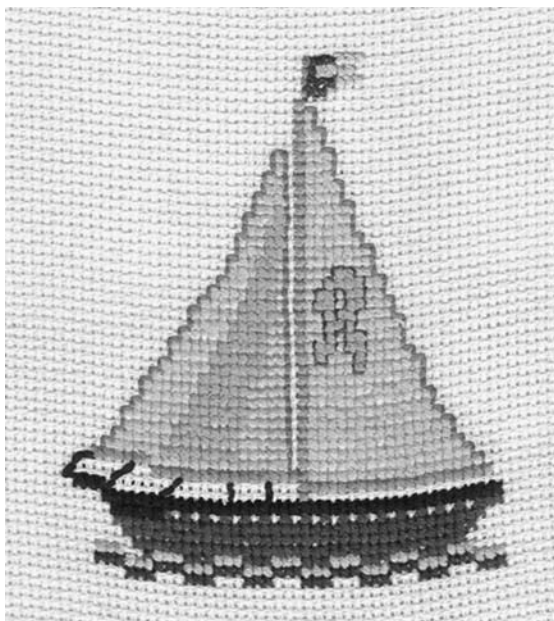


7 – 8 / 2006

ČERVENEC – SRPEN



**Co se děje ve sdružení • Novinky v centrech • Asertivita
Růžové zpravodajství • Propluli jsme spolu přejí
Čím nakrmit vlasy • Jaký byl rekondiční pobyt v Malé skále**

Prázdniny

Tak už jsou tu, už jsme se dočkaly, a pomalu nám začínají utíkat... Většinou se všichni těšíme, jak si odpočineme, přečteme tu knížku, co u ní vždycky usneme.

Nevím jak vy, ale já si v létě moc neodpočinu. Znáte to. Ovoce zraje a láká nás k zavařování a výrobě marmelád. Zpracování zeleniny nezůstává pozadu a tak v potu tváře pilně zaplňujeme regály ve sklepech či spížárnách. A marně nám naši nejbližší říkají, ať se s tím neděláme, že si to koupí. Tetelíme se blahem pokaždé, když si nesou tu naši zavařeninu, marmeládu nebo jinou námi vlastnoručně vyrobenou lahůdku. Teď je vidět, jak jsme užitečné, jak nás potřebují. Naježila jste se? Jasně, vy to děláte proto, že vás to baví! Vždyť ano, já vám to věřím.

Ale někdy si skutečný motiv svého zavařovacího bláznění ani neuvědomujeme. Vždyť jsme přece vždycky zavařovaly. No a že teď už ty zavařeniny tolik nefrčí?

A vnoučátka, jak je milujete a těšíte se na ně. Ale jak vás dovedou utahat. Jsou to vaši andílkové a těšíte se na ně celý rok. A tak je to správně.

Ale... Zase to moje ale. Někdy si toho všímám, že stejně jak jste obětovaly svoje záliby, zájmy, koničky a mnohdy i přátele své rodině, manželovi, stejně tak pokračujete ve vztahu s vnoučaty. Je mi líto pokaždé, když nemůžete přijít na babinec nebo na nějaký jiný program, kam jste chtěla, protože musíte hlídat vnoučata nebo je vodit do kroužků a podobně.

A proč? To ani teď nemáte právo na svoje záliby? Jste zase až na posledním místě? Proč? Protože se bojíte rodině říct: „Promiň, ve středu nemůžu, jdu s kamarádkami.“ A není to škoda? Ostatní by měli respektovat, že máte svůj vlastní život. Že je milujete a přetrhla byste se kvůli nim, ale všechno má své meze.

Nebojte se, když jasně určíte pravidla, rodina je přijme. I když někdy řeknete ne, nepřestanou vás mít rádi nebo si vás vážit. Možná naopak. Pamatujete jak to bývalo s nedostatkovým zbožím? Bylo vzácné. Nemusíte být doma jako inventář. Zavzpomínejte, co jste ráda dělala nebo jste chtěla dělat a neměla k tomu odvalu nebo čas. Teď to ještě můžete dohnat. Užít legraci, poznat nové přátele. Vždyť už víte, že život může začínat po čtyřicítce...padesátce...šedesátce...

Úplně mě dojalo, co se stalo na Dokážeš to taky. Jedna osmašedesátiletá paní, když slezla z koně, stála v dešti a dlouze se dívala před sebe. Když se jí ptali, jestli jí něco není, všimli si jejího dojetí. A ona se svěřila, že celý život toužila jet na koni, ale že si myslela, že teď už je stará na to, aby se jí tohle přání splnilo. Už od života žádný podobný zážitek nečekala. A najednou se jí splnil sen.

Nemůžeme své štěstí zakládat na tom, jestli děláme šťastné ostatní. Zasloužíme si plnit své sny. Nikdo jiný nám je splnit nemůže!

A tak nám přeju: udělejme to, co jsme chtěly. Ještě můžeme stihnout vylézt na svého koně.

Tak a jdu zavařovat ty namočené okurky.

Vaše Zrnko

Milé mammahelpky,

Ctěla bych se s vámi podělit o zážitky z letošního 6. ročníku AVON pochodu. Dlouho jsem váhala, zda se do Prahy vydám, ale zvědavost byla silnější než obava z nástrah velkého města, které moc neznám. Nakonec jsem přemluvila sestru a vyjely jsme společně. Cesta proběhla bez zpoždění, metro také jezdilo a tak jsme stihly přijít na Letnou právě na odstartování pochodu. Zakoupily jsme si růžová trička a dostaly slosovatelná registrační čísla.

Letná byla celá růžová, maminky s kočárky se usmívaly, děti se fotografovaly s medvědími maskoty, růžové balónky se vznášely, bubeníci bubnovali a nad tím vším se kýval metronom. A kolem sluncem zalitá Praha. My jsme šly sólo, chtěly jsme se podívat i na místa, kudy nevedla oficiální trasa pochodu. A tak jsme se po malém blouzení v uličkách plných lidí ocitly u orloje. Hodiny odbíjely, svatí na orloji koukali na to hemžení dole, obdiv zazníval ve všech světových jazycích, fotoaparáty a kamery cvakaly. Svatebčané přistavili k radnici historickou hasičskou stříkačku s řidiči v dobových stejnokrojích, nádherná podívaná. Všude plno krámků se suvenýry, mnoho příležitostí k občerstvení a různé nabídky prohlídek a okružních jízd. Např. jízdy nablýskanými autoveterány všech značek, koňským povozem, okružní jízdy historickou tramvají nebo plavba výletní lodí. Bohužel to nebyly služby pro naše kapsy, takže jsme šly do cíle pochodu poctivě pěšky, tam i zpět.

Cíl – Žluté lázně, nás příjemně překvapil svou polohou přímo u Vltavy a také zájemem pro návštěvníky. Před pódiem, kde moderovali M.Valentová a T.Krejčíř, posedávali na trávě účastníci pochodu a tu „růžovou louku“ snímala kamera na velkoplošnou obrazovku. AVON nabízel ve stáncích nejen poradenskou službu, edukační materiály a poukazy na vyšetření, ale i své nové výrobky a také možnost nechat se na místě nalíčit. Děti měly k dispozici bazénky se šlapadly a dětský koutek, kde se mohly vydovádet s medvědími maskoty Avonu. Viděli jsme vystoupení taneční skupiny a také zpěvačku Lucii Bílou. Mezi písničkami měla vtipné poznámky a byla velmi upřímná. V okamžiku, kdy kolem lázní proplouvala velká výletní loď, nastalo oboustranné velké mávání a Lucka volala: „Růžoví zdraví bílé na lodi!“ Účastníci pochodu diskutovali na sluníčku i pod plátěnými přístřešky, sledovali zábavný program a občerstvovali se, někteří seděli na přístavním molu s nohama ve Vltavě. Všichni si užívali krásného počasí. Atmosféra byla přátelská a velmi spontánní.

