

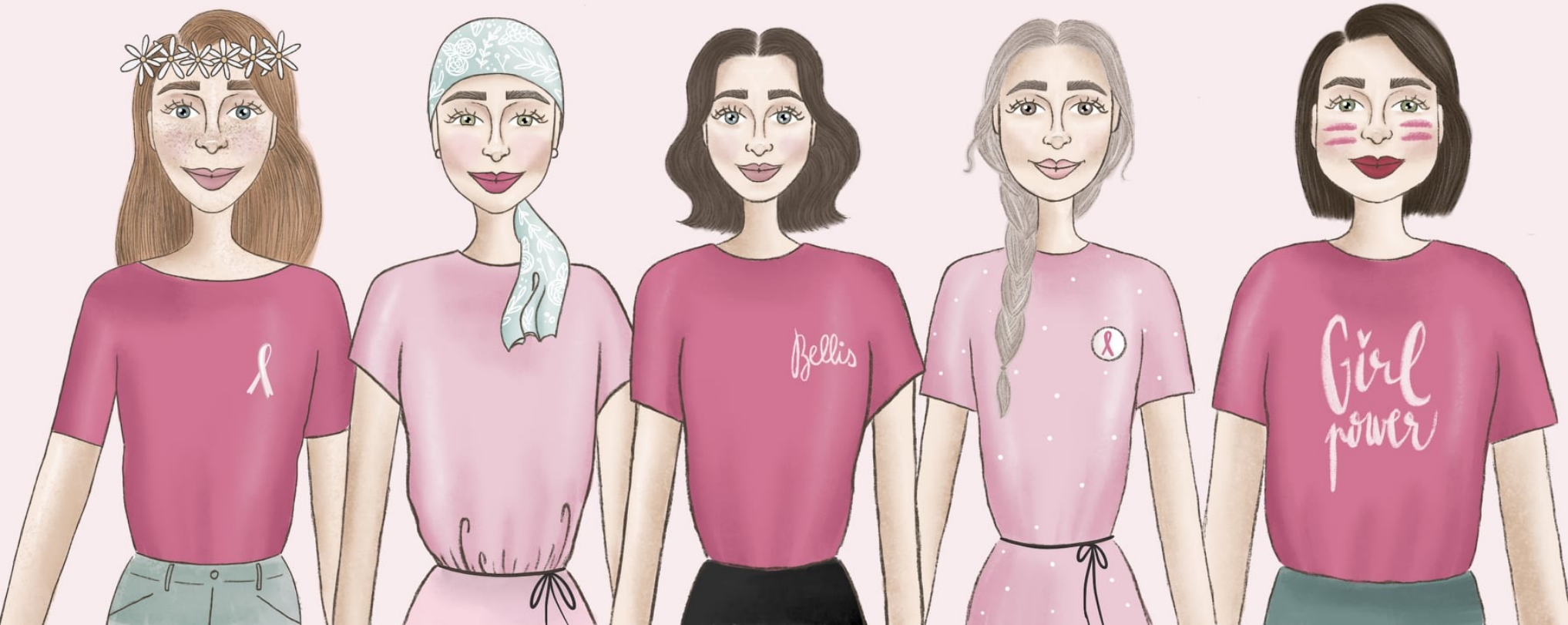
BELLIS – MLADÉ ŽENY S RAKOVINOU PRSU

V R O C E 2 0 2 2

I N G . N I K O L P A Z D E R O V Á , M P A



#MYBELLISKY



BELLISKY A JEJICH ROK 2022

• BELLIS •

- **Oslava 10 let** fungování projektu Bellis
- Vydali jsme **Charitativní kalendář Bellissime 2023**
- **Pink October** – kampaň **#HldejSiJe** a další aktivity
- Projekt **Zpět do kondice**
- Červnový a listopadový **Terapeutický pobyt**
- **Pravidelné** každotýdenní online **cvičení jógy**
- **Webináře, Avon pochod, Race for the Cure, RARE, edukace samovyšetření (.)(.), podpora pacientek, AVON linka pomoci**



