

Cvičení v bazénku v Nemocnici Na Homolce



Každé pondělí vždy půl hodiny, a to od 16.00 a 16.30 h. Cena pro členku je 30,- Kč za půl hodiny cvičení pod vedením rehabilitační sestry. Je nutno předem absolvovat 1x ročně lékařskou prohlídku – objednejte se přímo u MUDr. T. Dvořákové nebo MUDr. Z. Rosenové na Oddělení rehabilitace (telefon 257 272 057). Cvičení si domluvte s Martou Kubešovou (telef. 233 322 144, 608 139 453).

xx



Cvičení v tělocvičně Tyršova domu v Praze 1, Újezd 450/40 -

každý pátek od 15 do 16 h v tělocvičně č. 3 nově pod vedením studentky FTVS zahájíme asi v říjnu. Cena pro členku je 15,- Kč za hod.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Plavání v bazénu Tyršova domu **každý pátek od 16 do 17 h.**

Přijďte si procvičit správné plavání s PaedDr. Irenou Čechovskou z Katedry plaveckých sportů FTVS. Cena pro členku je 30,- Kč za hodinu.



Poslední cvičení a plavání je 11. 12. V roce 2010 zahajujeme 8. ledna!

xx

⊗ ⊗ *Na cvičení v bazénu, v tělocvičně a na plavání nám poskytla grant Městská část Prahy 4* ⊗ ⊗

xx

Dne 29. května jsme byly s Danielou pozvány k slavnostnímu předání šeku od našeho milého sponzora - hotelu **InterContinental** Praha. Kolik jednání tomu předcházelo Vám nebudu popisovat. Věřte ale, že z celého sponzorského daru mám asi já největší radost. Proč právě já?

Pracovala jsem v tomto krásném hotelu 15 let a nebýt mojí nemoci, pracovala bych v něm asi nadále. I když nebylo „každý den posvěcení“, protože pracovat v pětihvězdičkovém hotelu je velice náročná práce, našla jsem tam nová přátelství, měla možnost zúčastnit se skvělých akcí - zájezdů, vánočních a letních párty - a na to vše velice ráda vzpomínám.

Vždy, když přijdu do hotelu na návštěvu, jsem velice vřele přijata lidmi, se kterými jsem spolupracovala. Proto, po mém onemocnění a následném vstupu do ALENu, jsem oslovila mojí „šéfku“ Ivanku Muellerovou, zda by nebylo možné domluvit spolupráci a případně sponzorský dar. I když v době ekonomické krize jsem si myslela, že žádám o nemožné, neuvěřitelné se stalo skutkem! Ivanka mi vyšla velice vstřícná a nebýt jí, sponzorský dar by naše sdružení těžko získalo. Opravdu - Ivanka má největší zásluhu, že spolupráce začala.

Slavnostního setkání se zúčastnili: generální ředitel Hotelu InterContinental pan Robert Patric Herr, personální ředitel Dr. Jindřich Šrámek, paní Jana Šimková a housekeeper-manager Ivana Muellerová. V příjemné atmosféře hotelu a za cvakání fotoaparátů jsme obdržely šek na částku **42.547,- Kč**. **Tento sponzorský dar bude využit na naše pravidelné cvičení a plavání v Tyršově domě a v Nemocnici Na Homolce.**



Chtěla bych ještě jednou tímto poděkovat hotelu InterContinental, zvláště paní Ivaně Muellerové - Ivanko, ještě jednou mnohokrát děkujeme!

EvkaBabka©

Vycházky nejen za zdravím

24. října  autobusový zájezd s manžely Sommerovými - Loučeň, Jabkenice a okolí ...

odjezd v 7.45 h metro B Černý Most (výstup z metra po schodech, přejít k lávce vedoucí k Hornbachu, **hned před ní po schodech dolů**, za lávkou směr Počernice (cedule K+R).

Členky ALEN 200,- Kč, hosté 250,- Kč – tradičně řízky s sebou! Návrat do Prahy kolem 18 h.

? Co bylo ?

Na schůzkách

Červen

►► **Novinky v sociálním systému**

PhDr. Eliška Halaszová z oddělení sociálních služeb a dávek MěÚ Praha 2

Sociální příspěvek na byt

Příspěvek na bydlení přispívá na krytí nákladů na bydlení rodinám či jednotlivcům s nízkými příjmy. Poskytování příspěvku podléhá testování příjmů rodiny za předchozí kalendářní čtvrtletí. Za příjem se považují i příspěvek na dítě a rodičovský příspěvek.

Humanitní odbor příslušného úřadu může řešit stav hmotné nouze – až po schválení sociálních příspěvků.

Životní a existenční minimum je stanoveno v zákoně č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu. Náklady na bydlení - životní minimum ani existenční minimum nezahrnují nezbytné náklady na bydlení. Ochrana v oblasti bydlení je řešena v rámci systému státní sociální podpory poskytováním příspěvku na bydlení a v systému pomoci v hmotné nouzi doplatkem na bydlení.

Příspěvek na péči (zákon 108/2000 Sb.) při ztrátě soběstačnosti

Příspěvek na péči podle zákona o sociálních službách náleží osobám, které jsou především z důvodu nepříznivého zdravotního stavu závislí na pomoci jiné osoby.

Dávky sociální péče pro osoby se zdravotním postižením

Podmínky, za kterých se poskytují dávky sociální péče pro osoby se zdravotním postižením, jsou upraveny ve vyhlášce Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 182/1991 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení a zákon o působnosti orgánů ČR v sociálním zabezpečení, ve znění pozdějších předpisů.

Výčet dávek: jednorázové příspěvky na opatření zvláštních pomůcek; příspěvek na úpravu bytu; příspěvek na zakoupení motorového vozidla, příspěvek na celkovou opravu, příspěvek na zvláštní úpravu a příspěvek na provoz motor. vozidla; příspěvek na individuální dopravu; příspěvek na úhradu za užívání bezbariérového bytu; příspěvek na úhradu za užívání garáže; příspěvek úplně nebo prakticky nevidomým občanům.

