

Poděkování

Děkujeme všem dárcům, spolupracovníkům, partnerům, přátelům a dobrovolníkům, kteří nám v průběhu roku 2013 a 2014 projevovali svoji přízeň, což nám velice pomohlo v činnosti sdružení, v poskytování a zkvalitňování služeb onkologickým pacientům a v rámci prevence i pro širší veřejnost.

Jak nám můžete pomoci?

Finančně či materiálně. Na poskytnuté dary a příspěvky vystavíme pro daňové účely potvrzení, či darovací smlouvy (zákon ČNR č. 586/92 Sb. O daních z příjmu, §20 pro právnické a § 15 pro fyzické osoby, §628 občanského zákoníku).

Sdružení AMA Společnost onkologických pacientů v Mostě je řádně zaregistrováno u Ministerstva vnitra v Praze od 9. 2. 1994 pod číslem: II/s-OS/1-23 434/94R. IČ 47326875, číslo účtu: u ČS a. s., pobočka v Mostě 104 107 53 29/0800.

Vydavatel: AMA – SOP v Mostě, Františka Malíka 997/12,434 01 Most
Mobil: 777 708 781-3, e-mail: ama.sop@seznam.cz,
<http://www.ama.sop.zde.cz>

Nově nás naleznete i na facebooku



Redakční rada: Eva Vrkoslavová,
Bc. Saša Vaňková, Bc. Tereza Waňousová, DiS.

Určeno pro interní potřebu AMA – SOP v Mostě



SPOLEČNOST ONKOLOGICKÝCH PACIENTŮ, JEJICH RODINNÝCH PŘÍSLUŠNÍKŮ A PŘÁTEL, o. s.

**POMÁHÁME
JIŽ 20 LET**



Bulletin

VYDANÝ PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTY MOSTECKA

ČÍSLO 22

na 2. POLOLETÍ 2014

Obsah:

1. Prázdninová pohodička nebo pohromička..?
2. Výstava stavebnice Merkur
3. Zábavně o stáří s Hronem a Cibulkou
4. Sezimovo Ústí
5. Ceny Mosty
6. Výroční schůze LPR
7. Květinový den
8. Blbec k večeři
9. Výlet s knihovnou
10. Dokážeš to taky
11. Český rozhlas Sever
12. Štěpánov u Skutče
13. Vždy ženou
14. Uhelné safari
15. Nadační fond Tesco
16. Portál práce pro OZP
17. Avokádo
18. Úsměv sluší každému ☺
19. Printerjam
20. Naši sponzoři – děkujeme...
21. Přihláška
22. Pracovní kalendář 2014
23. Narozneniny, termíny členských, výborových a výročních schůzí

Odborná záštita:

MUDr. Jelínková Alena, primářka onkologického oddělení
MUDr. Bican Zbyněk, mamologická poradna
MUDr. Vojtěch Zdeněk, ženské oddělení

Informace o kontaktech:

Onkologie MUDr. Jelínková Alena	478 032 431
Mamologická poradna MUDr. Bican Zbyněk	478 032 579
Ženské oddělení MUDr. Vojtěch Zdeněk	478 032 449
Hospic p. Števicová Blanka	776 286 265, 476 000 168
Linka důvěry	476 701 444
AMA – SOP v Mostě	777 708 782, 777 708 781

Narozneninový pozdrav všem, kteří oslaví v druhém pololetí roku 2014 narozneniny

Červenec: Eva D., Vlasta Z., Monika Č.
Srpen: Bohumila V., Květuše P. Jana Š.
Září: Jiřina M., Ludmila S., Ludmila H., Anna V., Miloslava L.
Říjen: Marie B. (70), Anna D., Milada L., Věra J.
Listopad: Ludvík Č., Libuše Ž., Martina Š., Jiřina D., Věra K., Marie Z., Jitka T.
Prosinec: Eva J. (75), Marcela B.

Srdečně blahopřejeme ☺

Kde nás najdete: KANCELÁŘ AMA – SOP, o. s.

Nemocnice Most, 3. podlaží, č. dveří 34 (zhruba v polovině chodby)

Pondělí: 8.00 – 15.30 h

Úterý: 8:00 – 17:00 h – Lymfoven – na objednání

Středa: 8:00 – 15:30 h

Čtvrtek: 8.00 – 17.00 h – Lymfoven – na objednání

Pátek: 8:00 – 12:00 h

Telefon: 777 708 782, 777 708 783

e-mail: ama.sop@seznam.cz

<http://www.ama.sop.zde.cz>

Kontaktní adresa:

Františka Malíka 997/12, blok 730, 434 01 Most

Kontaktní osoba:

Eva Vrkoslavová – předsedkyně sdružení, mobil: 777 708 781

Marie Dohnálková – místopřed. sdružení

Bc. Saša Vaňková – sociální pracovnice, mobil: 777 708 782

Bc. Tereza Waňousová, DiS.

– sociální pracovnice, mobil: 777 708 783

Termíny členských schůzí

konaných vždy v salonku č. 3
Nemocnice v Mostě od 14.30 hod.

8. 1.2014

5. 2.2014

12. 3.2014

9. 4.2014

7. 5.2014

4. 6.2014

Termíny schůzek výboru

konaných v kanceláři AMA
v Mostě od 14.30 hod.

14. 7.2014

11. 8.2014

8. 9.2014

29. 10.2014

26. 11.2014

10. 12.2014 – výroční schůze

Výstava stavebnice Merkur

Oblastní muzeum Most pořádalo dne 26. ledna výstavu stavebnice Merkur, kam jsme se společně vydali zavzpomínat na svá dětská léta plná fantazie, která jsme u této stavebnice strávili.

