdáno 5 900 ks. Dne 9. 5. proběhla tisková konference ve dvoraně Hlavní pošty v Jindřišské ulici v Praze 1. Ve středu 11. května již tradičně proběhl XV. Květinový den na téma – *Možnosti aktivní prevence rakoviny*. Jako poděkování všem, kteří se zasloužili o úspěch sbírky, se 8. června konalo divadelní představení „České nebe“ v Divadle Járy Cimrmana v Praze.

Začátkem měsíce září se konala tisková konference v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě

a 12. 9. byl zahájen IV. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. 13. 12. proběhl v Karolinu tradiční vánoční koncert, kde byly předány Vědecké ceny Ligy proti rakovině Praha za publikaci v r. 2010,





zakladatel Ligy prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc.

U příležitosti veřejné sbírky jsme uspořádali Děkovný koncert v Betlémské kapli. V období od 11. 9. do 4. 10. se konal již V. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“ a koncertem září proběhly Dny zdraví. V říjnu se tradičně konal Sněm členských patientských organizací Ligy. V prosinci jsme organizovali již tradiční vánoční koncert v Karolinu, kde byly opět vyhlášeny ceny Ligy proti rakovině Praha.



V lednu r. **2013** se konala tisková konference v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě v Praze 2. Únor patřil opět Sympoziu ke Světovému dni proti rakovině, tématem roku 2013 byla *Prevence rakoviny tlustého střeva*. V dubnu proběhl na gymnáziu J. Gutha-Jarkovského na Praze 1 seminář na téma stále aktuální – Cigaretové produkty a rakovina. Dne 15. května se konal XVII. Český den proti rakovině – téma *Prevence rakoviny tlustého střeva*. Na poliklinice Prosek proběhl dne 29. 5. Den zdraví, kde měla LPR samostatný stánek a propagovala zde svou činnost. Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině se konal v Betlémské kapli dne 10. června.

V období od 9. 9. do 10. 10. se uskutečnil VI. ročník Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. V září a říjnu proběhly za účasti LPR Dny zdraví v několika městských částech Prahy. 17. 10. se konal Sněm členských patientských organizací Ligy v Praze a týden poté proběhl Veletrh léčiv a lékařské techniky Pragomedica. Liga zde měla jako každý rok opět svůj samostatný stánek a tento rok bylo rozdáno 9 500 ks brožur.

Na závěr roku se konal v Karolinu tradiční vánoční koncert, opět s předáním Vědecké ceny za publikaci v r. 2012, Novinářské ceny a Ceny skokan roku pro nejúspěšnější členskou organizaci v rámci sbírky ČDpR.



Začátkem roku **2014** se konala tisková konference v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě a týden poté proběhlo Sympozium ke Světovému dni proti rakovině ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP. Jako hlavní téma tohoto roku byla zvolena *Prevence plicní rakoviny*. Výroční členská schůze LPR byla uspořádána v březnu v Lékařském domě v Praze 2. 24. 4. se uskutečnil NGO Market, tedy Veletrh neziskových organizací v Národní technické knihovně v Praze 6, kde měla Liga samostatný stánek a zajistila zde propagaci činnosti Ligy. Koncem měsíce dubna se konaly Evropské dny kolorektálního karcinomu v Brně, kterého se aktivně zúčastnila zástupkyně Ligy.

Dne 14. května proběhl XVIII. Český den proti rakovině s tématem *Prevence plicní rakoviny*. Děkovný koncert se konal v kostele sv. Šimona a Judy v Praze 1.

Na podzim opět proběhla Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“

a na několika místech Prahy se konaly Dny zdraví.

Dne 23. září byla Liga proti rakovině Praha v souladu s novým občanským zákoníkem zapsána do spolkového rejstříku vedeného u Městského soudu v Praze, oddíl L, spis. zn. 2370, pod novým názvem Liga proti rakovině Praha z.s.

Podzimní Sněm členských organizací se uskutečnil dne 23. 10. a současně ve stejném termínu probíhal i Veletrh léčiv a lékařské techniky Pragomedica. Dne 9. 12. jsme opět navštívili nádherné prostory Karolina, kde jsme si užili vánoční koncert spolu s vyhlášením Vědecké ceny, Novinářské ceny a Ceny Skokan roku.

Rok **2015** byl jako každoročně zahájen tiskovou konferencí, ta se konala v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě v Praze 2. Poté se začátkem února uskutečnilo Sympozium ke Světovému dni proti rakovině, tématem roku 2015 byly *Nádory*







Tisková konference ke Světovému dni proti rakovině se konala koncem ledna **2017** opět ve Faustově domě v Praze 1. Sympoziu ke Světovému dni proti rakovině proběhlo dne 1. února, název téma – *Nádorové onemocnění hlavy a krku*. Výroční členská schůze se konala 23. 3. v Lékařském domě.

XXI. ročník Českého dne proti rakovině se uskutečnil 10. května, předcházela mu tisková konference v MAT Clubu na Karlově náměstí v Praze. Stalo se již tradicí, že se Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině koná v Betlémské kapli v Praze 1.

V období od 12. 9. – 12. 10. proběhl X. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůj-

reprodukčních orgánů. Koncem měsíce března se konala výroční členská schůze LPR Praha v Lékařském domě ČLS JEP v Praze 2. NGO Market se konal koncem dubna ve Foru Karlín, kde měla Liga svůj vlastní stánek a propagovala zde svou činnost.

V polovině měsíce května se konal XIX. Český den proti rakovině na téma – *Nádory reprodukčních orgánů*. Dne 15. 5. jsme se zúčastnili veletrhu Svět knihy, propagovali jsme zde v samostatném stánku naši činnost.

