



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 34 ▲ Říjen 2024 ▲ Číslo 3



Milí přátelé a čtenáři,

zdravím vás letos po opravdu vydařeném létě, sluníčko dohánělo, co zameškalo v červnu, ale tropické noci nás někdy pěkně potrápily, špatně se spalo, otevřená okna do noci lákala komáry a můry a my jsme tak po nocích místo spánku líтали s plácačkou a vynášeli ven obrovské můry. Musím se přiznat, že mě nálety těchto nočních motýlů trochu vyděsily, zvlášť poté, co má kamarádka vyčetla ze snáře, že přinášejí velké a nečekané změny, můra prý může být symbolem návštěvy člověka, který nedávno zemřel. Naštěstí jsem si vyhledala i jiné zdroje, kde toto vše vyvrátili.

My jsme tradičně strávili chvíle odpočinku na našem milovaném Slunečném pobřeží v Bulharsku, tentokrát jsme si dopřáli luxus polopenze. Letos poprvé jsme se odhodlali i k výletu lodí po pobřeží do nádherného města Nesebar a užili si koupání na širém moři. Nesebar, jak jsme se dozvěděli od velmi sečtělého a informovaného průvodce, je starobylé město a jedno z hlavních turistických letovisek na

pobřeží Černého moře, leží 30 km severovýchodně od Burgasu v Burgaské oblasti. Městu se velmi často přezdívá „Perla Černého moře“. Jeho původní název byl Manebria, odvozený od thráckého krále Menase. Název se časem vyvinul v Mesembria, ze kterého nakonec vznikl dnešní Nesebar, jež se oficiálně používá od roku 1934. Historie Nesebaru sahá do starověku a dodnes se zachovalo velké množství památek z thráckých dob, antiky, včetně asi 40 kostelů a části městského opevnění. Původní město bylo v 5. století př. n. l. založeno Řeky na 850 m dlouhém ostrově, který byl později spojen s pevninou asi 300 m dlouhou šíjí. V roce 2013 zde žilo přes 13 500 obyvatel. Pozůstatky nejstaršího kostela sv. Sofie pochází z 5.–6. století. Na chrámu „Christ Pantokrator“, tj. Krista Všemohoucího, se nachází symbol svastiky. Mše se konají jen v pravoslavném kostele „Dormition of Theotokos“, tj. Nanebevzetí Panny Marie. Od roku 1983 je Nesebar součástí světového dědictví UNESCO. Historicky se jedná o pravděpodobně nejstarší dochované trvale obydlené sídlo v dnešním

Bulharsku. Dnes je město rozděleno na Staré Město, ležící na ostrově, a Nové Město (na pevnině). Původní velikost ostrova byla mnohem větší, stoupající hladina moře však způsobila zatopení jeho částí. Pod vodou jsou zde dodnes vidět hradby. My jsme po ukončení plavby na doporučení našich známých, kteří již v Nesebaru byli, navštívili známou restauraci U Švejka, kde se podávají tradiční česká jídla, svíčková s knedlíkem opravdu neměla chybu. Jediná věc, která mi vždy kazí radost z pobytu, je chybějící člen naší domácnosti, náš pejsek. Proto jsme si to vynahradili v srpnu, kdy jsme jeli do penzionu na Křivoklátsku, kam jsme si našeho čtyřnohého miláčka mohli vzít. Výstup na zříceninu hradu Krakovec, kde se natáčel slavný film „Ať žijí duchové“, trvající v neskutečném vedru asi čtyři hodiny, nás zmožil všechny. Doufám, že jste prožili stejně krásné léto tak jako já, načerpali síly do podzimních plískanic a dalších aktivit nejen v rámci akcí Ligy proti rakovině. Těším se na setkávání s vámi.

Iveta Kuchařová

28. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině

Upřímně děkujeme vám všem, kteří jste přispěli k rekordnímu výsledku letošní sbírky a podpořili tak dlouhodobé programy Ligy proti rakovině. Na sbírkovém účtu se k 31. srpnu 2024 podařilo shromáždit více než

25 406 700 Kč

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

Děkujeme vám!

Výbor Ligy proti rakovině Praha z.s.

Příspěvky o průběhu sbírky, které přišly do redakce po uzavěrce druhého čísla Zpravodaje, přinášíme nyní.

NÁCHOD

V tomto roce se 28. ročník veřejné celonárodní sbírky Český den proti rakovině konal ve středu 15. května za pěkného jarního počasí. Kampaň byla zaměřena na prevenci rakoviny prsu a screeningové programy.

Celkem se do nabídky symbolických kytiček měsíčku lékařského s tmavě růžovou stužkou zapojilo zhruba 30 skupin dobrovolníků z Náchodska, Trutnovska, Jaroměřska, Broumova, Policka a Novoměstska, z toho 12 středních škol, jejichž přínos sbírce je vždy největší. Do spolupráce se zapojila mnohá zdravotnická zařízení a další obětaví dobrovolníci. Již poněkoličaté se také osvědčil stánek Ligy proti rakovině přímo na náchodském náměstí, kde bylo možné dobře provádět osvětu.



Ochota veřejnosti přispět na tuto tradiční sbírku byla opět značná. Za celkem 13 503 ks kytiček bylo na celorepublikový sbírkový účet poukázáno 351 376 Kč, což je téměř o 30 000 Kč více než v loňském roce. Tímto vynikajícím výsledkem náchodská LPR symbolicky oslavila 30 let od svého vzniku a zároveň vzpomněla na svého dlouholetého předsedu a člena představenstva celorepublikové Ligy proti rakovině MUDr. Vladimíra Müllera, který nás opustil letos v lednu ve věku nedožitých 92 let.

Upřímné poděkování patří všem dobrovolníkům – žákům, studentům i jejich pedagogům, skautům a mnohým dalším, především však členům výboru LPR Náchod za jejich obětavý přístup ke sbírce. Celý náš rozsáhlý podhorský region je již po mnoho let oblastí, kde má Český den proti rakovině vždy vsřícné přijetí a podporu veřejnosti, mnoha dárců z řad občanů. Srdce příznivců sbírky zůstávají stále otevřená pro pomoc druhým. Zároveň je také důležité, že významná část

výtěžku sbírky se rok co rok vrací zpět do regionu, v první řadě pro Hospic Aněžky České v Červeném Kostelci. Děkujeme a přejeme všem hlavně pevné zdraví.

