

## Informační leták leden – březen 2020

Vážení přátelé,

vítáme Vás na dnešní členské schůzi, na které se společně přeneseme do předvánoční atmosféry.

Prožili jsme podzim díky hezkému počasí se slunečnými dny a příjemnými teplotami. Věřím, že každý z nás využil tohoto období k uskutečnění výletů a dovolených, nebo pobytem na zahrádkách, či setkáváním se se svými blízkými a přáteli při společných posezeních.

Věřím, že i společné aktivity Klubu Diana přispěly k načerpání nových sil a energie do nastávajícího zimního období, k posílení našeho zdraví a psychické pohody a upevnilly přátelství, která nás provázejí.

Připomeňme si tedy společné akce, které jsme spolu prožili a informace o aktivitách členů výboru v období říjen - prosinec 2019 a seznamte se s aktivitami od ledna do března 2020, které jsme pro Vás připravili.

### **Rekondiční pobyt Frýdlant nad Ostravicí 7. 9. – 14. 9. 2019**

Rekondičního pobytu se zúčastnilo 25 členů Klubu Diana. 7. 9. jsme přijeli do Nové Dědiny, která leží v oblasti pod Lysou horou a kde jsme byli ubytováni. Penzion Šance je umístěn v klidném prostředí, asi 2 km od vlakové stanice. U vlaku nás čekala vedoucí z penzionu, která nám odvezla zavazadla a my jsme se vydali pěšky. Tuto cestu jsme v průběhu pobytu absolvovali několikrát, protože jsme z nádražička vyjžděli na plánované poznávání okolí. Penzion byl staršího data, ale čisté a prostorné pokoje nám poskytly příjemný pobyt. Vstřícné a ochotné jednání vedoucí a personálu včetně chutné stravy bylo námi hodnoceno velmi kladně. V průběhu pobytu jsme navštívili Novou Ves, zastavili jsme se ve sportovním areálu, kde jsme se schovali před deštěm a občerstvili v pěkné restauraci. Ve Frýdku Místku jsme navštívili zámek a prohlédli si náměstí a historické jádro města. V cukrárně jsme se posílili dobrou kávou a zákusky. V týdnu našeho pobytu zde probíhal 12. ročník putovní výstavy Ligy proti rakovině „Každý svého zdraví strůjcem“, několik členů Klubu Diana tuto výstavu navštívilo, a využilo nabídky vyšetření základních tělesných ukazatelů a dermatologické poradny. Naše další vycházky směřovaly k poznávání okolí – vydali jsme se do Sepetné, na Borovou k Satinským vodopádům. Kolem řeky Ostravice jsme došli do srubu Petra Bezruče, kde nás čekal pan průvodce. Výklad o životě Petra Bezruče byl velmi zajímavý a zasvěcující. V městečku Ostravice jsme si v muzeu prohlédli dřevěné sochy zvířat. Poslední den pobytu jsme navštívili Frýdlant nad Ostravicí, který se nachází pod Lysou horou. Na přehradu Šance, která leží na řece Ostravici, však dojeli jen někteří účastníci pobytu. Z rekondice jsme odjžděli spokojeni z krásné přírody a pěkných zážitků v Moravskoslezském kraji.

### **Akce Plaveme prsa – 13. 10. 2019**

Stalo se již tradicí, že patientské organizace žen s rakovinou prsu v České republice organizují každý rok v říjnu akci „Plaveme prsa“. Smyslem této akce je upozornit veřejnost na dobrou prognózu v případě včasné léčby zhoubného nádoru prsu a na možnost kvalitního života vyléčených žen v průběhu léčby i po ní. Cílem této akce, určené pacientkám a sympatizující veřejnosti je učinit něco pro své zdraví a podpořit také ženy s rakovinou prsu.

V Brně se plavalo 13. října 2019 v bazénu za Lužánkami. Organizačně vše zajistil pan Čepelák z firmy STAREZ SPORT a Klub Diana se podílel na edukaci návštěvníků o zdravém životním stylu a samovyšetřování. Rovněž jsme zajistili službu při evidenci plavajících a počtu uplavaných drah.

Celkem plavalo 61 plavců, včetně dětí a uplaváno bylo 83 650 m. Dle shromážděných výsledků Aliance jsme se umístili na hezkém 3. místě ze všech zúčastněných organizací. Součástí odpoledne byla vystoupení akvabel a ukázky záchranářů v případě tonoucích se plavců. Tato akce se v Brně vydařila a tímto děkujeme všem organizátorům pomocníkům a plavajícím za účast.

## **Zápis z členské schůze ze dne 23. 9. 2019**

1. Schůzi zahájila předsedkyně Klubu Diana Míla Gruberová. Přivítala všechny přítomné členy.
2. Stručně seznámila s obsahem infoletáku – s přehledem o akcích, které se uskutečnily v období březen – září t.r.

