

# Spolek ALEN pomáhá už tři desetiletí ženám s rakovinou prsu věřit, že „Každý život má svůj Mys naděje“

19.3.2024 - Marie Machynková Pokorná | Městská část Praha 12

**Pražská patientská nezisková organizace ALEN je parta žen v seniorském věku, které pomáhají dalším překonat rakovinu prsu a zotavit se z ní - jak fyzicky, tak psychicky.**

Získává nejaktuálnější informace o nemoci a léčení a předává je svým členkám. Seniorky s touto nemocí často zůstávají samy – bez podpory, informací a někoho, kdo chápe, čím si prochází, což je velice těžké. Tato těžká nemoc může zasáhnout ženu v jakémkoliv věku. *„Jsme tu pro to, abychom těmto ženám podaly pomocnou ruku a pomohly jim vrátit se zpět do aktivního života,“* zdůrazňuje v úvodu našeho rozhovoru předsedkyně spolku Ing. Milena Najmanová.

Mohla byste vaši organizaci krátce představit? Kdy byla založena, co je jejím hlavním posláním?

Spolek ALEN byl založen v roce 1993, takže v letošním roce slavíme 30 let své činnosti. Spolek má dvě poslání. Prvním je pomáhat ženám, které onemocněly rakovinou prsu, získat po léčbě dobrou fyzickou i psychickou kondici. To je zásadní podmínka pro návrat do plnohodnotného života jako před onemocněním.

Druhým posláním je osvěta. Organizujeme na školách (druhý stupeň a výše) i ve firmách a organizacích přednášky s videonávodem na samovyšetření prsu i s praktickým nácvikem na silikonovém modelu prsů. Edukaci samovyšetření prsu s praktickým nácvikem provádíme i na různých akcích městských částí, dnech zdraví apod. Tyto aktivity zajišťují vyškolené certifikované členky našeho spolku (pod patronátem MUDr. Skovajsové, Ph.D., zakladatelky screeningu rakoviny prsu a sítě mammacenter po celé ČR). Vždyť kdo může lépe předávat široké veřejnosti zkušenosti s nemocí než ty ženy, které se s nemocí seznámily osobně.

Co znamená zkratka ALEN?

Název ALEN v sobě skrývá úsměvný příběh. V úplném počátku se spolek jmenoval ELAN – prvotní zakladatelka, paní Alena Rejzková, tím chtěla říci, že ač jsou tyto ženy postiženy vážnou nemocí, mají elán v těle... Podle jejího vyprávění pak shodou okolností došlo k setkání s hudební skupinou ELAN a k záměně pošty na nějaké akci v Praze. A tak pouhým přeskládáním písmen se stal z ELANu ALEN. Vzhledem k tomu, že zakladatelka se jmenuje Alena, nebylo co řešit.

Pořádáte nejrůznější výlety, chodíte plavat, vzděláváte se v oblasti zdraví a prevence... Jak často se společně setkáváte?

Jednou měsíčně se setkáváme na členských schůzkách, jejichž součástí jsou přednášky na odborná, sociální nebo jiná témata, která členky zajímají. Pořádáme ročně cca osm rekondičních pobytů v délce 5–7 dnů, jednou týdně chodíme plavat a cvičit v bazénu pod vedením zkušených fyzioterapeutek a asi 2x do měsíce pořádáme vycházky. Na většinu těchto aktivit svým členkám poskytujeme finanční příspěvek z grantů magistrátu a městských částí Prahy 2 a 4.

Vaše organizace působí v Praze, existují nějaké podobné instituce i mimo hlavní město?

Spolek ALEN má celorepublikovou působnost (máme členky z Moravy i z Vrchlabí), ale většina je z

Prahy a Středočeského kraje.

Po celé republice je asi 17 podobných organizací, většinou s lokální působností.

Na podzim přijedete s preventivním programem i k nám na dvanáctku. Pro koho bude tato akce určena a na co se mohou účastníci těšit?

Děkujeme Praze 12 za možnost, které si velmi vážíme, přijet na dvanáctku. Akce bude určena široké veřejnosti, protože samovyšetření prsů je potřebné napříč generacemi. Můžete se těšit na přednášku o samovyšetření prsů a edukaci samovyšetření prsů, které si účastníci mohou vyzkoušet na silikonovém modelu prsů. Přednášející jsou vyškolené certifikované edukátorky.

Součástí akce bude seznámení přítomných s činností spolku s nabídkou pomoci těm, které ji potřebují.

*Marie Machynková Pokorná*

[https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=103817&id\\_org=80112](https://www.praha12.cz/vismo/dokumenty2.asp?id=103817&id_org=80112)