

*Každý život má svůj
Mys dobré naděje*

ALEN

neziskové sdružení žen postižených rakovinou

128 00 Praha 2 – Vyšehrad, Vratislavova 22

<http://alen.tym.cz>

IČO 47610191

Výroční zpráva 2012



Bankovní spojení: 1940574359/0800 – ČS Praha 1

Registrace: MV VS/1-21 293/93 R 7. 7. 1993



Co je ALEN

ALEN je neziskové sdružení žen postižených rakovinou prsu.

ALEN pomáhá těmto ženám ve všem, co je s onemocněním spojeno.

ALEN má v současné době **132 členek**.

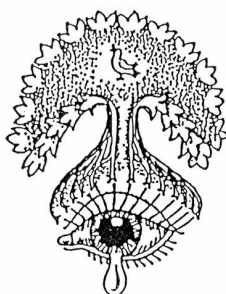
Hlavní cíle sdružení ALEN

- **zlepšení kvality života** onkologických pacientek
- **zlepšení fyzické kondice** žen s rakovinou prsu
- **psychická podpora** žen při a po onkologické léčbě
- **zmírnění nežádoucích vedlejších účinků** onkologické léčby
- **dobrá informovanost** žen o prevenci a léčbě rakoviny prsu
- **získávání kontaktů** na odborné lékaře a zdravotníky
- **informace** žen o zdravotních pomůckách
- **informace** o správné výživě
- **sociální podpora** zdravotně postižených žen
- **zvýšení právního povědomí** zdravotně postižených žen
- **zvýšení společenské prestiže** onkologických pacientek
- **edukace zdravé veřejnosti** o prevenci rakoviny prsu

Odborným lékařským garantem projektů roku 2012

Doc. MUDr. Olga Švestková PhD.,
přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství

MUDr. Jaroslava Barkmanová
vedoucí onkolog Fakultní poliklinika VFN Praha



Hlavní činnost Sdružení ALEN

- rehabilitační **cvičení** pod odborným vedením
- **plavání** a cvičení v bazénu pod odborným vedením
- **rekondiční a rehabilitační pobyty**
- víkendové **rekondiční pobyty**

- **turistika**, výšlapy do přírody
- **výlety** a poznávací zájezdy
- **společenské akce**, divadla, koncerty, setkání

- odborné **přednášky a besedy** s lékaři
- informace o **zdravotních pomůckách**
- informace o **zdravé výživě** a správném stravování
- informace z oblasti **sociální a právní**
- vzájemné předávání **vlastních zkušeností**
- vydávání **Informačního zpravodaje** pro členky i veřejnost
- besedy a přednášky s **edukací pro zdravou veřejnost**

- **účast na akcích a kampaních pro veřejnost** k prevenci rakoviny
- spolupráce s **Ligou proti rakovině Praha**
- aktivní účast na **Českém dni proti rakovině**
- spolupráce s **Aliancí žen s rakovinou prsu**
- aktivní účast na akcích „**Dokážeš to taky**“ a „**Plaveme prsa**“
- spolupráce s **Koalicí pro zdraví**
- spolupráce s **Neziskovky.cz**
- spolupráce s **dalšími patientskými organizacemi po celé ČR**



Hlavní projekty roku 201

- ☼ pravidelné členské schůzky – celkem 10 – s programem:
 - Valná hromada
 - Jarní a podzimní bazárek ob-
lečení
 - 7 zdravotních přednášek
 - Výtvarná dílna
 - Babinec s Marií Tomsovou
 - Mikulášská besídka v Tyršově domě



- ☼ výborové schůze – celkem 10
 - plánované pracovní setkání členek výboru
 - neformální pracovní setkávání podle potřeby

- ☼ rehabilitace
 - jednou týdně zdravotní cvičení v tělocvičně pod vedením Bc. Terezy Kinštové, Denisy Uhrové a Hany Hladovcové
 - jednou týdně plavání v bazénu v Tyršově domě pod dohledem PaedDr. Ireny Čechovské
 - cvičení v malém bazénu Nemocnice na Homolce pod vedením odborných rehabilitačních pracovníků

- ☼ víkendové pobyty – celkem se zúčastnilo **48 žen**
 - Bystré u Poličky
 - Jablonná nad Vltavou
 - Horní Bečva
 - Jilemnice