Jako malá jsem stavebnici Merkur měla. Tedy oficiálně ji dostal brácha, ale hráli jsme si s ní společně. Pamatuju, jak jsme z ní stavěli prolézačky pro křečky a jinou havěť. Netuším, co se s ní potom stalo.



Když mi mamča přinesla noviny, ve kterých byla zmínka o tom, že v Oblastním muzeu je výstava stavebnice Merkur, věděla jsem, že tam chci jít. V neděli 26. 1. byla zima, že by i lední medvědi drkotali zuby. Z teplíčka domova se mi moc nechtělo, ale přemluvila jsem se. Před druhou jsem dorazila do muzea. A tam nikdo...



Asi po pěti minutách se dveře otevřely a se závanem studeného vzduchu vešly AMAčky. Mohlo se vyrazit. Nejprve jsme vyšly do 3. patra, kde se nacházely exponáty běžné denní potřeby ze 17. – 19. století. K vidění byl například nejružnější nábytek, dřevěné hračky, valchy, kompletně vybavená kuchyně (která vypadala jako ta babiččina) a ti houpací koníci! Nejvíce se mi na této výstavě líbil fakt, že spoustu vystavených předmětů máme doma, na půdě

nebo se s nimi nějak můžeme spojit vzpomínkami.

Následoval sestup o patro níže, kde na nás čekaly nejružnější výtvořky z Merkurů. Obří ruské kolo, vláčky, vozy a povozy, kolotoč maják a jeřáb. Na konci chodby byly stolečky se stavebnicí. Kdo chtěl, mohl sám něco zkonstruovat. Vyhlédla jsem si na zdi jedno letadýlko a dala se s pomocí Esterky do práce. Bohužel nás tlačil čas (a taky děda) a tak letadýlko mělo jen ocas a křídla ☺

Výstava mě nadchla. Neděli jsem si řádně užila.



**AMA- Společnost onkologických pacientů,
jejich rodinných příslušníků a přátel, o. s.**

Františka Malíka 997/12

434 01 MOST

ČLENSKÁ PŘIHLÁŠKA



Příjmení a jméno:

Bydliště:

Národnost: Rodinný stav:

Vzdělání:

Původní povolání: Nynější:

Narozen: č. OP:

Pojišťovna: druh důchodu:

Druh průkazky: / TP / ZTP / ZTP / P a číslo:

Popis vady nebo choroby

Číslo telefonu: e-mail:

Potvrzuji, že souhlasím s použitím svých osobních údajů (adresy, č. OP a RČ) podle zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů pro potřeby onkologického sdružení AMA – SOP v Mostě.

V dne 2014 Podpis:

Vyplní základní organizace

Přijat za člena dne:

Sociální pracovníce: Předseda:

AMA - Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, o.s. potvrzuje, že nový člen byl vzat do evidence.

Razítko a podpis:

Naši sponzoři – děkujeme..

AMA – Společnost onkologických pacientů, jejich rodinných příslušníků a přátel, o. s. touto cestou upřímně děkuje všem sponzorům a dárcům za projevené finanční dary, materiální dary, a všem sympatizantům, kteří podporovali svoji činností a důvěrou naše aktivity. Jsou to:



Statutární město Most, Krajská zdravotní, a.s. - Nemocnice Most, o. z., MPSV ČR, bfz – vzdělávací akademie Most, MUDr. Alena Jelínková, Holý Lubomír – Místopředseda SOO CCG, Ing. Michal Hanuš, Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, Obchodní akademie, Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola Most, o. p., SOŠ podnikatelská Most, s. r. o., SOŠ InterDACT, s. r. o., SOU LIVA Most, s. r. o., SŠ diplomacie a veřejné správy, s. r. o., Cukrárna Markétka, Cukrárna Barny, Italská cukrárna, MIPO, Květinka U Dvojčat, EUROLank, Květinka U Šeríku, Květinka Šárka, VAN – Ing. Jan Vlasák, herci Městského divadla Most a další...

Zábavně o stáří s Hronem a Cibulkou

Máte rádi Hrona? Je to náš rodák a tak je oboustranná radost ze setkání. My se těšíme na jeho vtipky a především nádherný hlas, který umí napodobit takové hvězdy jako je Karel Gott nebo Frank Sinatra a on se zase přiznává, že přestože většinu času tráví v Praze a po cestách, stále se cítí jako Mostečan.

Koncem ledna se uskutečnila akce „Zábavně o stáří“. Byla věnovaná především seniorům, ale mezi diváky byli i mladí. Naše členky a jejich rodinní příslušníci si nenechali tuto událost ujít.

Akce byla ve spolupráci s městskou knihovnou Most. Pánové Vladimír Hron a Aleš Cibulka si dali nelehký úkol. Udělat zábavný program pro seniory. Do svého pořadu pozvali zástupce – mostecké osobnosti, především ze sociální sféry. V první části kromě krásného zpěvu Vládi Hrona byly kladeny připravené otázky týkající se dění v našem městě, co bylo, je a bude pro naše seniory uděláno. V přestávce byly rozdány igelitové tašky s dárky od firmy Hartmann. Krém na ruce, náplastí a také bloček s propiskou a všichni byli vyzváni k anketě – napsat dotaz k zástupcům /paní Kozlová za městskou policii, paní Krupcová za sociální odbor, paní Števicová – ředitelka Hospice, pan doktor Macháček a pan Ing. Ondrášek – ředitel knihovny Most.



Po přestávce úsměvnou formou byly zodpovídané dotazy typu: proč ten semafor u Prioru svítí tak krátce, proč mi létají holubi na balkon a co s tím, sbírání exkrementů našich miláčků, ale také doplňující informace k provozu Hospice, čekací doba do Penzionu pro seniory nebo Domu s pečovatelskou službou.... Paní Kozlová upozorňovala přítomné na možnost volat na linku 156 v případě nouze... Mimo jiné byl dán návrh na spolupráci s útlukem v Rudolích, kde by bylo možné se domluvit a aktivní „důchodci“ by občas venčili místní pejsky.

