



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 31 ▲ Říjen 2021 ▲ Číslo 3



Milí přátelé,

zdravím vás po netradičním zakončení léta, tedy po úspěšně uskutečněném 25. ročníku Českého dne proti rakovině. V tomto čísle přinášíme první informace o sbírce, vaše zážitky a postřehy. Všechny zprávy, které jsme obdrželi po uzávěrce Zpravodaje, pro vás připravíme do dalšího čísla.

Letošní léto bylo poněkud zvláštní, nejen co se týká opatření spojených s koronavirem, ale i počasí jako by se vrátilo do starých kolejí před mnoha lety, kdy jsme minimálně polovinu prázdnin trávili v holínkách a pláštěnce. A tak jsme chodili lesem a dýchali svěží vzduch prosycený deštěm a vůní stromů a vyhlíželi pořádný letní

den, kdy se budeme moci vykoupat a ohřát se na sluníčku.

Předpokládám, že spousta z vás strávila většinu léta u nás v tuzemsku, jen málo odhodlaných se vydalo někam poblíž za krásami cizích destinací, pokud to ovšem dovolila situace. Velkým zklamáním pro nás bylo velmi striktní omezení návštěvy Slovenska, ale plány lze přesunout, a alespoň tak budeme mít tip na příští sezonu. S potěšením jsem sledovala, jak se čeští turisté kochají krásami naší republiky, na několika zámcích jsme si museli vystát frontu na pokladnu, ale objevili jsme i takové, o kterých jsme neměli ani ponětí. Při návštěvě Hrusic, rodiště Josefa Lady, jsme se dozvěděli

o zámečku Berchtold, který si značně zdevastovaný zakoupila rodina Růžičkova a během několika málo let jej zrekonstruovala a dle nalezeného erbu Berchtoldů mu dala i současný název. Nádherně upravený park s miniaturními hradů a zámků nás zase posunul o kousek dál, a díky nim jsme si tak naplánovali další výlety za neznámými pamětihodnostmi. Jak je to hřejivé a potěšující, když vidíte, kolik lidí se zapojí do obnovy našich památek, které tak budou zachovány i pro další generace.

Ač jsem odpůrcem sledování televize v těchto letních měsících, jednu výjimku jsme udělali. Velmi pečlivě jsme sledovali Letní olympijské hry. Zprvu námi

otřásla zpráva o pozitivním výsledku testování některých našich nadějných sportovců, ale tento počáteční smutek byl vystřídán radostí z velkého úspěchu celé naší výpravy. Tolik euforie a nadšení z výkonů našich sportovců jsme dlouho nezažili. Při každé vztyčené české vlajce na stožáru nebo při poslechu státní hymny mám slzy na krajíčku a 16. místo v pořadí je opravdovou odměnou a potěšením pro všechny fanoušky, kteří českým

reprezentantům drželi palce. Bohužel toto nadšení bylo vystřídáno zprávami z Afghánistánu, které jistě zasáhly nás všechny. Postupně sílíci hnutí Tálibán získalo v polovině srpna pod svou kontrolu celý Afghánistán. Dosaďadní prezident Ašraf Ghání uprchl ze země, zahraniční ambasády překotně stahovaly svůj personál, a tak i Česká republika vypravila vládní speciály k evakuaci našich krajanů. S obavami a smutkem v srdcích jsme sledovali

hrůzné činy, ke kterým v Afghánistánu docházelo, a s pokorou jsme sledovali, jak tenká je čára mezi svobodou a ... Děkuji vám všem, kteří jste se podíleli na nejdůležitější akci LPR tohoto roku. Velký počet dobrovolníků a zapojení vás všech dává tušit, že to byl opět úspěšný den a my všichni si zasloužíme pochvalu a poděkování. Těším se na setkávání s vámi na podzimních akcích Ligy.

Iveta Kuchařová

VÝROČNÍ ČLENSKÁ SCHŮZE

Na výroční členskou schůzi se v úterý 7. září opět po dlouhé době sešli členové Ligy proti rakovině Praha. Výroční schůze se konala v Ústavu radiční onkologie NNB v budově B, Praze 8 a byla vedena v souladu s pravidly nového občanského zákoníku.

Po uvítání výkonnou ředitelkou Ligy **Ivou Kurcovou, DiS.**, a seznámení s programem schůze proběhlo hlasování a volba orgánů schůze. Poté se slova ujala **MUDr. Michaela Fridrichová**, předsedkyně Ligy, a zhodnotila uplynulý rok, ocenila snahu všech, kteří pracují pro Ligu, a přednesla zprávu o činnosti Ligy proti rakovině Praha v roce 2020. Po únorovém odborném Sympoziu a tiskové konferenci ustaly všechny plánované akce pro veřejnost. Poradenská linka fungovala po část března a dubna bez možnosti osobních návštěv. Děkovný koncert byl z plánovaného červnového termínu přesunut na listopad a poté z důvodu vládních nařízení zrušen a odložen o rok. Ze stejného důvodu musely být zrušeny i další akce pro veřejnost – Putovní výstava, Dny zdraví, podzimní patientský sněm, vánoční koncert a další.

Tradiční sbírka Český den proti rakovině byla z květnového termínu přesunuta na 30. září a, i přes velké obavy a panující nejistotu ve společnosti, dopadla velmi dobře. Celkem se podařilo vybrat 13,7 mil. Kč, a výtěžek sbírky tak mohl být opět rozdělen na tři

hlavní dlouhodobé programy Ligy. Zprávu o hospodaření připravila ekonomka Ligy **Ing. Jitka Holoubková**. Bohužel z důvodu nemoci se nemohla schůze osobně zúčastnit, zprávu tedy přednesla místopředsedkyně Ligy **Iva Kurcová**. Ze zprávy vyplynulo, že Liga se svěřenými prostředky hospodářsky dobře. Náklady byly v roce 2020 nižší, neboť se většina připravených osvětových akcí musela zrušit, prostředky tedy zůstaly na účtech pro použití v dalších letech. Podrobné vyúčtování sbírky Český den proti rakovině prošlo kontrolou Magistrátu hlavního města Prahy a následným schválením. Všichni účastníci dostali hospodářskou rozvahu písemně ve svých materiálech.

Zprávu revizní komise přednesla **Ing. Eva Drncová**, členka revizní komise. Sdělila přítomným, že komise potvrzuje správnost a průkaznost vedení ligového účetnictví. Informovala o poskytnutých státních dotacích na dva projekty Ligy – na rekondiční pobyty pro onkologické pacienty a na ediční činnost.

V závěru svého hodnocení konstatovala, že v hospodaření Ligy nebyly shledány žádné nedostatky.

Po oficiální části výroční členské schůze vystoupila **MUDr. Alexandra Aschermannová**, která je členkou výboru Ligy a garantem rekondičních pobytů. Seznámila přítomné s aktuální



situací, týkající se rekondičních pobytů a s možnými změnami do dalších let.

Za agenturu Arcadia vystoupila **Mgr. Jitka Bajgarová** a předala informace týkající se organizační části 25. ročníku sbírky Český den proti rakovině, který se z tradičního květnového termínu přesunul na středu 29. září t. r. Předsedkyně Ligy dále seznámila přítomné s akcemi, které Liga připravuje na podzim letošního roku. Především jde o dvoudenní Sněm patientských organizací, jehož první část se bude konat v hotelu DUO v Praze 9 a druhá pak v Divadle Karla Hackera v Praze 8. Dále Liga chystá Děkovný koncert v Betlémské kapli a vánoční koncert v Karolinu. Je plánována i účast na osvětových akcích v několika městských částech Prahy.

Iva Kurcová

SVĚT KNIHY PRAHA 2021

Ve dnech 23.–26. září 2021 se na Výstavišti Praha Holešovice konal veletrh Svět knihy Praha 2021.

Čestným hostem byla letos Francie, mottem bylo „Můj domov je v jazyce“. I Liga proti rakovině se, jako každým rokem, stala součástí komunity vystavovatelů, kterých bylo letos opravdu hodně.