- ☼ rekondiční pobyty – celkem se na nich uzdravovalo **78 žen**
 - Karlova Studánka
 - Poděbrady
 - Mariánské Lázně
 - Slatinice

- ☼ výšlapy a výlety po celý rok a za každého počasí – celkem **16 x** a 2 zájezdy
 - Jarní zájezd - Hořice
 - Podzimní dvoudenní zájezd – Česko-saské Švýcarsko

☼ **spolupráce** (projekty, konference, sněmy, společenská setkání)

- **Liga proti rakovině**

- Výroční schůze, Jarní sympozium, Podzimní sněm kolektivních členů
- Sběrka Český den proti rakovině a Děkovný večer
- Vánoční koncert LPR v Aule Karolina

- **Aliance žen s rakovinou prsu**

- Veletrh Pragomedica – Handicap – edukace veřejnosti
- Akce Dokážeš to taky!
- „Ženy ženám“ – mamografický screening
- Jarní a podzimní semináře, Výroční celostátní konference
- Pochod AVON proti rakovině prsu
- „Plaveme prsa“



- **Koalice pro zdraví –**

Konference a semináře
v Parlamentu a v SÚKLu

- **Nadace Forum 2000** – Veletrh neziskových organizací v NTK

- **Amélie** – Semináře, Víkend Jablonná

- **Gaudia proti rakovině** – Semináře, psychologická pomoc

- **Nadace Onkologie 21. století** – „Sebevědomí pro každý den“

- **Domov Sue Ryder** – Vánoční jarmark

- **AREKO** - projekt předklinického výzkumu Ovosanu

- **HESTIA** - Seminář a Předávání cen Křesadlo

- **Masarykův onkologický ústav**

- Brněnské onkologické dny
- Program BALANCE

- **Neziskovky.cz** – Časopisy, Grantový kalendář, Účetní kavárna, AVPO, Semináře

- **Asociace IWAP** – vánoční setkání

- **Nadace Vize 97** – Mikulášský charitativní bazar v Pražské křižovatce

- **Nepřijatelní**, o.s. mladých hereček – divadelní představení

- **ELPIDA** – semináře a rozhovory

☼ **O nás v tisku**

- Zpravodaj města Jilemnice
- Zdravotnické noviny

☼ vydáváme **Informační zpravodaj – 5 čísel ročně** – celkem **100 stran** informací o akcích sdružení ALEN i aktivitách dalších spolupracujících organizací, mnoho rad a zkušeností s nemocí, informace o léčbě, zdravé výživě, návody na cvičení, kontakty na lékaře, poradny, centra a ambulance, tipy na vycházky a pozvánky na kulturní akce, recepty a články z tisku

Naše **knihovnička** nabízí odborné i zábavné knížky, kazety, CD a DVD

Navštěvujeme **divadla, kina, koncerty a výstavy**



Přehled hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2012

Příjmy

	Kč
dotace a granty	145.000,00
členské příspěvky	31.500,00
květinový den	64.535,10
dary	215 593,00
příjem za služby	380 490,00
příjem za reklamu	42.000,00
ostatní příjmy	4.452,88
C e l k e m	883.570,98

Výdaje

	Kč
rekondiční a víkendové pobyty	622.871,00
jednodenní akce	53.465,00
cvičení, plavání, rehabilitace	129.823,00
provoz sdružení	78.182,00
C e l k e m	884.341,00



Zpráva o revizi hospodaření za období 1. 1. – 31. 12. 2012

Revizi hospodaření provedla revizní komise sdružení ve složení

předsedkyně revizní komise
členka revizní komise

Jaroslava Štefková
Eva Boháčková

Provedenou kontrolou bylo zjištěno, že účetnictví občanského sdružení ALEN je vedeno správně, průkazně, srozumitelně, přehledně a způsobem zaručujícím trvalost účetních záznamů. O všech jednáních a případných účastech na seminářích, sympoziích, konferencích, o novelách zákonů (týkajících se zdravotnictví) jsme průběžně v dostatečném rozsahu informováni prostřednictvím informačních zpravodajů.

Při inventarizaci nebyly zjištěny inventarizační rozdíly.

V rámci činnosti a v souladu se stanovami občanského sdružení ALEN realizuje rehabilitační pobyty, víkendové pobyty, rehabilitační cvičení a plavání, zdravotnickou osvětu, přednášky, přednáškové cykly, společenské a kulturní akce a zájmovou činnost. Finanční prostředky byly uvolňovány a využívány v souladu se schválenými projekty a jednotlivými programy ozdravných akcí.