Firma Avon věnovala na boj proti rakovině šek na 5.500.000,- Kč. Vylosovaní účastníci obdrželi od Avonu krásné a hodnotné ceny. Hlavní cena, zájezd v hodnotě 30.000,- Kč dle vlastního výběru – mladá výherkyně byla dojatá k slzám. Při odchodu z areálu lázní byl každé účastnici věnován poukaz na screeningové vyšetření v hodnotě 200,- Kč. Díky fotografiím budu mít hezkou vzpomínku.

AVON pochodu jsem se účastnila poprvé. Byl to nezapomenutelný zážitek. Ten pocit solidarity a sounáležitosti bych přála zažít každé ženě alespoň jednou za život.

Alča z Hradce

Propluly jsme spolu přejí

Nikdy jsme si nepomyslely, že se nám v důchodovém věku naskytne možnost splout na raftech část Vltavy. Přes počáteční váhání jsme se za tímto dobrodružstvím vydaly. Zastupovaly jsme Mamma Help Hradec Králové a Ligu proti rakovině Hradec Králové. Koordinátorka našeho Mamma Help centra Renata nás vybavila velmi vtipnými radami shrnutými do „Příručky pro začínající raftačky“. Někteří známí nad námi spíš nevěřičně kroutili hlavami, ale i přesto jsme se rozhodly jet. A dobře jsme udělaly. Zvládly jsme všechny záležitosti, které nám přichystala Vltava, raft, pádla i počasí. Jen nás mrzelo, že jsme si kvůli sjednané rekondici v Jeseníku musely raftáckou akci zkrátit a poslední etapu z Českého Krumlova do Zlaté Koruny už nemohly absolvovat. V pondělí za námi do Jeseníků dorazila naše kolegyně Milada z brněnských DIAN, která se akce „Dokážeš to taky“ zúčastnila jako suchozemka. Když jsme si večer vyměňovaly navzájem své zážitky, nebavily jsme se jenom my tři, ale všichni účastníci rekondice.



Akce na raftech se velmi vydařila, krásné zážitky nemohla pokazit ani občasná nepřítelna počasí. Naš velký dík patří především organizátorkám akce Janě Drexlerové a Ivě Raškové.

Zjistily jsme, že nikdy není pozdě začít s něčím novým a už se těšíme, co na nás vymyslíte příští rok. Rezervujeme si předem poslední květnový víkend, abychom si vše mohly rádně vychutnat od začátku až do konce.

Díky, díky, díky.

Jana a Jarka, raftačky z Hradce Králové

Zdopisu Evy Spurné z Kladna: ...a ještě jedna zajímavá informace, díky vám jsem zuspřádala v naší Mateřské školce akci Bubnování s rodiči a dětmi. Několikrát jsem se zúčastnila bubnování v pražském Mammahelpu a tak jsem pozvala „šamana“ s bubny i k nám do školky. Rodiče a děti byli nadšené a já také, že jsem zase v práci a že jsem přinesla do školky něco nového. Mám nějaké foto, až to zpracuji, pošlu pro zajímavost. Zúčastnilo se nás asi 55 „bubeníků“ a byl to teda pěkný nářez. Takže díky za akce, které děláte!

Malá Skála, červen 2006

Letos jsem se zúčastnila rekondičního pobytu v hotelu Skála na Malé Skále, kam jely mammahelpky už podruhé. Moc ráda na pobyt vzpomínám. Počasí nám přálo, bylo krásně, i když někdy až moc horko. Sešla se docela dobrá parta a vše probí-

halo k naší plné spokojenosti. Všechny účastnice se zapojily do programu, chodily pilně cvičit, dělaly pěší výlety. Chci teď ale hlavně napsat chválu na krásu krajiny Českého Ráje.

Samotná Malá Skála je městečko krásné a malebné. Rozkládá se kolem silnice mezi Turnovem a Železným Brodem. Je to známé rekreační místo, v průvodci nazývané Perla Českého Ráje. Údolím protéká řeka Jizera a po obou stranách městečko obklopují zajímavé skalní útvary. Hlavní dominantou je masiv Pantheonu. Od silnice je vidět vyhlídka a kaplička. Od kapličky je naopak krásný výhled do údolí. Na skalním masivu jsou zbytky hradu Vranov, dále je možné pokračovat ke zřícenině hradu Frýštejn. na druhém břehu Jizery vidíme rozeklané Suché Skály. V samotném městečku je krásné roubené stavení Boučkův statek, kde je umístěna galerie a muzeum. Na všechny strany je krajina krásná a láká k dalším výletům. V Jizeře je možnost koupání, kolem jsou krásné lesy. Jsem moc ráda, že jsem blíže poznala krásný kraj Maloskalsko. Každému mohu doporučit pobyt v Českém Ráji. Když se sejde dobrá parta, vyjde počasí, je dobré ubytování a stravování, tak člověk může jen vzpomínat na krásný pobyt. Už se těším na nějakou příští rekondici a doufám, že se zase tak vydaří. A zdravím všechny účastnice z Malé Skály.

Vaše Helena Dvořáková

Malá Skála podruhé, z mého pohledu

Oloňském zářijovém rekondičním pobytu v Malé Skále toho bylo napsáno dost, všem se to tenkrát opravdu líbilo. Obavy, že znovu už to nemusí vyjít, byly mým z mé strany namístě.

Ale povedlo se i napodruhé! Počasí nádherné, skvělá parta děvčat, vzájemné pochopení, nová kamarádství, krásné výlety po okolí, tentokrát i koupání v řece Jizeře, bubnování s Ivou Uhrovou v přírodě i na závěrečném večírku – všechno tak, jak má být.

Zkusily jsme na procházkách chůzi s „trekingovými“ holemi a většině z nás to do kopců i při sestupech pomáhalo. Ruce tolik neotékaly a stabilita. při sestupech byla také lepší. Je to dobrá pomůcka na výlety, proto si myslím, že pro nás, které rády chodíme, je to dobrý tip na dárek, třeba k vánocům nebo k narozeninám (řekněte to doma!). V hotelu Skála, díky rodině Pruklových, jsme se cítily skvěle, nemůžu říct jako doma, protože tam nás většinou čeká domácnost a povinnosti...

Jediným stínem byly dvě sádry na nohou Jany Zrnka a Broni z Plzně, pro kterou si dokonce musel přijet manžel autem. Jana vám svou anabázi popsala, s humorem jí vlastním. Předpokládám, že se obě už zotavují a že i Broňa, která měla nohu nešťastně zlomenou, už začne brzy chodit.

Sama doufám, že jsme v Malé Skále nebyly naposledy, a že se tam rádi vrátíme, třeba v roce 2008. Těším se, děvčata, na shledání na dalších rekondicích.

Vaše Hanka Jirovcová

Malá Skála potřetí, aneb vlakem už ne!

Je to zvláštní. Už loni jsem moc chtěla jet na Malou Skálu, ale kvůli své nemoci jsem nakonec nikam nejela. O to víc jsem se těšila letos a trnula, jestli mi to vyjde. A pak konečně přišel den D. Den odjezdu. Najednou se mi nikam nechtělo. Tolik práce všude a já vypnu. A to přišerné horko, copak se dá někde lézt po skalách? Navíc jsem měla na pondělí kontrolu na onkologii.

Ale když jsem se tak dlouho těšila, tak to přece teď nevzdám!