Sjelo se sem množství knihkupectví, vydavatelů knih, slovníků, průvodců, konverzací, učebnic či populárně naučné literatury. Mezi další patřily kulturní instituty, nakladatelství, Městská knihovna v Praze, mnoho neziskových organizací, Národní galerie Praha a spousta dalších. Liga proti rakovině ve svém stánku nabízela

preventivní a edukační materiály, malí návštěvníci zde našli různé hry, pexeso či malé hračky pro radost a mnoho dalšího. Program byl opravdu pestrý, v mnoha sálech a prostorách výstaviště se konaly výstavy a spousta akcí.

Ve čtvrtek 23. 9. v 11.00 hod. proběhlo ve Velkém sále Praha zahájení veletrhu za

přítomnosti oficiálních představitelů České republiky, zástupců diplomatických misí, významných českých a zahraničních kulturních a vědeckých institucí a dalších vzácných hostů. Poté následovalo slavnostní otevření expozice českého hosta veletrhu – Francie.

Ve všech sálech (Velký sál, Literární sál, Pavilon Rosteme s knihou, Ateliér Evropa – Rychta, Autorský sál, Literární salon, Fantasy & sci-fi, Sál audioknih, kavárna Potmě aj.) probíhal velmi zajímavý program. Např. v Sále audioknih jsme měli možnost vyslechnout diskusi na téma současné trendy v detektivním světě. V „Kavárně POTMĚ“ nám studio Play by Ears představilo první českou interaktivní hru založenou pouze na zvuku. Literární salon – zde např. diskutovali etnolog Petr Janeček a politoložka Kateřina Smejkalová o fenoménu konspirací typu QAnon a společenských souvislostech, tedy aktuálním tématu konspiračních teorií v časech koronakrizy, které zasahují



do našich životů viditelněji než dřív. Proběhlo zde setkání a beseda s autory novinek Munipressu, například „Vše pro výchovu“, „Lekce z pedagogiky“, „Co nás učí nádory“, „Paralely v chování buněk a lidí“, „Tož poslouchejte, jak jsme budovali republiku“, „Dobrodružství historické interpretace“.

V Pavilonu „Rosteme s knihou“ přední

čeští autoři a ilustrátoři představili dětem zábavnou formou své knižní novinky, které vydalo nakladatelství Meander. Na závěr programu proběhla autogramiáda. Toto byl jen výňatek akcí, které se v rámci veletrhu uskutečnily, program byl opravdu pestrý a pro Ligu bylo potěšením se Světa knihy zúčastnit.

Iveta Kuchařová

25. ROČNÍK CELONÁRODNÍ VEŘEJNÉ SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Jubilejní ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině se opět musel přesunout z tradičního květnového termínu na konec září. Lidé mohli potkat dobrovolníky ve žlutých tričkách nejen ve středu 29. září, ale výjimečně také ve čtvrtek 30. 9. a v pátek 1. 10. Ve spolupracujících obchodech a provozovnách byly kytičky k dispozici dokonce do neděle 3. října.

Liga proti rakovině připravila pro všechny dárcy také informační letáček, ve kterém se letos zaměřila opět na prevenci nádorových onemocnění ledvin, močového měchýře a nově i prostaty. Vzhledem k tomu, že v incidenci těchto typů nádorů zaujímá Česká republika stále čelní místa ve světovém srovnání, je třeba občany informovat o možnostech prevence a rizikových faktorech.

SBÍRKA 2021 V ČÍSLECH

- 820 000** kytiček se zelenou stužkou
- 12 000** dobrovolníků
- 6 000** pokladních vaků, které po sbírce zpracuje Česká pošta
- 1 500** balíků s materiálem zdarma rozvezených firmou DPD
- 1 300** míst v celé České republice, ve všech krajích i okresech
- 1 100** spolupracujících subjektů (230 středních škol, 315 základních škol, 53 sdružení onkologických pacientů (kolektivních členů Ligy), 45 skautských oddílů, 41 pionýrských skupin, 102 sborů dobrovolných hasičů ze Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska, 20 základních organizací ČSŽ, 17 oblastních spolků ČČK, 80 jednotlivců, 130 ostatních (obce, firmy, MŠ...))
- 165** knihoven
- 89** hypermarketů Albert, kde zákazníci obdrželi preventivní letáček
- 220** pevných míst, kde se nabízely kytičky

Upřímně děkujeme vám všem, kteří jste se i v této složitě době podíleli na organizaci a uskutečnění sbírky.

Poděkování patří všem dobrovolníkům, kteří vyšli do ulic a kytičky nabízeli, a také vám všem, kteří jste sbírku podpořili koupí kytičky měsíčku lékařského.

Výbor Ligy proti rakovině Praha

ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

přispějte na dobrou věc zakoupením E-KYTIČKY

DMS KVET 30
DMS KVET 60
DMS KVET 90

NA ČÍSLO
87 777

25. ROČNÍK

České dny proti rakovině

LEDVINY, MOČOVÝ MĚCHÝŘ, PROSTATA:

Trojice důležitých orgánů, které bývají často v ohrožení, aniž o tom zpočátku víme. Hyčkejte je, ať vydrží v plné funkci po celý váš život!

HLAVNÍ ZÁSADY PREVENCE rakoviny ledvin, močového měchýře a prostaty:

- Důležité je nekouřit!** Například u karcinomu močového měchýře platí, že kuřáci onemocní třikrát až čtyřikrát častěji než ti, co nekouří.
- Důsledně dodržujte pitný režim** – 1,5 až 2 litry (neslazených) tekutin denně. Střídmé a rozvážené s alkoholem, i s pivem, zvláště v kombinaci s kouřením.
- Méně uzenin, grilovaných, smažených a těžkých mas,** o to více zeleniny a ovoce.
- Dostatek pohybu patří k elixírem života.** Chůze je velmi vhodná, ideálně každodenně.

ZDRAVÍ MÁME JEDINĚ A ŽIVOT TAKY! PEČUJME O SEBE.

BENEŠOV

Letos byl opět Český den proti rakovině až v září, tentokrát od 29. září do 1. října. Již několik let pomáhají s prodejem Benkonu Benešov, členu Ligy proti rakovině Praha, i děti 1. ZŠ Sedlčany a ZŠ Chlum. Akce se vždy uskuteční na obou sedlčanských základních školách i ve městě. Chlumečtí žáci se připravují krásnými výtvarnými pracemi již několik dní před samotným květinovým dnem. Letos bylo prodáno na obou školách 600 kytiček za 13 419 Kč.

Všem zúčastněným patří veliký dík. Kromě členek našeho spolku nám se sbírkou jako každý rok pomáhali žáci základních a středních škol z Bystřice, Postupic, Sedlčan, Chlumu, Týnce nad Sázavou, Vlašimi a také junáci z Votic a Vrchotových Janovic. Ulice nám rozzářilo v těchto dnech nejen sluníčko, ale i úsměvy dětí i všech, kteří do sbírky přispěli.

Všem, kteří tuto tradiční záslužnou akci podpořili, mnohokrát děkujeme.

*Jana Randulová
Benkon Benešov*



BOHUMÍN

Ve středu 29. září ráno od sedmi hodin členové spolku Profit 12 zahájili sbírkový den v Bohumíně. Kvůli onemocnění mnoha členů sestával přípravný organizační štáb pouze ze tří členů. Naše vytrvalkyňe deset dnů připravovaly květinový den a nyní je čekaly dva další perné dny.

Rozvoz květin na školy a firmy, dva dny prodej a opět dva dny svoz květin.

Rozvezli jsme 7 000 ks květin. Propočty nám říkají, že už 5 000 ks je prodáno. Uvidíme, jaký bude výsledek.

