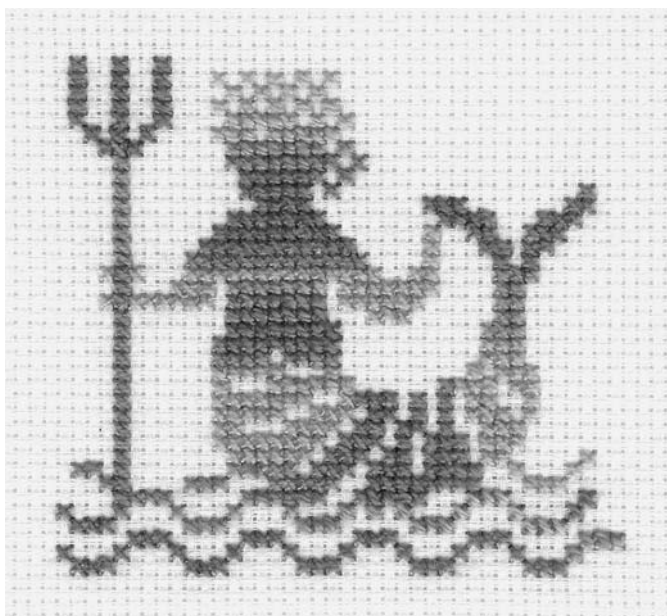


1 – 2 / 2007

LEDEN – ÚNOR



**Statistika MH Center za rok 2006 • Programy center
Otevřeli jsme nová centra ve Zlíně a v Plzni • Rekondice 2007
Anémii lze léčit • Česká onkologická společnost na internetu**

Jsme tu pro vás!

Milé přítelkyně, známé i neznámé, mammahelpky i náhodné čtenářky našeho bulletinu, jenž se letos dostane do rukou už dvěma tisícovkám těch, co v něm budou hledat pomoc, radu, povzbuzení, pochopení, nebo si prostě budou jen tak potřebovat každý měsíc počíst – vítám vás v osmém roce existence našeho společenství, a přeju vám i sobě, aby plynul pokojně a přes překážky přenesl nás laskavě a směle, a aby bylo každou chvílí líp a líp a líp!

Víte stejně jako já, že bez vlastního přičinění nic v životě nepůjde. Ale jsme-li v úzkých, máme právo ohlídnout se po pomocných rukách, a ty se potom – i v tom dnešním uspěchaném a zdánlivě i dost lhostejném světě – kupodivu vřdycky někde vynoří. Na slabost má nárok každý, každý ji snad někdy pocítí, když není zrovna nej-líp -a ta naše léčba není zas tak bezvýznamná, beze stopy uplynulší událost... o to víc a právě proto vězte, že je vážně třeba nebýt na to sama!

My jsme to poselství pro vás – Nezůstávej sama – vyslali do světa prostřednictvím kalendáře na letošní rok. Už jsem o něm psala minule. Všechny, co jsme se pro vás nechaly fotit, jsme s napětím čekaly, jestli se nám dílo zdaří. Ohlasy jsou skvělé, alespoň ty, co k nám dolehly. Kalendář oslovil i cizí, zdravé lidi, a tak jsme ho poměrně rychle skoro stovku prodali. Co víc, vznikají i zvětšeniny fotek včetně doprovodných textů, a o jejich vystavení roste zájem každým dnem. Vy, co chodíte na onkologii na Zeleném pruhu, máte tu výstavu od prosince na očích, za pár dní ji nainstalujeme v zlínském Baťově mrakodrapu, pak v pobočce VZP, potom v Plzni, v Brně, v Hradci, Přerově a v galerii v Praze...

A tak zjišťujeme, že naše poselství opravdu pomáhá, že to nebylo a není marné! Proto ráda za nás všechny poděkuji Patrikovi Boreckému, Adélce Kantůrkové a Valentíně Stoytchevě, za jejich invenci a cit a velké umění uchopit a ztvárnit, co v nás je a co se v nás i v našich „vrbách“ během naší léčby dělo, Tomášovi Vávrovi a firmě Roche, že náš záměr podpořila, a všem dvojicím, včetně Marty Vančurové a dr. Václava Pechy, co vám svá poselství každý měsíc, pěkně po lžičkách nadělí.

A chcete-li si kus naděje a povzbuzení taky doma nebo v práci na zeď vyvěsit, neváhejte, už těch kalendářů zase tolik nezbyvá.

A na koho se nedostanou, či má jiné potřeby a spády, čeká ještě milý dárek pana Jury Kovaříka: exotické královny karnevalu, které fotil při svých cestách pro radost a má je na svém kalendáři – přinesl nám jej koncem roku s návrhem, že z jeho prodeje si můžem financovat, co je v mammahelpu třeba. Nádherné, barevné krásky jsou jenom za stovku, a potěší snad nejen mužská srdce – nenechte je čekat dlouho!

A kam že máte brzy přijít? Teď už nejen do pražského, brněnského nebo hradeckého MH centra – jsme vám k dispozici i na zcela nové adrese Lorencova 3791, Zlín, kde jsme 11. ledna otevřeli další centrum, jak se v bulletinu dočtete. Také v Přerově se podařilo po dvou letech získat díky přízni Nemocnice v Hranicích nové a krásné prostory v ulici Dr. Skaláka 14, přímo v domě s mamografem....Naše tamní poradna se tímto

stěhuje a konečně má možnost existovat jako regulární MH centrum, včetně odpoledních programů, na což se děvčata opravdu moc těší. A do třetice, otevření centra v Plzni čeká už jen na příhodnou chvíli, dočkáme se všichni nejspíše na začátku března...

Všechny adresy, telefony, maily včetně hodin, kdy je otevřeno, a kdy vás v MH centrech dobře připraveny uvítáme, najdete na obou vnitřních stránkách obálky. Je tam i bezplatná AVON linka proti rakovině prsu – 800 180 880 – kam si denně od devíti až do večera můžete zavolat a promluvit si o všem, co vás trápí. Letos v březnu oslavíme už tři roky, co tu telefonní službu mammahelpky spolu s doktorem a psychologem drží.

Není toho málo, myslím... Máte chuť nabídku využít? Jsme tu pro vás i pro vaše blízké a společně to zcela jistě zvládneme – samy nebudete, to vám slibuju!

Vaše Jana Drexlerová

Milé Mammahelpky,

tak Vám s radostí, s troškou pýchy, ale také s úlevou oznamuji, že jsme 11. ledna slavnostně otevřeli MHC ve Zlíně.

Byla to má první slavnostnější akce (teda kromě vlastní svatby) a přiznávám, že mé noci byly bezesné. Obavy byly ale zcela zbytečné! Nálada byla dobrá, hravě jsme udělaly několik tácu chutovek, z pekárny jsem donesla krabici čerstvých koláčků, víno jsme vybraly také moc dobré a děvčata si i stihla odskočit ke kadeřnici. Krásně svítilo sluníčko a pozvání hosté k nám bez problémů trefili.

Jana spolu s doktorem Pechou a Gatěkem pronesli moc pěkný uvítací proslov. Potěšilo mě, že pozvání a zájem o naši činnost projevil hodně lékařů. Já si s nimi hned „nasmlouvala“ naši nástěnku do jejich čekáren a ordinací a celý další týden jsem chodila s kládkem, hřebíčky a s pány doktorem zatloukala. Velmi příjemný pocit jsem měla z rozhovoru s ředitelem zlínské VZP – hned jsme se domluvili na konkrétní spolupráci. Dobré také bylo, že se nám v dobré atmosféře podařilo navázat i dobrý kontakt s lidmi z úřadů a dalších organizací. Atmosféra byla příjemná a uvolněná... a vydržela do pozdních nočních hodin.