Na Malou Skálu se nahlásila z Brna i Slávka a tak jsme se dohodly, že pojedeme se mnou až v pondělí. Ostatní odjížděly už v sobotu.

V hale vlakového nádraží jsme se sešly půl hodiny před odjezdem a vzápětí jsme se dozvěděly, že má vlak půlhodinové zpoždění. Vzduch v hale se tetelil teplem. Odevzdaně jsme seděly, potily se a spílaly českým drahám. A jak to začalo, tak to i pokračovalo. Přijel zdánlivě luxusní rychlík. Naše radost, že pojedeme luxusním vlakem s klimatizací zmizela okamžitě, jakmile jsme spatřily upocené polovysušené cestující, odevzdaně visící na sedadlech. Záhy jsme tak vypadaly taky. Jestli byla ve vlaku klimatizace, tak asi nefungovala a uzoučká horní okénka byla bez kliček. Průvodčí po celou cestu nařikal na horko ještě víc než my ostatní a až těsně před Pardubicemi zjistil, že má kličku k oknům a může je pootevřít. Už jsme ani neměli sílu jej zabít.

Díky zpoždění jsme na přestup na lokálku na Malou Skálu měly jen tři minuty. Vyřítily jsme se z vlaku a vlekly svá mokrá těla a těžká zavazadla na perón, ze kterého každou chvíli měl vyrazit náš vlak. Na schodech jsem zrovna předbíhala několik vlekoucích se cestujících, když v tom jsem přehlédla poslední schodek a už jsem se válela na zemi. Rychle jsem vyskočila a do vlaku se už dokulhala. Ale stihly jsme to! Hurá! Nemusíme v tom horku trčet dvě hodiny na nádraží. A noha, ta snad bolet přestane... Nepřestala. Naopak, začala zajímavě a celkem bolestivě měnit svůj tvar. Ale i přesto jsem si nemohla nevšimnout, že vlak děsně páchne. Jako když se pálí elektroinstalace. Slávka už dýchala přes kapesník a podle toho jak se tvářila, jsem jí věřila, že bude asi zvracet. Zřejmě jí v tom zabránila představa, jak asi vypadá toaleta. Další ránu už by asi ani jedna z nás neunesla. Zápach se zvětšoval, až jsme v jedné stanici zůstaly stát. Po dlouhé době, bez informací, jsem si všimla, že kolem projíždí lokomotiva. Vzpomněla jsem si na kamarádku, jejíž syn miluje staré vlaky. Ten by se potěšil, pomyslela jsem si. Každý den člověk není svědkem, aby odněkud z kopřiv vytáhly veterána a on ještě jel. Ouha, on jel pro nás. Přepřáhli a vyrazily jsme dál. No tak snad už bude našemu utrpení konec. Ano, ale ještě jednou přepřáhnout lokomotivy... a konečně vystupujeme na Malé Skále. Tam už na nás čekaly Jana Volková s Helou Dvořákovou. Pomohly nám se zavazadly, ubytovaly nás, nakrmily a napojily.

Dovedete si jistě představit, jaké byly moje pocity. Ještě jsem ani nedorazila a bylo mi jasné, že mám po rekondici. Sádra a trčet na pokoji, nebo venku na lavce. A ještě všem na obtíž.

Ale chyba lávky, díky obětavosti Jany a ostatních děvčat jsem si to i s tou sádrou užila. Kam jsem nedopajdala, tam mě holky popovezly. A tak jsem viděla muzeum korálků, Bozkovské jeskyně, zámek Hrubá Skála, skanzen Dlaskův statek, kde zrovna byla soutěž řezbářů a i loutkových divadel. Holky mě braly k Boučkům na statek na vynikající pivo a utopence. No a když za námi přijela Jana, naše máma helpů, zatla zuby a coby zapřísalhý masožravec šla se mnou odevzdaně na pohár. No teda, spíš mě odvezla.

Asi úplně nejužasnější zážitek jsem měla z bubnování. Jana dovezla spoustu šamanských a afrických bubnů, bubínků, tamburín a šterchátek a na louce jsme všechny bubnovaly. Zpočátku nám to moc nešlo. Ani jsme moc nechápaly, jak se to dělá. Iva Uhrová nás vedla a dělala, co mohla. K mojí lítosti, zrovna když jsem tomu začínala přicházet na chuť, tak jsme přestaly.

Naštěstí se to líbilo i majitelům hotýlku, kde jsme bydlely a tak jsme ještě večer mohli – spolu s nimi – bubnovat na terase. Všichni nezůstali, ale bylo to naprosto úžasný! Fakt zážitek. A to víte, kdo mě znáte, že nejsem moc spontánní typ, ale tohle se mi líbilo.

Zkrátka. I když jsem měla pocit, že ten týden bude úplně v háji, opak byl pravdou. Užívala jsem si, jako bych sádru neměla. No vlastně přece jen ne tak docela. Nemohla jsem na ty skvělé výšlapy.

A zase jsem se něco naučila. Napřed mi to bylo hrozně trapné a nepříjemné, že jsem na obtíž a kazím rekondici. Ale naučila jsem se říct: to nemůžu, nedokážu... pomohly byste mi? Uf, ale byla to dřina. Poznala jsem, že v nouzi poznáš přítele a že se navzájem nenecháme na holičkách.

Holky, moc vám všem, které jste tam byly děkuju, i když jsem se se všemi dost neseznámila, pro mé absence na těch túrách. Snad se ještě někdy setkáme, alespoň s některými.

Zdraví vás vaše Zrnko

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Co se děje ve sdružení

Dlužím vám ještě nějaké zprávy z období před prázdninami, třeba informaci, jak dopadl konečný výsledek naší účasti v **Květinovém dnu 2006**. Bankám to trvalo několik týdnů, než penízky v našich pokladnách sečetly, a bohužel, opět se v minimálně třech případech jaksi „nestrefily“ do správných počtů. Jediné schůdné vysvětlení, které mne napadá, je, že prostě někdy někde sesypou nějaké drobné z více pokladniček dohromady a pak teprve počítají – v konečném výsledku (pro Ligu proti rakovině, o jejíž sbírku se jedná) je to v pořádku, peníze přijdou tam, kam mají, naši důvěru to ale zbytečně nabourává a zklamání „postižených“ dvojic je veliké, nicmé-

ně známe to bohužel už z předchozích let a nápravu není v našich silách zajistit (nejsme pořadatelem sbírky).

Takže, jak jsme letos dopadli?

Praha objednávala 13.000 kytiček, i pro Hradec a Přerov, s prodejem nám pomáhala jedna třída zdravotní školy, vrátili jsme 600 neprodaných kytiček (díky několika unaveným studentkám). V Brně bylo objednáno 5 tisíc kusů, všechno měli původně prodávat školáci, vrátilo se 890 kusů kytiček, a to díky velké obětavosti Drahuše, Jany a Zdenky -jak jsme psali už minule, prodaly samy 1100 kytiček a utržily 22. 141, 50 Kč poté, co některá děcka odpadla...

MHC Přerov	vybráno	4 224,- Kč	prodáno	200 ks
MHC HK	vybráno	7 619,- Kč	prodáno	300 ks
MHC Brno	vybráno	89 470,- Kč	prodáno	4 110 ks
MHC Praha	vybráno	270 332,-Kč	prodáno	11 900 ks

Konečný výsledek: celkem jsme prodali 16 510 kytěk (z 18 000 objednaných) za 371 645 Kč, a Liga proti rakovině na naše účty připíše celkovou částku 71. 960, což je 20 procent z námi utržených peněz. A náš průměr na prodanou kytičku je 22,51 Kč.

Jak s penězi naložíme?