- Účast na výroční schůzi LPR – březen 2019
- Účast na Brněnských onkol ogických dnech – duben 2019
- Zájezd členů do Chropyně a Kroměříže – květen 2019
- Účast na Českém dni proti rakovině – květen 2019
- Účast na Mezinárodní konferenci v Praze – červen 2019
- Ozdravný pobyt členů v Pardubicích – červen 2019
- Dále probíhalo pravidelné rehabilitační cvičení a rekondiční plavání .
- Členové Klubu Diana se rovněž zúčastnili aktivit „Nadace Zdraví pro Moravu“.

Předsedkyně zhodnotila činnost a aktivity Klubu Diana kladně s tím, že každý měl možnost zúčastnit se akcí které si vybral .

3.V programu schůze vystoupila se svým příspěvkem Mgr. Dáša Zicháčková – zástupce FINKlubu . Seznámila přítomné s problematikou nedostatku některých látek v těle seniorů – selen , zinek, vitamín C. Zdůraznila, že v tomto podzimním období je vhodné posílit imunitní systém potravinovými doplňky a pročistit organismus .

4. S informacemi o aktivitách Klubu Diana od září do prosince pokračovala předsedkyně klubu. Nadále pokračuje cvičení, plavání, pravidelné poradní dny v úterý. Vyzvala členy, kdo má zájem o zakoupení plavenek na reh. bazén v MOÚ . Nabídla účast na jednodenních výletech, možnosti navštěvovat výtvarnou dílnu v MOÚ, a pozvala přítomné na členskou schůzi s vánoční besídkou. Informovala o možnosti přihlásit se na rekondiční pobyty v roce 2020, pořádané LPR. Případným zájemcům bude výbor nápomocen při jejich zajišťování.

Podrobné záznamy ze všech akcí, které se uskutečnily a které jsou připraveny na další období, jsou uvedeny v informačním letáku, který obdrželi všichni přítomní členové.

Jménem výboru Klubu Diana poděkovala všem přítomným za účast na schůzi . Rovněž poděkovala všem, kteří se aktivně zapojili svojí pomocí při uskutečňování aktivit klubu Diana . Popřála všem stále zdraví a těší se na shledanou na akcích, které budou do konce roku.

## **Zpráva z účasti na Sněmu patientských organizací Ligy proti rakovině 22. - 23. 10. 2019**

Sněm se konal v Praze v hotelu DUO, za Klub Diana se zúčastnily Jana Culková a Hana Rabušicová.

1. Všechny přítomné přivítala předsedkyně LPR MUDr. Michaela Fridrichová a zhodnotila hlavní aktivity Ligy v roce 2019. Hovořila o Sbírci Český den proti rakovině v roce 2019 a o předběžném rozdělení výtěžku sbírky. Všichni zúčastnění obdrželi podrobné písemné materiály s výsledky a hodnocením sbírky pro své organizace.
2. K organizačním aspektům sbírky ČDPR a o Putovní výstavě hovořila zástupkyně firmy Arcadia paní Vajgarová, která se podílí na přípravě a průběhu sbírky. Sbírkou se zúčastní 62 organizací, 83% kytiček se prodalo, průměr na kytičku činil 25,62 Kč, získaná zkušenost méně kytiček na vak. Poděkovala všem účastníkům za práci na prodeji. V roce 2020 se bude konat prodej 13. 5., stužka bude zelená, přihlášky proběhnou koncem ledna.
3. O rekondičních pobytech v roce 2019 podala zprávu MUDr. Alexandra Aschermannová.

4. V Meziboří se vylepšuje ubytování. Co se týká stravy, je potřeba dodávat více ovoce a zeleniny. V Toušni se zlepšila úroveň, spolupracuje se s lázeňským rehabilitačním oddělením. Přihlašovat na rekondice se mohou zájemci v prosinci.
5. Dalším bodem sněmu bylo seznámení se s dlouhodobým programem prevence nádorových onemocnění. Prevence nádorů ledvin a močového měchýře bude hlavní téma LPR pro rok 2020. Informace podala předsedkyně LPR.
6. Diskuze k dopolednímu programu se týkala kouření a jeho zdravotních následků, přihlášek na pobyty, rozesílání pozvánek ke skríníngu od pojišťoven.
7. Odpolední část programu se zabývala právy pacientů- přednášela MgA. Kateřina Havelková z Kanceláře ombudsmana pro zdraví. Zájemci obdrželi informační příručku.
8. Závěr programu tvořila zajímavá přednáška Petra Hory Hořejše-V ordinaci za císaře pána- o léčebných metodách a postupech na přelomu století a v prvních letech 20. století.

### **Informace z jednání patientské rady MOÚ 5. listopadu 2019**

Jednání patientské rady zahájila PhDr. Zuzana Joukalová, uvítala náměstkyni min. zdravotnictví ČR MUDr. Alenu Šteflovou a všechny přítomné účastníky.