Celý program byl proložen zpěvem Vládi Hrona, také pan Aleš Cibulka vtipně uváděl talk show, takže myslím, že nikdo nebyl zklamaný. Akce se povedla a věřím, že i v budoucnu bude pro naše seniory něco podobného připraveno.

Sezimovo Ústí

Členka AMY p. Jindřichová se společně s p. Kronychovou začátkem prvních jarních slunných dní zúčastnila rekondičního pobytu v městě Sezimovo Ústí.



Měla jsem tu možnost zúčastnit se jarního rekondičního pobytu v Sezimově Ústí v hotelu Mas od 2. – 9. března 2014.

Program nám zajišťoval oblastní spolek Červeného kříže, Hradec Králové.



Během pobytu jsme stihly nejen wellness program, ale i dva výlety do města Tábora a Třeboně.

Téměř celý týden nám svítilo sluníčko. Toho jsme využily a podnikaly vycházky po okolí, například na Kozí Hrádek nebo do Plané nad Lužnicí.

K MDŽ jsme si nadělily “Odpoledne pro ženy“, které se konalo v KS v Sezimově Ústí – 8. 3. 2014. V rámci odpoledního programu (15 – 18h) jsme shlédly módní přehlídku, ukázkou líčení a kadeřnici. V předsálí nás lákaly stánky, kde se prodávala kosmetika, korály, ručně vyráběná mýdla a mnoho dalšího.



Byl to kouzelný týden. Relax + jarní očista těla i ducha. Všem mohu vřele doporučit.

V. J.

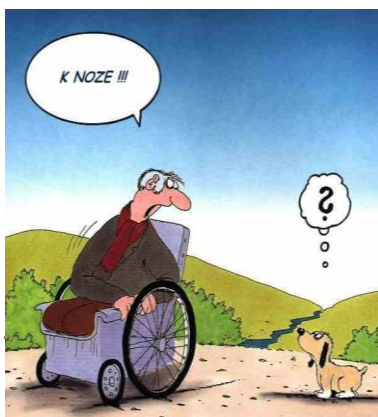
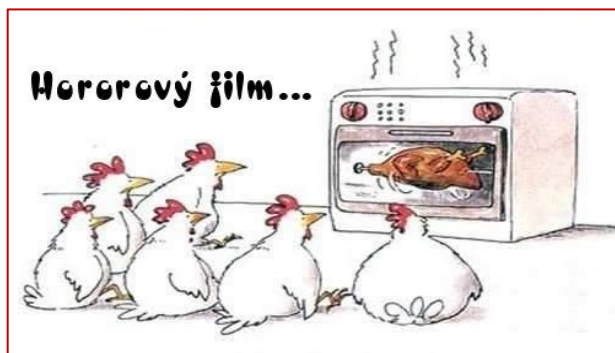


Úsměv sluší každému ☺

Říká se: „Nikdy se nemrač, ikdyž jsi smutný, zkus se stále usmívat, protože nikdy nevíš, kdo se může do tvého úsměvu zamilovat.“ Proto jsem si pro Vás připravila následujících pár úsměvných obrázků, které Vám jistě úsměv na tváři vykouzlí.



Omal'ovanka pre lenivých...



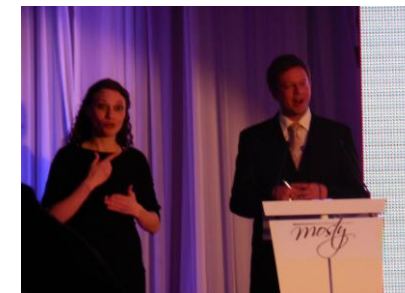
Ako sa správne vážiť:



Nemôžem uveriť, že som to celé tie roky robila naopak...

Ceny Mosty

Na dnešní den 20. 3. jsme přijaly jako organizace pozvánku na slavnostní předání cen MOSTY 2013. Smyslem ceny je ocenit akt, projekt či osobnost, jenž významným způsobem zlepšuje postavení osob se zdravotním postižením v České republice, kterou pořádá Národní Rada Zdravotně Postižených České republiky.



Zahájení slavnostní akce provedl pan Václav Krása předseda Národní Rady Zdravotně Postižených České republiky, přítomně pozdravila a milým slovem povzbudila patronka cen MOSTY paní Livia Klausová. Dostavili se i starostové některých částí Prahy a ministr Jiří Dienstbier. Celým programem provázel vtipným slovem Aleš Cibulka a nominovaným přišli popřát svými písněmi Radek Žalud a tvář nové kampaně NRZP ČR Tereza Kerndlová. Na závěr zazpíval Láda Kerndl. Program byl zakončen rautem a diskusí mezi nominovanými, výherci a hosty kde měl každý možnost poznat a pochopit jiné zúčastněné.



Letošní ceny MOSTY 2013 vyhráli:

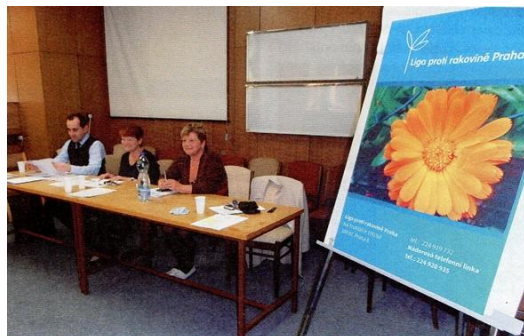
1. KATEGORII Instituce veřejné zprávy - Národní Galerie
2. KATEGORII Nestátní subjekt - OPEL HANDYCARS
3. KATEGORII Osobnost hnutí osob se zdravotním postižením - Mojmír Janků předseda ZO svazu neslyšících a nedoslýchavých v ČR Šumperk
4. KATEGORII Zvláštní cena - Hana Pánková z občanské iniciativy Zachraňme Vesnu.