Každé MH centrum dostává částku 10.000,-. V Praze jsme koupili část nového vybavení artedilny, v Brně a v Hradci budou zakoupeny pomůcky a materiál na arteterapii, v Přerově se budou vybavovat nové prostory. Zbýlých cca 32 000 jde jako příspěvek na zakoupení holí na nordickou chůzi pro rekondiční pobyty, a na podzimní pobyt ve Štěpánově (na ten nemáme státní dotaci, neb je navíc, mimo plán). Myslím, že naše společné úsilí se vyplatilo.

V červnu se konal pobyt na Malé Skále – několik pohledů na událost jste si již přečetli, přidám jen pár poznámek. Byla jsem tam opět jen na pár dní, přesto jsem si skvěle odpočala, a chci opravdu z duše poděkovat manželům Pruklovým, udělali pro nás maximum, stejně jako vloni. Hanka Jírovcová měla pobyt perfektně připravený a Helena Dvořáková jí vydatně sekundovala. Můj dík a obdiv patří Ivě Uhrové, nedokázala bych to, co ona při bubnování zcela nesourodé skupiny lidí, kteří to navíc většinou zkoušejí poprvé v životě. Její „dirigování“ je navíc fyzicky opravdu náročné, to mi věřte...

Někteří z vás to ostatně zažili při Alianční akci Dokážeš to taky, ke které bych se ráda trošku vrátila. Letos se to celé jmenovalo Proplujem spolu peřejí (opravdu se to dvaadvaceti z nás podařilo!) a aby nepřišli zkrátka všichni, co se bez vody obejdou, ještě se cca 60 dalších sešlo v lese, v chatě Pod Kletí. Sama jsem jela na raftu poprvé v životě a tak mám stejně skvělé zážitky, jako Jana s Jarkou z Hradce (viz Listárna).

Suchozemky se radovaly z výletu na Dívčí Kámen, pak na hvězdárnu (byť lilo jak z konve), jásaly z jízdy koňmo v lese, bubnovaly s šamanem (pořád lilo), bouřlivě vítaly raffačky ve Zlaté Koruně a poslední večer se spolu s nimi vyřádily s kapelou. Vzala jsem to zkrátka – celé, se spoustou fotek je to na www.breastcancer.cz, i na našich stránkách, www.mammahelp.cz, podívejte se tam. Myslím, že ve všech spolcích, tedy patientských organizacích, které tam někoho vyslaly, se po akci rozneslo totéž: bylo to bezvadné, moc se nám to líbilo, byla to zatím nejlepší akce ze série Dokážeš to taky! Proč to říkám? Mohlo nás jet ještě o 20 – 30 víc, kapacita na to byla, sponzor, firma Roche s tím počítal. Protelefonovala jsem hromadu peněz, abych některé z účastnic přesvědčila, že to není ztráta času (u mammahelpek jsem pochodila nejlíp, jelo nás fakt hodně). Strašně mě mrzelo, že k některým se informace o té akci vůbec nedostala, ačkoli o ní většina vedoucích spolků věděla od ledna... Taky je škoda, že v té době bylo naplánováno spousta rekondic, ačkoli je termín Dokážeš to už třetím rokem stejný, vždy na konci května. Plno lidí mi řeklo doslova: Ráda bych jela, kdybych s tím byla počítala, kdybych to věděla včas! Jsou spolky – Inna, Amazonky, Niké, Benkon, Kapka 97, Žapky, Alen a některé další, včetně Mamma HELPU, které jedou vždycky a rády, ať je to jak chce daleko. Prostě jim ten zážitek stojí za to. Proto opravdu nepochopím, když někdo nezkusí nic, protože je to pro něj daleko, nebo nemá nikdy na nic čas, protože prostě pořád dokola zavařuje jen ty pomyslné okurky...

—

Taky na další Alianční akci, stejně vydařené (podle ohlasu účastníků), kterou byl seminář Jak si připravit prezentaci svého sdružení, a která se konala v Brně v červnu, mohlo být víc lidí – jen se přestat bát! Udělala to tak mimo jiné i Dáša Charvátová, a o svém zážitku se taky s vámi dneska podělila. Já chci ale poděkovat hlavně mammahelpce Aleně Turečkové, která se o úspěch semináře velmi přičinila, jako jeho hlavní lektorka.

—

Obavy z cestování, velkoměsta a spousty cizích lidí zas překonala Alena z Hradce, když přijela do Prahy na AVON pochod proti rakovině prsu – i ona o tom v bulletinu píše.

—

A ještě jednoho „vítězství“ si opravdu moc vážím: podařilo se ho dosáhnout Martě Metelkové a Dáše Koláčkové v Přerově, když připravily a absolvovaly svůj Týden prevence, včetně mohutné medializace celé akce. Průběh popisují ve svém článku, já jen zdůrazňuji: na všechno byly jen samy dvě! Měly premiéru před kamerami, vyjednaly všechno s lékaři, denně, po celý týden stály a oslovily několik set žen, rozdaly hromady letáčků, učily samovyšetření – jen ony dvě! Klobouk dolů, holky! A ať to brzo stejně dobře dopadne i s těmi novými prostorami pro MAMMA HELP CENTRUM!

—

Oslavovat by se klidně mohlo taky v Hradci Králové – uspěli jsme s projektem na osvětlu v prevenci a získali grant T mobilu, a to v opravdu velké konkurenci. Nicméně

tam na nás všechna práce s přednáškami teprve čeká, a už se taky rozjíždí – penízky je třeba si zasloužit. Renato a Hradečáčky, vzhůru do boje!

—
Brno jasně vede v Růžové výšivce – myslím, že jejich Benefiční prodej bude letos největší událostí roku, díky originálním nápadům, které brněnské mammahelpky mají a díky energii všech, kdo ji do společného díla vkládají. Milé Zrnko, ty to prostě umíš – nejen napsat skvělý úvodník, ale taky pěkně povzbudit a rozehrát lidi kolem sebe!

—
Když to bez dlouhých slov shrnu – ty, o kterých je tu psáno, a mnohé další, na které se dostane zas příště, se už na svého koně vyhouply, a jen tak se ho nepustí! Mají zase radost ze života, navíc skvělý pocit – povedlo se mi to! Rozběhnete se taky?

Všechny palce drží Jana, máma helpu

Co se dělo v Praze

3. 6. se uskutečnila vycházka „Měsíčním údolím“ z Poříčí nad Sázavou na Konopiště. Byl to překrásný výlet kolem potůčku starými chatařskými osadami a nakonec prohlídka zámku Konopiště, škoda jen, že se náš sešlo jen pět. Určitě si tuto trasu zopakujeme během podzimu.

—
8. 6. Přednáška o inkontinenci s lékařkou s gynekologického oddělení FN Vinohrady naopak přilákala mnoho posluchaček.

—
29. 6. Předprázdninový babinec, kde se nás před dovolenými sešlo opravdu hodně, měl velký úspěch. Škoda, že počasí nedovolilo sedět venku, určitě by nám všem nebylo takové horko. Ochutnaly jsme plno dobrot a před prázdninami si pořádně popovídaly.

Brněnská „škola prezentace“

Několikrát jsem se setkala s krásnými obrázky proloženými textem na počítači. Vždy jsem tiše žasla jak se obrázky prolínaly, text se objevoval, ale vůbec jsem netušila jak toho docílit. Jednou jsem zkoušela nějakou úpravu, ale bylo to metodou „pokusů a omylů“ a výsledek se nedostavoval.

Jakmile jsem se dozvěděla o konání počítačového kurzu prezentace v programu Power Point, byla jsem okamžitě rozhodnutá se zúčastnit. Kurz se konal v Brně v učilišti České pošty a bylo obrovskou výhodou, že jsme byly ubytovány v internátě a ve stejné budově byly perfektně vybavené počítačové učebny (mít aspoň jeden takový počítač s plochou obrazovkou v našem centru!). Ze všech organizací sdružených v Alianci se nás zúčastnilo jedenáct dychtivých naučit se něco zajímavého a nového.

