



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 27 ▲ Září 2016 ▲ Číslo 3

Vážení čtenáři,

věřím, že se vám během léta, dovolených a rekondičních pobytů podařilo načerpat hodně nových sil. Zpravodaj, který jste právě obdrželi, vám přináší nové informace a další plány naší ligové činnosti. Putovní výstava „Každý svého zdraví strůjcem“ se v těchto dnech vydala do dalších českých a moravských měst a těšit se můžete na podzimní Sněm, který se pro velký úspěch z loňského roku bude konat na stejném místě a opět bude dvoudenní. Jeho součástí bude i bohatý kulturní program.

Seznámíme vás s personálními změnami na poradenské nádorové telefonní lince, přečtete si i o zajímavých akcích, kterými podpořili ligové programy hasiči v Říčanech a beachvolejbalistky v Prostějově.

Upřímně děkujeme za příspěvky z vašich rekondičních pobytů a těší nás, že

vám pomohly po tělesné i psychické stránce.

Často jsem na vás myslela, protože jsem letošní léto trávila s kamarádkou, která se s rakovinou potýká již 10 let a v těchto dnech je opět na chemoterapii. O svém onemocnění se dozvěděla při třetím těhotenství. Mnohokrát jsme tedy toto téma spolu probíraly, ptala jsem se jí, kde bere energii to všechno zvládat, nestěžovat si, a ještě dobře vychovávat své děti. Ona říká, že jí tato nemoc a věci s ní související změnily pohled na život. Když prý se dostane do situace, kdy má takzvaně smrt na jazyku, cítí, jak se mění i její chování. Není protivná na děti, nestěžuje si, najednou je milá, ochotná a příjemná a chce změnit všechno to nepovedené a pokažené. Uvědomuje si, že má tzv. máslo na hlavě,

a snaží se poučit z chyb, které dělala, aby je už neopakovala. Vždycky prý, když si myslela, že se uzdravila, zjistila, že se její chování vrací do starých kolejí, a to je pro ni výzva a chce to změnit a prožívat život realisticky – se všemi radostmi i bolestmi. Ví, že všechno má své místo a svůj čas, a je jejím úkolem to strávit, najít ve všem pravou hodnotu. Myslí si, že se nic neděje náhodou, všechno má svůj smysl, a chce svěřenou roli co nejlépe, upřímně a opravdově zahrát. Často jsem o všem, co mi řekla, přemýšlela. Přeji nám všem, nemocným i zdravým, abychom dokázali prožívat každý den naplno.

Při čtení Zpravodaje vám přejeme pohodu, hodně nových podnětů a těšíme se opět na vaši spolupráci.

Pavla Vancová





IX. ROČNÍK PUTOVNÍ VÝSTAVY „KAŽDÝ SVĚHO ZDRAVÍ STRŮJCEM“

kladu pomocí kreslených vtipů či bohatě ilustrovaných edukačních materiálů pro děti a pestrému kulturnímu doprovodu se snaží poukázat na špatné návyky a chování, které často zbytečně zkracuje lidské životy. Vstup na výstavu, edukační publikace, vyšetření i odborné poradny jsou zdarma. Letošní pouť jsme zahájili na Moravě.



V letošním roce se již podeváté vydala naše tradiční putovní výstava na svou cestu po městech Čech i Moravy, aby opět upozornila návštěvníky na důležitost a smysl prevence onkologických onemocnění. Díky netradiční formě prezentace a populárnímu vý-

NOVÉ MĚSTO NA MORAVĚ



V pátek 9. září jsem byla pozvána do Nového Města na Moravě, kde začala letošní putovní výstava „žlutých stanů“.

Když jsem přicházela od nádraží, potkala jsem několik školních tříd, které šly se svými učitelkami na výstavu. Stanové městečko bylo postaveno na Vratislavově náměstí, blízko galerie a muzea, u kostela sv. Kunhuty se zajímavou grafickou výzdobou od akademického malíře Karla Němce. Slavnostní zahájení provedli starosta Nového Města na Moravě p. Michal Šmarda, MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc., z Ligy proti rakovině Praha a vedoucí místního klubu Návrat p. František Havlíček.

Zájem o výstavu a program byl jako vždy velký, o naše poradenské publikace, o vyšetření cukru a cholesterolu v krvi a o služby kožní lékařky. Děti sou-

těžily v zodpovězení zdravotních otázek a splnění fyzických úkolů.

Program byl rovněž zábavný, účinkovala například rocková kapela POW, ZUŠ J. Štrusy, mažoretky, smyčcový kvartet a další sólisté a zpěváci.

Historie Nového Města je spjata se vznikem ždárského kláštera ve 13. století. Do té doby kraj tvořil hustý pomezí prales. Od r. 1496 panství patřilo rodu



Partneři:



Mercedes-Benz

STAVMAT
STAVEBNINY



Česká pošta



www.myslinazdravi.cz



Česká průmyslová
zdravotní pojišťovna

MERCK

ZeměSvětla

RADIX

Hlavní mediální partner:

Radiožurnál
Český rozhlas

Pořadatel:

Organizátor:



Liga proti rakovině
Praha



ARCADIA
PRAHA





Pernštejnů, za jejichž vlády došlo k ekonomickému rozmachu. Po Bílé hoře bylo panství zkonfiskováno a novým majitelem se v roce 1624 stal kardinál František z Ditrichštejna.

Roku 1651 F. M. Kratzer uskutečnil záměr svého otce a postavil na Kadově dvě železářské vysoké pece, a tím byl položen základ železářské výroby na Novoměstsku. Začátkem 17. století panství koupil Nadační ústav šlechtičen v Brně a patřilo mu až do r. 1955.

V roce 1894 byla zahájena výstavba železnice z Tišnova do Žďáru, její slavnostní otevření proběhlo pak v červnu 1905.

Z tohoto kouzelného kraje pochází mnoho významných lidí, nejen z uměleckých kruhů, ale i sportovců, například malíři Oldřich Blažíček, Josef Jambor a Karel Němec, sochaři Vincenc Makovský, Jan Štursa, pěvec Jaroslav Pospíšil a sportovkyně Martina Sábílková, Eva Vítečková a Radek Jaroš.

Až na Vysočinu opět pojedete, nepameneňte navštívit velké sochy z betonu, rozeteté po celém kraji. Jejich autorem je žďárský malíř a sochař Michal Olšíak. Miluji obrovského hrocha s otevřenou tlamou, velikou želvu nebo čarovný kočár vyjíždějící ze země s mužem na kozlíku, který kočuruje divoké koně.

Málokterý turistický cíl funguje tak dokonale jako tyto obří sochy. Vždy, když tam jsem, zastaví auto, návštěvníci vyfoť sochu a jedou hledat další.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.



PRAHA 9 – PROSEK

Z Nového Města na Moravě se naše žluté stany přestěhovaly ke svému druhému zastavení do Prahy na Prosek, který se pyšní výborným situováním a perfektní dopravní dostupností. Dominantou Proseka je kostel sv. Václava pravděpodobně z 2. poloviny 11. století. Do konce 17. století patřil Prosek Starému Městu pražskému a později byl připojen k libeňskému panství. Do přelomu 19. a 20. století byl velmi řídko osídlen. Začátkem 20. století následkem průmyslového rozvoje Vysočan a Libně se Prosek začíná zaplňovat nevzhlednými domky pro vysočanské a libeňské dělníky a stává se periferní dělnickou kolonií. K Praze byl připojen 1. ledna 1922 a skutečný zlom nastává v 2. polovině šedesátých let 20. století výstavbou sídliště Severní Město. V letech 1965–1966 byla mezi Prosekem a centrem Vysočan vystavěna silnice, zvaná



estakáda, pro rychlé dopravní spojení a v roce 2008 byl otevřen další úsek linky C pražského metra do Letňan. Mezi zajímavosti Proseku patří podzemní chodby. Pověst vypráví o tom, že podzemní cestou vedoucí až do Staré Boleslavi tajně jezdíval Napoleon kočárem, jiná hovoří o ohromném podzemním jezeru. Do chodeb se propadli nejen lidé, ale v 60. letech i trolejbus. Nám se nic podobného nepříhodilo a se svým stanovým městečkem jsme pevně zakotvili před obchodním domem BILLA. O výstavu byl zájem napříč všemi generacemi a za tropického zářijového počasí se zahájení





ujal starosta Prahy 9 Ing. Jan Jarolím spolu s předsedkyní Ligy MUDr. Michaelou Fridrichovou a radní MČ Praha 9 PaedDr. Tatjanou Horkou.

