



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 32 ▲ Září 2022 ▲ Číslo 3



Milí přátelé a čtenáři,

přišel opět podzim, období roku, které je mnohým velmi blízké, neboť ustala letní vedra, čas se zklidnil a my začínáme plánovat podzimní akce. Čeká nás spousta aktivit, od Dnů zdraví přes Sněm členských organizací až k vánočnímu koncertu.

Já jsem strávila o prázdninách spoustu času na své obvyklé „letní brigádě“ ve školce. Naštěstí máme u školky vlastní hřiště, které je ve stínu, takže děti si tam vyhraji velkou část dne. Po obědě jim pouštíme pohádku, u té by měly odpočívat, ale malí nezbedové využívají tento čas k poštuchování a neustálým dotazům, kdy už si budou moct zase hrát nebo kdy jim pustíme další pohádku.

Toto léto jsem měla velmi smutné, po návratu z naší krásné dovolené u moře mi navždy odešla moje blízká kamarádka. Ale každá služba ve školce mě nabíla energií a radostí

z čistých dětských dušiček. Vždy večer jsem doma vyprávěla jejich „hlásky“, které byly někdy opravu k popukání. Neustálé vymýšlení her a aktivit pro děti mi dávalo zapomenout na smutek a bolest pocíťovanou v srdci. Po práci jsem se vždy vrátila strašně unavená, ale musela jsem ještě dojít na procházku s naším pejskem, který mě vždy nadšeně vítá ve dveřích. Po návratu, když jsem se vyčerpaně uložila na sedačku, mi stále v uších zněly štěbetavé hlásky našich dětiček. V létě jsem se naučila i více odpočívat, a proto si uděláme více času i na odpočinek a příjemné aktivity, ať je vše v harmonii a rovnováze a my se zbytečně nevyčerpáváme a nepřetěžujeme.

Bohužel slyším ze všech medií jen samé negativní zprávy, rostoucí ceny energií, ale přesto všechno si uvědomuji, jak je krásné být, užívat si hezké chvíle se svými milými, jak je důležité

najít si i práci, která nás baví a těší. Jak podstatné je soustředit se na drobnosti, které dávají životu ten správný říz, třeba se začíst do hezkého příběhu a čerpat z něj sílu a naději. Vrátila jsem se po letech ke své oblíbené knížce, kterou jsem poprvé četla ve svých sedmnácti. Já, vášnivá čtenářka, jsem v té době chtěla být pilnou studentkou a četla jsem veškerou povinnou literaturu. Moje maminka v té době četla knížku od Jarmily Loukotkové *Navzdory básník zpívá*, a když jsme jeli na dovolenou na chalupu, knihu brala s sebou. Já přečetla vše, co jsem si přibalila do baťohu, a tak jsem využila toho, že mamka knihu dočetla, a zmocnila jsem se jí, spíše ze zvědavosti. Četla jsem dnem i nocí, s baterkou v ruce a kniha je dodnes mojí nejmilejší, čerpám z ní životní moudra, a přestože znám spoustu pasáží nazpaměť, znovu mě v ní něco překvapí. Vrací mě do mých studentských

let, cítím se být znovu mladou dívkou, která žije přítomností a umí se radovat z každého dne, jenž se jí nabízí.

Budme zase na chvíli dětmi, studenty, kteří žijí daným okamžikem, těší se

z drobných radostí dne. Já se učím od dětí netrápit se budoucností, neboť osud si s námi někdy pěkně zahrabe a my stejně věci budoucí tak úplně ovlivnit nemůžeme.

Těším se na setkávání s vámi na podzimních akcích Ligy.

Iveta Kuchařová



DEN ZDRAVÍ MČ PRAHA 13



Konečně zase spolu a za nádherného jarního sluníčkového dne jsme měli možnost opět se potkat před radnicí MČ Praha 13, kde se konal 15. června 7. ročník akce Den zdraví. Tento jednodenní festival zdravého životního stylu se uskutečnil v krásném prostředí a všude vládla dobrá pohoda a fajn nálada.

Prostranství před radnicí bylo opět zcela zaplněno stánky, které se krásně vyjímalý na zelené ploše. Návštěvníky lákaly např. stánky: 100 let Červeného kříže, Bílý kruh bezpečí, který oslavil 30 let pomoci obětem, stánek s názvem „Uzdravte se jídlem“, věnovaný výživovému poradenství, a mnohé další. U dalšího stánku jsme si mohli nechat změřit krevní tlak. Zajímavě pojatá byla i prezentace České Alzheimerovy společnosti, která na sebe upozornila nápaditým zeleným posterem, na němž bylo uvedeno deset varovných příznaků této nemoci.



České ILCO mělo krásný žlutý stan, který měl u vchodu zavěšenou mapu ČR posetou zvýrazněnými městy, kde všude má České ILCO své spolky stanic. K zastavení lákal i stánek pro pomoc nevidomým, kde seděl spořádaně se zástupci společnosti Okamžik i asistenční pejsek. V současné době byly aktuálně zastoupeny společnosti Organizace pro pomoc uprchlíkům nebo Centrum pro integraci cizinců. Mnoho dalších stánků bylo rozestavěno po celém prostranství Slunečního náměstí. Stánek Ligy proti rakovině byl téměř na začátku, shromažďovaly se u něj davy soutěžících dětí, které měly za úkol zodpovědět otázku, čím se LPR zabývá. Za správnou odpověď dostaly děti razítko do soutěžní

tabulky, a pokud nás odpověď opravdu zaujala, dostaly i různé hry, figurky, pexesa, DVD apod., které Liga při podobných akcích nabízí. Pro ostatní návštěvníky zde byly k dispozici poradenské brožury a edukační materiály. Pestrý program partnerů akce byl doplněn informacemi ze světa zdraví, prevence a sociálních služeb. Mohli jsme si nechat otestovat funkci našeho metabolismu či změřit krevní tlak. Vyzkoušeli jsme různé zdravotní pomůcky a dozvěděli se spoustu nového z oblasti zdraví a prevence, několikrát jsme byli pozváni k mikrofonu, abychom naši společnost dále představili široké veřejnosti.

Iveta Kuchařová





PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

Po dvou „covidových letech“ se opět vydáváme na pouť po českých a moravských městech s naší Putovní výstavou o prevenci (nejen) onkologických onemocnění.