Jani, nejspíš jsem Ti v tom zmatku zapoměla poděkovat za ten Tvůj nadhled, podporu a šibalské mrknutí okem! Hanko, Tobě díky za stále milý úsměv naitech a „mým“ děvčatům Jitce a Vladce za pomoc se vším, co bylo třeba udělat!!!

Ještě tentýž den, kdy jsme ani řádně nefungovali, nás navštívila první nešťastná pacientka a v týdnu následujícím hned přišly další ženy. A všechny chtějí kromě rad a informací co nejdříve zavést také odpolední programy!

Nedá mi to, abych se Vám ještě nepochlubila, že jsme dostaly první finanční dotaci ve výši 10 000 Kč z Města Zlína – kulturního fondu, na výstavu vašich fotografií, která se uskuteční hned v únoru v budově Krajského úřadu ve Zlíně.

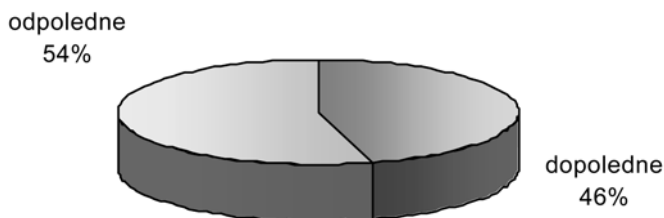
Když to tak všechno shrnu, tak asi dva měsíce (vím, oproti vám všem je to moc málo) se u mě všechno točí kolem Mammahelpy... v Praze na setkání MH center jsem potkala vás – milé kamarádky, no a u nás ve Zlíně v souvislosti s otevřením centra jsem

oslovila a poznala lidi nejrůznějších profesí – od pekaře, správce až po ředitele. Byla jsem mile překvapena, že jsem se vždy setkala jen ze vstřícností, zájmem a vřelým jednáním. A i to je pro mne velká motivace. Takže, hurá do toho!!!

Katka Vondráčková ze Zlína

Statistika MAMMA HELP CENTER za rok 2006

1. V roce 2006 se na MAMMA HELP CENTRA v Praze, Brně, Hradci Králové a Přerově obrátily klientky a klienti v celkem 4180 případech. U 98 z nich šlo o první kontakt po sdělení diagnózy nebo zahájení léčby.



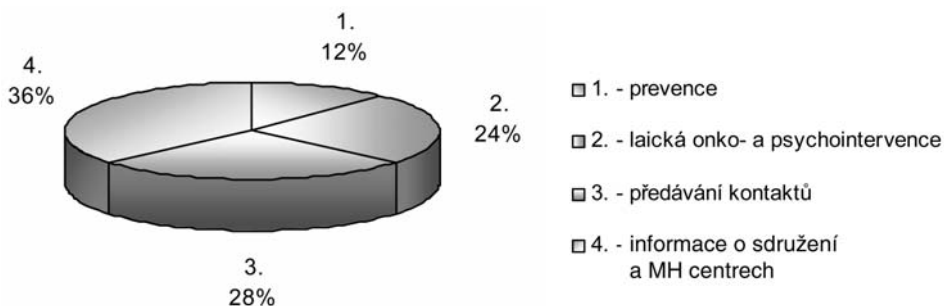
V celkem 1905 případech (46 %) šlo o individuální poradenství či terapeutický rozhovor v dopoledním provozu center, účast na odpoledních a sobotních aktivitách je 2275 návštěv klientů (54 %).

Odpolední činnost center se zaměřuje především na cvičení (jóga a rehabilitační cvičení), edukaci (přednášky a kurzy), arteterapii (ubrousková technika, růžová výšivka, adventní vazby, drátkování), sobotní vycházky do přírody, aj. – vše pod vedením zkušených lektorů.

2. V dopoledních hodinách se uskutečnilo 726 osobních (38 %) a 1179 telefonních (62 %) kontaktů, což je průměrně 159 kontaktů měsíčně. (Bez hovorů na AVON lince proti rakovině prsu).



3. Struktura otázek klientů



Informace o prevenci

Týkaly se metod samovyšetřování prsu, možnosti nechat si udělat mammografické nebo ultrazvukové vyšetření a obecných zásad prevence rakoviny. Obracují se na nás teď stále mladší ženy, zájem o své vlastní zdraví, i když je ještě všechno zcela v pořádku, začíná být běžnou věcí.

Laická onko- a psychointervence

Termínem intervence označujeme delší, obsahově závažné rozhovory. Týkaly se vesměs léčby rakoviny prsu a souvisejících problémů a starostí. Šlo o témata týkající se operace, chemoterapie, radioterapie, hormonoterapie, prostě všech modalit našeho léčení. Ve většině případů šlo zároveň o poskytnutí psychické podpory. Jsme laické terapeutky, ale všechny můžeme nabídnout klientkám něco moc cenného – naši vlastní, osobní zkušenost s nemocí a její léčbou.

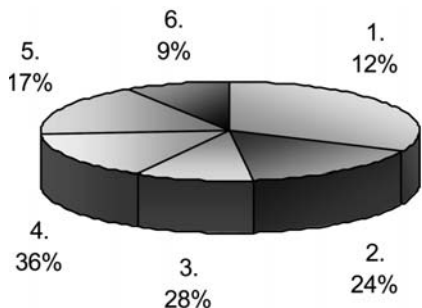
Kontakty

Za léta provozu MH center jsme nashromáždili řadu cenných informací a kontaktů na různá zdravotnická pracoviště, lymfocentra, prodejny zdravotnických potřeb, ostatní onkologické organizace v republice apod. Můžeme vám tedy kvalifikovaně poradit, ať zavoláte či přijedete odkudkoli.

Informace týkající se činnosti MAMMA HELP CENTER a celého sdružení

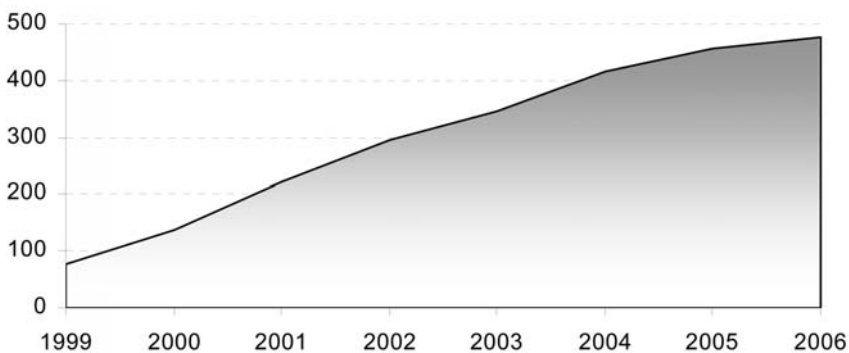
Šlo o zájem o náš program, nabídku a dění v centrech, rekondiční pobyty, možnosti členství, nákup knížek, Růžovou výšivku a podobně.

