

Červen 2026

AKTUALITY, NOVINKY, ZPRÁVY

Milé ŽAPky, ŽAPáci, vážení přátelé,

máme za sebou půl roku pilné práce. Udělaly jsme radost spoustě lidí, kteří si koupili od nás drobnosti na trzích před Velikonocemi.

Prodali jsme letos nejvíc kytiček, než kdy dříve o Květinovém dnu.

Předaly jsme mnoha zájemcům užitečné informace o samovyšetření prsů a varlat.

Zažily jsme i spoustu hezkých chvil během našich vzájemných setkání.

Byly dny slunečné i podmračené, ale tak už to bývá.

Přeji Vám všem, abyste si v klidu a pohodě vychutnali nadcházející čas léta a odpočinku. Dobu setkávání se se svými rodinami a kamarády na chatách a chalupách. Užijte si své letní cesty za novými zážitky i novými přáteli. A vy, kteří budete muset zůstat doma, vychutnejte si pobyt na svých rozkvetlých zahrádkách či balkónech. Všude ať vám je dobře.

Jménem výboru Klubu ŽAP Vám přeji krásné léto.

Helena Hotovcová

PS: Připojuji jednoho Anděla strážného, kterého jsem potkala během mé květnové cesty.



PONDĚLÍ:

Ergoterapie:

Tak – a jaro je v nenávratnu, léto se hlásí o slovo. První dny letošního léta oblékly nadýchané šatičky a už v zasedačce není třeba topit. Stále se scházíme každé pondělí ve 13.00 hodin. Trošku problém je s otevíráním vchodových dveří. Malá rada: „Zmáčknout kliku a hodně se do dveří opřít“. Pravda, že kdyby nás někdo nezasvěcený pozoroval, asi by si myslel, že někde poblíž je středověký trh. Jedna mluví přes druhou – vždyť se toho za týden stalo! Pečivo a další dobroty už jsou položeny v kuchyňce, tak je čas dát se do práce... Vymýšlíme nové, nebo alespoň trošku obměněné výrobky *už na vánoce*. No, nedivte se. Jsou před námi dva měsíce prázdnin, sejdem se až **7. září**, pak rekondice, „Věk je jenom číslo“, nějaká edukace a vlastně do vánočních trhů zbývá jen – a kdo ví – možná



10 pondělků. Co z toho vyplývá? No, že zase těsně před vánoce budeme „šturmovat“. Sem tam některou z nás skolí podzimní nachlazení, anebo přijde jiná neplánovaná absence a něco na stáncích mít musíme! Nicméně – hlavu vzhůru, jsme holky-šikulky, tak si poradíme. Teď Vám přeji krásné, spokojené léto, dopřejte si hodně odpočinku (i aktivního), ať vás nezradí zdraví a navzájem se budeme těšit – jako vždy – na setkání po prázdninách.



Dana

ÚTERÝ:

Členské schůzky:

Musíme hledět dopředu a všechno, co je před námi, si pečlivě zapisovat. A tak si do diáře, kalendáře nebo do bloku zapíšeme už dnes, že první poprázdninová členská schůzka se koná **22. září, další pak 27.října, a 24.listopadu. Prosincová schůzka je jako každý rok nahrazena Předvánočním setkáním dne 14. prosince**. Poznámka: Děvčata, na schůzce, která se koná pouze jedenkrát v měsíci a máte jistě všechny termíny daleko dopředu zaznamenané, se nás schází stále méně. Je to škoda, protože právě na schůzce se dozvíte ty nejdůležitější informace a nejbližší akce. Věříme, že po prázdninách se docházka zlepší. Vždyť se všechny spolu nevidíme tak často. A členská schůzka je báječná příležitost.

Pravidelné koncerty v Korunní:

Poslední předprázdninový koncert byl 2.června, tak jak je zvykem ve 14.30 hod. Začal v evangelickém kostele v Korunní 60, Praha 2. Vyslechli jsme překrásný klavírní koncert v podání Daniela Boura. Ač je pan Boura mladý (24 let), na klavír hraje od svých 4 let. Je nositelem mnoha významných světových ocenění. Z autorů byli zastoupeni R. Schumann, F. Chopin, S. Prokofjev a B. Smetana.