V letech **2008–2020** akci navštívilo více než **115 000 návštěvníků** a konala se v těchto městech:

- ▶ BEROUN ▶ BLANSKO ▶ BOHUMÍN
- ▶ BRNO ▶ ČESKÁ LÍPA ▶ ČESKÉ BUDĚJOVICE ▶ DAČICE ▶ DOBŘÍŠ
- ▶ HAVÍŘOV ▶ HAVLÍČKŮV BROD
- ▶ HODONÍN ▶ HRADEC KRÁLOVÉ
- ▶ CHEB ▶ CHOMUTOV ▶ JABLUNKOV
- ▶ JIHLAVA ▶ JINDŘICHŮV HRADEC
- ▶ KARLOVY VARY ▶ KARVINÁ
- ▶ KLADNO ▶ KOLÍN ▶ KRNOV
- ▶ KROMĚŘÍŽ ▶ KUTNÁ HORA
- ▶ LIBEREC ▶ LITOMĚŘICE
- ▶ MARIÁNSKÉ LÁZNĚ ▶ MLADÁ BOLESLAV ▶ MOST ▶ NÁCHOD
- ▶ NOVÝ JIČÍN ▶ OLOMOUC
- ▶ OPAVA ▶ OSTRAVA
- ▶ OTROKOVICE ▶ PACOV
- ▶ PARDUBICE ▶ PELHŘIMOV
- ▶ PÍSEK ▶ PLZEŇ ▶ PODĚBRADY
- ▶ MĚSTSKÉ ČÁSTI PRAHY
- ▶ PRACHATICE ▶ PROSTĚJOV
- ▶ ROKYCANY ▶ ŘÍČANY ▶ STRAKONICE
- ▶ ŠUMPERK ▶ TÁBOR ▶ TEPLICE
- ▶ TRUTNOV ▶ TŘEBÍČ ▶ TŘEBOŇ
- ▶ TŘINEC ▶ ÚSTÍ NAD LABEM
- ▶ VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ ▶ VELKÉ MEZIŘÍČÍ ▶ VSETÍN ▶ VYSOKÉ MÝTO ▶ ZLÍN
- ▶ ZNOJMO ▶ ŽDÁR NAD SÁZAVOU



HAVÍŘOV



Pro letošní, 13. ročník jsme připravili výstavu v novém kabátku. Texty na panelech jsou stručnější, přibýlo více fotografií a obrázků, včetně tematických vtipů Miroslava Bartáka.

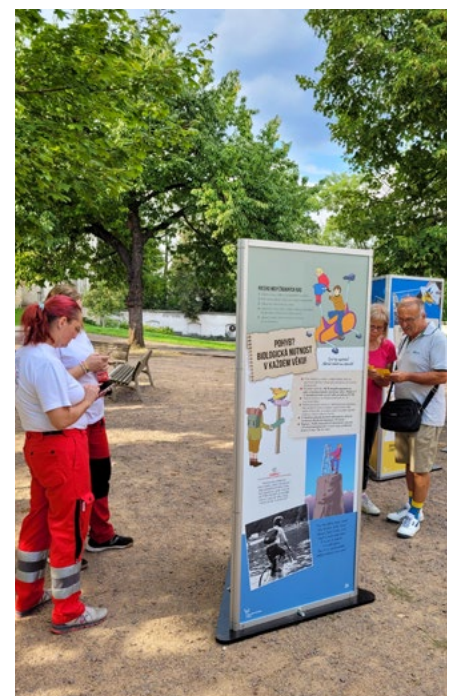
Posláním a smyslem projektu je i nadále netradiční formou informovat veřejnost o široké problematice onkologických onemocnění, akcent je kladen zejména na otázky prevence, vysvětlení rizik, na efektivní a osvědčená doporučení, jak se vyvarovat rakovině zdravým životním stylem a životosprávou.

Nevýhodou původní výstavy byla velikost celého „stanového městečka“. Úprava stanů a především zrušení velkého stanu s pódiumem umožní nyní významně rozšířit akční rádius expozice a zpřístupnit ji i občanům menších měst a obcí.

Naší snahou je i propojit výstavu s významnou lokální akcí podobného zaměření, jako jsou Dny zdraví, Dny sociálních služeb apod. Občané tak dostávají komplexnější nabídku informací i vyšetření.



CHRUDIM



A co výstava aktuálně nabízí?

A) VÝSTAVA NA TÉMA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A PREVENCE (nejen) RAKOVINY

- panely s informacemi o prevenci rakoviny, doplněny kreslenými vtipy V. Jiráňka, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála
- návštěvníci mohou vyplnit znalostní test a získat drobnou odměnu

B) HRÁTKY PRO ZDRAVÍ A O ZDRAVÍ

- interaktivní hry, při kterých si zájemci mohou otestovat svou pohybovou zdatnost, postřeh, smyslové dovednosti, ale také znalosti anatomie – osm stanovišť
- skládací modely částí těla pro názornou představu

C) INFORMAČNÍ CENTRUM

- bohatá nabídka osvětových populárně-naučných i odborných publikací vydávaných LPR Praha, všem k dispozici zdarma
- kontrola znalostních testů a výdej cen

D) PREZENTACE PACIENTSKÝCH ONKOLOGICKÝCH KLUBŮ

- v městech, kde existují kluby onkologických pacientů – kolektivních členů LPR Praha, dostávají možnost prezentace svých aktivit

E) UMÍSTĚNÍ STÁNKU ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNY (jen v některých městech)

F) VYŠETŘOVNA

- nabídka vyšetření základních parametrů zdravotního stavu, zajišťuje Státní zdravotní ústav

13. ročník Putovní výstavy navštívil a ještě navštíví tato města:

- 5. 6. – Kralupy nad Vltavou, Kulturní dům Vltava
- 15. 6. – Praha 13, Sluneční náměstí
- 22. 6. – Jihlava, Masarykovo náměstí
- 6. 9. – Velké Meziříčí, náměstí
- 7. 9. – Chrudim, Klášterní zahrady
- 8. 9. – Havířov, náměstí Republiky
- 10. 9. – Dobříš, Mírové náměstí
- 13. 9. – Prostějov, náměstí T. G. M.
- 14. 9. – Přerov, náměstí T. G. M.
- 17. 9. – Třeboň, Masarykovo náměstí
- 21. 9. – Ostrava-Poruba, Hlavní třída
- 22. 9. – České Budějovice, nám. Přemysla Otakara II.
- 3. 10. – Rokycany, Masarykovo náměstí
- 4. 10. – Tábor, náměstí T. G. M.

Aktuální informace a fotografie z jednotlivých měst sledujte na našem facebooku.



JIHLAVA



VELKÉ MEZIŘÍČÍ




 Liga proti rakovině Praha
 děkuje za podporu putovní výstavy
KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM 2022





Organizátor:




KRALUPY NAD VLTAVOU



Odbor sociálních věcí, školství a kultury Městského úřadu Kralupy nad Vltavou ve spolupráci s Kulturním a společenským střediskem VLTAVA, vás zvou na

DĚN ZDRAVÍ

Neděle 5. června 2022 od 8:00 do 13:00 hodin
v Kulturním domě Vltava na náměstí J. Seiferta

PROGRAM: měření tlaku, měření saturace kyslíkem, cvičení s balóny, sociální poradenství, ukázka kompenzačních pomůcek, projekt „Rozcvičíme civilky“ – Nordik walking, ...a řada dalších vyšetření, ukázek a stánků...

