



Člen UICC a ECL

Liga proti rakovině



Informační zpravodaj ▲ Ročník 36 ▲ září 2026 ▲ Číslo 3



Milí přátelé a čtenáři,

dnes vám snad poprvé píší nikoliv od stolu s počítačem, ale z postele jako pacient. Naštěstí se zápal plic nepotvrdil, ale stejně mé plíce vzdychají námahou po každém urputném záchvatu kašle. Nicméně vše se, sice po malých krůčcích, v dobré obrací a já mám tak alespoň spoustu času na sepsání úvodu níku pro vás.

A tak rekapituluji letošní zrádné léto. Únik k moři nás nezachránil, protože i tam se počasí měnilo jako na houpačce, takové bouřky jsme tam ještě nezažili, a druhý den vystoupaly teploty ke čtyřicítce. Ale laskavé moře bylo chladné, příjemný obrovský bazén, takže jsme se měli kde zchladit.

Návrat domů byl také dost zajímavý, to nás zase zradily turbulence a bouřky, které posunuly náš odlet o čtyři hodiny. Pohled na naši zahrádku při návratu nebyl také příliš povzbudivý, suchá a spálená tráva bořila mou vášeň pro zahradničení. Ale nesmíme podléhat skepsi a beznaději, vše se v dobré obrátí a my si zase budeme stěžovat na to, že už nás ty deštníky přestávají bavit. Chtěla bych se s vámi s pokorou a poděkováním podělit o krásnou a povzbuzující událost, kterou jsem prožila. Jela

jsem do práce a bohužel mě objížďka svedla na vedlejší cestu, která dřív bývala určena pouze pro pěší. V tom vidím v dálce cosi černého přes cestu. Zastavila jsem a viděla jsem sraženou kočičku. Panika, zoufalství a beznaděj mě vybičovaly k rychlé akci. Vycouvala jsem jednosměrku a jela na stanici naší chýřské městské policie s obavami, aby neřekli, že se jich takováto záležitost netýká. Jejich okamžitá reakce mě doteď hřeje u srdce a víra v dobré lidi i fungování některých institucí mi dává naději, že ještě někdo nezištně a ochotně pomůže. Ještě večer jsme jim poslali poděkování na Facebooku a milým překvapením pro nás bylo, kolik lidí pozitivně zareagovalo. Bohužel den poté jsem byla hozena zase zpět do reality, neboť mi kamarádka poslala k podpisu petici pro záchranu kočiček u Apolináře, kde je úmyslně nechávají vyhladovět a brání jim k přístupu k pitné vodě.

Letos o prázdninách jsme s rodinou nezaháleli a navštívili několik výstav, nejvíce musím vyzdvihnout výstavu Harry Potter. Byla to pro nás, Potterheads, Harryho vášnivé fanoušky, úžasné připravená, zajímavá a působivá výstava, plná kvízů, iluzí a her. Díky mé kamarádce a jejím dvěma synům jsme se vrátili do dětství na výstavě Království železnic.

Zajímavé prostranství, na kterém je vybudována obrovská síť s vláčky, mě ohromilo. Vše bylo nádherně a precizně poskládáno, děti si mohly zahrát spoustu her a kvízů, vřele doporučuji nejen těm nejmenším. Také jsme byli jako každý rok na Vyšehradě, na lení scéně. Obě představení nás nadchla a dlouhým potleskem jsme vyjádřili naše poděkování. Sice nás nemile zaskočil déšť, ale byli jsme obdarováni pláštěnkami, které nám dobře posloužily.

V Lize jsme plně zaměstnáni přípravami na blízkou budoucnost. Na začátku září jsme zahájili 4. ročník kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví, která je spojena se soutěží o zajímavé ceny. Stále probíhají dny zdraví, kterých se účastníme, napříč celou republikou putuje naše preventivní výstava, dokončujeme organizaci podzimních rekondičních pobytů, v říjnu nás čeká dvoudenní Sněm členských pacientských organizací a v prosinci se všichni sejdem v Karolinu na vánočním koncertě.

Těším se na vaše články a vyprávění o všech aktivitách, které vaše kluby provozují, a já je s velkou radostí a nadšením pošlu díky Zpravodaji dál, aby potěšily ostatní.

Ing. Ivěta Kuchařová
redakce LPR

30. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině

Upřímně děkujeme vám všem, kteří jste přispěli k rekordnímu výsledku letošní sbírky a podpořili tak dlouhodobé programy Ligy proti rakovině. Na sbírkovém účtu se k 31. srpnu 2026 podařilo shromáždit více než

32 milionů Kč

Finanční prostředky budou použity na podporu preventivních programů, podporu onkologických pacientů a podporu onkologického výzkumu a přifinancování přístrojového vybavení onkologických pracovišť v Čechách, na Moravě a Slezsku.

Děkujeme vám!

Výbor Ligy proti rakovině Praha z.s.



Generální partner:



Hlavní partner:



Hlavní mediální partneři:



Mediální partneři:



IT partner:



Poděkování dalším partnerům a spolupracovníkům:

Bluetech, s. r. o. • Český červený kříž • Český svaz žen • Model Obaly, a. s.
Monitora media, s. r. o. • Prosaz, z. ú. • Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
Soleta Sianum, s. r. o. • Svaz knihovníků a informačních pracovníků ČR

Partneři:



Organizátor:



Dodatečně jsme obdrželi ještě několik příspěvků k průběhu květnové sbírky. Rádi se s vámi o ně nyní podělíme.

PROSTĚJOV

Letošní kytičková sbírka připadla na středu 13. května. Celé město se rozzářilo do žluta. Kytičky nabízely i jiné dvojice než ta naše, takže jsme se setkávaly s odpověďmi, že už kytičky mají, nebo také i se zápornými odpověďmi, že nepřispějí, že nemají zájem. Jsou ale i pozitivní reakce, když na vás z dálky volají, že už na vás čekají. S každým můžete prohodit pár slov a potěší, když slyšíte, že mají kytičky doma nebo v práci, všechny barvy zapíchané na jednom místě, jedna paní mi dokonce řekla, že si z kytiček vyrobila zářivě žlutý věneček s barevnými stužkami. Letošní kytička měla světle fialovou barvu.



