

Rekondiční pobyty v roce 2010

Postup přihlašování zájemců na pobytové akce:

- vyhlášení pobytu na schůzce, ve zpravodaji, na www.alen.tym.cz (termín, program, cena, kdy se závazně přihlásit, kdy zaplatit); dodržujte termín placení a odevzdání závazné přihlášky vždy v jeden den (nedodržení komplikuje pokladnu, účetnictví a dodržení rozpočtu)
- na schůzce si vyzvedněte přihlášky a zapíšeme vás do seznamu účastnic



V případě přihlášení většího počtu zájemkyň než je plánováno v rozpočtu, musíme určit účastnice podle známých kritérií:

1. zdravotní stav - nové pacientky kratší dobu po léčbě mají přednost
2. včasnost placení - jak členských příspěvků tak i ceny za pobyt
3. celková aktivita ve sdružení (účast na květinovém dni, Pragomedice, veletrhu atd. a jiná další pomoc)
4. účast na dřívějších pobytech - omezení na 21 dní v roce

16. – 23. října **Svratka** - týdenní pobyt v hotelu Svratka ve Svatce na Vysočině – cena 2 700 Kč ubytování ve 3 lůžkových pokojích s polopenzí; vedoucí Daniela
program: tělocvična, masáže, vycházky, výlety, denně plavání v bazénu, přednáška
odjezd v sobotu vlakem 10.00 h z hl. nádraží do Žďáru n. Sázavou, dál autobusem do Svratky. Návrat v sobotu 23. 10. kolem 16. hodiny do Prahy
Pobyt se uskuteční za podpory Městského úřadu Praha 2



2. – 7. listopadu **Sliac** - 5 denní zájezd na Slovensko – cena 3 500,- Kč
placení na říjnové schůzce, vedoucí Jarka Ducková – telefon 731 768 006, 274 863 764
doprava klimatizovaným autobusem z Prahy-Černého Mostu v ceně
ubytování v hotelu Palace - 2 lůžkové pokoje s balkonem, polopenze
program: vstupní prohlídka, 8 léčebných procedur, 3 taneční večery, 3 výlety
čas a místo odjezdu bude účastníkům upřesněno včas a písemně.
Pobyt se uskuteční díky finanční podpoře Subterra a.s.



? Co bylo ?

Na schůzkách

Červen - přednáška s prezentací výrobků a zdravé kosmetiky „**Jak si upevnit zdraví s Aloe Vera a Colostrem**“ - paní Blanka Němečková a MUDr. Svobodová

Aloe Vera je rostlinou, kterou můžeme právem nazvat **královnou mezi léčivkami**. Jádrem všech jejích neobyčejných léčivých vlastností je její gelovitá dužina, kterou znali již v biblických dobách. Aloe roste v tropech a je zdrojem hodnotných látek pro organismus. Je vhodná jako doplněk stravy k lékům, při pravidelném užívání mezi její klady patří mj. posílení imunity, čistí organismus od škodlivých látek. Hojí odřeniny a popáleniny. Méně známé, a proto velmi nedocenené, jsou však vynikající ozdravné účinky při pití Aloe Vera gelu (dužiny z listu).

Colostrum je tekutina, kterou produkují mateřské mléčné žlázy předtím, než matka porodí potomka. Tento sekret se nedá nazvat mlékem, proto se nazývá „prvním mlékem“. Produkce colostru se zastaví několik hodin po porodu. Porod signalizuje tělu, aby začalo produkovat skutečné mléko, a teprve po prvním kojení se začíná colostrum měnit na mléko. Pro všechny savce je colostrum životně důležité pro přežití novorozence. Důvodem je vysoká koncentrace imunitních faktorů. Právě pro vysoký obsah imunitních faktorů se colostrum i v minulosti využívalo na podporu léčby mnohých onemocnění.

Spojení na paní Němečkovou můžete získat u Daniely nebo Jindry. *VěraF*



Září – schůzka byla pracovní, bez přednášky.

Daniela poděkovala členkám, které pilně pracovaly a pomáhaly všem na seminářích nebo pobytech.

Informace o poukázkách na bezplatné mamografické vyšetření pro ty, které ještě nemají nárok v rámci zdravotního pojištění ŽENY ŽENÁM. Ty, které chtějí tyto poukázky pro své blízké, musí si je objednat na bezplatné lince AVON (provozuje ji Mammahelp) **800 180 880** nebo na e-mailu veronika.pratova@avon.com. Platnost poukázky je však pouze do konce října.

ACBCA pořádá „Den boje proti rakovině prsu“ v pátek dne **15. 10. od 10 h.** Daniele se přihlásily dobrovolnice, které přijdou informovat veřejnost o prevenci rakoviny do stánku v obchodním domě Bauhaus na Pankráci.

Soňa měla nové informace o organizování kultury.

Soňa „modelka“ - předvedla na svých pažích a zádech ukázkou TAPINGU - s touto léčbou má ona i Blanka Myšková dobré zkušenosti. O „náplasti (pásku)“ na lymfedém, jedné z nových léčebných metod na snížení otoku ruky (používá se i na dolní končetiny) se dozvíme více na listopadové schůzce. *VěraF*



Na výslapech a výletech



Červnové „Máslavické skotačení“ se každoročně bohužel střetává termínově s dalšími akcemi, takže opět letos byla malá účast, ovšem prožitek zajímavého odpoledne se tím neumenšuje.



Návštěva KON v Praze - 19. června

Tu slunečnou sobotu v červnu se nás sešlo jedenáct a na Hradčanské jsme čekali na návštěvu z Pardubic



(z Chomutova nedorazil nikdo). Přijelo 16 veselých kamarádek (některé i s pánským doprovodem). Po bouřlivém vítání jsme se vydali přes Belveder do hradních a palácových zahrad. Prošli jsme od Královského letohrádku do zahrady Na Baště, která byla postavena podle návrhu arch. Josipa Plečnika, krásná je zahrada Na Valech, terasovité zahrady Hartigovská, Ledeburská, Pálfyovská a Fürstenberská, závěr vycházky ve Valdštejnské zahradě nás odměnil nejen krásou zahrady a předváděním pávů na trávniku a kaprů v jezírku. Konal se zde den piva a Vlasta přinesla našim několika mužům, kteří se ostýchali pivo až k tramvaji na Klárově. Na oběd jsme si zajeli do starého Podskalí do Celnice na Výtoni. Procházku Prahou jsme zakončili na Vyšehradě.