Koncem měsíce května se v Brně konal Youth Ambassadors Workshop – iniciativa ECL, jednalo se o 1. setkání „mladých ambasadorů“ z evropských zemí, kde vystoupila se svým příspěvkem i místopředsdkyně LPR Iva Kurcová.

V červnu opět proběhly Dny zdraví a 10. 6. se uskutečnil Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině v Betlémské kapli. Slavnostní děkovný koncert proběhl také v Bohumíně, byli pozváni i zástupci Ligy. V termínu od 14. 9.–6. 10. proběhl VIII. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“. Koncem měsíce září se uskutečnily další Dny zdraví, v Praze 14 na Poliklinice Parník, na Střední zdravotnické škole a Vyšší odborné škole zdravotní v Praze 4. Ve dnech 4.–5. 11. jsme zorganizovali Sněm členských organizací LPR v hotelu DUO v Praze 9.

Na Vánočním koncertu v Karolinu byly opět předány ceny – Vědecká cena LPR za publikaci v roce 2014, Novinářská cena a Cena Skokan roku 2015 pro nejúspěšnější členskou organizaci v rámci sbírky ČDpR.

Rok **2016** zahájila naše aktivní účast na Palliativním semináři v rámci mezinárodního kongresu Prague ONCO



v hotelu Clarion v Praze 9. Poté jsme zorganizovali tiskovou konferenci v MAT Clubu na Karlově nám. v Praze 2. Sympoziu ke Světovému dni proti rakovině proběhlo ve spolupráci s Českou lékařskou společností JEP v Lékařském domě v Praze na téma – *Rakovina prsu u žen a mužů*.

V dubnu jsme se zúčastnili NGO Marketu, kde jsme měli opět samostatný stánek s edukačními materiály. Tisková konference se konala v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě. Dne 11. 5. proběhl ji XX. jubilejní ročník Českého dne proti rakovině, tématem tohoto roku byla *Rakovina prsu u žen a mužů*.

Na veletrhu Svět knihy jsme měli samostatný stánek s edukačními materiály a propagovali jsme zde činnost Ligy. Září patřilo opět Dnům zdraví. V hotelu Pyramida se konal Česko-slovenský chirurgický kongres, kde byla LPR zastoupena samostatným stánkem. V hotelu DUO se konal jako každý rok Sněm členských organizací LPR a 7. prosince jsme uspořádali vánoční koncert v Karolinu.

cem“, podzim patřil také Dnům zdraví. Koncem měsíce října se konal dvou-denní Sněm členských organizací Ligy v pražském hotelu DUO.

Dne 12. 12. jsme měli tu čest uspořádat vánoční koncert, opět v nádherných prostorách Karolina.

Začátkem roku **2018** se zástupkyně výboru Ligy aktivně zúčastnila Palliativního semináře v rámci kongresu Prague ONCO v hotelu Clarion v Praze 9. Tisková konference se konala v Akademickém klubu 1. LF UK ve Faustově domě. Den poté proběhlo Sympoziu ke Světovému dni proti rakovině, na téma s názvem *Nádory tlustého střeva*. V polovině měsíce března se konala výroční členská schůze, poté NGO Market.

10. 5. jsme zorganizovali tiskovou konferenci k XXII. ročníku Českého dne proti rakovině. Děkovný koncert v Betlémské kapli se uskutečnil 11. 6.

Září a říjen patřil opět Dnům zdraví a XI. ročníku Putovní výstavy. Na přelomu října a listopadu proběhl Sněm členských organizací Ligy proti





rakovině v hotelu DUO v Praze 9. Rok 2018 byl slavnostně zakončen v Karolínu vánočním koncertem.

Tak jako v minulých číslech Zpravodaje bych chtěla podrobněji zaznamenat jeden rok z dekády, o které v tomto Zpravodaji píší. Pro mě to tentokrát bude rok **2019**, tedy rok, kdy jsem se již aktivně zúčastnila všech osvětových akcí, takže je mi velmi blízký.

V úvodu roku jsme zahájili soutěž o dárkový hrníček Ligy – v kalendáři Ligy je každý měsíc uvedena soutěžní otázka a první tři, kteří na ni správně a v termínu odpoví, získají krásný hrníček s motivem kvítku měsíčku lékařského.

V lednu proběhl 25. kongres Prague Onco – Palliativní seminář za aktivní účasti členky výboru LPR. Na Sympoziu ke Světovému dni proti rakovině, tématem roku 2019 byla *Nádorová onemocnění plic*, jsme přivítali přednášející, jakými byl například prim. MUDr. Jiří Votruba, Ph.D., který nás seznámil s metodami diagnostické



bronchologie, které zaznamenávají v posledních 10 letech významný posun v pracovních postupech i v technologii. MUDr. Michaela Cimrová z Kliniky pneumologie Nemocnice

Na Bulovce vystoupila s příspěvkem „Péče o nemocné v pneumologické ambulanci“. „Nové možnosti terapie bronchogenního karcinomu z pohledu chirurga“ byla poslední přednáška dopoledního programu. Doc. MUDr. Vladislav Hytych, Ph.D., nám nejdříve představil první průkopníky tohoto odvětví medicíny, poté přiblížil některé termíny, jako je např. VATS lobektomie.

Odpolední program zahájil přednáškou „Imunologie a její možnosti v terapii nádorů plic“ prof. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., MHA, neboť v posledních letech se imunologie etablovala jako základní léčebná modalita i v léčbě karcinomu plic. MUDr. Antonín Vrána

nám představil termín radioterapie nádoru plic a doc. MUDr. David Vrána, Ph.D., pohovořil o možnostech léčby nádorů plic. Celý sled přednášek uzavřela velmi zajímavá přednáška o odvykání kouření. Mgr. Adam Kulhánek z Centra pro výzkum a prevenci užívání tabáku Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze nám nastínil možnosti odvykání kouření s pomocí Center pro odvykání kouření, adiktologických ambulant či Národní linky pro odvykání kouření. Jak uvedla MUDr. Michaela Fridrichová, příčinou většiny onemocnění je kouření a to má dopad na zdraví jedince i na zdraví pasivních kuřáků.

