



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 32 ▲ Březen 2022 ▲ Číslo 1

Milí přátelé,

také si každou zimu říkáte, že je to ta nejdelší zima za poslední roky? Že to jaro letos určitě nepřijde?

Obecně daná pravidla říkají, že zima jednou skončí a přijde jaro. Prostě musí. Ale někdy se zdá příchod jara nekonečný. Zvlášť pokud nám celou situaci ztíží různá omezení, my se nemůžeme tolik scházet a navštěvovat kulturní či jiné akce na podporu tělesné i duševní aktivity. Ale vždy se najde cesta, jak si to „přezimování“ hodnotně užít. Moje dcera si zařídila dva lyžařské zájezdy, jeden na Klínovec a druhý do Jizerských hor do Rokytnice. Jela se svým přítelem, vyhledali si agenturu, která se o ně postarala i během cesty, v autobuse si mohli nechat všechny věci, jež nechtěli brát na kopec, a v ceně zájezdu byly i permanentky na lyžařské vleky. A když vám ještě vyjde počasí, celý den svítí sluníčko a atmosféru doladí kynuté knedlíky s borůvkami, zapomenete, že tu zimu nemáte moc rádi a nemůžete se dočkat jara, že ta omezení zase nejsou tak drastická, a naučíte se radovat i venku v přírodě a večerní únava pak odpluje v příjemném snění v útulném křesle.

Dlouho jsme řešili výbavu na lyže, neboť jsme rok zůstávali doma a na hory jsme nejeli. Neopomněla jsem se zmínit o tom, jak vybavení jsme jezdili na hory kdysi v mládí my, místo helmy teplý kulich, lyžáky se zavazovaly tkaničkami a já měla často pocit, že z nich při sjezdu vyskočím, protože jsem si je málo utáhla. Lyže mého tatínka nám dokonce visí nad pecí na chalupě, jsou natřené na fialovo, mají vázání kandahar a všichni, kdo nás navštíví, se u nich zastaví.

Vzpomínám si, jak si je tatínek pečlivě namazal, ale spletl barvy vosků, použil tehdy vosk na úplně jiné počasí, a celou sjezdovku se musel odpichovat hůlkami, aby se přesunul z vrcholu kopce dolů k vleku. Nechal se vyvézt nahoru a lyžování pro něj ten den skončilo. Děti na mě nechápavě koukaly, když jsem jim příhodu o vosku vyprávěla, jejich lyže jsou jen každý rok pečlivě seřizené, hrany nabroušené a o víc se nestarají.



Ale tohle vše už je pryč a já si sháním semínka do zahrádky a do truhlíků, přestože si říkám, že to další rok už nebudu tolik přehánět, že truhlíky stačí jen čtyři a v zahrádce zasadím jen nové kytičky do skalky. Návštěva zahradnictví však ze mě udělá šilence, který chce všechno a za nákupem se vrací v pravidelných intervalech, protože zase najde místo, jež ještě potřebuje rozzářit barevnou květinou.

A pak si každé ráno před odchodem do práce a za povinnostmi vyčítám, že jsem si mohla ještě chvilku pospat nebyť těch osázených truhlíků a květináčů, které potřebují zalít. A to si ztím každé zalití ještě tím, že vodu lovím v sudu, odkud ji tahám desetilitrovou konví.

Takže, moji milí přátelé, radujte se ze sluníčka, zimní trable pošlete k vodě, chodte do divadel, na koncerty,

sedněte si v parku, jděte na pochod Praha–Prčice, prostě se radujte z obyčejných věcí, které vám dělají radost. Já jsem třeba koupila našemu pejskovi jasně zelený obojek, ať všichni vidí,

že my už na jaro přichystaní jsme. Pod stromeček jsem dostala kalendář s recepty na grilování, tak v nich pomaličku začnu listovat a připravovat se na večery na terase.

Krásné a vřídlné dny ve zdraví a pohodě vám přeje

Iveta Kuchařová

V prvním čísle Zpravodaje vám představíme naše plány na tento rok, které se snad budou moci konat již bez omezení. Povíme vám i o proběhlých akcích a dozvíte se mnohé i o činnosti našich členských organizací. Děkujeme vám všem, kteří nám o svých aktivitách píšete.

PLÁNOVANÉ AKCE LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA Z. S. V ROCE 2022

29. března

Symposium pro laiky a lékaře ve spolupráci s ČLS JEP u příležitosti Světového dne proti rakovině

Téma: Nádory děložního čípku a nádory varlat
Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP, Sokolská 31, Praha 2

květen

Tisková konference k Českému dni proti rakovině

11. května

Český den proti rakovině – 26. ročník
Téma: Nádory děložního čípku a nádory varlat

Barva stužky: modrofialová

květen–říjen

Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty

13. června

Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině v aule ČVUT v Betlémské kapli

září–říjen

Putovní výstava o nádorové prevenci „Každý svého zdraví strůjcem“ v novém pojetí

říjen

Sněm členských patientských organizací Ligy proti rakovině Praha

prosinec

Vánoční koncert v Karolinu s vyhlášením držitele Ceny Ligy proti rakovině Praha za mimořádnou onkologickou publikaci v roce 2021 a udělení Novinářské ceny a Ceny pro nejlepší členskou organizaci

Další osvětové aktivity v průběhu roku: účast a prezentace Ligy na Dnech zdraví v různých částech Prahy, NGO Market, účast na odborných konferencích, seminářích a přednáškách v ZŠ a SŠ a další.



VÝSTAVA PANELŮ O PREVENCI

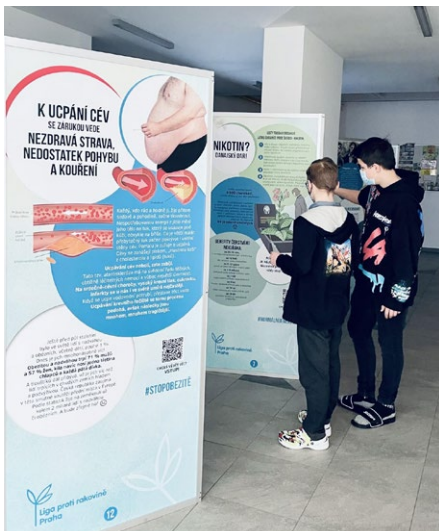
V letošním roce opět pokračuje úspěšný preventivní projekt – mobilní výstava „Každý svého zdraví strůjcem.“ Uvítali jsme možnost umístit výstavu opět do OC Palladium v Praze 1, kde si od začátku ledna do konce února zájemci mohli nejen pročit informace o možnostech prevence a o rizicích vyplývajících z nezdravého životního stylu, ale také si odnést brožuru speciálně vydanou k tomuto projektu.