Výroční schůze LPR

Výroční schůze Ligy proti rakovině se za AMA – SOP zúčastnily paní Vrkoslavová a paní Rácová. Schůze LPR se konala v Praze 27. března.

Schůzi zahájila MUDr. Fridrichová, která seznámila přítomné s celým programem nadcházející schůze. Hovořila o smyslu činnosti Ligy, jejich aktivitách a právě probíhajících činnostech. Zmínila, kolik lidí onemocní na onkologické onemocnění ročně. Je to až zarážející číslo – 89 000 osob. Schůze pokračovala zprávou o hospodaření Ligy za rok 2013, kde se zhodnocovala práce Ligy za tento rok (p. Skoumalová)



MUDr. Fridrichová se zmínila o Českém dni proti rakovině, který se koná 14. 5. 2014. Paní Kolářová z agentury Arcadia Praha upozornila na termín rozesílání kytíček a to v období od 7. – 12. 4. 2014.



Další přednáška byla zaměřena na změny občanského zákoníku. Na toto téma přednášel JUDr. Načeradský. Hovořilo se zejména o změnách stanov a o tom, jak je dát do souladu s novým občanským zákoníkem.

Důležitým bodem schůze měly být volby nového výboru, bohužel se nekonaly, protože schůze nebyla usnášeníschopná pro nedostatek členů. V brzké době se bude konat náhradní schůze.

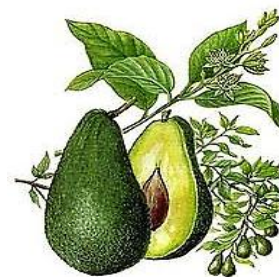
Blok po přestávce byl zahájen přednáškou o závislosti na tabáku (MUDr. Fridrichová). Jak nekuřáky ohrožuje pasivní kouření, co je to tabákový kouř, jak se s tímto problémem vyrovnat atd.

A poslední přednáška byla na téma Sociální sestra ve zdravotnickém zařízení a sociální problematika v onkologii – MUDr. Aschermanová.

A. R.

Avokádo

Není tomu tak dávno, co jsem propadla chuti avokáda, do té doby pro mě neobjeveného tropického ovoce. Avokáda si cením nejen pro jeho výjimečnou chuť, ale také pro jeho příznivé účinky na lidský organizmus. Přestože plod avokáda obsahuje vysoké množství tuku, je vhodné ho zařadit do svého dietního jídelníčku, neboť jeho látky přesto napomáhají při snižování nadváhy.



Avokádo je tropické ovoce rostoucí v korunách stromů (podobně jako banány). Původně pochází z Jižní Ameriky. Poté co ho objevili španělští mořeplavci, přivezli avokáda na ostrovy v Atlantiku, do Západní Indie a na Kanárské ostrovy. Tam byla pěstovaná jen jako podřadná plodina. Až na začátku 20. století se přišlo na potenciální pěstování avokáda.

Účinky avokáda: Avokádo patří k nejbohatším zdrojům draslíku, čímž **ovlivňuje stahování svalstva a výšku krevního tlaku**. Avokádo obsahuje lutein, který **pomáhá chránit srdce**, dále obsahuje lecitin, který pomáhá při **zlepšování fungování mozku**. Avokádo **výborně vyživuje pokožku, udržuje pleť jemnou a pružnou, vyrovnává hladinu cukru v krvi, snižuje hladinu LDL cholesterolu a zlepšuje odolnost organismu proti různým infekcím**. Informace spíše pro pány – avokádo obsahuje také batasitosterol, který je **vhodný na udržení zdravé prostaty**. Ženy zase ocení, že avokádo **zmírňuje bolesti břicha při menstruaci**.

Avokádová pasta: Na velmi jednoduchou, rychlou a chutnou pastu z avokáda budete potřebovat avokádo, sůl, pepř a podle chuti česnek, popř. mléko/smetanu. Avokádo oloupeme ze své svrchní slupky (stejně jako bramboru), přeřízneme na polovinu, vyndáme z něj velmi mazlavou pecku a poté ho v misce rozmačkáme na kašičku, přidáme sůl a pepř. Kdo má rád nic nezkaží, pokud do pasty přidá stroužek česneku. Pokud se vám zdá pasta příliš hustá, zjemněte ji přidáním lžičky mléka, či smetany.



Avokádo má v kuchyni široké využití. Používá se také na přípravu koláčů, k těstovinám, často k plnění, přidává se do různých salátů, brzy se snad dočkáme i avokádové zmrzliny. ☺

T. W.

V České republice dnes žije přibližně jeden milion osob se zdravotním postižením, tedy 10 procent populace. Zaměstnání přitom většina z nich shání marně.

Ve spolupráci s **Nadačním fondem pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením (NFOZP)**, představuje **AV Institut s.r.o. portál PráceOZP**, který pomůže osobám se zdravotním postižením, dále jen „OZP“ hledající pracovní uplatnění na otevřeném trhu práce. AV Institut s.r.o. je nestátní zdravotnické zařízení, personální, auditorská a poradenská společnost, zaměřující se na zaměstnávání osob se zdravotním postižením na otevřeném trhu práce.