Počasí nám všem přálo, bylo krásně. Sice se nám nepodařilo nabídnout všechny kytičky, pár jsme jich musely vrátit, ale i přesto byl náš výtěžek vyšší než minulý rok.

Do sbírky se zapojili nejen naše členky, ale i pár dobrovolníků z řad studentů, všem patří velké poděkování.

Letošní sbírku máme za sebou, příští rok vyjdeme do ulic opět ve žlutém.

ONKO Diana Prostějov

Zdena Pluháčková

ÚSTÍ NAD LABEM

Můj první kytičkový den

Jsem Kačka, 42 let, z Ústí n. L., veselá čtenářka a členka Klubu stomiků Ústí. Rozhodla jsem se sepsat svoje pocity, které nyní v sobě mám, a popsat tak tento den i z pohledu celé naší party stomiků UL.

Letošní ročník byl pro mě první zkušeností a zároveň zážitkem. Ne že bych neměla dříve příležitost. Scházím se s klubem stomiků Ústí nad Labem (100MICI UL), i když jsem měla i velkou pauzu, cesty mě navedly k tomu, abych se vrátila zpět. Stomici v Ústí se zapojují do sbírky již několik let. Já osobně jsem v minulých letech měla ze sbírky trochu vítr a tížil mě divný pocit oslovovat lidi na ulici za účelem sbírky na onkologické pacienty. Nicméně s věkem rostou zkušenosti a mění se pohled na určité věci.

Přišel rok 2026 a blížil se květen. Byla jsem oslovena naší úžasnou předsedkyní klubu Ústí nad Labem a předsedkyní Českého ILCO Štěpánkou Kovaříkovou s otázkou: „Co Kačka, přidala by se letos na Kytičkový den“?



To jsem ale netušila, v jaké míře se do této celorepublikové akce zapojím a na jakých místech bych se mohla do sbírky zapojit. Ale řekla jsem si, že na to půjdu postupně a využiju toho, že lidé na ulici tuto sbírku dobře znají, a tím pádem se nedostanou do překerní situace ani oni, ani já. Navíc mám spolehlivé kolegy, troufám si říct přátele, v klubu stomiků, kteří by mě ve „štychu“ rozhodně nenechali.

Štěpánka, Ladka, Hanka, Jarda a Míla i druhý Jarda atd. mě zásobili svými zkušenostmi. Štěpánka ještě navíc vytvořila whatsappovou skupinu „Kytičkový den“, kde podrobně, i s obrazy, popsala jednotlivé procedury, které byly třeba, hlavně pro „nováčky“, tedy i pro mě. Navzájem jsme si předali dokumenty, žluté kytičky i pokladní vaky a už jsme se mohli připravovat na „Den D“.

Přípravy v předvečer

„Napíchané“ kytičky na letáčky, které připravili naši litoměřičtí členové Renča a Michal – a my jim tímto moc děkujeme, jsem si uspořádala do baťůžku a pár dostalo své místo v našem košíku na houby.

Vše potřebné jsem si navlékla na sebe, abych si vyzkoušela, jak s tím poté budu pracovat, a hlavně opatrovat svůj pokladní vak. Menší „nervozítka“ byla, ale to je vždycky, když je něco poprvé, Kačka je někdy „stresák“. A ještě k tomu přidat hezký slogan s úsměvem:

„Dobrý den, dnes je Kytičkový den. Přispět nám, to je sen“.

Zkontaktovali jsme se spolu se stomicou sestřičkou z nemocnice Ústí Evou

Horálkovou, jelikož prý měla obavy, že její zásoba kytiček na sbírku je příliš malá. Odůvodnila to tím, že se prý jen projde po atriu nemocnice a kytičky i letáčky budou fuč. Já jsem měla nějaké kytičky s letáčky navíc, tak jsem je do nemocnice dovezla a všichni byli spokojeni. Paní Eva je moc milá a vsřícná sestřička, a tak jsme se hned krásně spřátelily. A za péči o stomiky na ni pěj jenom samou chválu.

Den D je tady

Počasí bylo velmi střídavé, docela i deštivé, i když sem tam i slunko vysvitlo. No, mohlo být líp, ale mě to neodradilo. Oblékla jsem se teple, přes bundu natáhla žluté tričko, vše potřebné s sebou a vyrazila jsem do ulic. Začala jsem pozvolna, jak jsem si plánovala. Dopoledne jsem prošla čtvrtí, kde bydlím. Lidé byli příjemní, a tak mě to začalo hodně bavit. Nadšená a s veselým úsměvem jsem pak brouzdala mezi zastávkami MHD, kde se mi přímo před očima hromadili lidičky, které bych mohla oslovit.

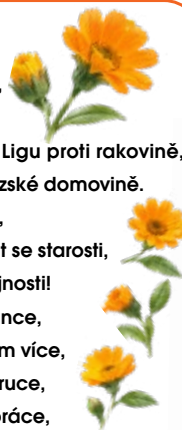
Po obědě jsem se přesunula do centra, kde na mě čekala kolegyně a kamarádka Ladka se svým košíčkem. Vydaly jsme se tedy spolu, sbíraly peníze na „dobré věci“ a couraly jsme se přes náměstí, okolní ulice i nábřeží. Kvůli horšímu počasí bylo v ulicích méně lidí, mohlo být více nasbíraných peněz, ale i přesto jsme měli příjemný pocit z dobře vykonané práce. Nohy už nás bolely, a tak jsme cestu zakončily v naší oblíbené hospůdce, kde jsme se sešly i s ostatními „kytičkáři“.

Vyměnili jsme si zkušenosti a společně jsme dobrým jídlem a pitím zakončili a zhodnotili úspěšný Kytičkový den. Každý jsme se zapojili ve svých místech, dokonce v různých městech – k Ústí se přidaly i Litoměřice a Nový Bor. A spolu jsme všichni tvořili tým. Každý jsme na to šli jinak, ale vykonali jsme dobré skutky a díky tomu naše vybrané penízky pomůžou nemocným – onkologickým pacientům. Na závěr se s vámi loučím veselou básničkou a třeba za rok zase u sbírky Ligy proti rakovině.