Vedle dávek sociální péče se poskytují mimořádné výhody (průkazy TP, ZTP a ZTP/P);

Dále jsme se dozvěděly o **tísňové péči AREÍON**. Je to služba určená pro seniory a zdravotně postižené občany. Monitoruje klienta v jeho bytě, který je vybaven terminální stanicí systému, je s ním v oboustranném spojení a v krizové situaci zabezpečuje poskytnutí okamžité odborné pomoci. Spojení s dispečinkem klient docílí pouhým stisknutím tíšňového tlačítka. Odborná pomoc je nepřetržitá 24 hodin denně a 7 dní v týdnu. Provozuje ji **Občanské sdružení ŽIVOT 90 (za pořízení si účtuje 6000,- Kč)**.

Spojení na o.s. Život 90: Karolíny Světlé 18, 110 00 Praha 1, tel.: 222 333 545, 222 333 546, 222 333 555
• fax: 222 333 999 • e-mail: tisnova.pece@zivot90.cz • www.zivot90.cz.

☎ Doporučení – **požádat si o AREÍON na příslušném úřadě – pak je zřízení tíšňové péče bezplatné.**

Po skončení přednášky paní doktorka ochotně odpovídala na individuální otázky.

xx

►► Druhým hostem byla Ing. Lidmila Volková z České pojišťovny.

Seznámila nás s výhodami penzijního pojištění:

Státní příspěvek ve výši až 150 Kč měsíčně; Úspora na daních pro individuální klienty i jejich zaměstnavatele; Možnost získání příspěvků zaměstnavatele; Každoročně připisované zhodnocení (za rok 2007 činilo 2,4 % p.a.); Bezpečí (dohled České národní banky a státní dozor nad poskytováním státního příspěvku Ministerstva financí ČR); Možnost kdykoliv provádět změny ve smlouvě; Žádné poplatky za vedení účtu; Možnost vyplacení poloviny naspořených prostředků již po 15 letech.

Další téma bylo pojištění domácnosti. Většinou máme staré smlouvy, které nezohledňují zvyšování ceny movitého majetku v bytě.

Paní Volková nabízí individuální schůzky – ČP, Molákova 11 (metro B Invalidovna), telefon 604 675 630; 224 555 502.

xx

Září

Přednáška naší členky Hermíny Brané – Parazité v našem těle

Parazit je organizmus, který žije v jiném hostiteli (nebo na něm). Někdy může být jejich soužití oboustranně prospěšné, pro hostitele však může být nebezpečné až smrtící. Někdy parazit svému hostiteli vůbec neškodí a používá ho jen k svému rozšiřování do dalšího okolí. Různé typy parazitů se vyskytují i v lidském těle.

Červi

V civilizovaných hygienických podmínkách v člověku nebývají, ale je nebezpečí jejich získání a přenosu při cestování do teplejších oblastí nebo vlivem příchodu imigrantů z oblastí, kde je promoření obyvatel veliké. Vajíčka a larvy tasemnic, motolic, škrkavek aj. se dostávají s výkaly do půdy i vody, larvy se pak zavrtávají do kůže (nebezpečí při koupání ve stojatých vodách). Některé motolice se vyskytují i ve vodních ptácích, s jejichž trusem se dostanou vajíčka (larvy) do vody (teplé rybníky!). Tasemnice *Difylotrobium* může být v rybím mase, nebezpečí je při nedostatečné tepelné úpravě (sushi). Larvy psí tasemničky tvoří v člověku boubel plný larev – nutné odčervování psů! Nebezpečné jsou trichinely, které mohou být v mase vepřovém a divočáků.

Výzkumy ukázaly, že si lidský imunitní systém vytvořil proti parazitickým červům obrannou protilátku – igE. V oblastech vysokého promoření a v nehygienických podmínkách je hladina igE u lidí vysoká, téměř se tam nevyskytují alergie, které jsou naopak velmi časté v populacích, dodržujících hygienu.

Prvoci

Jsou to jednobuněční živočichové. U nás hlavně toxoplazma, jejímž hostitelem je kočka. Celosvětové promoření lidí je až 80 %, přenos z člověka na člověka nebyl zjištěn. Infikovanému člověku nemusí celý život škodit, u těhotné ženy však může být toxoplazmoza pro plod smrtící (potrat). Může se u nás objevit i malárie – přenašečem je komár *Anopheles*. Vyskytuje se v teplých krajích, byl už zjištěn na jižní Moravě. Původce malárie – *Plasmodium malarise* – se pomnožuje v červených krvinkách, kde dozraje a napadne další krvinky. Domácí populace v Africe mívá srpkovitou anémii – změněné krvinky, které hynou dřív než parazit dozraje, takže domorodec ani po infekci ne onemocní. Člověk infikovaný malárií ji může přenést i k nám, předpokladem je výskyt přenašeče (*Anophela*).

Bakterie

Zdravý člověk má v těle asi 1,5 kg mikrobů, první osídlení začíná už při porodu. Přítomnost bakterií je důležitá, pomáhají např. při trávení potravy, tvoří některé důležité látky (vitamíny), aktivují imunitní systém, který „zraje“ během prvních let života a i dál je stimulován. Některé bakterie mohou působit onemocnění (např. *Helicobacter* v žaludku) nebo infikují jiné orgány (např. střešní bakterie v uchu, oku aj.). Řada mikrobů však působí choroboplodně vždy – tzv. patogeny. Proti některým bylo vyvinuto očkování, jsou užívána antibiotika. Jejich nerozumné a nadměrné užívání však způsobilo, že je dnes většina patogenů vůči antibiotikům odolná – rezistentní. Např. dřív dobře léčitelná tuberkulóza je dnes znovu téměř smrtelná. Kromě toho vlivem technického pokroku i změnou životního stylu dnes mohou působit jako parazité i mikroby, běžné ve vodě a půdě. Např. *Legionella*, která se pomnoží v klimatizaci nebo *Nocardia*, která je i v malém množství nebezpečná pro osoby s oslabenou imunitou – po transplantaci, ozařování aj. Často se vyskytují *Borrelie*, které přenáší klíště i některý hmyz, zvyšuje se i výskyt *Spirochaet* (syphilis).