V KONu Pardubice již máme věrné kamarádky a naše pravidelné společné výlety se vždy vydařily. *Daniela*



Z Petrova přes Hradištko do Štěchovic s exkurzí ve vodní elektrárně ve Štěchovicích - 26. června

V červnu jsme se vypravili vláčkem do Petrova a odtud pěšky přes Sázavu, přes Hradištko až do Štěchovic. Po příjemném výslapu a dobrém obědě byl náš cíl exkurze v elektrárně. Vodní elektrárna ve Štěchovicích byla vybudována jako druhý článek vltavské kaskády na konci druhé světové války. V dalších letech byla zahájena a v roce 1947 dokončena přečerpávací elektrárna Štěchovice II, která má horní nádrž na Homoli, v 90. letech byla modernizována. Štěchovická nádrž je dlouhá 7,3 km a končí pod elektrárnou Slapy. Betonová přehrada s žulovým obkladem je vysoká 22,5 m a zadržuje 11,2 mil. m³ vody. Elektrárna má dvě Kaplanovy turbíny a její provoz je řízen přímo z centrálního dispečinku vltavské kaskády. Mohli jsme si prohlédnout všechny prostory elektrárny zvenku i uvnitř a ještě



Další zástavka „bonusová“, je v **Miroticích**, rodišti Mikoláše Alše. Náš průvodce domluvil „krátkou“ návštěvu v jeho rodném domě – v Alšovně – s místní průvodkyní. To, co se dělo, se nedá vyjádřit. Kdo nezažil, neuvěří. Mladá, asi 30ti letá průvodkyně povídala a povídala a kdyby jí pan dr. Sommer „nezabrzdil“ s tím, že máme toho hodně ten den před sebou, tak by snad mluvila ještě teď. Nikdo z nás nepochopil, kolik vědomostí i pikantností ví o tomto Mistrovi a s jakou láskou a upřímností o něm hovoří – jako by patřil přímo do její rodiny! V suterénu domu byla ještě výstava loutek Matěje Kopeckého, který se narodil v Libčanech, ale několik let tvořil právě v Miroticích. Tuto výstavku jsme chtěli vynechat, protože nás čas opravdu „tlačil“, ale o tom mladá průvodkyně nechtěla ani slyšet. Vše jsme si tedy prohlédli a plni dojmů pokračovali v naší naplánované trase.

Ještě před obědem jsme krátce navštívili hrad **Zvíkov**. Tady, již bez průvodcovské služby, jsme si prohlédli nádvoří hradu, soutok Vltavy a Otavy v jedinečných barvách podzimu a těšili se na oběd. Bus nás odvezl do ne-dalekého Zvíkovského Podhradí. V příjemném prostředí hotelu, s rychlou a velice vlídnou obsluhou jsme se dobře naobědvali. Snad každý si po dobrém obědě objednal „malé pivo“ a posilnění jsme pokračovali do malých, zato krásných lázní - **Vráž u Písku**.

Zámek, který je hlavní budovou lázní, byl postaven v roce 1875 v novogotickém stylu českým šlechtickým rodem Lobkowiczů. Tato stavba se stala základem pro rehabilitační lázeňské sanatorium, které bylo založeno českým neurologem profesorem Vítkem v roce 1936. Již od svého začátku se specializuje na lázeňskou rehabilitaci nervových chorob a později také na pohybové ústrojí. Shodli jsme se na tom, že tato krásná stavba nám připomíná zámek Hluboká nad Vltavou. Oáza klidu v zámecké zahradě na nás velmi zapůsobila. V krásném prostředí zámecké kavárny jsme si pochutnali na skvělé kávě se zákuskem a parkem jsme se vrátili k autobusu.



Poslední naše zastávka - **Písek**. Největší zajímavostí Písku je bezesporu kamenný most, který byl postaven patrně ještě před rokem 1300 a dnes je nejstarším dochovaným kamenným mostem v Čechách. Historické jádro města je chráněnou městskou památkovou zónou. Dochovaly se značné úseky městských hradeb s baštami. Místem, kde stála jedna ze tří bran, zvaná Putimská, jsme vstoupili do města. Brána je již dávno zbořena, zůstala pouze půlkruhová nárožní bašta, jež ji ochraňovala, a pak dům U koulí, který k bráně těsně přiléhal. Uličkou nazvanou Drlíčov jsme prošli kolem starobylých domů až k západnímu průčelí děkanského kostela. Bylo by toho hodně zajímavého k vidění, ale bohužel se brzy začalo stmívat a my musíme myslet na zpáteční cestu domů.

Tak - ještě nesmím zapomenou na slíbenou detektivní zápletku: když jsme přijeli do Písku, rozdělili jsme se na několik skupinek. Někdo zůstal s panem doktorem Sommerem, aby se dozvěděl něco z historie, někdo šel sám. Já s mojí kamarádkou a s Naděnkou a Zlatkou jsme se vydaly na obhlídku města. Došly jsme na náměstí a v tom moje kamarádka povídá: „*podívej, co to tu leží*“ - na lavičce byl klíč. Ale nebyl to jen tak obyčejný klíč od dveří, ale klíč, který měřil na délku nejméně 30 centimetrů a vypadal, jako by byl od nějaké brány, či hradu. Co s ním? Říkám: „*tady bude někde skrytá kamera, nech ho ležet*“. Ale „akční“ Zlatka klíč vzala a že ho musíme odevzdat na policii. Nakonec po dlouhém hledání správného místa ho odevzdala v městském muzeu, tam jí paní řekla, že už klíč shánějí od včerejšího dne, že patří k věži Děkanského kostela a někdo jim ho odcizil. Já s kamarádkou jsme mezi tím šly napřed a prohlédly si historické centrum města. Došly jsme až k Děkanskému kostelu, u kterého stojí pán a směje se na nás. To jsme ale netušily, že je to věžník z kostela a už dostal „avízo“ z muzea, že se klíč našel. Jééé a my jsme si myslely, že se mu líbíme, a proto se na nás tak směje. On si totiž myslel, že jsme to my, co mu neseme klíč, chacha! Nakonec nás oslovil a bylo nám jasné, proč ten usměv. Když jsme si vše vysvětlili, utíkal do muzea pro nalezený klíč. Prostě Zlatka odvedla skvělou práci! Nevím, jestli jí čeká nějaká odměna, ale měla by. Aspoň doživotní výstup na kostelní věž zdarma☺.