*Ing. Libuše Kučerová
a Mgr. Renata Lelková
Liga proti rakovině Náchod, z. s.*



OKNA

Naše škola se letos poprvé zapojila do celostátní sbírky, kterou pořádá Liga proti rakovině. Ve dnech 15.–17. května si zájemci mohli zakoupit tradiční květy měsíčku lékařského na dvou místech u žákyň 2. stupně základní školy. Ve středu 15. května sbírka probíhala i v obci, kdy akci svou aktivní účastí podpořily paní učitelky z mateřské školy se svými malými svěřenci. V pátek 17. května uspořádali tělocvičáři základní školy 1. ročník charitativního běhu proti rakovině. Běhu mezi hojnými dešťovými kapkami se zúčastnilo patnáct odvážlivců. Nejmladší běžkyni bylo pět let. Děkujeme všem, kdo se ke sbírce připojili a přispěli tak k celkové vybrané částce 9 368 korun.

*Mgr. Pavlína Lomičová
ZŠ a MŠ Okna*



OLOMOUC

Letošní 28. ročník celonárodní veřejné sbírky Český den proti rakovině, pořádané Ligou proti rakovině, se uskutečnil ve středu 15. května. Podle symbolu sbírky, kterým je žlutý kvítek měsíčku lékařského (letos s tmavě růžovou stužkou), je všeobecně nazýván kytičkovým dnem. Občané z Olomouce stejně jako z celé ČR přispívali především koupí kytičky, ale také prostřednictvím DMS a letos nově i přes QR kód. Dobrovolníci z našeho Onko klubu Slunečnice, z ostatních spolků sdružených v LPR i z dalších subjektů nabízeli nejen kytičky, ale současně informovali občany o prevenci, resp. možnostech včasného zachycení nádorového onemocnění prsu, a také sdělovali, jak budou získané prostředky použity. Jde především o šíření nádorové prevence,



zlepšování kvality života onkologických pacientů, podporu onkologického výzkumu, dovybavení onkologických pracovišť. Napomáhal jim k tomu letáček pro veřejnost, který byl předáván současně s kytičkou.

Náš klub se do kytičkového dne zapojuje pravidelně od svého založení v červenci 2001, tj. od roku 2002. A nejenom tomu bylo i letos. Příprava sbírky probíhala v klubu od února. Za celkovou organizaci odpovídala místopředsdkyně výboru klubu B. Filipová. Vedla statistiku požadavků i rozdaných kytiček, zabezpečovala jejich objednání i předání členkám, spolupráci s Českou poštou. Členky si dojednávaly součinnost s nejrůznějšími institucemi, přáteli apod.

A dny rychle ubíhaly a již v kalendáři byla středa 15. května.

Sluníčko se na nás od rána usmívalo. A naše děvčata vyrazila s kytičkami do ulic, náměstí, podniků, institucí, škol apod. nejen do jednotlivých částí krajského města, ale i do dalších míst. Členky našeho klubu jsou totiž i z Litovle, Šternberka, Slatinic, Bystrovan, Skrbeně, Bělčovic-Lašfan, Věrovan, Velkého Týnce, mají vazby i na Tovačov či Hlubočky.

V Olomouci se ve stejném termínu konal Den pro rodinu a veletrh sociálních služeb. Na Horním náměstí „vyrostlo“ na padesát stánků určených k prezentaci poskytovatelů sociálních služeb a mezi nimi byl i ten náš s číslem 37. Klub ho využil pro prodej kytiček i k informování o jednotlivých preventivních a dalších činnostech LPR i našeho klubu. Stánek od rána obsluhovaly

dvě naše členky a v průběhu dne pomáhala řada dalších, které již své úkoly splnily. Mimo kytiček s letáčky byla na stánku k dispozici řada propagačních materiálů, dárků a brožurek, které nám poskytla Liga proti rakovině. Součástí Dne pro rodinu byl bohatý doprovodný program, který přilákal mnoho návštěvníků a tým i zájemců o kytičky, které nám brzy odpoledne již chyběly.

Do nabízení kytiček a letáčků se zapojilo 59 členek klubu. Za 3500 kvítků jsme na sbírkový účet zaslaly 97 026 Kč (o 17 113 Kč více než v loňském roce) při průměru 27,72 Kč za jednu kytičku. Děkujeme následujícím subjektům, které dlouhodobě vytvářejí podmínky pro úspěšný průběh sbírky a pomáhají našemu klubu:

Vedení Gymnázia Olomouc, které tradičně uvolňuje na základě prosby L. Kleislové studenty na pomoc při sbírce (letos dvě dvojice).

J. Fenclová každoročně dosahuje vysokého průměru na jednu kytičku a to se jí podařilo i letos díky přístupu jejích bývalých spolupracovníků z Celního úřadu pro Olomoucký kraj, Blanická 19, a detašovaného pracoviště úřadu, Sladkovského 39, Olomouc. Tato vynikající spolupráce trvá již dvacet tři let. Také A. Toncrová oceňuje i letos bývalé kolegy z Moravské vodárenské, a. s., i z odloučeného pracoviště čistírny odpadních vod. Členka klubu B. Filipová chválí součinnost se zaměstnanci Domova seniorů, Městského úřadu i Základní školy v Tovačově. D. Lešanovská i letos vyzvedla přístup občanů a chaťářů z Hluboček, ale zvláště zaměstnanců Stavební společnosti GEMO, a. s., Olomouc a strojírenského podniku První hanácká BOW Olomouc.



Již 15 let chválí E. Rysnarová přístup klubu pro seniory Fischerova pod vedením V. Slavíkové. Každoročně si ke kytičkovému dni udělají posezení, vyrobí sbírkový polštářek a letos navíc namalovala pí Slavíková kytičky na putovní kamínky. Mateřská škola Wolkerova již šestnáctý rok zajišťuje nabídku kytiček rodičům pro jejich ratolesti. J. Hegerová vysoce hodnotí přístup vedení MŠ. A ještě postřeh M. Šebestové, která kytičky úspěšně nabízela občanům Olomouce především u hlavního nádraží, tržnice a na Horním i Dolním náměstí. Miní, že v letošním roce se zlepšil přístup občanů, nesetkala se s negativními postoji (možná i díky seriálu ČT Smysl pro tumor). Zvýšil se počet mladších žen, zvláště maminek, které rády koupí kytičky podpoří sbírku, nadále však přetrvává minimální zájem mužů o zapojení do sbírky.