Viry

Jsou sice neživé struktury, chovají se však jako parazité. Jsou to nukleové kyseliny, nesoucí genetický kód, obalené bílkovinou. Po vniku do živé buňky ji přeprogramují ve svůj prospěch, buňka viry namnoží a hyne. S některými viry si lidský imunitní systém poradí, proti některým byla vyvinuta vakcína (oslabený virus, který „naučí“ imunitní systém vyrobit protilátku), některé viry jsou však rychle smrtící (Ebola, Marburg aj.). Dlouho je známa vakcína proti vzteklině, dnes existuje proti chřipce, Papillomaviru. Nebezpečí u virů je v jejich schopnosti poměrně rychle měnit povrchovou strukturu obalu, imunitní systém pak změněný virus nerozezná a protilátky jsou neúčinné. Dalším problémem je schopnost viru zabudovat se celý nebo zčásti do

bydlí - a jen tiše závidíme. Je nám trošinku líto, že nemůžeme zůstat na „rozlučkový ve-čírek“, který zrovna připravují a musíme „my zbylí jedinci“ na vlak. Ale co, i tak se nám výlet velice vydařil a ještě jsme při cestě na nádraží, v letním podvečeru, rozjímali na kolonádě s vodotrysky a kašnami nad pocity krásně stráveného dne. Fotografie opět na www.eweline.rajce.net EvkaBabka©

xx



Výlet s KONem do Slatiňan

Na sobotu 27. června byl domluven výlet s děvčaty z KONu. I když počasí toho týdne nebylo zrovna příznivé, stále pršelo a předpověď byla smutná, několik ALENEK věřilo, že když jede ALEN na výlet, bude hezky.

Na nádraží v Holešovicích se nás sešlo 12, vlakem EuroCity cesta ubíhala - první stanice Kolín, další Pardubice. V Pardubicích na nás čekala děvčata z KONu. Měli jsme ještě chvíli čas na přestup, rychle zakoupit - co jiného - než perníčky! A už sedáme do vláčku směr Slatiňany. Před prohlídkou zámku máme ještě čas, tak jdeme mlsat k „Mlsné Kočce“. Po kávě a dortíku odcházíme na zámek, kde se právě připravuje červený koberec - snad ne pro nás? Kdepak - bude tu svatba - no dobrá! (někdo konzumoval i přípitek). Příjemný mladý průvodce nám objasňuje historii zámku, který byl znám jako tvrz již před 600 lety. Po představách doznal současné podoby na přelomu devatenáctého století. Na sklonku čtyřicátých let minulého století zde bylo vybudováno „muzeum koní“, které se dělí na vědeckou a uměleckou část. Státní zámek Slatiňany byl v březnu 2001 vyhlášen vládou České republiky národní kulturní památkou. Více na www.slatinany.cz. *Přesto něco málo o Koni Převalského: Kůň Převalského (Equus przewalskii) je dnes jediným žijícím druhem divokého koně. Jeho domovem byly rozsáhlé stepní oblasti centrální Asie, i když podle jeskynních kreseb pravěkého člověka se zdá, že v době kamenné žil tento typ koně i v Evropě. Ještě koncem středověku žil kůň Převalského na východním břehu Volhy, avšak již v polovině 19. století se vyskytoval pouze v džungarských stepích na pomezí dnešního Mongolska a Číny. Zde jej roku 1879 objevil ruský cestovatel N. M. Prževalskij. Na základě lebky a kůže zaslané do zoologického muzea v Petrohradě tohoto koně vědecky popsal zoolog I. S. Poljakov a na počest objevitele nazval koněm Převalského. V letech 1889 - 1903 se do zajetí dostalo 54 koní Převalského, z nichž však pouze 13 přežilo a stalo se základem dnešní celosvětové populace čítající více než 1650 kusů.*

Po procházce a focení v parku následovala prohlídka hřebčína. Právě tuto sobotu se v hřebčíně konal „Velký jezdecký den“. Zhlédly jsme ukázky různých typů záprěží, čtverylku starokladrubských hřebců, ukázkou barokního a drezurního ježdění, koně ve službách Policie ČR, voltíž. Nechyběly slavnostní kostýmy - celé odpoledne bylo velice slavnostní - prostě úžasný zážitek!



Bohužel jsme nemohly zůstat do konce, pokračovaly jsme stoupáním přes „Kočičí hrádek“ - miniatura hrádku postavená v letech 1898 - 1901 kněžnou Vilemínou Auersperkovou na hry svým dětem. Byly jsme jak děti paní kněžny a užily jsme si to, ostatně podívejte se na www.eweline.rajce.net na naši fotodokumentaci.

Když nám dost vyhládlo, naše kroky směřovaly k restauraci „Monako“, kde jsme se po dobrém obědě z terasy restaurace ko-

chaly krásnými výhledy do blízkého a vzdálenějšího okolí Orlických hor.



A pak už - jak praví klasik - za výstup do kopce jsi odměněn cestou dolů :) se sestupovalo příjemnou cestou k nádraží. Ještě dobrá zmrzlina - ta byla ..!! A opět lokálkou ze Slatiňan do Pardubic - rozloučily jsme se a poděkovaly milým děvčatům z KON Pardubice, zvláštní poděkování vyslovujeme Lence a předsedkyni sdružení Aleně Novákové, které perfektně tento výlet připravily, ještě jednou díky!! A zase někdy navíděnou!!!

Na závěr nám opět naše milé dráhy připravily oříšek - na nástupišti díky zpožděným vlakům do Prahy na nás čekaly hned dva. Který si vybrat? Využily jsme obě možnosti. Dojely jsme v pořádku, až v Praze jsem zjistila, že nás jelo 6 děvčat v EC a 6 děvčat v rychlíku. Bylo to docela úsměvné, protože když jsme v Praze vystoupily z vlaku, děvčata nikde. Celou cestu jsme si myslely, že ostatní jsou v jiném vagóně a ony jely jiným vlakem!