4. Odkud jsme? I když naším cílem není získat co nejvíce zaregistrovaných členů a členek sdružení, ale poskytovat kvalitní služby onkologickým pacientům i zdravé části populace, bylo k 31.12. 2006 evidováno ve sdružení Mamma HELP celkem 478 lidí z měst celé ČR, jedna ze SR. Následující graf ukazuje zastoupení jednotlivých oblastí republiky podle PSČ (bez Prahy)

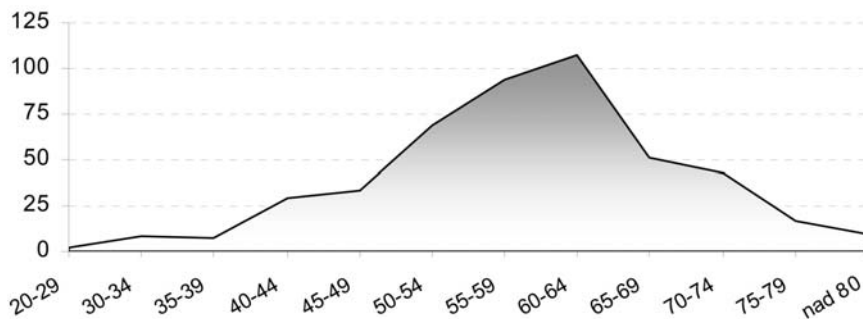


- 1... Střední Čechy, Beroun, Kladno, Mělník...
- 2... Plzeň, Karlovy Vary, České Budějovice...
- 3... Liberec, Frydlant...
- 4... Hradec Králové, Jihlava, Žďár...
- 5... Brno, Znojmo, Uherské Hradiště...
- 6... Ostrava, Olomouc...

5. A takhle nás v Mamma HELPU každoročně přibývá



6. Průměrný věk členů je 57,5 let, nejstarší je 86 let, nejmladší 24 let. Poslední graf ukazuje věkové rozložení členů sdružení.



Zpracovala Ing. Ida Bartošová

Jak se otvíralo ve Zlíně

Ve čtvrtek 11. ledna jsme otvírali naše nové centrum ve Zlíně. Měla jsem radost, že jsem u toho mohla být. Mám s čím srovnávat, byla jsem po Brně a Hradci Králové už u třetího otevření, tentokrát už bez větší nervozity. Prostory našeho MHC Zlín jsou v pěkné budově přímo v centru města. Dlouhé čekání na vhodný objekt se tentokrát opravdu vyplatilo. V nových prostorách se nemuselo nic opravovat a opravdu se hned začíná pracovat. Na otevření přišlo mnoho významných hostů: z Krajského úřadu i Magistrátu města Zlín, primářů, onkologů i diagnostiků z okolních nemocnic, ale i pacientky z klubu ONKO – Duha ze Vsetína a ONKO – Zlín, zástupci obchodního oddělení Ryoru z Ostravy, zástupkyně za zlínský Svaz žen a mnoho dalších.

Provoz nového centra zahájili MUDr. Václav Pecha a Jana Drexlerová. Úspěch nám popřál i odborný garant, zlínský chirurg MUDr. Jiří Gatěk. Myslím si, že Katce Vondráčkové, koordinátorce zlínského centra, půjde její práce hodně dobře, protože už má nějaké zkušenosti z občanského sdružení OÁZA – Zlín, kde dříve pracovala. Obě nové laické terapeutky, Jitka Nevídalová i Vladka Musilová, se při celé akci i několikaleté přípravě moc šikovně činily. Spolu s Katkou budou dobrým týmem a oporou pro klientky ze Zlína i okolí. Držím jim palce, ať se jim práce daří.

Hanka Jírovcová

Hradec Králové – město, kde se daří spolupráci

Sdružení pacientů vznikala a stále vznikají po celé republice. Často se stává, že v jednom místě pracují dva i více subjektů, zaměřených na stejnou nebo podobnou problematiku. Mezi nimi mnohdy vzniká napjatý vztah, rivalita a nevráživost.

Spolupráce MAMMA HELP CENTRA a členské organizace Ligy proti rakovině v Hradci Králové se velmi úspěšně rozvíjí a mohla by být příkladem pro mnohé městské organizace.

Společné akce členů, vzájemná pomoc a podpora, výměna informací – to vše směřuje k naplnění poslání obou sdružení, kterým je především služba pacientům.

V loňském roce jsme navázali družbu s floristickou školou. MHC a LPR uskutečnily dvě společná setkání, jedno v prostorách našeho centra a druhé přímo ve floristické škole. Společně jsme se těšily z krásy výtvorů, odborného vedení i našich více či méně zdařilých výrobků. Také návštěva hudebního oddělení městské knihovny či komentované prohlídky v galerii moderního umění obohatí stejnou měrou mamahelpky i členky Ligy.

Lektorka ručních výtvorů – členka Ligy paní Pavlína Petříková nezištně a ochotně zasvětila mamahelpky do tajů ručních řemesel. Na vánoční besídku našeho centra připravila a přednesla paní Jiřina Misíková (též členka Ligy) pásmo poezie českých básníků, dojemně proložené vánočními koledami. Také cvičení jógy, zorganizované Ligou v prostorách našeho centra není uzavřeno pro kterékoliv jiné onkologické pacientky.

Mne jako koordinátorku MH centra v Hradci Králové poptěšilo pozvání na výroční konferenci hradecké Ligy proti rakovině. Měla jsem tak příležitost vyslechnout hodnocení a plány další práce Ligy a moc ráda jsem využila možnosti poděkovat předsedovi sdružení MUDr. Svobodovi a celé organizaci za výbornou spolupráci, které si Mamma HELP velmi cení. Velký dík patří Janě Markové, člence výboru sdružení.

Těší nás, že také členové Ligy vítají vzájemně prospěšnou spolupráci a pracují na rozvíjení kontaktů. Těší nás, že máme shodný pohled na vzájemné soužití v jednom městě a že mezi námi neexistuje nesmyslné soupeření. Sblížuje nás stejný cíl – vytváření podmínek pro lepší, rozmanitější a snazší život po léčbě.

Renata Koutná

Co se událo v MHC Plzeň

5. ledna 2007 jsem prožila krásný den v rodícím se plzeňském MH centru na Lochotíně ve Žlutické ulici. Hned ráno mně přepadla čtyřčlenná skupina, nikoliv lupičů, ale žen z pražského MH centra ozbrojených hadrem, kýblem a dalšími prostředky na úklid a zkrášlení našeho centra. Kromě dobré nálady a pracovního elánu přivezly také drobné praktické dárky. Byla jsem dojatá s jakým nasazením, i přes zdravotní problémy, které každá má, se snažily co nejvíce pomoci. Odjely až po konečném ustavení nábytku s konstatováním, že se nám to hezky povedlo. Doufám, že se kompletně vybavené MHC bude také líbit všem mammahelpkám z Plzeňska, na které se těšíme až nás navštíví. Děkuji Janě Drexlerové, Hance J., Zdence H., Janě K. a Broně F. z Plzně za obrovskou pomoc s úklidem a ustavením nábytku. Velké díky patří také Janě Znečkové z Brna za perfektní výběr nábytku.

Marička

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

O Vánocích v Hradci

Na 14. prosinec jsme v hradeckém centru připravily vánoční besídku. Předcházela tomu pozvánka všem, které se na jeho chodu v uplynulém roce nějakým způsobem podílely. Nejvíce jsme se těšily na setkání s klientkami. Kdo nepřišel, mohl jen litovat, protože se tak připravil o velice příjemnou společnost.