Uznání za zdařilý průběh sbírky v našem Onko klubu patří především B. Filipové za vzornou organizaci sbírky, všem členkám zapojeným do kytičkového dne. Velký dík patří již zmíněným dalším subjektům a jejich zaměstnancům, jako jsou např. Fakultní nemocnice, Magistrát města Olomouce, Krajský úřad Olomouckého kraje a všem známým i neznámým dárcům. V neposlední řadě vyzdvihujeme vedení i zaměstnance pobočky Olomouc 2 České pošty u hlavního nádraží za zajištění plynulého přebírání vaků a počítání jejich obsahu.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc

PRAHA

Nabídku kytiček v rámci Českého dne proti rakovině jsem si plně uvědomila v roce 2003, kdy jsem se poprvé setkala s rakovinou ve svém blízkém okolí. Tehdy jsem vůbec netušila, že jednou budu těmto kytičkám tak blízko. Ve spolku ALEN jsem letos zažila svůj čtvrtý, celkově však již 28., ročník Českého dne





proti rakovině Ligy proti rakovině a jsem velmi pyšná na to, jak se nám nabídka kytiček rok od roku lépe daří.

V letošním roce nabízelo kytičky a letáčky 22 ALEnek, a přidali se k nám opět i studenti z Gymnázia Nad Štolou, kteří za nabízené kytičky v počtu 2315 ks obdrželi od dárců celkem 85812 Kč (nárůst ve vybrané částce oproti loňskému roku činí 172 %).

Kytičky a letáčky jsme měli i ve 22 kamenných prodejnách. Jedno z pražských pekařství v Praze s námi v rámci Českého dne proti rakovině spolupracuje třetím rokem. Letos na svých šesti prodejnách obdrželi za 769 kytiček celkem 32305 Kč (o 60 % více než vloni). Kytičky a letáčky byly k dispozici

i v několika kavárnách, v restauraci, v knihovně, v lékárnách i u benzínové pumpy v Praze-Radotíně, Černošicích, Dobřichovicích, ale i ve Vrchlabí, v Sobotce a také v Mikulově a v Čejkovících na Moravě.

Průměrně naše dobrovolnice obdržely 35 Kč za kytičku, což koresponduje s postřehem některých z nich, že lidé více chápou a podporují sbírku a děkují nám za záslužnou práci.

Zaznamenaly jsme i velký zájem o možnost využít QR kódy, které Liga proti rakovině zavedla v letošním roce jako novinku. Každý pokladní vak měl svůj QR kód, stačilo ho načíst telefonem a odeslat platbu. Více než 10 % z celkové částky bylo placeno tímto způsobem.

Letos se nám podařilo nabídnout dárcům 9681 kytiček a letáčků s informacemi o prevenci nádorů prsu a obdrželi jsme celkem 340000 Kč (v loňském roce to bylo 7939 ks za cca 243 tis., v roce 2022 187 tis. Kč a v roce 2021 135 tis. Kč). Všem dobrovolníkům patří velké poděkování za zapojení do sbírky. Zároveň děkuji všem ALEnkám, které sbírku podpořily tím, že samy vyšly do ulic, ale také těm, které oslovily prodejny a domluvily možnost nabídky kytiček a letáčků v lékárnách, knihovnách, kavárnách a dalších.

Tak zase za rok...

Ing. Milena Najmanová, předsedkyně ALEN – ženy s rakovinou prsu, z.s.

Český den proti rakovině 2024 podpořili:

Generální partner:



Hlavní partner:



IT partner:



Hlavní mediální partneři:



Partneři:



Spolupracovníci:



Mediální partneři:



Pořadatel:



Organizátor:



MOBILNÍ VÝSTAVA O PREVENCI PRO ŠKOLY

V novém školním roce opět pokračuje náš úspěšný projekt zacílený na žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ – preventivní výstava pro školy Každý svého zdraví strůjcem.

Projekt zajímavou a zábavnou formou propaguje zdravý životní styl jako obranu před civilizačními chorobami obecně. Zvolené tematické okruhy jako například kouření, alkohol, drogy, hrozby internetu, obezita,

anorexie nebo bulimie, psychohygienu a další jsou doplněny fotografiemi, zajímavými statistickými údaji a také kresbami Miroslava Bartáka a vtipnými glosami.

Součástí projektu je i speciálně vydaná brožura, která je zájemcům na místě k dispozici. Brožuru vám rádi zašleme i poštou, v případě zájmu napište na e-mailovou adresu: marsikova@lpr.cz. Během jarních měsíců výstava

navštívila například ZŠ Všetaty, ZŠ Ing. M. Plesingera v Neratovicích, Gymnázium Františka Palackého Neratovice, ZŠ Mšeno, ZŠ Jižní předměstí v Rokycanech, ZŠ v Mníšku pod Brdy a mnoho dalších.

Jsmo velmi rádi za zpětnou vazbu, již nám poskytují pedagogové, kteří nad rámec svých pracovních povinností napíší své postřehy a dojmy z akce. Zde jsou některé z nich.

-red-

Dobrý den, za naší ZŠ Jižní předměstí mohu říct jen samá pozitiva. Výstavu využily všechny třídy na druhém stupni v rámci hodin občanské výchovy, rodinné výchovy či třídnických hodin. K ověření informací učitelé následně využili vámi dodaný test. Od kolegů mám velmi kladnou zpětnou vazbu. Panely s informacemi jsou řešeny velice pěkně, srozumitelně. Dodané prospekty a letáčky výstavu pěkně podtrhují. Děkujeme velmi za vaši nabídku a můžeme jen vřele doporučit i ostatním školám.

Budu ráda za další spolupráci.

Mgr. Jana Zajíčková
Metodik prevence pro 2. stupeň
ZŠ Jižní předměstí Rokycany



ZŠ Mšeno

Dobrý den, nejprve chci poděkovat za umožnění výstavy. Je super.

S výstavou se seznámily všechny děti, 5.-9. třídy i s pracovními listy. Využili jsme je v hodinách občanské výchovy a prvouky. Vrhli jsme se na ni hned v pátek. Děti to zajímavá, nejvíce panel Kapitola pro kluky. Páté a šesté třídy mají problém tolik informací přečíst, ale alespoň je využijeme ke čtenářské gramotnosti. Pracovní list je také super, oceňuji, že nejdou otázky za sebou s čísly panelů. Jen bych přidala otázku k desátému, poslednímu panelu. Děti pracovní list už vyplnily a nechce se jim číst. Já jsem se ale zeptala, co se tam dozvěděly, a musely jít zpět.