*Kateřina Zahradníková
100MICI Ústí*

KYTIČKOVÝ DEN

Ve středu je Kytičkový den,
koná se sbírka, je to sen,
budeme sbírat penízky na Ligu proti rakovině,
a to v české a moravskoslezské domovině.
Žluté měsíčky dělají radosti,
pomůžou nemocným zbavit se starosti,
na léčbu, zázemí i pocit hojnosti!
V duši nám pak vysvítne slunce,
šťěstí a zdraví bude mnohem více,
podáme si naše šlechetné ruce,
že jsme udělali pěkný kus práce,
a tlouct, pro blaho i vášeň bude naše srdce.



TANCEM PROTI RAKOVINĚ

A zase to bylo krásné.

Letošní Tancem proti rakovině se konalo v Tanečním SECTORu a stejně jako každý rok mě znovu dostalo, kolik lidí se přijde spojit tancem a zároveň podpořit dobrou věc. Celý den se nesl v nádherné atmosféře, nechyběly radost, energie a samozřejmě spousta tance.

Čekalo nás pět tanečních lekcí s pěti lektory a společně se nám podařilo vybrat krásných **16 000 Kč** na podporu Ligy proti rakovině.

Každý účastník navíc dostal ke vstupence tradiční žlutou kytičku měsíčku lékařského a někteří nás podpořili koupí další kytičky přímo na místě. I to je pro mě krásná součást celé akce – že pomoc může mít tolik podob.

Jsem moc šťastná, že i letos dorazilo tolik lidí a že jsme společně vytvořili den, který měl nejen skvělou taneční energii, ale hlavně smysl.

Tancem proti rakovině je pro mě srdcovka. A o to víc si vážím všech, kteří tuto akci každý rok pomáhají tvořit, podporují ji nebo si prostě přijdou zatancovat pro dobrou věc. Děkuji. A už teď se těším na příští rok.

Radka Lišková



MOBILNÍ VÝSTAVA O PREVENCI PRO ŠKOLY

V novém školním roce opět pokračuje náš úspěšný projekt zacílený na žáky 2. stupně ZŠ a studenty SŠ – preventivní výstava pro školy Každý svého zdraví strůjcem.

Projekt zajímavou a zábavnou formou propaguje zdravý životní styl jako obranu před civilizačními chorobami obecně. Zvolené tematické okruhy, jako například kouření, alkohol, drogy, hrozby internetu, obezita, anorexie nebo bulimie, psychohygiena a další, jsou doplněny fotografiemi, zajímavými statistickými údaji a také kresbami Miroslava Bartáka a vtipnými glosami.

Součástí projektu je i speciálně vydaná brožura, která je zájemcům na místě k dispozici. Brožuru vám rádi zašleme i poštou, v případě zájmu napište na e-mailovou adresu: marsikova@lpr.cz

Jsme velmi rádi, když nám pedagogové poskytují zpětnou vazbu.

-red-



GYMNÁZIUM V NOVÉM BYDŽOVĚ

Výstava se nám velmi líbila, žáky zaujala. S podpůrnými materiály jsme pracovali především na nižším gymnáziu v předmětech občanská výchova a výchova ke zdraví. Třídní učitelé vyšších ročníků zařadili výstavu do třídnických hodin. Rádi bychom tuto akci příští rok zopakovali.

Mgr. Michal Rejthárek
metodik prevence,
Gymnázium Nový Bydžov



SPŠ OTTY WICHTERLEHO Z VELKÉHO POŘÍČÍ

Výstava byla smysluplná a hezky rozšířila výuku občanské výchovy.

Velmi oceňuji, že výstava byla zpracována komplexně a zahrnovala většinu negativních jevů dnešní doby. Obsah byl pro žáky srozumitelný a zároveň dostatečně podnětný k zamyšlení.

Pracovní list považuji za kvalitně připravený a využil jsem jej ve všech třídách. Postup práce byl následující: žáci nejprve samostatně procházeli výstavu s pracovními listy, vyhledávali potřebné informace a průběžně je zaznamenávali. Následně jsme si společně sedli a jednotlivé otázky z pracovního listu jsme prodiskutovali. Vyplnění pracovních listů, vyhodnocení a diskuse nám zabralo přibližně dvě vyučovací hodiny.

Téma žáky zaujalo, diskuse byla věcná, podnětná a přínosná.

Za sebe hodnotím výstavu velmi kladně jako přínosnou a kvalitně zpracovanou.

*Mgr. David Balaš
učitel teoretického vyučování*



STŘEDNÍ ŠKOLA ELEKTROTECHNICKÁ V OSTRAVĚ

Děkuji za možnost poskytnout zpětnou vazbu k výstavě Ligy proti rakovině. Rád bych shrnul zkušenost z naší školy – podklady vycházejí především ze zkušeností dvou učitelů tělesné výchovy, kteří výstavou provedli téměř všechny naše žáky.

Výstavu jsme organizačně umístili do kinosálu v blízkosti naší jediné tělocvičny, aby byla dobře dostupná. Většina tříd ji absolvovala v rámci tělesné výchovy – zpravidla během jedné vyučovací hodiny (ze dvou, které běžně máme). Třídy, které v daném období neměly tělesnou výchovu z důvodu organizace školního roku (přijímací zkoušky, maturitní zkoušky, velikonoční svátky), navštívily výstavu s učitelem ZSV nebo s třídním učitelem. Možnost návštěvy měli také naši učitelé, a to zejména v období před Velikonocemi (např. na Zelený čtvrtek).

Co se týče testů a pracovních listů, tak jsme z časových důvodů nerealizovali písemné vyplňování (v jedné hodině nebyl prostor vše v klidu přečíst a současně projít celou expozici). Ověřování jsme proto řešili převážně ústně formou řízené diskuse a krátkých otázek přímo u jednotlivých částí výstavy. Zároveň hodnotíme pozitivně, že pracovní listy obsahovaly i konkrétní číselné údaje – to vedlo žáky k větší

přesnosti a práci s fakty. U několika otázek (cca 4–5) jsme ale vnímali, že jsou pro časový rozsah a běžný školní provoz spíše příliš obsáhlé / náročné na delší čtení, takže se hůře stíhaly v rámci jedné vyučovací hodiny.