Výstavu panelů jsme vyrobili ve dvou verzích, mohli jsme tedy v prvních měsících roku navštívit i několik škol, například ZŠ Praha-Lipence a ZŠ Jílové u Prahy. Jsme velmi rádi za zpětnou vazbu, kterou nám poskytla paní ředitelka

ze ZŠ Praha-Lipence: „Každý svého zdraví strůjcem je název výstavy, kterou máme instalovanou už třetí týden v naší škole. V přízemí hlavní chodby a také v chodbě před šatnami si žáci mohou prohlédnout trojboké panely s tématy zdravého životního stylu, jako jsou např. kouření, alkohol, drogy, hrozby internetu, obezita, ale také anorexie nebo bulimie... Tematické fotografie jsou doplněny zajímavými informacemi a statistikou, ale také obrázky Miroslava Bartáka a vtipnými glosami, např. Kouření je zhoubka, to ví každý trouba, nebo S drogou žádné žerty, to je smlouva s čerty, anebo Obezitě stop, kopeme si hrob...“

Žáci všech ročníků se tématům věnovali v rámci některých předmětů. K dispozici jsme měli i pracovní listy vypracované pořadatelem výstavy, Ligu proti rakovině, a někteří vyučující si dali práci a vytvořili si i vlastní pracovní listy, které byly „šité na míru“ jednotlivým tematickým celkům. Děti pak třeba jednotlivě nebo ve skupinkách vyhledávaly správné odpovědi na panelech. Snad jim některé důležité informace v hlavě uvíznou a zdravý životní styl se stane přirozenou součástí jejich životů.“

Mgr. Jitka Krůtová,
ředitelka školy,
a red-



SVĚTOVÝ DEN PROTI RAKOVINĚ



Světový den proti rakovině – World Cancer Day – připadá jako každoročně na 4. únor. Tento významný den je iniciativou nevládní organizace UICC (Union for International Cancer Control) a jejích partnerských organizací, jichž je po celém světě více než 800. Cílem Světového dne proti rakovině je zvýšit všeobecné povědomí o této

zákeřné nemoci a oprostit se tak od některých mylných představ, které o rakovině stále panují. Jedním z mýtů je například tvrzení, že rakovině nelze předejít. Přitom skutečnost je jiná – lidé mohou hrozbu onemocnění rakovinou podstatně snížit prevencí, zdravým životním stylem a nerizikovým chováním.

SYMPOZIUM KE SVĚTOVÉMU DNI PROTI RAKOVINĚ

Z důvodu nepříznivé situace s pandemií covid-19 a z toho vyplývajících omezení jsme odborné Sympozium přesunuli na **29. března t. r.**

V druhé části dne se bude konat Výroční členská schůze LPR Praha.

Podrobnosti o obou akcích vám přineseme v příštím čísle Zpravodaje.

-red-



ROZDĚLENÍ VÝTĚŽKU SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2021

Z významných projektů uvádíme:

- Poradenské a preventivní publikace a tiskoviny pro veřejnost **530 000 Kč**
- Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů) **3 726 000 Kč**
- Hospicová péče **545 000 Kč**
- Poradna Nádorové telefonní linky **819 000 Kč**
- Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty **728 000 Kč**
- Ústav chemie a biochemie, Mendelova univ. v Brně – výzkumný onkologický projekt **300 000 Kč**
- Ústav radiační onkologie Fakultní nemocnice Bulovka – přístrojové vybavení **209 000 Kč**
- Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK – výzkumný onkologický projekt **227 000 Kč**
- Katedra medicínské biologie Přír. fak. Jihočeské univ. v ČB – výzkumný onkologický projekt **117 000 Kč**
- Onkologická klinika 1. LF a Fakultní Thomayerovy nem. – výzkumný onkologický projekt **172 000 Kč**
- Nemocnice Na Pleši – přístrojové vybavení pro rehabilitaci **101 000 Kč**
- Radiofyzikální oddělení FNB – přístrojové vybavení **500 000 Kč**
- Katedra genetiky a mikrobiologie, Přírodověd. fak. UK – výzkumný onkologický projekt **406 000 Kč**

Český den proti rakovině k 31. 12. 2021 vynesl

16 431 000 Kč

(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky

9 757 000 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

2 684 000 Kč

na dlouhodobý program nádorové prevence

4 692 000 Kč

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů

2 381 000 Kč

na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a přístrojové dovybavení onkologických pracovišť

26. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2022

Dvojice dobrovolníků ve žlutých tričkách vyjdou do ulic českých i moravských měst a obcí ve středu **11. května**.

Letošní 26. ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině bude zároveň preventivní kampaní upozorňující na rizika a možnosti prevence **nádorů děložního čípku a nádorů varlat**. Každý, kdo si zakoupí kytičku měsíčku lékařského s modrofialovou stužkou, obdrží i leták s informacemi k tomuto tématu (detailní informace ke sbírce jsou k dispozici na www.lpr.cz a www.cdpr.cz).

Od 25. dubna podpoří sbírku i Česká televize vysíláním TV spotu.

Během sbírky lze opět využít i mobilní aplikaci DEN PROTI RAKOVINĚ, která umožňuje zakoupení elektronické kytičky prostřednictvím zaslání dárcovské SMS. DMS na podporu projektů Ligy má podobu **DMS KVET 30** nebo **60** nebo **90**. Je možné využít i dlouhodobou podporu v podobě **DMS TRV KVET 30** nebo **60** nebo **90** (více na www.darcovskasms.cz).

-red-



11. 5. 2022

www.cdpr.cz www.lpr.cz



Koupit **e-kytičku** můžete odesláním dárcovské SMS ve tvaru **DMS KVET 30** nebo **DMS KVET 60** nebo **DMS KVET 90** na číslo 87 777. Cena DMS je 30, 60, 90 Kč. Více na www.darcovskasms.cz. Přispět můžete také na sbírkový účet č. **6500065/0300**.

Hledáte prodejce kytiček?
Stáhněte si mobilní aplikaci sbírky s interaktivní mapou a preventivním kalendářem:



Generální partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partneri:



Mediální partneri:



IT partner:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen • Hypermarkety Albert Model Obaly, a. s. • Monitora media, s. r. o. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska Soleta Signum, s. r. o. • Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR • Země světa

Partneři:



Organizátor:



REKONDIČNÍ POBYTY V ROCE 2022



Rekondiční pobyty považujeme za formu následné péče po prodělání onkologického onemocnění, které nemocnému přineslo řadu negativních problémů v oblasti tělesné, duševní a sociální.

Vzhledem ke skutečnosti, že výskyt nádorových chorob má trvale narůstající trend, objevují se případy rakoviny prsu u mladých žen, řeší pacienti i otázky sociální, vztahy v rodině, finanční zajištění, pracovní uplatnění apod. To vše v atmosféře „neklidného světa“, třetí rok trvající pandemie koronaviru je potřeba relaxačních, úlevových a rehabilitačních pobytů na místě.

Liga proti rakovině tyto rekondiční pobyty pořádá již 27 let, podporujeme tento projekt a máme zájem v něm pokračovat. V letošním roce nás čekají změny, byla ukončena spolupráce se Slatinými lázněmi Toušeň, které nám neprodloužily smlouvu, Sanatorium Meziboří změnilo vlastníka, jenž hledá náplň a provozní podmínky, v Nemocnici Na Pleši jsou trvale vysoké požadavky na obsazení lůžek nemocnice, pobyty probíhaly v rekonstruované

komfortní vile. Snažím se sem upřednostnit křehčí žadatele, nemocnice disponuje zdravotní péčí i v noci.

Poslední měsíce minulého roku jsme intenzivně hledali další možnosti pro realizaci pobytů. Zaměřovali jsme se na lázeňské lokality v Čechách i na Moravě, zvažovali jsme nabídky z hlediska zdravotní péče, ale i ekonomiky. Vyměnili jsme si řadu dopisů, telefonátů a podařilo se nám, doufejme, vybrat zařízení, která slibují splnění našich představ. Jedná se o lázně Libverda, Kunderatice a lázně Mšené. Nakonec se podařilo udržet místa v Nemocnici Na Pleši, díky mým dobrým vztahům s vedením nemocnice.