První přednášející, pan Tomáš Urbanec nám říkal o různých možnostech prezentace a současně nás upozorňoval na chyby, kterých bychom se neměly při prezentaci dopustit. Přednáška byla zajímavá, ale já se nemohla dočkat, kdy už začneme pracovat na počítači.

Druhá přednášející, paní Alena Turečková z Hradce Králové je členkou našeho MAMMA Helpu. Její zvučný, velice dobře slyšitelný klidný hlas nás provázel jednotlivými kroky možností prezentace v počítači. Ukázalo se, že všechno není úplně tak jednoduché. Velkou výhodou bylo, že jsme se mohly ptát i během výkladu na všechno, co nám nebylo jasné nebo se nám v počítači neobjevilo, případně objevilo a objevit se nemělo. Když jsme si prošly „abecedou“ vytváření prezentace, dostaly jsme úkol: vytvořit svoji vlastní prezentaci na libovolné téma.

Všechny jsme se nadšeně vrhly do práce. Obrazovky nám hýřily barvami, zkoušely jsme různé velikosti písma, přenášení fotografií (které jsme měly připravené na CD před nástupem do kurzu) a nadšeně jsme zkoušely, co všechno je možné vytvořit. Docela jsme ztratily pojem o čase a přesto, že kurz měl skončit v 17.00 hod., ještě na začátku večere (v 18.30 hod.) jsme dokončovaly své prezentace.

Druhý den ráno se však všechno jevílo jinak. Každá jsme měla předvést svoji prezentaci, ovšem nejen obrázky, písmenka a barvy, ale svůj výtvar doprovodit slovně, dávat pozor na gestikulaci, postoj a modulaci hlasu. Pracně jsem vzpomínala co všechno (tehdy zdánlivě pro mne zbytečného) jsem slyšela na první přednášce pana Tomáše Urbance.

Všechny jsme se vystřídalaly a byla to pro nás nová zkušenost s vlastní prezentací. Naučily jsme se něco nového, čím můžeme pomoci svým organizacím, aby více vstoupily do povědomí lidí.

Vzhledem k tomu, že pro všechny to byl první pokus o prezentaci zvoleného tématu, máme se ještě co učit, ale první nejisté krůčky už máme za sebou a teď už se můžeme jen zlepšovat!

Dáša Charvátová, MHC Praha

Co jsme dělali v červnu v Brně

Pro velký úspěch jsme znovu opakovali odbarvování triček savem. A protože jsme s tričky pracovali už podruhé, bylo to znát. Jedno tričko hezčí než druhé. Můžete se o tom přesvědčit na našich webkách.

14.6. Besedovaly jsme s paní Sláčíkovou o tom, jak se žije v praxi podle zdravých zásad. Debata byla plná zajímavých rad a informací, které jistě využijeme. Některé z nás inspirovala natolik, že si pořídíme domácí pekárnu na chleba. Tak se můžete těšit někdy v budoucnu na ochutnávku chlebů z naší domácí výroby! A na další setkání s paní Sláčíkovou se už teď těšíme my.

21.6. jsme zakončili Kurs asertivity. A musím nás pochválit, že už to konečně začíná být znát.

Na to, že to je už třetí pokračování seriálu našich pravidelných sezení s Dr. Tomášem Novákem by možná někdo poznamenal: „to to trvalo!“ Ale naše změna chování je pozvolná a myslím si, že je proto přirozená a trvalá. Nešlo o to naučit se, nebo nacvičit si určitý druh vystupování, ale alespoň trochu změnit svoje nahlížení na sebe sama. A to se myslím povedlo. Na závěr jsme společně sestavili Žebříček zbožných přání. Je to vlastně seznam toho, jak si přejeme, aby se k nám lékaři chovali a opačně, jak může pacient přispět ke své léčbě. Oba dva žebříčky jsou myslím opravdu zajímavé, i když s pořadím důležitosti se asi neshodneme, a ani o to nejde. O našich „žebříčcích“ se toho víc dozvíte na jiném místě bulletinu.

28.6. Nakonec jsme naše Rozloučení před prázdninami neudělali na přehradě. V tak strašném horku jsme všichni měli sluníčka plné zuby a rády jsme se spolu pobavili v chládku v Helpu.

Že jsme se báječně bavili, snad nemusím zdůrazňovat ani těm, které u nás ještě nebyly. Ochutnaly jsme nějaké ty dobrůtky, od Pauline jsme dostaly každá skleničku vína, vyměnily si recepty a typy na dovolenou, probraly jsme, co bychom rády dělaly od září a než jsme se nadály, chýlilo se k večeru. A tak jak už se stalo tradicí, ozýval se náš smích ještě na chodbě i na ulici.

A já mám opravdu velkou radost, že se na babincích zase objevují nové tváře. Jestli to takhle půjde dál, budeme muset přemýšlet, jak upravit náš velký stůl na rozkládací.

A protože by nám přes prázdniny bylo smutno, sejdeme se na babinci i o prázdninách. A to 26. července. a 30.srpna.

Jinak nás můžete zastihnout jako obvykle.

Premiéra v Přerově

Uf, konečně se dostávám k tomu, abych napsala aspoň pár řádek o našem hektickém týdnu. Bylo to vlastně perných čtrnáct dnů, ale doufám, že to stálo za to. Ten první týden byl přípravný – nachystat celou akci, zajistit tisk a televizi, ale všechno klaplo tak, jak jsme si představovaly a tak jsme se v pondělí pustily do naší premiéry, prvního ročníku našeho Týdne prevence. Hned první den byl opravdu náročný, na vyšetření do diagnostického centra, kde jsme rozbily náš pomyslný stan, přišlo asi kolem 120 žen! Rozdávaly jsme letáky, představovaly jsme Mamma HELP a naši poradnu v Přerově, vysvětlovaly smysl našeho Týdne prevence, a samozřejmě nabízely i poukázky na vyšetření od AVONU. Povzbudivé bylo, že nás oslovené ženy braly, za chvíli nás přešla počáteční téma, nabyly jsme jistoty a sypaly informace a odpovědi z rukávu. Pak přišla televize, pak redaktorka z novin, no nezastavily jsme se, nakonec den utekl jak voda.

A už jsme věděly, že to zvládnem. Byly jsme tam každý den, až do pátku, od 8 do 13 hodin. Byl čas i ukázat nějaké naše Růžové výšivky, taky jsme prodaly všechny růžové náramky AVONU (o modré zájem nebyl). Ve čtvrtek přišly budoucí kosmetičky, měly zájem o přednášku hned po prázdninách, určitě se domluvíme na vhodném termínu. V pátek jsme předaly malé dárečky sestřičkám, byly k nám moc vlídné a staraly se o nás jak o vlastní. Velký dík patří panu primáři Bartíkovi, že nám s velkým pochopením tuhle akci ve svém zařízení umožnil. A celý personál diagnostického centra v Přerově si zaslouží naše poděkování nejen za to, jak pěkně se chovali po celý týden k nám, ale hlavně za to, jak vstřícní a laskaví jsou ke svým klientkám. Měli jsme možnost vidět provoz centra hodně zblízka a klobouk dolů před jejich prací!

Tak, myslím, že křestem jsme prošly, aspoň ohlasy byly příznivé, články v novinách nás taky velmi povzbudily – máme obě stále větší jistotu a ohromnou chuť do práce, už abychom měly ty nové místnosti a mohly rozšířit naši provozní dobu!

