



**Jak jsem nezůstala sama • Znamé Češky proti rakovině prsu
Seriál: Proč je lepší poslouchat než povzbuzovat • Jak do lázní
Benefiční prodej růžové výšivky – originální vánoční dárek!**

Jak jsem nezůstala sama

Je krásné nedělní odpoledne, mladí vyrazili někam za zábavou a já jsem se uložila na terase. Na nějaký čas jsem se vrátila na místa svého dětství, na chatu, kterou postavil můj otec, abych se zde starala o dva synovce, zatímco je sestra na dovolené. Okolí ve mně vzbuzuje spoustu vzpomínek na dětství, já jsem však slíbila svůj příspěvek k našemu kalendáři, a tak se snažím vydolovat z paměti spíš ty o mé nemoci a o těch, kteří mi pomohli.

Pěťa s Aničkou. Pěťa kdysi chodila s mým synem Michalem do tanečních a Aničku jsem poznala, když jsem jim vybavovala studijní pobyt v zahraničí. Sešli jsme se pak všichni na vernisáži fotek z jejich pobytu, po uspěchané době to pro mne bylo krásné odpočinutí.

Ten večer jsem si ale našla bulku v podpaždí...
Návštěva lékařky a její nervozita, mamograf, biopsie...
Onkologická komise, pozorně poslouchající moje budoucí snacha – zdravotní sestra a její následné vysvětlování, co vlastně znamenalo to T2 N2, chemoterapie, ablace...
Textovky Michala ze zkoušek v Praze, ať se nebojím, že vše určitě spolu zvládneme...
První cesta na onkologii se starším synem Pavlem...
Nabídka bydlení od našich mladých, stěhování od manžela, protože mou nemoc jako už mnoho dalších problémů předtím neustál...
Veselé návštěvy mých kamarádek Ály a Nadi a jejich snášení všech potřebných věcí, abych měla aspoň trochu zařízenou domácnost...
První a všechny další chemo, na které mne odvozila Pěťa. I když už jsem měla to nejhorší za sebou a měla jsem pocit, že teď bych už to zvládla i sama, nikdy si nenechala vzít, že mne v pořádku doveze domů.
Telefonáty mé bývalé kolegyně Olgy, že už má uvařený nedělní oběd a vyráží za mnou, abych mohla na procházku...
Pravidelné návštěvy Michalových kamarádů u nás doma, aby Michalovi nebylo smutno a abych se i já necítila sama...

Přistěhování Aničky. Po celou chemoterapii, po dobu, kdy byl Michal v Praze ve škole jsem si nemohla přát lepší dcerku. Jako nejstarší ze čtyř dětí jí nikdy nedělalo problém uklidit, nakoupit, pomoci mi a ještě vyslechnout všechny moje stesky.

Televizní pořad o Mamma Helpu, moje první cesta do hradeckého centra s Álou, první setkání s Janou Drexlerovou a spousta jejích praktických rad a povzbuzení...

Pavlova svatba. Měla jsem sice paruku a za dva dny mne čekala operace, ale už jsem věděla, že chemoterapie zázračně zabrala.

Cesta na operaci, na kterou mne mimo mých dětí doprovázely i Michalovy kamarádky. Díky nim i mým kamarádkám mi nebylo smutno ani na chvíli.

Ozařování, při kterém jsme s Michalem vyšli spoustu obrázků, a Michalova návštěva benefičního prodeje, aby mi pak o všem mohl povyprávět...

Moje volání na linku někdy o radu, ale i pro povzbuzení...

Návštěva vedení z mého zaměstnání a jejich ujištění, že až se v klidu vyléčím, mohu se určitě vrátit do práce...

Když se mi v prosinci narodil vnuk, měla jsem léčbu za sebou a před sebou spousty plánů. K těm mým soukromým přibylly i ty z Mamma Helpu – kalendář, přednášky o prevenci a určitě bude ještě spousty dalších.

Měla jsem to velké štěstí, že já jsem na svou nemoc sama nezůstala. Díky mým blízkým to pro mne bylo i údobí se spoustou lásky a podpory.

Alena Turečková

LISTÁRNA

Malá vzpomínka na Hvar

Po roční pauze jsem se opět zúčastnila rekondičního pobytu u moře pro ženy s lymfatickým otokem. Letos to bylo v Jelse na Hvaru. Kombinace moře a hory – nic krásnějšího jsem si nemohla přát! Příroda dokáže vytvořit tolik krásy, že se to slovy kolikrát nedá ani popsat. Zkrátka – výběr lokality byl na jedničku s hvězdičkou. Spokojeny byly určitě všechny „účastnice zájezdu“. Některé chodily na krátké procházky podél moře, třeba do Jelsy, jiné se vydaly na delší výlet i do hor. Ať už pěšky nebo na kole. Ubytování bylo bezchybné, má spolubydlící Iva byla prima a jídlo? No tak na ty mňamky vzpomínám ještě dnes. Ale hlavní důvod proč píšu. Chci poděkovat našemu pečujícímu personálu Stáně a Janě, Alence, Evičce, Helče a Ivetě. Zkrátka péče, která nemá chybu. Ještě stále mám otok na ruce o mnoho menší, než když jsem odjížděla z Prahy. Opět jsme se dověděly nové věci ohledně správného masírování a odtoku lymfy. A pravidelné cvičení, které se konalo 2x i 3x denně, je na ruce také znát. Jen kdyby nám to nadšení vydrželo i doma. Chci ale především poděkovat Stáně Danielové. Během celého pobytu plnila jakékoliv přání. Nic snad nebylo nemožné. A jaké pro nás nachystala uvítání a naparáděný stůl na rozloučenou.