Připravily jsme pohoštění, převážně z ovoce a cukroví. Jana upekla výborné trubičky, po kterých se jen zaprášilo. Připravily jsme stoly plné dobrot, vše korunovala vánoční výzdoba ze smrkového chvojí, rozsvícených svíček a třpytivých řetězů. Sešlo se nás hodně, členky, které se v centru nikdy nepotkaly, se navzájem seznamovaly a do toho zněly vánoční koledy. Podávala se káva a vánoční punč. Nechyběl ani program. Všechny přivítala naše koordinátorka Renata a zhodnotila činnost centra za uplynulý rok. A bylo co hodnotit, pravidelně se o tom dočítáte v bulletinu. Popřála všem hodně

zdraví a pozvala přítomné k účasti na akcích, které plánujeme v roce 2007. Pak Alena Turečková několika větami řekla o projektech celého sdružení, o své účasti na předávání růžové stužky AVON mezi Velkou Británií a Českem. (článek o této akci najdete v bulletinu č.11/2006), o vydání kalendáře „Nezůstávej sama“ a o přednáškách k preventenci. Následovalo komponované pásmo vánoční hudby a čtení o historii a lidových zvycích vánoc, připravila ho paní Misíková z Ligy proti rakovině a sklídila velký úspěch. Do pásma jsem vstoupila i já, přečetla jsem úryvek z knihy Františka Nepila Hledání radosti. Měla jsem velkou trému, v uších mi totiž dodnes zní jeho hlas. (Poznámka: V 70. letech m. s. četl každé ráno v rozhlase své fejetony a vždy končil větou: „Přeji vám krásné a ještě krásnější ráno.“ Vzpomínáte? A člověku to zahrálo duši). Mezitím se venku setmělo a za svitu svíček se rozproudila zábava a také se vše fotografovalo. Fotografie lze u nás objednat. Vyvrcholením akce bylo, když Renata všem rozdala prskavky a vyzvala nás: „A teď se bude prskat!“ A tak jsme všechny společně prskaly a přitom zpívaly koledy. Nádherná atmosféra. Není divu, že se nikomu nechtělo domů. A také jsme si navzájem popřály, hlavně pevné zdraví, to ostatní už přijde samo. Na závěr mi dovolte popřát i vám, které jste z jakéhokoliv důvodu nemohly přijít i těm, které cestu k nám teprve hledají. Moje přání zní: – Lžičku hrdosti, hrníček radosti, kotlík úspěchu, jezírko peněz, moře štěstí, oceán zdraví a celý vesmír lásky! Těšíme se na Vás.

Alča z Hradce

Hlásíme z Prahy

Čas opravdu běží jako voda a je tu už půlka ledna. V prosinci jsme v našem centru měly na programu hlavně kurzy asertivity.

—
Ale sešly jsme se taky mimo MHC a to hned několikrát: 7. prosince jsme měly vernisáž výstavy fotek z našeho nového kalendáře, který navazuje na mezinárodní projekt firmy ROCHE Breast friend. Do kalendáře s názvem „Nezůstávej sama“. se nechalo vyfotit dvanáct mammahelpek se svými nejbližšími, kteří jim během nemoci pomohli. Fotografie ještě stále visí v čekárně na onkochirurgii DTC v Praze 4, běžte se podívat. Vernisáž zahájily koledami studentky hudebního Gymnázia Jana Nerudy z Prahy 3. Kdo by si ještě chtěl kalendář zakoupit, může se obrátit na všechna naše centra.

—
Na 14. prosince jsem se těšila, jako každý rok. Vánoční besídka na HAMU na Malostranském náměstí je opravdu mojí srdeční záležitostí. Jsem ráda, že si tolik z Vás našlo čas a mám hlavně radost, že se našeho vánočního programu zúčastňují i ty, které už jinak nemají tolik času ani důvod chodit do našeho centra. Hudební program, který pro nás připravila opět děvčata z Gymnázia Jana Nerudy a skupina dospělých studentů s Mařenkou Bartošovou nás všechny zahřál u srdíčka. Vánoční písně i trocha klasiky nás všechny pořádně vánočně naladily. Už teď mám plno nápadů, čím vás překvapíme příští rok!

Po novém roce jsme se rychle daly zase do práce, protože naše centra se rozrůstají a uzavřít loňský rok a vyúčtovat všechny projekty je pěkná fuška. Hned první víkend se proto v pražském centru sešly koordinátorky všech center a připravovaly společně nové projekty a programy pro vás.

A taky jsme už 4. ledna vyrazily z Prahy na výpomoc do našeho budoucího centra v Plzni. Chci hlavně poděkovat Zdeňce Husákové, Janě Kukulové a Broně Flajšhanzlové za velkou pomoc při uklízení. Marička Tyrová, budoucí laická terapeutka plzeňského centra, nám sice mnoho práce nenechala, ale umyly jsme všechna okna a pomohly jsme rozmístit nábytek. Nové centrum, které sídlí v bývalé mateřské škole, je moc pěkné, světlé a prostorné. Myslím si, že si tam někdy z Prahy vyjedeme na výlet.

11. ledna byla v pražském centru artedílna se Štěpánkou. Štěpánka připravila pro děvčata novou metodu práce s papírem Quilling. Jedná se o papírové dekorace. Přišlo nás sice jen pár, ale o to větší bylo nadšení z hotových výrobků. Ty, co se přišly původně jen na skok podívat, se už těší na další lekce, kdy se bude v artedílně s touto technikou pokračovat.

Hanka Jírovcová

Co se dělo v Brně

Rozhodně musím začít naší vánoční Haway párty! A proč na Vánoce Haway?

Mohly jsme si udělat Vánoční besídku. A krásnou! Vánoční stromeček, dárky..... Ale proto, že nebyla žádná vánoční atmosféra, sníh, ani falešní sobi, tak jsme si řekly – NE!! Když besídku v tomto počasí, tak HAWAY PÁRTY!! A pro všechny!

Zábava byla bezvadná. A nebylo to jen díky vynikajícím koktejlům, které připravovala moje dcera Tereza. Přijela i děvčata z Kyjova, kouřily jsme pravé doutníky Hawana (hořické trubičky), vyměnily si dárky, vyslechly přednášku o Kubě.....No prostě paráda. Kdo chce alespoň přičichnout k té báječné atmosféře, podívejte se na naše fotky na www.mammahelp.cz. Zatím jsou v aktualitách, ale jistě nám je Zuzka zařadí i pod Brno. A příští rok už můžete přivítat s námi!

My ten 2007 uvítaly symbolicky asi takto:

Svoji přízeň máme v příštím roce nachystánu pro naše stávající Mammahelpky, i pro ty budoucí!!!!!!!

A aspoň kousek na ukázkou z našeho lednového odpoledního programu:

Opět hojně navštívenou akcí bylo ubrouskování se Štěpánkou, které si děvčata přála místo původně plánovaných korálků. Tentokrát jsme lepily ubrousky na různé destičky a rámečky. Kdo to ještě u nás nestihnul, tak může přijít i v únoru, nebo březnu a dubnu. Budeme pokračovat s plechovkami, sklem, květináči, lepit budem na textil

a rámečky. Úplně jsme tomu propadly. A tady musím poděkovat Štěpánce, která k nám do Brna jezdí obětavě z Prahy. Ráno vyráží po osmé hodině a vrací se až po dvaadvacáté hodině. A celou dobu je u nás v jednom kole. Běhá od jedné k druhé a pomáhá a radí. Jak natírat a jakou barvu zvolit, jaký motiv se hodí, zachraňuje naše chybičky....A ten hluk a mumraj, který dokáže nadělat víc jak 10 ženských si jistě dovedete představit. A když si domů odnášíme svoje výtvary, tetelíme se blahem a pýchou, jak se nám to povedlo.