*Z MHC Přerov zdraví Marta a Dáša
Marta Metelková – koordinátorka Mamma Help Přerov*

Růžové zpravodajství

Pytlíčky, jehelníčky, voňavá pránička a záložky

Ve všech MH centrech se stále pilně vyšívá, nosíte nám moc hezké výtvary, máme co dělat, abychom je stihly vyprat, naškrobit, vyžehlit a zarámovat, což je práce hlavně obětavé a moc pilné Marcely Mejstříkové v Praze. Čimž samozřejmě nechci říct, abyste ve svém úsilí ustaly – naopak, výšivek není dost! A je vás mnoho, které to baví, a další kouzlo křížkové výšivky jistě ještě objeví...

Pokud potřebujete radu, jak vyšívát pro MAMMA HELP, přijďte či zavolejte Růžovým poradcům Marcele a Idě v Praze, Janě v Hradci, Heleně v Brně a Dáše v Přerově – telefonní čísla do MAMMA HELP CENTER najdete na konci bulletinu.

A pokud potřebujete inspiraci, přijďte si pro nachystané předlohy a materiál do MH center.

FIRMA JORIK, náš stálý sponzor, pokud jde o předlohy výšivek, bavlnky i další materiál, nás opět zásobila množstvím setů, tentokrát jde o **výšivku na látkové pytlíčky na voňavé bylinky či koření**. Jsou moc krásné a přitom ne až tak náročné,

hodí se i pro začátečníky. Manželům Eisenwortovým moc děkujeme za vydatnou podporu.

Tenhle nový nápad se nám moc zalíbil, a tak budeme vyšívát – podle předloh i vlastní fantazie taky **jehelníčky a nejrůznější přáníčka**. Drobné věci neunaví tolik oči, což odrazuje některé z vás, které jste třeba v léčení a zrak vám právě momentálně nejlíp neslouží. A ze zkušenosti také víme, že drobnější výšivky se lépe nabízejí při benefičním prodeji, viz úspěšná akce s **knižními záložkami**. (Záložky klidně vyšívejte dál, máte-li předlohy a zbylé bavlnky, určitě najdou uplatnění i při předvánočním prodeji.) Uvidíte, jak vás váš vlastnoručně vyrobený příspěvek pro Mamma HELP samotné potěší!

Těšíme se na vaše růžové výšivky!

Asertivita

Žebříček našich zbožných přání

Co může udělat pacient, aby přispěl ke své léčbě:

1. Věřit v úspěšnost své léčby
2. Důvěřovat lékaři
3. Být informován o své nemoci
4. Mít se rád a neobviňovat se
5. Spolupracovat, poslouchat pokyny
6. Přistupovat optimisticky ke svému životu, ale ne za každou cenu a proti své přirozenosti
7. Najít si někoho, kdo ho bude provázet po dobu léčby
8. Umět požádat své blízké o pomoc
9. Neuzavírat se doma se svými obavami
10. Změnit nezdravé návyky
11. Vyhledat komunitu se stejnými problémy
12. Snažit se zdravě žít
13. Zajímat se o prevenci
14. Nevěřit na zázračné léky a metody
15. Nevyrovnávat se s úzkostí zlostnými projevy vůči ostatním lidem

Tak takhle nějak jsme s děvčaty v Brně sestavovali žebříček toho, jak si představujeme, že bychom i my mohly přispět ke své léčbě, jako pacienti. Pořadí důležitosti

jsme každá měla trochu jiné. Já vám posílám to svoje. A jak byste si svůj žebříček sestavili vy? Napíše mi některá z vás?

Co očekávám jako pacient od lékaře:

1. Že mi poskytne veškerou potřebnou léčbu a vyšetření, bez ohledu na jeho cenu.
2. Vysokou odbornost
3. Aby ke mně přistupoval jako k rovnocennému partnerovi
4. Zabezpečení intimity a lidské důstojnosti
5. Uprřímnost i v případě, že můj zdravotní stav nebude dobrý
6. Schopnost a ochotu vysvětlit a zdůvodnit způsob léčby i moje dotazy
7. Pokud má pacient zájem – seznámení s možnými vedlejšími účinky léčby (nestačí upozornit na nevolnost a vypadávání vlasů. Pacienti nejsou seznámeni s daleko závažnějšími problémy a přesto musí podepsat informovaný souhlas, aniž by tušili, že zdaleka nejsou informováni)
8. Dostupnost lékaře i mimo objednaný termín, v případě potřeby.
9. Mít možnost získat kopie své zdravotní dokumentace.
10. Že mi bude naslouchat
11. Uvítala bych např. elektronické propojení mezi lékaři, aby si tak mohli pružně poskytovat potřebné informace o pacientech.
12. Morálku, slušnost
13. Komunikace s dealery mimo ordinační dobu

Při sestavování tohoto žebříčku jsem na naší pravidelné schůzce s Dr. Tomášem Novákem nebyla a tak jsem si sestavila svůj vlastní (snad mi to děvčata prominou). Zkusíte to taky?

Jana Zrnečková, MHC Brno

Čím nakrmit vlasy

Ukončila jsem povídání o vitamínech a teď by to chtělo něco z praktického života. Mnohé z nás mají problémy s vlasy. Vždyť chemoterapie jim dává pořádně zabrat a když zase narostou, ochranná léčba, kterou užíváme po dobu několika let, jim taky moc neprospívá. Ke zlepšení stavu vlasů, ale také kůže a nehtů můžeme přispět tím, že se soustředíme na jejich výživu. Prospívají jim zejména vitamíny A, B5, B6, C a E, z minerálních látek selen a zinek a methionin (esenciální kyselina, která musí být dodávána s potravinami). Můžeme si koupit v lékárně spoustu drahých přípravků, u kterých zaplatíme zejména za reklamu, ale můžeme také sáhnout po zdrojích přírodních. Takže sáhneme o přeslička (obsahuje křemík), kterou je možno pít jako čaj

a která má i močopudné účinky. Blondýny použijí heřmánek – ošetří citlivou pokožku a působí protizánětlivě a vlasy krásně projasní, brunetky zase kopřivu, která má tonizující účinky, podporuje prokrvení pokožky a tím prospívá růstu vlasů – je možno jí pít jako čaj, oplachovat odvarem vlasy případně použít jako vlasovou vodu k masáži – a nebo rozmarýn, po kterém vlasy tmavnou a má stimulující a regenerační účinky. Levandule má regenerující, čistící a stahující účinky, lopuch, zejména kořen, působí antisepticky a proti lupům. Mastným vlasům udělá dobře třeba mateřídouška, která právě kvete. Měsíček zvláčňuje vlasy i pokožku a podporuje hojení kožní tkáň.

Svou úlohu má samozřejmě také strava – vejčička mají vysoký obsah lecitinu, který vlasům prospívá, žloutek obsahuje vitamín A a E. Vlasy posilují a dodávají jim lesk. Pivo, které obsahuje cukr, proteiny a vitamíny řady B, zvětšuje objem a pokud použijete v malém množství po umytí, usnadňuje jejich úpravu jako tužidlo. Mléko je zdrojem bílkovin, vitamínů A a D.