Dne 15. května proběhl tradiční, již 23. ročník Českého dne proti rakovině, i když byla velká zima, tak jak se sluší na polovinu května, a někde i přšelo, opět vyrazili do ulic celé České republiky dobrovolníci ve žlutých tričkách a bylo jich více než 14 700. Každý rok po sbírce nám přicházejí ohlasy z jednotlivých měst, někdy jsou







zdravotnictví ČR. Pochválila práci patientských organizací a hovořila o důležitém vztahu mezi pacientem a lékařem, tento vztah musí být založen na důvěře a má být vztahem partnerským. Na závěr vystoupila JUDr. Lenka Teska Arnoštová, Ph.D., předsedkyně Společnosti medicínského práva. Poděkovala všem za neúnavnou práci a aktivity věnované právě pacientům. V závěru večera byly předány certifikáty všem účastníkům HTA, kteří absolvovali kurz zaměřený na „Zapojení pacientů do procesu hodnocení zdravotnických technologií“.

Velké ocenění, tedy Pamětní medaili za spolupráci s Pedagogickou fakultou, Katedrou tělesné výchovy a sportu a výchovy ke zdraví, jsme obdrželi jako dlouhodobý partner Masarykovy univerzity v Brně. Byli jsme takto oceněni u příležitosti oslav 100. výročí založení Masarykovy univerzity jako dlouhodobý partner, který významně přispívá k činnosti jednotlivých fakult a celé univerzity.

Závěr roku patřil Vánočnímu koncertu v Karolinu, kde jsme přivítali nejpočetnější hudební těleso, jaké jsme kdy mohli v aule Karoliny mít, více než padesátičlenný smíšený pěvecký sbor GAUDIUM Praha za doprovodu MU-ZIKY VYCPÁLKOVČŮ. Byl to opravdu nevšední zážitek umocněný vánoční atmosférou a možností se v závěru celé akce aktivně zapojit a společně si zazpívat vánoční koledy. Na tomto koncertu opět byli oceněni odborníci za významnou práci v oboru onkologie a spolek OVAHELP, ostravský klub byl oceněn jako Skokan roku, tedy klub, který zaznamenal nejvyšší zlepšení v prodeji žlutých kvítků.

*Iveta Kuchařová*

opravdu dojemné a svědčí o nadšení pro věc a někdy až překonávání sebe sama. Tento den vynesl rekordní částku přes 20 milionů Kč a my se radovali z toho, že můžeme předat finanční prostředky na dlouhodobé programy prevence, program podpory kvality života onkologických pacientů a na podporu onkologického výzkumu.

Dne 22. června jsme se zúčastnili úžasné akce Just Woman by Reebok, kde jsme měli vlastní stánek a nabízeli edukační materiály. MUDr. Michaela Fridrichová zde vystoupila se svým příspěvkem. Akce se konala na Štěpěleckém ostrově, počasí nám hrálo do noty a spojení aktivit běh, jóga a paddleboard nabídlo výjimečný den. Věřte, že fotografie nadšenců na paddelboardech v pozadí s Národním divadlem opravdu stály za to. Sešlo se zde mnoho žen, které chtěly udělat něco pro své zdraví a společně se pobavit a současně tak podpořit dobrou věc – prevenci rakoviny děložního čípku.

Další akcí, která byla velmi dojemná a působivá, byl koncert v klubu Roxy. Uskutečnila se zde benefiční akce na podporu boje proti rakovině. Sešli se zde kamarádi a přátelé Honzy Turka aka Dj ALIho, který před deseti lety podlehl této zákeřné nemoci. Jak sami říkali, přišli zavzpomínat na báječného kamaráda, podpořit dobrou věc a „výborně se u toho pobavit“. Tato akce vynesla 50 500 Kč, které LPR obdržela jako dar na boj proti rakovině. Takovýchto nádherných akcí, které podpořily Ligu proti rakovině a postavily se na stranu boje proti této nemoci, bylo v r. 2019 mnoho, nemohu nevzpomenout akci „Tancem proti rakovině“ nebo „Černá hodinka“. OK FIT Tábor uspořádal sportovní akci „Růžový den

v pohybu“, pomáhá i mobilní aplikace ADIQUIT, což je kampaň s výstižným názvem „Od května nekouřím“.

Na podzim opět proběhly Dny zdraví a již XII. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“.

Krásné bylo setkání APO Alumní v nádherných prostorách Velkopřevorského paláce na Malé Straně. APO – tedy Akademie patientských organizací – je vzdělávací a rozvojový projekt určený právě pro české patientské organizace. Pomáhá s podporou nezávislosti těchto subjektů, umožňuje jejich dlouhodobý rozvoj a snaží se je naučit získávat prostředky z různých českých a evropských zdrojů. Šestý ročník APO Alumní zahájil Mgr. Jakub Dvořáček, MHA, výkonný ředitel AIFP. Všechny vřele přivítal a zmínil se mimo jiné i o nově vzniklém APO Bulletinu. Poté předal slovo Ing. Heleně Rögnerové, náměstkyni pro ekonomiku a zdravotní pojištění Ministerstva



## REKONDIČNÍ POBYTY

V letošním roce se podařilo uskutečnit celkem 8 pobytů pro onkologické pacienty. Pobytů se realizovaly v mimosezónním období v únoru a v březnu a poté po uvolnění vládních opatření souvisejících s epidemií covid-19,

v měsících srpnu, září a říjnu. Rekonvičních pobytů ve Slatiných lázních Toušeň, v Nemocnici na Pleši a v Sanatoriu Paracelsus v Meziboří se účastnilo celkem 66 osob.

