



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 33 ▲ Prosinec 2023 ▲ Číslo 4



Vážení a milí čtenáři,

v čase předvánočním a vánočním a v očekávání příchodu nového roku se chci ještě trochu ohlédnout za rokem uplynulým, který byl z mého pohledu velmi vydařený.

Jako bychom nastřídané touhy a síly začali zase vlévat do svých aktivit a žít tak plnější život. Bylo to vidět i na množství článků, které od vás dostávám z rekondičních pobytů a z různých výletů. Ze všech sálala radost a potěšení ze společně strávených chvil. Tento optimismus se promítnul i do chuti našich spoluobčanů zúčastňovat se Dnů zdraví či Českého dne proti rakovině, který byl letos opravdu nadmíru úspěšný.

Já osobně jsem se letos začala více a více radovat z těch nejobyčejnějších věcí. Třeba z toho, jakou radost mi dělá má zahrádka, či z toho, že náš pejsek se už naučil na procházce poslouchat, nebo z řidičského průkazu

mé dcery. Neboť i já si už začínám užívat toho, že mě moji milí odvezou někam na výlet a já si mohu po letech jen tak pozorovat krajinu a už se dopředu netrápit tím, zda najdeme místo k zaparkování. Začali jsme navštěvovat různé akce v okolí, kterých každým rokem přibývá, byli jsme na slavnostech na Okoři nebo za známými v Únětickém pivovaru, kolem něhož vede nádherná stezka, lákající k dlouhým procházkám. My jsme si s dcerou daly úžasný dárek na podzimní prázdniny, jely jsme na prodloužený víkend na výlet do Lednice. Musím přiznat, že dlouhá cesta byla opravdu trochu únavná, ale jak už jsem se zmínila, já jsem mohla odpočívat v sedadle spolujezdce. Návštěva nádherného parku v okolí zámku mě naprosto nadchla. Zámek samotný jsme navštívily druhý den a odpoledne jsme se jely podívat do Valtického podzemí. Ani na okamžik jsem nelitovala dlouhé cesty, neboť takový nádherný zážitek

byl za všechny strasti dlouhého cestování opravdovou odměnou.

Těším se na delší volno o Vánocích, konečně budeme mít ještě víc času na sebe navzájem a do nového roku vykročíme s nadějí, že bude zase lépe a my budeme ještě více pečovat o své zdraví a vztahy, které nám pomáhají žít radostnějším životem. Hlavně nesmíme přestat doufat, že už nás nebudou trápit tak často přicházející smutné zprávy o válečných strastech. Přeji vám všem krásný a neuspěchaný předvánoční čas, poklidné a spokojené vánoční svátky a hodně zdraví a štěstí do nového roku.

Iveta Kuchařová



Vázení přátelé,

doznívající rok přinesl mnoho nesmyslného zla ve světě, uvolnil brutální a zášf neslýchaných rozměrů, zlo dokázalo znovu, že je schopno toho nejhoršího. Nositelé zla, kteří rozpoutali šílené dění na Blízkém východě, se nešťfili porušit všechna tabu a tváří se, že se křivdí jim, když dostávají vlastní naordinovanou léčbu. Rozpoutávají nesyváry na celém světě z jediného důvodu. Moc a peníze! Nikdy nepracovali, nikdy nevypěstovali jediné stéblo, nikdy nezasadili jediný strom a své děti vychovávají k nenávisti. Měla pravdu Golda Meirová: dokud nebudou Arabové více milovat své děti než nenávidět Izrael, nebude mír na Předním východě.

A dovolím si ještě jednu připomínku: pro Araby jsme všichni Židé. Odpor Izraele je i náš boj!

Z hlediska posledního měsíce jsou naše události a celoroční dění málo významné. Tak se to zdá na první pohled, ale je důležitá drobná mravenčí práce, snaha podporovat dobré věci, slušné lidi, edukovat společnost a vytvářet lepší svět, než je v představách našich protivníků. Ne svět středověkých fanatiků a sadistů, ale klidný svět pokojných lidí, kteří budují a ne boří! Kteří se starají o své děti, spoluobčany a jsou ochotni pomáhat.

V plném rozsahu proběhly akce Ligy bez nařízených omezení. Začátkem roku se konalo odborné sympozium ke Světovému dni proti rakovině zaměřené na letošní hlavní téma – bronchogenní karcinom. Přednášky k tématu byly četné, paní profesorka Koziar – Vašáková představila zahájený screeningový program pro kuřáky od 50 let, určený ke včasnému odhalení bronchogenního karcinomu. V ostatních přednáškách byly představeny možnosti diagnostiky a terapie již známého onemocnění. Připomenuli jsme ekologické škody vznikající pěstováním tabáku, kyselinu nikotinovou jako zdroj závislosti na tabáku, způsoby konzumace tabáku. Lze shrnout, že navzdory obecně známé škodlivosti kouření zaujímá bronchogenní karcinom stále jedno z prvních míst v diagnostikovaných onkologických onemocněních ve světě.

V březnu proběhla výroční členská schůze LPR.

Činnost Ligy nemile narušilo vynucené stěhování z Ligou vybudovaných prostor v rámci Ústavu radiační onkologie na Bulovce. Tyto prostory Liga

zkultivovala z opuštěného kusu chodby a používala je po dlouhých 18 let. Po vleklých jednáních s ředitelem nemocnice Mgr. Kvačkem, který se rozhodl již dále nájenní smlouvu Lize neprodloužit, jsme získali do pronájmu nové prostory v poliklinice Parník na Černém Mostě. Chod Ligy nebyl přerušen a stěhování bylo dokončeno 30. 4. 2023.

Český den proti rakovině uvedla 4. května tisková konference ve Faustově domě a 10. května pak proběhl 27. ročník veřejné sbírky Český den proti rakovině. V Praze byl „hlavní stan LPR“ umístěn v dolní části Václavského náměstí na Můstku. Program byl bohatý, zajímavý, Ligu podpořila řada známých osobností, kulturní program s autorskými šansony doplnili spřátelení hudebníci a celým dnem provázel náš dlouholetý příznivec, pan moderátor Josef Kudrna. Navzdory trvajícím šoku z hrozných válek na Ukrajině a ekonomickým nepříjemnostem byla sbírka Ligy úspěšná – k 30. 11. bylo vybráno rekordních více než 21 milionů. Z toho jen e-kytičky činily téměř půl milionu, což ukazuje, že i tento nový přístup má smysl. Opět se potvrdilo, že je veřejnosti žlutý kvítek známý a mnoho podporovatelů s povděkem kvitovalo, že příspěvek je stále 20 Kč, a dobrovolně přispělo více. Sbírkou se účastnilo přes 14,5 tisíce dobrovolníků po celé republice, všem za to patří velký dík. Do sbírky se zapojily také některé řetězce obchodů s potravinami, knihovny a další místa, což dále pomohlo dostat kytičky a letáčky o prevenci nádorů plic k co nejvíce lidem.

19. června se v Betlémské kapli konal Děkovný koncert Ligy, tentokrát v podání vynikajícího klavíristy pana Ivana Klánského s jeho muzicírujícími potomky. Slovanské tance v originální klavírní verzi pro čtyři ruce byly fenomenální.

Bylo velmi milé znovu vidět tváře členů a příznivců Ligy a sdílet společnou radost z krásné hudby.

Od června probíhala Putovní výstava v inovované podobě a téma nádorové prevence takto přichází stále do dalších měst. Dále se LPR účastní Dnů zdraví a dalších preventivně-vzdělávacích akcí. Po celý rok pokračují také preventivní programy ve školách, zaměřené zejména na zdravý životní styl v širších souvislostech.

Sněm patientských organizací s dvoudenním bohatým programem úspěšně proběhl v polovině října. Díky Pražskému komornímu baletu jsme si druhý den sněmu užili skvělý zážitek.



Před námi je poslední programová nabídka – Vánoční koncert, který zazní tradičně ve Velké aule Karolína 4. prosince. Jeho součástí je udělení ceny Skokana roku pro nejlepší členskou organizaci v letošním roce.

Výtěžek sbírky je každoročně rozdělen podle stejného klíče na tři pilířové programy Ligy. Financujeme podporu vědy a výzkumu, podporujeme edukaci společnosti v rámci prevence, podporujeme akce ke zlepšení života onkologických pacientů, hospice.

Děkuji vám všem za pomoc a podporu a přeji nám všem, abychom si uchovali naději a ochotu pomáhat a starat se o své bližní. Přestože valící se děsivé události na různých místech světa vyvolávají spíše nenávist a chuf zavřít se jen ve své bublině, nedůvěřovat a nestarat se o nikoho a nic, jedinou rozumnou odpovědí na tytoacity je vytváření slušnější skutečnosti kolem sebe, pomoc tam, kam dosáhneme, a nesmlouvavý odpor vůči zlu. Než spílat tmě, je lepší být sám alespoň malým světélkem. (Žlutý kvítek září i v šeru.) Přeji nám všem mnoho sil k dalšímu společnému snažení o lepší život onkologických pacientů a prevenci nádorových onemocnění. Přeji nám všem úspěšný klidný rok 2024!

*MUDr. Michaela Fridrichová
předsedkyně Ligy proti rakovině Praha*



ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

Děkujeme z celého srdce vám všem, kteří jste pomohli při letošní sbírce
Český den proti rakovině.

Děkujeme všem partnerům, kteří 27. ročník ČDpR podpořili!