Ještě jednou, Štěpánko, veliký DÍK za brňáčky!!!

Jak se nám pod Štěpánčíným vedením daří, uvidíte taky na těch webkách.

Každé naše setkání je takový babinec, i když se někdo zrovna nezapojí do toho co vyrábíme a jenom si povídá, nebo si přinese vyšívání, ale jsme spolu. Nenecháme si ujít příležitost každý týden se sejít. A když některá přijde až po 14 dnech, vítáme se jako by to byla věčnost. Myslím si, že jsme tady fajn parta a jsem si jistá, že to bude jen lepší a lepší. Chci vyzvat každou z vás, která teď čtete náš bulletin. **Nezůstávejte sama.** Přijďte do některé pacientské organizace, kterou máte ve svém dosahu. Nejen že se tam dozvíte spoustu užitečných rad a informací, ale taky tam určitě najdete bezvadnou partu, naučíte se nové věci a získáte spoustu zážitků.

A jen malá ochutnávka z toho, co jsme pro vás nachystali na letošek:

Gurmánská kuchyně na pokračování

Jestli jste jako my v Brně a čtete bulletin odzadu od programu, tak jste si rovnou nalištovali, co se u nás děje a co to tady pečeme. Je to jasné! Kdo byl alespoň jednou na babinci, tak ví, že prostě nejde zavírat oči před naší největší vášní. Pokaždé dojde i na vaření, pečení a většinou i na tu ochutnávku. Ale kdo by si myslel, že děvčata nosí ochutnávat nějaké obyčejné buchty, nebo pomazánky, velice by se mylil! Každý jejich výrobek je hoden pokusu o jeho opakování doma. Já bohužel velice často nemám šanci, protože příprava nějaké dobroty mne zajímá jen pokud se umí udělat do půl hodiny. Pak u mě ztrácí body. Ale o to víc ocením umění druhých! A ráda.

A teď si asi říkáte, jak chci zaujmout takové umělkyně vaření a pečení? No prostě je to výzva! Mám totiž v rukávu několik es a ta vytáhnou v pravý čas. Nebudu se pochopitelně spoléhat na své schopnosti (až na jednu lekci – rychlovky – když návštěva klepe na dveře), ale pozvu si ostřílené virtuózy.

Je to takový první, startovací kurz, ale něco mi říká, že bude mít i další pokračování.

A naplánovali jsme tato témata:

Zdravá kuchyně může být jedlá

Velikonoční pohoštění

Jsme masožravci

Jahody a koktejly

Bylinky v naší kuchyni -těstoviny, saláty, maso

*Rychlovky – když návštěva klepe na dveře
Houbobraní a jiné podzimní gurmánské orgie
Vánoční punč a slavnostní prostírání*

Rozhodly jsme se také, že od března zahájíme **sobotní vycházky a výšlapy**. Zatím jsme se nikdy nedomluvily, i když už jsme měly naplánovanou vycházku. Děvčata v Praze se nadšeně schází a vyráží každý měsíc. No uvidíme, možná, že tady na Moravě jsou všichni „naprocházení“ z polí a zahrad. Ale každopádně začneme chodit a uvidíme, jestli se přidáte, třeba i s manželem, kamarádkou, nebo vnoučaty. Včas se dozvíte termíny, nebo si i zavolejte k nám do Brna.

S Růžovou i v roce 2007

S kým že? No přece s naší Růžovou výšivkou!

Vysvětlivka pro nové mammahelpky a ty, co drží v ruce náš bulletin poprvé: Růžová výšivka je projekt, který právě startuje do třetího roku svého trvání, a pokračuje proto, že mnohé z nás baví, že nám přivedl do cesty řadu přátel, že nám pomáhá vydělat peníze, že nás pořád napadají další a další nápady, jak jej vylepšovat, obměňovat, zužitkovat, prostě že z toho růžového vyšívání máme radost i prospěch zároveň. Nejcennější je, že každá mammahelpka může něčím nebo nějak přispět a tím svému Mamma Helpu pomoci.

A vůbec to neznamená, že musí umět vyšívát!

Ale od začátku: první nápad vznikl v hlavě mammahelpky Nory, která vyšila na obálku bulletinu panenku bojovnici – panenku s růžovou sukýnkou, s boxerskými rukavicemi na holčičích rukách. Myslím, že nás to dostalo všechny, jak moc to bylo symbolické. Snad každý ví, že symbolem boje proti rakovině prsu je růžová barva, a tak se na celém světě nabízejí růžové stuhy a mašličky... My jsme začaly vyšívát obrázky s použitím růžové bavlnky, technikou křížkového stehu. Nejdřív jednoduché, pak složitější a složitější. Některé z nás se vrátily o mnoho let zpátky, do školních lavic, kdy s křížky zápasily a pořád dokola je počítaly (to je můj případ, myslím ta školní léta – odvalu k pokusu o návrat jsem dodnes nenašla, a myslím, že je to v mém případě jen dobře!). Některé se jehly chopily s bravurou a nadšením – a my ostatní, jinak nadané, jen v němém úžasu hledíme a závidíme...

Postupně se objevily „profesionální“ vyšivačky – z jejich dílny jsou ty největší a nejkrásnější obrazy, které se v Mamma HELPU sešly. Jsou to ženy, pro které je vyšívání koníčkem. A nejsou už jen z našich řad, našly se po celé republice, dozvěděly se o nás po internetu (třeba děvčata z Křížku dětem, které to opravdu umí), prostřednic-

tvím mnoha ženských časopisů, z rozhlasu, prostě všude, kde jsme se o naší Růžové výšivce zmínily. Ženská solidarita prostě funguje a nás to strašně moc těší!

Nesmím zapomenout na spolupráci s těmi, kdo nám velkou měrou pomohli a pomáhají. Díky sponzorským darům firmy JORIK z Brna vyšívají mammahelpky většinou téměř zadarmo (dostali jsme jak předlohy, tak bavlnky a látky), firma Hynek Oloví nám dodává rámečky za skoro poloviční cenu, i prodejna Luďka Makového v Praze pro nás paspartuje a rámuje se slevou... Taky máme naši Marcelku, expertku na rámování – vloni jí rukama prošla víc jak polovina z celkových 700 výšivek, všechny je vyprala, naškrobila, vyžehlila, zarámovala či zapaspartovala – klobouk dolů!

Pokud vás stále ještě nenapadá, jak můžete pomoci konkrétně i vy – pokud jako já osobní vyšívatelku vzdáte – vyjmenuji aspoň pár možností (a další už vás jistě napadnou!):

- sehnat nějakou zdatnou vyšivačku a požádat ji o výšivku pro Mamma HELP,
- zařídit odbyt pro výšivky (tip na prodejny, na možnost benefičního prodeje apod.),
- sehnat sponzora na úhradu paspart a rámečků (zbylých 50 % ceny),
- přinést další předlohy, bavlnky a další materiál (sponzorsky koupit, ze svých zásob...),
- roznést naše letáky a plakáty k výšivce na vhodná místa a tak získat vyšivačky,
- přijít pomoci s prodejem výšivky, např. nejbližší na Knižní veletrh v květnu v Praze,
- nabídnout své umění rámovat a paspartovat, šít látkové pytlíčky, sušit bylinky ...

