

*Vážení přátelé, milé ŽAPky,
s novým rokem začínáme v krásných nových
prostorách – na nové adrese , kde se jistě
budeme rády scházet. Naším přáním je
vytvořit prostředí, kde nám bude spolu dobře
a kde budeme rády nejen pracovat...*

Marta a výbor ŽAP



**Až svíce na stromečku
Vám zazáří a zvonky začnou
tiše hrát,
my ač neviděni, Vám hodně
lásky,
zdraví a štěstí k Vánocům,
a do roku 2015 budeme přát.**

Program a činnost našeho klubu

Kancelář

Od ledna 2015 máme novou adresu sídla. Kancelář je v ulici Světova 8, v Praze 8 -Libni.

Úřední hodiny pro veřejnost

Pondělí: 13,00 – 15,00 hodin

Pro orientaci a spojení: metrem , nebo tramvají do stanice Palmovka. První ulice vpravo pod Divadlem pod Palmovkou. Budova je na pravé straně ulice. Zvonek „Kancelář ŽAP“. Otevře elektronický vrátný. Projdete chodbou budovy na dvorek, hned proti východu jsou dveře do kanceláře. Těšíme se na Vás.



Chtěl jsem sílu... a dostal jsem potíže, aby mne posílily

Klubové dění

Pondělí: ergoterapie

Každé pondělí kromě svátků je kancelář otevřena od 13 do 16 hodin pro ty, které chtějí svou „troškou do mlýna“ přispět vyráběním drobných dárkových předmětů, které příležitostně prodáváme tzv. charitativní sbírkou. Výtěžek z těchto sbírek použijeme opět na Klubovou dotaci při setkávání s bratislavskými VENUŠAMI.

Výrobky – drobná práce Vašich dovedných rukou je také prezentací Klubu ŽAP.

Přijďte – čeká Vás nejen hezká práce, ale také ochutnávka cukrářského umění ŽAPEK.



Úterý: členské schůzky, kavárnička v Chabrech

Každé poslední úterý v měsíci se pravidelně scházíme na členských schůzkách v zapůjčených prostorách **Českobratrské církve evangelické v Praze 6, ulice Zikmunda Wintra 15.**

Schůzka začíná vždy v **15.30 hodin.**

Na schůzkách se dozvíte nejen aktuální dění, zhodnotíme akce uplynulé a seznámíme se s novými.

Součástí schůzek jsou také přednášky, nejen z oboru zdravotnictví.

V únoru je výroční členská schůze.

Máte-li přání dozvědět se o něčem, co vás zajímá, řekněte nám o tom a snažte se samy získávat kvalitní přednášející.

Schůzky v roce 2015 se konají:

27. ledna, 24. února – výroční , 31. března, 28. dubna, 26. května, 30. června, 29. září, 27. října, 24. listopadu.

Pokud by nastala **změna termínu konání schůzky**, budete včas informováni na schůzce předcházející.

Součástí schůzek je také nabídka vstupenek do divadel.

Členka platí 40,- Kč za vstupenku, rodinný příslušník a ostatní doprovod 60,- Kč za vstupenku. Při zvýšeném zájmu má přednost ta členka, která vstupenku delší dobu neobdržela.



Se vším, co se týká vstupenek do divadel se obraťte na **Janu Bednařikovou** – tel.: 777 141 486, e-mail: jana.bd@seznam.cz



Kavárnička v Chabrech

Bude pokračovat tak, jak jsme zvyklé, každé třetí úterý v měsíci od 14 hodin. Opět se budeme těšit na popovídání, ochutnávky dobrot z kuchyní našich děvčat s předáváním nejlepších receptů.

Kulatá i půlkulatá výročí ŽAPEk oslavíme společně jednou za čtvrtletí.