Celkově byla výstava u žáků i vyučujících velmi úspěšná. Za největší přínos považujeme, že žáci viděli všechny části zdravého životního stylu komplexně a v souvislostech (včetně všech „sedmi oblastí“), zatímco na internetu se obvykle setkají jen s dílčími informacemi. Z mého pohledu (i jako člověka, který si s věkem více uvědomuje význam prevence) výstava jednoznačně splnila svůj účel – přiměla mladé přemýšlet o zdraví, rizicích a o tom, jak jim předcházet.

Pokud by byla možnost výstavu za cca tři roky zopakovat, případně nějakou podobnou, byli bychom rádi.

*Ing. Radim Truchlý
zástupce ředitele
pro teoretické vyučování*



VOŠ SOCIÁLNĚ-PRÁVNÍ V OSTRAVĚ

Rádi bychom vám srdečně poděkovali za zapůjčení výstavy o (ne)zdravém životním stylu, která byla umístěna v galerii na VOŠ sociálně-právní. Výstava studenty velmi zaujala a stala se příjemným i přínosným zpestřením výuky psychologie, pedagogiky a sociální patologie. Studenti si ji se zájmem prohlédli, dozvěděli se mnoho nových a podnětných informací

a aktivně se zapojili také prostřednictvím připravených testů. Velmi si vážíme možnosti využít tuto zajímavou a edukativní formu výuky, která studentům přiblížila důležitá témata zdravého životního stylu poutavou a srozumitelnou formou. Ještě jednou děkujeme za spolupráci a ochotu. Výstavu jsme prezentovali na našich sociálních sítích (Facebook, Instagram).

*Mgr. Michaela Holaňová
zástupkyně ředitele pro VOŠ*



ZŠ VÁCLAVA HEJNY V ČERVENÉM KOSTELCI

Chtěli bychom vám poděkovat za možnost zapůjčení výukových panelů zaměřených na zdravý životní styl, které byly po dobu dvou týdnů umístěny v naší škole v Červeném Kostelci. Všechny desítky panelů bylo velmi přínosných a zaujalo žáky i pedagogy. Téma bylo zpracováno přehledně, srozumitelně a vhodně doplňovalo výuku v oblasti podpory zdraví

a zdravého životního stylu. Jednotlivé třídy pracovaly s panely během třídnických hodin a také v hodinách výchovy ke zdraví. Velkou podporou pro pedagogy byly připravené pracovní listy, které vedly žáky k zamyšlení nad vlastními návyky a podpořily diskusi o důležitosti zdravého životního stylu. Velmi oceňujeme edukativní přínos celé výstavy i kvalitní zpracování materiálů. Děkujeme za spolupráci a budeme rádi za možnost zapojit se do podobných aktivit i v budoucnu.

*Mgr. Aneta Hejdová
2. stupeň ZŠ*



ZŠ KOMENSKÉHO V NÁCHODĚ

Výstava Každý svého zdraví strůjcem byla velmi přínosná a zajímavá. Žáci pozitivně hodnotili možnost navštívit výstavu kdykoli během přestávky, což jim umožnilo vrátit se k jednotlivým částem podle vlastního zájmu. Obsah byl srozumitelný, poutavý a vhodně přizpůsoben věku žáků. Testy jsme využili ve výuce hlavně na 2. stupni. Žákům 4. a 5. tříd pomohly informace z panelů k povídání a zamyšlení o životním stylu a zdraví. Dojmy z výstavy zachytili v hodině výtvarné výchovy. Věříme, že děti i dospělí získané poznatky využijí i v běžném životě.

Hana Mervartová



PUTOVNÍ VÝSTAVA O NÁDOROVÉ PREVENCÍ

17. ročník výstavy o nádorové prevenci Každý svého zdraví strůjcem úspěšně pokračuje ve své pouti po České republice i v letních a podzimních měsících.

Výstava návštěvníkům nabízí třicet panelů, na kterých jsou poutavou formou zpracována témata, která se týkají především zdravého životního stylu a prevence nejen onkologických onemocnění. Texty na panelech jsou doplněny kreslenými vtipy V. Jiráňky, J. Slívy, M. Bartáka a fotografiemi F. Dostála.

Návštěvníci mají možnost i soutěžit, znalostní testy s možností výhry drobných odměn a interaktivní hry o zdraví jsou určeny dětem i dospělým. K dispozici je i široká nabídka preventivních a edukačních publikací a materiálů.

Ve spolupráci se SZÚ se snažíme zajistit i vyšetření základních parametrů zdravotního stavu. Ve městech, kde působí patientské organizace, je také stánek a prezentace činnosti místního klubu.

BŘECLAV



ČESKÁ LÍPA



LUKAVICE



JIHLAVA



NOVÝ BOR



V některých městech je umístěn i stánek zdravotní pojišťovny ČPZP, s kterou Liga dlouhodobě spolupracuje.

V podzimní části se s námi můžete potkat v těchto městech:

- 3. 9. Břeclav
- 11. 9. Praha 9 – Újezd nad Lesy
- 12. 9. Lukavice
- 16. 9. Jihlava
- 18. 9. Kyšice
- 23. 9. Praha 9 – Prosek, 4. ročník
Vykročte s Ligou ke zdraví
- 28. 9. Týnec nad Sázavou, areál Náklí
- 21. 10. Kopřivnice

Aktuální informace sledujte na našem Facebooku a Instagramu, najdete zde nejen upoutávky na blížící se akce, ale i aktuální fotografie přímo z dění v daném městě.

-red-

ŠUMPERK



OSTRAVA-PORUBA



UHERSKÉ HRADIŠTĚ



PRAHA – ÚJEZD NAD LESY



ÚSTÍ NAD LABEM



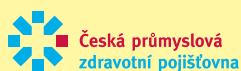
Liga proti rakovině
Praha

KAŽDÝ SVÉHO ZDRAVÍ STRUJCEM

podpořili:



Organizátor:



JOHNNY SERVIS®

REKONDIČNÍ POBYTY ORGANIZOVANÉ LIGOU PROTI RAKOVINĚ PRAHA

Liga proti rakovině organizuje a finančně podporuje rekondiční pobyty pro onkologické pacienty již od roku 1994 jako ověřenou formu následné péče.