Občanské sdružení (jmenovitě předsedkyně) všem poskytovatelům účelových dotací, dárcům (fyzickým osobám) a sponzorům (právníckým osobám) písemně poděkovalo a vždy bylo uvedeno, na jaký konkrétní účel byly finanční prostředky vynaloženy (případně byly doloženy i kopie uhraných faktur a pokladních bloků).

Poskytnuté účelové dotace:

od Magistrátu hlavního města Praha
od Městského úřadu Praha 2
Městského úřadu Praha 4

byly řádně a včas v požadovaném termínu dle stanovených pravidel a na požadovaných tiskopisech vyúčtovány.



Plán činnosti na rok 2013

členské schůzky a jednání rady sdružení – 1x měsíčně
vzdělávací akce, přednášky pro členky i zdravou veřejnost

cvičení a plavání v bazénu – 2x týdně, **cvičení** v tělocvičně – 1x týdně
všestranná **rehabilitace, masáže, skupinové cvičení**

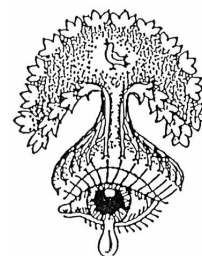
výšlapy a výlety do přírody za zdravím a za poznáním
2 autobusové zájezdy
společenské akce, návštěva divadel, koncertů, výstav

4 víkendové pobyty pro onkologické pacientky

4 rekondiční a rehabilitační pobyty se zdravotním programem

aktivní účast na akcích spřátelených a spolupracujících organizací

- **sněmy, konference, semináře, koncerty, společenská setkání**
- **Pragomedica – Non Handicap** – edukace veřejnosti
- **Český dne proti rakovině LPR** – celostátní sbírka – prodej kytiček
- **Dokážeš to taky** - Aliance žen s rakovinou prsu
- **Plaveme prsa** – Aliance žen s rakovinou prsu
- **Pochod AVON proti rakovině**
- **Ženy ženám** – mamografický screening
- **Veletrh neziskovek** – Nadace Forum 2000
- **Brněnské onkologické dny** – Masarykův onkologický ústav
- **Sebevědomí pro každý den** - Nadace Onkologie 21. století
- **spolupráce** s Gaudii proti rakovině, Amélií, Neziskovkami.cz



vydávání **Informačního zpravodaje** – 5 čísel



Poděkování sponzorům a příznivcům

**Magistrát hlavního města Prahy
Úřad městské části Praha 4
Ústav sociálních služeb Praha 4
PRE a.s. Praha
Neziskovky cz. + AVPO
Eliška – zdravotnické prodejny
Milena Kozumplíková
Česká obec sokolská - Tyršův dům
AREKO s.r.o.
Beiersdorf s.r.o. NIVEA
Česká spořitelna a.s.
Boltex Czech Sound
Věra Vávrová
Josef Šulc
Rudolf Valenta
manželé Zíkovi
Zdeňka Bretlová**

**SUBTERRA a. s.
Úřad městské části Praha 2
Liga proti rakovině Praha
Aliance žen s rakovinou prsu
Koalice pro zdraví
AMOENA s.r.o.
Obec Horoměřice
Centrum sociálních služeb Praha 2
Herlitz s.r.o.
Teekanee s.r.o.
Domov Sue Ryder
MUDr. Marie Voženílková
PaedDr. Irena Čechovská
MUDr. David Horák
Anna Horalová
Olga Arvaiová
Jiří Tesařík**



Rada občanského sdružení ALEN v roce 2012

Kelišová Daniela	předsedkyně, statutární zástupce
Uhrová Věra	místopředsedkyně, statutární zástupce
Antošíková Ivana	hospodářka, statutární zástupce
Šimová Blanka	pokladní
Šamšová Bedřiška	jednatelka, knihovnice
Hamanová Ludmila	edukace
Mařincová Jindra	členka výboru
Štefková Jaroslava	revizní komise – předsedkyně
Boháčková Eva	revizní komise – členka

Kontakty:

Adresa: 128 00 Praha 2 - Vyšehrad, Vratislavova čp. 156/22

Telefony: 224 916 216, 732 273 834

E-mail: d.kelisova@seznam.cz

Webstránky: www.alen.tym.cz