Náš výlet se vydařil i přes jednu malou chybičku, kterou Sommerovi nezařídili – sluníčko!, takže prosíme za celé naše sdružení - domluvte na příště pár hřejivých paprsků☺☺. Díky, Sommerovi, za všechny - ALENky - bylo to prima! *Vaše Evka Babka© fotky z výletu opět na: www.eweline.rajce.net*



Na rekondicích

Zpráva z týdenního pobytu v Lázních Jáchymov

Pobyt se konal v termínu 23. – 29. září 2010

Ubytování: pension Dagmar, stravování: polopenze v LD Praha

Počet: 19 účastnic

Cvičení v tělocvičně a cvičení v bazénu pod vedením fyzioterapeutů: 6x

Relaxace v solné jeskyni: 1x



Na pobyt jsme jely přímou autobusovou linkou Praha - Jáchymov-lázně. Dojely jsem před polednem a hned jsme musely spěchat na recepci LD Praha pro klíče od pokojů a rozpis lázeňských procedur. Některé z nás ani nestačily vybalit a už spěšly na první cvičení v tělocvičně na židlích. Myslely jsme si, že cvičení vsedě pro nás nebude, že potřebujeme víc rozhýbat, ale fyzioterapeut nás přesvědčil o opaku, zvláště když nám přidal činky, míče nebo tyče. Denně jsme také chodily do bazénu a opět poctivě cvičily. V příjemně teplé vodě je cvičení méně namáhavé, ale potom - cítily jsme všechny svaly a někdy i únavu. Po takovém náporu jsme rády relaxovaly v solné jeskyni na pohodlném lehátku při tiché hudbě.

Lázně Jáchymov poskytují spoustu kulturního vyžití i posezení v kavárnách, okolí nabízí nepřeberné množství turistických i historických zážitků a poznatků. Navštívily jsme koncert v LD Akademik Běhounek „Klasika stále žije“ i překrásný varhanní koncert se zpěvem a houslovými sóly v kostele sv. Jáchyma. Kostel ze 16. století byl původně luteránský, po bitvě na Bílé hoře byl vysvěcen na katolický chrám. V kostele jsme si prohlédly vzácnou sošku Panny Marie z Mariasorgu – komunisty zničeného kapucínského kláštera v nedaleké obci Mariánská. Poblíž kostela je i pomník obětem „Jáchymovského pekla“ a před kostelem stojí „Trojičný sloup“ se sousoším sv. Marie, Josefa, Anny a Jáchyma. Navštívily jsme také muzeum Jáchymov, které sídlí v budově Královské mincovny z roku 1536, kde se dochovaly klenuté sály, rozsáhlé sklepení a unikátní dýmník. Při zajímavém vyprávění průvodkyně jsme si prohlédly sbírky nerostů, mincí a medailí, expozici o těžbě stříbra s pohyblivým modelem dolu a o radonovém lázeňství i životě v Krušnohoří. Velmi na nás působila expozice o táborech politických vězňů při jáchymovských uranových dolech po roce 1948.

Na procházky jsme chodily do lesů kolem lázní (např. na Dívčí skok, ke kapli sv. Barbory, ke Špitálskému kostelíku nebo do Údolí mlýnků), kde rostlo velké množství hřibů.

Ve čtvrtek jsme vyjely autobusem na Boží Dar. Ve velkém větru jsme došly přes hranici na horu Fichtelberg (1214,6 m n.m.). Na zpáteční cestě jsme se zahřály v Zeleném domě nealkoholickou horkou hruškou a zázvorem. Při dalším výletě na Mariánskou, kdy jsme využily služeb lázeňského Pendlbusu, jsme obdivovaly nádhernou vysokou lípu, která je přes 200 let stará.

V sobotu jsme absolvovaly zájezd na Loket - do města i na hrad. Královský hrad byl založen ve 12. st. Má jedinečnou polohu nad ohybem řeky Ohře a nikdy nebyl vojensky dobit, leda lští. Nyní je v něm expozice porcelánu a skla z porcelánek v okolí a protože od r. 1822 do 1949 sloužil hrad jako věznice, je tu také kolik pater vězeňských kobek a mučící nástroje útrpného práva. Po cestě zpět z výletu nás průvodce provedl mezi současnými vězeňskými budovami Vykmánov I, kde jsme mimo jiné viděly cihlovou věž, kde političtí vězni v padesátých letech ručně drtili uranovou rudu. Zahynulo tam mnoho vězňů. Byl to tísnivý zážitek!



V neděli jsme se pod vedením Helenky vydaly do Ostrova nad Ohří. Byly jsme překvapeny nádherným upraveným parkem a opravenými historickými budovami. S paní průvodkyní jsme si prohlédly rozsáhlý klášterní areál - komplex barokních památek - zvaný jako Posvátný okrsek. Od padesátých let minulého století zde sídlil vojenský útvar, za jehož trvání byly objekty i park téměř zničeny. Nedávná rekonstrukce obnovila vzhled klášterního areálu i zámeckého parku, Letohrádku i Paláce princů.

kostela Panny Marie Pomocné z Hvězdy, sladký oběd v Charlottě a na cestu výborné šumavské koláče v pekárně.

Pobyt hodnotily všechny účastnice jako velmi vydařený. Čerstvý vzduch, vydatné procházky a dobrá nálada přispěly ke zlepšení naší fyzické kondice a posílení naší imunity. V malé skupině 10 žen jsme se všechny cítily dobře a těšíme se na další společné akce v tak harmonickém kolektivu. *Daniela*

Víkendový pobyt v Železné Rudě se konal za finanční podpory firmy Subterra a.s. Děkujeme.