Aktuální informace o volných termínech, cenách a podmínkách jednotlivých pobytů jsou k dispozici na webových stránkách www.lpr.cz.

Také v letošním roce mohli zájemci využít pět lázeňských míst: **Lázně Mšené, Meziboří, Kunderatice, Libverda a Nemocnice Na Pleši.**

MEZIBOŘÍ

Nám, členkám Klubu ONKO EVA Rychnov nad Kněžnou, se opět podařilo účastnit se pobytu Ligy proti rakovině v Lázních Meziboří u Litvínova v termínu od 1. do 12. června. Už cesta byla velmi příjemným začátkem celého pobytu. Pan řidič nás bezpečně a příjemně přepravil z Prahy do Meziboří a po skončení pobytu zase zpět. Pro většinu z nás to byl již známý pobyt a do Meziboří jsme přijížděly téměř jako domů. Přivítání bylo opět velmi srdečné a potěšily nás i změny, které zde od naší poslední návštěvy nastaly.

Rehabilitační sestřičky a masérky se o nás po celou dobu staraly s velkou

péčí. Cvičení na židlích a pro zdatnější na podložkách bylo nejen příjemné, ale především přínosné. Odvezly jsme si nové poznatky a cviky, ve kterých bychom měly pokračovat i doma. Velkým obohacením byla přednáška rehabilitační sestřičky Bc. Jarušky Machové o pánevním dnu a cvicích Ludmily Mojžíšové. Milým zpestřením pobytu byl jazzový hudební večer, který jsme si všechny moc užily. Velkou radost nám udělala zdejší kuchyně. Páni kuchaři nás rozmazlovali skvělým jídlem výborné chuti i estetickou úpravou na talíři, ale i přístupem. Když si kuchař celou dobu zpívá, a ještě u vaření tancuje, hned líp chutná.



Příjemné byly i vycházky po okolí. Meziboří je zelené, čisté a upravené město, odkud je snadné se dostat do Litvínova a Mostu místní dopravou. Přálo nám i počasí, takže jsme si mohly pobyt naplno užít.

Děkujeme všem v Lize proti rakovině za možnost účastnit se tohoto pobytu. Velké poděkování patří paní Birkové za její vstřícnost, ochotu a trpělivost. Věříme, že nám zdraví i okolnosti dovolí se do Meziboří opět vrátit.

*Lenka Plotková
a Renata Koblášová
ONKO KLUB EVA
Rychnov nad Kněžnou*

LÁZNĚ LIBVERDA PŘEKVAPÍ

Lázně Libverda slouží nejen k léčbě onkologických, ortopedických, neurologických, kardiologických nemocí a cukrovky, ale i jako místo pro pohodovou dovolenou. Ročně poskytují služby 10 000 hostům převážně z České republiky.

Lázně jsou desítky let v držení českých majitelů, manželů Alexandra a Světlany Seidlových, o to více je obdivuhodné, jak dokážou lázně zvelebovat.

Za poslední roky Lázně Libverda dokázaly obnovit lázeňskou kolonádu včetně budovy bazénu (ten je zde úplně nový, stejně tak uhličitě koupele), budovu centrální restaurace Clam-Gallasova paláce s významnou vídeňskou fasádou, renovací prošla i původní vodoléčba v Depandanci Vodoléčba, aktuálně se opravuje 2500 metrů chodníků v lázeňském parku, kde přibýly i lavičky a lehátka pro aeroterapii a helioterapii, dokončuje se jezírko u Villy Friedland, nové dosadby stromků a keřů a také bylinková zahrádka.



Zvelebování je samozřejmě patrné i uvnitř budov, kde se renovovaly koupelny, koberce, byl vytvořen i čajový koutek pro hosty, ve fitku najdete nové stroje, stejně tak nové procedury v léčebném provozu.

Směle můžete říct, že když budete jezdit každý rok, vždy najdete nějaké novinky. Lázně Libverda dosáhly významného ocenění v prestižním projektu Diamanty českého byznysu 2024 i 2026. V rámci hodnocení nejúspěšnějších společností

Libereckého kraje obsadily 3. místo v Diamantovém žebříčku, který každoročně oceňuje ekonomicky nejstabilnější a nejvýkonnější firmy s většinou českým vlastníkem.

O výsledcích rozhoduje Diamantový index sestavovaný na základě objektivních ekonomických ukazatelů. Umístění mezi trojicí nejúspěšnějších firem Libereckého kraje potvrzuje dlouhodobou stabilitu, kvalitní hospodaření a silnou pozici Lázní Libverda nejen v oblasti lázeňství a cestovního ruchu, ale také v rámci celého regionálního podnikatelského prostředí.

Rekonstrukce kolonády

Ocenění přišlo jen několik měsíců poté, co Lázně Libverda získaly čestné uznání za citlivou a kvalitní rekonstrukci historické kolonády. Výraznou proměnou prošel také Clam-Gallasův palác nad kolonádou, kde byla obnovena střecha i fasáda včetně unikátní vídeňské fasády na zadní straně objektu. Celková revitalizace Lázní Libverda probíhá v několika navazujících etapách a postupně proměňuje celý historický areál v moderní prostor pro léčbu, odpočinek i kulturní život. „Náklady na tuto část oprav (dvoukřídlá kolonáda, Kristiánův pramen, okolí kolonády, technické zázemí, osvětlení a ozvučení) se pohybují kolem 30 milionů korun, ale rozpočet se stále upravuje,“ upřesnila **Eva Olšová, ředitelka obchodu a marketingu Spa Resortu Libverda.**



Obnova začala ještě před pandemií covidu a bude pokračovat i nadále. V dalších fázích budou provedeny práce na druhé gloriétě Mariina pramene, meteorologickém sloupku a dalších objektech v prostoru kolonády v nákladu dalších jednotek milionů korun. Spa Resort Libverda zároveň plánuje v budoucnu obnovu dalších tří budov a rozšíření služeb pro hosty i návštěvníky regionu.