Již od listopadu probíhají se všemi

třemi pobytovými zařízeními jednání o cenách a termínech pobytů v roce 2021. Jakmile bude vše dořešeno, uveřejníme informace na webových stránkách Ligy.

Iva Kurcová

## VĚDECKÁ CENA LIGY

V letošním roce byly na návrh výboru Ligy proti rakovině Praha uděleny dvě Ceny za významnou práci v oboru onkologie publikované v roce 2019 – **prof. MUDr. Janě Třešňák Hercogové, CSc., MHA**, přednostce Dermatovenerologické kliniky Nemocnice Na Bulovce, a **doc. MUDr. Tomáši Büchlerovi, Ph.D.**, přednostovi Onkologické kliniky 1. lékařské fakulty UK a Thomayerovy nemocnice v Praze.

Požádala jsem prof. Hercogovou o zodpovězení několika otázek:

*zahraničí. Protože již 25 let kliniku vedu, věnuji se hodně organizaci a administrativě, výchově nových lékařů. Jsem zodpovědná za výuku mediků 2. LF UK, která u nás probíhá, nyní ve zvláštním režimu. Dále mám ambulanci v IKEMu, kde řešíme zejména kožní nádory u transplantovaných pacientů. Do privátní ambulance za mnou chodí pacienti, kteří chtějí více času na konzultaci (málokdo ví, že např. kontrolní vyšetření u dermatologa trvá, neboli je hrazeno pojišťovnou, jen 10 minut).*

### 4. Vaši rodiče jsou také lékaři, jak vás tato skutečnost ovlivnila při volbě povolání?

*Rodiče mne od medicíny odrazovali a já jsem chtěla studovat matematicko-fyzikální fakultu. Potom jsem ale absolvovala psychologické testy k volbě povolání a výsledek byl jasný – žádné čistě humanitní obory, žádná architektura, optimálně něco mezi, např. medicína. A rodiče byli nakonec moc rádi.*

### 5. Jak nejráději trávíte volný čas?

*Volný čas si plánuji cíleně, doba, kdy jsem pracovala 14 hodin denně, je našťastí za mnou. Co nejvíce se snažím být doma u nás na venkově s manželem, kde pracujeme na zahradě, chodíme, jezdíme na kole. Mám velkou rodinu a těším se z návratu dcery z ciziny, z prvního vnuka a první vnučky a nemohu se dočkat, až u nás budou trávit prázdniny.*

Oslovila jsem i druhého laureáta letošní Ceny Ligy doc. Büchlera a položila mu podobné otázky:

### 1. Co vás inspirovalo k napsání knihy „Obecná onkologie“ – příprava ke zkouškám i pro každodenní praxi.

*Asi v roce 2017 jsme vydali v nakladatelství Maxdorf učebnici Speciální onkologie. Motivací bylo, že tehdy neexistovala česká učebnice, která by obsahovala jádrové poznatky o nádorech, a zároveň byla dostatečně stručná a čtivá pro dnešní studenty a lékaře, co nemají na nic čas. No a Obecná onkologie je vlastně prvním dílem k této Speciální onkologii a je napsaná v podobném duchu. Jsou to tedy knihy určené k přípravě na zkoušky v rámci pregraduálního studia a jako repetitorium k atestacím. Spoluautory*

### 2. Jste zakladatelkou online konzultací kožních nemocí, jak se zvýšil v současné době zájem o tuto poradnu, když se pacienti obávají osobní návštěvy lékaře?

*Je pravdou, že v posledním roce stoupl počet online konzultací, ale protože je to služba placená, není to dramaticky více než vloni. Mnohem více nám pacienti píšou na kliniku, kde využíváme možnosti konzultací hlavně pro naše stávající pacienty. Domnívám se, že pokud by zdravotní pojišťovny i nadále hradily konzultace na dálku, ulehčilo by se našim přeplněným ambulancím a byl by to vhodný doplněk péče o nemocné.*

### 3. Jak jste zvládla skloubit osobní život vás, matky 2 dětí, s takto časově náročným povoláním?

*Na péči o děti jsme neměli žádnou pomoc prarodičů, babičky pracovaly. Proto jsme se s manželem na péči podíleli, v době mé zahraniční stáže byla hlavní tíha na něm. Nebylo to vůbec lehké, i když jsme se snažili trávit společně co nejvíce času a nikdy jsme nejeli na žádnou dovolenou bez dětí. Postupně jsem začala brát děti s sebou na kongresy, takže viděly i druhou stranu mé práce. Ale určitě jsem jim nedala všechn čas, to nebylo možné.*

### 1. Čemu se ve své práci především věnujete?

*Pracuji na více místech, nejvíce času trávím na klinice v Nemocnici Na Bulovce, kde se věnuji nejvíce kožním projevům lymeské boreliózy, vitiligu, biologické léčbě v dermatologii – zejména léčbě lupénky, ekzému, chronické kopřivky, ale prakticky celé šíři oboru. Na klinice probíhá řada klinických studií k uvedení nových léků, s týmem kolegů se snažíme vyřešit ty nejsložitější případy, neboť za námi přicházejí pacienti z celé ČR i ze*





jsou přední odborníci z různých oblastí a cílem bylo, aby v těchto knihách nebyla žádná kapitola, ba ani věta navíc a zbytečně.

## 2. Pracoval jste jako výzkumný pracovník na Univerzitě v Oxfordu, co vám tato zkušenost přinesla a jak vás dále ovlivnila?