LCC DOMÁCI PÉČE

SFCCR

Putovní výstavu celá léta podporuje i České ILCO, jehož zástupci v mnoha městech, které výstava navštíví, informují zájemce o problematice umělého vývodu a především o prevenci nádorů nejen tlustého střeva. Na svém stánku mají vždy k dispozici informační materiály, ale pro odlehčení tématu i zábavné hry. Bývalá dlouholetá předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová se osobně zúčastnila Putovní výstavy v sobotu 10. září v Dobříši a napsala nám milou zprávu:

ZAŽÍT MĚSTO JINAK

Díky za pozvání na akci Zažít město jinak, která se konala v sobotu v Dobříši. Putovní výstava se líbila. ILCO mělo stůl hned na začátku v prvním stánku u stanice autobusu. Náš stánek jsme vyzdobili a měli jsme radost, že účastníci akce zaujal. Nabízeli jsme kromě informací a letáků i malování na sáčky, zejména děti to moc bavilo, ale přidala se i hosteska z LPR, která rozdávala testy. Jako osvěta pro občany Dobříše to byla opravdu skvělá akce. Přišli si s námi popovídat lidé, kteří mají se střevy problém a neví, komu se svěřit (rodinu nechtějí obtěžovat). Opravdu upřímně děkovali za rady a informace. Potěšilo mě, že při malování sáčku se asi 10letá holčička svěřila, že jako malá měla vývod, ale teď už je vše v pořádku.

Ing. Marie Ředinová

ZAŽÍT MĚSTO JINAK
bez náhrady

DOBŘÍŠ
HUSOV PÁRK, PROSTRANSTVÍ OKOLO A ZA SOKOLOVNOU
A PŘEDNÍ PÁRK
MÍROVÉ NÁMĚSTÍ „ALEJKA“

- 8:00-14:00 DOBŘÍŠSKÝ REGIONÁLNÍ TRH NA ALEJCE
- 8:30-14:00 PARKOVITĚ A PÁRK ZA SOKOLOVNOU
- KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ STŘÍLCEM - PREVENČNÍ ZÁBLAVNÉ
- PROGRAM SPOLKŮ - VYSTOUPĚNÍ TVŮŘENÍ HRŮ...
- PO CĚLÝ VÝVODO - PODOBŘÍŠSKÁ VÝSTAVA DĚJINNO ZVÍŘECTVA V HUSOVĚ PÁRKU

10/9

ZAŽÍT MĚSTO JINAK.cz

#PRÁBA AUTOMAT SPOLU S MĚSTEM

DOBŘÍŠ

PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ

PREVENČNÍ RAKOVINĚ VESELE I VÁŽNĚ STRŮJCEM

Dobříš, Mírové náměstí
v rámci akce ZAŽÍT MĚSTO JINAK
10. září 2022, 8:30 - 14:00 h



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU PROTI RAKOVINĚ PRAHA

REKONDIČNÍ POBYT V LÁZNÍCH MŠENÉ

V době od 8. do 19. srpna strávilo šest členů LPR Praha svůj rekondiční pobyt v Lázních Mšené.

Z Prahy nás na místo pobytu odvezl minimikrobus. Přivítalo nás slunečné a velmi teplé počasí, panovalo pak po celou dobu.

Jako perličky z roztrženého náhrdelníku jsou po celém areálu lázní umístěna jednotlivá ubytovací zařízení zářící čistým, udržovaným vzhledem i interiérem, jak jsme se mohli sami později přesvědčit. Byli jsme ubytováni v objektech Slovanka a Říp, kde také probíhala většina lázeňských procedur.

Ubytování na velmi dobré úrovni bylo přizpůsobeno klientele s pohybovým omezením, našim speciálním požadavkům bylo vyhověno předem. U každého objektu byly slunečníky, sluneční lehátka a lavičky, vzrostlé stromy chránily před slunečním žářem. Celý lázeňský areál je pečlivě udržovaný. Velice kladně jsme hodnotili bufetové stravování. Bylo rozmanité, měli jsme dostatek zeleniny a salátů, denně bylo ovoce. Pamatováno bylo i na pit-



dobré autobusové a vlakové spojení přímo do Litoměřic, Loun i Roudnice na Labem.

Během pobytu jsme absolvovali několik výletů. Podřipským motoráčkem jsme dojeli do Libochovic, kde probíhala tradiční svatovavřínecká pouť. Kvůli nedostatku času jsme si prohlédli jen zámeckou zahradu, samotný zámeček je dluhem a důvodem k příštím

k Boženčině studánce. K památnému stromu „Oldřichův dub“ to bylo pro nás již daleko a času nebylo nazbyt.

Lázně pořádají pro klienty pravidelné odborné přednášky a kulturně-sociální večery, kterých jsme se také zúčastnili.

Rekondiční pobyt nám utekl jako voda. V předvečer odjezdu jsme ho společně zhodnotili, byl oceněn jako nejlepší, kterého jsme se doposud s Ligou proti rakovině zúčastnili.

Děkujeme vedení Lázní Mšené, že nám byl zde pobyt umožněn, vedení LPR, garantce RP paní MUDr. Alexandře Aschermannové a paní Ivaně Birkové, která zajišťuje pobyty po stránce organizační.

Právem patří naše upřímné poděkování i všem pracovníkům lázní za milý, vstřícný a profesionální přístup nejen k nám, ale ke všem klientům.

Vrátili jsme se do svých domovů ozdravení „na těle i na duchu“, navázali nová přátelství a již dnes se těšíme na připravované pobyty v příštím roce.

za účastníky RP

Marie Brožíková, Sokolov



ný režim, což jsme v extrémně horkém počasí opravdu oceňovali.

Příjemně načasované lázeňské procedury byly přizpůsobeny našemu základnímu onemocnění, měli jsme i dostatek času pro osobní odpočinek a ke společným výletům. Od lázní bylo

návratu. Autobus nás dovezl do nedaleké Budyně nad Ohří, kde jsme navštívili vodní hrad. V Peruci jsme navštívili Muzeum české vesnice a informační středisko. Zámek a kostel se opravuje, ale již příští rok bude zpřístupněn veřejnosti. Anglickým parkem jsme došli





ROKYCANSKÉ ONKOVKY NA REKONDIČNÍM POBYTU V KUNDRATICÍCH

Vážené kolegyně a kolegové, chceme se s vámi podělit o naše dojmy z rekondičního pobytu v Kundraticích. Malé lázně Kundratice, odkud vzhlížíte na Ještěd, jsou obklopené krásným, upraveným velkým parkem, lesem a nádhernou přírodou. Krásné, majestátní vzrostlé stromy jsou velmi působivé, a tak procházíte touto přírodou s úctou.

Všechny jsme bydlely v lázeňském domě Šárka. Dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, televizí, lednicí a balkonem. V budově je výtah a v každém patře je zasedací místnost. Kdo by chtěl víc, hřešil by.

Stravování opět super. Výběr na obědy a večeře je ze tří jídel a byla to „výkrmná“.

Balneo a ostatní léčebné provozy jsou na jedničku. Všude byla přítomná odbornost, ochota, příjemné jednání. Každá sestřička je ochotná, vždy usměvavá a potěší vlídným slovem.