Děkujeme organizátorům, podporovatelům za výjimečné zážitky. Vstupné je dobrovolné a zváni jsou všichni milovníci hudby.

Po prázdninách se opět sejdeme 6.října.

STŘEDA:

Minigolf:

V Jankovcově 2a, Praha 7, 1.patro, vstup po venkovních schodech nad prodejnou Opel se setkáváme každou 1. a 3. středu ve 14 hod.

Pravidelnými hráčkami jsou Irena Bílková, Nela Jakubcová, Marie Nováčková, Hela Jiroušková, Marta Křečková, Marcela Maierová, Jarka Petrová a Hela Hotovcová.



Hrajeme obvykle ve dvojicích, někdy trojicích, ale lze hrát i jako jednotlivec proti hřišti. Jamek je 18, mají různou obtížnost a tak míváme velkou radost z povedených 1, ale bohužel, ani nejhorší 7 se nám nevyhýbá.

Po hře si vždy posedíme u kávy či jiného moku a v klidu si povídáme. Jsme rády, že se hýbáme i že jsme spolu. Myslíme, že noví zájemci se s námi budou cítit dobře, a tak vás zveme!

O prázdninách budeme chodit hrát po domluvě alespoň dvou členek ŽAPu. Platbu 120 Kč za osobu hlaste, prosím, u obsluhy. Účtenku si uschovejte a v září předejte Jarce. Ta vyřídí 50% proplacení u Marty V.

ČTVRTEK:

Taj – či:

Každý čtvrtek se díky Alianci žen s rakovinou prsu mohou setkávat pacientky při cvičení taj-či. Vítá je v 16.15 hod. tělocvična č.3, Tyršův dům Na Újezdě 452/42 a také již 11.rokem cvičitel z nejpovolanějších - Ing. Ivan Trebichavský. Ivan cvičení citlivě přizpůsobuje onemocněním i věku cvičenek. S sebou stačí mít cvičební úbor a pití. Z naší organizace cvičení v průběhu doby pomohlo mnoha členkám. Od prvopočátku cvičení navštěvují Jana K. a Marta K. V poslední době je doplňuje Jana Čápková, která dojíždí až z Tábora.

Jarka

*Náš život je takový, jakým ho činí naše myšlenky.
Marcus Aurelius*

CO BYLO:

Edukace:

Po semináři pro edukátorky, který proběhl v Poděbradech za finanční podpory LPR, za což děkujeme, jsme opět v plné práci.

S VZP nejvíce edukuje Helenka. Tyto edukace jsou celodenní, většinou mimopražské, a tím hodně náročné. Helo, díky!!

Hela byla i na akci v ČTK v den prodeje kytiček. Pomoci jí byla, po svém vyprodání kytiček, Jarka. Jarka s Helou byly na dvou edukacích ve škole u tříd, které nám prodávaly kytičky.

Na Dni Zdraví v Letňanech 1.4. začínaly s edukací Marta K. s Jarkou a střídaly je naše matadorky Danušky.

27.5. před poliklinikou Prosek edukovaly Blanka s Boženkou a střídaly je Marta K. s Míšou.

Na Dni zdraví 17.6. v Butovicích nás prezentovaly: Jarka, Hela, Marta K. a Dana G.

Všechny proškolené edukátorky se zapojují a tím se můžeme lépe vystřídat. Jana s Alena nám chybí, obě jsou po operaci a my jim přejeme brzké uzdravení!

Všechny edukátorky si za svou obětavost zaslouží velké poděkování!!!

Upozorňujeme, že po prázdninách máme první edukaci 15.9. před obch. centrem Krakov, kde bude Jana, Blanka a Marta V.

Další je naplánovaná na 17.10. při akci Plaveme prsa a 22.10. nás čeká Parník na Praze 14.

Členská schůzka 31.3.2026:

Na tuto březnovou členskou schůzku pozvala Helenka H. paní Anetu Ečekovou Maršálkovou.