Český den proti rakovině k 29. 11. 2023 vynesl

21 421 000 Kč

(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky

12 409 000 Kč

Liga proti rakovině Praha rozdělí:

na dlouhodobý program nádorové prevence
3 664 000 Kč

na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů
5 793 000 Kč

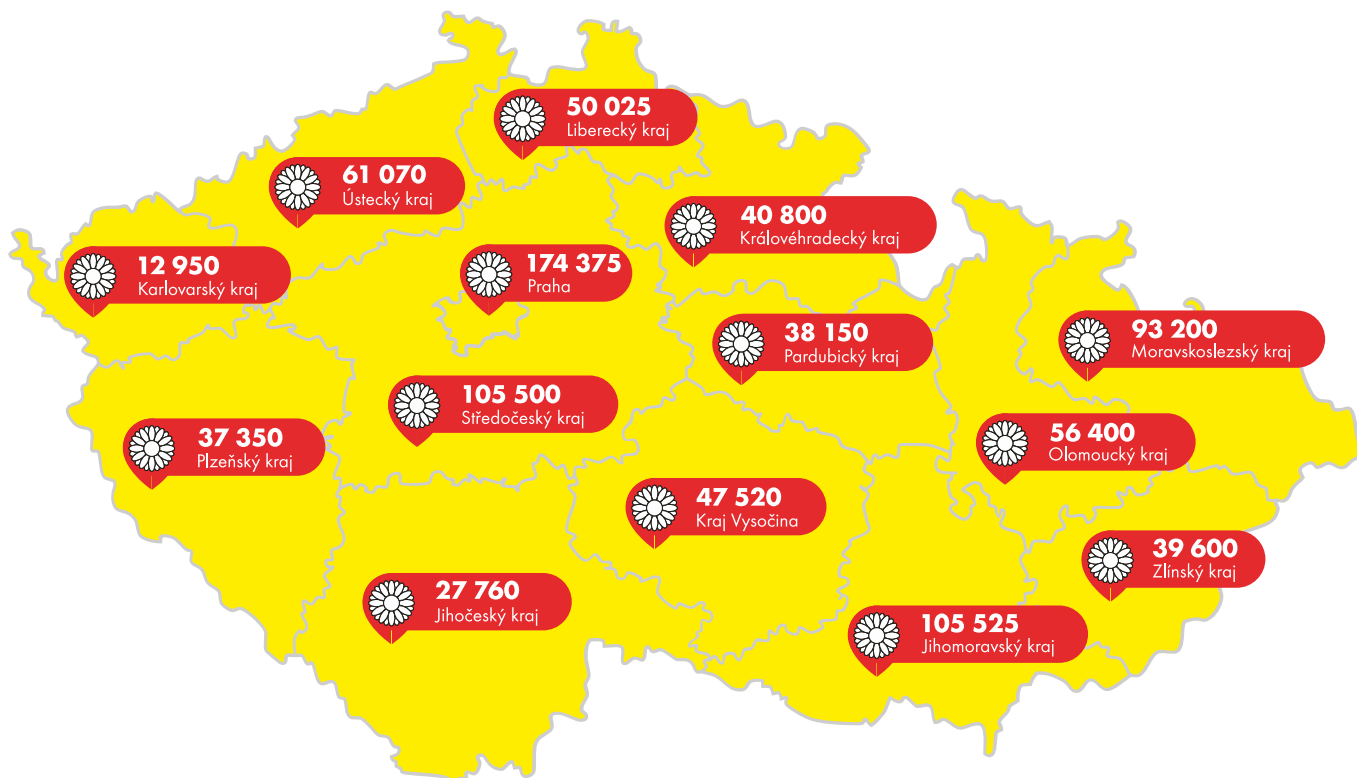
na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky
a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť
2 952 000 Kč

Z významných projektů uvádíme:

- **Preventivní osvětové akce**
(Putovní výstava – 22 měst, prevence ve školách,
kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví, Dny zdraví aj.) **1 544 000 Kč**
- **Poradenské a informační publikace a tiskoviny pro veřejnost** **320 000 Kč**
- **Členské pacientské organizace získaly ze sbírky (včetně udělených grantů)** **3 447 000 Kč**
- **Hospicová péče** **986 000 Kč**
- **Nádorová telefonní linka** **1 011 500 Kč**
- **Rekondiční pobyty pro onkologické pacienty** **1 094 800 Kč**
- **Ústav chemie a biochemie, Mendelova univerzita v Brně**
– výzkumný onkologický projekt **300 000 Kč**
- **Ústav lékařské biochemie a laboratorní diagnostiky 1. LF UK a VFN**
– výzkumný onkologický projekt **450 000 Kč**
- **Ústav biologie, Lékařská fakulta v Plzni**
– výzkumný onkologický projekt **306 000 Kč**
- **Ústav lékařské chemie a biochemie FN v Motole**
– výzkumný onkologický projekt **185 000 Kč**
- **Ústav biofyziky a informatiky 1. LF UK**
– výzkumný onkologický projekt **249 000 Kč**
- **Katedra genetiky a mikrobiologie, Laboratoř virologie PíF UK**
– výzkumný onkologický projekt **435 000 Kč**
- **Nemocnice Na Pleši, s. r. o.**
– přifinancování vybavení pro onkologické. odd. **225 000 Kč**
- **KOC – radiační onkologie KN Liberec**
– přifinancování vybavení pro odd. radiační onkologie **155 000 Kč**
- **Nemocnice milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze**
– přifinancování přístrojového vybavení **459 000 Kč**



MAPA NABÍZENÝCH KYTIČEK DLE OKRESŮ A KRAJŮ ČESKÉ REPUBLIKY



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCI

14. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci je úspěšně za námi. Od dubna do listopadu jsme projeli 22 měst po celé České republice. V Praze a Ostravě jsme byli na několika místech. Součástí akce jsou vždy i znalostní testy s možností výhry drobných odměn, hry o zdraví a pro zdraví určené

dětem i dospělým a široká nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů. Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech byl k dispozici i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, s kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. V městech,

kde působí pacientské organizace, je vždy také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

Letošní ročník navštívilo téměř 11 tisíc osob.

Iva Kurcová

V tomto čísle Zpravodaje jsme pro vás připravili koláž z podzimní části Putovní výstavy.

BŘECLAV



BYŠTŘICE



DAČICE



DOBŘÍŠ



FRYMBURK



HAVLÍČKŮV BROD



HODONÍN



KAMENICE



OSTRAVA-PŘÍVOZ



TŘEBOŇ



ÚJEZD NAD LESY



ÚSTÍ NAD LABEM



DNY ZDRAVÍ

V průběhu roku se Liga zúčastňuje osvětových akcí, které pořádají různá zdravotnická zařízení, obce, MČ Prahy apod. a úzce souvisí se zaměřením Ligy. Kolegyně, které se aktivně zúčastňují těchto akcí, podrobněji popsaly alespoň některé z nich.

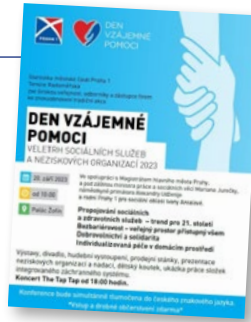
DEN ZDRAVÍ A SOCIÁLNÍCH SLUŽEB NA KRAKOVĚ

V úterý 12. září jsme se se svým stánkem plným publikací a dalších materiálů zúčastnili v MČ Praha 8 před KD Krakov akce nazvané Den zdraví a sociálních služeb. Tuto akci uspořádal odbor sociálních věcí a zdravotnictví

ÚMČ Praha 8. Celkem bylo na prostranství před Kulturním domem Krakov kolem 30 stánků, kde se lidé mohli dozvědět plno užitečných informací o prevenci, péči o nemocné nebo si i nechat zkontrolovat mateřské znaménko. U našeho stánku jsme za velmi horkého počasí poskytovali zájemcům edukační brožury a debatovali s návštěvníky, mimo jiné např. o škodlivosti kouření a náročnosti zbavit se tohoto zlovyku. Návštěvníků akce kvůli velmi teplému počasí nebylo příliš mnoho, ale těm, kteří přišli, jsme se mohli o to více věnovat.



VELETRH SOCIÁLNÍCH SLUŽEB A NEZISKOVÝCH ORGANIZACÍ – DEN VZÁJEMNÉ POMOCI NA PRAZE 1



Ve velmi krásných prostorách Paláce Žofín na Slovanském ostrově se ve středu 20. září uskutečnil Veletrh sociálních služeb a neziskových organizací – Den vzájemné pomoci. Tuto akci (tzv. nultý ročník) uspořádala MČ Praha 1 ve spolupráci se Střediskem sociálních služeb Praha 1 a Nadačním fondem humanitární pomoci. V horním sále Paláce Žofín probíhala v době od 10 do 18 hodin prezentace neziskových a příspěvkových organizací včetně té naší. V rámci naší

prezentace jsme nabízeli informace o činnosti Ligy, odborné publikace a čerstvě vytištěný Zpravodaj. V dolním sále se mohli návštěvníci zúčastnit zajímavých tematických přednášek o nových trendech ve světě neziskových organizací, řešila se i aktuální témata – konflikt na Ukrajině, bezbariérovost ve městě, zapojení dobrovolníků, domácí péče a mnoho dalších.

Ing. Jiřka Holoubková

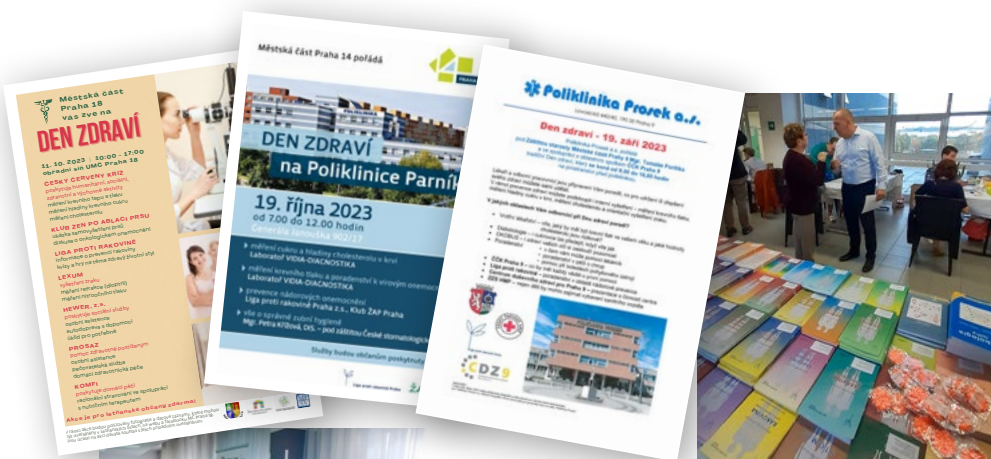


DRAKIÁDA

Letošní již tradiční podzimní Drakiáda a Den zdraví proběhly za příznivého počasí v sobotu 7. října na fotbalovém hřišti v Praze 4 – Libuši. V rámci akce se konala dračí soutěž o ceny. Přihlášených účastníků bylo 96. Počasí nám letos přálo, svítlo sluníčko a vítr váł tak akorát. Den zdraví nabídl dětem různé výtvarné workshopy, malování na obličeje, skákací hrad aj. Pro dospělé

byly především určeny stánky s měřením tlaku a cukru, nutriční poradenství a samozřejmě naše nabídka edukačních publikací a poradenství. Pro děti byla přichystána i soutěž ve stáncích, kde měly plnit různé úkoly, a za správné odpovědi byly odměněny. Celkově se akce povedla a budeme se opět těšit na příští rok.

Lenka Maršíková





VYKROČTE S LIGOU KE ZDRAVÍ

V letošním roce Liga spustila novou kampaň, jejímž cílem je upozornit veřejnost na význam pohybu a zdravého životního stylu, který se promítá do zdravotního stavu každého jedince. V letošním podzimním čase jsme vyzvali spoluobčany k zamyšlení nad stylem života a k uvědomění si skutečnosti, že své zdraví a kondici máme do značné míry ve své moci.