Výstavu jsme plně využili.

ZŠ Ing. M. Plesingera z Neratovic



Dobrý den,
v rámci prevence rizikového chování se v únoru a březnu uskutečnila výstava Ligy proti rakovině **KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ STRÚJCEM**. Výstava proběhla ve vstupních prostorách gymnázia a skládala se ze 30 velmi pěkně graficky zpracovaných panelů, které se věnovaly tématům, jako jsou zdravá strava, pohyb, nadváha, bulimie, anorexie, nebezpečí na síti, hygiena, kouření apod. Výstava propagovala zdravý životní styl a zároveň popisovala nežádoucí jevy. Také upozorňovala na nádorová onemocnění související s mladými lidmi – rakovinu varlat, prsu, HPV viru.

Studenti měli možnost si samostatně prohlédnout celou výstavu o přestávkách a ve svém volném čase.

Vyučující občanské výchovy a biologie ji také využili v rámci výuky a **studenti 1.B, 2.A, 2.B, 4.A a 4.B** ve dvojicích zpracovávali pracovní listy, které si pak se svými učiteli vyhodnotili a využili je k diskuzi o rizikových jevech a zdravém životním stylu.

Velmi kreativně využila výstavu paní profesorka Šafránková. **V rámci předmětu Český jazyk a literatura studentů 4. B a 1. A** realizovali jazykovou aktivitu „Běžící češtinář“, během níž se jednotlivci/skupiny vydali na chodby školy, aby nasbírali a třídili jazykový materiál. Nakonec vše společně konfrontovali.

Barevné panely s tituly, podtituly, vlastním textem a obrazovými přílohami poskytly bohatou slovní zásobu ve vlastním textech, ale i v heslech, frázích, souslovích.

Žáci primy vyhledávali např. slova citově zabarvená, slova odborná, přejatá, neologismy, archaismy, v rámci tvarosloví vypisovali číslovkové výrazy (např. Tuceť tipů pro lepší kondici), příslovečné spřežky a jiné slovní druhy, které uváděli do souvislosti s dílčími tématy jednotlivých panelů. Vyhledávali také složeniny, zkratky a slova zkratková.

Kvartáni se zaměřili především na slohotvorné příznaky textů, porovnávali hlavní a dílčí informace a na základě

toho určovali jazykový styl a užité slohové postupy. Posuzovali přehledné grafické členění textu, funkčnost různé velikosti písma, textových sloupců, kruhů, ale i informativních odkazů. Vnímali také účel panelového textu vzhledem k oslovené věkové skupině čtenářů výstavy.

Důležitě informace o zdravém životním stylu a na druhé straně o rizicích závislosti a nedostatku pohybu tak získali zábavnou formou a přitom se učili češtinu.

Celá výstava měla u studentů velký úspěch, považovali ji za podnětnou a zajímavou a její využití v hodinách příjemně oživilo výuku. Moc děkujeme Lize proti rakovině za zapůjčení a instalaci výstavy a přejeme hodně zdaru v jejich úsilí snížit rizika onemocnění rakovinou a dalšími civilizačními chorobami prostřednictvím propagace zdravého životního stylu na školách.

Mgr. Dana Nešetřilová,

Mgr. Ivana Šafránková

*Gymnázium Františka Palackého
Neratovice*

Dobrý den,
v hodinách výchovy ke zdraví, přírodopisu a chemie jsme navštívili mobilní výstavu zaměřenou na problematiku zdravého životního stylu, která byla instalována v přízemí naší školy. Díky výstavě mohli žáci získat ucelenější povědomí o důležitosti zdravého životního stylu i o negativním vlivu kouření a pití alkoholu na zdraví člověka. Vyplněním pracovního listu si žáci upevnili získané vědomosti a uvědomili si souvislosti mezi svými denními návyky a vlastním zdravím.

Informace byly podávány žákům humornou formou a s nadhledem, což jim bylo blízko.

Ještě na doplnění – výstava byla využita v hodinách přírodopisu, chemie, výchovy ke zdraví a přírodovědy na 1. stupni.

Kladné postřehy od učitelů:

- výstava zahrnovala všechna témata, která se probírají v rámci předmětu výchova ke zdraví,
- kvalitní pracovní listy, dobře se s nimi pracovalo,
- kromě cílené práce během vyučovacíh hodin si žáci četli i během přestávek, zastavili se, diskutovali o tématech; jde o přínos k rozvíjení čtenářské gramotnosti, mediální výchovy.

ZŠ Všetaty



DEN ZDRAVÍ S PRAHOU 13

Již po čtvrté jsme se v půlce června zúčastnili akce Den zdraví s Prahou 13 na Slunečním náměstí. Na akci jsme se jako vždy moc těšili. Zapojili jsme se do soutěže pro děti, kdy nám každé dítě muselo zodpovědět otázku týkající se prevence a zdravého životního stylu. Na stánku jsme pak pro ně měli za odměnu připravené dárčky. Nabízeli jsme i publikace pro dospělé, a pokud měl někdo zájem, bylo možné své dotazy konzultovat přímo na místě s našimi lékařkami z poradenské linky.

Letošní ročník nabídl mnoho dalších poradenství a byly k vidění zajímavé prezentace. Děti se mohly naučit, jak si správně čistit zuby nebo se podívat na tancujícího robota, kterého na ukázkou přivezli z ČVUT. Bylo možné si zakoupit výrobky z chráněných dílen nebo si nechat změřit tlak a zjistit více o žilním onemocnění, Alzheimerově chorobě nebo jak probíhá výcvik vodících psů pro nevidomé.

Den zdraví proběhl na zatravněném prostranství před radnicí Prahy 13. Přálo nám opět i počasí a ze slibovaných

veder, nebo naopak větru a deště bylo nakonec příjemně a převážně pod mrakem.

Během celého dne akcí provázel moderátor a představoval postupně všechny zúčastněné stánky, kdo chtěl, mohl se představit sám, Ligu proti rakovině představila paní doktorka Markéta Pauzová, za což jí děkujeme. Věříme, že se akce bude konat i příští rok a rádi se opět zúčastníme.