Práce v aplikovaném výzkumu je pro každého onkologa neocenitelnou zkušeností. Pracoval jsem na úseku nádorové imunologie a naučil jsem se rozumět nejen výsledkům vědy a výzkumu, jak se publikují, ale i limitacím používaných metod a jejich náročností. Nakonec tedy ten konkrétní výzkum, kterému jsem se tam věnoval, k ničemu zásadnímu nevedl – a to byla také cenná zkušenost. Tedy že ve vědě můžete roky pilně pracovat a výsledek je minimální nebo vás někdo předběhne. V klinické medicíně naproti tomu můžete udělat dobrý skutek každý den a podaří se někdy i vícrát denně!

## 3. Ovlivnila vás při volbě studia medicíny rodina? Kdy jste si uvědomil, že to bude onkologie?

V užší rodině jsem lékaře neměl. Já byl na gymnáziu takový nevyhraněný typ se zájmem o přírodní vědy. Na medicínu se hlásil a systematicky připravoval můj bratr, a tak jsem si řekl, že by to mohlo být zajímavé. Nakonec jsme studovali v jednom kroužku (nyní je bratr pediatrem). Po škole jsem chtěl dělat onkologii, ale spíše hematologickou, a pracoval jsem 4 roky na Interní hematookologické klinice v Brně. Pak v Anglii jsem se ale dostal k problematice a skvělým učitelům pro oblast urologických nádorů a už jsem u toho zůstal.

## 4. Jak lze skloubit náročnou práci s volným časem a čemu se ve volných chvílích věnujete? Dozvěděla jsem se, že jste se stal vášnivým kaktusářem, stále se této zálibě věnujete? Pokud ano, jakými úspěchy se na tomto poli můžete pochlubit?



Nedělám to kompetitivně – baví mě, že jsou zelené, píchají a občas kvetou. Na kaktusech je dobré, že jim vyhovuje méně péče a hodně péče je spíše likviduje. Je fakt, že medicínu dělám někdy na úkor rodiny, řekl bych tak dvě – tři hodiny denně navíc kromě běžné pracovní doby. Jako relaxaci se teď nově učím šachy, tedy ne pravidla, ale jak se stát lepším šachistou – to je ještě na dlouho.

# SKOKAN ROKU

Cena „Skokan roku“ patří letos opět klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského při Českém dni proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal spolek AMA Most – Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, z.s. v Mostě.

Dovolila jsem si položit několik otázek Marii Dohnálkové, předsedkyni spolku.

## 1. Jak vznikl název spolku a kdo k jeho vzniku v r. 1992 dal popud? Kolik máte členů?

Já sama jsem u založení organizace nebyla, a tak jenom z doslechu a vyprávění vím, že se potkávalo asi 5 dam, které prodělaly onkologickou nemoc, a po několika setkáních u kavička se rozhodly založit organizaci pro všechny onkologické pacienty, ale i pro jejich rodiny a přátele. Postupem času se společnost rozrůstala, začala se provozovat sociální služba, až do dnešních dnů, kdy máme 150 členů, nejenom v Mostě, ale i v Praze, Liberci, Litoměřicích a Novém Boru.



## 2. Pročetla jsem si vaše webové stránky, zaujaly mě především svou výstižností a přehledností. Nejvíce se mi líbil odkaz na projekty. Můžete mi říct více o projektu „Podej mi ruku, já tě podržím“? Jde o velmi obsáhlou aktivitu, určitě s sebou nese spoustu práce.

Jeden z našich projektů „Podej mi ruku, já tě podržím“ je náš hlavní a největší projekt, ve kterém se

snažíme onkologického pacienta vrátit do plnohodnotného života, který prožíval před nemocí, a to za pomoci odborného sociálního poradenství. Dále se snažíme, aby se setkával s lidmi, kteří prodělali onkologické onemocnění, a to formou výletů po našem kraji, návštěvou divadel a přednášek (odborných i neodborných na téma zdravotnictví, kosmetika apod.), pořádáme poobyty jak delší, tak víkendové, v rámci

sportovní aktivity nechybí oblíbené minigolfové a bowlingové turnaje, běháme NIGHT RUN pořádaný v Mostě. Myslíme i na ruční výrobu, zde malujeme na látky, vyrábíme svíčky a různé dekorace.

### 3. Máte nějakou milou vzpomínku či příběh, kterým byste nás v tomto vánočním čase a v této nelehké době mohla potěšit?

Na pobytu ve Štěpánově se nás 10 členek vydalo na výlet na Kozí farmu, kde jsme podojily kozy a potom z podojeného mléka vyrobily domácí sýr. Ovšem cestou zpátky byly některé členky unavené, a tak jsme se rozhodly, že pojedeme autobusem, no jenže nastoupíme do autobusu, kde se řidič po telefonu bavil se svou přítelkyní a prodal nám lístky, které jsme chtěly, ale ouha, autobus jel na druhou stranu, a tak jsme půl hodiny před večerí skončily ve městě 30 km daleko. Nakonec jsme dojely přesně na večerí

taxikem, který nám řidič zaplatil, protože jiný autobus již zpátky nejel. V tu chvíli mi do zpěvu nebylo, ale dnes se tomu všichni společně smějeme a vzpomínáme na úspěšnou cestu autobusem.

### 4. Určitě vám práce ve spolku zabere spoustu času, zbývá vám nějaký i na vaše koníčky? Jak trávíte svůj volný čas?

Co se týká mého volného času, toho moc není, jelikož ještě chodím do zaměstnání (funkci mám jako koníček), ale stále si najdu čas na to, abych vyrobila malý dárek pro naše členy a své přátele, věnovala se vyšívání obrazů a na pěší pochody po kopcích s mým manželem a nechybí ani posezení s přáteli.

Děkuji za rozhovory a přeji do další činnosti hodně sil, energie a především dobré zdraví.