V roce 2015 připravíme slavnostní chvíle pro:

- I. Čtvrtletí - Věra Otradovcová (70)
- II. Čtvrtletí - Zdena Hronovská (80), Jaroslava Seidlová (80), Jaroslava Matějčková (75), Mirka

- Fillerová (70), Jaroslava Petrová (65), Eliška Krpejsová (50), Dana Hybšová (80), Sváťa Matoušková (65), Míla Hromasová (60), Stáňa Klocperková (80), Hana Janková (75), Eliška Nešporová (60), Věra Polcarová (60)
- III. *Čtvrtletí* - Naďa Drastilová (80), Jana Hlinková (75), Eva Patočková (65), Květa Benešová (85), Dagmar Pěničková (75), Eva Zelenková (75), Marie Hříbalová (70), Božena Svatoňková (85), Ludmila Šafrová (75)
- IV. *Čtvrtletí* - Zdena Kohoutová (65), Pavla Šulcová (70), Marta Křečková (70).

Spojení: metrem C do stanice Kobylisy, nejlépe do prvního vozu soupravy, nahoře od eskalátorů doleva podle ukazatelů směr Chabry, nebo tramvají 10, 14, 17, 24 a 25 do zastávky Kobylisy. Autobusem 162 jedete do Chabry - stanice na znamení Do Rybníčků. Vráťte se asi 100 m zpět, kde je sokolovna s kavárničkou.

Středa:

Kdy a kde budeme cvičit?

Tělocvičnu máme zajištěnou na 1. pololetí 2015. Vzhledem k mému současnému zdravotnímu stavu předpokládám, že cvičit začneme později. Bližší informace Vám podám na lednové členské schůzce. Zatím Vás všechny zdravím a moc se těším na setkání při cvičení.

Věra

Co nás v tělocvičně čeká ? Protáhneme si celé tělo s využitím cvičebních pomůcek (posilovací gumy, velké balóny).



A proč cvičit? Je to aktivita, která posiluje a udržuje fyzickou kondici a to je to právě, co potřebujeme.

Cvičit budeme jak jsme zvyklé v tělocvičně ve speciální škole Moskevská 29, v Praze 10-Vršovicích.

Opět každou druhou středu. V době svátků a prázdnin samozřejmě cvičení odpadá.

Spojení: metrem A na náměstí Míru, nebo metrem C na I. P. Pavlova. Dále tramvají č. 4 nebo 22 do stanice Vršovické náměstí. Škola je hned vedle prodejny Baťa. Ve vestibulu je potřeba zazvonit na zvonek ***Tělocvična.***

Začátek cvičení je v 15.30 hodin.

Čtvrtek: plavání



Plavání: 1. skupina: 15.30–16.30 hodin,

2. skupina: 16.00–17.00 hodin.

Protože víme, že pohyb ve vodě je tou nejzdravější rehabilitací, chodíme cvičit a plavat . Plavání probíhá kromě svátků a prázdnin v bazénu Středního odborného učiliště na Jarově.

Spojení: od metra B Vysočanská autobusem č. 177, 183 a 195 do stanice Spojovací, nebo tramvají č. 1, 9 a 16 na konečnou zastávku Spojovací.

**Na lednové schůzce budeme vybírat 350,- Kč na 1. pololetí
Na červnové schůzce na další pololetí opět 350,- Kč.**

Protaj- či se ke zdraví

Zveme naše členky na cvičení tai-chi. Každý čtvrtek od 16,30 – 18,00 hodin v tělocvičně T3 , hlavní budova Sokola -Újezd 452/42, Praha 1 – Malá Strana. Cvičení pořádá Aliance žen s rakovinou prsu a je pro naše členky zdarma.

Sobota: den výšlapů a kulturních akcí

Sobotní výšlapy, které vede střídavě některá z řadových členek se – jak jste poznaly - osvědčily . Proto i v roce 2015 budeme v tomto trendu pokračovat. Jistě každá z nás ví o nějakém krásném koutku Prahy a okolí a ráda se o krásné zážitky podělí s kamarádkami. Čekáme na Vaše nabídky a iniciativu!

První – již tradiční – výšlap v lednu 2015 nabízí Jiřina Neprašová.

Proč tradiční? Protože v lednu 2013 jsme také byly u jesliček a tam Lenka Kardová - jen tak mimochodem – řekla: „Udělejme z toho tradici“.

Sraz bude v sobotu 3. ledna 2015 na nástupišti metra B Nové Butovice v 9,45 hodin. Cesta je nenáročná, po cestě jsou lavičky pro případný odpočinek. Svačinu si pro sebe i děti vezměte do batůžku.