Vážené Alenky,

všechny Vás zdravím ze Šumavy. Děkuji za návštěvu děvčatům, které ve čtvrtek 9/ 9/2010 vyrazily v ranních hodinách z Prahy, aby v 11 hodin dojely vláčkem až na hraniční nádraží Železná Ruda – Alžbětín. Po šumavském přivítání domácími koláčky a 13. pramenem jsme se sešli s panem Marešem – pracovníkem informačního střediska Národního parku Šumava. Ten nám vyprávěl při krátké vycházce o Šumavě i o zajímavé stavbě nádraží Alžbětín. Cílem byla řeka Řezná, kde nám ukázal život bobrů – co vše dokáží vybudovat. Pozval nás i do informačního střediska NP. Po zajímavém výkladu jsme si v restauraci daly domácí bramboračku a odpočinuly si před cestou do „západního“ Německa, kde jsme prošly Bavorskou Rudou a vydaly se do té Železné-české. Počasí nám nepřálo, ale ty dešťové kapky jsme braly jako slzy těch děvčat, které nemohly přijet. Proto touto cestou zdravím Věročku i Emu!! Příště to určitě vyjde!!! Odměnou nám byla návštěva nejlepší cukrárny roku 2009 v České republice a to: Cukrárna Charlotta. A byla tam móóó dobrá šmakuláda!! Prošly jsme Železnou Rudou a vyjely na hotel Belvedér, kde jsme se ubytovaly. Protože první den na Šumavě byl dost náročný, šlo se po večeři brzo spát.

V pátek ráno už nás tahalo z postelí sluníčko. Po snídani nás čekala zajímavá přednáška pana MUDr. Tomáše Lebenharta o nemoci, ale hlavně o tom, jak je důležitá láska k sobě samé!! Všechny nás zaujal a hodně jsme si myslím vzaly jeho rady k srdci. /Spojení na pana doktora je u Daniely, Jindry nebo Míly./

Po příjemném posezení jsme se vydaly do kopců přes údolí, až jsme došly na hotel Gradl, kde byla čarodějná knajpa se skítky i pivníčkem, zajímavé pivovarské muzeum a z terasy jsme se kochaly nádhernou Šumavou. Seběhly jsme z kopců dolů do Železné Rudy, kde jsme byly pozvány naším hostitelem panem JUDr. Františkem Strnadem na Pivobraní a Vinobraní. Tady hrál na harmoniku v kapele OBŠUKA - **O**blíbená **Š**umavská **K**apela. Zpět na hotel jsme tentokrát vystoupaly po křížové cestě, vybudované v r.1815, která končí u kapličky svaté Anny na Hladovém vrchu. Dnešní podoba je z roku 1995, kdy byla znovu vysvěcena. Všechny kamarádky výstup zvládly na jedničku a po celodenním chození to byl opravdu výkon!! Dokázaly jste, že jste šikulky!! Proto jste si zasloužily večer v relaxačních prostorách hotelu – měly jsme k dispozici solnou jeskyni, whirlpool i pana maséra. Vívaly nás bloňdaté víly se sklenkou šampusu. Byl to romantický večer s odpočinkem pro každou dle své volby.

A po snídani v sobotu zase do kopců!! Šly jsme lesní cestou až na vrchol Pancíře 1214 m n.m. Poslední stoupání jste si některé zkrátily jízdou na lanovce, ale zase jste měly nádherná panoramata. Cestou k prameni Úhlavy jsme si opravdu **DOKÁZALY**, že to **DOKÁŽEME** !!! A opravdu jsme si probraly život s naší nemocí a skutečně každá z nás to dokáže s **ALENem**! Proto díky, že jste a díky za vše, Danielo, i ostatním pilným včelkám díky!

Od životadárného Pramene jsme došly k hotelu Horizont a tady dvou hodinová relaxace v hotelovém bazénu nám všem přišla vhod. Kouzelný pohled z oken Horizontu nám dal také vnitřní energii. Cesta zpět byla z kopečka a rychle nám utekla. Po večeři s námi přišel posedět pan Strnad, který nám vyprávěl nejen o Šumavě, ale i o pivovaru, který na hotelu Belveder založil; je to nejvýše položený pivovar ve střední Evropě. Vyrábí vyhlášený nejlepší světlý ležák v ČR v roce 2009 – medovou třináctku Pašerák. Pivíčka jsme ochutnávaly po celou dobu pobytu a všechny druhy byly luxusní. František nám nejen vyprávěl historky, ale i s kytarou nám dal prožít krásný, milý večer v hotelu, kde je v noci černočerná tma a opravdu lesní ticho.



V neděli jsme se loučily s hotýlkem, kde točí excelentní pivo a víly vám podávají šampaňské a hlavně: nikdo není sám!! Loučily jsme se i v cukrárně Charlotta a mně bylo s Vámi moc hezky.

Bylo mně s Vámi moc hezky. Jsem šťastná, že jsem Vám mohla ukázat aspoň část z té mojí milované Šumavy. Věřím, že vždy, až Vám bude smutno, zavřete oči, přehrajete si kousek z víkendu na Rudě a bude Vám hned líp.... a zase přijďte pro energii.... budu se těšit. *Míla z Rudy*



Mariánské lázně – termín 19. - 25. září 2010, ubytování Hotel POLONIA Mariánské Lázně

Rekondičního pobytu v Mariánských Lázních se zúčastnilo 22 Alenek, které se aktivně podílely na prodeji kytiček v rámci Českého dne proti rakovině, který každoročně pořádá Liga proti rakovině - náš květinový den.

Po poněkud náročné jízdě vlakem, která díky výluce na trati byla zpestřena i jízdou autobusem, jsme dorazily do proslulých Mariánských Lázní. Po ubytování a dobrém obědě jsme společně s průvodkyní vydaly na poznávací procházku městem. V dalších dnech jsme postupně absolvovaly lázeňské procedury, tj. masáže, perličkovou koupel a také plavání v bazénu v Grandhotelu Pacific, který se nám velmi líbil, neboť byl vybaven vířivkami, sprchou, z níž na nás padala voda s voňavými přísadami a také voňavou saunou, kde delší pobyt pro nás sice není vhodný, ale neposlechli si alespoň na chvíli zpěv ptáčků, i když jen z reproduktorů. Po dopoledních procedurách jsme odpoledne absolvovaly procházky po lázních a jejich okolí. Nadchla nás procházka k Lesnímu prameni s výletní restaurací a také Lunapark s ještě kvetoucími keři a květinami, jezírkem i restaurací, kde při odpoledním sluníčku káva i jiné dobroty velmi chutnaly. Při další procházce ke Krakonošovi, k němuž nás přiblížila lanovka, a k Boheminiu s miniaturami známých českých hradů a zámků i venkovských stavení jsme si užily mnoho legrace. Z absolvovaných výletů na nás nezapomenutelným dojmem zapůsobila zejména přírodní rezervace Kladská i se závěrečnou sladkou tečkou v podobě palačinek s borůvkami v místní hospodě. Ocenily jsme také možnost fakultativního výběru mezi výlety na zámek Bečov a do skalního pivovaru Chodovar s restaurací ve skále. Oba dva výlety zúčastněné Alenky pochvalovaly. Užívaly jsme si i krásné večery s koncerty vážné a džezové hudby, divadlem a také tanečky na parketě. Nicméně přece jen favoritem byly noční hudební programy se zpívající a barvami hýřící fontánou u lázeňské kolonády.