Spa Resort Libverda nabízí komplexní lázeňské a wellness služby na úpatí Jizerských hor, pouhých 25 km od Liberce. Historie zdejšího místa sahá až do 14. století, kdy poutníci přicházeli k místnímu prameni, označovanému

jako „Boží voda“. Moderní resort je ze 100 % v českém vlastnictví a poskytuje léčebné procedury pro pohybový aparát, kardiovaskulární onemocnění i poruchy metabolismu. Hosté mohou využít šest hotelů, tenisové a volejbalové kurty, saunu, whirlpool, fitness centrum, půjčovnu kol, minigolf a širokou škálu wellness programů.

Rezervace a více informací: **www.lazne-libverda.cz** nebo na telefonním čísle: +420 482 368 100.



*Ing. Eva Olšová, MBA
ředitelka obchodu a marketingu
Spa Resort Libverda*



RELAXACE V LÁZNÍCH KUNDRATICE

Vážená paní Birková a Kurcová, před několika dny jsme se vrátily z rekondičního pobytu pro onkologické pacienty v Lázních Kundratice, kde jsme pobývaly od 17. do 29. srpna.

Chtěly bychom poděkovat Lize proti rakovině Praha za zorganizování tohoto pobytu a za příspěvek, který jsme od LPR obdržely. Děkujeme i za zajištění dopravy z Prahy do Kundratice i zpět, panu řidiči za velmi bezpečnou jízdu a za pomoc se zavazadly.

Přály bychom si z celého srdce, aby si takový pobyt užili všichni ostatní pacienti.

Vaše vděčné členky ze Slunečnice Olomouc

*Naděžda Krönerová
Emilie Strejčková*

DEN ZDRAVÍ NA SLUNEČNÍM NÁMĚSTÍ

Městská část Praha 13 pořádala letos 11. ročník Dne zdraví na travnaté ploše před radnicí MČ. Od městské části jsme pozváni na Den zdraví s potěšením přijali. Tento ročník byl více interaktivní, většina vystavovatelů si připravila soutěž pro zúčastněné. Děti i dospělí se mohli více zapojit, aby za odměnu dostali nějaký ten dáreček jak od vystavovatelů, tak následně od městské části. My jsme se také do soutěže zapojili, letos jsme s sebou přivezli panely, které zapůjčujeme do škol k Putovní

výstavě o prevenci. Panely jsou zacíleny na žáky 2. stupně základní školy a studenty středních škol. Zvolené tematické okruhy se týkají zdraví, životního stylu, ale i očkování u dospívajících dívek a chlapců. Tyto panely sloužily nejen k zodpovězení správných odpovědí v kvízu, který soutěžící dostávali k vyplnění, ale také k získání informací k tématům, jež zajímají nejen dospívající mládež. Pro mladší žáky jsme si připravili skládání puzzle „Normální je nekouřit“ a pro ty nejmenší obrázky,

kteří měli správně seřadit. Návštěvníci se formou soutěžních kvízů dozvěděli něco více nejen o prevenci, ale získali i informace o sportu nebo životním stylu. Na louce mezi stánky bylo umístěno pódium, kde vystavovatelé mohli více představit svou činnost a popsat, jakou pomoc nebo služby nabízejí. Program byl doplněn Veletrhem sociálních služeb Praha 13.

Lenka Maršíková
LPR Praha



SLUNEČNÍ NÁMĚSTÍ

Od rána 17. června pálilo slunce a na obrovském prostranství Slunečního náměstí se začalo pilně pracovat. Stávaly se zde stany, všichni zúčastnění byli zásobeni množstvím vody, aby v horku zvládali čilé pracovní aktivity. Náš stan byl umístěn kousek od vstupu a hned od rána se zde zastavovaly děti se svými vyučujícími, aby plnily zadané úkoly, které byly rozděleny podle obtížnosti pro školáky nebo dětičky školkové. Většina našich otázek směřovala ke zdravému životnímu stylu, vhodnou volbou otázek jsme dětem představili naši organizaci a její poslání.



Vedro bylo opravdu spalující, přesto i v odpoledních hodinách přicházela spousta rodin s dětmi, které se těšily na zdolávání otázek i na případné odměny. I my jsme měli pro děti připraveny malé dárečky ve formě pexesa, her, vějířků či knížek, které vždy potěšily.

My jsme s paní doktorkou Tomečkovou nastoupily na odpolední směnu, já jsem si předtím obešla všechny stánky, kterých od minulého roku přibýlo. Opět zde měla zastoupení organizace Helpes – pomáháme druhým, která se podílí na výchově psů pro postižené. Své služby zde prezentovala například společnost Baleo, jež se zabývá mimo jiné i fyzioterapií. Upoutal mě bílý stan společnosti Dohled na dosah, která již funguje po celé republice a od roku 2022 působí také jako celorepublikový poskytovatel sociální služby tísňové péče. Prezentační doplňků stravy nabízela společnost AKESO, kde si návštěvníci mohli vytvořit zajímavou výhru. Pochutnala jsem si na nučickém medovém perníku, který se zde prodával. Velkým překvapením pro mě byla zaparkovaná sanitka, která nesla název Sanitka přání. Jde o speciálně upravené vozidlo, díky kterému se mohou lidé upoutaní na lůžko nebo velmi špatně pohybliví dostat kamkoliv si přejí. Ať už se jedná o návštěvu blízkých,



procházku parkem nebo splnění dlouholetého snu.

Příjemným překvapením pro nás byla frappé kávička, jež nás velmi osvěžila. Byli bychom mohli pokračovat až dlouho do večera, přicházelo mnoho opozdilců, kteří ještě chtěli soutěžit. Ačkoliv jsme již začínali balit, všem jsme se snažili vyjít vstříc.

Akce opět podpořila vztah lidí ke zdravému životnímu stylu, získali jsme spoustu nových informací o nových způsobech pomoci nemocným či nepohyblivým pacientům, dozvěděli jsme se o možnostech zdravého stravování a pohybových aktivitách.

Iveta Kuchařová

VYKROČTE S LIGOU KE ZDRAVÍ



VYKROČTE s Ligou ke ZDRAVÍ!

SOUTĚŽ o skvělé ceny 9.9.–10.10.2026

Předsevzetí = první krok ke zdraví!



9. září jsme zahájili již 4. ročník preventivní kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví.