Rekondice

V roce 2015 plánujeme:

Tři týdenní rekondiční pobyty

Setkání s bratislavskými VENUŠEMI

Společný zájezd za sluncem k moři.



Jarní rekondice: Předpokládáme, že se uskuteční na Šumavě – nejpravděpodobněji v Srní.

Termín: duben 2015

Cena pro členku cca 2.900,- Kč

Přihlášky obdržíte na únorové členské schůzce.

Letní rekondice:

Sezimovo Ústí – hotel MAS

Termín: 7. – 14. června 2015 Bližší informace se dozvíte v ŽAPodaji.

Podzimní rekondice: Pravděpodobně Želiv – zatím ještě jednáme.

Termín: říjen 2015

Bližší informace se dozvíte v ŽAPodaji, nebo na členské schůzce.

Plány na rok 2015:

- Pravidelné členské schůzky
- Pravidelné setkávání v Chabrech při čaji, kávě a zákuscích
- Cvičení, plavání, výšlapy a kultura
- Pondělní schůzky dovedných rukou ŽAPEk
- Velikonoční Jarmark v Libni
- duben – rekondice v Srní na Šumavě
- Projekt Aliance žen s rakovinou prsu – Dokážeš to taky
- 13. května – Český den proti rakovině (*Květinový den*).
- červen – Rekondice v Sezimově Ústí – hotel MAS

- AVON pochod proti rakovině
- říjen – Plaveme prsa
- říjen – rekondice v Želivu
- Účast na seminářích Aliance žen s rakovinou prsu a další vzdělávací akce
- Konference Aliance
- Edukační seminář pro naše členky
- Sněmy onkologických organizací LPR
- Každý svého zdraví strůjcem - LPR
Dny zdraví v různých částech Prahy ve spolupráci s MČ
- Žiju stejně jako ty – pokud se bude konat
- Edukace ve školách a pro veřejnost.
- Koncerty, které pořádá Společnost Antonína Dvořáka, o.p.s.
- Děkovný koncert Ligy proti rakovině
- Vánoční koncert LPR
- Vánoční prodeje v Tesco Skalka, na Staroměstském náměstí a v Libni
- prosinec – Předvánoční setkání s přáteli

Poděkování

Děkujeme všem aktivním členkám našeho klubu ŽAP, které se jakýmkoliv způsobem podílejí na jeho chodu a činnosti.

Ze srdce děkujeme i všem sponzorům, dárcům, rodinným příslušníkům a zdravotníkům, bez jejichž pomoci by náš Klub nebyl tím, čím je.



Edukace pro veřejnost

Je neodmyslitelnou součástí činností našeho Klubu. V roce 2014 jsme uskutečnily 21 přednášek na středních školách pro 412 studentů. Další ženy a muže jsme poučily o významu samovyšetřování na Dnech zdraví, Každý svého zdraví strůjcem, Plaveme prsa a dalších akcích.

Děkujeme všem členkám, které pomáhají šířit informovanost o důležitosti samovyšetřování a prevence. Opět plánujeme seminář pro naše zkušené i nové edukátorky a věříme, že se najdou další členky, které nám s edukacemi pomohou.

Jarka

Důležité informace

Nezakládejte svého **Praktického pomocníka**. Každou chvíli můžete potřebovat některou z informací, kterou lze najít právě na jeho stránkách.

Doklad o členství není jenom dokladem o zaplacení členského příspěvku, který je nutný při účasti na rekondičním nebo víkendovém pobytu. Ale máte ho také proto, abyste ho použily u odborného lékaře, se kterým má Klub ŽAP smluvní dohodu, že k návštěvě nepotřebujete nic víc, než se telefonicky objednat. Žádné doporučení od praktického lékaře není třeba. Tento doklad používáte i při nákupu produktů u partnerských firem, kde nakupujeme se slevou.

Následuje seznam pracovišť, kde lze doklad použít:

ALERGOLOGIE: MUDr. Helena Kalasová, Poliklinika Budějovická, telefon 261 006 647

CÉVNÍ A INTERNÍ: MUDr. Michaela Kruková, cévní a interní ambulance, Ústecká 789/36a, Praha 8.