Rekondiční pobyt v Mariánských Lázních hodnotily všechny zúčastněné Alenky jako jeden z nejhezčích, a to nejen díky ubytování, dobrému jídlu, léčebnému i volnočasovému programu, báječnému počasí, ale i velké péči a starostlivosti Ivanky Grusové, vedoucí pobytu, která plnila ochotně všechna naše přání. Ještě jednou bych jí ráda za nás za všechny poděkovala. Mariánské lázně v hávu babího léta byly opravdu kouzelné.

A na závěr jedno z mnoha hodnocení od Marcely: „Pobyt v Mariánských lázních předčil naše očekávání. Byla to jedna z nejlepších rekondic, které jsme absolvovaly, díky Ivaně, která dělala vše proto, aby se naše srdíčka rozjasnila. Všechny jsme šťastně pluly na jedné lodi, na které se do Mariánských lázní opět rády vrátíme. Kapitán FLINT.“

Pobyt byl realizován s finančním přispěním Ligy proti rakovině, která ALENU věnovala 30 % z výtěžku získaného Alenkami při prodeji kytiček v rámci Českého dne proti rakovině. *Jarka Koukalová*



INFORMACE Z NEZISKOVÉHO SEKTORU

Ještě milý návrat k letošnímu květinovému dni:

Vážení kolektivní členové Ligy proti rakovině Praha, dovolte nám z pozice organizátorů poděkovat Vám za spolupráci při letošním **14. ročníku květinové sbírky**. Díky skvělé spolupráci Vás a Vašich dobrovolníků jsme

várnu, kam si každý den od 9 do 16 hodin můžete přijít přečíst maily, surfovat po internetu nebo jen posedět u dobré kávy a zákusku.

Telefon: 272 701 335, mobil: 602 537 810; e-mail: skolickakancelar@seznam.cz; www: <http://www.elpida.cz>

xx

AMELIE o.s., která poskytuje psychosociální pomoc onkologicky a jinak dlouhodobě nemocným a jejich blízkým pořádala ve dnech 22. - 25. července 2010 školení pro zájemce o práci dobrovolníka specializovaného na práci s onkologicky nemocnými. Školení proběhlo v prostorách Institutu rehabilitace a onkologie Na Pleši. Školitelé byli specialisté na management dobrovolnictví, onkologii, psychoonkologii a sociální aspekty v této oblasti. Na školení jsem zastupovala jako jediná Sdružení ALEN a současně i jako jediná Ligu proti rakovině. Ostatní účastnice byly buď už dobrovolnice provádějící tuto činnost v rámci AMELIE, nebo v jiných organizacích. Tyto už mají za sebou tuto činnost v praxi a mohly tudíž přispět svými zkušenostmi. Několik účastnic tam bylo nových zájemkyň, které se zajímají o tuto zásluhnou dobrovolnickou činnost. Překvapilo mne, že tam bylo několik mladých zájemkyň, zejména z oblasti studentek. Tato činnost je dost náročná jednak na znalosti z psychosociálního prostředí, jednak časové náročnosti a jednak ze zvládnutí svého postavení v řetězci: dobrovolník - pacient a jeho rodina - zdravotnický personál. Je třeba vyzvednout ten předpoklad, že dobrovolníci nenahrazují práci odborného zdravotnického personálu. Z dosavadních zkušeností se ukázalo, že každý, koho zaskočila onkologická nemoc, ví jak je těžké přijmout novou životní situaci se všemi příčinami a následky. Zejména v této etapě nemoci se jeví činnost dobrovolníků velmi významná a pomáhá snáze pacientovi touto etapou procházet.

Co se týče odborné úrovně školení, neprobíhalo formou suchých přednášek, ale bylo vedenou formou diskuze, které jsme se účastnily všechny a tím jsme vlastně byly spolutvůrci školení. V této formě činnosti nejvíce vynikla MUDr. Ivana Kořínková (dětský psychiatr), která vlastně zahájila školení a vedla větší jeho část a významně nás všechny dokázala vtáhnout do diskuze. Další části školení se týkaly psychoonkologických otázek, dále sociálních aspektů onkologické léčby a praktické činnosti dobrovolnic. Za pořádající Dobrovolnické centrum AMELIE byly přítomny Pavla Tichá a Lucie Zachařová, které zvládly školení po všech stránkách výborně. Jak po odborné, tak i po poradatelské stránce školení bylo na vysoké úrovni. Výsledkem školení jsou dobrovolnice v rámci Dobrovolnického centra AMELIE, nebo v rámci jiných podobných organizací. Můj úkol se jeví v rámci spolupráce ALEN = AMELIE, která bude v nejbližší době dohodnuta. Moje postavení se jeví něco jako „styčný důstojník“.

Na závěr chci konstatovat, že jsem byla velmi mile překvapena myšlením a činností účastnic a tím, že mne toto školení změnilo můj dosavadní pohled na možnosti pomoci postiženým pacientům. *Jitka Blažková*

xx

30. 7. byly pozvány zástupkyně patientských organizací do hotelu Thalie na setkání k projektu „**Nejsi na to sama**“. Pracovník firmy Roche MUDr. Jirí Pešina a další tvůrci projektu z o.p.s. Dialog Jessenius nám představili základní cíle projektu. Jedná se o edukativní DVD, které bude poskytováno zdarma novým pacientkám v ordinacích lékařů. Bude to průvodce pro nově diagnostikované i pro jejich rodiny a přátele, má jim pomoci v aktivní účasti na jejich léčbě a zodpovědět jim všechny otázky, na které se nezeptaly lékaře. Na projektu spolupracují významní onkologové z celé republiky. Patientské organizace, ze kterých se setkání zúčastnilo 10 zástupkyň, projeví zájem o spolupráci na tomto projektu a slíbily pomoc při distribuci DVD. Projekt zastrešuje Aliance žen s rakovinou prsu. *Daniela*

xx

Ráda bych se s vámi podělila o zkušenosti z pobytu v **Institutu onkologie a rehabilitace Na Pleši** ve dnech 15. 5.- 1. 6. 2010. Tyto rekondiční pobyty pořádá společně Liga proti rakovině a IOR Na Pleši již 13. let. Po příjezdu jsme byli ubytováni v zrekonstruovaném přízemním pavilonu o 10 „buňkách“. Buňky jsou vybaveny dvěma dvoulůžkovými pokoji, každý s vlastním sociálním zařízením. Uprostřed pavilonu je společenská místnost s televizí, přílehlou kuchyňkou a pokojíkem pro zdravotní sestru. Paní Švancarová se o nás vzorně starala po celý pobyt. Na jídlo (mimořadně dobré a v dostatečném množství) a procedury jsme docházeli do hlavní budovy vzdálené asi 200 m. Cvičení s rehabilitačními sestrami se odbývalo v tělocvičně v ubytovacím pavilonu. Rekondici vedl prof. Evžen Skala.