Její přednáška – lépe řečeno její povídání se točilo kolem ústní hygieny. Zajímavým způsobem nám vysvětlila, jak správně pečovat nejen o svoje zoubky, ale o celou ústní dutinu. Upozornila na nesprávný postup čištění zubů a na „nešvary a zlozvyky“, kterých se při ústní hygieně zpravidla dopouštíme. Jde hlavně o stupně tvrdosti zubních kartáčků a volbu zubní

pasty. Na závěr své přednášky rozdala všem přítomným tašku se vzorky všech zdravotnických pomůcek, o kterých tak poutavě a důrazně hovořila.

Edukační seminář:

Za finanční podpory Ligy proti rakovině jsme pořádaly v hotelu Junior pro stávající i nové edukátorky třídní seminář. Organizaci a přednášky zařizovala Jaruška Petrová. Pro nás, které jsme byly proškolené několikrát, byly velice zajímavé nové metody pooperační léčby i nové prvky ve výuce samovyšetřování. Díky, Jaruško, za úžasně připravené povídání. Součástí programu celého semináře byla i ukázka onkojógy, kterou zajistila Helenka. Celou hodinu jsme pod vedením odborné cvičitelky protahovaly své tělo.

Děkujeme, seminář byl zajímavý a přínosný.

Dana





Český den proti rakovině – 13.5.2026



Každoročně objednáváme žlutá kvítka. V letošním roce jsme si objednaly zhruba stejné množství jako vloni a celkově jsme prodaly 8035 kyticek. Do akce se zapojilo 23 členek, z toho 22 nás bylo z Prahy a Irena Honzíková prodávala ve svém bydlíšti v Blatné. Velice úzce s námi spolupracují dvě školy. Je to Střední škola podnikání a gastronomie v Praze 14, jejichž studenti pro nás také prodávali. Celkem se jich zapojilo 22 dvojic případně trojic ze dvou tříd a prodali 3414 kyticek v hodnotě 133 754 Kč. Druhá významná instituce je Vyšší odborná škola zdravotnická pod vedením p. učitelky Jany Kolčiterové. Ta převzala štafetu po předchozí kolegyni a se svými žáky prodali 1350 kyticek v celkové hodnotě 52 804 Kč. Oběma školám patří velký dík, že se zapojují a že se jejich třídní učitelky do akce velmi obětavě vrhly. Poděkovat musíme

i dalším spolupracujícím institucím, zejména p. Babkové z letňanské knihovny, pekárně Adélka v Táboře a organizacím v Pečkách, které oslovila Helenka Hotovcová. Hodně se prodávalo na QR kódy, což činilo téměř 16 % výdělku. Letos jsme také využily pilotní projekt od LPR – platební terminál. Vyzkoušela ho Marta Votavová a docela se to osvědčilo, protože průměr na kyticčku činil 91 Kč. Celkový výdělek od členek byl 394 901 Kč, což je rekord za všechny předchozí roky.

Děkujeme všem prodejkyňám, které se na Květinovém dnu podílely a také kolegyním Marcelce, Elvíře a Irence, které pro nás celou akci organizačně připravily.

Poděkování si zaslouží i Marta Votavová, která měla na starosti veškerou administrativu.

Vycházka po části Královské cesty:

V pátek 22.května ve 13 hod. se u Prašné brány sešly Jiřinka B., Boženka, Jarka a Hanka P. Jarka měla připravené zajímavé informace a ty začaly hned Obecním domem. Ten nechali, mezi lety 1906-11, postavit čeští vlastenci jako protiváhu Kasína, kde se scházeli Němci. Na výzdobě se podíleli nejvýznamnější umělci např. Šaloun, Špillar, Mařatka, Mucha, Švabinský, Ženíšek. Vedle stojící Prašná brána, které se také říkalo Horská, protože tudy vedla cesta do Kutné Hory, zažila mnoho přestaveb a úprav. O poslední krásnou výzdobu se zasloužil Josef Mocker. Brána byla součástí hradeb a kolem byly zahrady a pole. Za branou a Obecním domem stál původně Králův dvorec. Měl bohatou historii a podle jeho názvu je odvozená i Královská cesta vedoucí na Hrad. Víte, že Králův dvůr nechal přestavět Václav IV., aby nemusel bydlet na Hradě s královnou vdovou? Manželka Jiřího z Poděbrad v ženské části usedlosti porodila dceru Ludmilu. Za Rudolfa II., zde měli své dílny alchymisté, které císař často navštěvoval. Vedle, v Ungeltu, bydlela jeho přítelkyně Kateřina Stradová. Cestou jsme se zastavily u Pachtovského paláce a pověděly si, že tu bydlel správce Ungeltu, nejdůležitějšího obchodního centra tehdejší Prahy. V okně paláce byla zbloudilou kulkou při nepokojích v r. 1848 zabita mladá manželka polního maršála Windischgrätze. Naproti je dům, kde žil učenec Bolzano, a nejznámější středověká lékárna se zlatým andělem. A už jsme u domu Černé Matky Boží. Tento Gočárův kubistický skvost byl postaven v letech 1911-12. Je to neskutečně v porovnání s tím, jak dlouho trvají stavby dnes. Šly jsme dále na Staroměstské náměstí. Tady je historie opravdu bohatá. Tak jen útržky z toho, co jsme si řekly. Podívaly jsme se na věž Týnského chrámu a opravdu viděly, že věž Adam je mohutnější než vedlejší Eva. Běžně si toho člověk ani nevšimne. Určitě stojí za to chrám navštívit, prohlédnout si oltářní obraz Karla Škréty a vědět, že je zde uloženo srdce Jiříka z Poděbrad. Tělo je pochováno ve sv. Vítu.

Další naše kroky vedly ke Staroměstské radnici. Podívaly jsme se na krásné renesanční okno s latinským nápisem, který se překládá jako Praha matka měst, ale správně by mělo být Praha hlava království. Vycházku jsme ukončily na Uhelném trhu u Richterova domu, kde byla první pražská telefonní ústředna. Tenkrát pro asi 11-13 linek. A ještě krásný dům U Rotta. My ho známe jako železářství, ale žily zde dvě významné spisovatelky, sestry Karolina Světlá a Žofie Podlipská.

A znovu Dům U Černé Matky Boží. Při zpáteční cestě jsme navštívily kavárnu, daly si zde vynikající vídeňskou kávu. Získaly informace od milé obsluhy, odpočinuly si a šly si prohlédnout zdejší kubistické muzeum. Výstava je zajímavá, můžete si tady posedět na originálních kubistických židlích, shlédnout film, ve kterém se o kubismu dozvíte opravdu hodně, prohlédnout nábytek, obrazy, keramiku, sklo. Vycházku jsme si užily. Shodly jsme se, že takovéto akce jsou důležité. Chodíme při nich se zdviženou hlavou a vnímáme krásu i historii. To v běžném životě neděláme, většinou spěcháme a na „kochání“ není čas.

J .Petrová

*Je škoda každého dobrého slova, které se neřeklo.
Jiří Stránský*

Vycházka v pátek 22.května:

Děkuji Jarušce Petrové za velmi hezkou vycházku po části Královské cesty, během níž nám představila řadu zajímavostí, které jsme dosud neznaly. Vycházku jsme zakončily v Domě U Černé Matky Boží, první pražské kubistické stavbě. Dům byl postaven jako obchodní dům v letech 1911 – 1912 podle návrhu Josefa Gočára a od roku 2010 je zapsán na seznamu národních kulturních památek. Nároží domu zdobí kopie barokní sošky Černé Madony. Navštívily jsme také výstavu Madona Mia od Jindry Vikové a expozici Uměleckoprůmyslového muzea v Praze. Expozice představuje český kubismus, který ideově propojuje volné i užité umění a architekturu. Jsou zde vystaveny soubory i solitární kusy nábytku. Chvilí jsme si také odpočinuly v místní kavárně. Ještě jednou díky. Jiřinka Buňková

Můžeš-li udělat radost – musíš!

Cena Křesadlo za rok 2025:



Od roku 2001 vyhlašuje spolek Hestia – Centrum pro dobrovolnictví z. ú. soutěž „Křesadlo“ - cenu pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci. Tato myšlenka tehdy vznikla v rámci mezinárodního roku dobrovolníků jako poděkování lidem, kteří nesobecky pomáhají druhým a svou energií pozitivně mění prostředí kolem sebe. Cenou je funkční křesadlo, které má v těch, kteří potřebují pomoc, vykresat jiskřičku naděje.