- Ředitel MOÚ Prof. Marek Svoboda seznámil přítomné s projektem Budoucí zástavby Žlutého kopce, se snahou zachovat prostředí pro zeleň, potřebnou pro pacienty a návštěvníky MOÚ. Dále byly podány informace o dostavbě nového křídla, určeného Centru pro pacienty - přijetí pacienta, plán léčby, pohovor s lékařem, edukační centrum, podpůrná péče, psychologové a další služby.

- MOÚ dovrší v r. 2020 výročí 85 roků od svého založení. Při této příležitosti bude odehráno benefiční představení v divadle Bolka Polívky, kterého se zúčastní 2 zástupci výboru klubu Diana

- Podané podněty pacientů - členy PR : - zlepšit sortiment v kantýnách - zvýšit procento zdravé stravy - zlepšit kulturní prostředí v šatnách a čekárnách pro pacienty - umožnit pacientům konzultovat s oš. lékařem možnost využívat bylinky a volně prodejné podpůrné prostředky - zřídit dětský koutek pro děti pacientek, které často přichází s dětmi - zlepšit informace při podávání chemoterapie /sestra-pacient/ - zařídit kurz vázání šátků pro onkol. pacientky.

Zástupce LPR - Zahajuje pohybové programy pro pacientky s rakovinou prsu, pro další pacienty se připravují programy s informacemi o výživě, fyzické zátěži, pohybu, celkové kondici.

Všechny připomínky a podněty budou projednány vedením ústavu s příslušnými pracovníky s cílem zlepšení podmínek pro onkolog. pacienty MOÚ.

#### **Nádorová telefonní linka Ligy proti rakovině.**

Vážení, zajímáte se o otázky prevence nádorových onemocnění diagnostikovaných u některého z Vašich blízkých či u Vás?

Informace o příčinách, způsobu vyšetření, současných léčebných možnostech a vhodné životosprávě Vám ochotně zodpoví erudovaní lékaři na NÁDOROVÉ LINCE LPR PRAHA - tel. 224 920 935 , meilem na adr. birkova@lpr.cz nebo formou osobní návštěvy, ke které se můžete tel. objednat na uvedeném čísle a domluvit si termín a hodinu konzultace.

Porady jsou poskytovány bezplatně.

## **Jednodenní výlety od září do prosince 2019**

### **Dolní Kounice – 28. 9. 2019**

Na výlet do Dolních Kounic se nás sešlo 5 členek Klubu Diana a společně jsme odjeli autobusem ze Zvonařky. V D.Kounicích se k nám přidaly další 2 členky a společně jsme šly na zámek. Zámek, bývalý hrad nás překvapil hlavně chybějícími okny. Paní průvodkyně nás na komentované prohlídce seznámila s historií i současností zámku a kaple a upozornila na zvláštní konstrukci točitého schodiště. Z otvorů oken zámku byl výhled na celé město i okolí. Po prohlídce jsme přešli ke klášteru Porta Coeli. Zde jsme měli opět štěstí na odborně velmi pěkně komentovanou prohlídku. Dochované torzo kláštera na nás zapůsobilo svojí impozantností. Protože bylo ještě dosti času do odjezdu zpět do Brna ,vyšli jsme na protější kopec křížovou cestou ke kapli sv. Antonína, odkud byl nádherný pohled na na zámek a pod ním klášter.

### **Chroustovské údolí – 11. 10. 2019**

Na zastávce Jemelkova jsme se sešly jen 3, ale po chladném ránu se ukázalo sluníčko a celý výlet se tak vydařil. Z Domašova jsme sešli lesem do údolí říčky Bobravy a pokračovaly podél toku až ke studánce „u Mařenky“, kde jsme se pod přístřeškem s lavicemi občerstvily a odpočaly si. Na dalším úseku cesty jsme musely překonat po dřevěné látce tok říčky a potom i na cestu spadlý strom. V Zastávce u Brna jsme si ještě prohlédli zvenčí kostelík sv. Jana Křtitele.

### **Stránská skála – 8. 11. 2019**

Sešly jsme se v počtu 8 členek na zastávce před Hl.nádražím a odjeli tramvají až pod Stránskou skálu. Toto chráněné území jsme celé prošly a cestou si přečetly informační tabule o floře a geomorfologii daného území. Prehistorické nálezy z tohoto místa se nacházejí v Moravském zemském muzeu v Brně. Protože nám počasí tentokrát vůbec nepřálo, vrátili jsme se na zastávku tramvaje a odjeli zpět do města.