Hned po prvním obědě nám rehabilitační lékařka rozepsala procedury: perličkovou koupel nebo cvičení v bazénu, elektroléčbu a skupinové cvičení jsme měli každý den. Bazén byl dokonce i v sobotu a v neděli. Bylo

onemocnění zvládat psychicky. Ke každé přednášce jsme obdrželi brožurku s podrobnými informacemi. Aby byl zajištěn osobní přístup a bylo možné odpovídat během přednášek na veškeré dotazy, nemůže MOÚ pořádat kurzy Balance pro větší počet účastníků. Pokusím se tedy kurzy přiblížit i dalším ALENkám, které se jich ještě nezúčastnily. Ty, které se ho chtějí zúčastnit příští rok, se mohou přihlásit už nyní.

Kurz začal velice milým přivítáním a skvělým obědem – svíčkovou snad ještě lepší než od maminky. Zdarma k jídlu byla i minerálka nebo pivo, a tak některé z nás u malé plzničky vydržely celý týden. Mgr. Darja Navrátilová o nás pečovala jako o vlastní (ani se mi nechce použít výrazu pacienti) v průběhu celého kurzu. Jí a paní Evě Čechmanové patří velké poděkování za péči a dobrou organizaci.

Už první přednáška na téma Lidské tělo a nádorové onemocnění byla velice zajímavá, a to jsme ještě netušili, že tak zajímavé budou takřka všechny. První den jsme se také dozvěděli o diagnostice nádorů. Epigenetika je věda o tom, jak se k tělu chováme. Projevuje se stres, jídlo a jedy dodané do těla, různá chemie – to vše má vliv na dělení buněk, zda bude správné nebo chybné. Proces rozdělení buňky trvá pouhých 24 hodin. Na mutace v buňkách působí kouření, uzeniny v nadměrném množství, rychlené soli v kombinaci s tepelnou úpravou, uzené a roštované maso z ohníčků, potravinová barviva, mykotoxiny – spóry plísní z plesnivých džemů nebo buráků. Obranný imunitní systém buď vše zvládne nebo nezvládne. Zajímavé byly informace o vyšetřování tlustého střeva. Krev, která dojde do konečníku, už není čerstvá červená a okem se nepozná. Papírkovou kontrolou se pozná, jestli krev v konečníku je či není, ale nepozná se, zda je tam nádor – ten nemusí krváčet. Negativní hemokult tak může přinést falešnou jistotu. Nad 55 let věku máme nárok na vyšetření buď papírkovou metodou (hemokult) nebo kolonoskopií – můžeme si vybrat. Virtuální kolonoskopie (CT) je ionizující záření, k tomuto vyšetření musí být velký důvod (nikdo ho nezaplátí). Při nálezu se však hned neodebírá vzorek jako u obyčejné kolonoskopie. Vzorek se neodebírá ani u kapsulové endoskopie (spolkne se kapsle s kamerkou). Zjistí se jen, zda je vyšetření pozitivní nebo negativní.

Dědičné typy nádorů se objevují u mladších lidí, starší si je už způsobili jinak. Nádory v rámci rodiny do 30 let jsou podezřením na genetickou zátěž. Prevence – ultrazvukové vyšetření 1x ročně (za úhradu), vyšetření prsou od 35 let (mamograf až od 40 let).

Druhý den přednášek nás čekaly podrobnosti o léčbě nádorů, o radioterapii a chemoterapii, která je stěžejní oblastí léčby nádorových onemocnění. O léčbě nádorů chemoterapií přednášel osobně prof. MUDr. Vyzula CSC. Poradil nám psát si dotazy na lékaře při kontrole v ambulanci. Pacientů je mnoho, času na ně málo, na mnoho věcí se může zapomenout. Dalším stádiem léčby je hormonální léčba, imunoterapie, cílená biologická léčba (např. Herceptin u prsu). Z tohoto vývoje mají radost onkologové, zdravotní pojišťovny se ho hrozí. Trendem je cílená léčba, která přináší stále větší úspěchy. Cytostatika standardní jsou problém, přinášejí celou řadu vedlejších účinků. Cytostatika cílená jsou také problém, jsou finančně náročná. Kombinace obou je správnou léčbou i do budoucna.

Nádor nikdy nevyhladovíme. Když 4 mm nádoru přestávají stačit živiny, přitáhne k sobě nejbližší cévu, vytvoří k ní odbočku až do vzdálenosti 5 mm a bere si energii z ní.

Neustále stoupá počet onemocnění rakoviny prsu. Máme hodně stresu, stále někam chvátáme pro peníze, máme pokřivené hodnoty. K tomu se přidá nevhodná strava, kouření, nulový pohyb. Preventivní kontroly byly po revoluci zničeny, na mammografy chodí u nás 50% žen (ve světě 80%). Zdravotní pojišťovny přispívají na kolorektální screening (hemokult – psaníčko), ale neexistuje žádná komplexní preventivní prohlídka (platí se). MOÚ Brno je provádí za 4.000,- Kč (levněji to nejde, není spoluúčast státu). Objednat na preventivní prohlídku se lze kdykoliv, jsou ušité na míru pacientovi s ohledem na onemocnění v rodině. Čekací doba je do 10 dní. Kontakt: Masarykův onkologický ústav, 3. patro – INFOCENTRUM. Bezplatnou telefonickou linku v pracovní době od 8 – 16 hodin může využít každý, k jednotlivým onemocněním vydávají podrobné brožurky. Vydávají též svůj časopis „Okno“.