Iveta Kuchařová



**Naše věrná přispěvatelka MUDr. Votrubová se přidala s přáním k novému roku a myslí na naše zdraví i v tomto předvánočním a vánočním čase.**

## Ó, TY RADOSTNÝ ČASE VÁNOČNÍ....

Milí čtenáři,

když tak přemýšlím o tom, čím pokud možno nejvíce utužit vaše zdraví na těle i na duši, napadá mě, že by bylo vhodné udělat změnu a místo článků o kouření vám napsat něco o stresu.

Stres známe úplně všichni, jenom letos ho bylo jaksí více, než se našim tělům a duším líbí. A protože Vánoce jsou jakýmsi klidným zakončením roku, jehož průběh vůbec klidný nebyl, posílám vám několik postřehů a rad, jak se mu bránit a pomoci své imunitě, která je ohrožena na nejvyšší míru.

Stres je složitý proces, který se ozývá v situaci, kdy je vyvíjen určitý tlak na naši schopnost přizpůsobit se daným podmínkám. Tyto podmínky jsou nejrůznějšího druhu.

Významným stresorem je nadměrné množství informací, které na nás proudí ze všech stran – z reklam na ulicích a ve výlohách, z novin, časopisů, televize, rozhlasu a také z ústního podání v každodenním osobním styku. Ví se o tom, že reklamní kampaně umí pěkně zeštíhlit peněženku nejdříve z nás. Pokud nejste zrovna

pan Rothschild, tak mohu vřele doporučit reklamy a horečný předvánoční nákup vynechat.

Další zdroj informací jsou různé zprávy, které nás matou a které nás zavádějí do slepé uličky obav, strachu a nejistoty. I když je důležité vědět, že covid-19 je závažná nemoc a že je třeba jí předcházet na všech možných frontách, není to důvod k tomu, abyste den trávili tím, že budete sledovat další a další informace na toto téma a podléhat sdělením z neověřených zdrojů se zcela protichůdným nebo zavádějícím obsahem. Proto doporučuji duševní hygienu a to, abyste si duševní zdraví hlídali stejně urputně, jako si pes hlídá svou kost. Jde tedy o schopnost rozlišovat to, co zdravý selský rozum ještě pojme, a to, co už je nad ním.

Další důležitá prevence stresu je tělesný pohyb. Dřepy, kliky, obíhání bloku nebo jízda na kole, popřípadě na rotopedu a jiné fyzické aktivity dělají s naší fyzickou a duševní pohodou vyložené divy.

Jedním z mnoha „léčebných“ prostředků, které máte možná při ruce, jsou domácí zvířata – pes,

kočka, ale také krávy, koně, ovce aj., podle toho, kde se nacházíte a co vlastníte. Tak třeba psi nebo kočky jsou výborní znalci vaší duše a mají dokonale vyvinuté radary na to, aby vycítili, jak na tom jste. Hlazení kočky nebo venčení psa v přírodě má na vaši duši hojivé účinky, zatímco vysedávání před televizí nebo lapání senzací po internetu má účinek právě opačný.

Setkání s rodinnými příslušníky, které máte rádi, nebo s dobrými přáteli mají také svou velkou váhu a dobrý efekt. Pokud jste od nich z nějakých důvodů odloučení fyzicky, zkuste je kontaktovat jinak.

A potom fyzická práce nebo práce tvořivá jakéhokoliv druhu mají rovněž léčebné účinky.

A na konec humor, snažte se aspoň jednou denně opravdu srdečně zasmát.

Tyto rady jsem vybrala namátkou kvůli „hašení“ nebo prevenci několika závažných problémů, jako jsou například vykrvácení vašich peněženek, zahlcování se negativními informacemi, kontraproduktivní chování, omezování



mezilidských vztahů, omezení fyzické aktivity, smutné, nebo dokonce vyloučeně „blbé“ nálady a přetížení vašeho organismu neúnosně silným stresem.

Podala jsem je lapidárně, nikoliv akademicky, a doufám, že mi v tomto

ohledu porozumíte a nebudete mi to mít za zlé.

Na závěr vám přeji, abyste byli dobří myslí i ve složitější situaci se všemi nároky, které na všechny dnešní doba klade, a abyste se řídili heslem: „Změnit ve svém životě to, co změnit můžete,

přijmout a neměnit to, co změnit nemůžete, a schopnost jedno od druhého rozlišit“.

Vše dobré v závěru letošního roku a vše ještě lepší v roce následujícím vám přeje

MUDr. Martina Votrubová

## NGO MARKET

Od roku 2014 se každoročně Liga proti rakovině účastní NGO Marketu – veletrhu neziskových organizací, kde máme samostatný stánek a propagujeme naši činnost. Bohužel pandemická situace nám nedovolila setkat se osobně tak, jak tomu bylo v minulých letech, přesto veletrh proběhl, i když velmi netradičně.

Letos byl NGO Market pomyslně odstartován v sobotu 10. října, kdy jsme se měli původně setkat na Střeleckém ostrově v Praze, a vyvrcholil Týdnem pro neziskový sektor, který se konal od 2. do 6. listopadu v online prostoru. Díky tomu tak NGO Market oslovil mnoho míst České republiky, kde se



ještě do té doby fyzicky neukázal. Příští, snad již tradičně pojatý NGO Market, se bude konat 21. 4. 2021

a doufáme, že se na něm všichni znovu setkáme.

Iveta Kuchařová

## KONFERENCE A VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ ECL (ASOCIACE EVROPSKÝCH LIG PROTI RAKOVINĚ)



Letošní výroční konference ECL se vzhledem k probíhající pandemii covid-19 konala ve dnech 9. a 10. listopadu poprvé online.

Prezident ECL dr. Sakari Karjalainen zahájil konferenci a u příležitosti 40. výročí činnosti ECL pohovořil o pokroku dosaženém v boji proti rakovině v posledním desetiletí. Zdůraznil důležitost prevence a zajištění rovného přístupu všech k účinné léčbě a péči.

