



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 33 ▲ září 2023 ▲ Číslo 3

Milí přátelé a čtenáři,

a je to opět tady, léto je pryč, děti už jsou zase ve škole, mnozí z nás už najeli na pevný pracovní režim a volné dny jsou v nedohlednu. Musíme si stanovit milé a blízké cíle, které nás ještě čekají. Společně se budeme potkávat na podzimních Dnech zdraví a na Sněmu patientských organizací. Neméně radostnou událostí pro nás bude i Vánoční koncert.

Těšila jsem se, že usednu k počítači, mám za sebou velmi náročný den, čekala mě po víkendu spousta povinností v zaměstnání a pozdě odpoledne jsem velmi pilně pracovala na zahrádce, neboť ani podzim nás nechá zahálet.

Jen díky vám se teď mohu vrátit do hezkých srpnových dní, kdy jsme jezdili po vlastech českých a mimo jiné navštívili Ústecký kraj. Měli jsme zamluvené ubytování v obci Janov, v nádherné roubené chaloupce, která měla na zahradě velký bazén. Prožili jsme nádherné dny plné sluníčka, které se sice tvářilo při našich dlouhých výletech nepřátelsky, ale odměna v podobě koupání v bazénu byla zasloužená, tam už nám sluníčko nevadilo. Poprvé jsem vystoupala k Pravčické bráně, pravdou je, že zhruba v polovině cesty už jsem nedoufala, že skutečně dojdou k cíli. Musím říct, že jsem nebyla sama, i našemu pejskovi, který s námi byl na takové túře poprvé, docházely síly a marně se snažil vyhrabat si místo pro odpočinek v chladu v pískovci. Ale na vrcholu nás čekala velká odměna, nikdy jsem nic podobného neviděla, ohromila mě monumentálnost celého skalního útvaru.

Jak jsme se dočetli z letáček, které nám rozdali v hotelu, Pravčická brána stojí na svém místě odepaměti. Je výsledkem milióny let trvajících zvětrávání v méně odolné části skalního masivu tvořeného kvádrovými pískovci turonského stáří. V počátcích turistického objevování krásy Pravčické brány stával u její paty malý kůrou pobitý domek, sloužící jako výčep. Přístupová cesta od Hřenska, zvaná Pelagienseig, byla vydlážděna již koncem sedmdesátých let 19. století a tehdy



došlo i k vybudování promenádní stezky směrem k Mezní Louce. Roku 1881 nechal majitel panství kníže Edmund Clary-Aldringen vystavět u Pravčické brány výletní zámek Sokolí hnízdo. Celý zámek byl postaven během jediného roku, což je při jeho rozsáhlosti a době, ve které byl stavěn, čas téměř rekordní. O několik let později bylo na skalních vyhlídkách v bezprostředním okolí vybudováno zábradlí. Pravčická brána je největší přirozená skalní brána na našem kontinentu, národní přírodní památka. Je považována za nejkrásnější přírodní útvar Českého Švýcarska a tvoří symbol celé oblasti. My jsme samozřejmě vystoupali na tu nejvyšší vyhlídku a stálo to za to. Nabídl se nám výhled na samotnou Pravčickou bránu, ale kochali jsme se také nádhernými výhledy na celé blízké i vzdálené okolí. Jen mi celý výlet kazil

smutek ze spáleniště, kterým jsme procházeli. Ohořelé stromy tu stály bez života, bez jediného lístečku, měla jsem pocit, jako když stojím na hřbitově plném zkázy a beznaděje.

Druhý den nám byla doporučena návštěva rozhledny Růženka, která prý připomíná díla Jana Kaplického, a skutečně, po úporném výstupu jsme měli pocit, jako bychom stáli před zmenšeninou neuskutečněné stavby Národní knihovny v Praze, jež měla připomínat obří chobotnici. Doufám, že i vy jste prožili mnoho krásných chvil a máte na co vzpomínat. Děkuji, že nám své zážitky zasíláte a my se jimi spolu s ostatními čtenáři můžeme potěšit společně s vámi.

Těším se na setkávání s vámi na podzimních akcích Ligy.

Iveta Kuchařová

SMUTNÉ OZNÁMENÍ

S velkou lítostí jsme přijali zprávu o odchodu spisovatele, redaktora, novináře, scénáristy a dlouholetého spolupracovníka Ligy proti rakovině Praha pana Petra Hory Hořejše.

Mnozí z nás jsme na díle Petra Hořejše vyrůstali. Svou nejznámější sérii knih o české historii Toulky českou minulostí začal psát již v roce 1979. Unikátní způsob vyprávění, v několika pásmech s odkazy na důležité události ve světě, zaujal čtenáře a spousta z nich v sobě objevila vášeň pro historii i díky poutavému vyprávění o osudech lidí, kteří tehdy žili, a příbězích, které se staly.

Spolupracovat s Ligou proti rakovině začal Petr Hořejš v roce 2006. Byl autorem mnoha osvětových projektů, skvělým dramaturgem Děkovných i Vánočních koncertů a podporoval činnost Ligy v mnoha ohledech. Na našich společných setkáních s patientskými organizacemi dokázal hodiny nadšeně vyprávět o vybraných úsecích české historie a všichni bez dechu poslouchali.

Na Petra Hořejše budeme vždy vzpomínat s úctou a láskou.



za výbor LPR Praha
Iva Kurcová

27. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



Upřímně děkujeme vám všem, kteří jste podpořili 27. ročník veřejné sbírky. Děkujeme všem dobrovolníkům, sponzorům a podporovatelům i všem občanům, kteří koupí kytičky měsíčku lékařského podpoří hlavní dlouhodobé programy Ligy proti rakovině.

Průběžný výsledek – na sbírkovém účtu se k 31. srpnu t. r. podařilo shromáždit více než

21 336 400 Kč.

Finanční prostředky budou použity na podporu preventivních programů, podporu onkologických pacientů a na podporu onkologického výzkumu v Čechách, na Moravě a Slezsku.

Děkujeme vám!
Výbor Ligy proti rakovině Praha z.s.



Český den proti rakovině 2023 podpořili:

Generální partner:



Hlavní partner:



IT partner:



Hlavní mediální partneři:



Partneři:



Spolupracovníci:



Mediální partneři:



Pořadatel:



Organizátor:



Příspěvky ke sbírce, které přišly do redakce po uzávěrcce druhého čísla Zpravodaje, přinášíme nyní.

BÍLOVICE NAD SVITAVOU

Letos poprvé se do celonárodní sbírky zapojil také nový člen Ligy – spolek Nebýt na to sama. Cílem projektu Nebýt na to sama je zlepšení podmínek léčby pro pacientky a pacienty všech věkových kategorií a onkologických diagnóz, kteří se léčí v Brně. Členky spolku nabízely kytičky měsíčku lékařského a letáčky o prevenci

především v ulicích Brna, ale měly zajištěno také několik „pevných míst“. Z nabízených 9 100 ks se podařilo prodat 6 260 kytiček a do společného výsledku přispět částkou 179 748 Kč. Členky spolku si moc vážily pomoci dobrovolníků z řad studentů z Gymnázia Vídeňská a Střední školy strojírenské a elektrotechnické v Brně a dalších, kteří nezištně pomáhali. Část financí, jež se spolku podařilo vybrat, poputuje přímo na aktivity pacientů léčených v brněnských a jihomoravských nemocnicích.

Ze slunečného květinového dne členky spolku Nebýt na to sama pořídily video, které je ke zhlédnutí na https://youtu.be/jaxXT0f-d_k.



Iva Kurcová
Liga proti rakovině
Praha



BOHUMÍN

Květinový den proběhl pod záštitou města Bohumín a pana starosty Ing. Petra Víchy, Bohumínské městské nemocnice, a. s., a Mgr. Andrey Babišové, MBA, zastupitelky města a poslankyně PS.