Nelze opomenout ani lázeňskou kavárnu, lázeňský krámk a minigolf v lese s kioskem. 3x v týdnu je živá hudební produkce s tancem nebo jen poslechem.

Tak, a to jsme vám popsaly lázně ze všech stran, ale je tu ještě jeden velký bonus, který nestojí žádné peníze a v současné době je to téměř nevídané. Všichni se zdraví od recepce po pana ředitele, včetně celého personálu, ale i pacienti mezi sebou. To vytváří milou rodinnou atmosféru, pohodu a klid. Spolu se všemi službami je to opravdu krásný relax.

Takto jsme to vnímaly my, „růžové panenky“, jak jsme se v lázních prezentovaly.

Na závěr bych ráda poděkovala Lize proti rakovině, že vybrala tyto lázně pro naše rekondice. Povedlo se!!!

Anička Šimová
předsedkyně Onko Rokycany



VRACÍM SE DO PRÁCE – ONLINE SKUPINA AMELIE, Z. S.



Centrum Amelie Praha

**Vracím se do práce
po onkologické nemoci**

on-line podpůrná skupina
každé 2. úterý – sudé týdny 9.00–10.30

skupinové setkání zaměřené na informace
a diskusi o možnostech kde a jak hledat
práci či začít jako OSVČ



Lektor: Mgr. Šárka Slavíková
Vstup přes Google Meet.

Registrace na: socialni@amelie-zs.cz

Více info na tel.: 739 004 222

nebo na www.amelie-zs.cz

Vstup zdarma.

Amelie, z.s., Šaldova 337/15, 186 00 Praha 8



Témata do skupiny:

- Druhy pracovních vztahů a smluv
- Kdo je OZP a kdo OZZ
- Práce při ID
- Profesionální životopis a motivační dopis
- Jak řešit zdravotní problémy a návštěvy lékařů při práci
- Kde a jak hledat práci
- Jak komunikovat se zaměstnavatelem o zdravotním omezení
- Příprava na pracovní pohovor
- Flexibilní formy práce
- Podpora Úřadu práce
- Co nabízí Úřad práce pro OSVČ
- Veletrhy práce
- Co je Assessment Centrum
- Co sdělovat a nesdělovat zaměstnavateli
- Jak zvládnout start a zkušební dobu
- Úskali a výhody pracovních kolektivů
- Novinky z oblasti pracovního práva a sociálně zdravotní oblasti
- Zkloubení osobního a pracovního života

Možnost domluvy individuální on-line
konzultace na telefonu: 739 004 222.



Dne 20. 9. 2022 od 9:00 do 10:30 proběhla online debata na téma „Vracím se do práce“. Byla určena **všem pacientům s onkologickým onemocněním, kteří hledají práci nebo informace ohledně zaměstnávání.**

Jste po onkologickém onemocnění a hledáte práci? Zajímají vás informace z oblasti zaměstnávání OZP, kombinace invalidního důchodu a práce nebo OSVČ vedlejší? Připojte se k online skupině, kde můžete sdílet zkušenosti s ostatními. Zájemci se mohou připojit kdykoliv, pravidelnost není nutná.

Před první návštěvou kontaktujte sociální pracovníci **Mgr. Šárku Slavíkovou** e-mailem na socialni@amelie-zs.cz nebo telefonicky na čísle 739 004 222. Konzultace probíhá v prostředí Google Meet jednou za 14 dní.

Odkaz na online debatu získáte přímo od sociální pracovnice.

-red-



SENIOR FEST

Jak na výstavišti Zahrada Čech probíhal SENIOR FEST, první ročník festivalu nejen pro seniory.

Ani vysoké teploty neodradily statečné návštěvníky, kteří si nenechali tuto událost ujít. Celým dnem provázeli Zdeněk Lukesle, zahrál Regius Band Jitky Dolejšové, Áda Škarda Band nebo dívčí sbor Romana Pallase – Puellae Cantantes. Pro návštěvníky byly připravené rozmanité workshopy, např. na téma floristika, paličkování nebo výroba ručního papíru. Připraven byl i koutek s knihovnou Karla Hynka Máchy, také seminář

o bezpečnosti nebo ukázky sportovních aktivit, jako je zdravotní cvičení, Flowin pro seniory, ukázky netradičních sportů – trikkle, kubbe, bollo ball, mňolky nebo diskogolf. Přítomni byli též zástupci VICTORIA LPR, kteří přítomným dámám vysvětlili, jak důležité je nejen samovyšetření prsu, ale i mít o nemoci a o prevenci dostatek informací.

Interaktivní miniexpozici nabídl litoměřický Hospic sv. Štěpána. Předvedl zdravotnické pomůcky, ukázky péče o nemocné či ukázky terénních odlehčovacích služeb. Přítomni byli

zaměstnanci hospicu, kteří denně vyjíždějí do terénu a denně se o nemocné starají. Senior fest byl nenucenou motivací seniorů k aktivnímu trávení volného času. Nabídl svým návštěvníkům kromě osobních setkání s přáteli také konzultace s řadou odborníků v rámci seminářů. Příjemná byla jistě už jen procházka po výstavišti, relaxace na lavičce, káva u fontánky a poslech dobré hudby.

Akcí podpořila i Liga proti rakovině Praha poskytnutím poradenských a edukačních publikací a materiálů.

Daniela Kerkrtová
manažer marketingu
Městská kulturní zařízení v Litoměřicích



OBJEVTE „WORLD OF FREIGHT“ V SRDCI EVROPY

WOF EXPO PRAGUE 2022

12.–13. ŘÍJNA 2022 – PVA EXPO, PRAHA

Logistika je ze své podstaty mezinárodním odvětvím spojujícím země po celém světě a již existuje mnoho velkých, zavedených a globálních konferencí a výstav o nákladní dopravě. Co však dosud chybělo, bylo samotné zaměření na velice rozmanitý region s velkým potenciálem: střední a východní Evropu (CEE). World of Freight (WOF) Expo si klade za cíl tuto mezeru zaplnit a začít dobře.

Po úspěšném zahájení akcí dodavatelského řetězce „World of Freight“ (Svět nákladní dopravy) v regionu střední a východní Evropy na veletrzích WOF Expo Bratislava 2021 a WOF Summit Vienna 2022 se nezadržitelně blíží WOF Expo Prague, které se bude konat v říjnu 2022. Tato inovativní dvoudenní B2B akce propojuje celou komunitu v oblasti dopravy a logistiky a usiluje o vytváření obchodních příležitostí v celém regionu střední a východní Evropy.

Projekt podrobněji popisuje v rozhovoru obchodní ředitel pan **Christoph**

Grasl:

Christophe, jaké jsou výhody, které akce World of Freight nabízí účastníkům?