Další vystoupení patřilo dr. Elisabete Weiderpass, ředitelce Mezinárodní agentury pro výzkum rakoviny (IARC), a komisařce Evropské komise Stelle Kyriades (komisařka pro zdraví a bezpečnost potravin).

U příležitosti 40. výročí svého založení vyhlásila ECL výroční cenu. Cena je určena odborníkům, kteří svůj život zasvětili problematice onkologických onemocnění a ve svém oboru

prokázali vynikající výsledky a svou prací inspirují ostatní. Cena byla udělena dr. Donaldu Maxwellu Parkinovi, vedoucímu vědeckému pracovníkovi z Univerzity v Oxfordu.

Druhý den následovalo valné shromáždění ECL, v rámci kterého členové vyslechli přehled činnosti ECL v uplynulém roce, zprávu o hospodaření, zprávu o činnosti sekretariátu a schválili rozpočet na rok 2021. Dalším bodem byla volba orgánů výboru ECL, neboť stávajícímu prezidentovi končí druhé volební období. Na návrh členských organizací byla přítomnými schválena **Emma Greenwood** z Cancer Research UK jako nový člen výboru ECL a **Dr. Rui Medeiros, Ph.D.**, z Portugalského onkologického institutu v Portu byl zvolen novým prezidentem ECL.

Po oba dny v závěru programu probíhaly diskuze všech účastníků. Shodli jsme se, že je skvělé, že i za nepříznivých okolností lze díky moderní technice neustat v činnosti a, byť někdy omezeně, pokračovat v práci.

Iva Kurcová

## ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

Milí přátelé,  
do uzávěrky tohoto čísla jsme  
obdrželi krásné příspěvky a foto-  
grafie z konaných akcí a velmi  
rádi je uveřejňujeme.

Dovolte, abychom vám popřá-  
li pevné zdraví a spoustu sil  
a dobrých nápadů do vaší tolik  
potřebné činnosti.

### Onko klub Slunečnice Olomouc – co se stihlo od ledna do září

Příprava plánu činnosti na rok 2020 byla zahájena koncem loňského roku. Projednán byl na lednové a po doplnění schválen na únorové členské schůzi. Naše členky se těšily, že se budou moci zapojit do široké nabídky činností dle svých zájmů. A hned od začátku roku se konaly akce a aktivity tělovýchovné, rekondiční, kulturní a další. Z tělovýchovných to byla každý týden jóga v Centru pohybu v Sokolské ulici, harmonická gymnastika v tělocvičně FTK UPOL Olomouc, jednou za dva týdny cvičení v bazénu ZŠ



Dr. Nedvěda a v měsíčním intervalu návštěva akvaparku. V únoru jsme zavítaly na první ze tří plánovaných jednodenních relaxačních pobytů do Lázní Slatinice. Každá z účastnic absolvovala procedury dle svého výběru jako masáže, cvičení v minerálním bazénu, rašelinové obklady ap. Součástí pobytu byl jako vždy velmi chutný oběd v lázeňské jídelně. Dne 9. února jsme zhlédly v Moravském divadle představení baletu Zkrocení zlé ženy. Náš Onko klub se pravidelně zúčastňuje i aktivit, které jsou nabízeny magistrátem. Na hospodském kvízu konaném 16. ledna v klubu seniorů Peškova nás úspěšně zastupovalo družstvo ve složení L. Kleislová, M. Künstlerová, K. Synková a B. Filipová. Umístilo se z 15 zúčastněných týmů na 7.–8. místě.

Tradičního přátelského bowlingového turnaje pro seniory, který se uskutečnil 5. února 2020 ve Sportcentru Best, za nás nastoupily D. Lešanovská, Z. Křížková, M. Künstlerová a M. Smolková. Děvčata získala pohár za krásné třetí místo. Nikoho z nás nenapadlo, že činnost klubu něco ohrozí. Přišel ale březen. Ještě 9. března proběhla členská schůze, jejíž součástí byla beseda s raftařkou Petrou Halaškovou, která reprezentovala ČR na Světovém poháru v raftingu v Číně. Přitažlivě nám přiblížila

slovy, fotografiemi i videonahrávkami nejen místo závodu, ale i okolí. Ukázala čínské suvenýry. Na záběrech nám představila mj. čínskou medicínu, bojová umění, čínské znakové písmo, krásnou přírodu, významné památky, porcelán apod. Zajímavé byly záběry ze života v čínských vesnicích, o přátelství a vstřícnosti jejich obyvatel vůči cizincům, přiblížila velkoměsto Guilin, zapsané na seznam světového dědictví Unesco.

A o tři dny později vláda vyhlásila nouzový stav. Postupně byla zpřísňována mimořádná opatření. Na jejich základě i v našem klubu došlo k úplnému zastavení činnosti. Zástupci sociálního odboru Magistrátu města Olomouce dr. Trčková a Mgr. Doleček nás průběžně online informovali o vývoji a situaci v souvislosti s pandemií. Magistrát rovněž dodal členkám našeho klubu 100 ks roušek. Na rok 2021 jsme byly nuceny přesunout plánovaný týdenní relaxační pobyt v Piešťanech a zájezd do vápenky Vítoul a Památníku Adolfa Kašpara v Lošticích. V první polovině roku jsme se sešly už jen jednou. Bylo to v červnu na členské schůzi spojené se slavnostní večeří.

Těšily jsme se, že po prázdninách, které využijeme k individuální relaxaci, práci na zahrádkách, chatách atd., se opět sejdeme. A již nás koronavir o naše činnosti nepřipraví.





První dny po letních měsících se nám vydařily. Nechyběly veškeré tradiční aktivity i naplánované akce.