Začátek kampaně jsme podpořili velkou akcí s celodenním programem v úterý 10. října v Parku Přátelství v Praze 9. Po celý den si návštěvníci mohli vyzkoušet různé pohybové aktivity pod vedením zkušených profesionálních instruktorů, například chůzi s hůlkami nordic walking, břišní tance, step, žonglování, chůzi na slack-line, kondiční cvičení, chůzi či běh na běhacím pásu a mnoho dalšího. U stánků

našich spolupracujících organizací se dozvěděli vše o zdravých potravinách díky programu Zdravé pětky Nadačního fondu Albert a organizace STOB, o nabídce aktivit Klubu českých turistů, o činnosti patientských organizací Klubu ŽAP, klubů ALEN a FIT-ILCO apod.

Akci osobně podpořila i místostarostka MČ Praha 9 MgA. Kamila Matějková. V polovině října spolupracovníci Ligy vyrazili do regionů ČR a ve vybraných městech (Brno, České Budějovice, Hradec Králové, Olomouc, Ostrava, Plzeň) nabízeli lidem letáčky k preventivní kampani a jablíčka jako symbol zdraví a zdravé stravy.

Součástí podzimní kampaně a výzvy Ligy k úpravě životního stylu byla i **soutěž o ceny**. Každý, kdo se zaregistroval v on-line formuláři na webu LPR v období od 4. října do 4. listopadu

a uvedl „osobní závazek“ z nabízených možností, byl zařazen do soutěže o zajímavé ceny.

V polovině listopadu proběhlo losování z více než 320 přihlášených účastníků a 50 výherců obdrželo ceny v podobě dárkových poukazů na sportovní zboží, dárkových poukazek na ovocné speciality Fruitissimo, rodinné celodenní vstupenky do Aquapalace Praha, sady holí na nordic walking, trička s potiskem Ligy a dárkové hrníčky Ligy. První dvě ceny – dárkový poukaz na víkendový wellness pobyt pro dvě osoby v hodnotě 10 000 Kč z nabídky www.laznetravel.cz a sportovní hodiny Garmin byly předány při slavnostním ceremoniálu na vánočním koncertě v Karolinu 4. prosince t. r.

Iva Kurcová

Partneři



Organizátor





SNĚM ČLENSKÝCH PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

1. DEN

A zase přišel čas našeho společného setkávání. Po roce jsme se opět sešli v krásných prostorách hotelu Duo v Praze 9, a to na Sněmu členských organizací ve dnech 17. a 18. října.



Po registraci a uvítání všech přítomných se ujala slova MUDr. Michaela Fridrichová, předsedkyně Ligy, která informovala o všech aktivitách a akcích LPR v průběhu tohoto roku. Upozornila i na skutečnost, že Liga se v dubnu t. r. přestěhovala z FNB na novou adresu v Poliklinice Černý Most – Parník. Cesta k nám je snadná, poliklinika leží v těsné blízkosti stanice metra B Černý Most.

Poté paní doktorka přednesla téma příštího roku – po letošním bronchogenním karcinomu plic a průdušek se po několika letech vracíme k problematice rakoviny prsu.

Následovalo smutné ohlédnutí se za odchodem úžasného, pilného a vždy usměvavého Petra Hory Hořejše, dlouholetého spolupracovníka Ligy, spisovatele, redaktora a novináře. Jeho přednášky o historii nás vždy zaujaly a obohatily.



Iva Kurcová, místopředsedkyně Ligy, poté představila novou kampaň, kterou Liga pod názvem Vykročte s Ligou ke zdraví zahájila v říjnu. Tuto preventivní kampaň i soutěž s ní spojenou podrobně popisujeme v další části tohoto čísla Zpravodaje.

Mgr. Jana Mauleová nás díky rozsáhlému fotoohlédnutí vrátila zpět do 10. května, kdy probíhal Český den proti rakovině. Den byl na většinu snímků zalitý sluníčkem, jen na západě Čech přišlo. Po delší vynucené pauze se nám vrátily školy i množství dobrovolníků. Objednáno bylo 900 000 kytiček,



7 200 vaků a vzrostl počet subjektů (letos se jich zúčastnilo více než 1 300). Došlo také k rozšíření počtu pevných míst na více než 500. Osvědčila se pevná místa klubů ve městech, jde o skvělý způsob, jak prezentovat svou činnost.

Mgr. Mauleová připomněla i několik statistik z prodeje klubů, zúčastnilo se 50 organizací, o jednu více než v minulém roce, ty prodaly 208 000 kytiček, o 20 tis. více než v minulém roce. Průměr za kytičku činil za kluby 28,18 Kč a celkový průměr činil 28,90 Kč. Paní magistra poděkovala všem za perfektně zorganizovaný den a za skvělou a obětavou spolupráci.

Rok 2024 se bude pyšnit kytičkou s růžovou stužkou, tento den připadne na 15. května 2024. Organizace bude stejná jako v minulých letech, triček bude k dispozici max. 2 ks na dvojici. V rámci úspory požádala Mgr. Mauleová i o využití triček z minulých let. Budeme se snažit rozšiřovat pevná místa, stále víc budeme podporovat platby QR kódy, kód bude opět umístěn na pokladním vaku.

Následně předala slovo své kolegyni z agentury Arcadia paní Jitce Hořejšové, která připravila prezentaci k letošnímu ročníku preventivní Putovní výstavy „Každý svého zdraví strůjcem“. Na fotografiích ukázala všem zúčastněným, že se jedná o 10 trojhranů, tedy o 30 panelů, jež jsou navrženy tak, aby mohly být umístěny jak v interiéru, tak v exteriéru, obsahují více obrazového materiálu než textu, a jsou tak pro návštěvníky poutavější. Díky takto navrženým trojhranovým panelům je možnost umístit je i na menší prostranství a výstava proto může navštívit i menší města. Součástí výstavy je vždy Infocentrum či Hrátky pro děti i dospělé.

Jitka Hořejšová věnovala část své prezentace i výstavě pro školy. Tento preventivní projekt běží již čtvrtým rokem a navštívil mnoho základních i středních škol po celé republice. V každé škole jsou panely umístěny vždy 2–3 týdny.

Poté Iva Kurcová velmi tajuplně vyhlásila letošního Skokana roku, kterým se stal ARCUS Liberec, dlouholetý člen LPR, který se na 1. místo dostal díky absolutnímu nárůstu výdělku s prodejem 13 405 kytiček v celkové částce 345 560 Kč.



MUDr. Alexandra Aschermannová zhodnotila letošní rekondační pobyty. Za celou dobu existence LPR vypravila 273 pobytů, kterých se zúčastnilo přes 4 000 účastníků.

Stále platí, že máme pět pobytových míst, na Pleši byly naplánovány čtyři turnusy, stejně tak v Lázních Mšené, Kundraticích a lázních Libverda. V Meziboří byly naplánovány turnusy tři.

MUDr. Aschermannová jako každoročně vyzdvihla důležitost následné péče, tedy nutnost tyto pobyty podporovat a stále nabízet.

Jak již bylo zmíněno, tématem následujícího roku bude karcinom prsu, u kterého je velmi důležitá prevence, kdy může být nemoc zachycena v časných stádiích, a má tak velkou šanci na vyléčení. Nabízí se široké spektrum léčebných možností, 30–40 % onemocnění se zjistí při screeningovém vyšetření.

Od r. 2002 probíhá plošný mamografický screening, jehož se mají účastnit

ženy ve věku od 45 let. Bohužel křivka incidence stále roste, ale mortalita zůstává stejná jako v minulých letech.

MUDr. Fridrichová upozornila i na další screeningové programy, nejen tedy karcinom prsu, ale i děložního čípku, kolorektální karcinom a bronchogenní karcinom. Díky těmto programům jsou nemoci zachyceny v časném stádiu. Jak uvedla MUDr. Fridrichová, každá žena má zdraví ve svých rukou.

Před delší pauzou na oběd se rozvinula rozsáhlá diskuse na různá témata: Jak probíhá vyšetření s implantátem či zda stále funguje telefonní linka pro dotazy. MUDr. Aschermannová znovu vyzdvihla důležitost prevence. Diskuse se týkala i ČDPř, některé kluby měly trochu problémy s Českou poštou, bohužel jsme prodávali v nelehkém období, kdy se mnoho poboček ČP zavíralo a docházelo k rozsáhlému propouštění, což se určitě odrazilo na horší komunikaci se zaměstnanci.

Po příjemné delší pauze spojené s vynikajícím obědem nás čekala přednáška „Cesta zpátky k sobě“ Mgr. Ludmily Kvapilové z Life Academy. Důrazně upozorňovala na nutnost myslet při pomoci druhým také na sebe. Ocenila obětavost a touhu všech posluchačů pomáhat druhým, ale upozornila na to, že je nutné pomoci nejdrívě sami sobě, pak pomáhat druhým a zase se vrátit sama k sobě. Musíme si klást otázky ve smyslu „Co je cílem mého života“, „Uvědomění si, kdo jsem“. Připodobnila život k diamantu, kdy existuje vždy několik oblastí, které můžeme změnit, a tak vlastně diamant celý život stále brousíme a leštíme. Poté předala slovo své kolegyni Andree Černé, jež se nám svěřila se svou strastiplnou životní cestou, kdy byla neustále v zajetí manipulátorů, nejdrívě své matky a poté partnerů. Z toho plynulo její nízké sebevědomí, touha se stále zavděčit a všem vyhovět. Bohužel takovéto soužití si vybralo krutou daň v podobě rakoviny prsu, po operaci přišel strach, že se nemoc zase vrátí, až přišla touha změnit svůj život, a to ji přivedlo do Life Academy. Zde se naučila nejen uzdravovat svůj vztah s matkou, tím pádem i s ostatními, až přešla do 2. fáze budování vztahu, respektu a lásky sama k sobě. Všechna tato zkušenost a uvědomění si touhy začít pomáhat nejen sobě, ale i druhým, ale i díky tomu, že sama přišla na to, jak je důležité převzít zodpovědnost sama za sebe a vzít zdraví do vlastních rukou, ji dovedlo k poznání, že se chce stát sama terapeutkou. Diskuse po přednášce nebrala konce

a mnoho z nás se zapojilo se svou vlastní zkušeností.

Další přednáškou náš zaujala Mgr. Petra Čermáková s tématem nadmíru naléhavým a alarmujícím, a to je „Život se syndromem demence“. Mgr. Čermáková pracuje pro Českou Alzheimerovskou společnost a je ředitelkou AHC Senior centra Pečičky.