Milým překvapením byla na poslední chvíli i odezva z Meziboří, kde budeme realizovat v letošním roce tři turnusy.

V každém případě jsme spokojeni a doufám, že letošní rok bude ve všech ohledech klidnější a pozitivní a zůstane jen smysluplné činnosti.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
garant rekondičních pobytů,
členka výboru LPR*

Termíny pobytů v roce 2022

Liga proti rakovině Praha v rámci dlouhodobého programu podpory onkologických pacientů přispívá každému účastníkovi, který splňuje podmínku onkologického pacienta, částku **300 Kč na osobu a den. Všem účastníkům hradí také dopravu autobusem z Prahy na místo pobytu a zpět.**

Nemocnice Na Pleši

(u Mníšku pod Brdy)

17. 5.–31. 5.

31. 5.–14. 6.

9. 8.–23. 8.

23. 8.–6. 9.

Lázně Mšené

23. 5.–3. 6.

6. 6.–17. 6.

11. 7.–22. 7.

8. 8.–19. 8.

12. 9.–23. 9.

Lázně Kunderatice

30. 5.–11. 6.

13. 6.–25. 6.

15. 8.–27. 8.

5. 9.–17. 9.

Lázně Libverda

30. 5.–11. 6.

13. 6.–25. 6.

15. 8.–27. 8.

5. 9.–17. 9.

Sanatorium Paracelsus v Meziboří (Krušné hory)

6. 6.–17. 6.

22. 8.–2. 9.

12. 9.–23. 9.

-red-

SOUTĚŽ O HRNÍČEK LIGY

I letos pokračuje oblíbená soutěž o hrníček Ligy.

V ligovém kalendáři na rok 2022 je každý měsíc jedna otázka. Odpověď na ni naleznete na našich webových stránkách. Pro první tři nejrychlejší z vás máme připraven dárkový hrníček Ligy.

Na správné odpovědi čekáme vždy do 10. dne každého měsíce na e-mailové adrese kurcova@lpr.cz.

Následující den bude zveřejněna odpověď na www.lpr.cz.

-red-



HÁZENÁ JE NAŠE LÁSKA, KDYŽ NÁM NIKDO NENAPRÁSKÁ

... toto jsme si zpívaly vždy s mými spoluhráčkami v době méj aktivní činnosti. Ale to mě zdaleka nenapadlo, že sport a házená mi skutečně učarují na celý život.

Pocházím z plzeňské fotbalové rodiny Sloupů (říkávalo se jim plzeňští Klapzubáci), a tak není divu, že se od malička věnuji sportu. Sportovní gymnastika, plavání, atletika – ALE házená – tam jsem se našla a mohla využít vše, a ještě s míčem a skvělou partou! Tak se nastartovala moje házenkářská kariéra, které vedla přes Plzeň, Prahu nebo třeba Dánsko. Od dorosteneckých let jsem navíc hájila barvy národního týmu.

Velmi brzy už jsem jako hráčka „kokoitovala“ s trenérským postem. Začala jsem ještě jako aktivní hráčka trénovat partu malých děvčátek a zjistila jsem, že práce trenérky je pro mě naplňující. Velkým štěstím pro mě bylo, že jsem potkala svého životního partnera – mého manžela Milana – také házenkáře (bývalého československého reprezentanta), který miloval házenou stejně jako já, a tak jsme se v pohledu na sport vzájemně doplňovali. Rozhodli jsme se předat dalším generacím to, co umíme my.

Letos tomu bude dvacet let, co jsme společně založili vlastní klub HC Plzeň, kde jsme začínali s minimálním počtem děvčat a chlapců. Navštěvovali jsme školy, oslovovali rodiče, a tak se během

několika let klub rozrostl a my jsme s těmito děvčaty a chlapci dosáhli jako trenéři mnoha úspěchů, a to jak v individuální, tak i v kolektivní činnosti. Získávali jsme medaile na Mistrovství ČR už v dorosteneckých kategoriích, a protože jsme byli v novém klubu bez soutěží, všichni jsme se museli postupně naučit vyhrávat. Tak jsme se dostali až do nejvyšší soutěže žen, česko-slovenské interligy. Vychovali jsme též spoustu reprezentantů a kvalitních hráček a hráčů, kteří startují ve špičkových klubech v Česku nebo v zahraničí – např. Markéta Jeřábková, Milan Škvařil a další.

V Plzni a Plzeňském kraji jsem dosáhla na různá ocenění – v roce 2001 jsem byla vyhlášena Trenérkou roku v Plzni, v roce 2016 jsem zasáhla i do výběru Žena regionu a v roce 2019 jsem vstoupila do Dvorany slávy hejtmána Plzeňského kraje za celoživotní přístup v oblasti sportu. Všech těchto ocenění si nesmírně vážím, ale to, co dělám celý svůj život, dělám s láskou a považuji to za samozřejmost.

Jestliže chci vychovávat děti, musím jít sama příkladem. Jako trenérka musím být vzorem, nemohu kázat něco, co sama nedělám. Proto se našemu klubu daří vychovávat nové mladé talenty, a hlavně skvělé lidi! Všichni trenéři v klubu pracují bez nároku na odměnu – skutečně z lásky ke sportu! A děti z nás tuto lásku ke sportu cítí a sami se tím řídí.



V klubu HC Plzeň nezastávám jen funkci trenérky, ale i prezidentky klubu a další potřebné funkce. Velmi úzce spolupracujeme již řadu let spolu s manželem s plzeňským házenkářským klubem Talent Plzeň, kde zajišťujeme organizačně všechna domácí utkání. I zde jsem potkala při organizaci utkání řadu skvělých lidí a blízkých přátel.

A právě v Talentu Plzeň se zrodil úžasný nápad. Chtěli jsme přispět na podporu boje proti rakovině. Tato zákeřná nemoc je tu bohužel s námi a je třeba, aby o ní lidé věděli a snažili se jí prevencí předcházet. Proto jsme v rámci 15. kola extraligy házené před kamerami ČT Sport nastoupili ve speciální růžové sadě dresů. Tyto unikátní dresy vybraných hráčů byly následně vydraženy partnery. Další dresy pak byly draženy v online dražbě. Veškerý výtěžek pufoval na podporu neziskové organizace Liga proti rakovině. Osobně jsem byla tímto nápadem nadšená a byla jsem velmi mile překvapena přístupem všech ostatních – nejen sportovců, ale i diváků a organizátorů, kteří se na akci podíleli a celkem vybrali skoro dvě stě tisíc korun!



Každý občan v této republice prožívá nyní velmi těžkou dobu – nejen po psychické stránce, ale i ekonomické. Proto obzvlášť nyní musíme my všichni, ale hlavně rodiče dbát na budoucnost a výchovu dětí. Věřím, že jim sportem dáváme dobrý příklad. Je nutné

jim tuto dobu pomoci překlenout tím, že budou aktivní nejen v osobním životě, ale i ve sportu, který děti skutečně posiluje.

Mě neprovází v životě jen láska ke sportu, ale mým hnacím motorem byla vždy rodina. Jsem matkou dvou synů

a babičkou čtyř vnoučátek. I jim věnuji spoustu svého času a lásky. Jsem přesvědčena, že všichni půjdou v mých šlépějích a že vše, co budou v životě dělat, budou dělat tak jako já – s velkým nadšením, srdcem a láskou!