10 LET PROJEKTU V ČÍSLECH

• BELLIS •

- **1 800** ženám s rakovinou prsu jsme **konkrétně pomohly**
- **Podporu a pomoc** jsme poskytly více než **15 000** ženám s rakovinou prsu
- Naučily jsme správné **samovyšetření prsu** více než **88 000** žen a mužů
- Vydaly jsme knihu Nejsi na to sama - průvodce rakovinou prsu a do dnešního dne ji darovaly více než **2 000** ženám v onkologické léčbě
- Uspořádaly jsme **19** terapeutických pobytů pro více než **1 000** pacientek
- Uspořádaly jsme **16** benefičních akcí
- **6** cyklů projektu **Zpět do kondice**
- Uspořádaly jsme více než **280** akcí pro naše pacientky
- Vydaly jsme **tři** charitativní kalendáře a jednu knihu
- Emoce, radost, štěstí, vzpomínky, slzy, přátelství ... **ty čísla vyjádřit nelze**



WEBINÁŘE A ONLINE AKTIVITY

• BELLIS •

- Každý týden ve středu od **18:00 online onko-jóga**
- **Jak na vztahy**
- **10 ájurvédských zvyků pro zdraví** a spokojenost a vitalitu
- Prague ONCO
- **Zvládání psychické zátěže** a stresu pro pacienty po onkologickém onemocnění
- **Lymfatický systém** – rozpraudění lymfy
- Jak psychicky **ustát válku**
- **Psychická pohoda**, pocit bezpečí a prevence stresu
- **Rekonstrukce prsu** s doc. Ondřejem Měšťákem
- **Sexuální zdraví** a intimita po onkologické léčbě
- **Prevence recidivy** onemocnění pomocí zdravé výživy s Mgr. Věrou Andráškovou



SEMINÁŘE

- **Zdravá výživa** s Margit Slimákovou (43 pacientek)
- **Edukační seminář** pro nové edukátorky

• BELLIS •



EDUKACE SAMOVYŠETŘENÍ (.)(.)

Motto: **Nejde jen o prsa. Jde o život!**

53 edukací = 6 800+ vyzedukovaných

SŠ, sportovní a kulturní akce, Dudy Cup, Dny zdraví, Dotek

• BELLIS •



ZPĚT DO KONDICE 2022

• BELLIS •



6. ročník projektu

5 měsíčních výzev = **39 707 km**

9 Night run běhů = **48 běžkyň**

Splněné osobní výzvy

Zapojeno **69 pacientek**

Slavnostní vyhlášení na **Race for the Cure**

Pravidelné cvičení onko-jógy



NIGHT RUN BĚHY

Edukace a aktivní účast na 9 závodech

9. 4. Ostrava, 16. 4. Liberec, 23. 4. Hradec Králové, 14. 5. Brno, 13. 8. Most, 27. 8. Neon run, 10. 9. Praha, 1. 10. České Budějovice, 15. 10. Olomouc = celkem 48 běžkyň Bellis