V úvodu nás seznámila s osobností Aloise Alzheimerera, který již v r. 1907 popsal symptomy této nemoci na pacientce Augustě Deter, a s Oskarem Fisherem, českým rodákem, jenž v témže roce popsal 12 případů stařecké demence.

Zdůraznila, jak je důležité zapojit nemocné do aktivit fyzických, společenských, sociálních, intelektuálních, pracovních, aby titi lidé stále zůstávali součástí dění. Podtrhla důležitost komunikace, i když se s těmito lidmi mnohdy nedomluvíme, oni cítí, že je někdo nablízku a hovoří s nimi.

Díky fotografiím jsme měli možnost seznámit s mnoha pomůckami, které patří k životu nemocných, jako jsou inkontinenční pomůcky, chodítka, berle, polohovací pomůcky. Na konci přednášky vyzdvihla důležitost prevence, stejně tak jako Liga propaguje zdravý životní styl, přiměřenou fyzickou zátěž, zdravý a pestrý jídelníček, společenské aktivity.

OBČANSKÁ VĚDA - historie v ČR

První doložené použití termínu občanská věda z r. 2011 v souvislosti s projektem „Nářečí českých strnadů“, který byl představen na konferenci ČSO „Ornitologie – věda pro každého“.

Právě ornitologie je jedním z vědních oborů, v němž by se žádný rozsáhlejší výzkum neobešel bez dobrovolníků.

Již dříve probíhaly koordinované aktivity, které by se daly označit za OV (sítání čápů četnickými stanicemi, vodní ptactvo, JPSP)

Hlídní atlas ptáků s dlouholetou historií	období	1973-77
1.	1985-89	
2.	2001-03	
3.	2014-17	
4.		

Koordinacním pracovištěm je Fakulta životního prostředí ČZU v Praze - Vladimír Bejček a Karel Šťastný, spolupracujícími subjekty Česká společnost ornitologická a Agentura ochrany přírody ČR.

Velmi jsme se těšili na rozptýlení v podobě přednášky pana Vlastimila Osoby z ČZU, Fakulty životního prostředí s názvem „Ptáci online – pozorování ptáků optikou občanské vědy“.

V krásně podaném vyprávění jsme se dozvěděli, jaké dva druhy chytrých ptačích budek existují, první je budka pro sýce rousné a druhá pro pěvce. Ta první slouží hlavně pro potřeby univerzít pro zpracování dat a ty druhé se umísťují u lidských sídel po celé republice, sběr dat probíhá automatizovaně.

Pan Osoba nám osvětlil vznik pojmu „občanská věda“, v dnešním smyslu vzniká až následkem postupné profesionalizace vědy a v jistém slova smyslu byli všichni vědci jednou občanskými

vědci. Příčinou vzniku je technologický pokrok zvyšující nároky na míru vědění, jimiž musí vědec disponovat. V současnosti je participace na vědeckém výzkumu umožněna široké veřejnosti díky velkému výběru snadno dostupných technologií, aplikací a možností snadného a okamžitého sdílení dat a informací. Nejstaršími tradicemi jsou astronomie a ornitologie, v r. 1900 sčítalo ptáky 27 pozorovatelů na 25 lokalitách. Postupně tak dochází k možnosti široké veřejnosti zapojit se do aktivního poznávání světa a podílet se na tvůrčím, smysluplném vědeckém výzkumu. Důkazem rozvoje je fakt, že v r. 2012 již sčítalo ptáky 71 531 pozorovatelů na 2 369 lokalitách. Zjistilo se, že se snížily početní stavy mnoha běžných druhů ptáků nebo že vlivem změny klimatu posunulo 60 % z 305 severoamerických druhů ptačtva hranici svého teritoria. Dozvěděli jsme se také něco málo z historie občanské vědy, MUDr. Vladislav Šír řídil korespondenci v rámci sítě pozorovacích stanic ptačích do r. 1884, poté tuto síť obnovil r. 1897 Dr. Lorenz a jeho práci pak převzal Václav Čapek.

První doložené použití termínu občanská věda z r. 2011 se uskutečnilo v souvislosti s projektem „Nářečí českých strnadů“, který byl představen na konferenci ČSO „Ornitologie – věda pro každého“. Právě ornitologie je jedním z vědních oborů, v němž by se žádný rozsáhlejší výzkum neobešel bez dobrovolníků. Koordinacním pracovištěm je Fakulta životního prostředí ČZU v Praze – Vladimír Bejček a Karel Šťastný, spolupracujícími subjekty jsou Česká společnost ornitologická a Agentura ochrany přírody a krajiny ČR.

Představil nám několik projektů občanské vědy: Informační technologie, Astronomie, Ornitologie, Biologie, Zdravotnictví – EyesOnAlz, Meteorologie, Fotopátračky.

Na konci velmi zajímavé přednášky Dr. Osoba všem poděkoval za pozornost a my jsme odcházeli ze sněmu plni nových dojmů a poznatků.

2. DEN

Následující den nás přivítaly prostory velkého sálu Městské knihovny v Praze. V 11.00 začalo úžasné představení Pražského komorního baletu. V první skladbě „Čas plyne“ tančil Balet Praha Junior, toto představení mladých umělců bylo nádherné a plné emocí. Lidový tanec se stal základním inspiračním zdrojem modernímu baletu, ve skladbě „Musica slovaca“ se nám představili

dva tanečníci. Slovenský skladatel Ilja Zelenka se zde inspiroval dvěma žatevnickými písněmi z Čičman a Dolného Vadičova.

Třetím na programu byl tanec nazvaný „Ej láska“, šlo o tanec na motivy výběru písní z alba „Ozvěny duše“. Toto dílo vzniklo u příležitosti zahájení slováckých Slavností vína v roce 2008.

Po dvacetiminutové přestávce nás nadchlo vystoupení osmi tanečníků v představení nazvaném poeticky „Růže“. Album „Písničky z roku raz dva“ je pravděpodobně úplně první LP deskou skupiny Spirituál kvintet. Jedná se o úpravy českých, skotských, německých a francouzských balad z dávných

časů. Vše je velmi úzce spjato s mládím. Jde o spolupráci Pražského komorního baletu se studenty Tanečního centra Praha, což jsou víceméně teen-ageři, kteří se vyznačují přirozenou čistotou, humorem i naivitou a především láskou. Láska, která se stane „růží“, jelikož stejně jako láska je obdařena květy, které voní, ale zároveň i trny, které popíchnou a zraní.

Nadšení, jež nám přinesla tato krásná vystoupení, je nepopsatelné, všichni jsme dlouze tleskali a ještě cestou na vlak či MHD jsme si o takovém pohlázení na duši vyprávěli.

Iveta Kuchařová



VÁNOČNÍ KONCERT

V pondělí dne 4. prosince už jsme se nemohli dočkat vánočního koncertu, který se konal opět v krásných prostorách Univerzity Karlovy ve velké aule Karolina.

Nádherně nazdobená Praha a krásný vánoční strom na Staroměstském náměstí nás mile vtáhly do vánoční nálady a my jsme se tak ještě více těšili.

V úvodu nás přivítala Radmila Hrdinová, která celou akci dramaturgicky připravila a také moderovala.

V rámci slavnostního ceremoniálu předala předsedkyně Ligy MUDr. Michaela Fridrichová cenu Skokan roku organizaci ARCUS Liberec a ceny prvním dvěma výherkyním v soutěži Vy-kročte s Ligou ke zdraví.

Poté už nás unášela hudba v podání Barocco sempre giovane (Baroko stále mladé), což je komorní soubor složený ze špičkových českých profesionálních hudebníků. Byl založen v roce 2004. Původně se specializoval na interpretaci skladeb vrcholného

baroka, dnes však jeho repertoár obsahuje skladby všech slohových období, včetně hudby 21. století. V premiéře provedl řadu skladeb současných autorů. Spolupracuje s předními českými i zahraničními umělci. Zvláštní pozornost věnuje mladým umělcům, laureátům významných mezinárodních soutěží, zejména vítězům soutěží Pražské jaro, soutěže Fritze Kreislera ve Vídni, královny Alžběty v Bruselu a Čajkovského soutěže v Moskvě. Soubor je zván na významné domácí i zahraniční hudební festivaly, jeho koncerty vysílají televizní i rozhlasové stanice, nahrává CD a pořádá vlastní abonentní řady koncertů.

Na housle hrála Iva Kramperová, na trubky Michal Chmelář a Martin Maroul. V první polovině koncertu jsme si poslechli skladby Pavla Josefa Vejvanovského (1639–1693) „Sonata Vespertina pro dvě trubky, smyčce a continuo“, Arcangela Corellioho (1653–1713) Concerto grosso g moll op. 6 č. 8, „Fatto per la Notte di Natale“, a opět Pavla Josefa Vejvanovského „Sonata Natalis pro dvě trubky, smyčce a continuo“.

Iva Kramperová studovala hru na housle na pardubické konzervatoři a pražské HAMU, účastnila se interpretačních kurzů a soutěží. Jako sólistka





vystupuje s Moravskou filharmonií Olomouc, Komorní filharmonií Pardubice, Plzeňskou filharmonií aj., je i vyhledávanou komorní hráčkou. Účinkovala při setkání prezidentů na summitu zemí Visegrádské čtyřky, zahajovala Mezinárodní pěveckou soutěž Antonína Dvořáka v Karlových Varech, uvedla díla Luboše Sluky, Jaroslava Smolky, Slavomíra Hořinky, Miroslava Kubičky, Jožky Matěje a Luboše Fišera. Je koncertním mistrem souboru Barocco sempre giovane, s nímž natočila řadu CD a vystupuje na koncertech a festivalech v ČR i v zahraničí, včetně Pražského jara. Natáčí pro Český rozhlas i televizi a je profesorkou houslové hry na Konzervatoři Pardubice. Michal Chmelař a Martin Maroul jsou trumpetisty Komorní filharmonie Pardubice a pedagogy hry oddělení dechových nástrojů na Konzervatoři Pardubice.

Oba vystupují pravidelně jako sólisté, v různých komorních seskupeních i s řadou orchestrů, včetně Barocco sempre giovane.