Návštěvníkům se líbily nejen seriózní informace, ale i vtipné kresby V. Jiráňka, M. Bartáka či J. Slívy nebo fotografie F. Dostála. Fronta se tvořila na test, kterého se mohl zúčastnit každý návštěvník a po správném vyplnění obdržel na konci výstavy jako odměnu drobný dárek. Jako každý rok, ani letos nechyběla provizorní vyšetřovna, kde byly k dispozici ke konzultacím lékařky. Mládež si s nadšením vyzkoušela zábavné hry, které odhalily jejich schopnosti a dovednosti. Na své si přišly i malé děti, pro něž byly připraveny zajímavé úkoly. Mezi nejoblíbenější patří hrátky „Zkus, jak jsi na tom“. Zde si každý může otestovat svoji fyzickou zdatnost, smyslové dovednosti, čichové buňky nebo smysl pro rovnováhu.

Nechyběl ani moderovaný atraktivní kulturní program, do něhož přispěly místní pěvecké a taneční soubory především školní mládeže, což pomohlo k vytvoření dobré atmosféry celé ex-

pozice. Velký úspěch sklidilo pěvecké představení v podání Karolíny Ctiborové a Tomáše Hořejše a keltské, irské a lidové spirituály BETY, NINA A BATIK BOYS. Mezi již osvědčené a přitažlivé vystoupení patří stepařské umění žáků TS Andrea a velice se líbilo i taneční vystoupení ROCK'N'ROLL či ukázky bojového umění BRUCCE LEE.

Pavla Vancová

kutná hora

KUTNÁ HORA

Uprostřed letošního horkého září doputovala naše výstava do třetího města v pořadí – Kutné Hory. Organizační přípravy díky vstřícnosti městského úřadu i pracovníků v infocentru probíhaly téměř bezproblémově, a tak jsme se do Kutné Hory velmi těšili. Rozpálené Palackého náměstí se hned dopoledne zaplnilo dětmi z mateřské školy Pohádka, které nadšeně předvedly svá vystoupení. Ve 13 hod. výstavu slavnostně zahájila místostarostka Ing. Zuzana Moravčíková spolu s místopředsedkyní Ligy Ivou Kurcovou.



Strhující vystoupení dětské zumby v podání děvčat ze základní školy Žižkov vzápětí roztleskalo celé náměstí. V průběhu následujících hodin se na pódiu vystřídaly mnohé místní soubory taneční i pěvecké a u všech jsme obdivovali a ocenili zápal a nadšení, s jakým i přes spalující vedro svá vystoupení předváděly.

Palackého náměstí leží v centru města, a výstavou nám tak často procházely skupiny turistů z celého světa. Tu a tam se některý zvědavý cizinec odpojil a zájmal se o smysl výstavy a někteří stihli vyzkoušet i naše hrátky.

Historie Kutné Hory zasahuje hluboko do středověku a, jak název města naznačuje, jeho vznik je spojován s těžbou (kutáním) stříbra a stříbrných rud. To se v okolí města vyskytovalo již v 10. století a na nedalekém slavníkovském hradišti Malíně se razily stříbrné denáry. Zvěsti o tom, že se v okolí kaňkovských vrchů vyskytuje stříbro, se rychle šířily a přilákaly do zdejších končin velké množství nových usedlíků. Kolem šachet vyrostla provizorní obydlí a primitivní těžební zařízení. Hornické osady vznikaly překotně a neplánovitě a neměly zpočátku žádná práva, veškeré právní záležitosti tehdy řešila sousední města Čáslav a Kolín. Oblasti se také dlouho říkalo pouze obecně Mons – Hora. Postupně tak nad údolím řeky Vrchlice vznikala hornická osada, latinsky Mons Cutna, s velmi nepravidelným plánem zástavby, který je patrný dodnes. Teprve od r. 1291 mělo město vlastní soud a královský horní úřad.

Přelom pak znamenal rok 1300, kdy král Václav II. udělil osadám horní zákoník, IUS REGALE MONTANORUM. Krátce poté byla do Kutné Hory přenesena i centrální mincovna českého státu. Královský letohrádek, ve kterém

provozovala svou činnost, se začal nazývat Vlašským dvorem na paměť italských odborníků, Vlachů, kteří stáli u zrodu mincovní reformy. Započala ražba pražského groše, a Kutná Hora se tak postupně vyvinula ve finanční centrum českého státu.

Na začátku 14. století byly položeny základy většiny měšťanských domů, započala stavba městských hradeb, které

záhy musely být rozšířeny o další pásmo, neboť původní založení bylo příliš těsné pro rychle se rozšiřující aglomeraci.

Kutná Hora dnešních dnů nabízí velké množství významných památek, z nichž mnohé jsou zapsány i v seznamu kulturního dědictví UNESCO.

Až se do tohoto krásného města pravíte, nezapomeňte kromě těch nejznámějších míst zajít také například

do starobylé romantické uličky, která se esovitě vine podél bývalých městských hradeb a připomene vám osobité kouzlo středověkého hornického města. Jmenuje se podle významného měšťanského rodu – Ruthardská – a každý rodilý Kutnohořan vám jistě přepraví divokou pověst o Rozině Ruthardově, která je s ní spojena.

Iva Kurcová

PŘIPOMENUTÍ LETOŠNÍ SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ

V letošním 20. roce výroční květnové sbírky Ligy proti rakovině jsme opět přivítali možnost propagovat Český den proti rakovině v celostátních médiích. Podařilo se vystoupit hned dvakrát v přímých přenosech Českého rozhlasu a ČT v pořadu Sama doma.

V Českém rozhlasu byla výborná atmosféra i díky mladému sympatickému redaktorovi Tomáši Pavlíčkovi, který se o aktivity Ligy živě zajímal. Nejprve jsem hovořila o naší činnosti v aktuálních dnech. Bylo zajímavé si představit, že zatímco nad vrcholem Václavského náměstí debatujeme o hlavním tématu, stoupající incidenci rakoviny prsu, na jeho konci na Můstku již „žije“ náš žlutý stan s bohatým programem, nabídkou kytiček měsíčku lékařského a informačních materiálů.

V další rozhlasové místnosti se pak uskutečnila v přímém přenosu beseda s občany, kteří mohli telefonovat a mailovat své otázky. Z dotazů vyplývalo, že informovanost občanů o zhoubných nádorech se v poslední době sice zlepšuje, ale bohužel realita v denní praxi pokulhává. Občané jsou v návštěvnosti screeningových programů stále nedůslední, berou naše doporučení ke sni-

žení rizik na lehkou váhu, zvláště muži váhají s vyšetřením u urologa.

Na Kavčích horách v pořadu ČT1 Sama doma mě přivítala empatická moderátorka Ester Janečková. Pořad, jak většina dobře zná, je postaven na rozhovorech o zajímavých tématech u různých stolečků. Našemu příspěvku byla věnována dokonce větší pozornost „rozhovor z pohovky“. Snažila jsem se využít přenosu ke zdůraznění závažnosti nárůstu rakoviny prsu (7 tisíc nových případů ročně v ČR), k informaci o novinkách v léčbě, o různých léčebných přístupech vzhledem k heterogenitě nádoru. Upozornila jsem na skupinu mladých žen ve zvýšeném riziku i na možnost onemocnění u mužů. Hovořily jsme o screeningovém programu, který zahrnuje mamografické vyšetření žen od 45 let každé 2 roky bez omezení horní věkové hranice. O informacích, které uvádíme na letáčku připojeném ke koupi žluté kytičky.

Představila jsem také názorný a přehledný leták – kalendář prevence všech zhoubných nádorů pro muže i ženy, kde najdou všichni jednoduše zpracované naše výzvy a termíny vyšetření.



Doufám, že pořad Sama doma, vzhledem k polednímu vysílacímu času, sledují mladé ženy, maminky na mateřské a ženy seniorky, které se o prevenci poučí a aktivně ovlivní členy své rodiny i své okolí.

Je ověřené, že opakované a kvalifikované informace občanům s výzvou k účasti na prevenci s omezením rizikového chování – stop kouření, zlepšení zdravého životního stylu, omezení slunění, jsou důležité a žádoucí.

Velice proto přivítáme každou propagaci činnosti Ligy prostřednictvím našich klubů a členů v regionálních médiích, místním tisku, rozhlasu či televizi, abychom tak zaujali větší okruhy posluchačů, našich spoluobčanů.

MUDr. Alexandra Aschermannová
členka výboru LPR Praha

DĚKOVNÝ KONCERT V BOHUMÍNĚ

Spolek PRO-FIT12 Bohumín z.s., který pomáhá onkologickým pacientům prohlubovat kvalitu života, uspořádal děkovaný koncert. Byl dárkem prodejcům žlutých kvítků měsíčku lékařského v rámci 20. ročníku Českého dne proti rakovině, ale i těm, kte-

ré si jej zakoupili. Na programu byla taneční, kouzelnická a pěvecká vystoupení. Hvězdou večera byl Martin Chodúr.

Na pódiu kina K3 v Bohumíně se 8. června představily děti z mateřské školy Skřivánek, které se zapojují

do prodeje květinok již třetím rokem. Své vystoupení připravovaly celý měsíc, nacvičovaly se svými vychovatelskými velmi poctivě.