V našem městě je už květinový den tradicí. A tak jsme měli radost, že se bude po covidové pandemii opět konat. Rozhodli jsme se, že u příležitosti 25. ročníku dáme našim občanům

něco navíc. Připravili jsme program a rozhodli jsme se našemu městu (zřizovateli) a Bohumínské městské nemocnici poděkovat. Poděkovat také ochranným složkám ve městě, policii a hasičům a všem lidem, kteří v covidové pandemii jakkoliv pomáhali. Předsedkyně již v květnu připravovala program. Pozvání přijala charismatická, krásná a milá moderátorka Petra Češková z Dobrého rána ČT Ostrava. Z toho jsme měli velkou radost ve spolku. Máme ji rádi z vysílání Dobrého rána. Do programu byli pozváni bohumínští mladí umělci i velké osobnosti. Naše kouzelnice Radana Vozňáková, mistryně ČR, úspěšná a velmi oblíbená mezi dětmi. Základní umělecká škola – paní ředitelka i po covidové době zajistila zpěvačku. V době, kdy to mají zpěvačci

i tanečníci velmi těžké s rozcvičováním a znovu nabráním fyzicky, (to platí i o souboru Radost-Impuls,) přesto Anička Giecková zazpívala lidovou a moderní písničku, bylo to vynikající. Děti kouzlili s Radanou a tanečníci, mistři ČR, mistři Evropy a mistři světa z letošního roku (1. místo v soutěži Champions America) tančili a zatančili Bohumířáky. Bylo jich tam dost a vytvořili krásnou atmosféru.

Dopoledne zazpívaly a zatančily děti MŠ Skřečoň, které se připravily i v tak krátké době se svou paní učitelkou a přišly nás pozdravit.

A po celý den, co probíhal program, se prodávaly kytičky, svítilo sluníčko (konečně po třech letech), byla dobrá nálada. Lidé si mohli zakoupit čaj, kávu v kavárně Klíček soc. služeb v Bohumíně. Vše bylo zajištěno. Děkuje vám.

V 15.00 hodin moderátorka Petra přivítala za město místostarostu pana Igora Bruzla, který pozdravil občany, popřál jim dobrou náladu. Poděkoval také všem, pro které se program konal. Akce nazvaná Poděkování Vám byla věnována všem lékařům, zdravotníkům, ochranným složkám a občanům, kteří jakkoliv pomáhali v první a druhé vlně covidové pandemie. K poděkování se přidala a hosty přivítala i zastupitelka města Mgr. Andrea Babišová, MBA, poslankyně PČR.

V závěru programu zatančili tanečníci souboru Radost-Impuls celosvětový song Jerusalema, kterým poděkovali všem za pomoc a podporu během covidové pandemie a vyzvali všechny přítomné, aby se zapojili a zatančili pro všechny. Choreografka souboru

Barča Poremská to vzala do svých rukou. Bravurně vedla nácvik diváků, dětí a mládeže, kteří se přišli podívat, ale byli připraveni, že i zatančí. Tak během deseti minut se tančilo, zapojily se i členky spolku Alma mater, spolupořadatel akce, kteří se zabývají odběrem kostní dřevě. A měly i tady úspěch, kdy se jim podařilo oslovit a získat devět lidí. Zapojila se i naše moderátorka Petra Češková a podpořila tuto důležitou akci.

V 17 hodin po skončení programu jsme stále prodávaly květinu. Lidé měli dobrou náladu, reprodukováná hudba a naši zpěváci přispěli k dobré náladě krásného, slunečného dne.

První prodejní den uběhl jako voda a my jsme byli rádi, že to tak dobře dopadlo.

A když jsme si spočítali, kolik jsme prodali květin, bylo to parádní číslo. Naši prodejci studenti prodali 2650 ks

květin, na hlavní třídě Ed. Beneše a ve městě. A nabídka kytiček ještě pokračovala ve čtvrtek 30. září. I tento den byl úspěšný.

Děkujeme všem prodejčům a organizátorům za krásně připravený a prožitý den.

Velký dík patří i zastupitelce města Bohumína Mgr. Andree Babišové, MBA, která nám přispěla v červenci finanční částkou, a my jsme tak mohli připravit tuto krásnou akci a podpořit tím LPR Praha a naše onkologicky nemocné pacienty.

Děkujeme našim sponzorům, bez kterých by se naše akce nemohla uskutečnit. Městu Bohumín, K3, Bohumínské městské nemocnici, BM servisu, Bospor Bohumín, reklamní společnosti Vanesta a souboru Radost-Impuls.

*Zdeňka Cichá
Spolek PRO-FIT12 Bohumín*



ČESKÉ BUDĚJOVICE

S potěšením mohu napsat, že u nás v Českých Budějovicích se ve středu 29. září opravdu rozlila žlutá barva a celý den bylo vidět dobrovolníky s kytičkami. Podle informací většinou z řad studentů byl o sbírku zájem a prodalo se velké množství kytiček. Nicméně netrpělivě asi jako všichni očekáváme, že i letošní výsledek nás neoklame 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 opět v našem původním termínu v květnu.

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 rok. Bylo to letos opět náročné, ale snad jsme to zvládli. S přáním pěkně prožité řady dalších měsíců ve zdraví a optimismu a za celý kolektiv ARCUS z.s. České Budějovice

Edith Šrámková



HAVÍŘOV

Jako každý rok tak i letos jsme se předem pečlivě připravily, a když nastal den D, tak jsme my i naši studenti a příznivci vyrazili do ulic. Byl krásný podzimní den, sluníčko svítilo, a tak ulice byly plné usměvavých lidí a žlutých kytiček. Někteří obyvatelé už šli najisto do našeho centra v Kulturním domě Reneta. Kolemjdoucí se zastavovali a byli rádi, že se „jejich i náš květinový den“ uskutečnil, i když ne v měsíci květnu. Přispívali rádi, žádné negativní ohlasy jsme tento rok nezaznamenaly.

Děkujeme opět všem příznivcům, našim členkám, studentům, učitelům i ředitelům škol za pomoc a spolupráci. Největší dík patří všem, kteří na sbírku přispěli, a to jsou obyvatelé města Havířova a přilehlých obcí.

Organizace byla skvělá, samozřejmě i přes všechny nepříjemnosti, které průběžně vznikaly, jsme vše díky nám a koordinátorce Martě zvládly. Také děkujeme České poště v Havířově za trpělivost při sčítání výtěžku.

Někteří občané, kteří si pravidelně kupují květinčky, se nám dokonce pochlubili svou domácí sbírkou a ukázali nám fotografie. Všichni oceňovali, že Liga proti rakovině nezvedá ceny za květinčku, jako se to děje u jiných sbírek. Občané jsou také obezřetní a chtějí vidět povolení sbírky, a dokonce i tričko – ráno byla zima, a tak měla naše kolegyně tričko pod bundou.

Jsmo si jisté, že jsme 25. ročník celonárodní sbírky zvládly velmi dobře, a máme velkou radost. Výtěžek letošní sbírky činí 160 603 Kč.

Děkujeme všem za pomoc a spolupráci.

Marta Marčová
předsedkyně organizace INNA z. s.
Havířov



JABLONEC NAD NISOU

Náš Jablonecký spolek onkologických pacientů – JAKOP – využil slunečného dne a pohody k úspěšnému prodeji 1 100 ks žlutých kvítků. Je neuvěřitelné, že nás tento den provází už 25 let.

Ať v květnu, nebo v září, vždy spojím mnoho dobrých lidí.

Anna Kalvodová
spolek JAKOP



KRÁLŮV DVŮR

Klub Zvonek, sdružení zdravotně postižených, z.s. v Králově Dvoře, se jako každoročně zapojil do 25. ročníku Českého dne proti rakovině, který se uskutečnil letos mimořádně ve dnech 29. 9. – 3. 10.

Do akce bylo zapojeno 5 středních škol, 2 odborná učiliště v Berouně a Hořovicích, jedna základní škola a jedna mateřská škola z Králova Dvora. Prodeje květů měsíčku lékařského se zúčastnilo 11 dvojic z Klubu Zvonek, měli jsme dvě stálá prodejní místa, a to Zahradu Lisý v Králově Dvoře – Popovicích a prodejnu

Tabák – noviny v areálu supermarketu Albert v Berouně – Husovo náměstí. Přípravy a vyhodnocení akce se zúčastnil i náš nejstarší člen, 91letý pan Jiří Anděl, který je vidět na snímku. Sbírka se setkala s kladným ohlasem

občanů berounského okresu, podařilo se prodat téměř 9 000 kytiček. Děkujeme členům Klubu Zvonek za práci spojenou s přípravou, průběhem a vyhodnocením Českého dne proti rakovině a veřejnosti za podporu

boje s rakovinou.