Zážitků plno a opět mohu, myslím i za všechny zúčastněné, zvolat „To byl ale hezký výlet!“ *EvkaBabka©*

xx



Výlet z Říčán do Březí – „přes Babice s Evkou Babkou“ 26. července

Výlet začínal srazem na stanici busu č. 387 Háje. Poslušně jsme se zařadili za ostatní cestující a za dvacet minut jsme již vystupovali v Říčanech, kde na nás čekala Milena. Našli jsme si červenou turistickou značku, procházeli jsme krásným smíšeným lesem, údolím Rokytky, přes Strašín a Janovický les. Počasí nám opět přálo. Našich 6 km lesní cestou uběhlo velice rychle, samozřejmě nechyběla pauza na svačinu v lesním altánku. V Babicích jsme obdivovali krásné chatičky a vily a hlavně upravené zahrádky. Babice jsou velice hezké, nevládne tu žádný chaos, ale naopak velký klid a pořádek. Každý pracuje na zvelebení svého okolí s láskou - na vesničce je to vidět - hned na první pohled.



Přesně v poledne jsme došli do Březí, kde jsme se v restauraci „U Rybníčku“ naobědvali. Posilnění jsme pokračovali trochu do kopce, kolem malého hřbitůvku a kostela sv. Bartoloměje, kde jsme si užíli stínu na lavičce pod obrovskou lípou. Za chvíli nato už jsme stáli před brankou zahrady a chaty manželů Sommerových. Milena nás usadila na zahradě, uvařila všem kávu, nechybělo něco sladkého, a tak se povídalo a povídalo v příjemném slunném odpolední. Oheň na opékání buřtíků byl připraven a tak se opékalo. Domů jsme odjíždě

děli s pocitem krásně prožitého dne. Děkujeme, Sommerovi!

EvkaBabka©

xx



Výlet – Mokrsko – rozhledna „Veselý vrch“ 15. srpna

Na místě srazu Na Knížecí, nemusím hledat stanoviště autobusu, „švitoření našich děvčat“ je slyšet po celém autobusovém nádraží.

Vystupujeme v malé vesničce Mokrsko – a jak jinak - stoupáme – směr rozhledna „Veselý vrch“. 137 schodů zdolávají naše nejmladší účastnice jako první. Když dorazí ostatní, všechny se kocháme překrásnými výhledy na meandry Vltavy a domy v malebných vesničkách v okolí, které z ptačí perspektivy vypadají jako krabičky od zápalek. Na rozhlednu nestoupají všichni jejich škoda!



Naše snaha je jít po žluté značce – a jak jinak, když s Evkou Babkou, tak se bloudí. Trasu sis předem neprošla! Ty, ty, ty! Nakonec žlutou značku nacházíme a pokračujeme směr vyhlídka Svatý Jan. Bohužel, na mapě slibovaný krásný výhled zastíňují vzrostlé stromy. Vracíme se po modré do Prostřední Lhoty na oběd do restaurace „U Ládi“, kde přečkáváme parné polední sluníčko při celkem dobrém obědě a dobře vychlazeném pivečku.

Chceme navštívit Křížovnický Špýchar. Ale dnes máme opravdu velkou smůlu – z technických důvodů zavřeno. Další zajímavost je „Muzeum zlata“ v Novém Kníně, který je vzdálen 6 km, tak tuto cestu pro veliké horko vzdáváme.

Zpět do Prahy jedeme z Prostřední Lhoty a za chvíli jsme zase v Praze. A už se těšíme na další, snad i vydařenější výlety!

EvkaBabka©

xx

že bude jednou schována v branovských a nezabudických chalupách a bude se předávat z pokolení na pokolení tak jako hrací obrázky nebo hmoždíky. Ne pro mou slávu, ale proto, aby viděli, jací byli mrtví, kteří tu žili a chodili na Brtvu na trávu a vyhrávali na gramofon "Tisíc mil". Ota Pavel.

A nemýlil se. Jeho knížky jsou opravdovým pohlažením. Po prohlídce pamětní síně, jsme se vydali zpět do Roztok u Křivokláta, podél Berounky, naučnou stezkou „U Eremita“.

Pokud budu mluvit za sebe, výlet se vydařil. „Babí léto“ se ukázalo ve své kráse a tiché údolí Berounky lákalo k rybaření. Jen ti zlatí úhoři nikde, škoda. Fotografie: www.eweline.rajce.net EvkaBabka©

xx



Výlet do Vlašimi 26. září - vydařený podzimní, slunný den. Jedeme z Roztyl busem v 8.50 h., asi po hodině vystupujeme na nádraží ve Vlašimi, kde na nás **čekají děvčata z Benkonu**.

Vzhledem k tomu, že je střed města opravován, snažíme se jít co nejkratší cestou k zámku. Přicházíme k Vlašimské bráně - stavbě jako z pohádky. Nad bránou je umístěno třináct erbů původních šlechtických vlastníků vlašimského panství a nad těmito erby vyniká jeden velký, který patří majitelům, jež dali bránu vystavět – Auerspergům. Dnes je zde umístěna Podblanická galerie.

Parku vévodí mnohokrát přestavovaný zámek, který dnes slouží k několika účelům. Sídlí zde Muzeum Podblanicka, infocentrum a obřadní síň. V zámku se nachází i stylová restaurace „U Blanických rytířů“.

My ale pokračujeme dál, k Starému Hradu a k Čínskému pavilónu, skvostu celého zámeckého parku, který byl loni na podzim, po náročné rekonstrukci, slavnostně otevřen. Odtud jdeme k Znosimské bráně. V místech dnešní brány býval mlýn a soukenická valcha. Také nad vchodem této brány mají Auerspergové svůj symbol - hlavu tura.



Přes malý mostek v japonském stylu přicházíme k místům, kde se v r. 2005 konalo sochařské sympozium. Nachází se tady několik soch, z nichž se nám nejvíce líbila obrovitá žába, nebo žabák? Nevím.