Koncert uváděla charismatická, příjemná moderátorka Lenka Krčová, choreografka souborů Radost – Impuls.

Tanečníci vystoupili se svými tanci, s kterými v letošním roce vyhráli, co se dalo. Stali se mistry České republiky, vyhráli soutěž MISTR MISTRŮ a vyhráli Světový pohár v Praze. A ještě stačili prodávat žluté květy rodičům v souboru i ve městě.

Děti baby baletu, jejich velmi milý taneček a skvělé tance juniorů byly ozdobou večera.

Pěvecká vystoupení obstaraly talentovaná Anička Opartyová, Sonyen – Soňa Minolová, která rovněž podpořila PRO-FIT12 a také letos prodávala květinčky. Navíc už třetím rokem svým profesionálním vystoupením potěšila diváky v sále, tak jako Anička.

K oblíbeným vystoupením se řadí také vystoupení stepaře Mirka Spáčila z Opavy. V letošním roce se svou taneční kolegyní Alenkou. Jeho skupina VÍTR – šest tanečnic, vystoupila



na přání diváků již podruhé. Poprvé si do programu pozvali pořadatelé také kouzelnici RADANU, která trochou ma-

gie přispěla k úspěšnému programu koncertu.

Závěr patřil známému zpěvákovi, skladateli, muzikantu a textaři Martinu Chodúrovi. Byl velmi sympatický, usměvavý, pozdravil se s dětmi. Na závěr se podařilo krásné finále i se souborem Radost.

Po vystoupení, kterým potěšil a dojal diváky v sále, kteří ho odměnili velkým potleskem, uskutečnil Martin Chodúr autogramiádu, kde velmi ochotně podepisoval své fotografie, které věnoval zájemcům, a fotil se s účastníky koncertu.

Martine Chodúre, děkujeme moc za Vaši vstřícnost, pohodu a vytvoření dobré nálady koncertu. Za velmi milé jednání s našimi nejmenšími účinkujícími. Přejeme Vám, Vašemu synovi a mamince hodně zdraví a štěstí.

Zdeňka Cichá

Spolek PRO – FIT Bohumín z. s.



INFORMACE O PŘEDBĚŽNÝCH VÝSLEDČÍCH SBÍRKY ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ 2016

Dovolte, abychom poděkovali vám všem, kteří jste zakoupením kytičky měsíčku lékařského pomohli k plnění našeho dlouhodobého cíle – snížení úmrtnosti na nádorová onemocnění v České republice.

Přinášíme předběžné výsledky rozdělení výtěžku letošní sbírky na tři pilířové programy činnosti.

Český den proti rakovině

k 31. srpnu 2016 vynesl 18.223.574 Kč
(včetně darů na účet a dárcovských DMS)

Čistý výtěžek sbírky 10.449.549 Kč

LPR Praha rozdělí:

• na dlouhodobý program nádorové prevence 4.229.000 Kč

- na dlouhodobý program podpory kvality života onkologických pacientů 4.224.000 Kč
- na podporu onkologického výzkumu, kvality výuky a finančních dotací na instrumentální dovybavení onkologických pracovišť 1.996.000 Kč



Z významných projektů uvádíme:

Putovní výstava
o nádorové prevenci
v sedmi městech ČR 2.300.000 Kč
Poradenské a informační publikace
a tiskoviny pro veřejnost 750.000 Kč
Členské pacientské organizace
získaly ze sbírky (včetně udělených
grantů) 2.176.000 Kč
Hospicová péče 100.000 Kč
Nádorová telefonní linka 950.000 Kč
Rekondiční pobyty pro onkologické
pacienty 1.200.000 Kč

Veterinární a farmaceutická klinika
v Brně – *výzkumný onkologický
projekt* 175.000 Kč
Klinika pneumologie
a hrudní chirurgie NNB
– *přístrojové vybavení* 565.000 Kč
Institut onkologie a rehabilitace
na Pleši, s.r.o. – *rehabilitační
pomůcky* 70.000 Kč
Onkologická klinika 1. LF UK
a Ústav biochemie a experim.
onkologie 1. LF UK – *výzkumný
onkologický projekt* 150.000 Kč

NÁDOROVÁ TELEFONNÍ LINKA

Poradenská linka Ligy proti rakovině funguje již od roku 1993 v pracovní dny od 9 do 16 hodin. V průběhu let zde pracovala celá řada lékařů a lékařek. Dlouhé roky linka bezvadně fungovala pod vedením MUDr. Aleny Poštové, která v září t.r. svou činnost v poradně ukončila a předala vedení MUDr. Marii Tomečkové, CSc.

Dovolte, abychom paní doktorce Poštové vyjádřili upřímné poděkování a popřáli mnoho zdraví do dalších let. Během letních měsíců posílila skupinu lékařek pracujících na poradenské lince mladá paní doktorka Vendula Bártová. Rádi bychom vám ji představili, a proto jsme ji požádali o krátký rozhovor.

Paní doktorko, co vás vedlo k rozhodnutí studovat medicínu a jaké přednosti jste ve studiu viděla?

Důvodů, proč jsem se rozhodla pro medicínu, bylo více. Lidské tělo mě fascinovalo, jak dokonale je vše vymyšlené a propojené, toužila jsem se dozvědět více. Okolí mě spíše od studia odráželo, což ve mně asi ještě probudilo větší touhu vydat se tímto směrem.

Studium na medicíně je dost náročné a dlouhé, hodně vám toho vezme, ale také hodně dá, kromě spousty nových informací, kamarádů a zážitků vám může změnit i žebříček hodnot a pohled na život.

Jak se vám povedl vstup do praxe a jakého cíle byste chtěla v medicíně dosáhnout?

Začátky nejsou jednoduché. Praxe se hodně liší od teorie, které se na škole věnuje nejvíce času. Takže je potřeba po nástupu vstříbat spoustu dalších in-

formací. Myslím, že to ale asi potká každého absolventa po nástupu do praxe i v jiných oborech.

V budoucnu bych si ráda zařídila svoji praxi, kde bych mohla pacientům nabídnout nejen služby konvenční medicíny, ale také pohled na jejich nemoc z psychosomatického hlediska a léčit nejen tělo, ale i duši.

Rozhodla jste se spolupracovat s Ligou proti rakovině a posílit kolektiv lékařek na Nádorové telefonní lince (NTL). Komunikace s onkologicky nemocnými pacienty a jejich příbuznými je asi velmi náročná i na psychiku lékařů. Jak si myslíte, že byste mohla být nápomocná vy, když k vám přijde pro radu pacient, na kterého měl ošetřující lékař v ordinaci málo času?

Komunikace s onkologickým pacientem je obtížnější v tom, že mu musíme nejen vysvětlit klinickou diagnózu a následnou léčbu, ale je též potřeba dbát na péči psychologickou a spirituální. A na to není bohužel mnohdy v ordinaci čas. V tomto ohledu NTL velmi pomáhá onkologickým pacientům, protože tam je dostatek času promluvit si nejen o diagnóze a léčbě, ale hlavně pacienta psychicky podpořit, motivovat a ukázat mu, že s nemocí není sám.

Jaký význam si myslíte, že mají osvětové a preventivní projekty?

Tyto projekty mají dle mého názoru velký význam a měly být ještě více podporovány. Vést společnost ke zdraví, k tomu, aby si lidé svého zdraví vážili, a podpořit jejich schopnost rozhodování a jednání ve prospěch svého zdraví nemá pouze ekonomické výhody. Většina nemocí, kterými naše společnost trpí, je preventabilních, což by si měl



každý uvědomit. Osvětové a preventivní akce by měly občanům ukázat, jaké kroky ke zlepšení svého zdraví mohou udělat, a na začátku je podpořit.

Sama se těchto projektů účastním již pár let. Několikrát do roka jezdím přednášet na základní a střední školy osvětové besedy. Pro menší děti máme připravené téma „Obezita není náhoda“ a pro středoškoláky „Rakovina není náhoda“. V obou přednáškách se zaměřujeme zejména na to, co v prevenci můžeme udělat my sami, jak změnit k lepšímu naše stravovací zvyklosti a pohybové návyky. V besedách pro starší žáky se hodně věnujeme prevenci kouření, jelikož je to největší rizikový faktor vzniku rakoviny. Hlavním cílem těchto besed je informovat a vést k odpovědnosti za vlastní zdraví.

Jak trávíte volný čas a jak se nejlépe odreagujete?

Nejlépe ze všeho si odpočinu při sportu. Mezi mé nejoblíbenější patří tenis a běh. Sport je úžasný nejen proto, že zvyšuje fyzickou zdatnost a kondici, ale hlavně zlepšuje psychický stav a náladu. Mezi mé další koníčky patří čtení a cestování.