Mnozí zaměstnavatelé mají obavy a předsudky ze zaměstnávání lidí se zdravotním postižením, které vznikají z nedostatku informací a zkušeností. **Zaměstnavatelé si většinou pod pojmem „postižená osoba“ představí vozíčkáře. Viditelná postižení však tvoří velmi malé procento mezi celou skupinou zdravotně postižených osob.** Proto zaměstnavatele v problematice OZP pravidelně edukujeme a řešíme s nimi např. motivační nástroje a další výhody při zaměstnání OZP, jako je sleva na dani, příspěvky od státu apod. Jsme přesvědčení, že samotné zaměstnávání OZP je společensky nejefektivnější způsob. Proto pro firmy nabízíme řešení formou Auditů pracovních příležitostí, jehož cílem je zanalyzovat pracoviště, pracovní místa a pracovní náplně s ohledem na potřeby OZP a navrhnout optimální řešení či doporučení pro zlepšení zaměstnávání OZP ve firmách. Jen vhodným výběrem uchazeče na vhodné pracovní místo získá zaměstnavatel loajálního zaměstnance.

Jste OZP a hledáte práci? Registrujte se a zvyšte tak svoji šanci při hledání zaměstnání na www.praceozp.cz. Uchazeči mají možnost editovat svůj profil, administrace 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, 365 dní v roce. Rádi bychom, aby portál PráceOZP **byl spojovacím článkem mezi uchazeči a zaměstnavateli.**

Tým PráceOZP

Web: <http://www.praceozp.cz/>, <http://www.av-institut.cz/>

Kontakt: martin.stolin@av-institut.cz, M: + 420 776 566 661

18. ročník celonárodní veřejné sbírky Český den proti rakovině 2014 skloňovaný veřejností častěji jako „Květinový den“ se letos konal ve středu 14. května a byl zaměřený na prevenci rakoviny dýchacího ústrojí – a to zejména plic.

Pořadatel této veřejné sbírky Liga proti rakovině Praha letos apeloval na zhruba 1/3 naší populace kuřáků, aby si uvědomili všechny negativní



dopady své „neřesti“ – vážné zdravotní komplikace a také menší, či větší zásah do rodinného rozpočtu. LPR Praha zároveň tento rok upozornila na rizika pasivního kouření, kterému jsou stále častěji vystavováni i děti. Je jen otázka času, kdy začnou s kouřením cigaret i ony, neboť děti věrně kopírují činnosti svého okolí a rodičů, kteří jsou pro ně přirozeným životním vzorem.

Mě osobně šokovala alarmující čísla statistik, hovořící o tom, že v České republice z kuřácké části obyvatelstva kouří 18% patnáctiletých a mladistvých. Ptám se, jak je to možné, když to zákon v podstatě ani neumožňuje?

Přesto, že jsme spolu s kolegyní Sašou V. měly spoustu práce se zajišťováním organizace této akce, rozhodly jsme se květinového dne i my aktivně zúčastnit – vyrazit do ulic a prodávat kytičky. Kontaktovala jsem svojí dobrou kamarádku Jitku B. (vlevo na fotce nahoře), aby se mnou šla do dvojice. Souhlasila. Jitka má již čtvrtým rokem úžasnou fenku kolii „tricoloru“ jménem Cita (latinsky cibule). Napadlo mě, aby nám Cibulka s „květinovým dnem“ také pomohla. Kytičky tedy letos nabízel i pesek, který měl úspěch nejen mezi dětmi.



Květinový den - pokračování

S prodejem kytiček jsme ve městě neměli sebemenší problém. Sama jsem byla velmi mile překvapená, s pozitivními reakcemi lidí, kteří za námi doslova běželi se slovy: „Děvčata, počkejte. Tu kytičku chci!“, nebo nás zastavili, vzali do ruky telefon a hned volali svým známým či rodině, zda i jim mají kytičku zakoupit. Někteří se nám dokonce začali i svěřovat se svým trápením a boji člena rodiny, či blízkého s rakovinou.

Letos se nám podařilo do květinového dne zapojit o pár škol více, než tomu bylo v loňském roce. Dvojice studentů nám poskytly tyto školy: *Vyšší odborná škola ekonomická, sociální a zdravotnická, Obchodní akademie, Střední pedagogická škola a Střední zdravotnická škola, o. p. v Mostě, Střední odborná škola gastronomie a služeb, o. p. Most*, nově se pak letos zapojily školy: *Střední škola Diplomacie a veřejné správy s. r. o. a Soukromé střední odborné učiliště LIVA s. r. o.*

I počet členek našeho sdružení AMA byl větší. Z našich řad se zapojilo 8 dvojic. Na poslední chvíli se dokonce objevil dobrovolník, student z mosteckého gymnázia Martin L., který oslovil přímo zprostředkovatele kytiček společnost ARCADII s nabízenou pomocí při prodeji kytiček na Mostecku.



Celkem se nám společnými silami v rámci Českého dne proti rakovině 2014 podařilo prodat přes 3.000 kusů kytiček. Zhruba o půl tisíce více kusů, než tomu bylo v minulém roce. Slavíme tedy zasloužený úspěch a věříme, že rok od roku budeme úspěšnější.

Děkujeme Vám všem za spolupráci a těšíme se na další ročník.

T. W.

Nadační fond Tesco

Být neziskovou organizací v dnešní době není nikterak snadné. Pokud má neziskovka vysoké cíle a chce poskytovat kvalitní služby pro své klienty, musí mít sponzory. Ovšem sponzoři nerostou na stromě. Přízeň takového sponzora je třeba si získat – dobrým projektem, dobrým jménem ve svém okolí nebo třeba tradicí.

Víme, že nejlepší spolupráce bývá s těmi sponzory, kteří žijí ve stejné lokalitě, v jaké působíme. Proto každý rok oslovujeme také regionální firmy. Rozhodli jsme se tedy letos oslovit i obchodní řetězec TESCO – oficiálně Tesco Stores. Manažerka obchodní sítě Tesco v ČR nás kontaktovala, ať se se svou žádostí obrátíme na Nadační fond Tesco. Tento fond má za cíl podporovat lokální neziskové organizace, které působí v oblasti zdravotní péče nebo sociálních služeb. Podpora může být finančního i materiálního rázu i jiným způsobem. Záleží na konkrétní komunikaci o charakteru neziskovky.