Přicházíme k Domašinské bráně, v čase oběda - bohužel, nemáme štěstí – čekají svatebčany. Vracíme se tedy k Vlašimské bráně a jdeme do restaurace Blaník. Tolik jsem se těšila na svíčkovou. Hm. Když jsem si dovolila poznamenat, že moje porce masa není v pořádku, číšník mi talíř odebral se slovy: „nic nedostanete, máte smůlu“. Proto - když příště do Vlašimi, prosím ne do restaurace Blaník. Dostala jsem se do nepříjemné situace, odešla jsem, koupila si bagetu a čekala na děvčata venku. Ach jo.

Po obědě se asi polovina děvčat rozhodla pro návštěvu zámku a my ostatní jsme přijaly pozvání od Vlasty Přitasilové, na chalupu do Domašína. Bylo to velice milé setkání, její trpělivý manžel (přeci jen deset ALENek je na návštěvu až dost) s láskou vyprávěl o všem, co v jejich chalupě vyrobil; natrhal pro nás švestky, dostaly jsme ještě jablíčka na štrůdl - nemělo to chybu. Vlasto, ještě jednou děkujeme i tvému manželovi! Káva a vynikající bábovka - nejlepší kombinace. Povíдалo se o všem možném, ale už jsme se musely dívat na hodinky, abychom měly dost času na cestu k nádraží.

Domů vlakem, s přestupem v Benešově. S krásným západem slunce, náš podzimní výlet končil. Kolik ještě bude pěkných dnů, než se začneme těšit na Vánoce? EvkaBabka©

xx

Ještě jednou – „Studánky Prahy 6“

Náš článek z červnového zpravodaje o výšlapu „**Studánky Prahy 6, podle Stanislava Srnského**“ byl díky ochotné paní redaktorce otištěn v prázdninovém dvojčísle měsíčníku pro Veleslavín a okolí (Praha 6) „**Veleslavín39**“. Na adresu vydavatelství jsme napsaly:

V tom Šáreckém údolí
v neděli je národa,
ptáčekové tam šveholí,
směje se tam příroda
Karel Hašler

Dobrý den paní Novotná, mockrát děkujeme za pěkné uveřejnění našeho článku ve Vašem časopise Vesleslavín39 a zaslání 3 výtisků. Věříme, že tato procházka po studánkách nebyla naše poslední, určitě se vydáme na další zajímavá místa Prahy 6, třeba opět podle „návodu“ z měsíčníku Veleslavín39. S pozdravem Eva Babková, o.s. ALEN Praha.

Kdo má zájem nahlédnout do časopisu, bude k dispozici u Daniely, Věry Formánkové a E. Babky.

lijavec. Houby platný mně to bylo, zalezly pod stromy, pod parapleta a do pršiplášťů...tak sem toho rači nechál, škoda námahy. Dyž pak marně kroužily vokolo Struhadel, narafičil sem tam honem nějaký značky, aby mně tu nebloudily do soudného dne a tak sem si je konečně nasměroval dolejc ke Zvoničce. To už věďály, kde sou a metelily si to k tomu svýmu Horskýmu domovu u kostelíčka. A tam se potkaly s těma, co mazaly eště dál (Evča a Marcelka jim říkaly), do Špindlu dokonce a lanovkou na Pláň, no to už bylo na mě moc, na ně sem jen jedním vokem mrknul a pořádně sem je polil, že mně přid'ály práci a tak ta promočená a promrzlá Marcela navlíkla na nohy suchý tričko místo mokrejch kalhot a tak se doplahočila až domů. No to dyž sem pak vid'ál, tak sem se smíchy málem potrhal, až se z toho zvedl fujavec, že se stromy vohejbaly no a asi sem si i trochu ucvrknul, no, a už to bylo, a lilo a lilo, nedalo se přestat a tak lilo celou noc a eště ráno a furt dál...



*Horský domov nemá chyby,
mně se tady hrozně líbí.
Má to ale malý háček,
nebe bývá samý mráček,
Alenky to neporazí,
denně dlouhou túru razí.*

20,30 Jo a eště abych nezapomněl, dneska se tu vobjevila nějaká doktorka a teď jim povídá něco mooc zajímavýho asi, ušecky poslouchaj, konečně chvíli nebrebentěj a já mám trochu klid. A taky se něco novýho dovím, no paliativní péče, Kubo, Anče, slyšáli ste vo tom??? Esli sem vás sem neměl taky poslat, aspoň byste věďáli, jak

se vo mně na mý starý kolena postarat. Paní doktorka povídá moc zajímavě a taky už má nějaké pátek a to byste koukali, jak jí to běhá po kopcích, skoro nikdo jí nestačí.

Sobota 5.9.

9,00 Musím přiznat, že s tím peršením sem to ve svém rajónu trochu přehnal....a eště k tomu sme dnes se sojkou zaspali voba, už toho hlídání těch neposednejch cizinek máme plný zuby i zobák. A tak sme dnes přišli nejen vo cvičení, ale i vo snídani, tý sme zmerčili až konec...prázdný hernky i talíře, vyblízanej jogurt...je vidět, že to těm paničkám z města tady suččí a že jim chutná náramně. Dopoledne s nima ale byla nuda, zalezly si do pokojů a že prej dokud nepřestane chlejštat, nic nebude. Jen ten masér měl furt plný ruce práce, ten si to teda užíval, to jo, na mý starý shrbený záda mu žádněj čas nezbyl, natož na sojčí tenkej krček!

12,00 Naštěstí ale neměly vobjednanej voběd, tak je hlad z těch jejich pelechů vyhnal. No, musím přiznat, že sem tomu trochu pomoh, malinko sem přiškrtil nahoře kohoutek, ale jen se rozběhly, zase sem to spustil a celý vodpoledne sem s nima takle laškoval. V dešti došli (šel s nima i ten jedinej muskej, měl bych chuť mu říkat Adam, páč byl jedinej chlap široko daleko a navíc patřil k Evě, ale bohužel, von to byl Pavel) až do lomu a na Hříběcí boudy a tam zasejc hrrr ke stolům a baštit a baštit: bramborový placky se sejrem nebo česnekem, ty mlsný dokonce banááán se šlehačkou, čokoládou a ajrkoňákem, a pivo a kafe a vůbec, vyjedli skoro celou hospodu, ani ten Trautenberk by tolik sežrat nedokázal ☺.