*Lenka Maršíková
Liga proti rakovině Praha*



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCÍ

15. ročník Putovní výstavy o nádorové prevenci Každý svého zdraví strůjcem byl zahájen v dubnu v MČ Praha 18 – Letňany. Výstava návštěvníkům nabízí třicet panelů, na kterých jsou zajímavou formou zpracována témata týkající se zdravého životního stylu a prevence nejen onkologických onemocnění. Texty jsou doplněny kreslenými vtipy V. Jiráňka, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála. Součástí akce jsou i znalostní testy s možností výhry drobných odměn a interaktivní hry o zdraví a pro zdraví, určené dětem i dospělým. K dispozici je i široká nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů. Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. V některých městech je i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, s kterou Liga dlouhodobě spolupracuje. Ve městech, kde působí pacientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

V jarní části naše Putovní výstava navštívila tato města:

- | | |
|---|---|
| 10. 4. – Praha 18 – Letňany | 1. 6. – Jílové u Prahy |
| 22. 4. – Praha 9 – Újezd nad Lesy | 4. 6. – Šumperk |
| 10.–11. 5. – České Budějovice
(BambiFest) | 5. 6. – Litoměřice |
| 16. 5. – Vyšší Brod | 6. 6. – Praha 9 – Prosek
(Mikroklima) |
| 17. 5. – Turnov | 11. 6. – Znojmo |
| 18. 5. – Počátky | 18. 6. – Rožnov pod Radhoštěm |
| 22. 5. – Praha 18 – Letňany
(Běh zdraví) | 19. 6. – Broumov |
| 23. 5. – Přeštice | 26. 6. – Tábor |
| 31. 5. – Valašské Klobouky | 27. 6. – Nový Bor |
| | 29. 6. – Vimperk |

Od dubna do konce června výstavou prošlo téměř 8 800 návštěvníků, z toho více než 1 600 dospělých a přes 2 000 dětí vyplnilo znalostní testy a získalo drobnou odměnu.

V posledních letech se nám velmi osvědčilo spojit návštěvu Putovní výstavy s lokální akcí podobně zaměřenou. Návštěvníci se tak mohou dozvědět více informací i o místních spolcích zaměřených na různé činnosti a aktivity, o nabídce zdravotních služeb v městě, volnočasových aktivit pro děti a mládež a také si užít doprovodný kulturní program.

Po letní přestávce se výstava rozjela do dalších měst po celé republice. Aktuální informace sledujte na našem Facebooku, najdete zde nejen upoutávky na blížící se akce, ale i aktuální fotografie přímo z dění v daném městě.

Podzimní část:

- 31. 8.** – Lhenice
- 10. 9.** – Přerov
- 11. 9.** – Dačice
- 12. 9.** – Břeclav
- 14. 9.** – Blatno u Chomutova
- 16. 9.** – Jihlava
- 17. 9.** – Bystřice
- 19. 9.** – České Budějovice
- 28. 9.** – Týnec nad Sázavou
- 2. 10.** – Praha 9 – Prosek – 2. ročník akce Vykročte s Ligou ke zdraví
- 19. 10.** – Konferenční centrum City, Praha 4 – Pankrác
- 24. 10.** – Štětí



Iva Kurcová
LPR Praha

BROUMOV



ČESKÉ BUDĚJOVICE



JÍLOVÉ U PRAHY



LITOMĚŘICE



PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA
KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ
PREVENČNÍ RAKOVINY VEŠLE I VÁŽNĚ STRŮJCEM



Nový Bor
Náměstí Míru
27. června 2024, 10:00 - 16:00 h



NOVÝ BOR



POČÁTKY



PRAHA 9



PRAHA 18



PŘEŠTICE



PUTOVNÍ VÝSTAVA LIGY PROTI RAKOVINĚ PRAHA

KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ

PREVENČNÍ RAKOVINY VESELE I VÁŽNĚ STRUJCEM

Rožnov pod Radhoštěm
Městský park - u hudebního altánku
18. června 2024, 9:00 - 16:00 h



ROŽNOV POD RADHOŠTĚM



ŠUMPERK



TÁBOR



VALAŠSKÉ KLOBOUKY



ZNOJMO



Liga proti rakovině Praha

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRŮJCEM 2024

podpořili:



Organizátor:



REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU PROTI RAKOVINĚ PRAHA

POBYT V LÁZNÍCH MEZIBOŘÍ

V červnu tohoto roku jsme se opět zúčastnily rekondice LPR v Lázních Meziboří. Letos nás mile překvapily zrekonstruované prostory procedur a nový personál. Byly jsme pro ně první zahajovací parta a určitě vše zvládli na výbornou. Koupele v konopné vodě, perlička, profesionální lymfatické masáže, elektroléčba různých bolestí i parafín na unavené ruce všem jenom prospěly. Nejúčinnější jistě bylo cvičení s paní Klárou, ať na zemi, nebo pro méně pohyblivé na židlích a s míči. Jídlo dovázejí, ale paní hospodyně Renatka každý den napekla výbornou buchtičku a přidávala stálé úsměvy. Paní Petra a Monika nás také vzaly na výlet na čarokrásnou přehradu Fláje, kde zapomenete na vše kolem a užíváte si naprostého klidu a úžasné výhledy. Velký dík za toto vše ale patří paní Birkové, která s velkou



trpělivostí a ochotou vše zajišťuje a řeší všechny trable, jež se vyskytnou. Moc děkujeme za možnost se zúčastňovat těchto pobytů s finančním přispěním Ligy proti rakovině. Přála bych vám vidět sluníčka ve spokojených očích

všech účastnic na konci pobytu a zároveň slzičky dojetí při loučení.

*Lenka Plotková
ONKO klub EVA
v Rychnově nad Kněžnou*

RELAX V LÁZNÍCH LIBVERDA

Dovolte, abych opět poděkovala za úžasný relaxační pobyt v krásném prostředí. Lázně Libverda mě zaskočily jak pohodou, krásným okolím, vstřícností, tak ochotou personálu, stravou bohatou a rozmanitou, mnohdy jsem si ani

neuměla vybrat. Nádherné ubytování, všude uklizeno a čisto, k dispozici balkon.

Já vůbec nemám co vytknout, ale chci jen a jen poděkovat, že jsme tu mohli s manželem být a toto absolvovat.

Teď se chystám jako vedoucí rekondice do Konstantinových Lázní a večer budu všem zúčastněným referovat

o zážitcích z Libverdy. Myslím, že by to mohlo oslovit i ženy z klubu ALEN.

Je to pohazení na duši i na těle. Moc nám to vylepšilo pohybový aparát a dostavila se i zasloužená spokojenost na duši

Děkujeme a zazpíváme si „O sole mio“ a hned následně „Za rok se vrátím“.