Uposlechli jsme tedy rad paní manažerky a kontaktovali přes fond přímo obchod v Mostě. K naší žádosti o sponzorství se ředitelství mosteckého Tesca postavilo velice kladně a zajímalo se o činnost našeho sdružení a možnostech spolupráce. S panem ředitelem Turčánim a p. Kalbáčovou jsme podepsali smlouvu o věcném daru a byly nám předány nové mobilní telefony pro pracovníky kanceláře AMA a tiskárna též do naší kanceláře, které jsme již nutně potřebovaly.

Tento věcný dar pro naše sdružení, byl ovšem teprve začátek naší společné spolupráce. Do budoucna už máme domluvené některé společné akce, jako například akci pro děti k zahájení školního roku naplánovanou na září tohoto roku.

Velice si vážíme podpory nadačního fondu Tesco a srdečně děkujeme.

S. V.



Uhelné safari

Uhelné safari je zvláštní slovní spojení že? Pokud čekáte, že na tomto safari budete jezdit po vyprahlé planině, na které se budou pást různě velké, a staré kusy hnědého uhlí máte pravdu jen částečně..

Ráno jsme se všichni sešli před ředitelstvím Czech Coal. Po krátké přednášce o bezpečnosti v dole jsme nasedly do skříňové dodávky, která se měla stát na tento den naším dopravním prostředkem. Vyrazili jsme k Vršanské vyhlídce, kde se nám naskytl pěkný a zároveň trochu ponurý pohled do útrob dolu. Průvodce nám vyprávěl od sloučení dolů Vršany a Šverma, o rekultivaci, Také nám omluvně oznámil, že neuvidíme v akci ani jedno rýpadlo jelikož jsou mimo provoz.

Odtud nás dodávka zavezla přímo ke ztichlému kolesovému rýpadlu KU 800. Tato obluda váží přes 4 tis. tun. Neuvěřitelné množství kovu. Nepohybuje po kolech ale za pomoci takzvaných pneumatických nohou. Říká se, že „kráčí“. Průměr kola je 13 m. Vyskákali jsme z vozu do stínu tohoto dinosaura a kochali se jeho syrovostí. Okamžitě jsme se shromáždili k hromadnému snímku u obrovského kola.



Další zastávka byla u rýpadla KU 300, který odpočíval v uhelné sloji. Je to menší bratříček „osmistovky“ vážící pouhých 1 250 tun. Je ale neméně impozantní. Všude kolem nás se nacházelo uhlí a někteří z nás si vzali domů na památku. Víte že uhlí má různou kvalitu a výhřevnost? Já o tom byla poučena až zde. Proto se před samotnou těžbou zjišťuje kvalita uhlí v různých vrstvách, aby se dosáhlo optimální kvality, kterou požadují elektrárny.

Z Vršan jsme vyrazili na místa, která doly bývaly. Jedná se o rekultivace. Navštívili jsme Hipodrom. Zde je rekultivace již dokončena a areál slouží rekreačním účelům. Že zde v minulosti byla obludná díra, byste nepoznali. Poslední zastávkou bylo jezero Most. Oblast, která je v procesu rekultivace. Základní práce zde již byly dokončeny, ale hornická činnost je zde stále patrná. Poté jsme se vrátili k ředitelství Czech Coal a rozloučili jsme se

S. V.

Blbec k večeři

Slyšeli jste někdy o Francisi Veberovi?? Tento charismatický Francouz zrežíroval několik filmů, včetně snímku Blbec k večeři.

Jedná se o tak povedený komediální kousek, že v mosteckém divadle připravili jeho adaptaci.



Takové pěkné představení nemohlo uniknout našemu zájmu a tak jsme se v hojném počtu vypravili do divadla v očekávání příjemného večera. A nebyli jsme zklamaní.

“Kde blb, tam nebezpečno.”
Jan Werich

Hlavními hrdiny hry jsou Pierre Brochant, vydavatel, který se svými přáteli pořádá večere, na které jsou zváni též různí podivíni. Na jednu takovou večeři se Pierre zrovna chystá. Má bezvadného hosta Françoise Pignona, jehož vášní je stavba modelů ze zápalek. Brochanta bohužel při golfu chytil ischias a doktor mu doporučil zůstat doma a večeři zrušit. To se mu pranic nechce. S touto zálibou nesouhlasí Pierrova žena Christine a odchází z domu. Hned na to se u domovních dveří objeví Pignon...

Naiva Pignon se domnívá, že je na večeři pozván kvůli svým modelům ze sirek. Pak ovšem zavolá Pierrova žena, sluchátko zvedne Pignon, kde se dozví, že Pierra manželka opouští. Rozhodne se mu pomoci, za každou cenu. Čím více se však snaží pomoci, tím více situaci komplikuje a zamotává.

Říká se, že nejhorší je srážka s blbcem. O tom není pochyb. Ovšem, co když tím blbcem jste Vy??



S. V.

Výlet s knihovnou

Máme rádi výlety po krásách naší země, a proto jsme se v hojném počtu zúčastnili výletu organizovaného mosteckou knihovnou. Cílem byly dva naše zámky v severních Čechách.

21. května jsme se sešli před knihovnou a vyrazili autobusem. Nálada byla výborná. Jedna z účastnic zájezdu připravila zábavný vědomostní test a tak nám cesta příjemně utíkala.



Naše první zastávka byl státní zámek Benešov nad Ploučnicí, blízko Zubrnice a Děčína. Jedná se o dva samostatné celky – horní a dolní zámek a můžeme k nim připojit i kostel Narození P. Marie. Všechny stavby jsou postaveny renesanční architekturou. Rozdělili jsme se do dvou skupin a postupně si prohlédli oba zámky. Na mě tato architektura působila trochu ponuře, spíše jsem si připadala jako na hradě, než v zámeckých komnatách. Průvodkyně nám podala vyčerpávající informace o minulosti, o rodu Salhausenů, kterým zámek patřil, o životě na zámku. Měli jsme možnost vidět dobový nábytek, nádobí, zbraně.