Libuše Škvařilová

CHARITATIVNÍ ZÁPAS V PLZNI NA SLOVANECH

V loňském roce na přelomu měsíců listopad a prosinec nás oslovili hráči házené – konkrétně hráči Talent Plzeň s nabídkou spolupráce. Do Prahy přijel jeden z hráčů Ondřej Šafránek s ukázkou nově vyrobeného dresu tmavší růžové barvy, kde se přímo na hrudi skvěl náš měsíček lékařský a pod ním logo Ligy proti rakovině Praha s nápisem. Hráči Plzně přišli s myšlenkou na uspořádání charitativního zápasu s následnou dražbou dresů ve prospěch Ligy proti rakovině Praha. Část dresů se měla draždit hned po utkání a zbytek postupně na facebookových stránkách Talent Plzeň – házená.

Charitativní zápas proti soupeři z Lovosic měl proběhnout v pátek 17. prosince 2021 v Městské sportovní hale v Plzni na Slovanech. V tento den jsem se vydala do Plzně reprezentovat Ligu proti rakovině Praha. V týdnu před utkáním probíhala mezi mnou a zástupci plzeňského týmu velmi intenzivní komunikace ohledně organizace celého večera. Bylo to totiž poprvé, kdy jsem měla za Ligu takto oficiálně vystupovat.



V pátek 17. prosince v hale na Slovanech panovala skvělá atmosféra. V zákulisí byl připraven raut pro sponzory, na stolcích byly propagační materiály Ligy proti rakovině. Vše bylo dokonale připraveno. Hned u vstupu se mě ujal manažer klubu Jan Štochl a trenérka dívek – bývalá reprezentantka v házené – paní Libuše



Škvařilová. Protože jsem byla házenou do tohoto večera nepolíbená, vše mi vysvětlili. Na začátek utkání jsem slavnostně vhodila míč, který mě překvapil svou lepkavostí, prý aby dobře držel hráčům v ruce. Po slavnostním vhození míče jsem se v průběhu utkání přivrhovala na rozhovor do České televize, který měl proběhnout o poločase. Zároveň jsem se seznamovala s lidmi kolem házené, předsedou klubu, technickými a administrativními pracovníky. Hráčům Plzně se na hrací ploše dařilo dobře, první poločas vyhráli. O přestávce jsem absolvovala svůj první živý rozhovor pro televizi, naštěstí jsem nebyla osamocená jako zpovídána osoba, spolu se mnou rozhovor před televizními kamerami absolvoval i předseda klubu pan Drobil. Po přestávce už jsem se v klidu věnovala probíhajícímu utkání a musím konstatovat, že házená je velmi dynamická hra náročná na fyziku. Po vítězném utkání jsem se seznámila s hráčem Ondrou Šafránkem, který vlastně celý nápad spolu se svým kolegou z týmu dokázal zrealizovat. Zvládla jsem ještě jeden televizní rozhovor, tentokrát pro Západočeskou televizi. Po chvilce odpočinku pro hráče už došlo k samotné dražbě dresů. Všichni hráči, sponzoři a hosté se shromáždili v zákulisí. Pro dražbu byly vybrány dresy hráčů začínajících na písmeno Š – Šafránek,

Škvařil, Šmíd, Šindelář. Vyvolávací cena začínala vždy na 1 000 Kč. První dres se vyšplhal na částku 14 000 Kč, druhý na 25 000 Kč, třetí také na 25 000 Kč a čtvrtý dokonce na 40 000 Kč. Částku 40 000 Kč zaplatil trenér Lovosic a dres věnoval mladému hráči Plzně (odhaduji desetiletému), který na dražbu přišel s rodiči, ale jeho limit na vydražení dresu byl 2 000 Kč. Po dražbě jsem tohoto kluka potkala již oblečeného v dresu podepsaném hráči A týmu. Prozdíral mi, že v dresu bude i spát. Od trenéra Lovosic to bylo moc hezké gesto, celá situace byla velmi dojemná, radost toho mladého chlapce obrovská. Liga získala ten večer 104 tisíc korun na podporu svých aktivit. Oslovil mě i jeden ze sponzorů, který sice dres nevydražil, ale slíbil poslat na účet Ligy 15 000 Kč. Svůj slib dodržel, tato částka je také započtena v celkové částce. Následné facebookové dražby dresů vynesly další peníze, celkově jsme díky této akci hráčů z Plzně obdrželi 195 985 korun.

Jsem moc ráda, že jsem se mohla za Ligu charitativního utkání v Plzni s tak hezkým výsledkem zúčastnit. Poznala jsem tady plno dobrých lidí se srdcem na pravém místě.

Jménem Ligy proti rakovině Praha všem moc děkuji za podporu.

Ing. Jitka Holoubková

SLAVNOSTNÍ PŘEDÁNÍ ŠEKU

Krásné studené nedělní ráno, kdy vím, že z postele není nutno vybíhat tryskem a proběhnout bytem ve snaze stihnout všechno, co musím před odchodem do práce udělat.

Dívám se ven a uvědomuji si, že vlastně musím vstávat, je ta NEDĚLE a v Plzni bude házená, na kterou jsem hodně zvědavá. Jízda do Plzně v slunečný den poměrně časně ráno byla skvělá, příslib jara ve vzduchu, prostě den jako malovaný. Kluci byli úžasní, přišli spontánně se snahou pomoci, z jejich iniciativy vznikla dražba dresů, přátelské zápasy.

Ve sportovní hale na mne čekala Libuška Škvařilová s manželem, zakladatelé HC Plzeň, dobré duše plzeňské házené. Reprezentanti ČR, maminka skvělých hráčů, „maminka“ desítek malých hráčů, které vede a vychovává až do reprezentace, paní s neuvěřitelnou energií a vitalitou. Uvedení do Dvorany slávy hejtmana Plzeňského kraje si plně zaslouží! Bez trenéra pana Milana Škvařila by výsledky týmu vypadaly jinak a Talent Plzeň by neměl tolik skvělých mladých hráčů.

Do zahájení zápasu Plzeň–Zlín zbývalo ještě pár minut, provedla mne rychle stadionem, kde mají pronajatou halu díky štědrosti hlavního sponzora oddílu, a představila mne.

Pan inženýr Drobil je milý, vstřícný a velice pracovitý jako všichni, kteří se kolem amatérského a dětského sportu pohybují.

Na začátku zápasu jsem uviděla velkou ceduli, kde stála částka, kterou pro nás házenkáři získali – 195 985 Kč.

Byla jsem poněkud v šoku, ale na ten nebyl čas, protože vrchní rozhodčí pokynul a měla jsem krátké tři minuty na poděkování. Snad se mi podařilo náležitě poděkovat a vyjádřit nadšení. Nejen z daru, ale i ze spontánnosti a organizačních schopností mládežníků, z ochoty myslet na druhé a pomoci mnohem více než běžné možnosti dovoluji.

Pak nastal pravý svátek. Každé z mužstev bylo úplně jiné, co do taktiky, způsobu hry, aktivity hráčů. Bylo to pro mne, laika, velmi zajímavé. A také bylo patrné, že covidová přestávka nikomu neprospěla. Na některých hráčích byla patrná únava v době, kdy by ještě neměla být, ale mladé organismy se velice rychle zotavily a hráči hráli dál svěží a čilí. Bylo velmi zajímavé pozorovat jednotlivé hráče a jejich uvažování v poli.