• BELLIS •



LETNÍ TERAPEUTICKÝ POBYT

• BELLIS •

15. – 19. června, Chata Tesanka, Jizerské hory, 43 pacientek

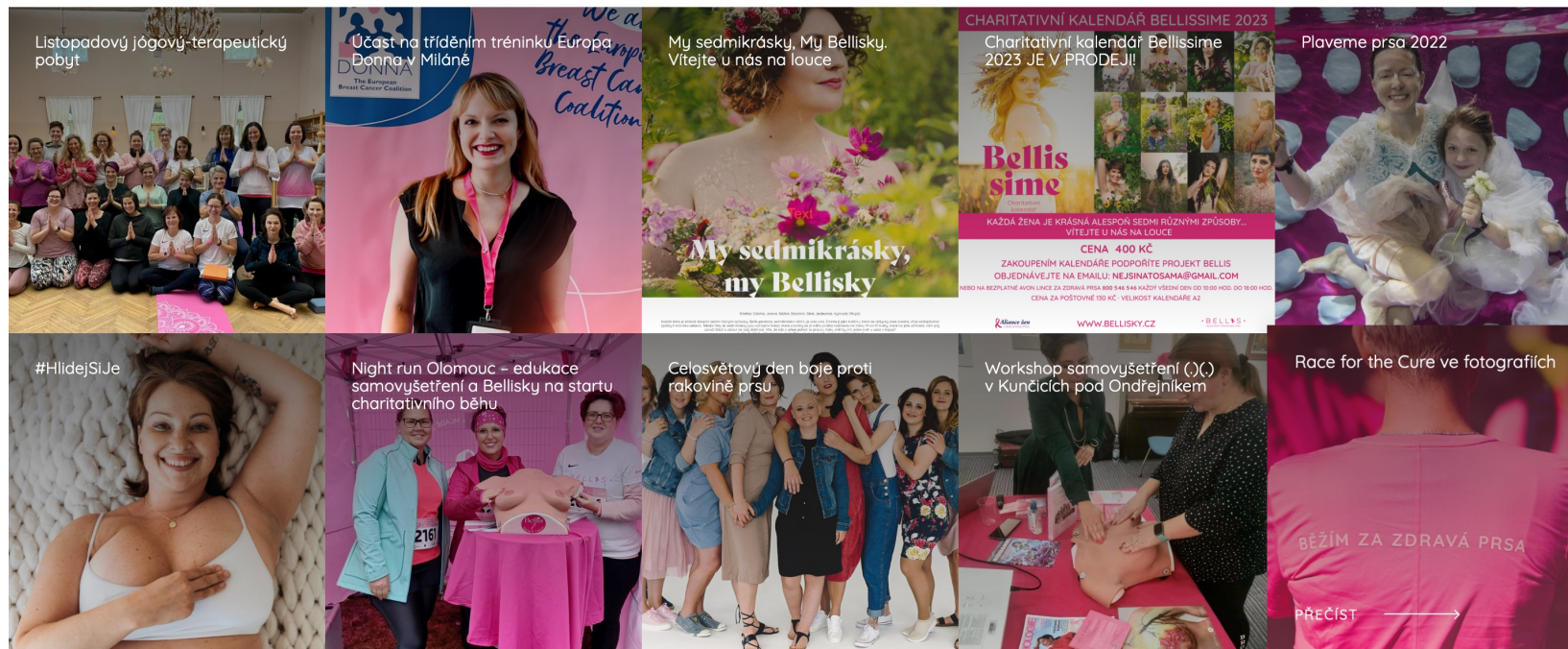


WEB, AKTUALITY, PŘÍBĚHY, PR, SOME

• BELLIS •

• BELLIS • [Novinky](#) [Kniha Průvodce](#) [Projekty a akce](#) [Samovyšetření \(:\)\(\)](#) [Příběhy](#) [Odborné informace](#) [Lexikon onkopojmů](#) [Foto & Video](#) [O Bellis](#) [f](#) [@](#)

Novinky



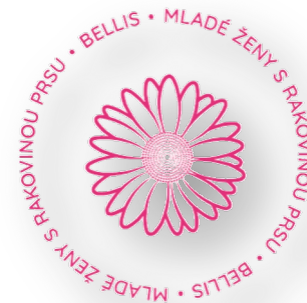
FUNDRAISING, VZDĚLÁVÁNÍ, HOP, ADVOKAČNÍ ČINNOST, PODPORA PACIENTEK, MERCHANDISING

• BELLIS •



• BELLIS •

J sme tady pro Tebe.



SPOLUPRÁCE S AVONEM

19. 5. TK, 3. 9. AP Děčín, 17. 9. AVON Pochod Praha

• BELLIS •



PINK OCTOBER

• BELLIS •

23. 9. Charitativní bazárek Devini
1. 10. – 31. 10. **#HldejSiJe**
1. 10. edukace (.)(.) České Budějovice
2. 10. **RARE Ride and Roses Praha**
3. 10. TK kampaň BRCA VFN Praha
5. 10. edukace (.)(.) Just Plzeň
7. 10. edukace (.)(.) ČSOB Hrade Králové
9. 10. **Race for the Cure**
11. 10. edukace (.)(.) Frýdek-Místek
13. 10. Brněnské onkologické dny
14. 10. edukace (.)(.) Kunčice pod Ondřejníkem
15. 10. edukace (.)(.) Olomouc
15. 10. Plaveme prsa Praha
18. 10. edukace (.)(.) Barometr zdraví Karlovy Vary
21. 10. edukace (.)(.) ČSOB Praha
30. 10. **Benefiční večer – Bellisky 10 let spolu**