Už vás to chytlo? Už vás něco napadá? Pokud se chcete poradit, v každém MH centru najdete jednoho Růžového poradce – zavolejte na čísla uvedená na obálce a domluvte se!

Z našich zkušeností a dvouletého trvání projektu vyplynulo, že letos budeme vyrábět hlavně menší, dobře prodejné věci: záložky do knížek (pro Knižní veletrh v Praze a na podzim v Brně,) jehelníčky a pytlíčky s bylinkami (mustr u Růžových poradců), vánoční či jiná přáníčka (do barevných paspart), menší obrázky v rámečku s dětskými a květinovými motivy.

Velké, náročné obrazy zadáme zkušeným vyšivačkám a stejně jako vloni je nabídneme při vhodné příležitosti v dražbě.

Věřte nebo ne, vloni jsme díky prodeji a dražbě výšivek pro Mamma HELP vydělaly 180 000 korun!

A na co jsou ty peníze určeny? Platíme z nich hlavně náklady na naše MH centra – jistě jste si všimly, že jich máme teď už šest a věřte, že dá velkou práci tu režii každoročně zajistit!

Díky Růžové výšivce má každý šanci trochu pomoci. Zkusíte to?

Těším se na vaše nápady!

Jana Drexlerová

Jak se dovzdělat po internetu

Česká onkologická společnost na webu

Česká onkologická společnost se prezentuje na svých stránkách s adresou www.linkos.cz. Kromě odborné části má i část pro pacienty a jejich blízké a právě tato část doznala v průběhu loňského roku výrazných změn.

Co vše nyní na stránkách můžete najít

- **DIAGNÓZY**

články z pera předních českých onkologů o jednotlivých onkologických onemocněních, informační brožury, které vydala některá pracoviště, přehled pracovišť, odkazy na další webové stránky

- **LÉČEBNÉ MOŽNOSTI**

obecné články o jednotlivých léčebných modalitách (chirurgie, radioterapie, farmakoterapie atd.), zásady cytostatické léčby jednotlivých onemocnění, informace o působení jednotlivých registrovaných protinádorových léků, včetně odkazu na příbalový leták, ve které se dozvíte další podrobnosti o léku, atd.

- **PREVENCE**

- **POMOC PSYCHOLOGA**

články psychologů a spojení na psychology některých onkologických pracovišť

- **CO MUSÍTE VĚDĚT**

s řadou statistických údajů o výskytu nádorových onemocnění

- **VĚKOVÉ SKUPINY**

informace o nádorových onemocněních specifických pro jednotlivé věkové skupiny.

V plánu je přidávání dalších informací. Pokud budete pravidelnými návštěvníky stránek, pomůže Vám i okénko „Naposledy přidáno“ s vazbou na nejžhavější novinky.

Součástí stránek je i slovníček pojmů, se kterými se v průběhu onemocnění můžete setkat. Tento slovníček je průběžně doplňován o nové termíny na základě žádostí uživatelů.

Stránky odkazují obrovské množství vzájemných vazeb, které umožní porozumění textům. Snadno se tak dostanete z článku do slovníčku pojmů, kde je vysvětlen použitý termín, nebo do databáze léčiv, kde se dozvíte více o zmiňovaném léku atd.

Věřím, že i vy se stanete pravidelnými návštěvníky a že stránky České onkologické společnosti se stanou i Vaším nepostradatelným pomocníkem.

František Nový

Anémie a únava při nádorovém onemocnění

Nádorové onemocnění a jeho léčba jsou velice často provázeny únavou. Většina lékařů se Vás na únavu ani nezeptá – vždyť unavený jsme čas od času každý a není to nic až tak hrozného. Jenže únava při nádorovém onemocnění netrvá pár dní, ale týdny nebo i měsíce a podle průzkumů je pacienty vnímána jako velice závažný příznak, který je horší než řada jiných příznaků. Kdo to nezažil, jen těžko si představí, co to znamená být chronicky unaven. Pro únavu přestane nemocný vykonávat běžné činnosti, není schopen se soustředit na čtení, sledování televize. Při velké únavě přestává komunikovat s rodinou či přáteli a ocitá se v sociální izolaci – izolace od okolí při tom patří k nejtěžším trestům.

Bylo prokázáno, že takový stav nemocného může negativně ovlivnit i jeho okolí – příbuzné, přátele, kteří pak rovněž nejsou schopni „standardních“ výkonů.

Únava je nejčastěji spojená s anemií – úbytkem červených krvinek a červeného krevního barviva hemoglobinu. Jak víme, hemoglobin v krvi přenáší kyslík z plic ke všem tkáním. Pokud se do tkání (včetně mozku) nedostane dostatek kyslíku, tělo nemůže správně pracovat – dostaví se únava. Pokud hladina hemoglobinu dále klesá, reaguje tělo na nedostatek kyslíku pocitem dušnosti (nejprve při fyzické zátěži), později i v klidu.

Vyšetření krevního obrazu je jedním ze základních vyšetření a zejména v průběhu chemoterapie se provádí velice často. Informace o hladině krevního barviva – hemoglobinu jsou tedy průběžně k dispozici. Na jeho úbytek je tedy možno reagovat.

Ještě nedávno byla k dispozici jediná možnost léčby – transfúze krve, nebo přesněji transfúze červených krvinek (erytrocytů). Krve k transfúzím nikdy nebyl dostatek, transfúze pokles hladiny hemoglobinu vyřeší jen na krátkou dobu, je spojena s rizikem infekce a řadou dalších nevýhod. Nemocným s nádory se proto transfúze podávaly zpravidla až v okamžiku, kdy měli obtíže s dýcháním.

Lékaři už dávno vědí, jak si tělo udržuje stálou hladinu hemoglobinu. Ledviny vytvářejí zvláštní bílkovinu – erythropoetin, který stimuluje kostní dřev k tvorbě červených krvinek. Při poklesu kyslíku v krvi vzniká více erythropoetinu a následně více červených krvinek. Toho se už dávno naučili využívat sportovci – trénují ve vysokých horách, kde je méně kyslíku – jejich ledviny pak produkují více erythropoetinu, vzniká více červených krvinek a krev tak může při sportovním výkonu přenášet více kyslíku. To ale není možné při léčbě.

Vědci ale naučili produkovat erythropoetin buňky ve zkumavce a později i obrovských nádobách, což umožnilo vyrábět erythropoetin jako lék. Jeho podávání má oproti transfúzím řadu výhod. Nejdůležitější je, že účinek erythropoetinu je na rozdíl od podání transfúze trvalejší. V současné době je několik léků odvozených od erythropoetinu (liší se frekvencí podávání, rychlostí nástupu účinku apod.). Podávají se ve formě nitrožilní infúze, a to opakovaně až do dosažení požadované (normální) hladiny hemoglobinu. Erythropoetin užívají i sportovci jako doping s cílem významně zvýšit hladinu hemoglobinu v krvi vysoko nad normální hodnoty. Vysoký počet krvinek pak

„zahušťuje“ krev, což nadměrně zatěžuje srdce, které může i selhat. Nic takového nehrozí v léčbě anemie – hladina hemoglobinu se průběžně sleduje a po dosažení „normálních“ hodnot se podávání erythropoetinu ukončí.