*Věra Maletičová s manželem
Klub ALEN Praha*

REKONDIČNÍ POBYT BENKONU BENEŠOV

Na přelomu května a června t. r. jsme si užily krásných čtrnáct dní na rekondičním pobytu v Nemocnici Na Pleši, jež pro nás organizuje každoročně Liga proti rakovině Praha. Děkujeme tímto všem, kteří nám tento pobyt umožnili a celou dobu se o nás vzorně starali. Z našeho spolku se zúčastnilo 6 členek a jedna členka z ŽAP Praha, která ihned po příjezdu „zapadla“ do našeho kolektivu a bylo nám s ní dobře. Paní Birková nás před hlavním nádražím usadila do prostorného auta a předala ochotnému řidiči, který nás bezpečně dopravil na místo a pomohl se zavazadly. Po vyřízení



potřebných formalit nás sestřičky ubytovaly do třech prostorných pokojů, odkud jsme měly výhled do krásného rozkvetlého parku. Po obědě nás mile přivítala paní primářka Aschermannová a při živé besedě zodpověděla všechny naše dotazy. Po vstupní prohlídce u lékařů jsme obdržely rozpis vhodných procedur, jež jsme absolvovaly v nemocnici, včetně cvičení v bazénu. Paní primářka nás často navštěvovala a vždy byla ochotná poradit. S procedurami jsme byly spokojené, vše jsme zvládly naprosto bezpečně, bez komplikací.

Po celou dobu pobytu byl dostatek dobrého jídla včetně svačin a ovoce, čaj byl k dispozici nepřetržitě. Příjemné servírky rozdávaly s úsměvem dobrou náladu.

Na pobyt jsme se připravily, vzaly si s sebou žlutá trička z květinového dne, která jsme si každý den oblékaly na cvičení, abychom zářily na dálku. Vzbudily jsme obdiv a kladný ohlas s tím, že si ostatní pacienti říkali „To jsou ty z Ligy“.

V průběhu pobytu jsme oslavily 70. narozeniny jedné z nás. Odměnila nás vynikajícími jahodovými poháry. Odpoledne jsme se vždy snažily vyžít k procházkám nádherným parkem, který v horkém počasí poskytoval stín. Pokud se trošku ochladilo, využily jsme autobusu, který nás dopravil přímo od vratnice do nedaleké Malé Hraštice, kde jsme obdivovaly krásnou a příjemnou cukrárnu paní Stáni. Také nás přijely navštívit pražské ALENky a společně jsme jely autobusem do Mníšku. Po komentované prohlídce zámecké zahrady jsme výlet zakončily v cukrárně U Jarolímků, kterou jsme navštívily vícekrát. Kromě cukrárny



jsme obdivovaly květnatou louku vedle kostela na náměstí, založenou koncem dubna 2022 za účelem zlepšení mikroklimatu v místě, včetně estetické hodnoty kvetoucích rostlin (např. řepík, chrpa, hvozdík, třezalka, kohoutek, mateřídouška aj.).

Z důvodu horkých dnů jsme delší výlety nepodnikaly. Po večeri jsme společně hrály karty na balkóně jednoho z pokojů a velmi se u nich bavily a hlavně jsme byly spolu. Věruška z ŽAP je krásně háčkovala, každou volnou chvíli využila a v závěru nás obdarovala krásnou háčkovanou kytičkou uprostřed s kalíškem na svíčku. V nemocnici je kaple Srdce Páně, kde nás paní kaplanka pozvala na mši svatou se zpěvem obětavé sestřičky

Jarušky, která se doprovázela hrou na varhany.

Na závěr našeho krátkého pobytu nás pozvala paní primářka Aschermannová do společenské místnosti, kde jsme zhodnotili dny prožité v Nemocnici Na Pleši. Moc se nám zde líbilo, děkujeme za vzornou péči sestřičkám, lékařům, kuchařkám, uklízečkám, prostě všem! Domů nás bezpečně dopravil ochotný pan řidič, který nám přistavil velké auto až ke vchodu a opět pomáhal se zavazadly!

Hlavně děkujeme Lize proti rakovině Praha za umožnění tohoto krásného rekondičního pobytu a za štedrý finanční příspěvek, včetně zajištění dopravy.

Jana Randulová
Benkon Benešov



SPOLEK ONKO ROKYCANY V KUNDRATICÍCH

V roce 2022 jsme byly na rekondičním pobytu v Kundraticích poprvé a byly jsme moc spokojené a napsaly jsme článek plný superlativů. I rok 2023 byl super, a proto se po letošním již třetím pobytu musíme podělit o další postřehy.

Je velmi příjemné, když do lázní přijedete jako domů. Již od recepcce úsměv a u lékaře a na balneo jsme slyšely jen: „Hurá, růžové panenky z Rokycan jsou tady“. Co dodat. Tady by mohla být naše zpověď

ukončená. Ale ještě trochu zamyšlení a poznatků. Během pobytu se setkáváme s ostatními pacienty a slyšíte stále, já jsem tady již po osmé, jedenácté, patnácté apod. Z toho vyplývá spokojenost pacientů, jinak by se nevraceli. To je opět pochvala pro celé lázně od kuchyně přes balneo provoz, pokojské, no prostě všechny. Pohoda, rodinná atmosféra, koncerty, taneční hudba i ranní prodejci, suma sumárum bylo to léčení jako fík.

Letos byl restaurační provoz jiný. Ne že by byl špatný, ale opravdu jiný. Ověřily jsme si to v Osečné na poháru, kde bylo dost dalších lázeňských hostů. Škoda, dříve jsme do Osečné na poháry a palačinky chodit nemusely. Určitě to bude příští rok jinak.

A ještě jeden zážitek. Jsou povolání, která se dědí z otce na syna několik generací, ale tady v lázních je to z matky na dceru a vnučku. Mnoho let zde působila jako masérka a fyzioterapeutka paní Marie Štěpánová. Dnes se sem vrací v důchodu jako pacientka se stále velkou energií. Žezlo po matce převzala dcera Lucie Zlatníková a dál vnučka Jana. No není to super? Ať se jim daří.

Na závěr jen jedno neskromné přání. Víím, že lázně jsou zdravotnické zařízení a klobouk dolů, že to tak nádherně funguje, což není všude. Ale jak jsme zjistily, 80 % pacientů je z dost blízkého okolí a nám, které jsme z daleka, by udělalo velkou radost, kdyby



lázně oslovily nějakou cestovní agenturu, aby 1x v týdnu za úplatu nabídla odpolední výlet do „skleněné zahrady“ Kunratic u Cvikova nebo na Ještěd. Koukáme na něj s úctou z dálky, ale jen jak se třpytí. Stojí to možná za

úvahou. Přejeme všem v lázních pevné zdravíčko, stálý úsměv a jen to dobré.