Rok 2013 byl prvním rokem prodeje květinek tehdy ještě občanského sdružení, které založila onko pacientka Zdeňka Cichá, jeho předsedkyně. Dnes jsme spolkem PRO-FIT 12 z.s. a letos jsme prodávali úspěšně v útulné klubovně na Mírové ulici, kde jsme prožívali krásné chvíle. Náš spolek od počátku podporuje MUDr. Vojtěch Balcárek, čestný člen našeho spolku, a pomáhá i při květinové sbírce. První členky spolku a dobrovolnice, zakladatelky spolku Růženka Kukulová, Anna Kaniová a Zdeňka Cichá nabízely i letos opět velmi úspěšně žluté květy.

Už dva měsíce dopředu výbor spolku a členka Hanka Majetná připravovaly květinový den, patří jim velké díky za obětavost, zajišťování programu, nakupování, rozvozy květinek a organizaci samotného květinového dne. A ukončení, počítání, vše proběhlo na jedničku. Děkujeme všem osobnostem města Bohumína, partnerům a ředitelům škol, firmám, sponzorům, kteří se na společném setkání dne 3. 5. 2023 rozhodli prodat 10 000 ks kytiček.

A také znovu posíláme poděkování základním a mateřským školám, ředitelům a vedoucím učitelkám, dobrovolníkům na školách, kteří s námi

deset let spolupracují. Mezi ty úplně první patří dobrovolníci ze ZŠ ČSA Bohumín, MŠ Skřečoň, ZŠ Dolní Lutyně, Rychvald, obec Dětmárovice a školní družina Dětmárovice. Skvělá a charismatičká Jana Morcinková zajišťuje sbírku ve škole již deset let, paní Táňa Čempelová – náš první „desátník“ pro obec Dětmárovice vzala 700 ks a zajišťovala nabídku kytiček i v ČEZu. Úzce s ní již desátým rokem spolupracuje vedoucí školní družiny Ludmila Černá v Dětmárovicích. Dále pomáhají dobrovolníci ze ZŠ ČSA Bohumín, ZŠ Masarykova, ZŠ Skřečoň, ZŠ Bezručova, ZŠ Montessori-Planeta Pudlov, ZŠ Františka Formana a ZŠ Volgogradská Ostrava.

Na úspěchu se podílejí i naše mateřské školy Starý Bohumín, MŠ Skřivánek, FIT školka, MŠ Nerudova, Čáslavská, mateřské školy v Rychvaldu, v Dolní Lutyni a Dětmárovicích, kteří s námi spolupracují již deset let. Poděkování za vynikající výsledky si zaslouží i studenti středních škol – Gymnázia Bohumín Fr. Živného, SŠ SPŠEI Ostrava, SŠ Hotelnictví Šilheřovice a SŠ Zdravotní v Karviné. Za podporu při květinovém dni děkujeme městu, místostarostovi Igorovi Bruzloví. Právě on podpořil nápad prodat v letošním roce 10 000 ks květinek a sám zakoupením 30 ks květinek přispěl.

Poděkování posíláme řediteli ZŠ ČSA Bohumín Mgr. Adrianovi Kuderovi, který nás podpořil zakoupením 65 ks květinek a tím vyrovnal rekord 500 ks prodaných kytiček, dále řediteli městské policie Mgr. Bc. Romanovi Honyszovi

za zprostředkování prodeje 200 ks květinek a za dárečky pro děti do soutěží. Za deset let spolupráce děkujeme společnosti Bospor a jejímu řediteli Ing. Janu Reslerovi. Bohumínské relaxační a sportovní centrum nám nejenom pomáhá při sbírce, ale také věnuje jako odměny pro dobrovolníky plavanky do aquacentra. Naše poděkování patří Ing. Petru Víchovi, který nás podpořil zakoupením 25 ks kvítků a umožnil nám uskutečnit setkání prodejců ve velké zasedací místnosti.

Díky patří i Bohumínské nemocnici, kde každoročně prodávají 200 ks květinek, a panu Jiřímu Pavlíkovi, řediteli městské policie, který si vyžádal 200 ks květinek.

Mezi naše věrné spolupracovníky patří již od r. 2013 ZŠ Dolní Lutyně. Tradici ve škole založila ředitelka Mgr. Jana Josieková. Obětavý Jiří Vilček je vedoucí dobrovolníků – žáků školy, s nimiž nabízejí kytičky měsíčku lékařského a rozdávají dárcům letáčky o prevenci.

V průběhu Květinového dne nás přišla navštívit starostka města Rychvaldu Ing. Dagmar Pišová a místostarosta Ing. P. Staněk. Pozdravili se s našimi dobrovolníky a popřáli nám hodně štěstí. Spolupráce s městem Rychvald se pro příští roky rozšíří a díky paní starostce se budou pro občany města připravovat akce společně s onko spolkem v Bohumíně.

Děkujeme za spolupráci i spolku ALMA MATER (odběr kostní dřeně), jehož předsedkyně Dagmar Knýblová nás přišla také pozdravit a povzbudit k další činnosti.

Náš vřelý dík patří i řediteli K3 Bohumín za podporu a pomoc našemu spolku, především za poskytování prostor střediska.

Děkujeme tanečnickům, kteří vystoupili v programu „Radost a impuls“, jejich rodičům, kteří nás podpořili. V programu vystoupili i nejmenší tanečníci s tancem Haribo a se svými medvídky. Bylo to krásné.

Zdeňka Cichá
OS PROFIT 12





PRAHA

Tancem proti rakovině

Již tradiční charitativní akci na podporu květinové sbírky a zdravého životního stylu Tancem proti rakovině uspořádala v neděli 7. května skvělá Radka Lišková ve studiu Place 4 People ve Vítkově ulici v Praze 3. Účast byla opět velká a návštěvníci si mohli během dne vyzkoušet různé taneční styly. Výtěžek z workshopů ve výši 17 180 Kč věnovali organizátoři na podporu programů a činnosti Ligy proti rakovině Praha. Upřímně děkujeme.

Iva Kurcová

OCENĚNÍ PRO PROFESORA MUDR. ZDEŇKA DIENSTBIERA, DRSC.

V první letní den 21. června se konal slavnostní ceremoniál udílení Cen Fóra dárců. Celou akci živě přenášela Česká televize a moderovala ji Monika Valentová.

Ceny byly uděleny v pěti kategoriích – Osobnosti nadačního sektoru, Osobnosti filantropie, Zvláštní cena Fóra dárců, Firemní sbírkový hrdina a Sbírkový hrdina.

V kategorii Sbírkový hrdina byl oceněn in memoriam za celoživotní výjimečný přínos v oblasti onkologické osvěty a prevence **prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., zakladatel Ligy proti rakovině Praha a její dlouholetý předseda.**

Prof. MUDr. Zdeněk Dienstbier, DrSc., dr.h.c., světově uznávaný profesor nukleární medicíny a radiobiolog, emeritní proděkan 1. LF UK v Praze a emeritní prorektor UK založil Ligu proti rakovině v roce 1990. Vytvořil její

dosud funkční program prevence nádorových onemocnění, informovanost veřejnosti, péči o onkologické pacienty a podporu onkologického výzkumu a přístrojového vybavení onkologických pracovišť. Brzy po začátku své činnosti se Liga zapojila jako platný člen i do mezinárodních organizací Evropské asociace lig proti rakovině (ECL) a Světové unie proti rakovině (UICC). V roce 1997 se pan profesor inspiroval tzv. Narcisovým dnem (Daffodil Day), který na jaře organizují mnohé neziskové organizace po celém světě jako fundraisingovou akci. Pan profesor kladl velký důraz na význam prevence, a tak vytvořil projekt Květinový den – Český den proti rakovině. Jeho symbolem se stala kytička měsíčku lékařského a každý dárců, který obdrží květinu, dostane zároveň i letáček s informacemi o prevenci nádorových onemocnění. Téma se každý rok mění, stejně jako barevná



stužka na květině. V průběhu let se tak opakovaně vracíme k těm nejčastěji se vyskytujícím druhům nádorových onemocnění v naší zemi a veřejnost tak získává důležité informace o možnostech prevence a zdravém životním stylu. Bylo mi velkou ctí cenu za pana profesora s dojetím převzít.