Letos byla již potřetí nominována a oceněna členka našeho Klubu ŽAP. První oceněnou byla hned v počátcích Věra Urbanová, druhou v roce 2022 Danuška Hybšová a letos jsme za rok 2025 na cenu navrhly Mgr. Jaroslavu Petrovou, která přes 27 let mimo jiné edukuje veřejnost v oblasti prevence rakoviny prsu. Příběh o dobrovolnické činnosti Jarky zaujal výběrovou komisi tak, že postoupil mezi 30 nejlépe hodnocených a nakonec přesvědčil porotu, že Jarku vybrala mezi 10 oceněnými za rok 2025.

Slavnostní předání cen se uskutečnilo dne 21. května 2026 pod záštitou primátora Hl. m. Prahy doc. MUDr. Bohuslava Svobody, CSc. v reprezentativních prostorách rezidence primátora na Mariánském náměstí.

Slavnostní akt předání cen umocnilo nádherné vystoupení sopranistky Miroslavy Česarové za klavírního doprovodu Lenky Navrátilové. Úžasné odpoledne bylo zakončeno rautem, který pro oceněné i hosty připravil Magistrát hl. m. Prahy.



Jarko, děkujeme Ti za všechno, co pro Klub ŽAP děláš, jak náš Klub reprezentuješ a moc gratulujeme k tomuto prestižnímu ocenění. Jsme moc rády, že jsme se tak slavnostní akce mohly zúčastnit spolu s Tebou a Tvoji rodinou.

Za všechny ŽAPky a ŽAPáky

Jana Krejcarová, Dana Hybšová a Marta Křečková

Český den proti rakovině – Květinový den:

Letošní prodej se i přes nepřízeň počasí vydařil, pomáhala mi naše Romanka, studentka Zdravotní školy. Lidé byli vstřícní a 50 kyticek jsme prodaly přes QR kód, takže za necelé 3 hodiny jsme měly na sídlišti Prosek prodáno. Jen bych chtěla zmínit jeden smutný příběh který nám svěřil mladý, asi 50ti letý muž. S velkým smutkem nám vyprávěl o své manželce která na rakovinu zbytečně zemřela, protože se odmítla svěřit do péče lékařů a místo toho dala přednost jakési léčitelce, která jí za velké peníze slibovala vyléčit "zázračnými" bylinkami. Bylinky jsou jako podpůrná léčba v pořádku, ale přesto by lékařská péče měla být vždy na prvním místě. Protože když se jeho žena na nátlak celé rodiny konečně nechala vyšetřit lékařem, bylo už příliš, příliš pozdě. Proto jsou i preventivní prohlídky všech orgánů, ať jde o prsa, žaludek, střeva velmi důležité a rozhodně by se neměly podceňovat. Dnešní diagnostická vyšetření jsou šetrná a důkladná, a když už cokoliv odhalí, včasná léčba může zachránit život.

Dana Gaidošová

Historický kolotoč na Letné – 5.6.2026



Kůň je jednou hříbětem, člověk dvakrát dítětem

A tak jsme se my, ŽAPky domluvily, že si půjdeme zavzpomínat na dobu, kdy jsme byly malé žabky a společně se pobavit a svézt se na historickém kolotoči v Letenských sadech. Ten zde

stojí od roku 1894 a jeho konstruktérem je Josef Nebeský. Paní provozovatelka nám vyprávěla zajímavosti o provozu a rozsáhlé rekonstrukci, kterými kolotoč prošel.

S její pomocí a se schůdky jsme se „vyhouply“ do sedel a užívaly si několikaminutovou jízdu za zvuku orchestrionu. Všechny jsme byly nadšené nejen z jízdy, ale i z toho, že jsme na koně vylezly. Pak následovala vycházka po pěkně upraveném letenském parku. I když zpočátku mírně pršelo, což mnohé členky od vycházky odradilo, brzy se vyčáslilo a myslím, že se den vydařil a určitě si výlet i kolotoč ještě někdy rády zopakujeme.

Dana Gaidošová



Kultura:

V dubnu jsme navštívily divadlo U Valšů na našem oblíbeném představení „Šanson věc veřejná“, kde byla hostem herečka Bára Munzarová.