Anička Šimová
Spolek Onko Rokycany



PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU

MEMORIÁL RUDY KADLECE: POCTA VÁŠNIVÉMU TENISTOVI A PŘÍTELI

Hruboskalský tenisový klub, jeho členové, přátelé a podporovatelé se předposlední srpnovou nedělí sešli k výjimečné události – Memoriálu Rudy Kadlece. Tento turnaj dvojic byl nejen oslavou sportu a přátelství, ale především vzpomínkou na Rudu Kadlece, jednoho ze zakladatelů našeho klubu, vášnivého tenistu, šachistu a skvělého člověka, který nás letos bohužel po dlouhé nemoci opustil.

Ruda Kadlec byl duší Hruboskalského tenisového klubu. Jeho tenisové umění, smysl pro humor, kdy si uměl udělat srandu i sám ze sebe, a nezdolný optimismus si získaly každého, kdo ho



Ruda Kadlec (první zleva)

poznal. Tento memoriál byl naším způsobem, jak si Rudu připomenout a poděkovat mu za vše, co pro nás vytvořil.

Průběh turnaje

Turnaj se konal za účasti 20 přihlášených hráčů a hráček, kteří se utkali na dvou tenisových kurtech na Hrubé Skále. Losem jsme se rozdělili do dvou skupin, ve kterých jsme odehráli vzájemné zápasy „každý s každým“. O celkové umístění v turnaji jsme bojovali dle výsledků ve skupině. První zápas odstartoval v 9:00 ráno, poslední – finálový – skončil v 18:00, za celý den se odehrálo celkem 25 napínavých zápasů. Atmosféra byla navzdory velmi vysokým teplotám skvělá, plná fair play a sportovního ducha, přesně jak by si to Ruda přál.

Výtěžek pro dobrou věc

Turnaj měl od samého začátku charitativní rozměr. Všichni účastníci turnaje dopředu počítali s tím, že výtěžek ze startovního a občerstvení bude věnován organizaci Liga proti rakovině Praha, která pomáhá onkologickým pacientům, podporuje výzkum a hlavně informuje veřejnost o nádorové prevenci. Jsme proto velice hrdí, že jsme mohli tuto tak důležitou organizaci podpořit v její činnosti celkovou částkou

12 000 Kč, z níž 6 000 Kč věnoval Hruboskalský tenisový klub z. s. jako výtěžek ze startovního a 6 000 Kč věnoval provozovatel občerstvení ze svých tržeb. Tento turnaj se mohl zdát příliš skromným – žádné poháry pro vítěze, žádné velké ceny.

U všech účastníků a účastnic ale vztáhla myšlenka na podporu organizace, která koná tak záslužnou činnost. Každý z účastníků proto obdržel informativní materiály a dokumenty od Ligy proti rakovině, aby si každý připomněl, že zdraví máme jenom jedno.

Hruboskalský tenisový klub

Hruboskalský tenisový klub z. s. byl založen v roce 2017 tenisovými nadšenci. Náš klub a tenisový kurt se nachází v srdci Českého ráje, v obci Hrubá Skála, přímo pod stejnojmenným zámekem, a poskytuje ideální prostředí pro všechny milovníky tenisu. Kromě pravidelných turnajů organizujeme i různé společenské akce pro naše členy a místní komunitu. Součástí tenisového kurtu je občerstvení se základním zázemím pro hráče – toalety, sprchy, prodej nápojů a jídel.

Tento memoriál byl důkazem, že Ruda odkaz bude v našem klubu a myšlenkách žít dál.



Děkujeme všem, kteří se turnaje zúčastnili, a těšíme se na další setkání, kde budeme pokračovat v tradici, již nám Ruda zanechal.

*Lukáš Koc, předseda
Hruboskalského tenisového klubu*



ZE ŽIVOTA KLUBŮ

VZPOMÍNKA NA ÁLU



Sedím tu nad fotografií a rozhodla jsem se s vámi podělit o příběh, který jsme prožili 22. května. Alenka, které se to týká, už na nás kouká z některého obláčku, jichž je na podmračeném nebi hodně.

Před 27 lety postihla Álu rakovina, tak jako mnohé z nás, nepřipravenou, ale ona svůj osud přijala a své místo pro život si vybojovala. Hnacímotorem byly její dvě děti, tehdy studentka Jana a syn Jiří. Po různých léčebných procedurách život běžel dál. V té době se dostala mezi členky Českolipské Vesny, kde našla porozumění u lidí s podobným osudem. Účastnila se aktivit v klubu, našla si kamarádky a jako my ostatní se těšila na společné chvíle.

Později musela podstoupit léčbu nádorů na plicích a ledvinách. Nebylo lehké vyslechnout rozsudek, že léčba už neúčinkuje a víc se nedá dělat. Obdivuji její statečnost. I na své 74 narozeniny musela do nemocnice a stav se zhoršoval. Dcera Jana se rozhodla zůstat doma z práce a o maminku pečovat v domácím prostředí. V péči se střídala s bratrem.

Po dost rozsáhlém úvodu jsem se dostala k místu, o kterém jsem se rozhodla napsat. V jednu chvíli maminka, která se probírala z letargie, požádala Janu, že by chtěla napsat paměti. Začala vzpomínat, vybavovaly se jí hlavně vzpomínky na zážitky, které prožívala v našem kolektivu. Tu zapracovala intuice, již bychom se měli řídit. Jana mi zavolala a měla nápad, že bychom jako překvapení pro maminku, uspořádaly u nich oslavu jejich nedávných narozenin. Druhý den čtvrtice členek Vesny vyrazila do Litoměřic. Nálada byla všelijaká, jen ne radostná, nevěděly jsme, co nás čeká. A jsme na místě, sbírám odvahu a jdu do ložnice. Vidím pod dekou uzlíček, vykukuje jen čupřina vlasů. Všechny své síly jsem soustředila na pár slov: „Tak my jsme přijely slavit tvoje narozeniny a ty se tu povaluješ. Takto se vítá návštěva?“ Z deky se vyklubala hlava a ozve se: „Koho to sem čerti nesou?“



Mně padá kámen ze srdce. Tak to je naše Ála, humor ji nepřešel.