Smyslem této již tradiční podzimní motivační kampaně je vyzvat veřejnost k vyslovení a splnění předsevzetí, která mají za cíl zlepšit zdraví prostřednictvím nejrůznějších úprav životního stylu.

Chcete přestat kouřit? Začít zdravě jíst? Chcete zhubnout? Nebo se více hýbat? Zformulujte své předsevzetí a **od 9. 9. do 10. 10.** jej zaregistrujte na webu Ligy proti rakovině <https://www.lpr.cz>.

[lpr.cz/soutez](https://www.lpr.cz/soutez). Po vyplnění soutěžního formuláře se dostáváte do slosování o zajímavé ceny. Největším lákadlem je jistě víkendový wellness pobyt pro dvě osoby od Lázní Travel. Dále můžete vyhrát například rodinnou celodenní vstupenku do Aquapalace Praha, balíček s produkty od Spa Resort Libverda, poukázku na zdravý nákup od NF Albert, chytré sportovní hodinky, turistické lékárničky a mnoho dalších krásných cen.

Pokud chcete soutěžit o pět hlavních cen (ceny s pořadím 1–5), zašlete

v době konání soutěže (kromě vyplněného soutěžního formuláře) na soutěžní e-mail soutez.vykrocte@gmail.com libovolnou fotografií dokumentující plnění předsevzetí, které jste uvedli v soutěžním formuláři. Fotografie nutně nemusí splnění zaregistrovaného předsevzetí dokazovat.

Během září a října můžete ve vybraných městech po celé České republice potkat naše kolegy, kteří rozdávají jablíčka jako symbol zdravé stravy. Jablíčko vždy doprovází i leták ke kampani a výzva k zapojení do soutěže.



Do zdravého životního stylu bezpochyby patří i pohyb. Již počtvrté jsme se tedy ve středu 23. září sešli i v Praze 9 v Parku Přátelství, kde se pod záštitou starosty MČ Mgr. Tomáše Portlíka konala celodenní akce plná nejrůznějších pohybových aktivit. Spolupracující organizace prezentovaly sportovní činnosti, které vedou ke zlepšení kondice – například nordic walking, tanec, step, chůze na slack-line, lukostřelba, hobby horse, skok přes švihadlo a další. Obrovský zájem byl i o zdolávání lezecké stěny,

veslařského trenažéru, surfařského simulátoru a běžeckého pásu, vše pod vedením zkušených instruktorů. Na stezce 1 000 kroků ke zdraví si zájemci opět mohli vyzkoušet své znalosti zájímavých míst nejen v Praze, ale především v jejím širším okolí. Smyslem této stezky je vybídnout návštěvníky k plánování turistických výletů do přírody. Mnoho návštěvníků opět využilo i možnosti nechat si změřit základní parametry zdravotního stavu a dermatologickou poradnu, kde zkušený lékař kontroloval znaménka na kůži.

Svou činnost představily i patientské organizace a Klub českých turistů. Celodenní akci opět bravurně moderoval pan Josef Kudrna. Na pódiu se v rámci doprovodného programu střídali tanečníci, steptaři, viděli jsme ukázkou některých sportovních aktivit a velmi nás potěšilo hudební vystoupení kapely Bety, Nina a Batik Boys. V závěru akce jsme si zatančili v rytmu hitů kapely Millenix Band.

Iva Kurcová





Lázně Travel

HUDY

aquapalace
praha

Partneři



Fruitissimo.

LÁZNĚ LIBVERDA

NABÍDKA FYZIOTERIE

V rámci našeho dlouhodobého programu podpory onkologických pacientů již několik let nabízíme možnost využití masérských, regeneračních a relaxačních služeb u Mgr. Jany Sikorové a Mgr. Jany Liberové, více informací zde:  www.lpr.cz/aktuality/1456.

Od 1. září může využít i služeb paní Moniky Weberové:

ZDRAVÍ PRAMENÍ Z NAŠÍ TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY.

Pokud jste svou rovnováhu ztratili, ať už kvůli nemoci, úrazu, psychické záležitosti nebo jakkoli jinak, pomohu vám při jejím hledání. Využívám k tomu regenerační masáže zad, šíje, chodidel, práce s dechem a s vnímáním vlastního těla.

Za pomoci prvků z jógy a praktických jednoduchých rad, jak nastavit



dobře své tělo ve stoji, v sedě, při běžných denních činnostech, se můžete zase o kus posunout zpět ke svému středu, ke své rovnováze, ke svému zdraví.

Jsem vystudovaný fyzioterapeut s praxí. Vedu lekce rehabilitační jógy na Praze 8 a ve Zlíně. Ráda plavu, jezdím na výlety se svým manželem a pejskem po ČR a občas pro radost vytvořím něco výtvarného.

Svou ordinaci mám v Praze 8, 10 minut

pěšky od stanice metra Vysočanská. Aktuální ceník a více informací najdete na: www.fyzioterapie-rovnovaha.cz

Monika Weberová

Pro všechny tři nabídky fyzioterapeutických služeb Liga proti rakovině poskytuje onkologickým pacientům finanční příspěvek ve výši 500 Kč na osobu / 1 terapii měsíčně.

-red-

ZE ŽIVOTA KLUBŮ

25. VÝROČÍ ZALOŽENÍ ONKO KLUBU SLUNEČNICE OLOMOUC

V letošním roce oslavil náš Onko klub Slunečnice Olomouc čtvrtstoletí. Za jeho vznikem v roce 2001 stál nápad dvou vysokoškolských pedagožek tělovýchovy, onkologických patientek, sestavit rytmická cvičení „ušitá na míru“ stejně nemocným ženám.

Založení klubu a jeho vstup do Ligy proti rakovině podpořily lékařky Onkologické kliniky Fakultní nemocnice Olomouc. Není divu, že od začátku nejvýznamnějšími aktivitami byla cvičení. Blahodárný vliv pravidelného společného pohybu za hudebního doprovodu se zakrátko projevil nejen na fyzické, ale i psychické kondici členek klubu.



Pozadu nezůstávala ani kultura. Postupně přibývaly zájezdy, vycházky s historickým i přírodovědným zaměřením, rehabilitační programy, rekondiční pobyty a další. Od založení se klub úspěšně zapojuje do veřejné sbírky Český den proti rakovině.