ČESKO-SLOVENSKÝ CHIRURGICKÝ KONGRES

14.–16. září se v Hotelu Orea Pyramida v Praze 6 uskutečnil XXXXII. Česko-slovenský chirurgický kongres. Sešli se zde chirurgové, aby si vyměnili nejnovější poznatky, informace a zkušenosti. Hlavními tématy letošního kongresu byly onkochirurgie, metabolická chirurgie, sepse a úrazová chirurgie. Součástí programu byly přednášky zahraničních řečníků a e-posterové prezentace. Samostatná sekce byla věnována také sestrám a nelékařským pracovníkům. Nedílnou součástí kongresu byla i doprovodná výstava a firemní prezentace v podobě satelitních sympozií. Kromě odborné části byl velmi zajímavý i doprovodný program.

Liga proti rakovině se této akce zúčastnila poprvé. Poděkování patří Mgr. Ivě Otradovcové, předsedkyni Sekce chirurgických oborů a stomické sestře, která nás jménem organizačního týmu sesterské sekce na kongres pozvala. V pěkných prostorách hotelu jsme měli zajištěný stánek na propagaci Ligy a našich edukačních materiálů. Chirurgická klinika 2. LF UK a ÚVN od nás dlouhodobě odborné publikace odbírají pro své pacienty, kteří o ně mají zájem, a proto jsme uvítali možnost přes účastníky kongresu toto povědomí rozšířit.

-red-



OHLASY Z REKONDIČNÍCH POBYTŮ ORGANIZOVANÝCH LIGOU V PRVNÍM POLOLETÍ LETOŠNÍHO ROKU

ČERVENOVÝ POBYT ČLENEK BENKONU BENEŠOV V LÁZNÍCH TOUŠEŇ

Tak jsme se opět – už potřetí – vydaly do lázeňské Toušeň. Od začátku nás trochu provázela smůla. Ještě před nástupem se zranila Jarka a tři dny před koncem rekondice kvůli chorobě odjely benešovská Jana s Maruškou.

Ale od začátku: 25. května nás přivítalo pěkné počasí, příjemné vstupní prohlídky se soupisem celé řady procedur. Všechen personál od lékařů po pokojské prostě nezklamal. Teprve během pobytu (snad kvůli novému vedení) jsme měly výhrady ke stravování a některým dalším službám spojeným s kuchyní, kavárnou i informačním servisem.



Přesto jsme si všechny odpočinuly, ulevily svým kloubům masážemi klasickými i podvodními, cvičením v tělocvičně i bazénu, perličkovými i vířivými koupelemi, elektroterapií nebo plynovými injekcemi. Většinou jsme s procedurami končily až kolem druhé hodiny odpolední.

Obě neděle nás čekala mše v kostelíku sv. Floriána, park u Skleněné vily ožil jedno sobotní odpoledne soutěžemi a hrami dětí. Další týden bylo v zámecké zahradě v Brandýse setkání umělců (Montmartre) s ukázkami jejich prací. Martina odtud přivezla manželovi svůj obrázek – posloužila místní umělkyni jako model. Nádherné byly naše vycházky do okolí, zejména po příjemné cyklostezce podél Labe. Teplé večery jsme trávily posezením na kolonádě, ke slovu přišly křížovky, ale i karty.

Tak nám 14 dní uplynulo rychleji než voda v Labi, určitě zase příští rok něco podobného vymyslíme. Na závěr musí všech sedm zúčastněných členek Benkonu poděkovat Lize proti rakovině Praha, která pro nás tyto prospěšné a zajímavé pobyty připravuje.

*Jana Randulová a Marie Havelková
Benkon Benešov*



REKONDIČNÍ POBYT ČLENŮ SPOLKU VIOLKA z. s., ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ TŘEBÍČ

Vážení, děkuji za sebe i za členky spolku VIOLKA z. s. Třebíč, že jsme se mohli zúčastnit pobytu ve Slatinných Lázních Toušeň, který organizuje Liga proti rakovině Praha. Osm členů spolku přijelo na 14denní pobyt 25. května t. r. a jako již několik roků, tak i letos nám přálo počasí. Samotné lázně leží blízko Prahy na soutoku řek Labe s Jizerou, známé jsou už od roku 1868, kdy se

začal používat pramen železnaté vody společně s nedaleko těženou slatinou (u Čelákovic).

Po příjezdu do lázní jsme absolvovali vstupní prohlídku u lékařů, kteří nám dle možností naordinovali každému několik různých druhů elektroléčby, individuální cvičení – v bazénu i v tělocvičně, perličkové i vířivé koupele, parafínové zábaly a masáže.

Velice nás potěšil příjemný a ochotný lázeňský personál (lékař, rehabilitační pracovníce, sestry, pokojské, pracovníci kuchyně), který přispíval k našemu klidnému a pohodovému pobytu. Všichni byli milí, usměvaví a velmi vstřícní. Ani nám nikomu nevadilo, že starší budova neposkytuje tzv. nadstandardní ubytování.

Dalším velkým kladem lázní je klidné prostředí. V lázeňském parku je i cyklostezka kolem Labe. Dobré autobusové i vlakové spojení umožňuje výlety po okolí.

V Brandýse nad Labem jsme byli na zámku. Ve Staré Boleslavi jsme si připomněli naši historii. Byli jsme v chrámu Nanebevzetí Panny Marie, kde nám průvodkyně pohovořila o nejstarším mariánském poutním místě, kde je vystaven ochranný obraz země České – Palladium. Průvodkyně nás také vzala do baziliky sv. Václava, kde jsou v kryptě kostela uloženy ostatky knížete Václava. V kostele sv. Klimenta jsme viděli románskou freskovou výzdobu, která je nejstarší v Čechách.

V Lysé nad Labem jsme byli v parku, který obklopuje zámek, v němž je domov důchodců. Lyský zámecký park prošel rozsáhlým a složitým vývojem. Jsou v něm umístěny sochy alegorií dvanácti měsíců, světadílů, živlů, ročních období, lvů a sfing i jiných plastik do vkusně utvářených prostor a zákoutí francouzského parku. Komplex lyských soch je obrácen k přírodě, ztvárňuje v kameni koloběh života a prostředí, které člověka obklopuje.

Byli jsme také v Čelákovících a poslední víkendovou neděli jsme dojeli až do Nymburka.

Ještě jednou děkujeme všem zaměstnancům lázní a přejeme hodně spokojených klientů a Lize proti rakovině Praha velký dík za to, že nám byl umožněn příjemný pobyt v Lázních Toušeň.

Ladislav Indra
předseda VIOLKA Třebíč



REKONDIČNÍ POBYT V MEZIBOŘÍ ORGANIZACE INNA HAVÍŘOV

Jménem naší onkologické organizace INNA z. s. Havířov děkujeme Lize proti rakovině za možnost zúčastnit se rekondičního pobytu v sanatoriu Schönbach Paracelsus v Meziboří.

Byly jsme velmi spokojeny a děkujeme vedoucí sestře paní Škrabákové a všem zaměstnancům za milé přijetí a vstřícný přístup k nám všem.

Procedury jsme si užívaly, rehabilitační pracovníce byly příjemné a vstřícné. Využily jsme i nabídky sanatoria a navštívily vířivku Luxory, byl to fantastický relax při šampaňském.

Ranní rozcvičky v zahradě sanatoria byly skvělé nejen díky počasí, ale také díky rehabilitační pracovníci Andree, která dokázala poradit nám všem, co máme dělat pro vylepšení naší kondice dle našeho zdravotního stavu.

Strava byla velmi dobrá a pestrá s dostatkem ovoce a zeleniny a vždy teplá. Děkujeme tímto i firmě Pohoda, která stravu dodávala.

Měly jsme možnost kratších či delších vycházek v Meziboří a blízkém okolí, ale také jsme si zorganizovaly výlety, podle našeho zdravotního stavu a naší kondice. Procházely jsme se nejen v Meziboří a blízkém okolí, ale často jsme navštěvovaly Litvínov – obchůdky i cukrárnu. Některé z nás se zúčastnily sobotní slavnosti veteránů, viděly jsme různé automobily, sanitky, motocykly, auta bývalé policie – VB, policisty a policistky v dobových uniformách a vzpomínaly jsme.

Ve skupinkách jsme navštívily Duchcov, Most, Chomutov, lázně Teplice, a ty zdatnější dokonce i Děčín.

Večery jsme trávily společnými hrami, měly jsme módní přehlídku i s předtančením, za což našim tanečnicím Jitce a Bedřišce moc děkuji, výborně jsme se bavily. Některé naše kolegyně sledovaly po večerech televizní program v pohodlných pohovkách a křeslech a cítily se zde jako doma.

Je super, že je na chodbě u pokojů všem přístupná kuchyňka s varnou

konvicí a lednička. Možnost společného posezení je nejen v jídelně, ale i v patře sanatoria. Všude bylo čisto a pomocnice byly velmi vstřícné. Nejvíce navštěvovaná byla v době čekání na procedury terasa v patře, kde jsme se po chvilkách opalovaly.