*Alena Kosnarová
předsedkyně výboru Klubu Zvonek*

LIBEREC

I v letošním roce se ARCUS SOP Liberec připojil k celonárodní sbírce LPR Praha, Český den proti rakovině – zaměřené na prevenci nádorových onemocnění ledvin, močového měchýře a prostaty. Pomáhalo nám 9 škol, jedna škola účast odřekla.

V našem městě a okolí (Český Dub, Hejnice) prodali členky ARCUSu a studenti celkem 10 770 kvítků. Finanční výsledek ještě nevíme, pošta počítá pokladní vaky.

Naše členky připravily materiál pro jednotlivé školy (do tašek vkládaly seznamy studentů, vyplněné plné moci, květiny, dárky, trička a letáky včetně pokladních vaků) a zajistily distribuci jak do škol, tak i poté ze škol pokladní vaky na Českou poštu.

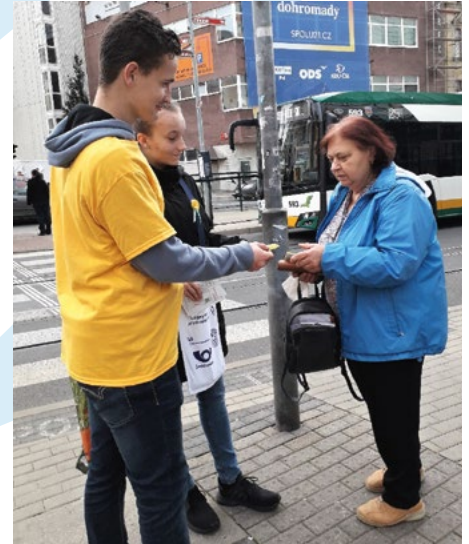
Ve středu 29. září prodávali kytičky studentky, studenti a dvojice našich členek. Některé naše členky se rozjely do

Vratislavic i Jablonce n/Nisou. I v letošním roce jsme se setkali se zájmem některých studentek/tů a s jejich ochotou prodat květiny, které nám vrátili jejich spolužáci. Někteří studenti a studentky by raději chtěli 2 trička nežli hry.

S organizací Českého dne proti rakovině jsme byly velmi spokojeny. Chtěly bychom poděkovat všem, kteří se podíleli na této velké akci, především agentuře Arcadia Praha, s. r. o., Lize proti rakovině Praha, České poště v Liberci na nám. Dr. E. Beneše.

Děkujeme všem dobrovolníkům ze zúčastněných škol a našim členkám, které se snažily u prodeje květin vysvětlovat občanům důležitost prevence.

Sbírka je občany každoročně hodnocena většinou kladně. Přínosem je, že se sbírkou pomáhá mládež, dostane se jí do povědomí prevence nádorových onemocnění.



*Za ARCUS – Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, z.s. Liberec,
Marie Plischková – předsedkyně*

PRAHA

VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ

Celý rok se chystáme na tento den, těšíme se na jarní sluníčko a vlídné počasí, ale bohužel jsme ani letos nemohli tento tradiční den zažít v polovině krásného měsíce máje, neboť byl z důvodů vládních opatření přesunut na začátek podzimu.

Ani počasí nám to nevynahradilo, sluníčko bylo pomálu a my se obávali, kdy se spustí pořádný liják. Ale naše žluté stany, které zářily do dálky v celé horní polovině Václavského náměstí, opět lákaly všechny, kteří procházeli kolem. Po obou stranách stanů byly rozestavěny panely o prevenci, které neušly pozornosti kolemjdoucích. Před dermatologickou poradnou, která byla umístěna vedle našeho hlavního stanu, se tvořily fronty a lidé trpělivě čekali na vyšetření znamének. Ale ani odborná poradna MUDr. Fridrichové nezahálela a bylo zde rušno. My jsme



se u stánku s edukačními materiály také téměř nezastavili, většinou si lidé kupující kytičku vybrali i nějaké brožurky vydané Ligou proti rakovině, chválili nás za naši práci a rádi si odnesli

i dárečky domů pro ty nejmenší. Ani letos se z hygienických důvodů nemohly konat různé doprovodné akce. Náš skvělý komentátor Josef Kudrna však nenechal nikoho na pochybách,

že tu probíhá již 25. ročník Českého dne proti rakovině. Mnoho lidí přicházelo cíleně, o akci se dozvěděli prostřednictvím médií, od přátel, či z Facebooku nebo webových stránek Ligy proti rakovině. Někteří se pochlubili tím, že si již v průběhu jara koupili kytičku formou DMS, ale dnes si přišli pro kytičku, kterou si chtějí dát na kabát nebo kabelku či batoh. Jedna maminka si ji připnula na kočárek, moje kamarádka zase pejskovi na obojek. Dozvěděli jsme se tolik příběhů, které nás potěšily, a rádi jsme je sdíleli s ostatními, ale díky přítomným paním doktorkám jsme mohli povzbudit i ty, kteří přišli poprosit o radu či se podělit o bolest ze ztráty někoho blízkého nebo o vlastní smutnou zkušenost s touto nemocí.

Dobrovolníci ve žlutých tričkách, které bylo jako vždy velmi vtipné a tematicky laděné, se mnohokrát vraceli zpět pro další várku kytiček. Radovali se z úspěšného prodeje a předháněli se, kdo bude mít nejvyšší průměr za prodanou kytičku. Moje dcera s kamarádkou mi ohromeně a s nadšením

líčily, jak si na Zličíně sympatický pán koupil kytičku za rovných pět set korun.

Prodej kytiček na Václavském náměstí symbolicky uzavřel mladý muž, který do kasičky vysypal celý obsah své peněženky a kytičku si připnul na klopu kabátu.

Věříme, že i tento rok bude stejně úspěšný jako ten minulý, děkujeme všem dobrovolníkům, příznivcům i kolemjdoucím, kteří se k nám přidávali a kytičku kupovali pro sebe i své blízké.

Iveta Kuchařová



MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 13

Do 25. ročníku sbírky se opět letos zapojila i Městská část Praha 13 pod záštitou pana starosty. Všechny žluté kytičky i informační letáčky našly během několika hodin své majitele. Radní Aneta Ečeková Maršálová kromě nabídky kytiček měsíčku lékařského prováděla i osvětu veřejnosti na téma prevence a zdravý životní styl. Městská část Praha 13 podpořila akci drobnými dárky pro děti i dospělé.

-red-



KLUB ŽAP

Někdo koupí měsíční a někdo měsíček

Letos, tak jako loni, na konci září máme květinový den.

Mám tenhle den moc ráda, protože vždycky se udá něco nevšedního. Těším se, co to bude letos.

Tma ani mlha mě neodradily a vycházím z domova s košíčkem plným žlutých kvítků. Zvolila jsem tentokrát za místo prodeje vestibul metra stanice I. P. Pavlova, pár kroků od okénka, kde se prodávají jízdenky.

Ráno a dopoledne plyne. Lidé jsou štedří i skoupí, usměvaví, ustaraní, jak už to tak bývá. Ještě před polednem mám doprodáno. Mohu jít s výdělkem na poštu a pak domů. Mně se ale ještě nechce. A tak mám plán: Odevzdám peníze, vyzvednu ještě trochu kytiček a budu dál prodávat. Stojím, nabízím a vidím, jak ke mně přichází paní. A se slovy: „Já vám nesu hodně,“ mi zasunuje do pokladničního vaku do ruličky smotanou bankovku. A říká dál: „Víte, mně před časem onemocněl přítel a já jsem slíbila, že jestli se uzdraví, tak budu dávat vždy a hodně.“ Kytičku chtěla jen jednu. Poděkovala jsem (tak jako ostatně každému), popřála jsem jí i jejímu příteli pevné zdraví a už odcházela. Všimla jsem si jen, že ta bankovka



měla nuly domodra, byla jsem v úžasu. Za chvíli byly kytičky opět doprodané. Vydala jsem se tedy znovu na poštu.

Odevzdávání vaku má svůj řád. Úřednice na poště rozstříhne dno vaku a vysype peníze k přepočítání.

A – Úžas můj i její.