CH.G.: Všechno to začalo vizí hrstky logistických expertů z celého světa vytvořit novou inovativní platformu pro odvětví logistiky a dodavatelského řetězce. Náš slogan „Explore the World of Freight in the Heart of Europe“ je dokonalým popisem toho, co tvoříme a na co se zaměřujeme. Minulý rok jsme na výstavě WOF Expo v Bratislavě zahájili náš první ročník a na základě této zkušenosti a hodnotné zpětné vazby přinášíme WOF Expo Prague 2022. Akce přináší bohatý konferenční program s top mezinárodními řečníky ze zemí střední a východní Evropy. Na výstavě se představí přední mezinárodní společnosti a poskytnou i důležité příležitosti pro setkávání pro všechny naše návštěvníky. Nabízíme exkluzivní VIP networking zónu, aplikaci 1to1 Scheduler, panelové diskuse a večerní gala představení „WOF Connect & Awards“. Večerní program „WOF Connect & Awards“ je něco, na co se všichni velmi těšíme. WOF Expo propojilo celé odvětví logistiky, aby oslavilo úspěchy lidí, organizací a podniků. Cílem ocenění je propagovat společnosti a jejich úspěchy spříteľitelům a obchodu po celém světě.

Díky tomu je naše WOF Expo jedinečným zážitkem pro všechny přátele logistiky a dodavatelského řetězce se zaměřením na střední a východní Evropu.

Cílem WOF Expo se sídlem v Bratislavě, který vznikl v roce 2019, je vytvořit platformu spojující logistické hráče v celé střední a východní Evropě a umožnit všem zúčastněným stranám nové obchodní příležitosti. Jak se WOF Expo podařilo realizovat tento cíl?

CH.G.: Výstava WOF Expo 2021 v Bratislavě byla úžasným zážitkem a od našich sponzorů a návštěvníků jsme na akci dostali vynikající zpětnou vazbu. Na druhé straně jsme se i poučili, že tři pódia současně a velká výstavní plocha na tři dny už bylo příliš mnoho a lidé se částečně ztratili. Zefektivnili jsme WOF Summit ve Vídni a také další výstavu WOF Expo v Praze v říjnu letošního roku. S naší 1to1 Scheduler plánovací aplikací nabízíme všem návštěvníkům perfektní prostor na získávání kontaktů. Už dva týdny před akcí si registrovaný účastník může vyhledat a naplánovat nejdůležitější obchodní schůzky dle své osobní potřeby. Náš dosah neustále roste, takže bych řekl, že jsme na dobré cestě.

Jedním z klíčových témat vašeho programu je i „Logistika zřířka“. Mohl byste nám nejprve naznačit, jak by nové formy vedení v logistice měly vypadat?

CH.G.: Logistika je stále záležitostí lidí, a tak jsme se spojili s předními univerzitami z různých zemí střední a východní Evropy, abychom mohli diskutovat o jejich očekávání budoucích vedoucích rolí v logistice. Profesor Michal Šebesta z Vysoké školy ekonomické v Praze a Josef Steinkellner, výkonný ředitel společnosti Hertzog & Partner, budou analyzovat potřeby z vědeckého a podnikatelského hlediska. Již během našich přípravných zoom hovorů jsme měli skvělou výměnu nápadů a řešení, takže každý, kdo se snaží získat ty nejlepší lidi na palubu (a udržet si je), by měl lépe naslouchat požadavkům mladých lidí s vysokým potenciálem v oblasti digitalizace, uhlíkové neutrality a o rovnováze mezi pracovním a soukromým životem.

Zaměřujete se mimo jiné na Zelenou dohodu, propagovanou EU, a z toho

vyplývající výzvy pro logistický průmysl. To zní ale dost obecně. Co mohou účastníci od setkání očekávat, pokud jde o nové poznatky pro jejich každodenní podnikání a pracovní postupy?

CH.G.: Samozřejmě je to široké téma, ale v dnešní době, kdy Rusko zaútočilo na Ukrajinu a prudce stoupají ceny energií, je důležitější než kdy jindy. Ekonomické a ekologické cíle nebyly nikdy předtím tak blízko sebe. Pro naše účastníky jsme připravili dvě panelové

diskuse. Jedna se zaměřuje na dopravní průmysl, e-mobilitu, vodík, e-paliva a na to, jak realistická je krátkodobá až střednědobá implementace v jednotlivých odvětvích. Druhá panelová diskuse se zaměřuje na udržitelnou logistiku; jaké trendy a příklady praxe můžeme vidět již dnes. Jak důležité je to pro koncové zákazníky a jak jsou ochotni za to zaplatit.

WOF Expo nabízí účastníkům takzvanou VIP Networking Lounge, kde mohou odborníci diskutovat o projektech, vyjednávat nabídky a uzavírat obchody. Není networking, osobní výměna zkušeností, na veletrzích jako WOF Expo stále důležitější? A pokud ano, nevyžaduje to nové organizační formáty?

CH.G.: Optimální networking je pro nás klíčem k úspěchu. Naším cílem je pro naše návštěvníky vytvořit dokonalou platformu, kde si mohou vybrat preferovaný způsob networkingu, mezi hlavními sděleními a panelovými diskusemi máme také tradiční dlouhé přestávky na kávu s obchodními partnery a výměnu nápadů. Kromě toho nabízíme VIP Networking Lounge

v kombinaci s 1to1 Scheduler, který umožňuje předem naplánovat obchodní setkání. V neposlední řadě bych se rád zmínil o večerní akci „WOF Connect & Awards“, kde oceníme nejnovatивnější společnosti v logistice a dodavatelském řetězci a společně s našimi partnery podpoříme Ligu proti rakovině Praha. Kombinace toho všeho, plus odborníci z oboru z celé střední a východní Evropy, a dokonce i hosté z celého světa poskytují přístup k širokým možnostem networkingu.

Aktuálně nejohroženější téma, ruský útok na Ukrajinu a důsledky pro dodavatelské řetězce zejména ve střední a východní Evropě, není oficiálním tématem zmíněným ve vašem programu. Proč?

CH.G.: Ruský útok na Ukrajinu byl pro nás stejně neočekávaný jako pro všechny ostatní. Nikdo si nedokázal představit, že se to skutečně stane. Prvních pár dní jsme byli jen v šoku a snažili jsme se pomoci, kde to bylo možné. Náš generální ředitel se dokonce osobně vypravil na ukrajinskou hranici, aby pomohl uprchlíkům na cestě do Evropské unie. Mnoho zemí v regionu CEE má

hranici s Ukrajinou, mnoho ukrajinských řidičů kamionů, kteří pracovali v EU, se vrátilo bojovat za svou zemi. Mnoho továren na Ukrajině nemůže dodávat díly pro výrobu v EU – abychom jmenovali několik těžkých dopadů na náš obor, o nákladech na naftu ani nemluvě. Cítili jsme, že všechna tato témata by byla příliš velká pro jeden panel, a nechtěli jsme vytvořit tzv. WAR Summit. Proto jsme se nakonec rozhodli začlenit dopady na dodavatelský řetězec způsobené touto událostí v Evropě do více panelových diskusí, abychom zachovali rovnováhu pro naše publikum.