Vítězství patřilo plzeňským a byla na nich radost z výhry vidět. Mohla jsem poděkovat všem za skvělou hru a měla jsem také možnost mluvit s příznivci klubu a rodiči hráčů.

Je jasné, že bez skvělých lidí, jako jsou pan a paní Škvařilovi, by ani nejtěšnější dotace klub na této úrovni nikdy neudržela!

Těším se na možnost se zase na zápas podívat, Libuška mi to slíbila a já se těším na možnost vidět hráče na kolbišti. Držím vám palce! Všem!!!

MUDr. Michaela Fridrichová



PRAGUE ONCO – PALIATIVNÍ SEMINÁŘ

V rámci již 13. mezinárodní onkologické konference, která probíhala od 26. do 28. ledna v Praze, byl tradičně pořádán Paliativní seminář.

Na programu semináře byla řada zajímavých přednášek, při jejich výběru se snažíme zařadit aktuální informace, které mohou posluchači využít i v denní klinické praxi.

Hned úvodní přednáška byla velice povzbudivá, týkala se zařazení nových léků do léčby pokročilého karcinomu prsu. Velká skupina žen má tzv. typ nádoru hormonálně pozitivní a negativní na přítomnost standardně vyšetřené mutace HER2. Volitelnou léčbou je pro tyto nemocné pre- i postmenopauzální hormonální terapie. Jde o léčbu ambulantní, dobře tolerovanou po léta. Problémem je však hormonální rezistence, buď primární, nebo vzniklá v průběhu léčby, a relaps onemocnění.

Nové léky vycházejí z poznatků buněčného cyklu, snahy o blokaci dělení a smrti nádorových buněk. Léky se nazývají CDK4/6 inhibitory, jsou nyní k dispozici tři preparáty s podobným efektem, ale liší se v nežádoucích účincích. V rámci studií kombinace těchto preparátů s hormonální terapií zlepšila řadu sledovaných parametrů včetně doby přežití oproti samotné hormonální léčbě.

Stala se novým standardem pro tyto ženy s pokročilým nádorem prsu již v první linii léčby.

Velice zajímavá a sledovaná byla přednáška o spojení a ovlivnění chorob těla a duše. Přednosta Psychiatrické kliniky VFN na toto téma hovořil již

v loňském roce. Nyní se věnoval indikacím pro psychiatrickou péči pro onkologicky nemocné a její dostupnosti. Je známo, že ve vysokém procentu u nemocných s nádorovými chorobami je přítomna deprese, úzkosti, které mimo péči psychologa vyžadují i psychiatrickou medikaci, již může předepsat jen tento specialista. Psychiatrické ambulance jsou všeobecně značně vytížené, nárůst návštěvnosti za poslední léta je 80%.

Bylo by žádoucí, aby odborná psychiatrická a onkologická společnost spolupracovaly a pokusily se analyzovat nemocné s těmito komorbiditami a docílily zlepšení léčby propojené problematiky těla a duše.

Dvě přednášky se věnovaly využití paliativní radioterapie jako jedné ze základních léčebných modalit v onkologii. Ozařovat se může primární nádor nebo metastázy, aby se snížil útlak okolních tkání, ozaření může působit proti bolesti, např. u metastáz v kostech, zmírňuje krvácení. Byly představeny soubory nemocných s rakovinou plic, metastázami v mozku, kostech, s pokročilým karcinomem děložního čípku. Metoda byla pro nemocné většinou prospěšná s dobrou tolerancí.

Postižení kostního systému je důvodem pro nasazení specifické léčby k pozastavení osteolýzy a analgetické úlevě. V další přednášce byl uveden přehled léčebných postupů, jejich včasné nasazení i vzácné vedlejší účinky.

Nemocnice Na Pleši je regionálním onkologickým centrem ve Středočeském kraji, s lůžkovou základnou, ambulantní nabídkou, paliativní jednotkou,

včetně ozařoven, multidisciplinárními týmy. Je modelem integrace paliativní péče v komplexním pojetí péče o onkologické pacienty. V nemocnici probíhá i následná a rehabilitační péče.

Je povzbudivé, že v poslední době zájem o paliativní péči narůstá, jak v rámci jednotlivých oborů zdravotnictví, tak v celé společnosti.

Přínosná přednáška se týkala farmakologie léčby, jaké jsou podmínky vstřebávání léků u pacientů po resekci střev a se stomií. Nemocní jsou často s komorbiditami a škálou léků, bylo by vhodné jejich kombinace posoudit klinickým farmaceutem, a minimalizovat tak negativní interakce.

Tradičně jsme se „podívali“ do historie, tentokrát epidemií a pandemií, které se vyskytovaly od pradávna a sužovaly lidstvo. Pandemie moru, cholery, tuberkulózy a španělské chřipky si vyžádaly miliony obětí, rozdělovaly společnost, lidé hledali viníky. V podstatě to, co mnohdy zažíváme již třetí rok s koronavirem, nehledě na současné vědecké pokroky, využití vakcinací a moderní léčby.

Letošní seminář se konal kombinovaně, částečně prezenčně a současně online. Bylo příjemné vidět osobně posluchače, přednášející a kolegy, daleko povzbudivější situace než loni jen s přítomností kamer.

Všem, kteří na semináři spolupracovali, děkujeme a přejeme již lepší letošní rok.

*MUDr. Alexandra Aschermannová,
spolupořadatelka semináře,
členka výboru LPR*

eng

26.–28. 1.
2022
PRAHA

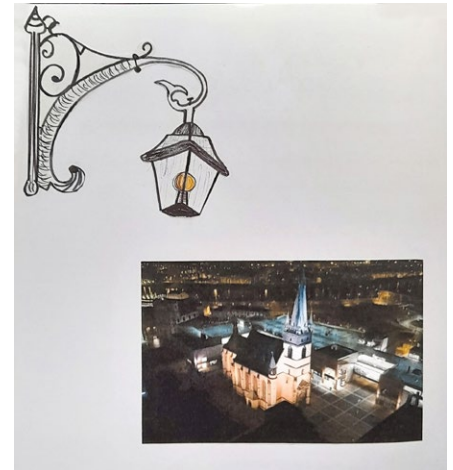
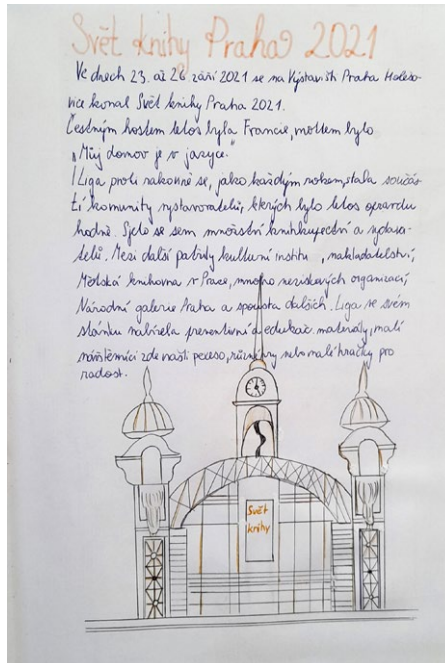
13. | **Prague ONCO**
ONCOLOGY COOPERATION

Search site

DOMŮ INFO KOLOKVIUM REGISTRACE PROGRAM PARTNEŘI PŘEDCHOZÍ ROČNÍKY KONTAKTY

NAŠE KRONIKA

Ráda bych vám v tomto čísle Zpravodaje představila Kroniku Ligy proti rakovině Praha. Tentokrát to nebude prostřednictvím vzpomínek na uplynulá desetiletí, ale půjde o Kroniku dnešní doby. Po léta ji s radostí a velkou pečlivostí vedla MUDr. Eliška Hrubá. V jednom z minulých čísel Zpravodaje jsem vám vyprávěla o jejím krásném rukopisu a mnoha fotografiích, které doplňovaly články. Poté Kroniku po několik let vedla paní Jaroslava Skoumalová. V roce 2020 převzala pomyslnou pochodeň Rozálie Kuchařová, jež se do nové práce pustila s vervou a chutí. Informuje na stránkách Kroniky o všech důležitých akcích, vše je doplněno fotografiemi a spoustou krásných ručně malovaných obrázků, které se tematicky vážou k místu konání nebo dané události.