Jana se s maminkou chvíli domlouvá, jestli máme být u ní v ložnici, nebo přijde mezi nás do obýváku. Rozhoduje se nechat se dopravit mezi nás. Sedí ve svém křesle a pomalu rozkvétá. A před námi se odvíjí zázrak, nezažít to, nevěřila bych. Pacientka, která se před chvílí ani nemohla sama posadit, neudržela nic v ruce, nejedla, teď sedí mezi námi, dává si oblíbenou kávičku, chlebiček a zákusek a nechává si zapálit cigaretu. Prohlížíme fotografie, některé už desítky let staré. Vzpomínáme, Ála má neuvěřitelnou paměť. Rodinný přítel bere harmoniku a my z plných plic zpíváme písně našeho mládí. Občas některé z nás ukápnou slzička, kterou tajně stíráme.

Dvě hodiny utekly, ještě společná fotografie a už se loučíme. Na závěr Alenka pronese větu, která svědčí o jejím smyslu pro humor: „Už vidím, jak zítra ráno sousedky, až pro mě přijede sanitka, řeknou, jak jsem tady rádlila, a tak se namazala, že mě dnes odváží sanitka.“ Měla dobrou náladu, před očima nám rozkvetla. To vidíte i na fotografii. Druhý den sanitka opravdu přijela, aby Álu odvezla do litoměřického hospice. Těšila se tam, s dětmi si místo byla zajistit, už když zjistila, že se situace nedá zvládnout.

Nevím, jak moje děvčata, ale já jsem modlila, aby z návštěvy klidná, měla

jsem dobrý pocit z toho, co jsem zažila. S Janou jsme byly ve spojení, ještě skoro 14 dní Ála žila normálním životem, chodila s chodítkem, na kávičku, děti ji vyvážely do parku, mohla si zapálit i cigaretu. Kamarádky ji navštěvovaly a nestačily se divit, jak ožila. V hospici se jí líbilo, říkala, že tam nejsou sestřičky, ale andělé.

Máme strach mluvit s lidmi, kterým už smrt klepe na dveře. To je chyba. Oni potřebují naši pomoc, máme jim naslouchat, vzpomínat s nimi, třeba si i zapívat. Můžeme si i vyřkat, co nás tížilo. Staré křivdy zmizí. A kouzelná slůvka – mám tě ráda – dělají zázraky. Osvobození posílí obě strany. My jsme ve Vesně udělaly s Álou rozloučení, vystavily jsme její fotografii, partu, zapálily svíčku a zavzpomínaly. Na její lehké odpočinutí a na naše zdraví jsme si připily vaječným koňakem.

Jsem ráda, že paní Jana dala na svou intuici a také že jsme pak společně připravily tuto oslavu života. Hodně mi to dalo. Proto je důležité, aby ve stáří a nemoci nezůstával člověk sám.

Eva Barkmanová
Českolipská Vesna





REKONDIČNÍ POBYT V JÁNSKÝCH LÁZNÍCH

Začátkem června náš klub ONKO Diana Prostějov, z. s., uspořádal rekondiční pobyt v Jánských Lázních.

Pobytu se zúčastnilo devět členek našeho klubu, jely s námi i ženy, které nejsou naše členky, ale o pobyt měly zájem i za cenu toho, že si jej uhradí včetně dopravy samy.

K dopravě jsme využily soukromého dopravce kvůli pohodlnějšímu cestování, jinak bychom musely čtyřikrát přestupovat a se zavazadly by to byl problém.

Ubytované jsme byly v Hotelu Astoria, kde jsme měly možnost využít služeb vedoucího hotelu, který organizoval různé výlety do širšího okolí, umožnil nám poznat krásy Krkonoš a výlety doprovázel poutavým výkladem.

Například okolí Jánských Lázní, Velká a Malá Úpa, Pec pod Sněžkou, Vrchlabí a Špindlerův Mlýn. Zajímavá také byla procházka po Stezce korunami stromů.

Při jedné procházce jsme viděly Střední školu Olgy Havlové Jánské Lázně, která patří do sítě speciálních škol a je určena především pro žáky s tělesným postižením a zdravotními problémy, hlavně pak s omezenými pohybovými schopnostmi.

Během pobytu samozřejmě nechyběla i návštěva cukrárny na lázeňské kolonádě a procházky kolem ní. Zavítaly jsme i do nedalekého města Trutnov, kde jsme mohly obdivovat čistotu, květinovou výzdobu a rozsáhlý park.

Některá děvčata navštívila místní aquapark a využila péči masérky, která docházela do hotelu.

Pobyt se vydařil a my jsme odjížděly domů spokojené a odpočaté.

*Zdeňka Pluháčková
ONKO Diana Prostějov*



KAPKY VE ŠPINDLU

Po pár dnech dubnových veder se ženy z Kapky 97 z Chomutova vydaly na další rekondiční pobyt, tentokrát do Špindlerova Mlýna. Lepší počasí už si přát nemohly, zima se vrátila v plné parádě. Prožily společně příjemný týden v nádherném prostředí hotelu Aquapark. Vynikající jídlo, luxusní ubytování, bazén, vířivky, sauny, masáže, solná jeskyně... To všechno si ženy užívaly plnými doušky. A jasně, že tam jely také za pohybem. Výlet na Špindlerovu boudu a pěšky zpátky tou prý nejhorší cestou, kterou to jde, podruhé zase sněhem k Labské boudě. Krásný a pohodový byl také výlet na Labskou přehradu nebo výlet do Vrchlabí s návštěvou muzea. Několikrát také za nákupy do Špindlu a také menší procházky po okolí. Bylo to fajn a poděkování patří hlavně Lize proti rakovině, díky jejímuž příspěví si mohly Kapky takový krásný týden dopřát. A díky patří taky celému personálu hotelu Aquapark, kde se nám všichni věnovali, jak nejlépe uměli, a byli milí a příjemní po celý týden.

*Miluše Lauková
Kapka 97 Chomutov*



POZVÁNKY NA AKCE

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

Vykročte s Ligou ke zdraví – 2. ročník

Termín: 2. října 2024

Místo konání: Park Přátelství Praha 9

On-line soutěž – od 9. 9. do 10. 10. 2024

Sněm členských pacientských organizací

Termín: 15. a 16. října 2024

Místo konání: Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9

Vánoční koncert

Termín: 9. prosince 2024

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

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 zaslán 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., Lenka Maršíková • Grafická úprava: ALL IN AGENCY
Vydává: Liga proti rakovině Praha z. s.