Více o akci se dozvíte na www.wofexpo.com



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

AKTIVITY ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC PŘED LETNÍMI PRÁZDNINAMI

Po úspěšném zvládnutí úkolů spojených s kytičkovým dnem 2022 náš Onko klub pokračoval v tělovýchovných, turistických, kulturních, relaxačních i poznávacích aktivitách. Ať už to bylo cvičení jógy či pilates, turistické vycházky, návštěva představení Moravského divadla, jednodenní zájezd do Lázní Slatinice a další.

Zaměřím se na dvě akce, se kterými byly naše členky velmi spokojeny. Každoročně náš klub pořádá dva relaxační pobyty. Jarní se uskutečnil ve dnech 22. až 27. května ve Velkých Losinách, obci s termálními lázněmi a krásnou scenérií Jeseníků. Její historie sahá do poloviny 14. století. Hned po příjezdu a ubytování v penzionu s poetickým názvem Horinka v centru Velkých Losin



naše členky zavítaly do jen pár kroků vzdáleného lázeňského parku. Byly jsme uneseny jeho nádherou, představenou bezpočtem keřů kvetoucích rododendronů a azalek. Velmi brzy jsme zjistily, že stejně krásný je zámecký park i veřejná a soukromá prostranství.

Při prohlídce papírenské ruční manufaktury jsme se díky zaměstnancům seznámil s historií výroby ručního papíru, jež ve Velkých Losinách probíhá více než čtyři staletí. Zklamáním pro nás byla návštěva skanzenu v Rapotíně. O to více nás



nadchl zámek (prohlídkový okruh Žerotínové na Losinách) i zámecký park Velké Losiny. Zámekem nás provázela velmi dobře připravená pracovnice Národního památkového ústavu. Zaměřila se nejen na historii rodu Žerotínů, zámku, ale i čarodějnických procesů. 56 občanů z Losin a okolí se stalo obětí inkvizičního tribunálu. Tyto události se staly předobrazem filmu Otakara Vávry z roku 1969 *Kladivo na čarodějnice*.

Dvakrát jsme společně (některé z nás i vícekrát) navštívily termální park Velké Losiny s devíti bazény, napuštěnými přírodní termální vodou s tobogány, divokou řekou, vodními masážemi, saunami, tepidáriemi, restaurací. Byla to pro nás opravdu prvotřídní relaxace.

Individuálně jsme poznávaly další zajímavosti Velkých Losin a okolí: renesanční roubenou stavbu kostela sv. Michala v Maršíkově, bývalou

žerotínskou sýpku ve Velkých Losinách, Muzeum rapotínské sklárny v Rapotíně (po zhlédnutí i světově proslulých unikátních výrobků místních sklářů nám bylo velmi líto, že sklářská výroba byla začátkem roku 2009 po 180 letech zastavena), hotel Diana. Většina z nás si několikrát pochutnávala na vynikající kávě a zákuscích v cukrárně Velkolosinské pralinky. Velké Losiny jsme si oblíbily a snad tam zase někdy společně zavítáme.

Ve středu 15. června vyjelo autobusem 44 členek našeho Onko klubu Slunečnice na poslední výlet před prázdninami. Cílem byl levandulový statek v Bezděkově, levandulová kavárna v Zábřehu na Moravě a rodinná konzervárna rovněž v Zábřehu.

Na statku v Bezděkově, v malé vesničce nedaleko Úsova, nás očekával pan majitel Lukáš Drlík. Při exkurzi nás seznámil s historií i současností statku. Patřil několika generacím jeho předků.

JEDNODENNÍ VÝLET DO KROMĚŘÍŽE

Ve čtvrtek 14. července jsme se v počtu 20 lidí dopravili do Kroměříže, abychom navštívili to nejkrásnější, co město nabízí, a obdivovali přírodní i stavební památky zapsané od roku 1998 na seznam světového dědictví UNESCO.

Prohlídku jsme začali v Květné zahradě, a bylo co obdivovat – skleník

s palmami i malým jezírkem, květinové záhony vysázené do geometrických ornamentů, bludiště ze stromů a keřů, králičí kopeček, dvě pstruží jezírka, ptačinec a rotundu, která celé zahradě dominuje a kam se sbíhají paprskovitě všechny cesty i cestičky. Sochařská a malířská výzdoba čerpá náměty z antické mytologie a zajímavé je i Foucaultovo kyvadlo visící ze stropu uprostřed rotundy. Svým pohybem dokazuje, že Země se otáčí kolem své osy.

Zahradu ukončuje 244 dlouhá koloňada se 44 sochami ve výklencích.

Pan Drlík jej převzal od svých prarodičů. Daří se mu, společně s manželkou Veronikou a s pomocí dalších členů rodiny, produkci levandule rozvíjet. Většinu úrody zpracují pro svou kavárnu v Zábřehu či bistro v Olomouci, farmářské trhy a část také pro odběratele. Součástí statku je levandulová expozice s krámečkem v Bezděkově, kde si většina z nás zakoupila levandulové výrobky, jako např. mýdla, kosmetiku, svíčky i sazenice levandulí. Poté jsme se přesunuly do levandulové kavárny v Zábřehu, určené nejen pro milovníky kávy, ale i výborných domácích dezertů či osvěžujících levandulové limonády.

Následovala poslední zastávka. Autobus nás převezl do části Zábřehu, ve které se nachází konzervárna Via Delicia. Založil ji pan Olin Bezchleba. V současné době má 20 zaměstnanců. Pan Bezchleba nás osobně provedl moderně vybavenými výrobními prostorami. Jeho výklad se zaměřil na produkci, kterou tvoří mj. masné a rybí výrobky, zeleninové speciality, hotová jídla, sirupy, džemy atd., i na způsob konzervace v zavařovacích sklenicích bez použití chemických konzervantů. Veškeré produkty byly nabízeny ve firmním obchodě. Každá z nás si jich zakoupila i několik. Na závěr návštěvy bylo podáváno výborné občerstvení připravené s využitím výrobků konzervárny.

Nyní nastává prázdninové období, kdy se budeme věnovat svým blízkým, trávit čas na chatách a chalupách, navštěvovat krásy nejen naší vlasti. A v září se opět společně sejdem v naší Slunečnici.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



Ty představují řecké a římské bohy i význačné osobnosti tehdejšího veřejného života. Jen velká škoda, že její horní část byla z důvodu rekonstrukce uzavřena, a tak jsme nemohli z výšky obdivovat krásu květinových kompozic.

Zahradu byla vybudována v letech 1665–75 a i dnes, po 350 letech, je dodržována její původní podoba, a to díky rytině z r. 1691, jak ji nechal zpodobnit biskup Karel II. z Lichtenštejna-Kastelkorunu.

Po obědě v hotelu Bouček na náměstí jsme se rozdělili podle zájmů do menších skupinek. Někteří navštívili



podzámeckou zahradu v anglickém stylu s četnými stavbičkami, jiní si prošli obrazovou galerií a někteří samotný zámek.