Po krátkém odpočinku jsme se vydali autobusem na náš druhý cíl a to státní zámek Ploskovice. Zámek je umístěn v překrásném parku, který jsme měli možnost si prohlédnout. Pro mnohé z nás byl zážitek vidět a fotit se s natřásajícím se pávem, který zřejmě byl zvyklý předvádět se. Zámek byl útulný, zdejší komnaty poskytovaly na tu dobu celkem příjemné pohodlné bydlení, především v letním období. Byl postaven v letech 1720 – 1730 a nechala jej postavit toskánská princezna A.M.F. Toskánská. V dalších letech zámek patřil rodu Habsburků. Zajímavostí jsou umělé barokní vodní jeskyně – grotty. I zdejší zámek nás uchvátil a zanechal v nás nádech minulosti. A proto, abychom se navrátili do současnosti, honem jsme chvátali do místní hospůdky.

Věřím, že tak jako mě, i všem ostatním se výlet líbil. Rádi uvítáme další pozvání na výlet někam po našich památkách.

A. N.



Vždy ženou

Víkendovou akci Vždy ženou pořádala Onkounie ve spolupráci s Horseglamour v penzionu Smolotel nedaleko Příbrami.

Pobyt zahájila nová předsedkyně ONKOUNIE Mudr. Vilma Marešová CSc. zajímavou přednáškou o klišťové encefalitidě. Dozvěděly jsme se důležitosti očkování a možnostech přeočkování. Nejvíce ohroženou skupinou jsou malé děti a starší lidé. Další důležitá informace byla, že se můžeme nakazit i po požití neupraveného mléka a výrobků z něj od již infikovaných zvířat. Večer jsme strávily při tónech samby, kterou nás učili profesionální tanečníci.

Druhý den následovala zajímavá přednáška o historii líčení, kterou nám přednesla p. Alena Senders. Tato dáma sama líčí naše televizní hvězdy. Svou práci nám předvedla tak, že si vybrala jednu účastnici, která nám před očima během 15 minut zkrásněla a omládlá o 10let. Teď už vím, proč v televizi vypadají všichni dobře. Následovala přehlídka paruk ze salonu Magdalena, který se stará i o bohaté účesy Lucie Bílé. V tomto salonu ale hlavně vyrábějí krásné paruky pro onkologicky nemocné pacienty. Vlasy ostříhají ještě před chemoterapií a do 14dnů má pacient své vlasy zase zpět.



Tak krásně nalíčené a učené nebo s parukou jsme se šly fotit s koňmi z místního hřebčína. Opravdu nezávidím fotomodelkám. Chodíte po nerovném trávníku, vyhýbáte se koňským exkrementům a máte se usmívat, ale jak když se kůň hýbe, jak chce a navíc ti chce sežrat šaty? Večer byla velmi zajímavá přednáška o numerologii, která nám ochotně zodpověděla všechny naše dotazy. Její vzkaz pro vás: Mějte se rádi, pečujte o sebe a dělejte jen věci, které vás těší.

Třetí den jsme se vypravily pěšky na místní poutní místo Maková hora, kde je krásný kostel zasvěcený sv. Janu Křtiteli a Panně Marii na hoře Karmel. Výhled na okolí byla nádherná odměna za 2km výšlap jen do kopce. A už se jen rozloučit. Hlavně s děvčaty z chomutovské Kapky a Ústeckého Arcusu, se kterými jsme se spřátelily a honem domů. Na závěr chci poděkovat pořadatelům za krásný víkend. M. M., M. D.

Štěpánov u Skutče - pokračování

V pondělí 16. 6. se konalo hodinové setkání s terapeutky Bety a Pavlem Japonských. Pod jejich vedením proběhla muzikoterapie za pomoci bubnů, bubínků a jiných etnických hudebních nástrojů. Byly jsme pochváleny za aktivní přístup a všem se setkání velmi líbilo. Ve středu večer se konal táborák, u kterého jsme si s chutí zazpívaly a nesměly chybět ani tradiční opékané buřty. Ve čtvrtek



19. 6. proběhly poslední procedury, po obědě se vyhodnotily výsledky olympiády a jiných soutěží a celkově se zhodnotil průběh celého pobytu. Poděkovaly jsme za skvělou péči všem, kteří se celou dobu o nás starali, personálu, ale hlavně majitelům penzionu – rodině Karafiátových, kteří se snažili ve všem nám vyjít vstříc. A pak už jen balení a v pátek ráno odjezd domů.



Díky sponzorům, kteří nám tento pobyt umožnili, jsme prožily skvělých 12 dní v pěkném prostředí, s výborným ubytováním, pestrou odlehčenou stravou, v dobrém kolektivu- odjížděly jsme plny elánu, nových načerpaných sil, veselou myslí a nadějí, že se ve Štěpánově za rok opět všechny setkáme.

Velký dík sponzorům: Nadace ČEZ, konto bariéry 77, MPSV, Statutární město Most, Vršanská uhelná, Severní energetická, Dopravní podnik města Most a Litvínova, a. s.

J. P. , I. K. , B. R.

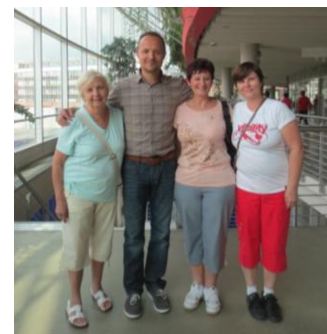
Dokážeš to taky

Po regionálním kole akce „Dokážeš to taky“, které proběhlo na minigolfovém hřišti v areálu Chomutovského Kamencového jezera dne 6. 5. v odpoledních hodinách, následovalo kolo finálové, kam se v doprovodu naší předsedkyně p. Vrkoslavové vypravily dvě vítězky turnaje za AMU – p. Jasanská a p. Štosková.