Největší zážitek pro nás byl, že jsme se mohly zúčastnit „Děkovného koncertu“ v Betlémské kapli v Praze. Z Havířova nikdy na koncert nejezdíme, protože je to od nás hodně daleko a časově a finančně je to velmi náročné, a tak jsme využily pobytu v Meziboří a vyrazily jsme autobusem, který jsme si objednaly, do Prahy.

Koncert byl poděkováním za spolupráci při 20. ročníku veřejné sbírky Český den proti rakovině. Vystupovaly zde jen ženy, proto název koncertu byl „Na podpatcích“, byly to klavíristka paní Jitka Čechová, harfistka paní Kateřina Englichová, klarinetistka paní Ludmila Peterková a nádherný soprán jsme slyšely od paní Petry Šimkové-Alvarez.

Atmosféra byla úžasná, koncert moderoval pan Dalibor Gondík, který byl tak laskavý a podepsal se nám na program, a tak budeme mít v kronice další hezkou vzpomínku.

Moc se nám zde líbilo, pobyt doporučujeme a určitě zase někdy do Meziboří přijedeme.

Marta Marčová
vedoucí organizace INNA z. s. Havířov

LETNÍ REKONDIČNÍ POBYT PANA GREGORA

Několik pacientů Ligy proti rakovině z různých částí České republiky se v době od 16. do 30. srpna zúčastnilo rekondičního pobytu v sanatoriu Nemocnice Na Pleši poblíže Mníšku



pod Brdy s cílem zvýšit si svoji fyzickou kondici, psychickou odolnost, zlepšit svoji soběstačnost a sebedůvěru. Při pobytu plnili od lékařů složený léčebný program, který se skládal z rehabilitačního cvičení, vodoléčby a elektroterapie, na které docházeli v ubytovací budově tzv. v domácím oděvu. V odpoledních hodinách konali procházky kolem sanatoria v krásném prostředí francouzského parku přecházejícího v lesopark. Děkujeme všem, kteří se o nás starali, líbilo se nám zde, určitě to přineslo zlepšení našeho zdraví a příští rok se rádi vrátíme.

Milan Gregor

REKONDICE V LÁZNÍCH TOUŠEŇ ČLENŮ ILCO TÁBOR

Vážení přátelé z Ligy proti rakovině, děkuji Vám za možnost zúčastnit se rekondičního pobytu ve Slatinných Lázních Toušeň. S povděkem konstatuji, že cíle zvýšení fyzické a psychické kondice bylo dosaženo. Nemalý podíl má i přízeň počasí, nejteplejší oblečení byly krátké kalhoty a tričko. Pro docházku na procedury se hodil

dovezený župan, který se zde nepůjčuje, a gumové pantofle. Ulehčí se tím časté převlékání. Vlastní lázeňské služby jsou dle mě výborné. Vstupní prohlídka pana primáře byla velice důkladná, ale příjemná, podrobně jsem se dozvěděl možnosti vhodných procedur a další potřebné informace. Velice doporučuji si připlatit slatinné koupele nebo alespoň zábaly, kvalita rašeliny je zde vyhlášená! Zaměstnanci na všech postech byli velice ochotní, vždy pomohli a poradili. Patří jim veliké poděkování.

Slatinné Lázně Toušeň jsou opravdu městys, velice upravený, s alejemi kaštanů, minimem obchodů a restaurací. Lesy jsou pro mě jako cyklistu blízko, ale pro méně zdatné spíše daleko. Nejbližší je malý park přímo v lázních a miniaturní kolonáda. Pěkná je i procházka po břehu Labe k nedaleké lávce. V dosahu je i přírodní koupaliště. Naproti lázním přes silnici je další zahradní park, kde se pořádaly během pobytu dva pěkné hudební koncerty, ale již poslední v sezoně. V lázních je možno si zapůjčit různé hry nebo i kolo na projížďky. Posedět



je možno i ve veřejné jídelně s možností občerstvení. Po 18. hodině se mi ale nepovedlo najít pro návštěvu restauraci, kde je možné si objednat teplé jídlo. Byl jsem asi ve špatných dnech na špatných místech. A mimo jiné, váhu jsem si udržel, lázeňské jídlo bylo výborné. Vzhledem k výše uvedenému lázně vřele doporučuji, pro zdraví jsou vynikající. A lázeňští hosté ošlehaní Karlovými Vary nebo Mariánskými Lázněmi se musí v případě špatného počasí připravit třeba na dobrou četbu nebo výlet autobusem a vláčkem.

*Jiří Vokatý,
ILCO Tábor, z.s.*

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

Červnové setkání Klubu ŽAP a klubu Venuša z Bratislavy

Od roku 2004 spolupracuje Klub ŽAP – ženy s nádorovým onemocněním s členkami Ligy proti rakovině SR – klubem Venuša v Bratislavě. Každoročně se střídavě setkáváme o prodloužených víkendech v České a Slovenské republice, vždy na místech s krásnou přírodou a s kulturně-historickými památkami. Letos klub Venuša oslavil 25. výročí založení. V publikaci, kterou k této příležitosti vydal, jsou uveřejněny hezké vzpomínky členek, oceňující možnost navštívit místa, kam by se mnohdy samy nepodívaly. Po pečlivě vybraném programu bývají večery debatní, v neorganizovaných skupinkách. Někoho zajímá zdravotnictví, jiného školství, sociální politika, činnost v klubu, pomoc Ligy klubům a podobně – zajímavé je přitom srovnání podmínek v Čechách a na Slovensku. Samozřejmě, že si někdy i jen tak povídáme nebo vzpomínáme na minulé společné zážitky. Letošní plánované setkání s Venušemi proběhlo koncem června v jed-

nom z pokladů ze seznamu památek UNESCO, v Lednicko-valtickém areálu. Tím byly slovenské přítelkyně ve výhodě, na místo setkání ve Valticích cestovaly z Bratislavy kratší dobu. A tak, samy již odpočaté a upravené, srdečně uvítaly v zahradě internátu Střední vinařské školy ve Valticích, nás ostatní, upocené z dlouhého cestování v autobusu. Nastalo hledání známých, dotazování i nová

seznamování. S ubytováním ve vinařské škole jsme byly spokojené, chutně jsme se stravovaly ve školní jídelně, hotelové služby jsme ani nepostrádaly. Ještě první den po obědě jsme stihly prohlídku raně barokního zámku ve Valticích, bývalého sídla knížecího rodu Lichtenštejnů. Další cesta za poznáním vedla až ke státní hranici s Rakouskem, do Mikulova, města s významnou městskou



památkovou rezervací. Nad městem se vypíná zámek s válcovou věží se zajímavou historií, kterou jsme se zájmem od průvodkyně vyslechly. Výhodou bylo, že jsme se tentokrát přemísťovaly svými autobusy, jinak bychom při počtu 43 Venuší a 28 ŽAPek bohatý program nezvládly ani časově, ani fyzicky. V Lednickém zámku, v jedné z nejnavštěvovanějších památek republiky, jsme obdivovaly bohatou řezbářskou výzdobu stěn a kazetových stropů, parket i vyřezávané točité schodiště. Jsou to doklady řemeslné dovednosti a vytříbeného vkusu šlechtické rodiny Liechtenštejnů. K výjimečnosti areálu patří i rozlehlá zahrada s parkem. Zahrada je upravena v mnohostranně symetrických vzorech s dokonalou přesností. Zámecký park jsme projely kočárem ke zřícenině Janova hradu. K vyhlídkové věži v maurském slouhu, Minaretu, jsme pluly lodí po Zámecké Dyji. Plavba po řece byla v panujícím vedru vítaným osvěžením. Se zaujetím jsme poslouchaly kapitánovo povídání o přírodních zajímavostech – upozorňoval nás na vzácné stromy, vodní rostliny a ptáky. Návrat k Maurské vodárně, kde prohlídka parku začala, byl po svých. Na cca dvoukilometrové cestě nás před pálícím sluncem místy chránil stín stromů. Cestou jsme míjely další drobné romantické stavby, např. Aquadukt, Bránu nebe, také rybníky a ostrovy.

Poslední společný večer mívá sváteční ráz. Nepotrpíme si na vzletné proslovy, od srdce si poděkujeme, na památku rozdáme drobné, vlastnoručně vyrobené dárky, vesele zavzpomínáme a hlavně se již těšíme na příští společný pobyt. Hezké přátelství trvá už mnoho let, přejeme si, abychom se ještě dlouho ve zdraví setkávaly.