Doslova bombou je ale sladkovodní řasa Chlorella. Je lyricky nazývána zeleným drahokamem Orientu a v současné době je zkoumána jako alternativa běžné potravy, protože obsahuje velké množství bílkovin (v sušině 50% bílkovin, 15% tuků, asi 15% cukrů, 15% vitamínů a minerálů). Obsahuje vitamíny z řady B, methionin (jsou dobré pro naše vlasy), hořčík (proti křečím). Účinně detoxikuje organismus, má preventivní účinky proti rakovině všech lidských orgánů, zlepšuje krevní obraz, urychluje hojení a brání zánětům. Ve střevech pracuje probioticky (podporuje růst užitečných bakterií), ale působí také antibakteriálně – obsahuje chlorellin, který je přírodním antibiotikem. Podobným přírodním antibiotikem je allicin v česneku. Oproti chemickým antibiotikům působí selektivně proti patogenním organismům a nepoškozuje trávicí mikroflóru. Chlorellová vláknina na sebe dokáže nevratně navázat toxické látky, které pak odcházejí přirozenou cestou (stolicí) z organismu. Díky tomuto čistícímu účinku se upravuje frekvence stolice, zmenšují se zažívací obtíže, zlepšují se jaterní funkce a např. kloubní obtíže nebo migrény. Je k dostání v kapslích v lékárnách nebo prodejnách zdravé výživy.

Takže jak to realizovat in natura? Projděte se po zahrádce a za chalupou a natřejte dostupné bylinky, to je krásná a voňavá činnost. Uvařte odvary, vlasy umyjte a opláchněte, na ty suché naneste majonézu (= žloutek +olej) a na dvacet minut zabalte do ručníku. Mastné opláchněte třeba kopřivovým odvarem a před úpravou vetřete trochu piva. Na tvář bohatě naneste bílý selský jogurt s přidávkem strouhané okurky nebo rozmačkaného rajčete, případně rozmačkané meruňky (k rajčeti a meruňce trochu olivového nebo slunečnicového oleje), na dvacet minut usedněte do stínu, dejte nohy na stoličku a pohodlně se opřete. Těch dvacet minut využijte, prosím, k tomu, abyste si uvědomily jak je krásné že jste tady a že to nejhorší máte za sebou. Že slunce svítí, i když někdy až moc, ptáci zpívají i když nás ráno budí dřív než chceme a že jste právě byly na sebe hodné a něco pro sebe udělaly a slibte si, že to budete opakovat po celé léto jednou za týden. Za dvacet minut smyjte

masku z vlasů i z tváře, pohlédněte do zrcadla a usmějte se na tu osvěženou dámu co na vás hledí. Zbytek jogurtu si dejte s jahodami nebo s pažitkou a celozrnným rohlíkem.

Já vám přeji krásné léto, tepla jen tak akorát, optimismu a sil co se do vás vejde a po prázdninách nashledanou.

Hanka

NÁŠ TIP

Senior-pas DP Praha

zajímavé pro důchodce do 70 let

Od 1. 7. 2005 zavedl DP Praha senior-pasy, které opravňují cestující důchodce do 70 let k 50% slevě jak z předplatních kupónů, tak i z jednotlivého jízdného. Poloviční slevy poskytované na jednorázové jízdenky pro tuto kategorii představovaly novinku, do té doby byla sleva jen na předplatní kupony. Jako „senior-pasy“ fungují od 1. 7. 2005 i stávající průkazky „Důchodce“ všech podkategorií (tj. starobní, plně invalidní, vdova-vdovec, občan pobírající sociální dávky) vyrobené do 30. 6. 2005.

Se senior-pasem jsou spojeny i některé další výhody, například zvýhodněný vstup do zařízení spadajících pod hlavní město Prahu – vesměs se jedná o vstup za symbolickou 1,- Kč.

Galerie hl. m. Prahy

Muzeum hl. m. Prahy

Pražská botanická zahrada – včetně skleníku Fata Morgana

Pražská ZOO

Muzeum MHD

Obecní dům

Hvězdárna a Planetárium

Městská knihovna – galerie

Národní kulturní památka Vyšehrad

Informace o výhodách spojených se senior-pasem ale nebyla příliš publikována a uvedená zařízení (až na Botanickou zahradu) nijak tuto slevu důchodcům nenabízejí. Ale byla by škoda ji nevyužít dokud platí a dokud vám není 70 let (pak už v Praze jezdíte zadarmo a další výhody vás nečekají). Senior-pas stojí 20 Kč a mohou si ho pořídit i mimopražští důchodci. Podrobnější informace získáte na bezplatné telefonní lince 800 313 727 (v pracovní dny od 8.00 do 15.00 hodin).

Gratulace: *těm z nás, které oslaví své narozeniny v září:*



Eva S. – 2.9. a Milena S. – 4.9., Ludmila B. – 6.9., (Bc.)Drahuše D. a Marta V. – 7.9., MUDr. Milada B.(65) – 8.9., Ing. Elena M. a Hana T. – 10.9., Jana M. – 12.9., MUDr. Milan Brychta a Jana Š. – 13.9., Miluška J. a Věra K.(60) -15.9., Alena H. – 16.9., Miluše H. – 18.9., Miroslava J. – 19.9., Kristina M. a Helena V. – 21.9., Jaroslava P. – 22.9., Růžena M., PaedR. Lenka P., Václava Š. a Marie V. – 23.9., Věra K., Marie N., Marcela N.(55) , Hana P. a Libuše V. – 25.9., Jitka K. a Hilda N.(70) – 26.9., Eva K. – 27.9., Hana D., Marcela M. a Olga R. – 28.9., Elena W. – 29.9., Alena Č., Hana K., Františka K. aMgr. Milena V. – 30.9.

Novinky v Mamma Help CENTRECH

Vypadá to, že koordinátorky MH center i jejich spolupracovnice překypují nápady a nacházejí stále dost energie k jejich uskutečnění, aby pro vás nabídku služeb center stále doplňovaly a rozšiřovaly. Myslím, že je potřeba zřídít rubriku Novinky v MH centrech, kde vás čas od času budeme zvlášť na tyto nové možnosti upozorňovat.

MHC Praha má od září novinky hned dvě:

Na četrná přání naučit se asertivnímu chování (po vzoru brněnských mammahelpek) zahájíme také v Praze **Kurz asertivity** o šesti lekcích. Povede jej PhDr. Soňa Hloušková, psychologka, která je také po onkologické léčbě a má chuť s námi spolupracovat. Budete mít možnost dozvědět se, co to vůbec asertivní chování je, proč je dobré, abychom se o něj aspoň trochu zajímaly, k čemu nám zkrátka – nejen v rolích pacientek, ale pro život vůbec – bude prospěšné. A taky se pokusíme aspoň nějaké základy vstřebat a něčemu se naučit.

Kurzovné činí 35,- Kč na lekci, tj. 210 Kč za celý kurz (zbytek za účastníky doplatíme z dotace, poskytnuté radnicí Prahy 3). Tato dotovaná cena platí pro členky sdružení, ostatní zájemci uhradí plnou cenu, tj. 600 Kč.

Mluv, mluv, zajímáš mě...

Kurz komunikačních technik

Asertivita pro každého

Umění komunikovat patří k základním předpokladům úspěšnosti nejen v pracovním uplatnění, ale i v životě vůbec.

V kurzu se dozvíte a procvičíte si :

- jak správně komunikovat
- jak lépe porozumět sobě i druhým
- v čem spočívá umění jednat a vyjednat, prosadit se
- jak máme sdělovat nepříjemné věci...

Velká pozornost bude věnována nácviku asertivních a protistresových technik.

V pondělí 11. září otevíráme v Praze

internetovou kavárnu/čajovnu

MAMMANETKA

Prostor se našel v rekonstruované artedílně s novým vybavením, počítače jsou darované sponzory. Víme, že mnohé z vás internet zatím doma nemají, kdo nechodí kvůli nemoci do práce, nemá tu možnost ani tam. Řada z vás absolvovala třeba kurzy pro seniory, ale nemáte si to kde zkusit a pracně nabyté znalosti se rychle zapomenou. A vy, co jste to ještě nikdy nezkusily a ostýcháte se, možná hledáte příležitost, jak začít – v přátelském, vlnidném prostředí. To všechno vám teď chceme v pražském MH centru nabídnout.