Na červen a prázdniny máme naplánované různé akce. Výlet na zámek Veltrusy 8.7. Sejdeme se na metru Kobylisy a odjezd autobusu č. 372 je v 10.10 hod. Chystáme se do kina Evald na film Pět švestek a na odloženou návštěvu Kouzelné zahrady pod Nuselským mostem. Akcí bude tentokrát dost a určitě budou zajímavé.

8.červen – naše oblíbená – tradiční kavárnička:



Za krásného letního počasí jsme se sešli v knihovně Chaberského dvora, abychom poseděli a oslavili jubilea našich členek a člena. Utíká to, utíká! Pográtulovaly jsme jednomu 80níkovi, třem osmdesátnicím a Haničce, která oslavila ve zdraví celých 75 let. Postrádali jsme Janičku, která je po operaci kolena, Martu, která pondělky zasvětila turistům a velmi nám chyběla KARKULKA Maruška, která si zapsala 90let. Všem jubilantům 1.pololetí přejeme hlavně zdraví – to



si nikde nekoupí!!! Jak je z fotek vidno, stoly se tradičně prohýbaly pod množstvím dobrot a pití. Zábava nechyběla, ani se nám nechtělo domů.

Organizaci kavárničky předala po mnoha letech Miluška Jarmilce Eichlerové. Milušce moc děkujeme a Jarce přejeme, aby se Ti vedlo stejně dobře. Uznání a poděkování patří i těm, které s přípravou pomáhají.

Dana

Děkovný koncert Ligy proti rakovině:

se konal 9. června v Betlémské kapli. Toto krásné prostředí je Aulou ČVUT a konají se zde mimo jiné i promoce absolventů ČVUT.

Nás ŽAPEK se sešlo opravdu hodně. Vždyť víme, že tyto koncerty jsou vždy silným uměleckým zážitkem. Hosty přivítala a za prodej kytiček a podporu LPR poděkovala paní předsedkyně MUDr. Michaela Fridrichová. Dojala nás její vřelá vzpomínka na 100 let od narození zakladatele a dlouholetého předsedy Ligy pana prof. Dienstbiera.

V hudební části programu vystoupilo Bennewitzovo kvarteto. Kvarteto koncertuje od r.1998 a patří ke špičce interpretů komorní hudby u nás i ve světě. Kvarteto tvoří pánové Štěpán Ježek (housle), Jakub Fišer (housle), Jiří Pinkas (viola) a Štěpán Dvořák (violoncello). V jejich podání jsme si vyslechli Smyčcový kvartet G dur op.33, č.5 od Josepha Haydna, od Antonína Dvořáka č.12 F dur op. 96 „Americký“ a od Leoše Janáčka č.2 „Listy důvěrné“.

Hudebníci sklidili zasloužený aplaus a nám se na oplátku dostalo přídavku. Byl to opravdu krásný večer i díky průvodnímu slovu paní Radmily Hrdinové. Poděkování patří všem, kdo se o večer zasloužili. Milé bylo i uvítání číší vína, raut během přestávky i rozloučení ve formě malého dárku se slovy: I malá pomoc dokáže osladit svět. Děkujeme za Vaší podporu! A tím dárkem byla, jak jinak, než malá sklenička medu.



Přemyslovci v Národním muzeu

Na 10. června jsme měly naplánované shlédnutí výstavy o Přemyslovcích. U pokladny NM jsem čekala od 12.45 hod. Ve 13 hod. jsem byla zklamaná, že nikdo nepřišel. Ale řekla jsem si, že se ani nedivím. V posledních dnech jsme měly akcí hodně. V tom zazvonil telefon s tím, že Marta K. čeká před budovou. Ve dvou to bylo přece jen příjemnější. Výstava nezklamala!!! Tato část historie je mi blízká, ale informace a vystavené artefakty předčily očekávání.