ŘÍJNOVÁ KAMPAŇ NA PODPORU SAMOVYŠETŘENÍ (.) (.) #HLIDEJSIJE

• BELLIS •

6. ročník kampaně



R.A.R.E RIDE AND ROSES

2. 10. Charitativní jízda Prahou



• BELLIS •



RACE FOR THE CURE – 2. ROČNÍK

• BELLIS •



CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ BELLISSIME 2023



• BELLIS •



Křehká. Odolná. Jemná. Něžná. Statečná. Silná. Jedinečná. Vytvrilá. Míjící.

Každá žena je krásná dívkou sedmi různými způsoby. Bellis perennis, sedmikráska věčná, je jako ona. Známe ji jako květinu, která se vždycky zase zvedne, ať je zastlapaná zpátky k trávníku sebevic. Někdo říká, že sedmikrásky jsou odrazem hvězd, které zasvítily za prvního jarního rozbřesku na trávu. První tři květy, které na jaře utrhněte, vám přizoručí štěstí a zdraví na celý další rok. Víte, že kdo si přeje portáct tu pravou lásku, měl by mít jeden květ u sebe v kapse?

A víte, že když vidíte ženskou prst šlou na mamografu, má tvar sedmikrásky?

Každá žena je květina. My Bellisky, tvoříme už deset let podpůrnou louku pro ty, které bojují o svůj život s diagnózou rakoviny prsu. Víme, jak se žena cítí, když je její tělo narušeno tak vážnou nemocí. Jak bojí jít, jak svírá pocit z toho, že už nikdy nebude taková jako dřív. Ale už tolik dobře víme, že když sedmikrásce upadne jeden okvětní lístek, protože zrovna stálo chvíli ve větru, jen jí to přidá na kráse a zajímavosti. A tohle vědomí chceme sdílet.

Vítejte u nás na louce!



Leden

ne	po	ut	st	čt	pá	so	ne	po	ut	st	čt	pá	so	ne	po	ut														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ BELLISIME 2023



• BELLIS •



Únor

st čt pá so ne po út st čt pá so ne po út st čt pá so ne po út
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28



Březen

st čt pá so ne po út st čt pá so ne po út st čt pá so ne po út st čt pá so
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



Duben

so ne po út st čt pá so ne po út st čt pá so ne po út st čt pá so ne
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ BELLISIME 2023



• BELLIS •



Květen

po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31



Červen

čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						



Červenec

so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st	čt	pá	so	ne	po	út	st				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						

CHARITATIVNÍ KALENDÁŘ BELLISSIME 2023



• BELLIS •



My Bellisky

Kdysi někdo prohlásil, že mráz kopřivu nespálí, ale to asi ještě nikdy neviděl sedmikráskul! Umíme si říct do odí pár dobrých rad a nějakou tu lastavou pravdu k tomu. Ty vlásky si rovnou ohol, a děti se neboj, pochopí tvou důstojnou slabost, přelí chemoterapii se nejdíš svým oblíbeným jídlem, protože jinak ti už nikdy chutnat nebude a pokud tvůj muž opakovaně říká, že nechce mít doma nemocnou ženu, buďeš asi žena, která nechce mít doma miláto muže lábota. Rakovina prsu u žen do 45 let věku má své specifiko, v tématech, které společně řešíme. Maturáři, proč, se, to všechno se dá přibrat s kamarádkami u škeničky hodiny a hodiny i v přípoště, že je žena zadržá ve zdravé kláži. Takže v momentu, kdy v jedné ruce držíš batole a v druhé kákejš s nepřijemným názvem Chemo on the Beach, potřebuje okolo sebe pinou louku dobrých kamarádek. I proto jsme dohromady napsaly knihu Nejsi na to sama, kde se sdělíme o všechny svoje zkušenosti. Taký umíme ve správnou chvíli jen tak mluvit a držet se za ruku. Treba na některém z našich terapeutických pobytů, kde si pacientky mohou odpočinout, poradit se s odborníky a nastartovat se do nové etapy svého života. A protože nechceme, aby se k nám přidávaly další a další květiny, pořádáme i osvětové akce, abychom včas naučili všechny ženy samovyšetření prsu. Vzájemně sdílení informací a všeobecnější podpora, to je náš úkol. A my, Bellisky, jsme louka píná květin přitvářených mozaikem podřez jedná druhou.