Představuji vám několik výňatků z Kroniky a doufám, že vás potěší stejně jako mne. Věřím, že i v budoucnu, až se do té naší Kroniky začnou i další čtenáři, ohodnotí kladně naši společnou dlouholetou práci.

Iveta Kuchařová



JARNÍ ZAMYŠLENÍ

Milí čtenáři,
 zdravím vás v prvním čtvrtletí nového roku. Máme za sebou Vánoce, Nový rok, Tři krále, mrazivý leden a únor a již se těšíme, že jarní sluníčko na nás začne svítit a říkat nám, že po všech stránkách bude líp. Dlužno dodat, že pandemie dopadla na každého z nás a všechny nějak zasáhla v osobním i pracovním životě. O to mám větší radost z toho, že vám mohu napsat něco hladivého a povzbuzujícího v dnešní době, kdy potřebujeme dobré zprávy, pohlázení po duši a notný přísun naděje. Tyto hodnoty se nedají koupit v žádném supermarketu, a přesto je lze nalézt i v těch nejmenších věcech našeho každodenního života. Prodlužují se dny, svítí déle sluníčko, je déle vidět a vzato kolem a kolem, je ten život docela fajn. A teď přijde problém – cigareta a my. Poté, co jsme byli zavření doma, se postupně více a více chceme procházet venku a užívat si čerstvého vzduchu. A pořádně dýchat, ale ne cigaretový kouř. Zdravý vzduch. Potřebujeme se okysličit a prokysličit. Skrz naskrz. A to se s kouřením a inhalováním cigaretového kouře vůbec nerýmuje. Existují určité terapeutické školy zaměřené na správné fyziologické dýchání. Když se člověk naučí správně fyziologicky

dýchat, začne se v jeho těle odbourávat přebytečný stres a také se jeho tělo začíná postupně uzdravovat. Jedním z dalších efektů je také to, že člověku začne vadit cigareta. A po určité době ji začne odmítat jako něco cizího, pro něho nežádoucího a nechtěného. Kromě toho správné dýchání působí také blahodárně na naši psychiku a celkovou náladu. Kolik lidí kouří a zdá se jim, že cigaretový kouř určitého druhu cigaret tak nádherně voní! A teď si představte, že svým dýchacím cestám dopřejete něco lepšího – opravdový zdravý vzduch, a najednou vás čichový analyzátor začne informovat o tom, že ten zdánlivě voňavý kouř vám už nevoní. Někdy vám dokonce může být protivný a odporný. Vaše tělo se začne hlásit se o svá práva. A jde o takovou zdánlivou banalitu, jako je dýchání, dokonce správné dýchání. Tady bych ráda upozornila, že mi v žádném případě nejde o takzvané dýchání holotropní. Skutečně nemám potřebu vás „uvrtávat“ do něčeho, co zavání okultními praktikami, abyste se „prodýchali“ k prozření, že jste onemocněli onkologickým onemocněním jenom proto, že jste v minulém životě někoho praštili po hlavě řemídkem, nebo že kouříte proto, že jste v minulém životě

**Smutné kouření konce?
 Čert ho veme do Humpolce!
 Co moh' čekat, nakonec?
 Sám si zvonil na zvonec!**

NIKOTIN – DANAJSKÝ DAR
 Na tabáku zajímají člověka jeho listy. Obsahují látku, již se rostlina brání škůdcům: nikotin. Je to chemikálie složením i účinky podobná kokainu, heroinu a dalším drogám. V čistém stavu je i kapka této kapaliny smrtelná. Nikotin má povzbuzující vliv. Sám o sobě původcem chorob není, jeho zrádné účinky však spočívají v tom, že je silně návykový jako většina drog. Pouhý miligram nikotinu v cigaretě se při vdechování během 7-10 vteřin v plicích dostává do krve, aby vzápětí v mozku vyvolal chvilkové pocity čilosti.

**Kvůli trošce nikotinu
 vdechujeme hroznou špinu!**

uhořeli v jakési chýši. Tudy cesta nevede, alespoň pro ty z vás kteří se drží zdravého selského rozumu, to cesta k uzdravení určitě není. Vy se můžete naučit správně dýchat a žít bez cigaret. Takže bod číslo jedna: dopřejte svému tělu kyslík. Rozmazlujte se. Chodte na procházky. Jestli to jde, běhejte indiánský běh nebo provozujte Nordic Walking. Jsou to učiněné

balzámy pro vaše plíce. Můžete správně dýchat také vsedě na židli nebo vleže na karimatce. Velmi pomůžete svému krevnímu oběhu, vnitřním orgánům a psychice. Zdánlivé maličkosti, které dělají ve vašem organismu vyložené divy. Dopřejte si čerstvý vzduch i ve vlastním obydlí, v soukromí. Nedo-volte cigaretě, aby vás terorizovala. Větrejte a vyperte všechny záclony a potahy. Návštěvám sdělte, že pokud kouří, tak u vás, prosím, ne. Vyhodte veškeré popelníky, zapalovače, veškeré kuřácké náčiní. Zkuste si říci něco jako: „Buď já, nebo cigareta. Jeden z nás musí vyhrát.“ A myslíte na to, že vyhrát chcete vy! Že té potvoře v krásném balení v naporáděné krabičce koupené za nekřesťanské peníze zkrátka tu šanci nad vámi vyhrát nedáte. Vy chcete být pánem situace, ne ten prapodivný váleček naplněný navoněným senem. Jedna z vašich důležitých zbraní v podobě správného dýchání se vám nabízí už dnes a tady. Další zbraní je pohyb na zdravém vzduchu aspoň půl hodinu až hodinu denně. Další zbraň je pevné odhodlání. Jestliže chcete opravdu pevně nechat kouření, musíte vědět, proč toho chcete nechat. Ne proto, že

vám to dává okolí najevo, ale protože to chcete vy. Protože jste to vy a ne někdo druhý, kdo chce volně dýchat. Kdo chce vonět, kdo chce mít bílé zuby. Kdo nechce nervózně hledat v kapse nebo v kabelce kýženou kra-



bičku a zapalovač. Kdo nechce být nervózní pokaždé, když se ho zmocní chuť si zapálit, a kdo si nechce tajně před každým polibkem nebo komunikací s druhým člověkem čistit zuby, žvýkat hřebíček nebo používat ústní sprej. Protože jste to vy, kdo pochopil, že jste jedinečná, nádherná bytost