Diskutuje se o tom, zda hladina hemoglobinu může nějak ovlivnit i výsledky protinádorové léčby. Je například známo, že buňka dobře zásobená kyslíkem je citlivější vůči záření než buňka, které se kyslíku nedostává. Zatím však vztah mezi hladinou hemoglobinu a účinnosti léčby prokázán nebyl.

I když únava může mít i jiné příčiny, v případě anemie se nabízí možnost léčby.

Pokud budete pociťovat únavu, svěťte se svému lékaři. Nejde o zanedbatelný příznak, se kterým se „nějak“ vyrovnáte.

František Nový

REKONDICE 2007

Mamma HELP letos nabízí čtyři rekondiční pobyty pro onkologicky nemocné, přednost dostanou ženy krátce po skončené léčbě a ty, které pojedou poprvé. Chcete-li se přihlásit, volejte do kteréhokoli MH centra. Obdržíte přihlášku, je třeba si ji před odjezdem nechat potvrdit od onkologa. Při objednání pobytu musíte složit zálohu 1.000 Kč.

Štěpánov u Skutče, 25. – 31.3., 3.800 Kč (v ceně jsou masáže),

Františkovy Lázně, 28. 4. – 5. 5., 3.800 Kč (v ceně jsou zčásti i procedury),

Novohradské hory, 23. – 30. 6., 3.000 Kč (turistika a cykloturistika),

Rožnov p.Radhoštěm – Orbita, 9.-16. 9., 3.000 Kč (turistika, houby)

Cena pobytů je v tuto chvíli pouze orientační, neznáme zatím konkrétní příspěvek ze státních dotací.

Výzva: Každoročně na začátku roku, kdy se peněz vskutku nedostává, spoléháme v Mamma HELPU na vaši solidaritu. **I letos čekáme na vaše členské příspěvky na rok 2007, ať už je přinesete do kteréhokoliv MH centra hotově, nebo pošlete přiloženou složenkou.** Děkujeme, že nám pomůžete překlenout méně příznivé období a umožníte nám, mimo jiné, distribuci bulletinu do všech míst, kde může pomáhat.

Vítáme také další formu podpory naší činnosti, kterou využívá stále více těch, co po nemoci chodí zase do práce, případně takto zainteresuje manžela či výdělečné děti: jde o pravidelné měsíční příspěvky na náš účet 27 – 4605410297/0100 formou trvalého příkazu či srážkou z platu u zaměstnavatele. **Ani nevíte, jak nás takový zájem povzbudí, bez ohledu na výši částky! Vám všem, kteří nám pomáháte, upřímně děkuji!**

Jana Drexlerová



Klub mammahelpek v klobouku

To by bylo, abychom i v roce 2007 neměly nějaký další, nový bláznivý nápad, že, milé mammahelpečky?

Abych pravdu řekla, zas tak originální myšlenka to není. Bude to rok, co s námi na rekondici ve Štěpánově byla Krista Gottlieblová z New Yorku, a při jedné večerní seanci nám vyprávěla o amerických důchodkyních, co se rozhodly nedbat na věk a serióznost jejich stavu příslušející, a našly si zábavu a novou identitu ve společenství nositelek Red hett – červených kloboučků. Užívají si to náramně, objíždějí luxusní hotely, vymýšlejí legrácky, mají svá vlastní trička a červená saka a hlavně ty mladistvé červené hučky, ať se práší za kočárem a ať si každý myslí, co je mu libo! Krista se s nimi jednou někde setkala a hned se s nimi vyfotila, aby jí každý věřil, že vážně existují.

Docela nás ta historka pobavila, a večer šel dál. Jenže když Krista před koncem pobytu odjížděla, nechala nám na památku (jako vklad do tomboly na poslední večer), papírový skládací plážový klobouk, co koupila na Floridě za dolar ve výprodeji, jako spoustu dalších věcí, jež nám v obrovitém kufru přivezla. Užily jsme si ho skvěle – jedna po druhé jsme se v různých božských pózách vyfotily, až pak si ho šťastná výherkyně směla odvézt domů.

Když jsem odjížděla na podzimní rekondici tamtéž, a balila do kufru nejrůznější rekvizity, co by přišly vhod, kdyby snad padaly trakaře, přišla mi pod ruku dost podobná, jen o trochu noblesnější modrá hučka. Nepršelo, bylo krásně, ale jednou večer se přece jen hodila – došlo zas na focení a pak jsme všechny tajně hlasovaly, komu slušela nejvíc... Vyhrála Melita, fotila se i s psíčkem Mášou a je to prostě dáma – nemohla to nevyhrát! Bůh ví, na jakou cenu se v skrytu duše těšila, ale dostala ten klobouk.

Měsíc na to jsem slavila svých pětapadesát, v mammahelpe, samozřejmě. Měla jsem takový bláznivý nápad a přítomné mi vyhověly (však se ten den taky dobře měly!) – uděláme fotky v klobouku! Bylo nás hodně, klobouk byl pro změnu červený a portrétů začalo valem přibývat. A nejsou ledajaké, to mi věřte!

Nezbylo, než přiznat barvu: nosím tu myšlenku v hlavě už devět měsíců, od března do listopadu, a tak je čas přivést ji k životu! Vyhlásila jsem založení KMK, Klubu mammahelpek v klobouku.

Na prosincové vánoční besídce se tu zvěst jako první dozvěděly přítomné z Prahy a okolí, všem ostatním mammahelpkám zrod KMK oznamuji nyní a prosím: nechte se vyfotit! Jednotlivě, kdekoli a jakkoli, ale v zajímavé hučce, čapce, kloboučku i jakékoli neobvyklé pohlavní pokrývce, co se klobouku bude třeba jen vzdáleně podobat! Fotky se přijímají ve všech MH centrech, elektronické i v papírové podobě. Kdo si při tom hodlá užít větší legraci, nemusí se fotit o samotě, může přispět k zábavě a smíchu v houfu. Fotit

se budeme vždycky, když se nás víc sejde, a bude čas a chuť si užít – na babincích, rekondicích, výletech a besídkách...

Co je k tomu třeba? Málo: chuť se bavit, někdo s foťákem a hlavně ty klobouky!!! Máte doma něco, co nikdo nikdy nosit nebude? Určitě se najde mammahelpka, které zrovna tohle bude slušet – sem s tím, berem všechno, co zrovna neožraly myši nebo moli... A pokud se chcete pochlubit nějakým úžasným modelem, co byl za tisíce či má pro vás jinou velkou hodnotu, stačí ho jen zapůjčit, na chvilku, než vznikne umělecké foto, a pak si ho zas odnesete domů...

A co s těmi všemi úžasnými portréty pak uděláme? Možností je spousta: Výstava fotek mammahelpek v klobouku ve všech MH centrech, výstava na veřejnosti při nějaké velké akci, když je třeba povzbudit jiné, že i po nemoci může člověk dobře vypadat a taky se smát, hlasování na internetových stránkách, komu klobouk nejvíc sluší (s cenami pro vítěze, samozřejmě), přehlídka živých manekýn ve zvlášť vydařených modelech, kloboukový bál, dražba nejkrásnějšího klobouku, vyhlášení sbírky klobouků pro KMK, originální kronika – album členek sdružení... co já vím, co některou z vás ještě napadne?