Všechny oslnil svým nezaměnitelným hlasem Alfred Strejček, který nám v průběhu večera recitoval. Dlouhodobě spolupracuje s LPR a každé setkání s ním je mimořádným zážitkem. Herec, recitátor, hudebník, scenárista a pedagog vystudoval herectví na brněnské JAMU. Působil v divadlech v Olomouci, Brně i Praze a vytvořil řadu významných rolí ve filmu, televizi i rozhlasu. Jeho doménou je přednes literárních a básnických textů, jimž propůjčuje nejen svůj nádherný barytonový hlas, ale i citlivé porozumění a schopnost proniknout hluboko do myšlenkového obsahu děl, což umožňuje i posluchačům. Karlel IV., Jan Hus, Jan Ámos Komenský, K. J. Erben, středověký dialog Oráč a smrt

a mnoho dalších textů zaujalo během let v jeho přednesu diváky napříč generacemi. Po zdravotní pauze se nyní vrátil ke krásnému slovu. V lednu 2022 byl generálním ředitelem Českého rozhlasu René Zavoralem uveden do Rozhlasové síně slávy. I já mu za jeho výkon skládám velkou poklonu a obdiv. Po přestávce zazněly skladby Antonia Vivaldiho (1678–1741) Le Quattro Stagioni Op. 8 No. 1–4 (Čtvero ročních období), Koncert E dur „Jaro“, Koncert g moll „Léto“, Koncert F dur „Podzim“ a Koncert f moll „Zima“. Mohu říct, že v tomto podmanivém prostředí a s tak působivou hudbou v podání takových osobností se nás zmocnila ta opravdová povznesená vánoční nálada a bylo nám ctí a potěšením se tohoto nezaměnitelného prožitku účastnit.

Iveta Kuchařová





SKOKAN ROKU

Cena Skokan roku patří letos opět klubu, který prokázal největší zlepšení v prodeji žlutých kvítků měsíčku lékařského během Českého dne proti rakovině, a to bez ohledu na velikost místa a počet obyvatel. Vítězem se stal ARCUS Liberec – Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, z. s.

Arcus – SOP Liberec byl založen 13. 2. 1990. Jedná se o společnost onkologických pacientů, rodinných příslušníků a přátel. Pro své členy pořádá ozdravné rekondiční pobyty, přednášky, výlety, pravidelná cvičení, plavání či výtvarné práce.

Jak jsem se dočetla z jejich pěkně vedených webových stránek, které zahrnují spoustu informací o nadcházejících událostech, upoutávek na různé společenské akce, ale i již uskutečněných výletech, rekondičních pobytech, jde o spolek velmi aktivní a čínorodý.

Fotogalerie nás doslova ohromí množstvím fotografií z různých rekreačních pobytů, návštěv kulturních a historických objektů a v neposlední řadě samozřejmě i rekondičních pobytů. Velmi mě zaujala záložka „Rozvrh akcí“, kde se dozvíme spoustu dalších informací o minulých, ale i plánovaných událostech. Nechybí ani upoutávka na spolupracující organizace, které klub dlouhodobě podporují.

Požádali jsme předsedkyni spolku paní Marii Plischkovou o krátký článek o jejich působení v letošním roce.

„Sdružení onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel působí v Liberci již více jak třicet let. Scházíme se pravidelně každé první pondělí v měsíci v Centru sociální péče. Z našich aktivit uvádíme: prezentaci na výstavě 30 dní pro neziskový sektor v Krajské knihovně Liberec, kde prezentujeme naši činnost a spolupráci s Ligou proti rakovině Praha.



Letos jsme uspořádali rekondiční ozdravné pobyty v lázních Poděbrady v hotelu Junior a jako každoročně tradiční pobyt v Harrachově v Hotelu INN. Velmi úzce spolupracujeme s Amelií Liberec – společně se zúčastňujeme plavání, přednášek, výletů a poskytujeme si vzájemně i odbornou pomoc. V květnu jsme navštívili zámek Dětenice, další výlet jsme uskutečnili do Sobotky na prohlídku Almaria a Muzea F. Šrámka, kde jsme zhlédli i krátký film. V září jsme z rekondičního pobytu jeli na výlet do Žacléře, kde jsme navštívili Hornický skanzen a Důl Jana Švermy. V současnosti spolupracujeme i s Krajskou nemocnicí Liberec, prim. MUDr. Macháňová nám připravuje přednášky o zajímavých tématech a účastní se některých našich schůzek. Na závěr roku se těšíme na výroční schůzi s vánoční tombolou.“



Chci vám poděkovat za zprávu o vaší činnosti v letošním roce, velmi si vážíme vaší spolupráce a vynikajících výsledků v prodeji kytiček. Opravdová poklona vašemu veškerému snažení a krásným setkáním, která pořádáte.

Iveta Kuchařová

DOHODY O PROVEDENÍ PRÁCE – ZMĚNY, ZMĚNY, ZMĚNY

Dne 19. 9. 2023 byla ve Sbírce listin zveřejněna novela zákoníku práce obsahující změny platné již od 1. 10. 2023 a změny platné od 1. 1. 2024.

Jaké změny platí již od 1. 10. 2023?

Nejzásadnější změnou v oblasti dohod o pracích konaných mimo

pracovní poměr je povinnost zaměstnavatele **předem** zaměstnanci rozvrhnout pracovní dobu a **seznámit jej s tímto rozvrhem** nebo jeho změnou, a to **nejpozději tři dny** před začátkem směny nebo období, na které je pracovní doba rozvržena. Je možné se

ale dohodnout se zaměstnancem na jiné době seznámení.

Další změnou jsou **příplatky** (za práci ve svátek, včetně náhradního volna, noční práci či za práci o víkendech) i pro zaměstnance pracující na dohody o provedení práce nebo dohody

o pracovní činnosti, proto je doporučeno plánovat práci těmto zaměstnancům tak, aby jejich práce nezasahovala do svátků a víkendů. Rovněž od 1. 10. 2023 platí právo dohodáři na **čerpání všech překážek v práci**.

Další výraznou změnou je povinnost zaměstnavatele informovat zaměstnance (na HPP, DPP i DPČ) o zákonem určených právech a povinnostech nejpozději do sedmi dnů od vzniku pracovního poměru, dříve tato lhůta byla v délce jednoho měsíce. V případě změn je potřeba zaměstnance informovat nejpozději v den účinnosti. Došlo i k rozšíření okruhu povinně sdělovaných informací. Některé informace je možné zveřejnit v kolektivní smlouvě nebo interním předpisu a pak zaměstnanci sdělit odkaz na tyto zdroje. Celkově se jedná o navýšení administrativní zátěže pro zaměstnavatele v oblasti pracovního práva.

Stále platí, že rozsah práce vykonávaný na základě dohody o provedení práce nesmí být větší než 300 hodin v kalendářním roce. Pokud zaměstnanec vykonává práci pro stejného zaměstnavatele na základě jiné dohody o provedení práce, rozsah této práce se rovněž do limitu započítává. Je možné mít více dohod o provedení práce u stejného zaměstnavatele v témže kalendářním roce, ale v součtu rozsah prací nesmí překročit 300 hodin.

Jaké změny začnou platit od 1. ledna 2024?

Od ledna roku 2024 budou mít zaměstnanci pracující na základě dohod

mimo pracovní poměr **nárok na dovolenou**. Pro tento nárok je potřeba splnit několik podmínek – pracovní-právní vztah musí trvat nepřetržitě alespoň 4 týdny (28 dní), zaměstnanec či zaměstnankyně zároveň musí odpracovat minimálně čtyřnásobek stanovené týdenní pracovní doby (min. 80 hodin za rok – v zákoníku práce bylo definováno, že pro účely dovolené činí délka týdenní pracovní doby pro zaměstnance pracující na základě dohody o provedení práce nebo dohody o pracovní činnosti 20 hodin týdně). Zaměstnanci při vyměřování dovolené za odpracování každých 20 hodin vznikne právo na cca 1,5 hodiny dovolené. Výsledek se má zaokrouhlit na celé hodiny nahoru. Nebude-li mít zaměstnanec možnost si dovolenou vyčerpat v průběhu pracovní-právního vztahu, zaměstnavatel mu za ni po skončení práce podle dohody poskytne náhradu.

Jaké změny nás čekají od 1. 7. 2024? Od 1. 7. 2024 bude zaveden registr dohod o provedení práce, který povede Česká správa sociálního zabezpečení. Zaměstnavatelé budou do registru povinně hlásit KAŽDOU uzavřenou dohodu o provedení práce.

Dohodáři naopak budou povinni hlásit zaměstnavateli existenci dalších dohod o provedení práce.

Zavedeny budou dva limity. První limit je pro dohodáře pracující pouze na jednu dohodu o provedení práce, jeho výše je 25 % průměrné mzdy. Pokud si vydělá více, mzda bude

podléhat sociálnímu pojištění. Druhý limit je pro dohodáře pracující na více dohod. Pokud v součtu dohody překročí limit 40 % průměrné mzdy, odvede každý zaměstnavatel sociální pojištění z vyměřovacího základu zúčtovaného u tohoto zaměstnavatele. Informaci o překročení limitu se zaměstnavatel dozví od České správy sociálního zabezpečení. Jak bude toto informování probíhat prakticky, ukáže čas.

Tato nová opatření budou klást důraz na včasné hlášení o nástupu zaměstnance na dohodu o provedení práce a rovněž na včasné hlášení o výši vyměřovacího základu.

Na závěr odkaz na webové stránky MPSV, kde naleznete vzory i příručku pro personální agendu a odměňování zaměstnanců (v příručce zatím – k datu 20. 11. 2023 – nejsou zapracovány změny zákoníku práce platné od 1. 10. 2023, ale vzory již aktuální jsou): <https://www.mpsv.cz/web/cz/prace-a-pravo#vzory>

Celá problematika je nová a v začátku složitá, pokud budete potřebovat konzultaci týkající se přímo vašeho spolku nebo vámi uzavíraných dohod o provedení práce, napište nám na e-mail: holoubkova@lpr.cz.

Ing. Jitka Holoubková



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU

SKVĚLÝ POBYT NA PLEŠI

Po delší době jsme se na přelomu srpna a září zúčastnili čtrnáctidenního rekondičního pobytu v Nemocnici Na Pleši.

Z naší organizace INNA z. s. Havířov se pobytu zúčastnilo celkem pět členek a setkaly jsme se tam se s kolegyněmi z organizace ŽAP Praha. Výborně jsme si rozuměly, pohovořily jsme o našich klubových akcích a aktivitách i rekondičních pobytech.

Byly jsme ubytovány ve vile, bydlení bylo hezké a obyvatelé, kteří tam žijí, byli velmi příjemní, popovídali jsme si, a byly jsme jim vděčné za to, že nám dovolili v těch počátečních vedrech posedět pod jejich vlastními slunečníky. Pobyt byl skvělý, moc se nám tam líbilo, personál při cvičení i procedurách byl velmi vstřícný a maximálně se nám všichni věnovali. Na cvičení v bazénu jsme se velmi těšily. Strava byla velice dobrá, pestrá, denně jsme dostávaly ovoce a polévky byly přímo excelentní. Počasí se nám celkem vydařilo, pouze první víkend pršelo a ochladilo se, ale domů jsme odjížděly opět se sluníčkem.