Ona ta rulička je pětistícová bankovka!

A – Ony jsou dvě!

Ta paní mi dala za jednu kytičku deset tisíc! Mám pocit, že se mi to zdá.

Po spočítání všech ostatních bankovek a mincí leží na stole ještě jedna šupinka z kapra. Pro štěstí. Chce se mi zpívat a tančit, protože svět je nádherné místo, plné krásných lidí. Přála bych si tu paní znovu potkat, abych jí mohla za ten dar dát růži a ještě jednou popřát jí a jejímu příteli hodně, hodně zdraví. Mé díky ale patří všem, kteří přispěli. Všem, kteří mají dobré srdce.
Díky.

*Helena Hotovcová
Klub ŽAP*



ALEN – ŽENY S RAKOVINOU PRSU Z. S.

I spolek ALEN z. s. v čele s novou předsedkyní Ing. Milenou Najmanovou se zapojil do tradičního květinového dne. Ve svém nově vydávaném časopisu „Listy ALENU“ perfektně popsali organizaci celého dne, nechyběly informace o prodeji kytiček i o následném předávání vaků s penězi na poště.

-red-

ROKYCANY

Ulice plné lidí s kvítkem měsíčku lékařského na klopě a sluníčko svítilo – to bylo krásné podívání na Český den proti rakovině.

V letošním roce se podařilo prodat kytičky za skoro 42 tisíc korun. Náš klub neohrozila ani moje nepřítomnost (jsem na lázeňském pobytu v Mariánských Lázních, a tak jsem bohužel nemohla prodávat), tak ani karanténa několika našich členek. Zbylé členky se prodeje zhostily

s velkou vervou. Také musím připomenout, že některá naše děvčata mají již na svém kontě 8 křížků a některá k tomu nemají daleko. To samo o sobě zaslouží velké poděkování. Budeme se těšit, že příští rok bude zase svítit sluníčko a zase uvidíme usměvavé lidi s kvítkem měsíčku lékařského. My pochopitelně jdeme do toho zase, i když zas o rok trochu pomaleji.

*Anička Šimová
spolek Onko Rokycany*



TÁBOR

Žluté kytičky

Není žlutá kytička jako žlutá kytička – s jedněmi jsme se vyfotili v Botanické zahradě Tábor, kde jsme se sešli pár dnů před prodejem kytiček měsíčku lékařského, abychom organizaci sbírky naplánovali. Nakonec vše dopadlo jinak, než bylo v plánu, některým z nás zdravotní problémy zabránily v prodeji. Ve středu vyšlo pěkné počasí. Někteří lidé se k nám hlásili sami a chlubil se, kolik kytiček už doma mají. No, dost lidí při oslovení dělalo, že nás ani nevidí, a to jsme dost nepřehlédnutelné. Bereme to s humorem, veškeré kytičky jsme prodali.

*Zdena Komendová
Ilco Tábor z.s.*



ŽELEZNÝ BROD

Pohoda a sluníčko provázely od rána květinový den. Úsměv prodávajících i kupujících v našem městě, taková byla středa 29. 9. 2021.

Ve stánku byly k dispozici odborné i praktické brožurky k dané problematice. Děkujeme všem, kdo nás podpořili.

Vladimíra Petružálková
Klub onko – Spolek zdravotně postižených Železnobrodská



AKCE NA PODPORU SBÍRKY

ALZA EXPRESS

25. ročník sbírky podpořila i firma AlzaExpress nákupem 500 ks kvítků měsíčku lékařského. 29. září v Praze, Brně a Ostravě a okolí páni řidiči každému, kdo si zakoupil jakýkoli výrobek od Alzy, předali i kvítek s informačním letáčkem a upozornili na téma letošní sbírky, tedy na prevenci nádorů ledvin, močového měchýře a prostaty. Děkujeme firmě AlzaExpress nejen za finanční podporu, ale i za pomoc při edukaci veřejnosti o prevenci.



OSVĚTLENÍ BUDOV A OBJEKTŮ

V několika městech České republiky byl sbírkový den podpořen netradičně – nasvícením budov a objektů. Díky vstřícnosti vedení radnic a správců budov se do žluté barvy zahallilo například Národní divadlo v Brně, vyhlídková věž Nové radnice v Ostravě, Tančící dům a Petřinská rozhledna v Praze, kostel nanebevzeť Panny Marie v Ústí nad Labem, rozhledna Goethova vyhlídka v Karlových Varech.



MALUJEME KAMÍNKY PROTI RAKOVINĚ

I v letních měsících pokračoval projekt Kamínky proti rakovině. Na svých cestách po celé naší zemi jste objevili mnoho krásně namalovaných kamínků se symbolem kvítku měsíčku lékařského i v podobě sbírkové kytičky. Mnozí jste pro nás kytičku i nakreslili. Přinášíme opět koláž z vašich kamínků.

Děkujeme vám za podporu.



Dětský klub U rybiček, Rudná



ZŠ Novosedlice



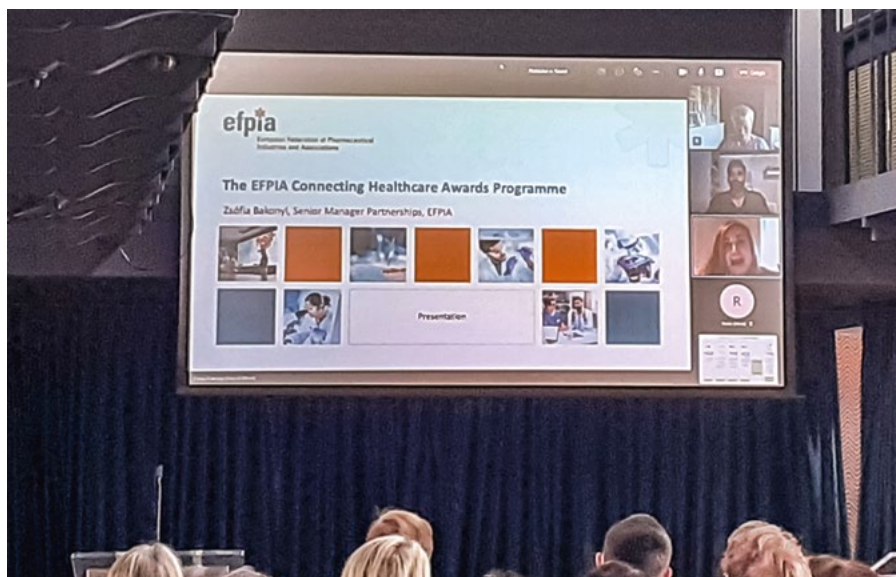


APO LETNÍ ŠKOLA VI

Akademie patientských organizací (APO) je vzdělávací a rozvojový projekt určený pro české patientské organizace, v současné době sdružuje více než 100 patientských organizací. Od roku 2012 APO připravila více než 160 celodenních seminářů zaměřených na nejrůznější témata, a od roku 2019 organizuje i individuální konzultace. Pro patientské organizace je účast vždy zdarma.

Každoročně na konci léta se koná konference – APO Letní škola. Letošní, již šestá nesla název „Partnerství – víc než grant“.

Účastníci konference se seznámili se třemi úspěšnými zahraničními projekty spolupráce mezi patientskými organizacemi, farmaceutickým průmyslem, lékaři a dalšími zástupci zdravotnického sektoru. Součástí odpoledního



programu byly čtyři prezentace zadržilých projektů českých patientských organizací ve spolupráci s členskými společnostmi AIFP.

Ve svých příspěvcích vyjádřili podporu českým patientským organizacím

také pozvaní hosté, především ministr zdravotnictví, ředitel VZP, předseda ČLS JEP, ředitelka SÚKL a další.

Iva Kurcová

SPOLUPRÁCE S OC PALLADIUM PRAHA

V rámci nově navázané spolupráce s obchodním centrem Palladium Praha jsme velmi rádi využili možnosti představit výstavu panelů o prevenci široké veřejnosti.

Liga v dlouhodobém programu prevence nádorových onemocnění podporuje protikuřácké programy pro mateřské školy a 1.–5. stupeň základních škol.