Miluše Dufková
Klub ŽAP



Jaro roku 2016 v činnosti Onko klubu Slunečnice Olomouc

Aktivita v jarních měsících jubilejního patnáctého roku činnosti našeho Onko klubu Slunečnice byly bohatší než jiná léta. Přispěla k tomu skutečnost, že klub je od začátku tohoto roku i jedním z olomouckých klubů seniorů. Máme tak možnost účasti na akcích, které pro kluby seniorů pořádá olomoucký magistrát.



O pravidelných akcích jen stručně. Součástí dubnové členské schůze bylo vystoupení paní Věry Příkrylové, týkající se tréninku paměti, květnovou navštívila předsedkyně Krajské rady seniorů paní Milena Hesová a informovala nás o aktivitách, které rada pro seniory připravuje, červnová byla spojena s posezením a večerí. Nechyběla pravidelná cvičení s hudbou, jóga, aquagymnastika.

Z mnoha ostatních akcí, které se nám podařily či líbily, se chci zmínit aspoň o několika.

V dubnu jsme uspořádaly výšlap z Velkého Týnce do Grygova, v květnu z Věrovan do Tovačova.

Nejvýznamnější činností letošního jara bylo úspěšné zapojení do tradiční celonárodní sbírky Český den proti rakovině, který se konal dne 11. května. Ale o tom byl samostatný text, zasílaný v květnu.

Nebráníme se ani účasti v nejrůznějších soutěžích. Ve dnech 21.–22. května se vydaly dvě naše členky, a to předsedkyně Zdena a také všestranná sportovkyně Darja, do Prahy. Nejely ale na výlet. Aliance žen s rakovinou prsu uspořádala pro patientské organizace z celé republiky již patnácté setkání „Dokážeš to taky“ s podtitulem „Spolu nevyhoříme“. Na jeho organizaci se podílel Hasičský záchranný sbor hl. města Prahy. A sobota 21. května byla věnována profesionální činnosti hasičů. Součástí byla i soutěž v „hasičských disciplínách“. Naše děvčata zazářila. Obsadila krásnou třetí příčku z patnácti startujících dvojic.

V témže měsíci náš tým vybojoval šesté místo na 10. bowlingovém turnaji pro seniory v Best Sportcentru v Olomouci. Dvakrát ročně pořádáme rekondiční pobyt. Na přelomu května a června jsme na pět dnů zavítaly do hotelu Relax Kolštejn v Branné. Těšily jsme se na příjemné prostředí, které jsme znaly ze dvou dřívějších rekondic, krásnou přírodu i na čas, který jsme mohly trávit společně. Program byl nabitý: ranní a odpolední cvičení s hudbou v tělocvičně, cvičení ve vodě, vycházky, procedury, jako např. masáže, rašelinové obklady. Denně jsme hodinu relaxovaly i ve Vítalním světě – zařízení hotelu s vířivkou, saunami, párou s bylinkami. Při výletu do lázní Jeseník jsme si v bazénkách balneoparku vyzkoušely metodu, kterou při léčbě úspěšně používal zakladatel těchto lázní Vincenz Priessnitz – koupele nohou a rukou v ledové vodě. K pohodě přispěl příjemný personál hotelu, dobré jídlo a přes nepříznivou předpověď i krásné letní počasí. Neváhaly jsme i přiložit ruku k dílu a pomoci při ukládání dřeva do sklepních prostor. Užily jsme si všeho, co nám hotel i příroda nabídly, ale i legrace, sladkosti v podobě vyhlášených Staroměstských trubiček.

Nezapomněly jsme ani na kulturu. 9. června jsme společně navštívily koncert Rangers Bandu, který se uskutečnil k 50. výročí založení kapely Rangers – Plavci. Vyslechly jsme (ba i zanotovaly) oblíbené písně, které doslova zlidověly. Hned další den jsme vyjely poznávat malebný kout naší země na rozhraní Železných hor a Žďárských vrchů. Prohlédly jsme si s průvodkyní skanzen na Veselém Kopci, který je tvořen třiceti vesnickými objekty. Stejně jako všichni návštěvníci i my jsme se seznámily s životem vesnických obyvatel Vysočiny v minulosti. V nedalekém Hlinsku jsme



prošly samozřejmě s průvodkyní unikátní soubor domků řemeslníků, zvaný Betlém. A po obědě jsme ještě zajely do muzea dýmek v Proseči s exponáty z výroben v Proseči a okolí i vzácnými kousky z celého světa.

Loni v červnu jsme při rekondici v hotelu Kamzík v Karlově navázaly přátelství s členkami Onko klubu Duha Vsetín. Slib, že budeme i nadále v kontaktu, jsme splnily. A letos 21. června jsme se opravdu sešly na Valašsku. Společně jsme si prohlédly kostel Panny Marie Sněžné ve Velkých Karlovicích, navštívily Karlovské muzeum a rekreační oblast Kyčerka. Ochutnaly jsme výborné frgály, které upekla jedna ze členek klubu Duha, i pravou valašskou slivovičku. Byl to krásně prožitý den. Pohostinnost se budeme snažit oplatit při návštěvě vsetínských děvčat v Olomouci v době konání letošních vánočních trhů.

O den později jsme po roce využily pozvání naší členky a kamarádky Milušky na její chatu v Tovéři. V příjemném chládku chaty (když venku rtuť teploměru vystoupala nad 30 °C) jsme si povídaly, ochutnávaly dobroty a popíjely nápoje připravené Miluškou i námi ostatními. A navečer, kdy sluníčko začalo trochu ustupovat, si opekly špizy. Bylo to velmi příjemné setkání a jen nerady jsme se večer rozcházely.

Vždyť už před námi byly poslední dvě akce, obě 24. června. Dopoledne to byla prohlídka katedrály sv. Václava s krátkým varhanním koncertem v podání pana Štěpánka, manžela naší členky Marušky, která tuto akci zajistila. Všechny jsme vystoupily ke zvonům a ty nejobdivnější zdolaly všech 448 schodů, které vedou na ochoz téměř 101 m vysoké věže. Odpoledne jsme se zúčastnily otevření olomouckého rozária po jeho rekonstrukci, kde v rámci programu vystoupili mimo jiné Y. Simonová a J. Zíma.

Tím jsme se na dva měsíce rozloučily. Společně se sejdeme v září. To bude mít již většina po dovolených, zájezdech, pobytech na chatách s dětmi, vnoučaty a dalšími blízkými či přáteli. A na období po letních prázdninových měsících plánujeme mj. i oslavu patnácti let našeho klubu. Již dnes se těšíme na naše pravidelná setkání při činnostech i na akcích.

Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice Olomouc



Zážitky z rekondice s děvčaty z ONKO-DUHA

Léta jsem jezdila na rekondiční pobyty s děvčaty z ONKO-DUHA Vsetín. Bylo to v době, kdy musel být přítomen lékař. Proto mne velmi potěšilo pozvání paní Novosadové, zda nechci s nimi strávit pár dnů v Jeseníkách v hotelu Koliba v Ludvíkově u Vrbna pod Pradědem.

Městečko jsem znala z minulosti, kdy bylo zašedlé, nezajímavé. Nyní po letech mě překvapilo svou úpravností a množstvím obchodů.

Vrbno bylo založeno asi ve 13. století jako ochrana obchodní cesty z Bruntálu do Zlatých hor. Z těchto důvodů na Zámeckém návrší byl vybudován hrad Fürstenwald, dnes zřícenina.

Během staletí se měnili majitelé a obyvatelé. Před druhou světovou válkou většinu tvořilo německé obyvatelstvo. Po válce se mohli vrátit vysídlení čeští obyvatelé z roku 1938 a přicházeli noví lidé, hlavně ze Slovenska.

Pobyt byl velmi příjemný, počasí nám vcelku přálo. Déšť a bouřky byly obvykle v noci. Dopoledne jsme trávily v zasedací síni hotelu, kdy jsme luštily úkoly na postřeh a paměť. Kupř. zapamatovat si víc předmětů, které jsme několik chviliek viděly. Nebo rozpoznat žirafu schovanou v listnatém stromě.

Odpoledne jsme chodily na procházky po okolí nebo jezdily na výlety do Karlovy Studánky, s možností plavat v bazénu, nebo za mlhy navštívit Ještěd (nebylo nic vidět).

Déšť nás neminul při výletu do Bruntálu. Je to pravděpodobně nejstarší město na území České republiky, založené r. 1223. Důvodem založení byla snaha Přemyslovců uchránit tuto neobydlenou část Jeseníků s jeho rudným bohatstvím pro český stát, a tím zablokovat kolonizační plány vrati-



slavských biskupů (těžbu drahých kovů a později železné rudy). Město se nacházelo na výhodné spojnici mezi Moravou a Slezskem. Do 15. století jeho pány byla knížata z rodu Přemyslovců. V 16. století získali panství pánové z Vrbna, kteří omezovali získaná privilegia. Roku 1621 za účast na protihabsburském povstání získal město a panství Řád německých rytířů, který se dnes se státem soudí o navrácení. Dříve protestantské obyvatelstvo bylo vystaveno násilné rekatolizaci.