Přednášky pokračovaly tématem Výživa. Správná výživa je nezbytná pro funkci organismu ve zdraví, v nemoci je však její vliv ještě významnější. Nutriční požadavky při léčbě: je třeba docílit přírůstku na váze nebo alespoň nehubnout. Při průjmech a zvracení, kdy dochází ke zvýšeným ztrátám nutričních složek při jejich sníženém příjmu, je třeba ztráty nahradit nutriční podporou. Tím, co získáme stravou, se nelze předávkovat. Tělo vstřebá vše, co potřebuje, a ostatní vyloučí. Dietou se však žádné onkologické onemocnění nevyлéčí. Dieta zeleinovými šťávami po 40 dní sice dodá do těla vitamíny, ale způsobí podvýživu, organismus zeslábne a nemoc to nevyлéčí.

Hormonální léčba (aktivní na půl roku) způsobí nabírání na váze (estrogenní léčba = zvýšená chuť k jídlu), které není vhodné řešit nějak drasticky, pouze upravit jen stravou. Prvotní je účinek léku, ne přibývání na váze.

Alternativní medicínou končily přednášky druhého dne. Onkologická onemocnění jsou natolik závažná, že je krajně nezodpovědné svěřovat se léčitelům. Léčitel léčí, nevyлéčí, nádor přitom stále roste a k lékaři se pak přijde pozdě.

Středa začala přednáškou psychologa o aktivním přizpůsobování se změnám při onkologickém onemocnění. Samogeneze je způsob, jak sám sebe uzdravovat. Nevyčítat si, jak jsem žil, ale věnovat se aktivitám do budoucna. Stres + imunita = prokázaný vztah. Kdo bude žít déle: ten, kdo si celý život nedá čokoládu, nebo ten, kdo si dělá malé radosti, kdykoliv má potřebu? Výzkumy často straší, ale každá změna k lepšímu povzbuzuje. Změny musí vycházet zevnitř každého člověka, ne z jeho okolí – to nefunguje.

Po obědě jsme si poslechli přednášku na téma podpurná péče, která byla též velice zajímavá. Původně to měla být závěrečná přednáška v pátek, ale pro zaneprázdnění Dr. Svobody byla přeložena. Slíbenou jsme tak měli na závěr přednášku, která prý bývá tou pomyslnou třešinkou na vysněném dortu.

Čtvrtek, poslední den přednášek, jsme se nejprve věnovali sociální podpoře.

Umřeš od hladu nebo od hrdosti? Celý život pracuješ, s malým množstvím finanční pomoci se proto počítá. Brožurku s podrobnými informacemi k sociální podpoře vydává MOÚ včetně kontaktů, dotazy zodpovídají z jiných krajů i po e-mailu. Jsou v ní i dávky důchodového zabezpečení.

Prof. MUDr. Šlampa CSc. nás poté seznámil s alternativní medicínou (neplést si s alternativním léčitelstvím). Jde o úpravu životosprávy a životního stylu, získání správných návyků. Podrobně nás seznámil s různými přípravky, jejichž užívání je zbytečné a neúčinné.

Shodly jsme se, že další přednášce, která se týkala klinického výzkumu, bylo věnováno zbytečně mnoho času.

A pak už jsme se všichni dočkali oné třešničky na dortu – přednášky prim. Hajnové o problematice sexuálního života. Sexualitu z hlavy nevymaže ani onkologický pacient, je to nejstarší pud, přirozená aktivita. Jsou z toho pozitiva – organismus produkuje endorfiny, látky podobné opiátům, což je důležité pro uzdravování. Člověk je složitá biochemická továrna a sexuální život může být důležitou součástí léčby. Od paní primářky jsme dostali školní otázku – jak by měl být velký pohlavní úd. Která z nás zná správnou odpověď? Od pravěkého času máme zakódováno sledovat velikost údu a prsou. Jsme stále v psychologickém stresu. Co na sebe nandat? Neumíme si v tom množství vybrat to důležité a výsledkem jsou onkologické nemoci. Chováme se zodpovědně vůči svému okolí a nezodpovědně vůči sobě. Přirozené věci tabuizujeme. Katolická církev zafixovala v lidech bloky, i mladí lidé mají problémy. Máme obrovské množství informací, ale neumíme je využít. V sexualitě jsme jako neandrtálci. Kurzy pro rodiče s dětmi, které mají problémové sexuální chování, má MUDr. Hajnová v Praze.

Informací bylo obrovské množství, se zájmem jsme je poslouchali na kurzu naprosto všichni. Skutečně to stálo za to! Další kurz Balance můžeme jen doporučit. Navíc jsme si tu znovu uvědomili, že jsme všichni na stejné lodi a mělo by nás stále sblížovat přátelství, láska, pochopení a tolerance. Děkujeme ALENU, že nemáme o radostná setkávání nouzi.

Děkujeme všem přednášejícím na kurzu. Zvláště děkujeme paní Darje Navrátilové a paní Evě Čechmanové za péči, kterou nám po celou dobu věnovaly. *Lída Hamanová s přispěním Marcely Baltaretuové*

Pozn.: Toto je zkrácená verze zprávy z pobytu ALENEK na Balanci Brno. Celý článek vám na požádání pošle Lída Hamanová

INFORMACE

Informace z AREKA pro ty z vás, které jste zařazeny ve výzkumné studii s doplňkem **OVOSAN**:

Ordinace se přestěhovala z Nemocnice sv. Alžběty na Slupech na novou adresu:

Praha 5 - Stodůlky, Hostinského 2536, 2. patro, telefon na ing. Evu Pokornou 724 976 024.

Ordinace je vždy jednou za 14 dní v úterý od 8.00 do 12.00 hodin, v říjnu to bude 5. a 19. 10.