14,30 A pak zasejc na děšť, ale postupně ty háklivější vodpadaly a vodpadaly až jen malá partička došla k Husím boudám. Trochu sem se smiloval a zas ten kohout přivřel, dyž ta Marta, co je furt po těch kopcích tahala, jim ukázala moji podobenku na stromě, jak se vodbočuje k Husinám a pověděla jim pěkně, že se to tam menuje U vobrázku a dříujejc že se tam říkalo U Krakonošova kvítí, poněvác pod mým vobrázkem bejvaly dycky suchý horský kuěty.

21,00 Tejdě to vypadá, že se už nic nesemele, ušecky seděj v jídelně u stolu a maj prej závěrečnej večírek, mejdan tomu říkaj, ale to jim teda neuěřim ani náhodou, dyž je tu na horách nějaká mládež, tak to ty mejdany teda vypadaj ouplně jináč... Todle je jen takový posezení na rozloučenou, páč zejtra už prej jedou zpátky do Prahy a dovíkam eště. No, tak si teda se sojkou odfouknem, starostí s nima bylo dost, ale zábavy nakonec taky, to nemůžem zapřít.

Operace, vyšetření, ozařování, vyšetření, chemoterapie a stálá vyšetřování a odběry krve. Pomalu ztrácím vlasy, řasy i obočí. Nejraději bych se zahrabala hluboko pod zem a nikoho nevpustila. Ani lékaři to nemají jednoduché. Nejčastější odpověď zní „uvidíme“. Na chodbách v nemocnici vyslechnete různé příběhy, které jsou pro většinu strašáci. V této fázi nemoci to vypadá, že pacienti vědí více než lékaři. Naslouchám, někdy to moje hlava vůbec nebere. Do ruky se mi dostává leták o organizaci žen stejně postižených. Po chvíli váhání převládá touha poznat. Nejsou tam žádná mladičká děvčátka, ale jejich chuť do života a fakt, že boj s rakovinou už vyhrály, mně přilije energii do žil. A hlavně - mají vlasy: „Proč ony a já ne?“ Snad to také dokážu, nebude to snadné. Nalézám mezi nimi kamarádky a postupně se zapojují do aktivit, sobotních výletů, sportovních akcí a rekondičních pobytů. O nemocích se moc nebavíme. Víme však, že musíme užít vše, co se dá. A naše heslo je: „Díky za každé nové ráno“.

Rozhovor

Josef Gabriel, charismatický muž, pohledný, prošedivělý, v nejlepších letech. Původním povoláním knihovník se řízením osudu stal publicistou, jedním z mála, kteří se zabývají zdravotní a sociální problematikou.

Josefe, proč zrovna kurz Symbióza?

Ani nevím, zda název napadl mě nebo spolupracovníci, která sestavila žádost o grant na tento kurz. Ale vyplynul z myšlenky propojit lidi s různým ať psychickým nebo fyzickým handicapem při literární nebo novinářské práci.

Co myslíš, že přinesl projekt zatím tobě a co nám účastníkům?

Pro mě se postupně stává završením mých zkušeností a profesní dráhy. Vedl jsem tvůrčí dílnu psaní pro studenty VŠO publicistiky, léta jsem sestavoval sociálně-zdravotní přílohu ve Zdravotnických novinách. Realizuji si přání vytáhnout lidi s postižením z jejich komunitní ulity a získat je pro novinářskou práci. Věřím, že účastníkům kurz už teď dává základní poznatky pro tuto práci a současně i kontakty. Mám tím na mysli seznámení s hosty a lektory kurzu.

Kdo například účastníky na Symbióze navštívil a ještě navštíví?

Měli jsme možnost hovořit s primářem MUDr. Martinem Jarolínkem – prezidentem ČAPZ (Česká asociace pro psychické zdraví), Mgr. Alenou Sedlačíkovou - novinářkou, psycholožkou, scénáristkou (pro ČT pořady Klíč, Za Zdi – společně se Zdenou Lorencovou, pořad Prima Jízda na TV Prima, po úrazu v r. 1994 je na invalidním vozíku). Dále nás navštívily dámy Zajíčková a Bečvářová z odd. poradenství z Úřadu práce v Písku, grafik J. Gabriel ml. (časopisy Fit styl, ESPRIT, Zdravotnické noviny). Hosté snad dali každému nahlédnout do oblasti své práce – Mgr. A. Sedlačíková do publicistiky věnované zdravotně postiženým, paní prezidentka Unie pro podporované zaměstnávání, Mgr. A. Zajíčková do činnosti Úřadů práce. Na páteční večer jsou připraveny přednášky s Janem Kulhavým, šéfredaktorem Zdravotnických novin a Jaroslavem Wintrem, šéfredaktorem Helpnetu.

Co pro nás připravuješ na říjnové setkání?

Doufám, že se zavdčím návštěvou Doc. MUDr. Olgy Švestkové, přednostky Kliniky rehabilitačního lékařství VFN v Praze. Pokračování kurzu bude věnováno hlavně dovednostem jak získat pozornost veřejnosti a jak získat peníze na činnost ve prospěch lidí s postižením a na projekty neziskových organizací, tzv. fundraising.

Co bys popřál účastníkům Symbiózy?

Aby se nedali odradit prvními neúspěchy a psali a psali lépe a více!