V roce 2020 jsme k 30. výročí naší činnosti připravili nový projekt prevence onkologických onemocnění, tentokrát zaměřený na druhý stupeň základních škol a studenty středních škol. Jde o mobilní výstavu s názvem 30 let – 30 panelů – 30 škol, propagující dodržování obecných zásad rozumného životního stylu. Důraz je kladen především na nekouření, užívání alkoholu i drog, pravidelnou



pohybovou aktivitu, vyváženou stravu, moderní technologii, která si nás už ochočila, ochranu před slunečními paprsky, využívání očkování, psychohygienu apod. Textová i vtipně pojatá obrazová část je přizpůsobena vnímání školní mládeže.

Na začátku školního roku ještě není výstava úplně využita přímo ve školách, pro které je primárně určena, a tak jsme se rádi připojili k akci OC Palladium – Back to school a výstavu

jsme na dva zářijové týdny umístili na ochozu mezi 1. a 2. patrem. Pro zájemce byly připraveny i naše edukační materiály. Nádherná publikace vydaná k preventivním panelům „Každý svého zdraví strůjcem aneb PRŮVODCE Ligy proti rakovině Praha NA CESTĚ KE ZDRAVÍ“ byla úplně rozebrána. Motto na titulní straně „Jak si udržet mládí, zdraví, optimismus a jak si nekomplikovat život“ by se mělo stát heslem nás všech.

V týdnu od 13. září navázal v OC Palladium na akci pro děti a mládež týden výhodných nákupů a slev – Shopping Week.

Součástí tohoto projektu byla i poradna Ligy proti rakovině. Naše milé paní doktorky zde ochotně radily a zodpovídaly návštěvníkům dotazy k prevenci nejen nádorových onemocnění, ale také obecnější otázky týkající se zdravého životního stylu.

-red-



DEN ZDRAVÍ A DRAKIÁDA V PRAZE 4

Den zdraví spojený s Drakiádou se konal v sobotu 2. října. Akci pořádala Městská část Praha 4 – Libuš v příjemném prostředí, ideálním pro rodiče s dětmi. Počasí se vydařilo, a tak na obloze létali různě barevní a velcí draci. Pro děti byly připraveny soutěže, sportovní a vzdělávací aktivity. Na své si přišli i rodiče, kteří měli možnost změřit si tuk v těle, tlak anebo zjistit, v jakém stavu jsou jejich cévy a jak jsou odolní proti stresu. Místní hasiči předvedli, jak si poradit s ohněm, a záchranáři pustili do svého vozu všechny zájemce o prohlídku. Po 17. hodině byli vyhlášeni vítězové Drakiády, kteří získali krásné ceny.

Sárka Matyášková



MOBILITY DAY

Pod heslem Bezpečně a zdravě udržitelnou dopravou! se od 16. do 22. září konal letošní Evropský týden mobility. Evropská komise již od roku 2002 upozorňuje v mnoha městech a obcích po celém kontinentě na nejzdravější způsob cestování – aktivní dopravu, při níž prospíváme nejen sobě, ale i ostatním.

V závěru Evropského týdne mobility se ve středu 22. září uskutečnil Mobility Day. Na pražském náměstí Republiky přilákal atraktivní program mnoho návštěvníků, kteří se přišli nejen pobavit, ale i poučit. Organizátoři projektu Čistou stopou Prahou pozvali zajímavé hosty a odborníky, s kterými diskutovali na téma „doprava a hluk“, „doprava a ovzduší“ apod.

Mezi mnoha stánky, které bylo možné po celý den na náměstí Republiky navštívit, nás potěšil zvláště ten s nabídkou kávy. Organizátoři se totiž rozhodli podpořit programy a aktivity Ligy proti rakovině a každý, kdo se prokázal zaslanou DMS KVET 30/60/90, dostal zdarma výbornou kávu. Děkujeme!

Iva Kurcová

NADAČNÍ FOND ÚSMĚV NEJEN PRO KRYŠTOFA

Bylo nám ctí být rodiči našeho syna, bohužel jen necelých 23 let. V jeho dvaceti letech mu byl diagnostikován kostní nádor (osteosarkom), se kterým dva roky bojoval, ale který byl nako- nec silnější než náš Kryštof. Po překo- nání toho největšího prožitého šoku, utrpení a bolesti jsme se rozhodli využít všechny síly, co nám zbyly, a pomáhat všem těm, kteří se do obdobné situa- ce dostali. Ať už patří mezi nemocné, nebo pečující z okolí nemocného. Ať se jedná o osamění, bolest, nebo stesk. Všem takovým lidem bychom chtěli nabídnout pomocnou ruku, aby nemuseli sami hledat pomoc. Vlastní nešťastnou zkušenost bychom tedy rádi využili pro to, aby si podobnými

bezradnými situacemi nemuseli pro- cházet i ostatní.

Chtěli bychom pomoci najít lidem přesně to, co potřebují, a přesně tam, kde to potřebují. Spolupracujeme s odborníky, poradci, spřátelenými organizacemi a ústavy. Jsme schop- ni klienta navést správným směrem a spojit ho s konkrétní osobou či insti- tucí, která zajistí, aby mu tato strastipl- ná cesta byla ulehčena co nejvíce. Díky našim spolupracujícím organi- zacím i dalším kontaktům se snažíme těm, kdo to opravdu potřebují, ulevit. Nejsme lékaři. Jsme si však vědomi toho, že nelékařská pomoc, sdílení a poskytnutí času potřebným je to nej- víc, co můžeme dát.

Myslíme si, že diagnózou onkologické- ho onemocnění to totiž nekončí. Ten velký šok je třeba vsířbat a přijmout. Následně je třeba dbát na psychi- kou pohodu jak pacienta, tak i jeho nejbližšího okolí.

Na našem webu se dozvíte více o na- šem příběhu, který nás k založení na- dačního fondu vedl, i o našich spřá- tených organizacích i možnostech

pomoci. Budeme rádi, když se o nás zmíníte tam, kde bychom mohli podat pomocnou ruku.

Nabízíme sociální a ekonomické po- radenství (ochrana před následky výpadku příjmů a navýšení výdajů domácnosti), zajišťujeme dostupnost včasných psychologických a psychi- atrických služeb, nutriční poradenství, adresné finanční příspěvky a akce a výlety pro onkologické pacienty.

Marie a Tibor Abelovi
www.usmevnejenprokrystofa.cz



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU PROTI RAKOVINĚ PRAHA

BENKON V MEZIBOŘÍ

Po dvou letech se opět vracíme tam, kde to máme moc rádi. Od 14. do 25. června přijelo 12 členek Benkonu Benešov znovu do sanatoria Paracel- sus v Meziboří, aby si v době covidové vylepšily své zdraví tělesné i duševní. Všechno bylo tak jako dřív – na Hlav- ním nádraží v Praze se s námi rozlouči- la paní Birková, pan řidič nás bezpeč- ně dopravil přes České středohoří na místo určení. Pak přivítání v sanatoriu, následovala lékařská prohlídka, pře- depsání procedur a příjemné ubyto- vání. Každé ráno jsme přivítaly malou rozcvíčkou, cvičily jsme vždy i ve středu odpoledne. Zajímavá byla přednáška a cvičení paní lektorky Hany Novotné o úloze stravování pro onkopacienty a zdravém životním stylu. V minulých letech jsme dobře poznaly i okolí. Le- tos jsme kvůli horkému počasí spíše odpočívaly. Občas jsme navštívily Lit- vínov (krásná cesta lesem nebo přes hotel Loučky), poseděly jsme na sjez- dovce, prohlížely si krásné zahrádky přímo na okraji města. Z kulturních zá- žitků stojí za zmínku výstava v litvínov- ském zámku Valdštejnů. Výtvarnice

Eliška Podzimková vystavuje ilustrace k Exupéryho Malému princí, inspiraci tentokrát nehledá v africké poušti, ale na Islandu. Je také autorkou filmu Ple- šouni vytvořeného pro malé onkolo- gické pacienty. Co říci závěrem?

Velké poděkování Lize proti rakovině

Praha, zaměstnancům sanatoria v čele s paní hlavní sestrou Škrabáko- vou a máme ještě malé přání – aby- chom se mohly vrátit i po změně maji- tele Paracelsa.