V 18.–19. století vznikla řada továren, orientovaných na textilní průmysl. Město bylo napojeno na trať Olomouc–Opava s vystavěnou spojkou Milotice–Vrbno.

V letech 1919–1922 se vytvořila česká menšina. Byly otevřeny české školy. Významná byla i činnost Sokola a Svazu českých turistů.

Nesmím zapomenout i na zdravotnické přednášky. Týkaly se vzácné rakoviny prsu u mužů a nádoru prostaty. Zároveň jsem se zmínila o posledním trendu v léčení nádorů, tj. imunoterapii. Zatím výsledky procházejí klinickými zkouškami. Když jsem přednášela, vždy jsem zdůrazňovala význam imunitního systému, který mohou podpořit sami pacienti, na vzájemnou vazbu mezi mozkem a imunitním systémem. Vše, co je pozitivní (myšlení, krása přírody), se projeví kladně na imunitním systému.

MUDr. Jarmila Pradáčová, CSc.
členka výboru LPR Praha



Výlet Klubu stomiků Brno do Bojnice a okolí

Jako každoročně vyrážíme s Klubem stomiků ze Svitav a Ilco klubem z Bratislavy na společný výlet. Tentokrát to měli v rukách naši kamarádi z Bratislavy. Ráno bylo příjemné a my se těšili. Přejeli jsme Biele Karpaty, kolem vrchů Povážského Inovce, u Bánovců nad Bebravou se objevovaly vrcholky Strážovských vrchů. Naším cílem byly Bojnice, sousedící s Prievidzou. Obě města rozděluje řeka Nitra. Příjezd do Bojnic byl o 20 minut zpožděný, díky zdržení s policií, celní službou a inspektorátem práce, které proklepávali našeho řidiče. Vše skončilo dobře a my chválíme, že je profík! V Bojnících jsme navštívili Muzeum pravěku. Průvodce měl zajímavé informace, dověděli jsme se o vývoji člověka, o způsobu života především neandrtálců, jejich náradí a pospolitosti. Převratné informace se týkaly uložení jednotlivých mozkových center, které jsme se učili ve škole. Po návštěvě tohoto místa jsme se vydali k penzionu Družba, vysoko nad městečkem Bojnice. Vítání spočívalo podáním chleba se solí a frňanem bylinného likéru Demenovka. Po ubytování do pěkných pokojů byl oběd. Po něm jsme se pěšky přesunuli k Bojnickému zámku. Prohlídka byla úžasná, zámek je skutečně skvost, dostali jsme se až nahoru, odtud byl výhled do okolí. Byli jsme nadšeni. Před zámkem jsme si všimli 380–400 let staré lípy. Ještě na nádvoří nám podal krátký výklad člen prievidzského klubu o krajině, kultuře, historii, průmyslu tohoto kraje. Další naše cesta směřovala ke Kúpelom, kde se 11 lidí ponořilo

do termální léčivé vody. Bylo to skvělé! Prošli jsme všechny bazény. U Kúpelí bylo pěkné lázeňské posezení při kávě a jiném moku, naši starší kolegové tam místo bazénové vody také relaxovali. V 19 hod. byla večeře a následovalo společenské posezení při duo hudbě – harmonika, housličky a zpěv. Naši chlapci Milan a Pavel drželi basu a zpívali a rozproudili zábavu! Milan a jeho žena Liduška přispěli také k dílu, jejich hlasy byly důrazné! Při dobrém vínu a pivku se povídalo, vtipkovalo, zpívalo a smálo. Naši hostitelé připravili i sladké a slané pohoštění a my za to velmi děkujeme. Užili jsme si vše do 23 hod. a pak jsme se odebrali do svých postýlek. Ranní probuzení bylo příjemné, kolem ticho, jen zpěv ptáčků a my se snažili vše sballit, trochu se někteří prošli a pak už na snídani bufetovým stylem. Po bohaté snídani jsme vyjeli na cestu do Čičman. Je to krásná malovaná vesnička, zapsaná do památek kulturního dědictví Unesco. Tato ojedinělá a vzácná architektura je hojně navštěvovaná turisty, školami. My si prošli vesničku, fotili vše, abychom si uchovali památku i do budoucna, obdivovali čistotu a zajímali se i o převzetí některých znaků olympijskou komisí, která navrhla znaky na dresy slovenských olympioniků. Znaky mají svůj význam. Po velice pěkné prohlídce jsme jeli do Rajecké Lesné. Cestou jsme projížděli Fačkovské Sedlo, míjeli nejvyšší vrchol Klák, vysoký 1.351 m, připomínající Kriváň. Silnice byla uzoučká, náš řidič Jirka vše zvládl na jedničku. V Rájce Lesné se plní minerálka Rajec ve firmě Kofola. Vesnička vyniká také jednou zvláštností, a to je obrovský Betlém, je-

hož autorem je mistr Jozef Pekara, který na vyřezávání strávil 15 let. Rozměry jsou 8,5 x 3 x 2,5 m. Řezbář zemřel v 85 letech. Betlém byl instalován v roce 2005. Na stráni za vesnicí je Kalvárie, 14 zastavení křížové cesty. Dole pod Kalvárií je léčivá voda, odpočinkové místo ke zregenerování po výstupu. Pak už jsme šli na oběd do místní dobré restaurace. Ten byl bohatý, pivo výborné. Poseděli jsme a v 15 hod. jsme nasedli do autobusu a vydali se zpět domů. V Brně jsme se rozloučili, poděkovali řidiči a budeme se těšit zase na příští rok! Byly to krásné dva dny a my jsme za ně moc rádi. Jsme vděční za to, že jsme pohromadě, můžeme si vyměnit zkušenosti, dát dohromady hlavy, jak na to dál, a že se můžeme těšit na další společný výlet v roce 2017.

Výletům a kamarádství zdar, zdar, zdar!!!

(Na výlet jsme použili prostředky z prodeje měsíčku lékařského, které jsme získali v roce 2016.)

Jana Štrnadová
Klub stomiků Brno

Víte, proč se říká básnické střevo, a ne třeba básnická ústa, srdce, mozek? S.Tomik to ví!

 V Českém ILCO dlouho přemýšlíme, jak o střevech, střevním obsahu a vyprazdňování mluvit pozitivně. Vedoucí ILCO Novojičínka vymyslel našeho maskota S.Tomíka, ten má pod čepicí spoustu dobrých nápadů. Vyhlásil soutěž o básnické střevo. Pokud básnické střevo máte, napište básničku týkající se střev, stomíí nebo stomiků, pošlete nám ji elektronicky na níže uvedenou adresu nebo na adresu České ILCO, Polská 15, 120 00 Praha 2. O výsledku soutěže budeme informovat.

Ing. Marie Ředinová
České ILCO, předsedkyně
tel. 728 870 963 nebo 777 431 953
ceske.ilco@centrum.cz

První Mezinárodní sportovní hry stomiků

Předseda patientské organizace stomiků SLOVILCO Ján Čačko pozval v červenci zástupce pěti zemí na 1. Mezinárodní sportovní hry. Pozvání dostali stomici z Česka, Maďarska, Polska, Rakouska a Slovenska. Jednalo se o skvělou příležitost ukázat, co stomici





dokáží. Z České republiky se účastnilo 18 členů Českého ILCO. Soutěžilo se v pěti disciplínách – stolním tenise, pétanque, šipkách, šachu a hře „Stomiku, nedej se“. Autorem hry je Bronislav Tučný, předseda spolku ILCO Novojičinska. Hru, kterou lze hrát pod širým nebem, Broňa vymyslel, vyrobil a ve velkém kufříku přivezl. Všichni hráli s radostí a velkým zápalem, odnesli si mnoho nezapomenutelných zážitků.

Ing. Marie Ředinová
České ILCO, předsedkyně

Vzpomínka na Borise Hybnera

Kniha „Ať žijí stomici“ se skládá z příběhů pacientů se stomií neboli vývodem ze střev nebo močovodu. „Operace, která může skončit vývodem, budí u pacientů velký strach a i lékaři často mluví o stomii jako o posledním řešení, jako o něčem, čeho je třeba se obávat. Přitom vývod je často dobrým, někdy jediným řešením zdravotního problému. Je třeba pohled na život se stomií změnit,“ píše v úvodu knihy předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová.



Založení stomie může potkat skutečně kohokoliv, a to i takovou známou osobnost, jakou byl herec, mim, režisér a vysokoškolský pedagog Boris Hybner. Byl životním optimistou a před zhruba deseti lety bojoval s rakovinou a s následky této zákeřné nemoci se pak dlouho vyrovnával, přesto rakovinu zvládl porazit. Svůj další boj o život ale bohužel 2. 4. 2016 prohrál.