Objednávky na tel.. 283 850 070, mobil: 603 241 711

GYNEKOLOGIE – COP: (Centrum onkologické prevence),
Bulovka, tel.: 266 083 230. MUDr. Borek Sehnal – čtvrtek bez
objednání, MUDr. Dušan Kolařík – úterý, primář Daniel Driák –
pondělí.

IMUNOLOGIE: MUDr. Iva Veselá, Poliklinika Budějovická,
tel.: 261 006 245

KOŽNÍ: MUDr. Antonín Nechvátal, Motol, tel.: 224 438 776,
224 438 770 (kartotéka)

LYMFOSCINTIGRAFIE: odborný asistent MUDr. Martin
Wald, Motol, tel.: 224 434 180 (objednávková kancelář), denně
7,00 – 9,00 hodin

OSTEOPOROZA: Obnovily jsme spolupráci s osteocentrem
v nemocnici na Karlově náměstí. Členka ŽAP se může objednat bez
doporučení dalšího lékaře. V případě nejasností ze strany personálu
se odvolejte na domluvu s vedoucím lékařem MUDr. Zikánem. Je
třeba říci, že jste členky Klubu ŽAP – případně předložit **Doklad
o členství**. Všem novým pacientkám toto nezátěžové, ale důležité
vyšetření doporučujeme. Tel.? 224 962 913

Následující pracoviště mají jiné podmínky:

LYMFOCENTRUM na Bulovce:

bylo zřízeno na kožním oddělení v roce 2007. Součástí centra je
i lůžková část. Objednat se může kdokoli s lymfedémem.

Telefon na LYMFO: 266 082 264 – sestra **Jana Lomozová**.

Pondělí – 13,00 – 15,00, úterý 09,00 – 12,00 MUDr. Vojáčková,

Středa 13,00 – 15,00 MUDr. Šebková, pátek 08,30 – 12,00 MUDr.
Vojáčková

LYMFODRENÁŽE:

sestra **Hana Váchová**, Motol, telefon 224 435 508, na doporučení
MUDr. Walda.

Sestra Alena Jelínková změnila pracoviště. Pracuje v centru
Mamma-help v ulici k Koněvova 150 v úterý od 10,00 hodin.

Objednávky na tel.: 606 225280 . Poradna je zaměřena na nácvik

autolympfodrenáží, cvičení, bandážování, péči o jizvu – podle osobní potřeby.

Pracovní dny: středa a čtvrtek od 15,00 hodin. Cena 250,- Kč/hod.

E-mail: jelinkova.aja@seznam.cz.

Na další lymfodrenáže se objednejte u setry Miluše Vondruškové na poliklinice na Karlově náměstí, budova A, 3.patro, dveře č. 307. Tel.: 224 966 744. Doporučení lymfologa je nutné.

ZDRAVOTNICKÉ PRODEJNY

ELIŠKA: Široká síť – např. Praha 2, Slezská 2127, tel.:

221 001 294, www.zpeliska.cz

AMOENA: velkoobchodní sklad s možností přímého nákupu a vyzkoušení. Praha 5, Ohradské nám. 1621/5, tel: 261 260 235, 775 266 362 – pouze na předchozí objednání.

SVĚT PARUK E.CHAROUZOVÁ - ke zdr.poukazu na 1000 Kč poskytují další slevu 500 Kč.

Praha 1, Národní 19, tel.: 224 240 990

Praha 1, Zlatnická 1125/5, tel.: 224 813 875, 224 818 877

(otevřeno i v sobotu a neděli 9,30 – 19,00 hod.)