Kroměřížská galerie je druhá největší v ČR po pražské a skýtá jeden unikát – Tiziánův obraz Apollo a Marsyas. Průvodce nám na náš dotaz sdělil, že má nevyčísitelnou hodnotu, ovšem je pojištěn na 2 miliardy! Zůstali jsme stát v úžasu.

Námětem obrazu je troufalost a pýcha satyra Marsyase, který chtěl trumfnout ve hře na flétnu boha Apollona, jenž hrál na lyru. Samozřejmě se mu to nevyplatilo, prohrál a bůh jej nechal stáhnout z kůže. Téma obrazu, ani po tolika staletích od jeho vzniku, neztratilo nic ze svého odkazu – těm nahoře není radno se protivit nebo je kritizovat.

Výlet se velmi vydařil, všichni odjžděli nadšení krásou a bohatstvím Kroměříže a slibovali jsme si, že příští rok se sem vypravíme znovu, abychom si doprohlédli právě rekonstruovaný Sněmovní sál, knihovnu, sala terenu v zahradě nebo třeba galerii zdejšího rodáka Maxe Švabinského.

Ing. Eva Bekeniová

ÚŽASNÝ TÝDEN VE VYŠETICÍCH

Ženy ze sdružení onkologických pacientů Kapka 97 z Chomutova prožily na konci května krásný týden v nově zrekonstruovaném penzionu Sedma ve Vyšeticích nedaleko Votic. Krásné prostředí perfektně vybaveného penzionu s vířivkou, velká zahrada s bazénem a velkou pergolou, příjemná paní majitelka a navíc celý týden nádherné počasí... Co víc jsme si mohly přát?

Denně jsme absolvovaly pěší výlety do okolí, navštívily jsme kouzelný zámek s nádherným parkem v Odlochovicích, zdolaly jsme vrchol hory Blánku s rozhlednou, celkem jsme za týden nachodily přes 70 km. Každý večer jsme se výborně bavily, a protože zrovna probíhalo mistrovství světa, fandily jsme u televize také našim hokejistům. Přijela za námi i paní masérka, která





nám všem dopřála parádní uvolnění při masážích, nezapomněly jsme ani na jiný pohyb než jen chůzi s hůlkami – hrály jsme pétanque a stolní tenis nebo badminton, koupaly se v bazénu, opékaly buřtíky anebo se taky jen tak válely na sluníčku.

Byl to úžasný týden, na který budeme dlouho vzpomínat. Za krásné zážitky musíme především poděkovat Lize proti rakovině – patří vám veliké díky.

M. Lauková
Kapka 97



KLUB STOMIKŮ BRNO NA VÝLETĚ VE ZNOJMĚ

V počtu 20 lidí jsme 18. srpna jeli v 8:25 autobusem hromadné dopravy do Znojma, kde nás již čekala Vlasta Molínová. Ta nám připravila a hlavně zajistila celý program. Vše bylo po její pečlivé a důkladně prověřené práci naplánované, a za to všichni Vlastě děkujeme. Bylo úmorné vedro, a jen co jsme odpoledne odjeli, tak se ve Znojmě strhla bouřka a déšť. My tomu ujeli.

Jako první jsme navštívili Loucký klášter. Byl založen již roku 1190 a dýchla na nás historie a genius loci tohoto místa. Průvodkyně Jarmila Mirošová nás kromě prohlídky s úžasným výkladem o historii i současnosti také informovala o životě ve Znojmě – akcích v létě, večerních prohlídkách, koncertech, slavnostech atd. Klášter prožíval ve vlnách období rozkvětu a úpadku. Nejvíce se na něm podepsaly josefínské reformy, neboť byl roku 1784 zrušen a od roku 1850 zde až do r. 1990 pobývali vojáci. Dlouhých 140 let trvala devastace této nádherné barokní památky a ani dnes ještě není vše opraveno. A není divu.

Po prohlídce baziliky svatého Václava a tajuplné románské krypty jsme znojemským turistickým vláčkem pokračovali podél Dyje do centra města. Vláček skřípal, vrzal, drncal, ale



byli jsme tomu rádi, neboť vyjít od řeky v 36stupňovém parnu by bylo úmorné. Vystoupili jsme na Přemyslovském náměstí a vydali se přes pivovar k vyhlídkovému místu nad řekou Dyjí. Míjeli jsme starou varnu, spilku, sklepy, sudové a lahvové stáčírny, vše již vyklizené a udělané jako muzeum i s minipivovarem a restaurací. Znojemský pivovar byl zrušen roku 2001 a myslím, že se s tím místní občané dosud nesmířili. V areálu pivovaru je i rotunda svatě Kateřiny, to nejcennější nejen ve Znojmě, ale na celé Moravě. Její vznik se odhaduje na rok 1019 za vlády

Přemyslovců. Výjimečné jsou vnitřní malby, ale i její pohnutý osud, z doslechu vím, že pivovarští zde chovali dokonce prasata.

Oběd nás čekal v útulné restauraci U Karla s malebným dvorkem stíněným vinnou révou a fíkovníkem. Dobré jídlo, přidaná hodnota v podobě sladkého štrúdlíku a mřížkových řezů – zcela zdarma, jsme ještě doplnili pivečkem a káfičkem. Při obědě nás Shanaka seznamoval s řečí zvířat v Jihovýchodní Asii. A ta se úplně liší od zvuků, které vyluzují naše domácí i jiná zvířata. Moc jsme se nasmáli

a pobavili. Shanaka pochází ze Srí Lanky a je už po dvou letech, co tady žije, náš kamarád. Díky za tebe, Shanako, pro náš klub!

A po obědě nás ještě čekal monumentální gotický kostel svatého Mikuláše, který ční nad Znojmem a jehož červená střecha je vidět ze všech stran. V těsném sousedství se nachází Svatováclavská kaple, která má další dvě patra pod zemí a kdysi to bývala kostnice.

Vlášek, s nám už známým mašínírou, se kterým jsme navázali přátelský kontakt, nás odpoledne povozil ještě po dalších pamětihodnostech města, obou náměstích, viděli jsme i různé busty v parcích a zdvojené hradby s cimbuřím i divadlo.

Vlasta nám hned při nástupu do vláčku každému dala jako dáreček lahvičku vínečka, červeného i bílého. Vlasti, moc děkujeme, jsi hodná a velkorysá.

Děkujeme ještě jednou za výbornou organizaci, ověření všeho předem, mapu města pro každého s tvým označením jízdy a pohybu, letáky a info materiály o Louckém klášteře a o vyhlídkovém vláčku městem Znojmo.

Po dobrém prožití celého dne jsme nastoupili do autobusu do Brna a s mnoha krásnými zážitky odjeli domů. Byl to velmi dobrý výlet.

Eva Bekeniová + Jana Strnadová



ČLENOVÉ FIT ILCO NA VÝLETĚ V TELČI

Letos jsme se vydali na rekondici od 2. do 9. září do starobylého města Telč. Počasí bylo velmi přívětivé, vycházky jsme zvládli „suchou nohou“. Ubytování bylo prvotřídní. Přijely za námi pracovnice distributorské firmy Welland, které pro nás připravily přednášku a seznámily nás s novými stomickými pomůckami.