Iva Kurcová



DEN ZDRAVÍ PRAHY 13

Ve středu 14. června jsme se opět sešli před radnicí MČ Praha 13, kde se konal 8. ročník akce Den zdraví. Stejně jako minulý rok nám po celý den svítilo sluníčko a celé Sluneční náměstí bylo pokryto stánky a stany.

Jde o jednodenní festival zdravého životního stylu, sešlo se tu mnoho lidí různého věku, v množství stánků nešel přehlédnout ani stan Ligy proti rakovině s množstvím edukačních materiálů a drobností pro výherce soutěže, do níž se zapojily děti, které akci navštívily. Na zelené ploše lákaly k návštěvě stánky Vojenské zdravotní pojišťovny, Národní linky pro odvykání s mottem „Ať je Vaše závislost jakákoli, pomůžeme Vám ji překonat“. Já jsem se zastavila u modrého stanu Zdravotní pojišťovny Ministerstva vnitra, která je i mou pojišťovnou, i zde bylo množství materiálů k prostudování a hádarek pro děti. Stánek Genefity vyzýval k pomoci se sestavením stravy pro náš mikrobiom. Společnost PROSAZ nabízela u stánku pomoc zdravotně postiženým a její heslo „Poskytujeme

komplexní portfolio služeb pro zdravotně postižené“ je jistě příslibem velkého přínosu pro nemocné. Nechyběla samozřejmě možnost nechat si změřit krevní tlak či otestovat fungování našeho metabolismu.

Byla zde přirozeně i možnost nákupu výrobků, mě nalákala společnost Life-food, superfoods, kde na nás čekala spousta dobrůtek. Hned vedle, tematicky blízko, mě zaujal stánek Bioligo, který propagoval prostředky pro posílení imunity, celkového stavu organismu, endokrinního a nervového systému atd., nabízené ve formě roztoků. U našeho stánku se shromažďovaly davy soutěžících dětí všeho věku, které dostaly za správnou odpověď razítko do soutěžní tabulky, a pokud nás odpověď opravdu zaujala, dostaly i různé hry, figurky, pexesa, DVD apod. Množství stánků a rozmanitých služeb každoročně láká návštěvníky, opět jsme ocenili nabídku radnice Praha 13 k uspořádání takto zajímavého a poučného dne.

Iveta Kuchařová



DĚKOVNÝ KONCERT

Koncert věnovaný všem, kteří spolupracovali při letošním ročníku veřejné sbírky Český den proti rakovině, se konal dne 19. června od 19.00 hod. již tradičně v Betlémské kapli.

Tento slavnostní večer je vždy opravdu úchvatný, důstojný a je především poděkováním všem spolupracovníkům, kteří se podíleli na úspěchu celonárodní květinové sbírky, a je nádherným ukončením Květinového dne. Za obrovský úspěch letošního Českého dne proti rakovině vděčíme nejen spolkům, dobrovolníkům, studentům, důchodcům, ale i těm, kteří si kytičku koupili pro sebe a své blízké.

Úvodním slovem a poděkováním nás přivítala předsedkyně Ligy proti rakovině MUDr. Michaela Fridrichová. Poté nás již PhDr. Radmila Hrdinová, moderátorka a dramaturgyně večera, seznámila s programem a účinkujícími, kterými byli tentokrát Ivan Klánský a jeho rodina. Vystoupení se neslo v duchu děl Antonína Dvořáka.

Ivan Klánský patří ke světové pianistické špičce, ať už jako sólista či komorní hráč. Studoval obor klavír na Pražské konzervatoři u Valentiny Kameníkové (1963–1968) a dále na pražské Hudební fakultě Akademie múzických umění (HAMU) u Františka Raucha (1968–1973). Od roku 1995 je předsedou Chopinovy společnosti, Chopinova

festivalu v Mariánských Lázních a byl předsedou Rady Kruhů přátel hudby při Nadaci Českého hudebního fondu. Ivan Klánský má pět synů a jednu dceru, čtyři z nich jsou rovněž hudebníky: Vladimír (housle – Epoque Quartet), Lukáš (klavír), Daniel (basbaryton), Adam (violoncello) a dcera Klára (housle). Ivan Klánský je od roku 1983 profesorem HAMU a od roku 1995 do roku 2012 byl vedoucím Katedry klávesových nástrojů. V současné době na HAMU zastává funkci děkana. Je laureátem mezinárodních soutěží: Bolzano (1967), Neapol (1968), soutěže J. S. Bacha v Lipsku (1968), Barcelona (1970), Varšava (1970). V roce 2017 obdržel Cenu Antonína Dvořáka, v roce 2018 Granátovou hvězdu Bohemian Heritage Fund.

Jak již bylo řečeno, kromě syna Michaela jsou všichni potomci Ivana Klánského rovněž muzikanti a patří též k mezinárodně uznávaným hudebníkům vážné hudby. Rodinu Klánských můžeme často vidět vystupovat společně na jednom pódiu. Syn Lukáš zastupuje po otci hru na klavír, syn Vladimír se ujal hry na housle, mladý Adam se věnuje hře na violoncello. Syn Daniel se jako jediný nevěnuje hudebnímu nástroji, ale opernímu zpěvu, působí jako barytonista, dcera Klára hraje na housle.



I nám se dostalo té cti, že jsme mohli vidět tuto rodinu společně koncertovat, a to je opravdu neskutečný a nezapomenutelný zážitek.

Celý večer jsme si krásně užili a máme nač vzpomínat. Oslava Květinového dne a poděkování všem podporovatelům byla opravdu důstojná, dlouho jsme při děkování umělcům stáli a ovace nebraly konce.



Iveta Kuchařová







PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM

14. ročník preventivního projektu Putovní výstava pokračuje svou podzimní částí. Součástí akce jsou opět hrátky o zdraví a pro zdraví určené dětem i dospělým a znalostní testy s možností výhry drobných odměn. Návštěvníci výstavy si mohou vybrat ze široké nabídky preventivních a edukačních publikací a materiálů. Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech můžete navštívit i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, se kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech, kde působí patientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

Od začátku září do konce října se za námi přijďte podívat do těchto měst:

- Hodonín (6. 9.)**
- Dobříš (6. 9.)**
- Břeclav (7. 9.)**
- Praha 9 – Újezd nad Lesy (8. 9.)**
- Ostrava-Přívoz (12. 9.)**
- Dačice (13. 9.)**
- Třeboň (16. 9.)**
- Bystřice (19. 9.)**
- Ústí nad Labem (20. 9.)**
- Havlíčkův Brod (21. 9.)**
- Praha 4 (21. 10.)**



CHRUDIM



PELHŘIMOV



POČÁTKY





PRAHA 12



ROŽNOV



PRAHA 18



TURNOV



VALAŠSKÉ KLOBOUKY



PREVENCE NA PRAZE 12

ILCO stánek na Putovní výstavě Ligy proti rakovině dne 15. června v Praze 12 opět upoutal kolemjdoucí. Lidé byli překvapeni, že stomii mají i děti, že mohou plavat, cestovat, pracovat, normálně žít. Nejvíce zaujaly informace týkající se prevence. Překvapení vzbuzovalo, že se díky screeningu snížil výskyt rakoviny střev. 1 500 lidí už ne onemocní, jsou jim odstraněny polypy, z kterých se již nádor nevyvine. Jsme rádi, že o informace o spolcích pomáhajících lidem s onemocněním střev můžeme šířit, a tak mírnit obavy ze života s vývodem.