Přehlédly jsme vitrínu se Zlatou bulou sicilskou. Tu jsem sice už před lety viděla v Karolinu, ale chtěla jsem ji vidět ještě jednou. Docela mne pobavilo, že mladý člen ostrahy nevěděl, co to je. Vyslechl si mé „poučení“ a hbitě zavolal starší kolegyni a ta nás k příslušné vitríně ochotně dovedla. Marta i já jsme si výstavu užily a všem můžeme její návštěvu doporučit. Strávily jsme na ní asi dvě hodiny a jen na jednom místě byla možnost se posadit a chvíli si odpočinout. Ale je možné prohlídku přerušit a jít se posadit do kavárny. Čas 13 hod. byl ideální, nebylo plno a také jsme si všimly, jak velký zájem o výstavu měli i cizinci.

Doporučení od Marty V.: každou druhou neděli je vstup do veškerých objektů NM zdarma.

Jarka

Do tohoto vydání již nestihneme dát rekondiční pobyt v Hodoníně. Pro nás 9 účastnic Helenka připravila pestrý program, jehož součástí byla naše návštěva v Bratislavě. Na naše kamarádky Venuše jsme se moc těšily. Vezly jsme jim malé dárky připravené na ručních pracích, sladké povzbuzení a písemný pozdrav. Jak vše dopadlo si řekneme na členské schůzce.

Rekondice v Sezimově Ústí proběhne od 25. – 30.9. Kapacita je naplněná.

Masáže

Stále trvá možnost využití dotovaných masáží LPR pro onkopacienty. Objednat se můžeme u Mgr. Jany Sikorové, tel. 604 617 854, poliklinika Nové Butovice za cenu 350 Kč.

U Mgr. Jany Liberdové, ordinace Krtilova 3061/2, Modřany za cenu 300 Kč., tel. 776 617 854

Amélie

Široké aktivity pro onkopacienty a jejich rodinné příslušníky nabízí Centrum Amélie, Šaldova 15, Praha 8, tel. 283 880 316, 739 001 123.

Jedná se např. o pomoc psychologa, sociální poradenství, vypínání stresu, výživu, pilates, jógu, vycházky a další podpůrné programy.

Napsala:

Musím moc poděkovat Jarce Petrové a Daně Hybšové za březnový Žapodaj, protože jsem si konečně uvědomila, jak velkou práci jim musí příprava Žapodaje dát a jak krásně ho pro nás připravily. Holky zlaté, děkujeme vám všechny, já to poděkování jen napsala a posílám.

Srdečně zdraví a krásné Velikonoce všem přeje Stáňa Klocperková.

Úsměv nestojí nic a přináší mnoho: (úryvek z básně Pavla Fabery)

A proto kdybys někoho potkal, a ten pro tebe úsměv neměl, přesto, že na něj čekáš, buď velkorysý a oblaž jej svým úsměvem ty. Protože nikdo tak nepotřebuje úsměv jako ten, kdo jej nemá pro druhé...

Přejeme všem ŽPkám, i mužům, všem přátelům, příznivcům i sponzorům, krásné léto a dny plné radosti a zdraví.



*Nejkrásnější na světě nejsou věci, nýbrž chvíle,
okamžiky, nezachytitelné vteřiny.
Karel Čapek*

Výbor Klubu ŽAP a kontakty:

www.klubzap.cz
e-mail: klub.zap@seznam.cz

Helena Hotovcová
792 325 430 e-mail:

předsedkyně
hotovcova.zap@seznam.cz

Ing. Marta Votavová
724 028 845

místopředsedkyně + pokladní
e-mail: turistkamarta@seznam.cz

Mgr. Jaroslava Petrová
724 907 078

vedoucí edukátorka
e-mail japetrova@seznam.cz

Jana Krejcarová
728 747 366

spolupráce s organizacemi
e-mail: jana.krejcarova@volny.cz

Marta Křečková
607 850 120

členka výboru
e-mail: hamstrova@centrum.cz

Revizní komise

Marcela Maierová
723 456 144

předsedkyně RK
e-mail: marcela@maierova.cz

Alena Manderlová
722 602 637

členka RK
e-mail: Alen.Mand@seznam.cz

Věra Otradovcová
733 130 538

členka RK
e-mail: vera.otradovcova@email.cz

ŽAPodaj vydává Klub ŽAP vlastním nákladem pro klubové potřeby.
Zpracovaly: Jarka Petrová, Dana Hybšová