Pro inspiraci se koukněte na www.mammahelp.cz – Projekty – Klub mammahelpek v klobouku. Kdo nemá doma internet, může se podívat v Praze v MAMMANETCE, na počítačích v každém MH centru, kdo to k nám má daleko, jistě trefí do některé z knihoven, kde je brouzdání po internetu zdarma. A první album s fotkami už máme založené v MH centru v Praze. Moc si přeju, aby fotky přibývaly a vítám vás v našem novém Klubu mammahelpek v klobouku!

Jana, máma helpu



Program MHC Praha

- ✓ **31.1. 17.00** Kurz asertivity
- ✓ **1. 2. 16.00** Babinec
- ✓ **8. 2. 16.30** Artedílňa se Štěpánkou – papírové dekorace Qulling metoda
- ✓ **14. 2. 17.00** Kurz asertivity závěr kurzu
- ✓ **15. 2. 17.00** Cestovatelské okénko – Kypr. Přednáší Iva Gočová
- ✓ **22. 2. 17.00** Přednáška Chemoterapie při CA prsu, MUDr. Renata Koževnikovová
- ✓ **1. 3. 16.00** Babinec
- ✓ **8. 3. 16.00** Artedílňa s Idou – Velkonoční kraslice – připravte si vyfouknutá vajíčka
- ✓ **15. 3. 17.00** Ryor kosmetická poradna – prezentace nových výrobků
- ✓ **22. 3. 17.00** Přednáška Radioterapie při Ca prsu, MUDr. Karolína Hovorková
- ✓ **29. 3. 16.00** Artedílňa s Idou – Velikonoční dekorace

Tělocvična

Rehabilitační cvičení s Helenou, **pondělí 15.00 a 16.30.**

Jóga s Irenou, **čtvrtek 14.00 a 15.30**

Sobotní rehabilitační a relaxační cvičení s Hankou Vránovou, **24. 2. 9.30 – 12.00**

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

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

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

Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

Vycházky s Hankou

17. 2. Vycházka do Klánovického lesa

Sraz u metra Palmovka (B) autobusové nádraží v 9:30. Autobus 109 odjíždí 10:00

17. 3. Vycházka do Prokopského údolí

Sraz na stanici tram č.12 a 14 Hlubočepy v 9.45 hod.

Program MHC Brno

Vždy ve středu, začátek odpoledních programů je od 14.00 hodin

- ✓ **31. 1. Babinec**
- ✓ **7. 2. Navštívíme naše kamarádky v Kyjově. Slaví třetí výročí založení jejich C klubu. Přátelské posezení spojíme s besedou s MUDr. Šlambou z MOU Brno.**
- ✓ **14. 2. Prezentace výrobků z Ryoru – součástí bude i kosmetická poradna.**
- ✓ **21. 2. Ubrousková technika na plechovky.** Sledujte naše úžasné výtvary pod Štěpánčiným vedením na www.mamahelp.cz
- ✓ **28. 2. Gurmánská kuchyně na pokračování – Zdravá kuchyně může být jedlá** (Více se dozvíte v rubrice Co se dělo v Brně)
- ✓ **7. 3. Povídání s Pauline a potom se naučíme zajímavě vázat šátky.** A ještě, **od 16.00, Břišní tance – přijďte se zdravě zavrtět!**
- ✓ **14. 3. Cestovatelské okénko s paní Žilkovou o Peru.** Přijďte opravdu všichni, koho láká exotika. Cestujeme alespoň prostřednictvím jiných cestovatelů Poté, **v 16.00 Břišní tance**
- ✓ **21. 3. Velikonoční ubrouskování se Štěpánkou**
- ✓ **28. 3. Gurmánský kurz – Velikonoční pohoštění: masové roládky a další lahůdky.**
Po programu **od 16-17 hodin kurz Břišních tanců**

Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **1. 2. Babinec, téma „když jsme byly malé“,** pochlubíme se fotografiemi z dětství, připraven je hádankářský fotokvíz aj.
- ✓ **8. 2. Léčebná kosmetika Ryor,** prezentace nových výrobků a individuální poradna podle potřeb a typu pleti
- ✓ **15. 2. Nestěžuj si!, beseda s autorkou knihy** paní Štěpánkou Zavřelovou, ve své knize s vážností i humorným nadhledem líčí pocity a zkušenosti s nemocí
- ✓ **22. 2. Roviny domova,** komponovaný pořad z veršů, hudby a obrazů na téma rodné město, rodná země, hudební oddělení městské knihovny navštívíme společně s členkami Ligy proti rakovině

Přijďte se k nám pobavit, poučit, rozptýlit, najít nové kamarády nebo jen tak...

Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ 15. 2. Seznámení s rekondičními pobyty sdružení Mamma HELP
 - ✓ 1. 3. Artedílna – ukázka jarních dekorací
 - ✓ 15. 3. Kosmetická poradna RYOR
-

Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v únoru



Danuše L. – 2.2., Zdeňka K. – 4.2., Danuška H., Dáša L. a Věra M. – 5.2., Jaroslava Ch. a Lenka D. – 6.2., Lenka B. – 7.2., Helena D. – 9.2., Melita K. – 10.2., Alena P. – 11.2., Ivana K. a Ivanka P. – 12.2., Zdenka H. – 13.2., Helena H.(60) a Marie G. – 15.2., Jana S., Claudie P. a Silvie P. – 16.2., Hana M. – 17.2., Jana D. – 18.2., Ing. Vlasta J. – 20.2., Ludmila B., Marie S. a Marie V. (55) – 22.2., Helena B. – 23.2., Ivana M. (55) a Jana M. – 24.2., Ladislava Š. a Ludmila P. – 26.2., Alena A. a RNDr. Soňa P. – 27.2., Blažena P. (70), Jana P. (55) a Jaroslava J. – 28.2.

a v březnu

Hana G. (65), Jana K. a PhDr. Věra M. – 1.3., Jana B., Věra Š. a Vlasta K. (60) – 2.3., Jana T. – 3.3., Helena F. a Ludmila Š. (85) – 4.3., Darina N. a Jana K. (50) – 5.3., Božena K. a Ing. Daniela D. – 6.3., RNDr. Eva M. (55), Miluše C. a Vlasta Z. (60) – 7.3., Ladislava Ch., Marie N. a Taťana W. – 8.3., Jana B. – 10.3., Ing. Hana F. – 11.3., Blanka M. a Mgr. Marie M. (70) – 12.3., Štěpánka Š. (50) – 13.3., Ing. Stanislava Z. – 14.3., Ing. Jitka M. – 15.3., MUDr. Daniela V. – 16.3., Miloslava H. a Olga H. – 18.3., Ing. Jana D., Jaroslava K. a Ludmila L. – 20.3., Dagmar M., Helena R. (60), Iva H. a Růžena M. – 21.3., PhDr. Iva K. – 22.3., Jana H., Marta M a MUDr. Václav Pecha – 23.3., Zdeňka G. – 25.3., Arua B. (50) a Ludmila K. (60) – 26.3., Květa M. a Markéta F. – 27.3., Jana Š. a Miroslava K. – 28.3., Blanka K. a Jindřiška G. – 29.3., Vladimíra K. (60) – 30.3., Dagmar Š., Helena G. A Marie M. – 31.3.