V., E., M. - 21. 8. 2009

xx

Semináře „Informovaný souhlas“, který pořádala **Koalice pro zdraví** 16. září, se zúčastnily Věry – Uhrová a Formánková. Seminář se konal pod záštitou ministryně zdravotnictví Mgr. Dany Juráskové. Úprava a zejména praktické uplatňování Informovaného souhlasu zdaleka neodpovídá skutečným potřebám. Na obsahu semináře spolupracovali odborníci se zkušenostmi z praxe: JUDr. Šustek, Mgr. Nerandžič, MUDr. Marx, PhD., MUDr. Němcová, JUDr. Dvořáková, MUDr. Kolouch, MUDr. Procházková a JUDr. Dostál.

Program jednání byl velmi odborný a týkal se problémů s informovaným souhlasem. Souhlas slouží k tomu, aby pacient věděl, jaké léčebné procedury podstupuje a proč. Léčená osoba dává lékaři písemný souhlas s jed-

notlivými kroky léčby. Ani mezi přednášejícími právníky a lékaři nepanuje shoda, jak by informovaný souhlas měl vypadat a jak ho předkládat pacientům. Problém řeší tyto právní předpisy: Úmluva o lidských právech a biomedicíně – č. 96/2001 Sb.m.s. a Zákon o péči o zdraví lidu – č. 20/1966 Sb.

xx

SUE RYDER

17. září tři „dobrovolnice“ – Zdenka, Ivana a Věra pracovaly na „větrné hůrce“ Strahově, při konání benefičního turnaje **BCC Sue Ryder Sparta Cup**. Pomáhaly jsme při organizaci turnaje, na recepci jsme vydávaly dalším dobrovolníkům dokumenty jednotlivých družstev, odpovídaly jsme na spoustu dotazů a také hlídaly, aby ceny do tomboly nedopadly jako ve filmu „Hoří má panenko“.

Hlavní koordinátorka poslala našemu sdružení tento děkovaný dopis:

Vážené členky sdružení ALEN, ráda bych Vám poděkovala za pomoc při organizaci turnaje, který se konal dne 17. 9. 2009. I díky Vaší účasti a podpoře se první ročník této beneficie vydařil a celkový výtěžek turnaje činí 628 340 Kč. Díky této částce budeme moci poskytovat osobní asistenci do konce roku 2009 (asi 500 hodin měsíčně) nebo zhruba podobná částka pokryje například výdaje na elektřinu a vytápění v Domově do konce letošního roku.

Děkujeme, že nám pomáháte budovat Šanci pro důstojné stáří. A těšíme se na další spolupráci! S pozdravem za celý Domov Sue Ryder, Bc. Renata Kolářová, Koordinátorka dobrovolníků Domova Sue Ryder.

xx

POZVÁNKA NA DALŠÍ AKCE DOMOVA SUE RYDER

Charitativní módní bazar a mezinárodní módní přehlídka --- 22. října, v nově otevřené kavárně Mama Coffee, Vodičkova 6, Praha 1. Už teď pro vás sbíráme ty nejluxusnější kousky, oslovujeme módní návrháře, aby nám věnovali zajímavé výtvořky k prodeji pro tento den.

Tradiční bazar v Domově Sue Ryder v roce 2009 --- 25. – 27. listopadu
Poslední bazar oblečení v tomto roce byste neměli minout, protože frekvence bazarů v roce dalším se sníží na polovinu.

Vánoční prodejní výstava šperků s doprovodným programem (workshopy na téma výroba módních doplňků a bižuterie) --- 16. prosince, divadelní sál Domova Sue Ryder

V rámci projektu Korálek ke korálku začíná 15. 11. sbírka šperků pro Domov Sue Ryder a 16. 12. bude ukončena prodejní výstavou takto získaných šperků.

Divné věci – stánek dobročinných obchodů na Vánočním Jarmarku 12. prosince, vnitřní dvůr Domova Sue Ryder. Budeme prodávat věci získané ve sbírce našich zaměstnanců. Čekají vás „Divné věci“ za pár korun, milá obsluha, vosí úlky ke každému nákupu nad 50 Kč.

xx

Vánoční koncert Ligy proti rakovině bude letos 15. prosince jako každoročně ve velké aule staroslavného Karolina

xx

INFORMACE A POZVÁNKY

Akce v Máslovicích

Do 31. 10. trvá v Máslovickém muzeu výstava plyšových i jiných medvídků „S medvídkem si hrát, s medvídkem jít spát“. Máte doma medvídka? Půjčte ho do Máslovic a připište k němu jeho historii - jak se k vám dostal, jak ho máte dlouho, jaký s ním máte zážitek. Medvídka po skončení výstavy dostanete zpět. (Otevírací doba pouze v sobotu a neděli 10-12, 13-16 h., vstupné 20,- Kč, důchodci 15,- Kč, doprava bus 374 od metra Kobylisy)

21. 11. „Tvoříme betlém z másla“ - výtvarná dílna s autorkou betlému v Máslovicích

xx



Soňa pro nás zajistila vstupenky na tato divadelní představení:

Branické divadlo „S PYDLOU V ZÁDECH“ – činohra

Přírodní divadlo v Šárce „JAKOBÍN“ – opera

Hudební divadlo v Karlíně „POLSKÁ KREV“ – opereta

Švandova divadlo „CASANOVA“ – činohra

OKÉNKO KOŘENÁŘKY BABKY (EVKY)

Meduňka lékařská

Působí zejména jako uklidňující prostředek, nejvíce v oblasti trávicího traktu (žaludeční neurózy) a srdce (srdeční neurózy, bušení srdce apod.), zvyšuje sekreci žluče, zabraňuje tvorbě plynů, zpomaluje tep, mírně snižuje krevní tlak. Podle J.A.Zentricha rovněž posiluje centrální nervový systém, působí sedativně, uvolňuje křeče a napětí svalstva, lze ji použít u lehčích forem neurastenii, depresí, proti migréně, u alergií nervového původu (např. astma vyvolané stresem), pomáhá při bolestech břicha, při nadýmání, při infekčních průjemových chorobách, při bolestivé menstruaci i v klimakteriu. Zevně lze meduňky použít na revmatické opuchliny, pohmožděliny a krevní podlitiny.