Ve volnu jsme také cestovaly, několikrát do Mníšku pod Brdy, do Dobříše, kde jsme si prohlédly zámek a nádhernou zahradu. Také jsme si udělaly celodenní výlet do Prahy za památkami a užily si krásnou slunečnou neděli.

Děkujeme vedení LPR za možnost se zúčastnit pobytu, za štedrý finanční příspěvek na pobyt a také za odvoz auty z pražského hlavního nádraží přímo na místo pobytu a zpět na hlavní nádraží.

*Marta Marčová
INNA z. s. Havířov*



ZE ŽIVOTA ČLENSKÝCH ORGANIZACÍ

**Milí přátelé,
do závěrky tohoto čísla jsme od vás obdrželi spoustu krásných příspěvků a fotografií z výletů a relaxačních pobytů, které jste v uplynulém období absolvovali. Dovolte, abychom se o ně s vámi podělili.**

MILÉ POZVÁNÍ – PŘÁTELSKÉ SETKÁNÍ

Kamarádky z Benkonu Benešov pozvaly nás, ŽAPky a Alenky, abychom společně s nimi oslavily jejich 25 let činnosti.

Přivítaly jsme se na nádraží a děvčata nás provedla po nově opravené ulici s vysazenými stromy. Cestou nám vyprávěla, jak je jejich město podporuje

a pomáhá jim v jejich dobrovolnické práci. Cestou jsme zastavily u hotelu, kde bylo první ustanovující zasedání nově vzniklé Aliance žen s rakovinou prsu. Došly jsme na náměstí k vláčku, kterým jsme odjely na Konopiště. Ale to by nebyly Benkonky, aby nás před odjezdem nepohostily výtečnými tvarohovými rohlíčky. Cestou jsme si poslechly informace o zajímavých místech, jimiž jsme projížděly, a tak hezká cesta vláčkem byla i poučná.

Na Konopišti jsme pozdravily méďu Jiříka a u kapličky každá z nás zapálila svíčku se vzpomínkou a přáním zdraví. Svíčky měla pro nás děvčata také připravené. A aby toho nebylo málo, dostaly jsme skvělé koláčky. Škoda jen, že byla zavřena Růžová zahrada, ani krásné počasí nezmění otevírací dobu. Ale Konopiště má co nabídnout a naše procházka byla skvělá. Zakončily jsme ji obědem v zámecké restauraci a i tady jsme měly štěstí na chutná jídla a milou obsluhu. Nasedly jsme opět do vláčku s milým a vsříčným panem řidičem a dojely zpět na nádraží. Prožily jsme krásný pohodový den, za který Benkonkám děkujeme, a přeje-
me, ať se jim v jejich záslužné činnosti daří, jsou zdravé a spokojené. Jsme moc rády, že máme tak skvělé kamarádky.

Jaroslava Petrová
Klub ŽAP



JUBILEJNÍ 30. REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Tradiční rekondiční pobyt pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993 na základě pozitivních ohlasů členů a dobrých zkušeností z minulých let. Jubilejní 30. ročník rekondičního pobytu se tentokrát uskutečnil ve dnech 4.–8. 10. v penzionu Zátíší, který se nachází v klidné obci Komorní Lhotka v nádherné přírodě Moravsko-slezských Beskyd. Tentokrát přijelo 52 účastníků, vedle ostravských členů se rekondice zúčastnili stomici z Nového Jičína, Opavy a zástupci z POL-ILKO. Po slavnostním zahájení předseda klubu doc. Pavel Kreml připomněl uplynulých 30 ročníků v názorně zpracované prezentaci. I letošní rok byl naplněn bohatým odborným a společenským programem. Odbornou část pětidenního pobytu tvořily prezentace sedmi firem, které dodávají pomůcky pro stomiky. Stomici získali nejnovější poznatky s ošetřováním stomii a komplikacemi, se kterými se mohou setkat, seznámili se s novými pomůckami na trhu.

Většina z nás využila k upevnění svého zdraví možnosti rehabilitace dotované naším klubem – masáže podle aktuální nabídky, mohli jsme navštívit



infrasaunu nebo solnou jeskyni. Díky podpoře sponzorů a také financím, které jsme získali prodejem kytiček, byla cena pobytu pro naše stomiky velmi přijatelná. Nezapomněli jsme na sportovní vyžití našich členů a uskutečnili jsme turnaj v mini bowlingu a také sportovní soutěž v mňllky. Opět nezklamalo posezení u cimbálu nejen pro poslouch, ale i k tanci. Taktéž se povedl společenský večer s živou hudbou, kdy nám k tanci zahrál Radek Sychra.

Samozřejmě nechyběly vycházky do okolí. Hezké okolí nám umožnilo navštívit Bylinné lázněčky na úpatí hory

Goduly, zajímavá byla návštěva a seznámení se s historií finské sauny v Komorní Lhotce, která byla vybudována v roce 1994 přestavbou staré dřevěnice. Pro její vytápění je dodnes používáno bukové dříví a k napájení bazénů sauny je využito vody z horské říčky Stonávky. Zde jsme měli možnost ochutnat chléb s tvarohem a křenem, podmáslí, tradiční pochoutku z této sauny.

Vyvrcholením rekondičního pobytu byl výlet sedačkovou lanovkou z Oldřichovic na Javorový (též Javorový vrch), nacházející se v blízkosti města Třince, a návštěva nově postaveného

dřevěného kostelíka v Gutech. Původní dřevěný kostel Božího těla v Gutech z 16. století vyhořel v roce 2017. Byl to tragický vandalský čin. Na stejném místě stojí dnes jeho věrná replika.

Těch pár dnů setkání uteklo velmi rychle. Odpočinuli jsme si, načerpali jsme nové informace, setkali se stejně postiženými, vyměnili jsme si zkušenosti a hlavně udělali něco k upevnění svého zdraví. Doufáme, že tento rekondiční pobyt nebyl poslední, a budeme se těšit na další setkání.

*Luďmila Fojtíková
Slezský klub stomiků Ostrava*

KLUB ZVONEK, SDRUŽENÍ ZDRAVOTNĚ POSTIŽENÝCH, Z.S. KRÁLŮV DVŮR

Klub Zvonek vstoupil prvním lednem roku 2023 do dvacátého prvního roku činnosti, která je velmi bohatá. Je nás 66 členů, vesměs důchodců, často ve vysokém věku (92, 91, 90 let). Ale i ti se aktivně účastní všech akcí pořádaných naším spolkem. Scházíme se pravidelně každý čtvrtek v pěkném komunitním centru vybudovaném městským úřadem v Králově Dvoře v domě s pečovatelskou službou a každé úterý má trénink kroužek řeckých tanců vedený paní Jenkou Vokáčovou, který vystupuje při různých společenských událostech. Každé čtvrteční setkání zahajujeme zdravotní rozcvičkou pod vedením paní Jany Menclové.

Díky naší předsedkyni paní Aleně Kosnarové jsme navázali spolupráci s Mgr. Brotánkovou, učitelkou Střední zdravotnické školy v Berouně, která nám uspořádala tři přednášky s besedou a praktickými ukázkami, např. první pomoc při úrazu, problémy s inkontinencí či s demencí a Alzheimerovou chorobou, prevence rakovinných onemocnění z hlediska čínské medicíny. Poslední beseda nás ještě čeká.

Mimo pravidelná čtvrteční setkání se scházíme občas v Klubu šikovných rukou, vedeném našimi členkami Mirkou Strnadovou (malování), Janou Janouškovou (medvídky) a Alenou Kosnarovou (jarní dekorace, levandulová výzdoba, vánoční výzdoba a zdobení dárků).

V únoru jsme uspořádali tříkrálovou sbírku ve spolupráci s mateřskou



školou Králův Dvůr – Počaply, po jejímž ukončení i nám děti předvedly své kulturní vystoupení. Jako odměnu pak dostaly při naší návštěvě školky k Mezinárodnímu dni dětí malé dárky vyhotovené našimi členkami – pletené medvídky. Děti z nich měly obrovskou radost.

Snad nejdůležitější akcí roku je vždy Český den proti rakovině. Naše dobrovolnice prodaly letos 10 000 kvítků měsíčku lékařského. Do sbírky se zapojily královské základní a mateřské školy a střední školy berounského okresu, jmenovitě Gymnázium Joachima Barranda Beroun, Obchodní akademie Beroun, Střední zdravotnická škola Beroun, Střední odborné učiliště Beroun-Závodí, Gymnázium Hořovice

a dvě stálé prodejny, a to Zahrada Lisý, s. r. o. Králův Dvůr-Popovice a prodejna Tabák Beroun-Albert.

Se Zahradou Lisý máme výbornou spolupráci, naše členky pečou pro tuto zahradu na Velikonoce velikonoční pečivo – jidáše a boží milosti, na svátek sv. Martina martinské rohlíčky, které tam samy prodáváme. V zahradě pak nakupujeme květiny pro různé sváteční příležitosti.

Velice oblíbenou akcí jsou „toulky Prahou“ pod vedením průvodkyně paní Šárky Kačabové. První byla projížďka Prahou autobusem Pragotour, pak Botanická zahrada s výstavou motýlů ve skleníku Fata Morgana, procházka starou Prahou a Pražským hradem. Za krásného počasí jsme prošli

Valdštejnskou zahradou, Královskou zahradou a zahradou Na Valech Pražského hradu. Bohužel zpívající fontána nebyla v provozu. Poslední toulkou byla návštěva Vyšehradu. První zastávka byla před domkem, ve kterém žila rodačka z Králova Dvora, spisovatelka Popelka Biliánová. Pevností jsme prošli na středověké hradby, navštívili baziliku sv. Petra a Pavla a prošli hřbitovem se zastávkami u hrobů významných osobností české kultury. Mimo tento projekt jsme navštívili muzikál Bodyguard v Hudebním divadle Karlín a zahradnickou a květinovou výstavu v zámeckém parku v Čimelích.

Největšími a nejoblíbenějšími akcemi našeho klubu jsou rekondiční pobyty. Letos v dubnu se uskutečnil první, a to v Orea Hotelu Devět Skal Vysočina v Milovech na Českomoravské vysočině s volným vstupem do bazénu. Při té příležitosti jsme uskutečnili několik výletů, a to do Litomyšle, Poličky, do krásné zahrady bonsajů a pohádkové vesničky Podlesíčko. V Litomyšli jsme s místní průvodkyní prošli nejdelším náměstím v Čechách, vzpomněli na Bedřicha Smetanu, nahlédli do klášterních zahrad a skončili u zámku, který byl z důvodu rekonstrukce uzavřen. V Poličce jsme se zastavili před kostelem, v jehož věži se narodil hudební skladatel Bohuslav Martinů, navštívili jsme uličku Na Bídě, prošli parkem kolem středověkých, velice zachovalých hradeb a uličkou, jejíž levá strana je zdobena



grafity. Oba výlety se vydařily až na kratozim v Litomyšli. 31. 10. t. r. jsme vyrazili na skupinový pobyt do Spa Resort Lednice s osmi lékařskými procedurami a volným vstupem do bazénu a sauny. Jednou z posledních akcí letošního roku kromě členského předvánočního a silvestrovského posezení bude večerní adventní plavba po Vltavě se zastávkou na vánočním trhu na Staroměstském náměstí.