Foto: Helena Szmigielová
Grafika: Petr Nuttl

Vážičky: Markéta Feigl, Nikola Skondrojaní
Bellisky: Nikola Musilová, Nikol Rázberová, Radka Kozalová, Martina Galiková, Hana Štásková, Veronika Blahuta, Štěpánka Hanslová, Kateřina Liličková, Nikola Skondrojaní, Veronika Martinková a Alenka, Petra Těrnová, Petra Svobodová, Honka Žemanová, Veronika Nová
Květiny a lokace: Kytka od Pořádku

www.bellisky.cz

• BELLIS •

Aliance žen
S RAKOVINOU PRSU

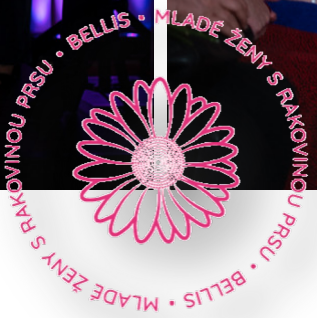
Listopad

st ct pá so ne po úť st ct pá so ne po úť st ct pá so ne po úť st ct
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Prosinec

pá so ne po úť st ct pá so ne po úť st ct pá so ne po úť st ct pá so ne
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

BENEFIČNÍ VEČER – BELLISKY 10 LET SPOLU



BENEFIČNÍ VEČER – BELLISKY 10 LET SPOLU



JÓGOVÝ POBYT

4. – 6. 11. Svatá Kateřina, 38 pacientek



• BELLIS •



OCENĚNÍ – ZLATÝ BANÁN 2. MÍSTO

• BELLIS •



VZDĚLÁVÁNÍ, KONFERENCE, HOP

• BELLIS •

Prague ONCO

APO Letní škola

Brněnské onkologické
dny

Konference NAPO

Hlas onkologických
pacientů

Patient Advocacy
Training Milano

EBCC-13 Barcelona



KNIHA NEJSI NA TO SAMA

Celoroční distribuce novým pacientkám (2 000+)

Financování dotisku knih

Překlad knihy do angličtiny

Ocenění a prezentace na EBCC-13 **ART AND HUMANITIES AWARD**

• BELLIS •



PLÁNY PRO ROK 2023

• BELLIS •

- **Kniha Nejsi na to sama** – dotisk, překlad do angličtiny
- **Téma: „Survivorship“** – výzkum kvality života v remisi
- **Práce na knize – "Nejsi na to sama - aneb průvodce životem po léčbě karcinomu prsu"**
- **Video Samovyšetření (.)(.)**
- **Podcasty, nový fotoprojekt, benefice**
- **Prevence recidivy** – program na podporu zdraví v remisi
- **Podpora pacientek, Zpět do kondice, Night run běhy, edukace samovyšetření (.)(.), Race for the Cure, RARE, Avon pochod a další pravidelné aktivity a projekty**



A group of approximately 25 people, mostly women, are gathered for a Christmas party. They are dressed in festive attire, including dresses, blouses, and jackets. Many are holding bouquets of flowers, and some are holding gifts. The background is decorated with numerous balloons, some of which have the word 'Přání' (Wishes) written on them. The overall atmosphere is warm and celebratory.

DĚKUJI ZA POZORNOST A PŘEJÍ
KRÁSNÉ VÁNOCE

• B •