a že vás ani nenapadne, abyste žili jako plagiát. Jako někdo, kdo se opičí a myslí si, že je svobodný, když dobrovolně inhaluje cigaretový kouř a dělá to, co dělají stovky, tisíce, miliony podobných otroků cigaret, jako je on sám. Ten bod obratu smýšlení a vůle ke změně je velmi důležitý. Mám pro vás dobrou zprávu. Na vás velmi záleží. Bez vaší spoluúčasti to nepůjde. Jste to vy, kdo může být pánem situace, pokud budete chtít. Kdo se vzdá této prapodivné lahůdky ve prospěch něčeho lepšího – totiž ve prospěch svého skutečně svobodného a krásného JÁ, a také ve prospěch lepší kvality vlastního života. Že jste to vy, kdo si chce vážít sám sebe, aniž by k tomu potřeboval berličku. Že vás ani nenapadne, abyste si kvůli ní ničili svou image a zdraví. Prostě, že jste to vy, kdo má motivaci. Vaši motivaci. Svou motivaci. Svou hlavu. Nikoliv motivaci, kterou vám, možná v dobré víře, podsouvá okolí. Pánem vašeho života vůbec nemusí být cigareta. Pánem vašeho života můžete být vy. Vy jako nádherní svobodní lidé. To vám s nástupem jara velmi přeji. Držte se. Každý den máte novou šanci.

MUDr. Martina Votrubová

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

ONKO – ISIS OPAVA

V září loňského roku strávilo opět 165 členek našeho klubu ONKO – ISIS z Opavy šest krásných dnů v lázních Kostelec u Zlína. Městečko leží v krásné krajině Hostýnských vrchů. Péče o nás byla po všech stránkách vzorná, ubytování i strava byly výborné. V lázních jsme měly zajištěné rašelinové koupele, vířivé koupele, zábaly z bahna z Mrtvého moře a ruční masáže. K dispozici byl i venkovní bazén s vyhřívanou vodou. Součástí lázeňského domu byla i venkovní terasa, restaurace a kavárna, kde hrála hudba k poslechu i k tanci.

Ve volných chvílích jsme všechny navštívily zoologickou zahradu v Lešné, město Zlín i s průvodkyní. Někteří děvčata se zúčastnila zájezdu do Kroměříže a Vizovic s exkurzí v likérce R. Jelínka. Součástí byla i procházka v zámeckém parku a posezení s výrobou belgické čokolády. Společně



jsme se také s děvčaty scházely k odpoledním posezením při kávě nebo vínečku, kde jsme probíraly různá témata z našeho života. Na zpáteční cestě jsme navštívily poutní místo Hostýn s nádhernou křížovou cestou architekta Dušana Jurkoviče. Zde náš

pobyt končil. Krásné počasí umocnilo naše zážitky.

Jsme opět nabití energií a už teď se těšíme na příští společný zájezd.

*Mgr. Bedřiška Bartoňová
za ONKO – ISIS Opava*



SVÁTEK MIKULÁŠE OSLAVILA VICTORIA LITOMĚŘICE VÝROČNÍ SCHŮZÍ

V pondělí 6. prosince 2021 se uskutečnila výroční schůze LPR Victoria Litoměřice, sešlo se na 20 členů. V této náročné době jsme ocenili, že se lidé odvážili přijít. Za Zdravé město Litoměřice, které podporuje naše akce, nás přišly pozdravit Irena Vodičková a Ladislava Čelková.

Předsedkyně spolku Victoria Litoměřice Líba Žamborská při hodnocení letošního roku uvedla, že společnost dokázala hodně. Vodafone v únoru připravil školení o tabletech, zájem byl velký. Již od června pokračovaly pravidelné přednášky o zdraví, školení o chytrých telefonech bylo rovněž v červnu. V květnu se naše členky zúčastnily pobytu v Libverdě, následovaly další pobyty – Beskydy, Poděbrady, Šumava a Sezimovo Ústí. Mnohokrát odložená divadla jsme také stihli, jak Líbánky na Jadranu v Praze, tak i 2x divadlo v Mostě. Víkendový pobyt s chiropraktikem v Doksech jsme po dvou letech opravdu s nadšením přivítali. Konal se i jednodenní výlet do Ratibořic a do Polska.

Victoria má za sebou i přes velká omezení opravdu úspěšný rok: prodej kytiček proti rakovině, Jablíčkový den, akce Prevence zdraví a Nejde jen o prsa, jde o zdraví (přednášky na středních školách). MUDr. Jan Jílek z prsní poradny nám odpřednášel nové léčebné metody a Iveta Holubová členky seznámila s účinkem pijavic lékařských na naše zdraví. Byl to skutečně náročný rok vlivem mnoha omezení, ale dokázali jsme se navzájem podpořit a pomoci si. Přítel na telefonu je pro nás další aktivita.

Každý člen po zaplacení členského příspěvku dostal program Victoria na rok 2022 a malou pozornost, Ada Škarada zahrál na kytaru a tím naladil vánoční atmosféru. Rozcházeli jsme se s přáním pevného zdraví, lásky a pohody do nového roku 2022. Doufejme, že pandemie už brzy skončí a omezení budou minulostí.

*Libuše Žamborská,
předsedkyně VICTORIA Litoměřice*



JUBILEJNÍ VYCHÁZKA KLUBU STOMIKŮ BRNO S POŘADOVÝM ČÍSLEM 900!

Na začátku roku – 6. ledna 2022 – jsme uskutečnili jubilejní vycházku pod vlajkou Klubu stomiků Brno a představte si, že to jubilejní číslo je 900. A není to jen tak, že šlapeme, my také vycházky dokumentujeme, archivujeme, zakládáme do šanonů. Máme už tři šanony vycházkových záznamů, pěkný sloupec DVD s fotografiemi, popisy, statistikou a přehledy – nejméně 20 cm DVD do výšky. Musím jako pamětník poděkovat Svatavě Pátkové, která nás vyzvala k procházkám do přírody a také se vycházek osobně zúčastňovala – a zdůrazňuje až do vysokého věku.

První vycházku jsme podnikli 14. května 1998, šlo nás tehdy sedm a obkroužili jsme Brněnskou přehradu.

Od té doby jsme obešli celý kraj, zavítali i do sousedních regionů, těšili se z historických a přírodních památek, poznali zajímavosti, uzavřeli přátelství, zvykli si na vycházkové čtvrtky, které si nenecháme vzít a ničím je překazit. Na vycházkách jsme probírali to, co nás tížilo, ale také zajímalo, sdělovali si zážitky, předávali si zkušenosti, společně plánovali, radili si v oblasti kulinářství, výchovy potomků, doporučovali si knihy ke čtení, kulturní akce, televizní pořady atd.

Loni jsme oslavili 24. výročí, od počátku nachodili 9272 km v 899 vycházkách, v průměru to je 10,3 km a 7,2 turistů v jedné vycházce.