Jana Bernadová
Benkon Benešov



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

30 LET LIGY PROTI RAKOVINĚ V ŠUMPERKU

Po roce 1989 se k nám začala rychle šířit ze západních zemí idea dobrovolnictví, a tak vznikla i myšlenka založení LPR.

Za účasti prof. Dienstbiera, MUDr. Siracské a MUDr. Koutné byla v lednu 1990 založena v Bratislavě nejprve Federální organizace Liga proti rakovině, ze které záhy vznikla LPR v Praze, v Brně a v Šumperku.

V Šumperku jsme měli zakládající schůzi 21. března 1991, které se zúčastnilo 20 členů.

Hlavním úkolem Ligy byla propagace zdravého způsobu života a seznámení s riziky, která mohou vést k vzniku rakoviny. Proto jsme vydali v lednu 1992 **Desaťero proti rakovině**, které vyhlásil Výbor pro výzkum nádorových onemocnění Evropského společenství v roce 1986. Celostátně byl opakovaně vydáván **Evropský kodex proti rakovině** upozorňující na varovné příznaky, později i na důležitost preventivních prohlídek. Velkou roli v propagaci prevence hrají i každoroční květinové dny, kdy máme příležitost individuálně upozorňovat na

rizikové faktory jednotlivých nádorových onemocnění. V Šumperku jsme se zapojili v roce 1999. Významnou roli sehrály i četné osvětové články v místním tisku. Také jsme měli od roku 1994 poradnu pro odvykání kouření, která skončila svoji činnost v roce 2000 pro nezájem veřejnosti.

Další významnou roli hraje i podpora onkologicky nemocných – od roku 1992 jsme se starali o zajišťování epitéz a prádla pro naše pacientky – zajižďela k nám firma Diana z Brna.

V roce 1994 byl v rámci LPR založen **klub EVA**, který sdružuje pacientky po operacích prsu.

Naše LPR pro ně od roku 1993 pořádá rekondiční pobyty – v lázních Dolní Lipová, ve Štěpánově u Skutče, v Teplících nad Bečvou a nyní i v Luhačovicích a Novém Jičíně. Ženy se vzájemně poznají, uklidní se psychicky a prospěje jim potřebná rehabilitace – masáže, koupele, cvičení. Finančně nás podporovala VZP, ministerstvo zdravotnictví, později dotace města Šumperk a Zábřeh a některých místních podniků.

Třetí oblastí činnosti LPR je podpora výzkumu rakoviny a onkologických pracovišť – v této oblasti máme zásluhu v podílu na výnosu z Květinových dnů. V letech 1998–2006 jsme pořádali ve městě Běhy Terryho Foxe, jejichž finanční výsledek byl též určen na výzkum rakoviny. Z podnětu LPR byl v roce 1992 v šumperské nemocnici instalován první mammomat, na který LPR věnovala 480 000 Kč.. V roce 1993 bylo pro onkologické oddělení v Šumperku zakoupeno zařízení pro bezpečné ředění cytostatik (oboje za přispění Komerční banky a závodu Moravolen). Celých 30 let byla předsedkyní naší organizace MUDr. Jiřina Koutná, kterou vystřídala v lednu 2021 vedoucí sestra onkologického oddělení v Šumperku Jana Krahulová.

Věříme, že i další činnost naší organizace se bude dále zdárně rozvíjet.

*Jiřina Müllerová
jednatelka LPR v Šumperku*

LIGA PROTI RAKOVINĚ NÁCHOD



Vzpomínka

Za Ligu proti rakovině Náchod bychom chtěli věnovat vzpomínku na naši dlouholetou členku MUDr. Hanu Müllerovou, manželku čestného člena LPR a předsedy LPR Náchod MUDr. Vladimíra Müllera, která nás nečekaně opustila dne 25. srpna t. r. Bude nám všem chybět.

*Mgr. Renata Lelková
Liga proti rakovině Náchod*

PĚTIDENNÍ REKONDIČNÍ ZÁJEZD ONKO SPOLKU PRO-FIT12 Z.S.

Všichni účastníci 5denního rekondičního pobytu se těšili na dlouho očekávaný zájezd.

26. 6. se konečně dočkali a vyrazili směr Teplice na Bečvou do penzionu Diana. Všichni byli natěšení a zvědaví, jaké to tam bude. Už vřelé přivítání paní majitelkou Janou Stojanovou jim dávalo naději na příjemný pobyt.

První večer se nesl v duchu oslav „Kdo jsi se v červnu narodil“ a přípitek si užily čtyři oslavenkyně. Část večera se uskutčnila venku, opékaly se buřty a účastníci si užívali teplý večer. Poslední část dne všichni strávili v sále penzionu, kde proběhla soutěž v karaoke. Všechny soutěžící – Maruška, Náďa, Evža a Růženka – za stálého aplausu z plna hrdla zpívaly. Soutěž byla vyhodnocena jako velmi úspěšná a první místo patřilo Marušce, pomyslnou stříbrnou a bronzovou medaili získaly Náďa a Evža.

Odměnou vítězce byl tanec s manželem. Následovalo křeslo pro hosta, do



kteřého usedla paní majitelka Jana Stojanová.

Celým pobytům nás provázely skvěle zorganizované hry, které pro nás připravil Olík Cieslar, za což mu patří velký dík. Vítězkami se staly Hanka Majerová, Věra Cieslarová, Soňa Kwasnizová. Krásná byla i rána s cvičitelkou Libuškou, Zdeňkou a Mirečkem, procvičili jsme si celé tělo a pak jsme měli dost sil na naše výlety. Teplé počasí nás přivedlo na nádherné koupaliště i na výšlapky do Hostýna nebo na Hranickou propast.

Jak říkají účastníci: „Byl to život – profíťácký, senzační, zkrátka relax.“

Zdeňka Cichá
OS PROFIT12 z.s.



OZDRAVNÝ POBYT KLUBU STOMIKŮ BRNO

Konečně, po delší době, jsme se mohli setkat a užít si krásnou přírodu, navštívit památky, sejít se s přáteli. Rekondiční pobyt jsme směřovali do kraje Leoše Janáčka, do Hukvald. Program byl skutečně bohatý. Cesta z Brna netrvala dlouho a my stihli oběd v dobrém čase. Nejdříve jsme se ubytovali, trochu osvěžili po cestě a pak hurá do jídelny! Odpoledne už bylo naše a každý se zařídil po svém. Aktivní lidé šli na vycházku do krásných lesů. Ti unavení trochu relaxovali, ale pak se také vydali na obhlídku okolí. Počasí nám přálo celý týden až moc, tepla jsme si užili!

Ráno jsme začínali rozcvičkou, pak se bohatě nasnídali a po krátké vlastní přípravě jsme se odebrali k autobusu a vyjeli za plánovanou návštěvou památek. A viděli a slyšeli jsme toho hodně. Navštívili jsme Nový Jičín se zámkem, prohlédli si náměstí s domem generála Laudona, zámek Kunín, kde



jste vylezli i na půdu se zvláštním rozvodem komínů. Prozkoumali jsme Kopřivnici s muzeem automobilů, s kostely a dalšími zvláštnostmi. Rozjeli jsme se do Frýdku-Místku a tam na exkurzi prošli závodem Marlenka, zaujala nás

velmi zajímavá a hygienická výroba. Ve Frýdku jsme nahlédli do baziliky, podívali se k zámku a do parku. Také jsme navštívili hrad Hukvaldy, který se vypínal nad naším hotelem. V Hukvaldech jsme si prohlédli dům Leoše Janáčka, který byl posledním místem jeho pobytu, zašli jsme na hřbitov, kde odpočívají Janáčkoví rodiče. A moc jsme si to oblíbili ve Štramberku, kde jsme nemohli opominout Trubu, muzeum Zdeňka Buriana – malíře pravěku, muzeum archeologických nálezů. Z tohoto výčtu je vidět, že jsme celý týden nezaháleli.