Původně jsem neměla v úmyslu se pro nedostatek času této akce 24. 5. 2014 zúčastnit. Dnes jsem ráda, že jsme se spolu s Evou Jasanskou vypravily. Pěkný víkend nám nepokazilo ani páteční počasí, kdy jsme po bouřce absolvovaly deštivou procházku centrem Prahy s odborným



výkladem. Poté následovala plavba parníkem po Vltavě s bohatým občerstvením. V sobotu dopoledne byl v O2 Aréně turnaj v minigolfu zástupců 27 organizací z celé republiky. Jednotlivé jamky jsou pod střechou, přírodně upravené. Sice jsme se na pomyslnou „bednu“ nevystoupily, skončily jsme těsně pod stupni vítězů, ale dle mého názoru o to tady vůbec nešlo. Setkaly jsme se s celou řadou super lidiček, v čele s ředitelkou Aliance žen s rakovinou prsu paní Evou Knappovou. Někteří jsou stále ještě v léčbě, a přesto rozdávají sílu a radost ostatním.



Naučily jsme se tu „naší“ písničku, co pro nás složil Petr Rajchert, který celou akci moderoval, a pak jsme si ji společně zazpívaly pod vedením skupiny Yellow sisters. Žádné oko nezůstalo suché, ani to Petrovo, a to se jako chlap držel.

V neděli už jsme se jen sešly k vylosování tomboly, do které ceny věnovala společnost Avon. Každá jsme si převzala diplom za účast a jako dárek CD s tou „naší“. Také se popřemýšlelo, v jaké disciplíně budeme soupeřit příští rok, a vydaly jsme se domů. Už se těším na další akci, tou nejbližší je Avon pochod 14. 6. 2014.

M. Š.

Český rozhlas Sever

Sdružení obdrželo dopis, ve kterém nás ředitel Českého rozhlasu Sever pan inženýr Milan Knotek srdečně vzal na prohlídku historické budovy Wolfrumovy vily v Ústí nad Labem, ve které ČRo Sever již od roku 1945 sídlí. Toto milé pozvání jsme přijali a setkání naplánovali na pondělí 26. května.

V pondělí ráno jsme se sešli na Mosteckém nádraží a do města Ústí nad Labem jsme se vydali vlakem v počtu 17 osob plus dítě. Cesta z Ústeckého nádraží na místo byla krkolonná, neboť ČRo Sever sídlí v prudkém kopci, ke kterému vede pouze jedna cesta a to vzhůru po strmých schodech.



Když jsme, pro některé, náročný kopec všichni úspěšně zdolali, přivítal nás sám pan ředitel pár milými slovy. Poté nás předal paní redaktorce, která nás provedla místnost po místnosti historickou budovou.

Exkurze s výkladem byla velmi zajímavá, mě osobně zaujal materiál, z kterého byla budova postavena. Na první pohled i jemný dotyk jsem hádala, že se jedná o mramor, ovšem podle paní průvodkyně je renesanční budova postavena z ručně malované sádky, od mramoru ji rozpoznáme podle teploty – mramor je za každých okolností chladný.

ČRo Sever nám umožnil také živý vstup do pořadu Písničky na přání, který moderuje pan Miroslav Tartárek, kterého se statečně ujala naše předsedkyně paní Vrkoslavová s paní Dohnálkovou. Paní Linhartová si pro změnu vyzkoušela moderování zpráv a předpovědi počasí „na nečisto“ do mikrofону.



Exkurze byla ukončena malým občerstvením, při kterém nám dělal společnost pan ředitel, který se nás ptal, zda jejich rádio posloucháme, zda bychom měli k jejich činnosti rádia, programu, popř. pořadům nějaké připomínky, nápady a jestli se nám dnešní exkurze líbila – líbila a moc, děkujeme za pozvání. ☺

T. W.

Štěpánov u Skutče

AMA Most pořádala jako každoročně ozdravný pobyt pro onkologické pacienty od 9. 6. – 20. 6. 2014 v rehabilitačním penzionu Karafiát ve Štěpánově – Skutče. Pobytu se zúčastnilo 17 klientek.



Penzion Karafiát je v klidném prostředí uprostřed lesů a nabízí širokou škálu ručních i přístrojových masáží k harmonizaci těla i duše, např. lymfatické masáže celého těla, relaxační a tlakové terapie, klasické i orientální masáže apod.

Denní režim začíná v 7:30 rozvíčkou vedenou Milkou Linhartovou. V 8:00 snídaně, během které každá účastnice obdržela rozpis procedur na celý den. Ve 13 hod. oběd a v 18:00 večeře.

O náplň volného času se nám staraly členky výboru vedené Evou Vrkoslavovou a Věrka Seemanová nám z pozice zdravotního dozoru pravidelně měřila tlak a ve dvou přednáškách nás informovala o léčebných a lázeňských postupech, o možnostech zdravotního připojištění a o artróze a možnostech jejího léčení.



Byly pro nás uspořádány výlety do Pardubic s prohlídkou zámku a hradu na Kunětické hoře, pěší výlet do Košumberku s prohlídkou hradu



Košumberk a krátké vycházky po okolí. První týden byl zakončen sobotním karnevalem a nedělní olympiádou. Během pobytu si ve volném čase účastnice ubrouskovou metodou zdobily dřevěné krabičky na papírové kapesníky, vytvářely kompozice z nalezených přírodnin, probíhaly různé vědomostní soutěže a paní Karafiátová nám předvedla produkty z argonového oleje a bylinné čaje.