+ recept od Ivany Grusové

Kuře na pomerančích

1 malé kuře, 2 lžíce oleje, 1 lžíce cukr krupice, šťáva z citronu a pomeranče, sklenka koňaku, 250 g rajčat, sůl, pepř, petrželka na ozdobu.

Kuře rozporcujeme na díly, osolíme, opepříme. Opečeme na oleji ze všech stran asi 5 min. Vyjmeme a na olej dáme cukr, necháme zezlátnout, zalijeme koňakem, citronovou a pomerančovou šťávou, přidáme rajčata a na plátky nakrájenou a omytou pomerančovou kůru. Do toho vložíme porce kuřete a dusíme cca 45 min.

Příloha brambory, rýže.

 *Život bez taškařic a veselých kousků je jako cestování bez hospod.
Smích, to přijde nejlaciněji a jde to nejvíce k duhu*

Henri Pourrat (1887-1959) francouzský prozaik

Daniela a Věra

V Praze dne 13. října 2009

Příští zpravodaj vyjde 9. prosince



Potřebujete informace?

Chcete něco sdělit všem?

Volejte na tato telefonní čísla!



Daniela Kelišová: 224 916 216, 732 273 834, e-mail: d.kelisova@seznam.cz

Eva Babková: pojd'te s námi na výlet - 605 945 947, e-mail: eva.babkova@centrum.cz

Marta Kubešová: pro objednání termínu na cvičení v bazénu Na Homolce: 233 322 144, 608 139 453

Soňa Mikešová: lístky do divadla - 736 710 275, e-mail: sona.mikesova@seznam.cz

Věra Uhrová: hlase změny adresy a telefonních čísel, vyžádejte si přihlášku a průkazku ALEN: 608 269 995

Věra Formánková: příspěvky pro zpravodaj: 257 920 526, 606 911 340. e-mail: vera.formankova@seznam.cz

ETIKOTERAPIE aneb léčba mravností

pro Onko-Amazonky zpracovala: Šárka Vlčinská (sarka.vlcinska@cadprograms.com)

Etikoterapie je jednou z metod alternativní medicíny. Jejím autorem je český lékař Ctirad Bezděk, který ve třicátých letech minulého století shrnul její hlavní zásady v knize Záhada nemoci a smrti aneb Etikotherapie.

Etikoterapie oproti jiným metodám významně zdůrazňuje vlastní spoluodpovědnost pacienta za nemoc, neboť stav našeho těla je pouze odrazem stavu naší duše. Je-li duše v nepořádku, často prožíváme negativní a tedy škodlivé, jedovaté emoce, jed se usadí v našem těle a dříve či později se projeví nemocí. Z těchto důvodů dlouhodobě nezabírají tzv. „vnější způsoby léčby“ tedy různé léky, operace, masáže... Nemoc se ráda vrací. Pro trvalé uzdravení je nutné změnit svůj způsob prožívání a nahlížení na věci, lidi kolem sebe i na sebe sama. Nemoc v pojetí etikoterapie není pouze „tragédií“, nýbrž výzvou, signálem ke změně, který když uposlechneme, přispějeme tak ke zvýšení spokojenosti v našem životě.

K základním „jedovatým“ pocitům, kterými „otravujeme“ své tělo patří: zloba, závist, nenávisť, strach, křivda, lítost a trápení se za jiné. Dnešní výzkumy na dané téma již prokázaly, že lidé, kteří často podléhají nadvládně hněvu a zloby, častěji onemocní kardiovaskulárním onemocněním. Oproti tomu lidé trpící spíše křivdou, lítostí, trápením se za jiné, mají sklony k onkologickým onemocněním. K zajímavostem etikoterapie patří i to, že se objevují úvahy o „objednávkách dané nemoci“. Pokud až příliš často opakujeme, že „toho máme plné zuby“, „že se na to můžeme vykašlat“..., nemáme se divit zdánlivě nevysvětlitelné bolesti zubů či úporným kašlům, na které léky neplatí. Zvažujeme tedy jaké vzkazy do okolního světa vysíláme.

Hlavním poselstvím etikoterapie je, že nás vede k zamyšlení se nad způsobem našeho života, na našem přístupu k němu, otevřeně hovoří o tom, že nemocí je hlavně naše negativní myšlení, o naší spoluzodpovědnosti za vlastní uzdravení se. Nejsme nuceni jen trpně, bezmocně a pasivně přihlížet, ale můžeme i aktivně měnit, přispět ke svému uzdravení se.

Jednoduché techniky „ke změně“:

1. TADY A TEĎ – až příliš žijeme v minulosti či budoucnosti, užijeme si vědomě věci, žijme přítomností - ať nám život neproklouzne mezi prsty
2. Pravidelně uvolňujte napětí ve svém těle např. relaxací.
3. Nejdůležitější na světě jsem JÁ. Když jsem v pohodě sám se sebou, nepotřebuji ubližovat jiným.
4. Pomáhat druhým neznamená trápit se pro ně.
5. Soustřeďte se na pozitivní zprávy, vyhledávejte to hezké a příjemné ve svém životě.
6. Nezapomínejte se každý den radovat nad tím, co vám život přináší, včetně maličkostí, které nám mnohdy přijdou samozřejmé



Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Mladá Fronta a.s.	Konto bariéry 77	Život 90
Aliance žen s rakovinou prsu	Nadační fond J&T	InterContinental Praha	Jan Becher
Česká rada humanitárních organizací		Neziskovky.cz	Novoměstská radnice
AVON Cosmetics	Koalice pro zdraví	Liga proti rakovině	Česká obec sokolská
Centrum sociálních služeb P2		Ústav sociálních služeb P4	
KONEKO marketing s.r.o.	Eliška, zdravotnické prodejny		Herlitz s.r.o.
Česká spořitelna a.s.	TORROL logistic s.r.o. Přerov		AUSTIS a.s
Obec Horoměřice	REDA a.s.	Domov Sue Ryder	Slávka Kopecká
Mgr. Michal Bedrna	Anna Horalová	MUDr. David Horák	Emilie Chaloupecká
Hanka Kozáková	Rudolf Valenta	manželé Zíkoví	