## **Plánovaná činnost Klubu Diana od ledna do dubna 2020**

**Poradní dny pro členy Klubu Diana jsou každé úterý od 15 do 17 hod. v MOÚ – Švejdův pavilon.**

**Rekondiční plavání v bazénu Sportareál Řečkovice – každou středu od 10 – 11hod.**

**Zdravotní cvičení – Základní škola Vídeňská – každý čtvrtek od 16.15 – 17.15 hod.**

**Dle vašeho zájmu nakoupíme plavenky do bazénu MOÚ.**

**Jednodenní výlety – vedoucí výletů je Věra Pavlíčková, tel.: 737685829**

**pátek 10. ledna 2020 – prohlídka betlémů v brněnských kostelích  
sraz před kostelem sv. Tomáše v 10 hod.**

**pátek 14.února 2020 – Rajhrad , klášter a památník písemnictví  
sraz v 9.15 na hlavním nádraží v Brně  
odjezd v 9.30 směr Rajhrad  
návrat do Brna autobusem z OC Olympia (bezplatnou linkou cca každých  
30 min)**

Klášter benediktinů byl založen r. 1045 Břetislavem I. na místě velkomoravského hradiště. Patří mezi nejstarší na Moravě. Současnou barokní podobu mu dal v letech 1721– 46 Jan Blažej Santini-Aichel. Komplex jednopatrových budov je situován kolem rajského dvora a dominantu tvoří kostel sv. Petra a Pavla. Na prohlídce je k vidění také knihovna s 18. tisíci svazky knih i dobová kuchyně. Knihovnu využíval ke studiu i Josef Dobrovský. Památník písemnictví je umístěn v prostorách kláštera a jsou v něm kromě stálé expozice i krátkodobé výstavy.

Po prohlídce půjdeme tzv. Svatojakubskou cestou podél Svratky do OC Olympia. (6 km pohodlnou chůzí).

Občerstvení je možno navštívit buď v Rajhradě (restaurace + cukrárna) nebo v Olympii.

**Výlet do arboreta v únoru - Řícmanice – termín a informace budou podány dodatečně.**

### **Pátek 6. března 2020 – Ivančice**

sraz v 8.40 na Mendlově náměstí (linka 105)

odjezd v 8.49 do Ivančice

návrat do Brna autobusem ve 13.45 nebo 14.15 hod.

Z Ivančického náměstí půjdeme k lávce přes řeku Oslavu a dále do místní části Letkovic.

Prohlédneme si kapličku, která původně stála na křižovatce dvou ulic a byla přesunuta o několik metrů dál. Přesun trval celý den a byl velmi náročný technicky i finančně. Dále budeme pokračovat k mostu přes řeku Jihlavu a podél ní půjdeme až k soutoku s řekou Rokytou. Také je možno vyjít až k rozhledně na Réně. Potom se vrátíme do města a zde je možnost občerstvení a také návštěva muzea. Trasa měří 6km.

## **Výtvarná dílna na rok 2020**

<b>Středa 29. 1. 2020</b>	Batikovaná trička – přineste si vlastní tričko
<b>Středa 26. 2. 2020</b>	Keramické květináče
<b>Středa 25. 3. 2020</b>	Velikonoční pedig

Při některých výtvarných technikách si budou členky hradit 50% nákladů na materiál.

Výtvarná dílna začíná vždy ve 14.00 hod. Vedoucí za Klub Diana je Zdeňka Vlahová mobil : 604 253 140.

**Program našich středečních setkání ve výtvarné dílně je naplánován a domluven s vedoucími ve výtvarné dílně. Pokud některá z členek nemá o tu konkrétní naplánovanou výtvarnou techniku zájem, bylo by dobré, aby do výtvarné dílny přišla v jiný den, kdy se jí může slečna ve výtvarné dílně věnovat a s vybranou ruční prací pomoci. Veškeré náklady si tyto členky budou hradit samy.**

**Plánovaný rekondiční pobyt od pondělí 20. 4. - pátek 24. 4. 2020 – Lednice a okolí. Zámek Lednice, zámecký park, Janův hrad, minaret, Valtice a zdravotní vycházky.**

**Ubytování v penzionu Hippoclub s polopenzí, předběžná cena 2 800,- Kč.**

**Upřesnění a další informace přihlášeným účastníkům budou podány poslední týden v lednu.**

**Jednodenní zájezd se uskuteční v úterý 19. 5. 2020 do Znojma a okolí. Předběžná cena 300,- Kč, upřesnění a další informace budou podány v únoru 2020.**

**Příští členská schůze se koná v pondělí 9. března 2020 ve 14 hod. ve společenském sále ÚMČ Brno- střed, Dominikánská 2.**

**Věříme, že si z nabídky akcí Klubu Diana v roce 2020 vyberete aktivity, které vám budou vyhovovat.**

**Výbor Klubu Diana vám přeje příjemné prožití vánočních svátků, hodně zdraví a energie do příštích let.**

za výbor Klubu Diana  
Miluška Gruberová – předsedkyně KD