Potkali jsme maminku s dvojčaty, jedno z nich mělo prvního půl roku vývod. Spoustu lidí jsme přesvědčili, že je dobré jít na vyšetření střev. Mluvili jsme s mladou paní, jež se chystá na kolonoskopii, a s hodně lidmi, kteří již na tomto vyšetření byli. Potvrdili, že to nebylo nic hrozného,

Skupině neslyšících jsme vysvětlovali, kdo jsme a co děláme, pomohl masťkot stomika i listy z kalendáře.

*Ing. Marie Ředinová
České ILCO*



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU PROTI RAKOVINĚ PRAHA

REKONDIČNÍ POBYT V NEMOCNICI NA PLEŠI

Absolvovaly jsme dvoutýdenní rekondiční pobyt organizovaný Ligou proti rakovině Praha. Rády bychom za těch 14 dní strávených v Nemocnici Na Pleši moc poděkovaly. Od prvního dne o nás bylo úžasné pečováno – vlastně počínaje už cestou z Prahy. Na Smíchově nás (dvě ALENky, jednu ŽAPku z Prahy a tři Diany z Prostějova) paní Birková předala do péče řidiče prostorného auta. Ten nás bezpečně

dovezl na Pleš, dovedl nás na příjem až k recepci a pomohl nám se zavazadly. Po vyřízení administrativy se o nás postaraly sestřičky, vše nám vysvětlily, provedly nás dalšími ordinacemi lékařů a sester a dovedly nás až do pokoje v hlavní budově a do jídelny na oběd. Pak se nás ujala paní primářka MUDr. Alexandra Aschermannová, zajímala se o každou z nás jednotlivě a po podrobném rozhovoru o naší diagnóze doporučila každé vhodnou léčbu a rehabilitaci. Ve všem nám pomohla, vše vysvětlila. Škoda jen, že za námi nemohla z osobních a zdravotních důvodů během pobytu přijet a víc si s námi povídat.

Chvilí nám trvalo zorientovat se v prostoru nemocnice, budova je rozsáhlá, dvoukřídlá, byly jsme ubytovány v prostřední části a dlouhé chodby na obě strany se nám zdály stejné. Ale sestřičky s námi měly trpělivost a vždy nám ochotně poradily. Později už jsme našly cestu, výtah nebo to správné schodiště, které vedlo do ordinace, lékárny, bazénu nebo ven z budovy. Hned odpoledne jsme se trochu prošly po okolí a zjistily, že rekondiční pobyt budeme trávit uprostřed parku, lesa, krásné přírody a všude jsou laskaví lidé. V areálu je také obchod na případné doplnění nejn nutnějších potřeb a cukrárna s dobrými dortíčky a posezením venku.

Ale moc jsme těchto služeb nevyžívaly, neboť v nemocnici bylo dobré jídlo spousta včetně svačtin a ovoce, čaj byl k dispozici nepřetržitě přímo na pokoji, kávu jsme si mohly uvařit (vybavení pro každého na pokoji). Ani při jednom ohlášeném opožděném příchodu na večeři jsme o jídlo nepřišly, sestry nám ho ohřály v mikrovlnce. Ubytování bylo nemocniční, ale pokoj prostorný, pečlivě denně uklízený a koupelna velká s dobře dostupným sprchovým koutem. Okna jsme měly do krásného rozkvetlého parku. V noci bylo jen nádherné ticho, klid a tma.

Hned druhý den od rána nám začaly procedury, některé denně – jako rehabilitační cvičení, jiné obden – hlavně cvičení v malém rehabilitačním bazénu a elektroléčba zaměřená na bolavá záda a ramena, masáže a další procedury dle potřeb jednotlivých pacientek. Dopoledne jsme se tedy věnovaly utužování zdraví. Odpoledne jsme měly volné na odpočinek, vycházky a kratší nebo delší výlety. Cestu nám usnadnil autobus, který staví přímo před vchodem do areálu sanatoria a jezdí ve všední dny cca každou hodinu. Měly jsme spoustu plánů a hodně jsme jich i uskutečnily – výlety do Nové Vsi, Mníšku pod Brdý, Malé Hrašticce, Nového Knína ke Kocábě, do nejbližší vesnice Senešnice, Dobříše a dalších míst. Jeden den jsme se vypravily i do Prahy podívat se do Braníka na otužilé členky onkologických klubů, které se zúčastnily akce „Dokážeš to taky!“ a plavaly ve Vltavě (v květnu!), voda 11,5 °C, vzduch 16 °C. O víkendu jsme hledaly památník sv. Václava, vévody české země, v lesích na Pleši. Nakonec jsme ho našly, i když cesty k němu od sanatoria nejsou značené.

V nemocnici je i kaple Srdce Páně, kde paní kaplanka slouží každé úterý mši svatou se zpěvem a čtením a moc milá a hodná sestřička Jaruška hraje na varhany. Ve společenské místnosti hned vedle našeho pokoje se konaly odpoledne různé výtvarné kroužky, ruční práce a další setkání. Jeden večer tu byl i veselý program se scénkami a hudbou. Další program jednoho odpoledne byl trénink s hůlkami. Pan trenér se nám věnoval individuálně a my jsme se dozvěděly, jaký je rozdíl mezi trekkingem a nordic walkingem, a učily jsme se hůlky používat.

Zdálo se, že 14 dní je hodně dlouhá doba, ale v příjemném prostředí utekla a ještě nám zbyly další nápady na výlety nebo vycházky na příště (Stará Huť, Čapkova Strž, Příbram, Svatá Hora).



Moc se nám na Pleši líbilo, je tam úžasná celodenní profesionální péče a velmi vstřícné prostředí, všichni jsou milí a ochotní splnit každé naše přání. Kdykoliv jsme měly nějaké i drobné potíže nebo přání, vždy byla na sesterně ochotná sestřička a věnovala se nám. Mnohokrát všem děkujeme. Děkujeme moc za všechno Lize proti rakovině Praha, paní primářce Aschermannové a celému personálu Nemocnice Na Pleši.

*spokojené členky ALEnu Praha
Daniela Kelišová a Věra Uhrová*



REKONDIČNÍ POBYT V LÁZNÍCH KUNDRATICE

V době od 29. května do 10. června jsme díky LPR Praha mohli být v Lázních Kundratice na rekondičním pobytu. Příjemné prostředí, velice hezké počasí i naše aktivity na vycházkách přispívaly k dobré náladě, vzájemnému přátelství a obnově sil. V lázeňských procedurách dominovala vodoléčba, použití léčebného bahna, masáže i vonné koupele a bazén dlouhý asi 10 m. Teplota vody i správné zaměření výkonů dobře vyhovovalo nám, onkologickým pacientům. Byla také zjevná snaha vedení ústavu i personálu vzít plně v úvahu specifika „onkologického pacienta“. Strava byla po celou dobu pobytu pestrá a bohatá na bílkoviny a ovoce. Měli jsme i možnost diety (např. diabetické). Lze proto tento pobyt jen doporučit.

Rekondiční pobyt se uskutečnil po květinovém dni, jehož jsme se aktivně účastnili. V předchozím období řada činností nebyla možná, těšíme se proto z výsledků celé naší akce. Ve spolupráci s organizačně řídicí agenturou se podařilo realizovat vše podle pravidel a včas. Skvělá spolupráce s vedením škol i s žáky Biskupského gymnázia a se zdravotní školou potvrdila i tentokrát jejich tradiční aktivitu při sbírce. Plné pochopení pro usnadnění realizace sbírky bylo i u spřízněné firmy ELLA-HK a díky předsedkyni naší organizace i u Klubu důchodců poskytnutím prostoru v centru města. Ukázalo se, že zájem hradeckých občanů o dlouhodobá a závažná onemocnění, jako je léčba a péče o onkologické pacienty, nepoklesl. Víme, že tím posilujeme vzájemnou občanskou pomoc a vztah našich spoluobčanů k potřebným. Využitím prostředků chceme přispět ke zlepšení života a našeho zdraví i v době dnes ekonomicky nesnadné.