Pokud jste ztratily kontakt a nevíte, kdy máte přijít na další kontrolu, telefonicky se domluvte. Jak se tam dostanete: metro B-Stodůlky, odtud autobusem 225 do stanice Vackova.

manová problémy s rukou. Chirurgickým odstraněním nádoru prsu a uzlin se jim totiž přerušil lymfatický oběh a obě ženy musí rukou co nejvíc pohybovat, aby jim nenatékala. „Ale kdyby to bylo jen tohle... Hlavně abych už nemusela podstupovat chemoterapii. To bylo pekelné období,“ vzpomíná Lída Hamanová. Kdo nezažil, neví. Do pacientů s rakovinou se nelze vcítit, můžeme se pouze pokusit jim porozumět na základě jejich osobních zkušeností a také odborných znalostí, které o onkologických onemocněních máme.

xx

Recept proti stárnutí všem Alenkám poskytla Lída Jiravová

Vezmi hrst víry, sklenici lásky, lžičku trpělivosti a trochu optimismu. Přidej lžičku pokory, lžičku naděje a špetku shovívavosti. Vše smíchej s litrem humoru, dekagramem velkorysosti a lžičkou vnitřního klidu. Rozděl na 365 dílků a každé ráno užívej ozdobené úsměvem. Sílu k přijetí toho, co nelze změnit, odvahu k tomu, co se změnit dá a moudrost obojí rozeznat, to vám přejí přátelé ze sdružení Zdravý životní styl.

xx

Do knihovny přibylo:



Irena věnovala do knihovny
Ivan Kraus „Kdybys nebyla, vymyslím si tě“

xx



KULTURA

V měsíci září jsme navštívili tyto divadelní představení:

- 1) Slavnostní představení opery B. Smetany LIBUŠE, které bylo uvedeno u příležitosti oslav 90. výročí Prahy 6 v přírodním divadle v Šárce.
- 2) Využití slevy na zářijové představení v Národním divadle, Nová scéna, divadlo Kolowrat, Stavovské divadlo, např. představení činohry „SLUHA DVOU PÁNŮ“ atd.
- 3) Komorní koncert „AD LIBITUM“ na podporu Asociace poskytovatelů hospicové paliativní péče v Arcibiskupském paláci
- 4) Divadlo u Hasičů : představení „ŠTIKA K OBĚDU“, „KDYŽ KOČKY NEJSOU DOMA“, „SMÍŠENÉ POCITY“ a rozhlasové natáčení TOBOGANU.
- 5) Divadlo Kalich: představení „NATĚRAČ“, „SPLAŠENÉ NŮŽKY“

xx

OKÉNKO KOŘENÁŘKY BABKY (EVKY)

Brusinky - jejich léčivé účinky jsou známy již po staletí.

Obklady na rány způsobené otrávenými šípky, barvení látek a samozřejmě konzumace, takto využívali indiáni jasně červené bobule zvané brusinky. V 17. stol. Je američtí osadníci používali jako ovoce i jako lék na žaludeční a jaterní potíže.

V posledních dvaceti letech byly brusinky důkladně prozkoumány a ukázalo se, že jde o „super zdravé“ ovoce. Bobule obsahují proanthokyanid, který má značná protipřilnavý efekt. V našem těle vytvoří na sliznicích ochrannou vrstvičku, která zabraňuje přilnutí a uchycení nežádoucích látek. Ty jsou pak z těla lépe vyplavovány. V medicíně se doporučují jako doplněk stravy při léčbě obtíží s močovým ústrojím.

Čerstvé i sušené plody jsou vhodné jako součást sladkých jídel. Hodí se k nim vanilka, skořice i hřebíček. Přidávají se do jablečných koláčů, ořechových dezertů; známe je z talíře svíčkové.

Brusinkovo-ořechový sýr

200 g lučiny, 70 g sušených brusinek, 70 g vlašských ořechů, 2-3 lžičky medu, 1 lžička jemně strouhané pomerančové kůry. Vlašské ořechy osmahněte krátce na suché pánvi, aby zkřehly. Brusinky a ořechy nasekejte najemno.

Lučinu promíchejte do krému a smíchejte s brusinkami, ořechy a pomerančovou kůrou. Podle chutí oslaďte medem. Podávejte na opečených celozrnných toastech rozkrájených na jednohubky.

Opsáno z časopisu MŮŽEŠ

Tmavý tvarohový koláč od Líby z Hranic

Těsto: 20 dkg mouky polohrubé, 20 dkg hladké, 10 dkg jemného krystal. cukru, 1 Hera, 2 polévkové lžíce kakaa, špetka soli – vše zpracovat a dát do lednice

Náplň: 20 dkg cukru + vanilkový, 4 žloutky, 3 měkké tvarohy, rozinky, citrónová kůra, nakonec opatrně vmíchat ze 4 bílků sněh

Postup: na plech s vyšším okrajem (vyloženým pečicím papírem) nastrouháme na hrubším struhadle polovinu těsta a rovnoměrně rozprostřeme a mírně stlačíme. Přendáme tvarohovou hmotu, na ni nastrouháme zbytek těsta.

Péci při 160 – 180 °C asi třičtvrtě hodiny.

☘ **Život vždycky stál, stojí a bude stát za to, aby byl dožit. Ono se s ním popravdě ani nic víc nedá dělat.** ☘

Jan Werich

Jediné, co nemůžeš znovu využít, je čas /přísloví

Daniela a Věra

V Praze dne 12. října 2010

Příští zpravodaj vyjde 13. prosince 2010



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

Ivana Grusová: 244 460 698, 602 211 217; e-mail: ivasmile@yahoo.com

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

Jindra Mařincová: 220 560 966, fax 234 073 488, 732 757 827

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 do zpravodaje: 257 920 526, 606 911 340; e-mail: vera.formankova@seznam.cz



Sdružení ALEN děkuje všem sponzorům a příznivcům za pomoc a podporu

Areko s.r.o.	Subterra a.s.	RWE a.s.	Magistrát hl. města Prahy	Úřad městské části P2
Úřad městské části P4	Neziskovky.cz	Konto bariéry 77	Život 90	
Aliance žen s rakovinou prsu	Nadační fond J&T	InterContinental Praha	Jan Becher	
Česká rada humanitárních organizací		AVON Cosmetics	Koalice pro zdraví	
Liga proti rakovině	Česká obec sokolská	Herlitz s.r.o.	AUSTIS a.s	
Ústav sociálních služeb P4	KONEKO marketing s.r.o.		Eliška, zdravotnické prodejny	
Česká spořitelna a.s.	TORROL logistic s.r.o. Přerov		Obec Horoměřice	
Domov Sue Ryder	Slávka Kopecká		PaedDr. Irena Čechovská	
Olga Arvaiová	Anna Horalová	MUDr. David Horák	Emilie Chalupecká	Hanka Kozáková
Marie Němcová	Ing. Josef Podr	Josef Šulc	Rudolf Valenta	manželé Zíkovi