Milá Staňo, za všechna děvčata z Jelsy ti děkuju a máš od nás velkou jedničku a tisíc hvězdiček.

Marcela Pořádková

Podzim?

Když si přečtete víc jak tři časopisy, zjistíte, že nemít podzimní deprese není normální. Nešťastná a utrápená umím být kdykoliv, na podzim možná víc. Nevím, jestli to není tím všeobecným povědomím, že na podzim má být hůř.

Pak jsem se konečně dočetla – nepropadejte zdání, že na podzim se máte cítit zle. Bývám na podzim smutná, nostalgická, ale když se při tom brouzdám ve spadaném listí někde v parku nebo v lese, podezírám se, že si to docela užívám.

Už jsem pochopila, že tohle k životu patří, i když se spíš nosí být pozitivní v každé situaci. Ale copak to jde?

Myslím, že si to podzimní smutnění, pokud na nás sedne, můžeme klidně užít. Ono zase přejde, nejspíš nás i něčím obohatí a určitě bude na co se zase těšit.

Jitka Klučinová

Milá Jitko,

Slíbila jsem ti, že napíši do našeho bulletinu buď něco na téma Jak se bráním podzimním depresím, nebo něco o mém nedávném výletu do Říma. Podzimní deprese na mne až tolik nedoléhají a s tímto problémem se moc nepotřebuji prát. Naopak mám podzim docela ráda.

Ale když nám sluníčko uteče na druhou půlku zeměkoule, co takhle se za ním vydat někam na jih? Když máme na to jen pár dní, tak je nejlepší slunná Itálie. Není to tak daleko a počasí je, nebo by mělo být jisté. Z Itálie znám jih i přilehlé ostrovy, byla jsem také v Neapoli, Veroně i Pise. Ale ještě nikdy v Římě. A to jeden z několika filmů, které si doma pouštím pro lepší náladu, jsou Prázdniny v Římě. Bude to Řím. A zvládnu přitom Florencii, o které sním už dlouhá léta. Zvládnu? Určitě? Celé odpoledne a celou noc v autobuse, nato hned celý den na nohou. Nezradí mne nohy nebo záda? Honem ještě do lékárny a preventivně přibalit nějaký tlumič bolestí.

Nadešel den O, tedy odjezdu a s kamarádkou vyrážíme na nádraží. A přší. Hradecké nádraží je momentálně rozkopané, nic není na svém místě. V dešti a se zavazadly běháme stavenišťem. Našly jsme náš autobus. Cestovka je novoborská a sváží nás z různých koutů Česka do Prahy. K našemu údivu zjišťujeme, že nejsme na seznamu. A řidič se nemůže dovolat cestovky. Co teď? Odjet do Prahy, nebo zůstat v Hradci? Odjíždíme s rizikem, že to možná bude zbytečný výlet do Prahy a zpět. Jsme rozhodnuty v tom případě přespát v nějakém nóbl hotelu. Ale v Praze už nás čekají. A sjeli se sem turisté fakt ze všech směrů, od Plzně, Znojma, Liberce, Budějovic. Přesedáme do dalšího autobusu a vyrážíme směr jih.

A další pech. Máme místa za prostředními dveřmi. Před našimi sedadly je jakýsi pult, ale tak hluboký, že nám nejen nedovolí si nohy natáhnout dopředu, ale ani přehodit nožku přes nožku. Průvodce Michal nás neukonejšil sdělením, že aspoň máme televizi přímo před očima. Spíš je to pro nás další rána po zjištění, jaký repertoár se nabízí. Tak tady určitě neusnem z několika důvodů. Kdy se už ta směla protrhne? I slibované občerstvení v autobuse začalo a skončilo u nechutného granulovaného čaje a právě tak nechutné černé kávy. Není mi snad vlastní, vidět všechno černě, tak už s tím stěžováním končím? Ještě ne. Škoda, že přes Alpy jedeme v noci. Škoda. Když se rozednívá, přijíždíme do Toskánska.

Toskánsko je samé zelené údolí, jedno za druhým, za každou zatáčkou nové svahy s vinicemi, zelené cypřiše, mezitím usedlosti v barvě písku. A olivové sady. Toskánsko je také domovem Michelangela, Boccacia, Danta, Petrarky, Leonarda da Vinci a pravlastí stále tajemného národa Etrusků.