*doc. MUDr. Václav Svoboda, CSc.
Liga proti rakovině Hradec Králové*



SKVĚLÝ POBYT V LÁZNÍCH KUNDRATICE

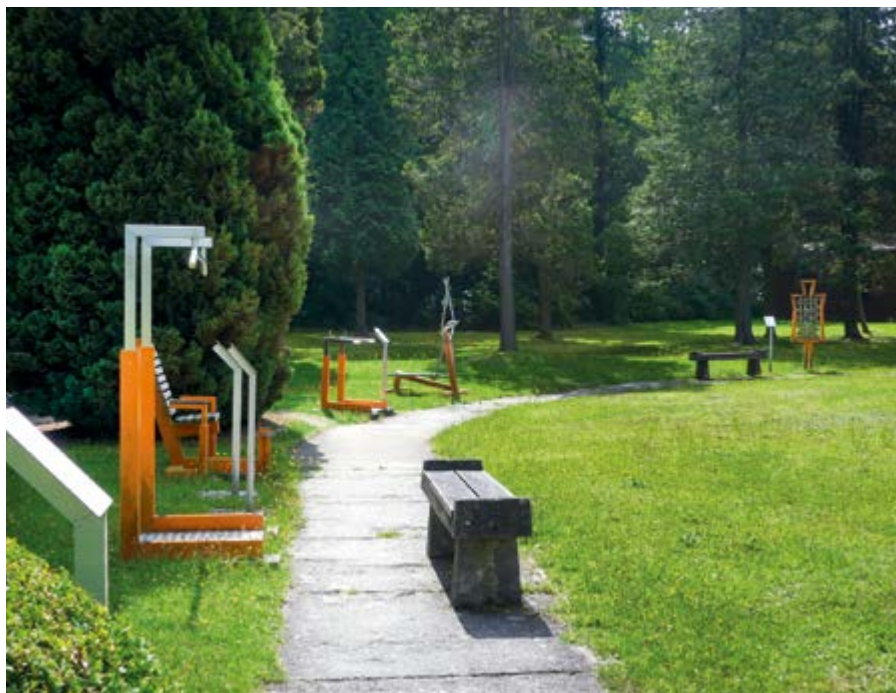
Jako každý rok i letos zajistila LPR Praha pro onkologické pacienty rekondiční pobyty v českých lázních. Po dobrých zkušenostech v předchozích letech jsem se přihlásila na pobyt do Lázní Kundratice – Osečná v termínu 14.–26. 8.

V Lázních Mšené jsem před rokem navázala přátelství s manžely

Brožikovými, a tak jsme letošní pobyt v Kundratcích strávili společně.

Ubytování jsme byli v lázeňském domě Šárka, v dobře vybavených pokojích s příslušenstvím a balkony. Stravování jsme měli formou plné penze. Byla možnost si vybrat stravu z jídelničky, pamatováno bylo i na dietní stravování. Porce byly dostačující, pitný režim zajištěn přídatky čaje i ochucenou čistou a perlivou vodou. Příjemné posezení nám poskytovala malá lázeňská restaurace, kde 3x v týdnu hrála živá hudba.





Odpolední pěší výlety či částečně za podpory místní autobusové dopravy nám umožnily poznat blízké okolí. Obec Osečnou s nedalekým vyvěrajícím pramenem a později sílícím tokem řeky Ploučnice. Kolem Chrasenského rybníka jsme došli k nedalekému, hojně turisty navštěvovanému vodopádu, který poskytoval příjemné vodní osvěžení. Dalším naším cílem byl zámek v Zákupích a rekreační oblast Hamerského jezera v Hamru na Jezeře.

Touto cestou děkujeme vedení Ligy proti rakovině, paní MUDr. A. Aschermannové a paní Birkové, za umožnění a organizování rekondičního pobytu, za zajištění dopravy do lázní i zpět do Prahy a zvýšení finančního příspěvku na léčebné procedury.

Naše poděkování patří vedení Lázní Kundratice i všem jejím pracovníkům za vytvoření příjemného pobytu i pěkného prostředí.

Doufáme a přejeme si, aby pobyty byly i nadále zachovány, neboť působí příznivě na fyzickou i psychickou kondici onkologických pacientů.

S přáním pevného zdraví všem za sedm spokojených klientů

Míla Gruberová

Klub Diana Brno

foto: manželé Brožikovi

Cílené lázeňské procedury byly zaměřené zejména na pohybový aparát a působily velmi příznivě na naši kondici.

Personál na procedurách i v technickém zázemí byl přátelský a velmi ochotný.

I přes velké teplo, které po celou dobu našeho pobytu panovalo, nám

poskytovaly okolní lesy příjemné prostředí a procházky ve stínu stromů. Také místní lázeňský rybník se spoustou ryb byl naším častým cílem. Turistická vyhlídka v Mannově lese nám vždy otevřela úchvatný pohled na Ještěd a oblast jižního Podještědí, kde čerpala Karolina Světlá náměty pro své literární práce.



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Blahopřejeme našim členským organizacím, které v letošním roce slaví výročí svého založení.

Děkujeme za dlouholetou příjemnou spolupráci a přejeme vám do dalších let dobré zdraví a spoustu sil a elánu k uskutečňování všech vašich tolik potřebných činností.

*Za výbor LPR Praha
Iva Kurcová*



KLUB MARIE Z.S.

SLAVIL SPOLU S MORAVSKOSLEZSKÝMI ONKOLOGICKÝMI KLUBY 25. VÝROČÍ SVÉHO ZALOŽENÍ.

Ve středu 21. června 2023 slavil v kavárně PAMOJA Klub MARIE z.s. spolu pozvanými hosty a s moravskoslezskými onkologickými kluby 25. výročí svého založení. Klub Marie z.s. je zaměřen na pomoc ženám z Třínecka, Jablunkovska a Těšínska s nádorovým onemocněním prsu a po následné onkologické léčbě.

Ženy se scházejí na pravidelných schůzkách první středu v měsíci v Klubu seniorů v Třinci, Husova 404. Klub svou činností umožňuje ženám najít cestu do plnohodnotného osobního, společenského i pracovního života. Pozvání přijali RNDr. Věra Palkovská – primátorka města Třinec, Mgr. Štěpánka Pokorná – ředitelka ALIANCE žen s rakovinou prsu Praha, MUDr. Barbora Ryšková – primářka

rehabilitace Nemocnice AGEL Třinec, Ivana Birková a Ing. Jiřka Holoubková z Ligy proti rakovině Praha, PhDr. Milada Hejmejová, DiS., Daniela Nieslaniková – Klub seniorů Třinec, Václav Fiedor, Aleš Kura.

Na oslavu přijely také moravskoslezské kluby, se kterými Klub MARIE z.s. spolupracuje od roku 2012 a každoročně pořádáme společná setkání. Přijely INNA z. s. Havířov, ONKO-AMAZONKY spolek Ostrava, PRO-FIT12 Bohumín z.s., SPCCH v ČR, ZO NADĚJE Frýdek-Místek SPCCH v ČR, ONKO – NADĚJE SOP Karviná, ZO ONKO ISIS, o. s. Opava, STOWARZYSZENIE AMAZONEK Cieszyn z Polska. Programem nás provázela paní PhDr. Milada Hejmejová. Po zahájení, prosloveh a videoprogramu následoval kulturní

program. Ve svém projevu paní primátorka ocenila význam činnosti klubu jak pro ženy, tak i pro město a přislíbila podporu i v budoucnu. Klub MARIE si velmi váží této podpory města pro svou činnost a na svých akcích město Třinec prezentuje. Na videu byla popsána činnost klubu za posledních pět let. Předcházejících dvacet let bylo publikováno ve fotodokumentaci. V kulturním programu vystoupil zpěvák Wladyslaw Cziepiec a folklorní skupina BUKOŇ. Historii města Třince jsme hostům představili v Tříneckém muzeu, které jsme na závěr setkání společně navštívili.