Závěrem chceme poděkovat městu Králův Dvůr za podporu naší činnosti, a to jak finanční, tak poskytnutím

krásného prostředí pro naše setkání. Podporují nás i některé okolní obce, jejichž občané jsou našimi členy, díky patřičným podnikatelům, kteří finančně přispívají na naši činnost. V neposlední řadě děkujeme Lize proti rakovině Praha za podíl na výnosu ze sbírky Českého dne proti rakovině. Bez této podpory bychom nemohli uskutečnit náš bohatý program.

*Bohuslava Slobodová
Klub Zvonek,*

sdružení zdravotně postižených. z.s.

VÝLET NA JIŽNÍ MORAVU

Každoročně (kromě covidové přestávky) se setkáváme s bratislavským klubem stomiků. Tentokrát jsme pozvali naše kamarády na jižní Moravu. Termín jsme stanovili na 3.–4. října. Počasí nám přálo a to je vždy významný bonus pro cestování, dobrou náladu, zážitky a také radost. Z Brna jsme vyrazili v 8.30 hod. S dobrou dopravní společností Viléma Leonharda z Ochozu jsme směřovali do Břeclavi. Tam nás už očekávala skupina z Bratislavy, která tam vlakem docestovala. Vítání bylo veliké, vždyť jsme se rok neviděli. Nechybělo tradiční pohoštění – pohárek becherovky či myslivce, k zakousnutí moravské koláče s ořechy a povidly. Posilnili jsme se jen trochu a poté nastoupili do autobusu k dalšímu putování. Do Valtic jsme přijeli včas, nejdříve



jsem si prohlédli náměstí, kostel, mariánský sloup, kašnu, průčelí zámku a pak naše kroky zaměřily k restauraci Amálie, kde jsme měli oběd – vývar s domácími nudlemi a zeleninou, řízek z kuřecího masa a hlohovecký salát. Vše moc dobré. Protože jsme měli čas do prohlídky zámku, zašli jsme ještě do kavárny a dali si kávičku, někdo i zákusek. Pak jsme se vydali k zámku.

Zmatek v nástupu o půl hodiny později jsme zdárně vyřešili a už nezbývalo než poslouchat výklad o historii i současnosti tohoto krásného zámku. Zámek je nyní národní památkou stejně jako zámek Lednice. Na Lichtenštejny se vztahovaly Benešovy dekrety, takže vlastníkem je stát. Hodinku jsme strávili v krásných prostorách, obdivovali interiéry a skláněli se před uměním

našich předků, kteří vytvořili taková díla. Po ukončení prohlídky nás čekala ještě Rajstna. Ta byla vybudována také Lichtenštejny na hranicích Moravy a Rakouska. Autobus nás dovezl pod Rajstnu, vystoupali jsme jak na malý kopeček, tak ještě i po schodech nahoru, kde se nám naskytl výhled na široké okolí. Škoda jen, že nahoře nejsou popisky a nemohli jsme přesně rozeznat jednotlivá místa pod námi. Po návštěvě Rajstny jsme se už mohli odebrat na místo našeho ubytování do penzionu Mlýn Sedlec. Tam nás netrpělivě čekali, takže honem ubytovat a pak na večeři. Připravili nám dobroučkové masíčko se zeleninou a jako příloha byla rýže. Po večeři jsme dostali palačinku s marmeládou a šlehačkou! Takže jsme byli sytí a mohli se pustit do besedy. Zazněly hlasy jak z naší, tak i slovenské strany. Sdělili jsme si, jak jsme prožili letošní rekondice, co nás čeká do konce roku a hlavně, co plánujeme na rok 2024, kdy se uskuteční setkání na Slovensku. To bude oříšek, protože jsme na Slovensku celé západní území projeli, viděli mnoho zámků, hradů, vinných center, významných objektů, kostelů, galerií, národních parků a dalších. Diskuse pak pokračovala na různá klubová i osobní témata, hodně jsme se nasámali, vzájemně se poznávali. Anička nás pohostila štamprličkou demänovky, na oplátku jsme nabídli štrúdlu nasladko i naslano a trubičky s ořechy. Uteklo to a najednou bylo 23 hodin. Tato hodina rozhodla, že se musíme uložit ke spánku, abychom druhý den byli čilí a vydrželi všechny naplánované akce. První, co jsme hned po ránu uskutečnili, byla vycházka k zámečku s vinohradem a k cihlovému mostu, obě památky



jsou raritou Sedlice. Hodinka na čerstvém ostřejším vzduchu nám prospěla, a po návratu jsme se mohli pustit s chutí do snídaně, podávané formou bufetu. Nabídka byla dobrá a naši chuť uspokojila. Kávička nám dodala kuráž a mohli jsme nastoupit do autobusu a jet do Lednice, kde v 10.00 začínala prohlídka. Lednický zámek, perla jižní Moravy, nezklamala a opět nás naplnila úžasem, jaké umění v minulých stoletích vládlo. Skláníme se a děkujeme. Potom jsme přešli k restauraci Stravovna, kde jsme zasedli ke stolům a nechali se obsluhovat. Kulajda, vepřové maso na zelenině a bílém víně, k tomu šfouchaný brambor s mladou cibulkou a čerstvým salátem několika druhů neměly chybu. Po obědě si to vyžaduje kávičku, na niž jsme zašli do zámecké cukrárny. Opět si naši lidé dávali zákusky, zmrzlinu a odpočívali. Potom jsme se přesunuli k přístavišti, tam nás čekala plavba k minaretu po meandrech

kanálu řeky Dyje. Plavba po půl hodině skončila, vysedli jsme, více jak polovina lidí se svezla nazpět. Ale ti šikovnější a pohyblivější ještě zdolali výstup po 302 schodech na minaret, kde měli krásné výhledy do okolí při krásném, slunečném počasí. Po sestupu jsme se procházkou vydali přes zámecký park, okolo rybníků a přes městečko k parkovišti, kde stál náš autobus. Někteří stačili ochutnat burčáček v obou barvách a pocítili jeho blahodárné působení ve svých tělech. Ještě poslední fotky, poslední objeť a loučení. Dovedli jsme naše přátele do Břeclavi, tam je čekalo hodinové zpoždění vlaku, nedalo se jinak. Naše cesta pak do Brna proběhla naprosto v poklidu, bez zpoždění v zácpách a mohli jsme se rozloučit a pokračovat v cestě domů. Výletu zdar!

Jana Strnadová
Klub stomiků Brno

PODZIMNÍ REKONDICE V KRUŠNOHOŘÍ

Cestou do Mostu jsme navštívili hornický skanzen, abychom si přiblížili to, co v této oblasti dominuje (lépe řečeno dominovalo), a to je uhlí. V kladenské černouhelné pánvi probíhala těžba více jak 200 let a skanzen je jediným unikátně dochovaným a veřejnosti přístupným areálem v regionu. V roce 1877 byla vyhloubena jáma hluboká 516 m a byla zde odkryta uhelná sloj o mocnosti 9 metrů velmi kvalitního černého uhlí. Průvodce nás seznámil se vším zajímavým, co takové rubání uhlí obnáší.

V Mostě jsme se ubytovali přímo v samém centru v hotelu Cascade, dříve Murom. Hotel je to obrovský a byli jsme velmi mile překvapeni výbornou kuchyní i ochotou na recepci se vším nám pomoci a poradit.

Druhý den našeho pobytu byl na pořadu samotný Most, kde jsme se vyvezli na hrad Hněvín s pěknými výhledy na město, hory i jezera, která vznikla zatopením vytěžených uhelných lomů. Poté jsme se dostali k přesunutému kostelu. Zde jsme zhlédli velmi působivý film o přípravě, samotném přesunu i konečném restaurování a otevření kostela. Celá tato dlouhá cesta trvala dlouhých 24 let, od r. 1964 do r. 1988.

Třetí den byl na pořadu barokní zámek Duchcov. Zámek proslavil především

italský milovník Giacomo Casanova. Casanova (1725–1789) byl spisovatel, intrikán, špión a diplomat. Zanechal po sobě různorodé literární dílo, nicméně je především známý jako dobrodruh a muž, jehož jméno je synonymem pro milovníka žen a svůdce.

Ve čtvrtek jsme vyjeli do samotných Krušných hor do Jezeří, do zámku nad velkolomem. Jezeří patří k nejrozsáhlejším barokním zámeckým komplexům v Česku. Počet obytných místností se ustálil na 120, výhledem do krajiny se bylo možné kochat z 300 oken. Uhlí roztáčelo kola výroby a zámek byl počátkem sedmdesátých let určen k likvidaci. Dokonce zmizel i z tehdejších map. Postupně se zformovaly skupiny odpůrců likvidace zámku, z nichž se

nakonec v roce 1988 zrodila Společnost přátel Jezeří. Současně padl i konečný vládní verdikt – zámek zůstane zachován byť s krvavými šrámy.

V pátek jsme vyjeli opět do Krušných hor do městyse Hora Svaté Kateřiny. Ten leží na samotných hranicích s Německem a také mnozí tuto hranici přešli a v Německu se prošli. Ve 12. století objevili v Krušnohoří stříbro a to se stalo počátkem rozsáhlého a dlouhodobého rozvoje celého regionu. Brzy zde byla objevena další rudná bohatství: cín, měď, železná ruda, wolfram, kobalt, uran a uhlí. Rudohoří, tak se dříve říkalo Krušným horám, se velmi rychle stalo nejžádanější adresou pro podnikatele, stavitele, bankovní instituce a hlavně pro statisíce horníků.

Kromě návštěv zajímavých míst regionu byla každé ráno pořádána rozcvička, při níž se zdatní účastníci aktivně protáhli, také si ve středu u kulatého stolu předali stomici informace o novinkách a zajímavostech v oblasti stomických pomůcek a ošetřujících prostředků. Petr Sojka celé dění fotografoval a díky tomu, že fotky umístil na portál Rajče, umožnil těm, kteří se z různých důvodů letošních rekondic nezúčastnili, alespoň tímto způsobem být s námi. Odezva byla velmi pozitivní. Večirek tentokrát nebyl maškarní, tím pádem nebyla taková legrace, přesto si někteří pěkně zatančili a pobavili se. Při cestování po regionu jsme v autobusu vyplňovali kvízy, které byly zaměřeny na znalosti z Krušnohoří. Nejlip si vedla beze ztráty kytičky Jana Strnadová, také Marie Hudcová a z mužů Fr. Krones. Všichni byli odměněni malou pozorností.