Po 25 letech má Klub téměř 70 členek a jeho činnost je velmi rozmanitá. Přesto či právě proto si účastnice

slavnostního odpoledne k výročí rády zavzpomínaly a se zájmem zhlédly obrázky z nejruznějších klubových akcí. Přítomné zakládající členky a ty, které aktivně pro klub pracují, si domů odnesly symbolický květ slunečnice.

MUDr. Olga Císařová,
Věra Kratochvílová
Onko klub Slunečnice

ČERVNOVÝ REKONDIČNÍ POBYT V BUKOVCI

V loňském roce jsme byli nadmíru spokojení s rekondicí v hotelu Kempa v Bukovci, a tak jsme se letos rozhodli pro návrat. Náš pobyt jsme začali v neděli 14. června. Personál i zaměstnanci kuchyně nezklamali. Péče o nás byla naprosto dokonalá.

Počasí se opět vydařilo, takže ranní rozcvičky na zdravém horském vzduchu byly na denním pořádku. Přežili to všichni.

Většinu dne byl nastaven individuální program, což znamená procházky, bazén nebo odpočinek na pokoji u TV.

Ale jak se říká... večery byly naše... Ve společenské místnosti probíhaly hry pro všechny. Nejen malé skupinky u karet, ale vrátila se i oblíbená čelovka, při jejímž hraní docházelo ke kuriozním situacím a výbuchům smíchu. Trochu jsme i potrénovali paměť při hře PAMATUJ, kde je potřeba využít slovní zásobu co nejvíce.

I když návrat zpět byl v pátek, již ve středu jsme měli závěrečný „večírek“. K pohoštění se přidalo vyprávění historek ze života. A že jich bylo! Ke spaní jsme se rozcházeli se smíchem a úsměvem na tváři. Opravdu rádi se opět vrátíme.

Marta Mokořová
INNA z.s. Havířov

KRÁSNÉ LÉTO V HOTELU MAS SEZIMOVO ÚSTÍ

Spolek onkologických pacientů JAKOP z Jablonce nad Nisou pořádá v srpnu 2026 každoroční rekondiční pobyt – tentokrát v hotelu MAS. Tento hotel je spojen s firmou Baťa, která za německé okupace vybudovala v Sezimově Ústí strojírenský závod Moravské akciové strojírný. Náš hotel byl tenkrát určen nejen pro ubytování hostů firmy, ale i jako kulturní středisko. Tam, kde je teď hotelový bazén, bývalo kdysi kino.

Výborná strava, skvělá obsluha, krásné pokoje s televizí, procházky přírodou, plavání ve vyhříváném hotelovém bazénu a rozmanitý kulturní program a výlety zlepšily naše zdraví i duševní kondici.

Velkou výhodou pro seniory je i to, že pro skupinové zájezdy přijíždí hotelový



autobus přímo do místa jejich bydliště. Cena dopravy je již obsažena v ceně pobytu.

Christa Petrásková
JAKOP Jablonec



INFORMACE A POZVÁNKY NA LIGOVÉ AKCE

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

Preventivní kampaň Vykročte s Ligou ke zdraví

Termín: 9. 9. – 10. 10. 2026 – 4. ročník kampaně Vykročte s Ligou ke zdraví, který je spojen s on-line soutěží o zajímavé ceny.

Více na www.lpr.cz/soutez

23. 9. – celodenní sportovní akce v Parku Přátelství v Praze 9

Sněm členských pacientských organizací

Termín: 14. a 15. října 2026

Místo konání: Hotel DUO, Teplická 492, Praha 9 a Městská knihovna v Praze 1

Vánoční koncert

Termín: 7. prosince 2026

Místo konání: Karolinum, Praha 1

Městská část Praha 14 pořádá




DEN ZDRAVÍ
na Poliklinice Parník

22. října 2026
od 7.00 do 12.00 hodin
Generála Janouška 902/17

- ▶ měření cukru a hladiny cholesterolu v krvi
Laboratoř VIDIA-DIAGNOSTIKA
- ▶ měření krevního tlaku a poradenství k virovým onemocněním
Laboratoř VIDIA-DIAGNOSTIKA
- ▶ vše o správné zubní hygieně
Mgr. Petra Křížová, DiS. - 3. LF UK Praha, Stomatologická klinika
- ▶ prevence nádorových onemocnění
Liga proti rakovině Praha z.s., Klub ŽAP Praha

Služby budou občanům poskytnuty ZDARMA.




Detailní informace o plánovaných akcích získáte na telefonním čísle **224 919 732** nebo napište na e-mail: birkova@lpr.cz

ceník celoplošné inzerce Informační zpravodaj Ligy proti rakovině Praha z.s.

formát		rozměr na zrcadlo	čistý formát po ořezu	ceník
1/1			210 x 297 mm	6 000 Kč
1/2	výška	88 x 267 mm	103 x 297 mm	3 500 Kč
1/2	šířka	180 x 130 mm	210 x 146 mm	3 500 Kč
1/3	výška	57 x 267 mm	72 x 297 mm	2 500 Kč
1/4	šířka	180 x 65 mm	210 x 72 mm	1 800 Kč

Závěrem několik praktických informací

Liga proti rakovině Praha z.s.
Poliklinika Černý Most – Parník
Generála Janouška 902/17
198 00 Praha 9
Kancelář – tel.: 224 919 732
www.lpr.cz, e-mail: lpr@lpr.cz

Nádorová telefonní linka – tel.: 224 920 935
Lékaři denně: 9–16 hod., záznamník nepřetržitě
č. účtu LPR Praha: ČSOB 8888 88 8888/0300

Veškeré publikace, které LPR vydává jak pro preventivní, tak i následnou péči, obdržíte zdarma na výše uvedené adrese nebo prostřednictvím Nádorové telefonní linky. Vydávání Informačního zpravodaje povoleno MK ČR: E 11079.



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

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

Zpravodaj k tisku připravily: Ing. Iveta Kuchařová, Iva Kurcová, DiS., Lenka Maršíková • Grafická úprava: ALL IN AGENCY

Vydává: Liga proti rakovině Praha z.s.