Každé pondělí a úterý čekají počítače hlavně na ty, kdo potřebují trochu dopomoci k tomu, aby se na internetu vyznaly či si jinak nevědí rady. Ve středu, ve čtvrtek a v pátek uvítáme hlavně zkušenější, co se bez pomocníka obejdou.

V ceně 30 Kč na hodinu je i káva nebo čaj! (Opět se jedná o dotovanou cenu, tedy pro mammahelpky.) **Otevřeno bude od 10.00 do 18.00 hodin.** Přestaňte se internetu i počítače bát, přijďte do MAMMANETKY, je tu pro vás!

Brněnské novinky vás čekají v zářijovém bulletinu, a prozradím jen to, že budou taky dvě. Těšte se!

POZOR: Ve všech MH centrech máme 4. až 6. září zavřeno (školíme se pro vás!)

Program MHC Praha

- ✓ **14. 9. 15.00 – 19.00** Artedílna se Štěpánkou – ozdoby z korálků na drátčích
- ✓ **21. 9. 16.00** Babinec – ochutnávka domácích dobrot z letních zahrad, lesů, luk a strání.
- ✓ **5. 10. 17.00** Přednáška o možnostech důchodového připojištění
- ✓ **12. 10. 15.00 – 19.00** Artedílna s Idou a Štěpánkou – základy drátkování na kamenech, ubrousková technika na dlaždicích
- ✓ **19. 10. Kurs asertivity** – úvodní hodina. **Začátek 16:30** (neopozdíte se, prosím!)
- ✓ **26. 10. 16.00** Babinec – s prohlížením fotek a videa z vydařených akcí

Sobotní vycházka s Hankou

Sobota 26. 8. Přes Brdy z Mníšku do Řevnic

Sraz na autobusovém nádraží Na Knížecí u východu z metra B v 8:10, odjezd autobusu v 8:30. Trasa měří ani 9 km a nedá se zkrátit – vede převážně lesem!

VÝZVA: Chce si někdo vzít na starost zářijovou vycházku? Hanka má celý měsíc dovolenou!

Tělocvična

Rehabilitační cvičení s Helenou, pondělí 15.00 a 16.30.

POZOR: začínáme 2. října!

Rehabilitační cvičení s gumou dle dr. Smíška, úterý 13.30.

POZOR: začínáme 3. října!

Jóga s Irenou, čtvrtek 14.00 a 15.30

POZOR: začínáme 5. října!

NAVÍC: Sobotní rehabilitační a relaxační cvičení s Hankou Vránovou, – začátek v 9.30, sobota 7. října! (2 hodiny cvičení s přestávkou na dobrý čaj a ochutnávku vlastních moučníků)

Novinka: Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Úterý, středa: 10.00 – 18.00 (S obsluhou, pro začátečníky v práci s PC a internetem)

Pondělí, čtvrtek, pátek: 10.00 – 18.00 (Bez obsluhy, pro pokročilé)

Slavnostní otevření: 18. září v 15.00!

Program MHC Brno

Začínáme od 14.00

- ✓ **6. 9. Recepty z hub, ovoce a dalších podzimních plodů.** Budeme i ochutnávat. Pokud umíte něco dobrého, přijďte se podělit.
- ✓ **13. 9. Ubrousková technika.** Ze starého uděláme nové. Nevěříte? Doneste si třeba starý tác, dózu, krabičku, květináč, misku, rámeček, nebo cokoli jiného. Štěpánka v Praze už polepila ubrousky spoustu krásných věcí a přijede nás to taky naučit.
- ✓ **20. 9. Beseda o čajích a jejich léčivém účinku.** Nebude chybět ochutnávka. Těšte se!
- ✓ **27. 9. Povídání s Pauline.**
Potom babinec. Můžete donést fotky z dovolené nebo něco na zub.
- ✓ **4. 10. Chcete se dozvědět něco zajímavého o Vietnamu?** Přijďte na besedu s mladými cestovateli a dozvíte se zajímavosti o této zemi.
- ✓ **11. 10. Znáte hlívu ústříčnou?** Dozvíte se proč a jak ji připravovat a můžete ji taky ochutnat. Můžete donést i svůj recept.
- ✓ **18. 10. Bude ve znamení módy. Budeme malovat a batikovat** na hedvábí, trička, šaty, prostě na vše, co si donesete. Někaké šátky, šály, kravaty a trička si u nás můžete i koupit.
- ✓ **25. 10. Budeme připravovat Růžovou výšivku k benefičnímu prodeji.**
A nevynecháme náš tradiční **babinec**.

Cvičení

bude **každou středu od 16.00**

VÝZVA:

S přípravou benefičního prodeje Růžové výšivky bude obrovská spousta práce. Prosíme vás proto o pomoc.

Každý den od pondělí do čtvrtka od 10 do 15 hodin nám můžete přijít pomáhat paspartovat, rámovat, žehlit, škrobit, šít, navlékat korálky, vyšívat, batikovat. Uvítáme i zkušenosti s touto prací. Ale nebojte se, nevadí ani když to neumíte. Vždycky bude co dělat.

Kdo můžete přijďte nám, prosím, pomoci!

Děkujeme a těšíme se na Vás.

Program MHC Hradec Králové

začátky vždy od 15.00

- ✓ **14. 9. Grafologie, aneb co nám o nás říká písmo**
- ✓ **21.9. Artedílna – batikujeme polštářky**
- ✓ **5. 10. Jak vypadají naše rekondiční pobyty?** Pozvánka pro ty, které ještě nikdy nikde nebyly
- ✓ **12. 10. Možnosti léčby kostních metastáz – přednáška**
- ✓ **19. 10. Artedílna – Floristika, Dušičková výzdoba**
- ✓ **26. 10. Speciální přípravky na podporu apoptózy – přednáška**

Možná se vám zdá, že v bulletinu chybí fotky všeho popisovaného mammahelpského dění. Máme pro vás dobrou zprávu. Na www.mamahelp.cz jich najdete spoustu. Děkujeme také všem, za fotky z akcí, kterými nás zásobujete. Už se nám jich sešla pěkná sbírka. Pro pražské mammahelpky se teď navíc skýtá nová možnost. V naší internetové kavárně/čajovně si můžete prohlédnout i ty fotky, které se na internet nedostaly.



Bulletin MAMMA HELP!

vydává Sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Adresa: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8.

www.mamahelp.cz, e-mail: mamahelp@mamahelp.cz

Redakce: Jana Drexlerová, Ida Bartošová, Jitka Klučinová,
Růžena Metličková, Hanka Šabatová, grafika: Helena Fialová

Tisk: Tiskárna Fabián

MAMMA HELP CENTRUM Praha:

Koordinátorka: Hana Jírovcová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3
Tel: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – pátek: 8.30 – 14.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno:

Koordinátorka: Jana Zrnečková

Nerudova 7, 602 00 Brno
Tel: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové:

Koordinátorka: Renata Koutná

Wonkova 432 (dříve Vertex), 500 02 Hradec Králové
Tel: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí – čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP poradna Přerov:

Koordinátorka: Marta Metelková

nám. Přerovského povstání 1, Psychosociální centrum, 3.p., 750 02 Přerov
Tel.: 739 018 868, mail: prerov@mammahelp.cz
Otevřeno: čtvrtek 14.00 – 17.00

V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápací přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné AVON LINKY
proti rakovině prsu (po-pá: 9.00 – 19.00)

800 180 880

Koordinátorka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR:

Mgr. Jana Drexlerová, tel.: 603 747 502