*Marie Adamusová
Klub Marie z.s.*



ŽAPKY SLAVÍ 30 LET!!!

Je to neuvěřitelné, ale Klub ŽAP letos slaví 30 let od svého založení. Po celou dobu usilovaly naše členky o zlepšení kvality života onkologicky nemocných žen tím, že pomáhaly zvýšit informovanost o nádorovém onemocnění prsou a upozorňovaly na důležitost prevence a samovyšetření. Protože výbor Klubu ŽAP chtěl

poděkovat našim členkám a členům, uskutečnili jsme výlet parníkem po Vltavě. Při sklence vína, výborném rautu a za doprovodu harmonikáře si ŽAPky i ŽAPáci užili nádherné odpoledne. Krásně jsme si popovídali, zavzpomínali a litovali, že plavba netrvá déle. Třicet let uteklo jako voda ve Vltavě a my jsme odhodlané pokračovat

s edukacemi pro školy i širokou veřejnost se stejným úsilím i v dalších letech. Těšíme se na spolupráci s Aliancí žen s rakovinou prsu a Ligou proti rakovině, které nám v našem úsilí pomáhají a podporují nás.

*Za výbor Klubu ŽAP
Jana Krejcarová*



JAKOP SLAVÍ 30 LET OD SVÉHO ZALOŽENÍ

Náš spolek onkologických pacientů a jejich příznivců – JAKOP – z Jablonce nad Nisou v září oslaví 30 let od svého založení.

Spolek organizuje pravidelné schůzky, výlety a také rekondiční pobyty. Tyto aktivity, jak všichni víme, pomáhají

v rekonvalescenci, udržení dobré nálady. Také určitě vedou ke kvalitnímu prodloužení života.

Velmi oceňujeme odbornou pomoc všech lékařů a sestřiček a děkujeme za jejich přístup k nám.

Pozdravení za všechny naše členy.



*A. Kalvodová
z výboru JAKOP Jablonec*



RELAXAČNÍ POBYT V PENZIONU DIANA

PRO-FIT12 se již pátým rokem zúčastnil relaxačního pobytu v penzionu Diana v Teplicích nad Bečvou. Tentokrát na přelomu měsíců června a července. Paní majitelka Jana Stojanová, naše výborná hostitelka, nás jako vždy vřele přivítala.

Hned po příjezdu jsme se ubytováli a těšili se na následující dny. Druhý den jsme začali rozvíčkou, navštívili jeskyni, propast a kolonádu. Počasí nám přálo, sluníčko hřálo a všichni jsme si užívali dobré nálady. Dne 30. 6. nás navštívily naše členky Sonička a přátelé Věrka a Olík. Všichni jsme se na ně moc těšili, protože nám Olík s Věrkou měli přivést krásný program. Po uvítání přišel na řadu slavnostní večer k pěti letům pobytu našeho spolku v penzionu Diana. S velkým poděkováním jsme předali dárečky paní majitelce Janě Stojanové za velmi profesionální starost o nás po celých pět let. Vše proběhlo v krásném loveckém salonku, kde jsme se zúčastnili také besedy s nimrodem Ing. Antonínem Stojanem, manželem paní majitelky. Byl fantastický, charismatický, měl velmi příjemný přednes a podělil se s námi o mnoho zajímavostí, dozvěděli jsme se hodně o jeho činnosti. Netřeba slov, vše proběhlo v krásné atmosféře a my děkujeme manželům Stojanovým za krásný večer a mnoho zážitků.

*Zdeňka Cichá
PROFIT 12 Bohumín*



ČERVNOVÝ DEN ZDRAVÍ V OSTRAVĚ-PORUBĚ

Den zdraví v Ostravě-Porubě se koná pravidelně již několik let. Velmi rádi jsme letos využili nabídky Ligy proti rakovině Praha, která zde byla s preventivní výstavou Každý svého zdraví strůjcem. V našem stánku jsme prezentovali České ILCO a Slezský klub stomiků Ostrava. Stánek byl na viditelném místě, kudy procházelo mnoho lidí, které neodradily ani dešťové přeháňky. Materiály připravila Jana Kurková a během dne se zde vystřídali další členové našeho klubu. Účastníka jsem se této akce poprvé a mile mě překvapil zájem lidí všech věkových kategorií, kteří se u stánku zastavili a chtěli o stomii vědět něco víc, mnohdy



všechno, protože stomický sáček viděli poprvé a toto téma pro ně doposud bylo tabu. Paní v letech se při pohledu na naše pomalované sáčky (pytlík ART) rozpovídala, že by toto nikdy nechtěla mít. Nikdo z nás stomiků si to nepřál, ale volba byla jasná, buď žít s pytlíkem, anebo zemřít. Pak se zastavila paní Bronislava, je stomičkou půl roku a velmi se jí líbila myšlenka, že se bude stýkat se stejně zdravotně postiženými lidmi. Dostala kontakt a bude

si vypisovat přihlášku do klubu ostravských stomiků. Věřím, že se jí bude líbit v partě dobrých lidí, kde získá spoustu rad, informací a třeba najde i nové kamarády.

Milou návštěvou u stánku byl ředitel FN Ostrava MUDr. Jiří Havrlant, jehož zajímalo, jak se nám daří, a popřál nám mnoho zdraví. Děkujeme.

Vtipná byla setkání s dětmi, které se zajímaly, k čemu slouží ty pomalované sáčky. S odpovědí byly děti spokojené

a za svůj zájem si odnášely antistresové omalovánky.

Dny zdraví byly přínosem pro mnoho lidí a věřím, že i příště stánek ILCO na této akci bude důležitou prevencí onemocnění střev.

*Jana Harabišová
Slezský klub stomiků Ostrava, z.s.*

VÝLET DO PROSTĚJOVA

Díky Miladě Novotné jsme v červnu uskutečnili návštěvu Prostějova a poznali mnoho zajímavostí. Z Brna jsme vyjeli vlakem v 7.18, ve Vyškově přistoupila Miluška Rozehnalová, v 8.36 jsme se už vítali s Miladou a Lídou Novotných.

Bylo nás 15 a během dopoledne nás přišel pozdravit Josef, přítel Milušky.

Prostějov má 44 tis. obyvatel, v blízkosti města jsou dvě říčky, Hloučela a Romže. Město má svou historii – zemědělské strojírný, později přibyla slavná automobilka Wikov Františka Wichterleho a Josefa Kovářika. Také oděvní průmysl, založený pány Janem Neherou a Arnoštem Rolným, je pro město významným přínosem. A v oblasti literatury nesmíme zapomenout na Jiřího Wolkera a jeho odkaz v dějinách Československa.