Podzimní výlet směřoval 17. září do Vizovic. Nejdříve jsme navštívily Likérku Rudolf Jelínek. Průvodkyně nám ukázala závod, seznámila s jeho historií i současností. Byla nám nabídnuta i ochutnávka. Na závěr jsme si v podnikové prodejně měly možnost zakoupit výrobky z produkce závodu. Po obědě v restauraci Valašský šenk následovala prohlídka vizovického zámku včetně parku. Pobyt ve Vizovicích jsme završily exkurzí v Zámecké čokoládovně a posezením v Čokoládovém království.

Ve dnech 23.–27. září jsme se po dvou letech vrátili na rekondici do Kolštejn wellness centra v Branné. Zúčastnilo se 25 členek. Jak vypadal náš pobyt? Každý den začínal rozcvičkou, další společné cvičení s hudbou se konalo vždy v odpoledních hodinách. Všechny přítomné členky v rámci pobytu absolvovaly masáže klasické i bylinnými měšci, denně jednu hodinu měly k dispozici wellness s bazénem, saunami, párou, vířivkou, čajovnou.

Vydávaly jsme se i do okolí. Prohlédly jsme si zámek v Branné s průvodcem, pět členek si vyšláplo na Šerák a Keprník, ostatní dělaly procházky do okolí. Na sobotu 26. září domluvila M. Künstlerová návštěvu biofarmy v Lipové-lázních. Poslechly jsme si veselé povídky majitele pana Radima Hatlapatky o ovčích a skotu, ochutnaly ovčí sýr.

Na závěr pobytu jsme si pronajaly bowlingovou dráhu a 15 členek změřilo své síly v turnaji. Na prvních dvou místech se stejným počtem bodů umístily Z. Křížková a J. Fenclová. I když poslední dva dny počasí nepřálo, vraceły jsme se spokojené. Přispěla k tomu a ochota a vstřícnost personálu a v neposlední řadě pak výborná kuchyně.

Rekondice se uskutečnila využitím dotace Olomouckého kraje. Patří mu náš dík za to, že nám každoročně umožňuje naplňovat jeden z cílů činnosti našeho Onko klubu – zapojení členek do tělovýchovných a relaxačních aktivit a tím do plnohodnotného života.

I za naší účasti se konaly další akce magistrátu. V sobotu 12. září se našich 6 členek zúčastnilo vědomostní soutěže pořádané, stejně jako v lednu, pro kluby seniorů. Z 12 družstev skončily na pěkném 6. místě. 29. září se dvě naše družstva zapojila do turnaje v bowlingu. Umístila se na 6. a 9. místě, D. Lešanovská mezi ženami na 2. místě. Během září se ale epidemiologická situace začala skokově zhoršovat. Ještě jsme stihly navštívit 4. října představení Splašené nůžky v Moravském divadle. Již o den později byl ale opět vyhlášen nouzový stav. Opatření se zpříšňovala, omezilo se shromažďování a tím se opět přerušily naše činnosti a aktivity.

Stalo se něco, co nikdo z nás dosud nezažil. Chybí nám pohyb, sociální kontakt a nikdo z nás neví, jak dlouho pandemie covidu potrvá. Sejdeme se vůbec ještě letos? Uskuteční se akce přesunutá z letošního roku na příští? Věříme, že když všichni budou dodržovat epidemiologická opatření, tak se život v České republice, a tím i v našem klubu vrátí do normálu.

Věra Kratochvílová  
Onko klub Slunečnice Olomouc

## Pobyt v Lázních Bohdaneč

V září letošního roku strávilo 14 členek našeho klubu ONKO-ISIS pět krásných dnů v Lázních Bohdaneč v lázeňském domě Veselý. Ubytování i strava byly opravdu vzorné.

Měly jsme zajištěné lázeňské terapie – masáže, koupele, solnou jeskyni, avokádové zábaly a plavání v bazénu s vyhřívanou vodou.

Ve volných chvílích jsme navštívily lázeňské městečko, některá děvčata si udělala výlet do Pardubic, města, které leží nedaleko Bohdaneč. Některé z nás si prošly naučnou stezkou Gočárův okruh, kde se seznámily se zajímavostí okolí města.

Příjemný byl i pobyt v rozsáhlém parku, který obklopoval celý areál lázní, a návštěva příjemných kavárniček, kde se probírala různá témata z našeho života. Péče o nás byla opravdu příkladná a nevadilo ani, že jsme si v lázeňských budovách musely zakrývat ústa a nos rouškou.

Na zpáteční cestě jsme navštívily město Litomyšl – zámek a pivovar, ve kterém jsme vzpomněly na hudebního skladatele Bedřicha Smetanu.

Celý pobyt byl umocněn krásným počasím. Budeme opět čerpat ze vzpomínek, které nám dlouho zůstanou v paměti.

Bedřiška Bartoňová  
ONKO ISIS Opava



## POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy:

### 4. února 2021

– Symposium ke Světovému dni proti rakovině  
Začátek akce: 10.00 hod.  
Místo konání: Lékařský dům ČLS J.E.P.  
Téma: Nádory ledvin, močového měchýře a prostaty

### 30. března 2021

– Výroční členská schůze LPR Praha  
Začátek akce: 11.00 hod.  
Místo konání: Lékařský dům ČLS J.E.P.

### Český den proti rakovině – 12. května 2021

Téma: Nádory ledvin, močového měchýře a prostaty  
Barva stužky: zelená



Veselé Vánoce  
a šťastný nový rok  
Merry Christmas  
and Happy New Year



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA  
Na Truhlářce 100/60 • 180 81 Praha 8

## INFORMACE

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenko pro úhradu členského poplatku na rok 2021. Jeho výše se nemění. Děkujeme vám za včasnou platbu.

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 radiční 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.