I když náš termín byl poprázdninový a zámek i zámecký park už byly pro pokračující rekonstrukční práce uzavřeny, cílů na vycházky a výlety bylo dost a dost. Vylezli jsme na kostelní věž i na rozhlednu. Na náměstí jsme obdivovali domy i podloubí, v kavárnách zase dobroty od cukrářů. Do vzdálenějších destinací, jako do Třebí, Dačic a Slavonic, jsme jeli vlakem. V Dačicích jsme měli domluvenou prohlídku zámku, prošli jsme se i krásně upraveným zámeckým parkem. Děkujeme za pečlivou přípravu akce naší vedoucí Katce Janikovičové. Budeme se těšit na příští rok.

*Míla Bláhová
FIT ILCO*



PREVENTIVNÍ KAMPAŇ NEZISKOVÉ ORGANIZACE LOONO

Říjen je opět měsícem prevence rakoviny prsu. Loono přichystalo osvětovou kampaň, představí během ní i aplikaci Preventivka. Pacienti by se neměli pouze léčit, ale zároveň vést k prevenci. V to věří Loono, nezisková organizace, kterou tvoří tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Během osmi let své existence společně odstartovali čtyři

velké kampaně za prevenci onkologických (#prsakoule) a kardiovaskulárních (#zijessrdcem) onemocnění i reprodukčního (#doledobry) a duševního (#dobrenitro) zdraví. Osvětu o prevenci budou šířit také během Růžového října a prostřednictvím aplikace Preventivka.

V současné době se Loono zaměřuje na prevenci jako celek. Cílem je

nabídnout kompletní přehled o prevenci v České republice, přiblížit, jak různým nemocem předcházet a jak je včas odhalit. Přináší komplexní přehled o screeningových programech, a to včetně nejnovějšího screeningu rakoviny plic, který funguje teprve od roku 2022.

NEZAPOMÍNEJTE NA PREVENCI

Proč je prevence tak důležitá? „Civilizační onemocnění jsou číslem jedna v příčinách úmrtí na celém světě. Každý rok jim podlehnou až 41 milionů lidí. Jen v Česku ročně onemocní 80 tisíc lidí rakovinou, 20 tisíc dostane infarkt a až 35 tisíc mrtvici,“ odpovídá **Kateřina Šedová**, zakladatelka Loono. „Velkým problémem je také neplodnost. V současné době má potíže s plodností až 20 % lidí v reprodukčním věku. Na vzestupu jsou také duševní nemoci, kterými trpí každý třetí Čech,“ dodává. Mezi civilizační onemocnění řadíme nejen zmíněný infarkt, mozkovou mrtvici, rakovinu nebo neplodnost, ale také cukrovku, astma, depresi a další. Tomu všemu se dá však předcházet. Ať už dodržováním zásad zdravého životního stylu, navštěvováním preventivních prohlídek nebo bořením tabu, která se s těmito vážnými nemocemi stále pojí. V České republice však stále navštěvuje preventivní prohlídky u praktického lékaře jen každý čtvrtý Čech. Mamografického screeningu se účastní pouze 60 % žen, přestože každý rok onemocní rakovinou prsu na 7 tisíc z nich a přibližně 1 600 na ni zemře. „To chceme změnit a motivovat lidi, aby se o své zdraví starali rádi a včas,“ dodává Kateřina Šedová. Proto Loono i tento rok připravilo kampaň k Růžovému říjnu.

ŘÍJEN V RŮŽOVÉ

Také letošní říjen totiž proběhne již tradičně ve znamení prevence rakoviny prsu, která je druhou nejčastější rakovinou u žen. Kampaní **Růžový říjen** chce Loono podpořit povědomí o tomto onemocnění. Věnovat se mu bude

celý měsíc. Chystá mediální kampaň, edukativní příspěvky na sociální sítě, online poradenství pro veřejnost, livestreamy s mamoo odborníky i část webu, která se bude věnovat informacím o prevenci. Ke kampani Loono spouští také crowdfundingovou sbírku, která bude k dispozici od 1. října na platformě Donio.cz. Jejím prostřednictvím bude vybírat prostředky na šíření osvěty o prevenci onkologických onemocnění v příštím roce. Do kampaně Růžový říjen se již nyní zapojilo mnoho firem, které se rozhodly svými aktivitami Loono podpořit.

Samovyšetření a screening – základy prevence rakoviny prsu

Věk nad 40 let, rakovina prsu v rodině, obezita, kouření, pití alkoholu i brzký začátek menstruace nebo pozdní menopauza. To vše patří mezi rizikové faktory rakoviny prsu. Nejčastěji se projevuje nebolestivou bulkou v prsu, změnou tvaru bradavky a dvorce, vtažením bradavky, výtokem z bradavky, změnou tvaru prsu, jeho deformací, změnou na kůži prsu nebo zvětšením uzlin v oblasti prsu, zejména v podpaží. Pokud některý z těchto příznaků zaznamenáte, neváhejte a objednejte se ke svému lékaři. Nemusí se jednat hned o rakovinu, je nicméně nutné všechny podezřelé změny na prsu vždy prověřit.

Co dělat pro zdravá prsa?

Ženy 19–44 let:

- 1× ročně preventivní gynekologická prohlídka
- 1× měsíčně samovyšetření prsu
- 1× za 2–3 roky ultrazvukové vyšetření prsu

Ženy 45+ let:

- 1× ročně preventivní gynekologická prohlídka
- 1× měsíčně samovyšetření prsu
- 1× za 2 roky mamografický screening

PREVENTIVKA – ZDRAVÍ V KAPSE

Loono během Růžového října veřejnosti oficiálně představí také aplikaci Preventivka, která svým uživatelům pomůže vést delší a kvalitnější život. Naučí je chodit na preventivní prohlídky a převzít zodpovědnost za vlastní zdraví. Ukáže, na jaké preventivní prohlídky má člověk chodit, a informuje o tom, co ho na nich čeká. Připomene termíny prohlídek a samovyšetření prsou nebo varlat, pomůže najít správného odborníka v okolí a nabídne ověřené a srozumitelné informace o zdraví a prevenci.

„Cílem je dostat zábavnou a interaktivní formou téma prevence do mobilních zařízení lidí po celé České republice,“ vysvětluje Kateřina Šedová. Vznik aplikace podpořily Nadace PPF, Česko.Digital, Ministerstvo zdravotnictví České republiky a hlavní město Praha.

Aneta Hlavatá

Loono



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:

4. a 5. 10. 2022, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9.
Na druhý den Sněmu jsou naplánovány vycházky.

Vánoční koncert:

6. prosince 2022, Karolinum, Praha 1



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

ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

Technické podmínky: tel.: 233 091 454, e-mail: petrus@allin.cz • Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, housvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

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

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Současně nabízíme pro onkologická sdružení možnost zapůjčení kazet z videotéky.
Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



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

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

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