Od nádraží nás vedla Milada Svatoplukovou ulicí, kolem vily Otty Wichterleho, vynálezce kontaktních čoček, a jeho sestry Hany, akademické sochařky. Pokračovali jsme k náměstí Padlých hrdinů, zašli k vile Františka Kovářika, dál ke gymnáziu, sokolovně, ZŠ, k baště s vysokým opevněním, pak ke kostelu sv. Jana Nepomuckého a bývalému klášteru Milosrdných bratří, k Národnímu domu, významné památce, postavené v letech 1905–1907 podle plánů architekta Jana Kotěry. Na výzdobě interiérů se podíleli Jan Preisler, Stanislav Sucharda, František Kysela a další. Kromě divadelního traktu se v něm najdou restaurace, kavárna, přednáškové sály, místnosti pro spolkové činnosti. Pokračovali jsme k radnici s 66metrovou radniční věží a mozaikovým orlojem. Neodolali jsme výstupu po 256 schodech nahoru, odkud byl krásný výhled na všechny stany. Byla dobrá viditelnost, viděli jsme toho hodně. Radnice, postavená v letech 1911–1914 podle plánů Karla



Hugo Kepky, profesora české techniky v Brně, si zasloužila zvláštní pozornost. Měli jsme štěstí, paní průvodkyně Petra nám umožnila nahlédnout do interiérů radnice, obdivovali jsme sochařské a štukatéřské práce, umělecká díla z kovu a dobový nábytek.

Z věže radnice jsme viděli muzeum z roku 1850, kostel Povýšení sv. Kříže, Husův sbor, náměstí TGM s rodným domem Jiřího Wolkera, starou a novou synagogu, zámek Pernštejnů a Lichtenštejnů. Prostějov byl nazýván Hanáckým Jeruzalémem pro početnou židovskou komunitu. Na území města jsou dva židovské hřbitovy, ze starého se dochovaly jen zbytky. Jméno Rabiho Horowitze, který zde působil, je nám známé. Jeho potomci žijí v mnohých městech ve světě. Po procházce městem a po zastávce na malé občerstvení kávou, zákuskem a někteří pivem nás Milada zavedla na Floriánské náměstí k Městským lázním, kde zajistila oběd. Polévka, dvojitý řízek, kteří si nejedlíci

museli nechat zabalit, k tomu šfouchané brambory s cibulkou byly dobrou tečkou za Prostějovem. Sice nás opustila Miluška s Pepou, ale my jsme to nevzdali.

Výletu nebyl konec. Po obědě jsme nastoupili na autobus a odjeli do Plumlova. Tam jsme měli rezervaci k návštěvě zámku Lichtenštejnů. Vydali jsme se do mírného kopečka k zámku a nedlouho po našem příchodu se už ujala slova mladá, vnímavá a skromná dívenka, která nám vše přibližovala. Prohlídka trávající asi hodinu nás fyzicky unavila, duchem jsme byli obohaceni, ale přesto naše kroky směřovaly k cukrárně na kafičko, zmrzlinku, zákusek. To bylo moc dobré zastavení. Milada s Lídou nás opustily, Lidin syn přijel pro maminku autem! Někteří jsme po občerstvení honem pospíchali k Podhradskému rybníku, který je pod plumlovským zámkem, tam jsme se pokoukali, vyfotili si památnou planou hrušeň – stále plodící, i když je stará více než 300 let!

Po návratu jsme se přidali k ostatním a jeli autobusem k nádraží do Prostějova! Tam ještě Míša pátrala po spojení autobusem a s Evou odjely samy do Brna. My ostatní jsme drželi partu, čekání na zpožděný vlak jsme vyplnili povídáním o zážitcích dnešního dne i tím, co kdo zažil a chtěl naslouchajícím svěřit. Vlakem jsme uháněli a neviděli Milušku, která avizovala, že nám ze své zahrádky bude mávat barevným šátkem.

Našlapali jsme za ten den pár kilometrů, odhaduji to na 5–6, a užili si Prostějova.

Miladě patří náš dík. Bylo to prima a nezapomeneme na to, co nám povídala.

*Jana Strnadová
Klub stomiků Brno*



KOSTELEC NAD ORLÍCÍ, VAMBERK, PIEŠTANY A ONKO KLUB SLUNEČNICE OLOMOUC

Co mají společného Kostelec nad Orlicí, Vamberk, Piešťany a Onko klub Slunečnice Olomouc? Hned to vysvětlím. První dvě města byla cílem zájezdu a třetí rekondičního pobytu, které uspořádal náš klub v druhé polovině května a na začátku června.

Ve středu 24. května autobus s 27 členkami našeho klubu, doplněný o 30 „hostů“ a to nejen žen, ale i několika pánů, zamířil nejdříve do Kostelce nad Orlicí. Cílem byla návštěva **Nového zámku** Kinských.

Zámek byl vrácen rodině Kinských v roce 1992 ve špatném stavu. Jeho rekonstrukci zahájil Josef Kinský a pokračoval s ní jeho starší syn František, kterému byl v roce 2004 rodinný majetek předán. Zámek získal původní nádhernou empírovou podobu a byl doplněn dobovým mobiliárem. Naše uznání si vysloužily nejen zámecké místnosti, jako např. zrcadlový sál, kde se konají koncerty, svatby, dále galerie a další prostory, ale i park se vzrostlými stromy a kvetoucími keři. A František Kinský, mimochodem známý jako erudovaný průvodce pořadem České televize o českých šlechtických rodách Modrá krev, nás osobně zámkem prováděl. Jeho výkladem jsme



byli nadšeni, byl nejen profesionální, poutavý, ale i vtipný, obsahoval např. i vzpomínky na historky z dětství. Jeho vyprávění bychom rádi poslouchali dál, ale přišel čas na oběd. Přesunuli jsme se do Toniovy zámecké kavárny a restaurace, kde bylo prostřeno. A jaké bylo naše překvapení, že nám oběd servíroval i pan František Kinský. Tím si nás ještě více získal. Náš obdiv patřil nejen jeho vzdělanosti, ale i skromnosti a bezprostřednosti.

Po obědě jsme se ještě měli čas projít krásně upraveným parkem.

Opoledne jsme navštívili **Muzeum krajky ve Vamberku**. Bylo založeno již v roce 1929. Paličkování má ve Vamberku téměř čtyřsetletou tradici. Obdivovali jsme staré lidové krajky, stejně jako kolekce, které reprezentovaly Československo na světových výstavách EXPO Brusel 58 a EXPO Montreal 67, i současnou krajkářskou tvorbu. V prodejně jsme si před návratem do



Olomouce ještě zakoupili drobnější i větší paličkované suvenýry.

Jen o čtyři dny později opět 27 členek („Slunečnic“, jak někteří nás oslovují) nasedlo do autobusu, který nás odvezl na rekondiční pobyt do **Hotelu Harmonia Piešťany – Banka**. Sice starší objekt, ale s pohodlným ubytováním, wellness centrem, vynikající stravou a vstřícným personálem. Najdeme ho v tichém prostředí na pravém břehu Váhu u přehrady Slíňava

něco přes dva kilometry od centra Piešťan.

Čekalo na nás pět dní naplněných nejrůznějšími aktivitami a akcemi. Každý den jsme začínaly rozvíčkou s naší tělocvikářkou Janou. Po dobré snídani jsme postupně absolvovaly šest procedur, které byly součástí pobytového balíčku, jako např. bylinkový zábal, aerosolová mořská koupel, oxygenoterapie atd. Mimo to jsme měly možnost vybrat si ze široké

nabídky dalších léčebných úkonů. Většinou si děvčata dokupovala masáž. Součástí dopoledního programu bylo cvičení v tělocvičně opět s naší Janou.

Na každé odpoledne připravili pracovníci hotelu zájezdy vlastními autobusy do zajímavých míst v okolí za příjemnou cenu. Společně jsme absolvovaly komentovanou prohlídku centra Piešťan s průvodkyní paní Květou. Byla spojená s plavbou lodí

po vodní nádrži Slňava a s návštěvou výstavy Alfonse Muchy v Napoleon-ských lázních na téma Květinové světy, která byla pro nás takovým pohla-zením po duši.