Na prohlídky za památkami jsme se dostávali autobusem, který vždy bere jako nutný dopravní prostředek. A protože nechceme jen tak sedět, vymýšlí si jedna naše účastnice znalostní soutěže a my se neustále dozvídáme, co ještě nevíme. Vybírali jsme ze 3 možností – dozvěděli se například, že hlavní složkou vzduchu je dusík, že při úderu blesku se vzduch ohřeje



až na 30 tisíc stupňů, že při stání pod stromem při bouřce se zvyšuje šance uhození blesku přímo do nás, také že motýli monarchové se řídí při letu polohou slunce a že překonávají vzdálenost až 4 tis. km, největší nádrží v ČR je Orlická přehrada, největším rybníkem je Rožmberk. Krtek že má velmi slabé oči a živí se bezobratlými živočichy, kototář je vandrovní myslivec, sučuk je orientální cukrovinka z cukru a rýžového škrobu, fídlátko je hladítko ševců, Atlas nese na ramenou nebesa, nejsušší místo na zemi je Antarktida, velbloudi si do hrbu odkládají tuk atd. Za přípravu a zadání jsme poděkovali Aleně. Také další aktivitou bylo čtení Bajek od Jeana de La Fontaine – zábavné a přitom poučné. Dvě naše účastnice se ujal tohoto úkolu a četly nám zajímavá moudra.

Odpoledne jsme také věnovali sportovním soutěžím, kde jsme zápasili sami se sebou. Hájili jsme skupinové barvy. Milé a příjemné.

A večer jsme zpívali při kytáře. Jarek a Maruška nás provázeli svým countryovým deníkem s písničkami našeho mládí. Z plna hrda jsme ty večery prozpívali.

A v průběhu týdne vždy plánujeme večírek, který se opravdu i na těchto rekondicích vydařil. Hudba nám šla na ruku, maskovaní účastníci nás obveselovali, jejich nápady přecházejí všechny meze. Pečlivě se připravují a naše rozzářené tváře vypovídají vše. Vyváděli jako děti.

A nakonec musíme pochválit naše spřízněné duše – členy Novojičinského klubu, kteří nás navštívili a společně se s námi radovali, že už ten covid nevyvádí.

*Jana Strnadová
Klub stomiků Brno*

DEN ZDRAVÍ VE VELKÉM MEZIŘÍČÍ

Den zdraví se v letošním roce konal v úterý dne 7. září.

Náš spolek zde byl zastoupen spolu s dalšími spolky a institucemi z oblasti zdravotnictví a osvěty. Byli přítomni i zástupci firem produkujících regionální potraviny. Zejména Olejový mlýn Petráveč se představil se svým kmínovým, makovým a bodlákovým olejem, specialitami, oceněnými značkou KLASA nebo značkou Regionální potravina kraje Vysočina. Téměř celý den se odehrával na malém pódiu i kulturní program, který byl určen

JEDNODENNÍ VÝLET DO MORAVSKÉHO KRASU



Výletu se dne 8. 7. 2021 zúčastnilo 18 lidí, bylo horké letního počasí, přesto jsme byli vybaveni teplými mikinami a bundami, neboť v jeskyni bylo 8 stupňů.

V podtitulu jeskyně Výпустek je napsáno „tak trochu jiná jeskyně“. A skutečně jsme byli překvapeni, že jsme neviděli ani krápníky, ani netopýry, ale zato atomový kryt z doby studené války. Jeskyně byla osídlována již v pravěku, prozkoumána byla hrabětem Hugo Františkem Salmem, a i Karlem Absolonem v 19. století.

V roce 1920 se zde začala dobývat hlína obohacená fosfáty jako výborné hnojivo. Právě v této hlíně se našlo velké množství koster pravěkých vyhynulých zvířat. A po nástupu nacistů zde byla zřízena továrna, v níž za nelidských podmínek pracovali totálně nasazení mladí lidé, a to převážně ženy z blízkého okolí. Na jedné směně pracovalo až 600 lidí, prostory byly vytápěny, ne kvůli lidem, nýbrž aby nerezavěly stroje. Obrovské prostory byly vybetonované, aby sem mohla zajíždět auta.

Za socialismu zde vznikl atomový kryt, jenž byl nepřetržitě strážěn vojáky, kteří zde hlídali objekt, jedli, spali, odpočívali, ale i marodili a to všechno proto, aby se sem, až vypukne 3. světová válka, přesunula generální vojska a řídila válečné operace. Kryt byl opuštěn armádou k 31. 12. 2001!

V restauraci u Farlíků ve Křtinách jsme se dobře najedli a napili, někteří si koupili i zákusek od naproti a vydali jsme se na prohlídku kostela a hlavně kostnice, která není obvykle přístupná. Nádherný barokní Santiniho poutní kostel je pýchou jižní Moravy a kostnice s pozůstatky asi 980 lidí má úžasnou zbožnou až mrazivou atmosféru. Byli jsme vděční, že jsme mohli tuto mimořádnou kapli navštívit a náš klub přispěl penězi na opravu barokních varhan, která právě probíhá.

*Eva Bekeniová
Klub stomiků Brno*



zejména dětem. Ve stanovém městečku bylo možno nechat si změřit krevní tlak nebo hladinu cukru v krvi a získat další 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 i informační letáky a publikace, vydané Ligou proti rakovině. Letošní

den zdraví se vyznačoval celkově lepší náladou ve společnosti a viditelnou radostí přítomných ze zcela běžných věcí, kterými jsou vzájemná setkávání, rozhovory, podání rukou. V této náladě se velmi osvědčily materiály, zaslané Ligou proti rakovině, zejména ty materiály, které prezentují uvedenou nemoc poněkud odlehčenější formou, např. omalovánky, pexeso, puzzle... Velký úspěch měly zejména u dětí, které jsou nejdůležitější cílovou

skupinou pro preventivní osvětu zejména proti kouření nebo užívání drog. Všechny edukační materiály byly rozdány. Společné snaze přálo i krásné počasí.

Drahomíra Mejzlíková
Klub NADĚJE, z.s.



POZVÁNKA NA KONFERENCI „I SLOVA LÉČÍ“

Amelie, z.s. by ráda pozvala všechny, které zajímá onkologická problematika, na odbornou a mezioborovou konferenci „I slova léčí“.

Její 5. ročník se zaměřuje na „psychosociální potřeby v jednotlivých fázích onkologického onemocnění“ – od diagnostiky přes léčbu, rekonvalescenci až po umírání, nebo naopak návrat do práce či další život s rakovinou. „Vnímání potřeb onkologicky nemocných v jednotlivých fázích onemocnění a dalšího života s ním je určitým zjednodušením, které však umožňuje mezioborovou spolupráci a diskusi. Zároveň zachycuje některá specifika, která se mohou takto zviditelnit a lze k nim lépe nacházet cestu,“ říká sociální pracovnice a koordinátorka konference Šárka Slavíková. Profesionálové i laici se mohou těšit, že se 11. listopadu tohoto roku v online prostředí setkají s mnoha českými i zahraničními odborníky a budou moci společně i diskutovat. Ze zahraničních hostů budou k dispozici Mary Jane Esplen, Ph.D., z Kanady, Heidi Brorson z Norské onkologické společnosti a Richard Fielding, Ph.D., z Hongkongu. Věříme, že je na co se těšit. Více informací o konferenci najdete na stránkách: www.islovaleci.cz, přihlašování bylo spuštěno v polovině září. Těšíme se na vás!

Michaela Čadková Svejtkovská
Amelie, z.s.






I slova léčí V.

on-line konference
11. listopadu 2021

Psychosociální potřeby
v jednotlivých fázích onkologického onemocnění

Přednášky českých i zahraničních odborníků.
Možnost přihlášení k aktivní účasti na info@amelie-zs.cz
Více info na www.amelie-zs.cz/konference




Úřad vlády České republiky

www.amelie-zs.cz/konference



INFORMACE A POZVÁNKY NA LIGOVÉ AKCE

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

Sněm členských pacientských organizací:

19.–20. října 2021, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9

Děkovný koncert:

19. října 2021, Betlémská kaple, Praha 1

Vánoční koncert:

7. prosince 2021, Karolinum, Praha 1



Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: **birkova@lpr.cz**

Toto vydání Zpravodaje vyšlo za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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.