Cestou do Brna jsme se zastavili v rodišti Josefa Lady v Hrusicích a v ladovské hospůdce jsme nejen poobědvali, ale nakoupili jsme i suvenýry s kocourem Mikešem.

Ke zdaru letošních zářijových rekondic přispělo krásné letní počasí, mnozí to využili ke koupání ve třech krásných mosteckých jezerech, která jim můžeme jen závidět.

Kraj je to vzdálený, zcela odlišný od naší jižní Moravy a tak jsme velmi rádi, že jsme mohli srovnat tyto dva světy – jejich svět uhlí a náš svět vína.

Rekondice na Mostecku probíhala za krásného počasí. Navštívili jsme řadu pěkných a zajímavých míst. Stomici se tradičně sešli na stomické schůzce. Protože nás nenavštěvují distributorské firmy, předáváme si vzájemně mezi sebou zkušenosti. Přinesli jsme si na ukázkou používané pomůcky. Seznámili jsme se i s novou pomůckou



vyráběnou v černém provedení. Zatím ji dodává jen společnost Zdravotnické potřeby Rokycany. Je potřebné, aby se společnost zaměřila i na další stomiky, nejen na kolostomiky a snad se přidají i další dodavatelské společnosti.

Věřím, že jak schůzka, tak i průběh celého pobytu na rekonvalescenci se všem líbil. Veškeré návštěvy a mlsání měly holky z výboru klubu dobře zajištěny. Díky. Děkujeme za poznání této části naší republiky, o které jsme měli jako

většina lidí zkreslené představy. Ve městě Most plném zeleně se krásně žije.

Ing. Eva Bekeniová
a Miloslava Rozehnalová
Klub stomiků Brno

KAPKA 97 CHOMUTOV – REKONDICE NA ŠUMAVĚ

ŠUMAVA – DEN PRVNÍ

Kapky z Kapky 97 vyráží na rekondiční pobyt na Šumavu. Leje a leje, nám to ale nevaří.

Z Chomutova vlakem, výluka Žatec, autobusem do Blatna a tam zpátky hup do vlaku a jedeme do Plzně. Ejhle, zase výluka, tak busem až do Klatov a pak vlakem až do cíle naší cesty – Železná Ruda – Špičák.

No, ale konečně jsme tady, čeká nás milé přijetí v krásném penzionu Aura. Absolvujeme procházku v dešti, seznamujeme se s okolím a těšíme se na další dny v krásné šumavské přírodě.

ŠUMAVA – DEN DRUHÝ

... a prší a prší... Ale nás to neodradilo a vyrážíme pěšky do Železné Rudy. Navštívíme infocentrum a krásnou výstavu o historii Šumavy a o díle a životě šumavského spisovatele a kreslíře Karla Klostermanna. A protože fakt leje jako z konve, sušíme se v kavárně a pak jdeme pěšky zase domů. Některé z nás si dávají masáž a po výborné večeři chystáme výlet na zítřek a pokračujeme v přípravách Šlapání pro Kapku, které se už rychle blíží.



ŠUMAVA – DEN TŘETÍ

Prší – neprší – svítí – nesvítí – černo – modro...

Dneska to bylo jako na houpačce, ale už se to obrací k lepšímu a zítra má být ještě líp.

Ráno další várka relaxu při masážích a odpoledne parádní výlet staříčkou lanovkou na Hofmanky a odtud krásným šumavským lesem procházkou až ke skiareálu Belveder. A protože v místním hotelu je i pivovar, zastávka byla dokonce i trochu tematická. A pak zase hupky dupky dolů z kopce kolem kouzelných míst, přes stále ještě rozkvetlé louky, se zastavením u nádherného skleněného anděla a bobří hráze. Bylo to krásné odpoledne. Večer příjemně unavené usedáme po sprše a výborné večeři ke kartám. Dneska fakt na nic jiného už není síla.

ŠUMAVA – DEN ČTVRTÝ

Další den je za námi, začal opět výbornou snídaní a několik z nás si užilo příjemné chvíli na masážích. Potom jsme si jen tak v pohodě vyšlápaly pár kilásků do kopečka až na Čertovo jezero. Jezero nádherné, čisté, ale vidět to, co tam všude kolem dokázali lesáci udělat, to je moc smutný pohled. Odtud potom po jiné lesní stezce dolů ke stanici lanovky, která jezdí až na vrchol Špičáku. Tady nás zlákala pěkná hospůdka s milou obsluhou, zeliňáčkou a pivkem. O hospodu níž zase dělali výborný svařák a dortíky.

Večer byl zábavný, kvízový, veselý, dokonce i se sladkou odměnou. No, nebudíme se tu.

ŠUMAVA – DEN PÁTÝ

Tak zase prší, tedy trochu odpočinku neuškodí, takže krátké procházky, někdo za přírodou, někdo za nákupy do Klatov a další po hospůdkách. Ve víscce Špičák mají určitě jednu z nejlepších nádražních hospod. Útulno, čisto, výborná tlačěnka, borůvkové i bramborové knedlíky, a co teprve ty špagety a pivko.

A večer byl dneska tak trochu lehce hu-debně-taneční.

ŠUMAVA – DEN ŠESTÝ

A že bylo dneska krásně! Počasí parádní, zrovna tak akorát na výšlap. Takže ráno busem do Kašperských Hor a odtud posílněny malým pivkem do šíleného krpálu. Zvolily jsme určitě tu nejstrmější cestu. Kašperk je prý nejvyšší položený hrad u nás. 870 m, co je to na nás! Všechny jsme to zvládly. Ale přístup obsluhy hradní kasy byl hrozný. To se jen tak nevidí a zkazí to náladu pomalu na celý den. Pak se zase šupajdilo z kopce dolů. A tam se stejně špatně asi vyspal i řidič autobusu. Přijel pozdě, ještě pindal, jel jak šnek a nám ujel v Srní přípoj. Byly jsme tedy nuceny strávit nechtěně dvě hodiny v místním lokále. Ale pivko a kafe měli výborné, tak to nakonec i uteklo. Na večeři jsme sice dorazily se zpožděním, ale výlet jsme si

užily a zdolaly pěkných pár kilometrů. Odměnou nám byla krásná šumavská příroda a příjemné sluníčko.

ŠUMAVA – DEN SEDMÝ A OSMÝ

V neděli bylo moc pěkné počasí, a tak se naše parta z Kapky vydala po ranních masážích na poslední výlet. Vyrážíme na něj sedačkovou lanovkou, kde nás na vrcholu hory Špičák čeká krásný výhled na Šumavu a ještě parádnější pohledy jsou z místní rozhledny, kam jsme se také vyšplhaly. Jsme prostě děsně šikovné.

Velkým zpestřením téhle cesty bylo setkání s hvězdou. Dokonce se s námi zpěvák Marek Ztracený i vyfotil. No a poslední večer byl, jak jinak? Rozlučkový. A veselý.

V pondělí dopoledne se vydáváme vláčkem a autobusem na cestu domů do Chomutova. Užily jsme si krásný týden a v nádherné šumavské přírodě jsme našlapaly 72 km.

V příjemném prostředí penzionu Aura ve Špičáku bylo všechno v pohodě, jak jen nejvíc jsme si mohli přát. Prostedí, pokoje, čistota, výborné snídaně i večere, ochotní a milí majitelé, prostě můžeme jen doporučit.

Naše poděkování především patří také Lize proti rakovině, která náš pobyt finančně podpořila. Děkujeme.

*Miluše Lauková
Kapka 97, Chomutov*



ŠLAPÁNÍ PRO KAPKU

Nádherné podzimní počasí, báječní lidé, skvělá nálada, úžasná atmosféra – to byl už druhý ročník krušnohorské charitativní turistické akce v Blatně, na kterou se sjely tři stovky lidí z blízka i z daleka. Pro účastníky připravila naše Kapka ve spolupráci s obcí Blatno tři trasy pro pěší krásnou krušnohorskou přírodou – 16, 8 a 4,5 km. Na trasách na ně čekalo občerstvení – krušnohorský sádlovník a pro děti plnění úkolů, které jim přichystali skauti z Městce Králové.

Ve starobylém blatenském kostele se bylo možno potěšit něžnými obrazy a anděly Mirky Beranové. Členky Kapky tady také připravily pietní místo a videovzpomínku na jejich nedávno zesnulou členku – Zuzku Nemčíkovou. V cíli potom byl celé odpoledne zajímavý program. Na děti čekal skákaací hrad, malování na obličej nebo na kamínky, velký ohlas měla ukázka výcviku záchranných psů, se kterými

do Blatna přijeli členové Záchranné brigády kynologů Ústeckého kraje. Celé odpoledne hrála nejen k poslouchání parádní kapela Country5. O občerstvení se postarali blatenská hasiči a obecní Kavárna na kolečkách. Zájemci si také mohli vyzkoušet správnou chůzi s hůlkami na nordic walking. Můžeme říct, že se letošní Šlapání vydařilo se vším všudy.

Děkujeme všem, kteří do Krušných hor vyrazili za zdravým pohybem, krásnou

přírodou. Kapka 97 si váží především pomoci obce Blatno a všech dalších podporovatelů, ale hlavně všech obětavých pomocníků a ochotných dobrovolníků, kteří pomohli a přispěli na dobrou věc.

Příští Šlapání pro Kapku bude 14. září 2024, tak už se těšte a запиšte si toto datum do kalendáře, ať tu můžete být také s námi.

*Miluše Lauková,
Kapka 97, Chomutov*



INFORMACE

V tomto čísle Zpravodaje je vložena složenko pro úhradu členského poplatku na rok 2024. Jeho výše se nemění. Děkujeme vám za včasnou platbu.

POZVÁNKY NA AKCE

Srdečně vás zveme na nejbližší akce Ligy

Symposium ke Světovému dni proti rakovině

Termín: 31. ledna 2024 od 10,00 hod.
Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP
Téma: Prevence rakoviny prsu a screeningové programy

Výroční členská schůze LPR Praha

Termín: 26. března 2024 od 11,00 hod.
Místo konání: Lékařský dům ČLS JEP

Český den proti rakovině – 15. května 2024

Téma: Prevence rakoviny prsu
Barva stužky: tmavě růžová



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



LIGA PROTI RAKOVINĚ PRAHA
Gen. Janouška 902/17 • 198 00 Praha 9

Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224919732** 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, housvicka@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.: 224919732
www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224920935
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.