Po větších či menších skupinkách jsme se vydaly např. do muzea v přírodě Slovenské miniatury v obci Podolie a městečka Vrbové či opět s průvodkyní paní Květou do Brezové pod Bradlom na kopec Bradlo s mohylou Milana Rastislava Štefánika nebo do Hlohovce. Poměrně velká skupina zavítala do termálního koupaliště Nitrava – Polný Kesov. Ty z nás, které se těšily, že si zaplavou, byly zklamané. V provozu byly jen vnitřní a venkovní minerální bazény s vodou okolo 40 °C, plavecké bazény byly vypuštěny, prováděla se údržba.

Každé odpoledne odvážel autobus zájemce do Piešťan a po cca 3 hodinách se vracel zpět. Nabídku jsme pravidelně využívaly mj. k pěším

procházkám po lázních, k prohlídce Lázeňského ostrova „Piešťanským expresem“, v závěru pobytu k nákupům pro své blízké.

A když se našel nějaký volný čas, věnovaly jsme ho pěším i cyklo vycházkám (mimořádně půjčování kol bylo rovněž součástí pobytového balíčku). Vy-dávaly jsme se nejen kolem přehrady, ale i do okolí. Některá děvčata si na kolech vyjela i do moderního hotelového komplexu na Kúpeľnom ostrově, který poskytuje i nebytovaným využití bazénů k plavání a relaxaci.

A co s načatým večerem? I o ten bylo postaráno: denně hudební produkce slovenské i české populární hudby k tanci i poslechu s občerstvením, jednou i s táboračkem a opékáním špekáčků, poslední večer s tombolou.

V hotelové restauraci jsme si pochutnávaly čtyřikrát denně na chutném jídle poskytovaném formou bohatých bufetových stolů. Nechyběl dostatek

čerstvé zeleniny i ovoce. Součástí oběda i večeře byly nealko nápoje, ale i pivo a víno. A to čtvrté jídlo byla odpolední káva se zákuskem. Kuchyně přitom využívá nabídky místních farmářů. A některá děvčata tvrdí, že za těch pět dní přibrala až 3 kilogramy.

Byl to perfektně připravený pětiden-ní pobyt ze strany hotelu. Poděkování patří příjemnému a vstřícnému perso-nálu v čele s panem ředitelem Ing. Ju-rajem Šumichrastem.

Jen nerady jsme se v pátek ráno loučily. Snad si budeme moci pobyt někdy v budoucnu zopakovat.

A na závěr musíme vyslovit dík Olomouckému kraji, jehož dotaci náš klub využil jako příspěvek 27 zúčastněným členkám na úhradu tohoto vydařeného rekondičního pobytu.

Věra Kratochvílová

Onko klub Slunečnice Olomouc



JEDNODENNÍ VÝLET DO HODONÍNA

Ve čtvrtek 3. srpna jsme se vydali v hojném počtu 53 účastníků na jednodenní výlet do Hodonína. V plánu jsme měli návštěvu areálu Slovanského hradiště v Mikulčicích, pak oběd v přístavišti U Jezu v Hodoníně a následně plavbu lodí Konstancie po řece Moravě.

Mikulčické hradiště patří mezi nejvýznamnější místa poukazující na naši

historii. S rozlohou 10 ha představuje nejrozsáhlejší slovanské archeologické naleziště v České republice. Nacházejí se zde pozůstatky velkomoravského raně středověkého hradu z 9. století. V jeho centrálním místě jsou zbytky kamenných církevních staveb i původního paláce, zřejmě sídla samotného velmože a jeho rodiny. V současné době zasahuje i na slovenský břeh řeky Moravy. V blízkosti obce Kopčany je dochován osaměle stojící kostel sv. Margity Antiochijské, jehož počátek, jak potvrzují nalezené

hroby, spadá do 9. století. Kostel je považován za jedinou stojící stavbu z období Velké Moravy. V současné době jej lze navštívit díky vybudované lávce pěšky nebo na kole. Kostel společně s památkami na české straně Moravy kandiduje na zápis do seznamu kulturních památek UNESCO.

Nelze vyloučit, ale ani potvrdit, že právě zde působili věrozvěsti Cyril a Metoděj, jejichž odkaz je součástí evropského kulturního dědictví.

Původně byla tato oblast protkána sítí říčních ramen a tůní, která rozdělovala

krajinu na jednotlivé ostrovy. Právě ty byly vyhledávány k osídlení. V průběhu 9. století byly některé z nich opevněny a navzájem propojeny mosty. Naše skupina byla rozdělena na dvě, jedna si vyslechla průvodkyni, která nás seznámila s historií a zavedla do expozice. Druhá skupina si mezitím prohlédla okolí a vystoupala na vyhlídkovou věž, která měří 30 m, z jejího vrcholu je příležitost prohlédnout si areál hradiska, sledovat průběh opevnění, rozmístění dochovaných základů staveb i pravděpodobný průtok původních říčních ramen.

Expozice nás přivedla do tmy, kterou nám prosvětliła vizualizace možné podoby jednotlivých kostelů na hradisku. Průvodkyně nás seznámila s expozicí. V ní jsme viděli, jak vypadá odkrytý archeologický výzkum. Jsou zde obnažené negativy základů kostela (kámen byl z nich rozebrán) a otevřené hrobové jámy. Kromě těla pohřbeného často obsahovaly i jeho oděvní součásti, šperky, zbraně nebo i jen obyčejné hrnce. Části těchto věcí, šperky, knoflíky atd., jsme si prohlédli ve vitrínách. Jakmile si expozici prohlédla i druhá skupina, vydali jsme se, po občerstvení v místním bistro, do Hodonína do restaurace U Jezu, kde byl pro nás přichystán oběd.

V restauraci jsme byli již očekáváni, přijeli jsme s mírným zpožděním, byli k nám však velmi vstřícní, jídlo bylo velmi dobré, obsluha rychlá. Po obědě jsme vyrazili na loď Konstancie, šla s námi velmi vstřícná zaměstnankyně



Andrea, která nás provázela a vtipně informovala o okolí řeky. Nachází se zde malý přístav, kde kotví výletní lodě. Toto přístaviště se jmenuje U Jezu a nabízí zajímavé možnosti prohlídky krás řeky Moravy. Jedná se o pohodovou plavbu lodí Konstancie (byla pojmenována po královně Konstancii, manželce českého krále Přemysla Otakara I.). Výletní loď Konstancie má celkovou kapacitu 60 osob. Loď je plně krytá. V horní části lodi je sluneční paluba, kterou někteří využili, ale bez slunce. Plavba tam a zpátky trvala dvě hodiny, dojeli jsme za Rohatec a zpět. Při této plavbě jsme sledovali meandry řeky Moravy, jsou vidět lužní

lesy a bývalá ramena řeky Moravy. Řeka Morava tvoří hranici se Slovenskem, na slovenské straně jsme viděli nespočet rybníků. Za obcí Rohatec se pluje v těsné blízkosti Bařova kanálu. Po projížděce jsme zamířili na náměstí, kde jsme se prošli a někteří se občerstvili v místních restauracích. Účastníci zájezdu vyjadřovali spokojenost i nadšení pro další takové akce. Chválou nešetřili ani nečlenové klubu, kterých byla víc než polovina.

Jarka Kudrová
Klub stomiků Brno



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.

Vykročte s Ligou ke zdraví:

Termín: 10. října 2023

Místo konání: Park Přátelství v MČ Praha 9 (mezi stanicemi metra Střížkov a Prosek). Celodenní preventivní akce pro veřejnost s možností vyzkoušet si různé pohybové aktivity.

Sněm členských pacientských organizací:

Termín: 17.–18. října 2023

Místo konání: Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9 a Městská knihovna v Praze

Vánoční koncert:

Termín: 4. prosince 2023

Místo konání: Karolinum, Praha 1



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

Toto vydání Zpravodaje vyšlo za podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

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

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

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

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Poliklinika Černý Most – Parník
Generála Janouška 902/17
198 00 Praha 9
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. 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.