DVD - Průvodce rakovinou prsu si můžete vypůjčit u Jarky



Nic není tak vyčerpávající jako nerozhodnost a nic tak marné

Důležitá spojení v případě potřeby:

*Aliance žen s rakovinou prsu – ředitelka Eva Knapp,
asistentka Iva Bachanová tel. 222 733 733 ,734 837 675,
e-mail: aliance@breastcancer.cz*

Liga proti rakovině (LPR)- 224 919 732,

Ředitelka Iva Kurcová pí Birková, 606 892 457

Amelie – tel. 283 880 316, e-mail amelie@amelie-os.cz

**Neviditelné ženy – sekce pomoci ženám s pokročilým
metastatickým karcinomem prsu- neviditelnezeny@breastcancer.cz**

Sdružení mladých pacientek Bellis – www.youngandcancer.cz

Krizová linka Život 90 – telefon 800 157 157

Poradna linky seniorů – tel.: 800 200 007, www.linkasenior.cz

Sdružení na ochranu nájemníků – tel.: 234 463 343, www.son.cz

Bezplatná právní poradna – tel.: 221 729 011, www.cak.cz

Ochrana obyvatelstva – www.hzscr.cz, www.hzspraha.cz

www.praha.eu, www.ochranaobyvatel.cz, www.zachranny-kruh.cz

**FOR YOU – pojištění proti rakovině prsu – tel. 810 101 022
info@foryou.cz**

POZOR !!! Velmi důležité !!!

Ombudsman pro zdraví – kancelář : Národní 11, Praha 1 ,

e-mail ochrance@ombudsmanprozdravi.cz

V životě nemůže být každý hrdinou, ale každý může zůstat člověkem.

ČLÁNKY, které stojí za pozornost :

Test, který pomůže ženám s rakovinou prsu.

VZP jako první začala hradit ženám s rakovinou prsu speciální genetický test, aby se vyhnuly zbytečné chemoterapii. Test Oncotype DX rozliší mezi pacientkami, kterým chemoterapie pomůže a těmi, pro něž by znamenala zbytečnou zátěž a riziko návratu rakoviny by nesnížila.

Všeobecná fakultní nemocnice jako jediná v ČR používá přístroj na vysoce efektivní léčbu rakoviny. Umí cíleně zaměřit nádor a minimálně ozářit okolní zdravou tkáň. Používá se v oblasti karcinomu plic, gynekologických nádorů, karcinomu prostaty, prsu, v oblasti hlavy a krku, konečníku a slinivky břišní.

Další doporučení:

V jednání jsou aromamasáže, které by probíhaly v úterý v našem novém středisku

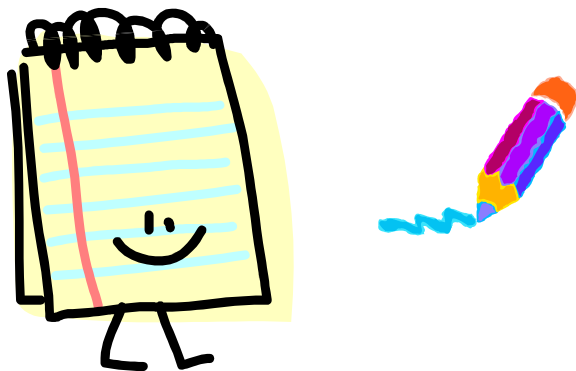
Objednávky: paní **Kornelie Fišerová**, na tel. 773 500 827.



Mezi prvním nádechem a posledním výdechem by měl být krásný život.

Doporučení

- **Slevy pro dříve narožené**, které se týkají např.: vstupného do kulturních institucí, zoologické zahrady, botanických zahrad, divadel, kin apod. Přehled seniorských výhod a slev najdeme na www.Zijemenaplno.cz
- Doporučení pro **cestování pro seniory**: telefon zdarma 800 701 414, www.cestovaniprosemiory.cz



Všechno si důkladně zapiš!!!

Chtěl jsem moudrost ... a dostal jsem problémy, abych je řešil.



PRAKTICKÝ POMOCNÍK

Na rok 2015

Vydává Klub ŽAP

**Zpracovaly Dana Hybšová, Jarka Petrová, Jana
Krejcarová**



Několik obrázků z fotodokumentace Klubu ŽAP



Život je jako kniha – blázen v ní listuje jen letmo, moudří při jejím čtení přemýšlejí, protože ví, že ji budou číst jen jednou.

*Koloběžka slouží
zákazníkům Adventure
Minigolf jako
dopravní prostředek
na toalety.*

*Použití pouze na
vlastní nebezpečí.*

*Koloběžka je určena
POUZE pro jednu osobu.*