No a jubileum jsme oslavili v restauraci v Hradčanech. Sešlo se nás 21. Řada lidí se už nemohla zúčastnit, protože za



sledované období opustili definitivně naše řady. Smrt je od nás oddělila. Na ně vzpomínáme s nostalgií, připomínáme si společné zážitky. Stále vládlo kamarádství, dobrá nálada, úsměv na tvářích. Při procházkách jsme přijali pozvání našich kamarádů a navštívili je v jejich domovech nebo chatách. Jarku Skácelovou jsme obšťastnili na Lhotkách na chatě, Karla Šmída v Ořechově, naši chatu v Lysicích, apartmány ve Vlachovicích, kamarády v Rapoticích, Josefa Raiskupa ve Vracově, manžele Martincovy ve Zlíně, Martina Maňáska v Traplicích, Zlámalovy ve sklípku v Kudlovicích, Milušku Rozehnalovou ve Vyškově, Kožuské v Ivančicích, Marii Chalupovou v Hlubokém, Františka Kronese na chatě v Hádku, Majku Mazáčovou v jejím domě, Helenku Mrázovou ve Skleném, Janu Břízovou na chatě na Oslavě. No, bylo těch domácností hodně a všude jsme se měli dobře, přinesli tam veselí a radost, legrace nechyběla. Kromě chůze jsme i běžkovali na Vysočině, koupali se v Brněnské

přehradě, na Rathanu a Vicenické nádrži v Náměšti nad Oslavou, na Velkém Dářku, Domanínku, Skalském rybníku, na kaolínovém rybníku u Lažánek, Pod Hádkem, na Mušovských jezerech atd. Naše vycházky by už vydaly na knihu, potíž je v tom, že ji nikdo nezpracovává, a tudíž ani nevydá. Je to v našich hlavách, a to nám dosyta stačí.

Oslavovali jsme společně své narozeniny a navzájem se hostili svými slanými a sladkými dobrůtkami.

Budeme aktivně ve vycházkách pokračovat. Letos jsme zvolili další aktivitu. Jeden z nás si připraví tři otázky pro ostatní a budeme na ně odpovídat. Zahrneme je do souboru a shrnutí vydáme po skončení roku. Je to způsob, jak se neustále vzdělávat a cvičit své mozkové závity.

Takže i v roce 2022 hurá do přírody, poznávání všeho okolo a hlavy na správném místě!

*Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno*

ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC ZAČÁTKEM ROKU 2022

ANEB BUDEME I V DALŠÍCH MĚSÍCÍCH ROKU MOCI VYVÍJET ČINNOST BEZ OMEZENÍ?

Náš Onko klub Slunečnice je pacientskou organizací sdružující ženy z Olomouce a jejího okolí, které prodělaly léčbu převážně rakoviny prsu. Jsme kolektivním členem Ligy proti rakovině.

Naším cílem je v souladu se stanovami Ligy vytvářet podmínky pro zapojení členek do tělovýchovných, kulturních, relaxačních i jiných aktivit, a tím do plnohodnotného života. Současně jsme

i klubem seniorů a zapojujeme se do programů Magistrátu města Olomouce. Naši činnost můžeme vyvíjet díky příspěvkům, darům a dotacím Ligy proti rakovině, Olomouckého kraje, Magistrátu města Olomouce a v neposlední řadě i příspěvkům členek.

V posledních dvou letech však byly v návaznosti na opatření v souvislosti s covidem naše aktivity podstatně omezeny. Věříme, že letos již nic naší činnosti nenaruší a připravované akce se uskuteční.

A tak od ledna máme možnost se pravidelně, většinou jednou týdně, protáhnout při cvičení jógy v Sokole Olomouc – Nové Sady či v akvaparku.

V lednu naše členky společně navštívily krásné představení Louskáček v provedení baletního souboru Moravského divadla Olomouc. Uchvátily je nejen výkony sólistů a sboru, ale i nádherná výprava.

V únoru mezi nás přišla oblíbená herečka činohry MDO Jana Posníková. Velmi poutavě vyprávěla o svém dětství, o cestě, která ji přivedla k divadlu, od studia na literárně-dramatickém oboru ZUŠ Žerotín po absolvování vysokoškolských oborů „Divadlo a výchova“ a „Teorie a dějiny divadla“. Ochoťně a zaslíbeně odpovídala na veškeré naše otázky jak o herectví, tak o svých ostatních profesních aktivitách.

Deset našich členek se zapojilo do projektu „Sejdeme se u Svitav“. Organizují ho spolu s odborem sociálních věcí olomouckého magistrátu kluby seniorů Lazce, Přichystalova a Polská. Akci navrhlo spřátelené seniorské sdružení v Hradci Králové. Vzdálenost mezi našimi městy je cca 150 km. Cílem je ujit formou krátkých vycházek v okolí Olomouce a Hradce za dva měsíce přibližně 75 km, aby se zapojení účastníci „virtuálně setkali na půl cesty, přibližně u Svitav“. Společné vycházky se uskutečnily zatím 2. února kolem jezera Poděbrady, 24. února za olomouckým Golem na trase Olomouc–Nemilany.



9.2.2022 8km
Kopeček-Radíkov-Hlubočky-MÚ

Náš klub organizuje od začátku února pro naše členky každý týden vycházky z Olomouce do jejího okolí, mj. 2. února ze Svatého Kopečku přes Dolany do Bělkovic, 9. února ze Svatého Kopečku přes Radíkov, Hlubočky do Mariánského údolí, 16. února údolím Bystřičky do Velké Bystřice a zpět. Absolvované kilometry nejen na těchto, ale i individuálních vycházkách se zapojeným členkám evidují. Vedou si velmi dobře, a mají tak veškeré předpoklady do „cíle ve Svitavách“ dorazit.

Od prosince 2021 až do konce letošního března naše členky absolvují masáže. A těm se chci věnovat trochu

podrobněji. Řada z členek již přesáhla osmdesátku. Některé mají pohybová omezení, resp. jiné zdravotní problémy, které jim brání se zapojovat do řady aktivit klubu.

V říjnu na členské schůzi byla uzavřena anketa mezi členkami na téma, co připravit, aby se mohla zapojit i tato skupina. Většina se přiklonila k masáží. Ty však nejsou zrovna levnou záležitostí. Ale náš klub měl velké štěstí. Podařilo se nám objevit terapeutku Mgr. Jiřinu Vanskou, která byla ochotna provést od prosince 2021 do letošního března 90 masáží. Provozovnu má v Ostružnické ulici, tedy v místě dostupném MHD. Nabídla velmi výraznou slevu ve formě sponzorského daru.

Je to poprvé, kdy Onko klub Slunečnice obdržel dar od fyzické osoby, a to ještě v době, kdy i ona byla postižena opatřeními vlády a nemohla dlouhodobě vykonávat svou činnost. O to větší jí patří naše poděkování, zveřejnění a ocenění jejího postoje v rámci města i kraje. Paní magistro Jiřinko Vanská, děkujeme.

Věra Kratochvílová,
Onko klub Slunečnice



POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy

Symposium pro laiky a lékaře ve spolupráci s ČLS JEP

Termín: 29. března v 10.00 hod.

Téma: Nádory děložního čípku a nádory varlat

Výroční schůze Ligy proti rakovině Praha

Termín: 29. března v 13.00 hod.

Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP, Sokolská 31, Praha 2

Český den proti rakovině

Termín: 11. května 2022

Téma: Nádory děložního čípku a nádory varlat

Barva stužky: modrofialová

Děkovný koncert k Českému dni proti rakovině

Termín: 13. června 2022 v 19.00 hod.

Místo konání: Betlémská kaple – aula Českého vysokého učení technického v Praze



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 radiační onkologie
Na Truhlářce 100/60
180 81 Praha 8
Kancelář – tel.: 224 919 732
www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

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

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



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

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

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