Boris Hybner jezdil mezi stomiky a povzbuzoval je svým osobitým humorem. Deset dní po jeho smrti vyšla jeho knížka povídek WC Pocket revue. Byl to dárek pro stomiky. V krátkých povídkách popisuje, jak by se svět změnil, kdyby významné osobnosti nebo pohádkové bytosti měli stomii. V knížce je mnoho humorných postřehů.



Paní Jitka Skálová z Příbrami nám poslala fotografii od své přítelkyně, která Borise Hybnera uháčovala. Členové klubů stomiků na něj vzpomínají jako na krásného člověka a kamaráda, který již bohužel není mezi námi. Naposledy se s ním setkali v Příbrami na oslavě Světového dne stomiků, kde četli úryvky z knihy, kterou připravoval k vydání.

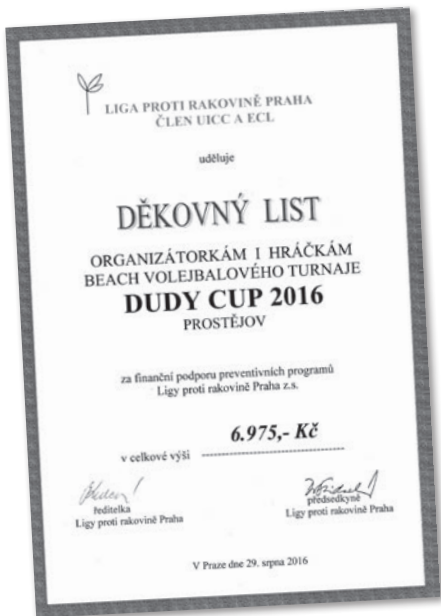
Pavla Vancová

PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU

DUDY CUP slaví úspěch!

1. ročník charitativní akce, která podpořila boj proti rakovině prsu, byl velmi úspěšný. Nejen, že přítomné ženy a dívky udělaly něco pro své zdraví a zahrály si beachvolejbalový turnaj, ale svou účastí přispěly nemalou částkou na dobrou věc. Do kasičky s růžovou stuhou přispívali i kolemjdoucí, a tak výtěžek, který byl zaslán na účet Ligy proti rakovině Praha z.s., činil 6.975 Kč.





Velké díky patří nejen hráčkám, ale také sponzorům, bez kterých by tato částka nebyla zdaleka tak vysoká. Celodenní pronájem kurtů nám zaplatila Stavební firma Radim Švec, o pitný režim se postaralo Pí – centrum Prostějov a ceny pro vítězky věnoval Salon Beauty a AK Hair & make-up Aneta Komínková.

Na růžové atmosféře, která byla podpořena příznivým počasím a úsměvem na tvářích, se doslova podepsalo růžové oblečení všech přítomných. MUDr. Martin Balák, který nám přišel povědět něco o prevenci této zákeřné nemoci, mezi námi opravdu vynikal. Děkujeme za osvětu, která byla určitě přínosem pro všechny ženy a dívky.

Nikola Dudová

Středočeská liga dobrovolných hasičů v disciplínách TFA

Zkratka z anglických slov Toughest Firefighter Alive – Nejtvrdší hasič přežije je názvem nejtěžších hasičských soutěží, které svými podmínkami simulují práci hasiče při zásahu.

V sobotu 28. srpna se pod záštitou firmy Dräger konal v Říčanech poslední závod Středočeské ligy v disciplínách TFA.

Kategorie ženy i muži byla startována ve dvou paralelních traťích, závodníci po silovém víceboji vyběhali se zátěží do 9. patra budovy Alfa Tower. Soutěž byla organizována zakládajícími sbory Středočeské ligy v TFA, SDH Mrač, SDH Senohraby a SDH Říčany. Kategorii muži ovládl na prvním místě Pavel Dvořák z SDH Nová Ves, v kategorii ženy zvítězila Jana Dvořáková, SDH Turkovice.

Středočeská liga je jedním z postupových kol Dräger ligy. Nejlepší závodníci obou kategorií postupují na finále Dräger ligy, které se koná koncem září v Poděbradech.

„V letošním roce mělo finále ještě další rozměr – závodníci soutěžili s květem měsíčku lékařského na hrudi, jelikož celý výtěžek ze startovního TFA Říčany byl věnován ve prospěch Ligy proti rakovině Praha. Finanční dar od všech závodníků při slavnostním vyhlášení výsledků převzala předsedkyně Ligy proti rakovině Praha, MUDr. Michaela Fridrichová,“ říká Daniela Krčmová, jedna z organizátorek akce.

-red-



Společnost JOHNNY SERVIS ráda pomáhá dobré věci

Společnost JOHNNY SERVIS se díky dlouholeté spolupráci počítá již mezi tradiční partnery Ligy proti rakovině. A jak tato spolupráce konkrétně vypadá? Kromě přímých finančních prostředků získaných z pronájmu dámských toalet či nákupu kytiček pro zaměstnance v rámci květinového dne nebo pomoci při organizování výstav se jedná i o zajištění technického zázemí při akcích Ligy proti rakovině.

Jednou ze zásad firemní politiky společnosti JOHNNY SERVIS totiž je předvést přímo v akci kvalitní služby, které běžně nabízejí její obchodní zástupci.

„Dlouholetou spolupráci s Ligou proti rakovině bereme jako samozřejmou pomoc dobré věci, protože zrovna rakovina je nemoc, která se může týkat

kohokoli z nás i našich blízkých. Naši spolupráci se snažíme každým rokem prohlubovat a rozšiřovat a jsme přesvědčeni, že jsme ji nasměrovali tam, kde pomoc má skutečně smysl,“ říká Jiří Jeništa, obchodní ředitel JOHNNY SERVIS s.r.o. pro Českou a Slovenskou republiku.

Spojení společnosti JOHNNY SERVIS s Ligou proti rakovině je nejen tradiční, ale i logické, protože slova jako zodpovědnost, slušnost, starost o druhé či pozitivní přístup charakterizují činnost obou partnerů.

Další oblastí, kde JOHNNY SERVIS pokládá svou pomoc za prioritu, je podpora handicapovaných. Stále ještě není standardem jako jinde v Evropě poskytnout lidem na vozíku odpovídající technické zázemí. Zodpovědností firmy JOHNNY SERVIS je se postarat i o ně a poskytnout jim kvalitní služby. Není to však pomoc jednostranná, společnost totiž požadavky a zkušenosti svých klientů průběžně využívá při vytváření nových produktů a služeb ve své nabídce. Inovace výrobků a neustálé zvyšování kvality nabízených služeb je další z firemních zásad této společnosti.

„V průběhu roku přispíváme na celou řadu menších či větších charitativních projektů. Celkovou podporu odhaduji v řádech statisíců,“ prozrazuje Jiří Jeništa.



Společnost JOHNNY SERVIS má hodně široký záběr služeb a produktů. Za 20 let působení se stala jedním z nejvýznamnějších dodavatelů mobilních zařízení ve střední Evropě. Je komplexním dodavatelem technického a sanitárního zařízení pro sportovní, kulturní, společenské, soukromé akce a stavby. Půjčuje, ale i prodává mobilní toalety, sprchy a umyvadla, mobilní oplození, sanitární přívěsy, mobilní kanceláře, kancelářské i skladovací kontejnery,

elektrocentrály a kompletní party servis. Díky tisícům realizovaných projektů má zkušenosti s technickým zajištěním plánovaných akcí, od těch pro několik desítek tisíc lidí až po malou rodinnou zahradní party.

V letošním roce společnost JOHNNY SERVIS začala spolupracovat s Českým olympijským výborem jako oficiální do-

datel Českého olympijského týmu od roku 2016 až do roku 2020.

Díky husté síti poboček a dostatku obchodních manažerů v České a Slovenské republice i zastoupení v Maďarsku či Rakousku působí ve značně rozsáhlém regionu.

Jako příklady úspěšně realizovaných projektů uvádí spol. JOHNNY SERVIS

např.: olympijské parky během LOH v Riu, sérii běžeckých závodů RUN-CZECH, letní festivaly HRADY CZ a SK, Dny NATO, Majáles, Bahna 2016 a mnoho dalších.

Potřebné kontakty a další informace najdete na www.johnnyservis.cz nebo získáte prostřednictvím mailu: podpora@johnnyservis.cz.

INFORMACE O AKCÍCH

Dovolte, abychom vás srdečně pozvali na plánované akce Ligy proti rakovině Praha z.s. v poslední čtvrtině letošního roku.

Sněm členských patientských organizací: 18.–19. října, Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9

Vánoční koncert: 7. prosince, Karolinum, Praha 1

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: warausova@allin.cz

Inzerce přijímá: e-mail: lpr@lpr.cz, houzvicka@allin.cz

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z. s.

Ústav radiační onkologie

Na Truhlářce 100/60

180 81 Praha 8

Sekretariát: tel./fax: 224 919 732

internet: www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935

Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě

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

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

Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.

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

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

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