Florence nás vítá zahalená do deště a mlhy. No není to smůla? A tohle počasí vydrželo celý den! O pohledu z jejich slavných zahrad dolů na město zalité sluncem, kterým se klikatí stříbrná řeka Arno, si můžeme nechat zdát. Chodte si celý den s deštníkem, boty promáčené, nohavice mokré až ke kolenům. I ty sebekrásnější stavby se zdají šedé a studené. Tak se jdeme na ty stavební skvosty podívat zevnitř. Paláce, muzea, náměstí, hrobky, galerie, kaple, kostely, kláštery, zvonice. Díky krásy milovnému rodu Medicejských je z Florence skutečná pokladnice renesance. A jako každý návštěvník jsme zvědaví na Davida. Před Palazzo Vecchio stojí jeho věrná kopie. Na originál si návštěvník musí vystát dvouhodinovou frontu před Galerií Academie. Ale ten pocit, když malý človíček stojí před tím jednolitým kusem mramoru jemně opracovaným do podoby dokonalého člověka, který (jak říkal Werich) se dívá a vidí a ví. Že nikdo není malý a bezvýznamný a nemohoucí i před zdánlivě nepřekonatelnou překážkou. Chci také vidět tu nejvelkolepější sbírku obrazů v celé Itálii a jednu z největších na světě, galerii Uffizi. Založená rovněž rodem Medicejských má dnes přes 4000 obrazů. A zase ten dlouhatánský had, pomalu se sunoucí dovnitř. Tak to se nedá časově stihnout. Musíme ještě na most Ponte Vecchio, jediný starý most, který zůstal z minulých dob, zatímco všechny ostatní vzaly za své při bombardování během 2. světové války. Stojí tu už staletí. Říká se mu také most zlatníků. Dříve tu byly jen krámky řezníků, ale panovníkovi nevoněly, tak se rozhodl je zrušit a od 16. století zde smějí být jen a jen krámky zlatníků. Také zážitek!

Škoda, že je tak málo času. Škoda. Říkáme si, že jsme to jen tak všechno „obhlédli“. A že se sem ještě aspoň jednou vrátíme, abychom si ty poklady důkladně prohlédli. To ještě pořád prší. Celý den. Jakoby nás Florence neviděla ráda. Italové prý říkají, že Florentinové jsou nepřístupní a ne právě přátelští. Že by nám připravili tuhle situaci? Nevím. Nezdá se mi to, když mají před očima stále tolik krásy.

Je čas nasedat do autobusu. Po asi 50 km cesty na jih nás vítají v hotelu s večeří. Špagety s kečupem jako předkrm. Další chod 2 plátky vepřového masa, brambory a plátek smaženého lilku. K pití voda nebo víno. Dobrý. Jestlipak nám boty do rána vyschnou? Těžko. Tak teď honem spát. Pod jednou dekou jsme dvě. Tak je to zvykem v Itálii, co naděláme. Tak dobrou noc, zítra nás čeká věčné město.

Renata Koutná

Známé Češky bojují sádrovými ňadry proti rakovině

Radana Vítková MFD

Jedenáct žen odhalilo poprsí, aby podpořily charitativní projekt zaměřený na prevenci rakoviny prsu

Unikátní výstava umělecky vyvedených sádrových odlitků ňader známých žen putuje Českem.

Zpěvačka Dara Rolins, fotografka Sára Saudková, spisovatelka Barbara Nesvadbová, jachtařka Lenka Šmídová, reportérka České televize Daniela Drtinová, zpěvačka Tonya Graves a pětice dalších žen svěřily sádrové odlitky svých prsou do rukou umělců, kteří je ozdobili podle svých představ. Vzniklo tak jedenáct uměleckých děl, na nichž se podílel například fotograf Jan Saudek, malíři Tomáš Císařovský, Radan Wagner, sochař Lukáš Rittstein či multimedialní umělec Vladimír Franz. Každý z nich si torzo ozdobil po svém a výstavu těchto exponátů mohou nyní spatřit návštěvníci šesti nákupních center v Česku a na Slovensku. “Moje kamarádka prošla martyriem této nemoci jako dvacetiletá, tak vím, že se nemoc nevyhýbá ani mladým ženám,” vysvětluje Daniela Drtinová svou účast v projektu. Tonya Graves zase věří, že prevence je nejlepší medicína. A Sára Saudková říká, že je vůbec ráda na světě. “V posledních pěti letech fotím-rodímkojím a najednou si uvědomuji, jak je důležité zůstat zdravou, protože ty dětičky na mně zcela závisejí. Tak jsem se rozhodla vyprsit, abych i takto nepatrně pomohla léčit nemoc, která bere dětem maminky,” říká Saudková.

Z jakých důvodů šli do projektu výtvarníci? “Prsa znamenají pro většinu lidí pocit bezpečí,” míní Vladimír Franz. Malíř Jakub Špaňhel říká krátce: “Miluji ženy!”

Ve světě běží projekt úspěšně už několik let a účastní se ho zejména sportovci a umělci, své malované poprsí už vydražila například americká zpěvačka Pink či nejlepší světová skateboardistka Elissa Steamer, na odlitek naopak malovala i herečka Keira Knightley. V Česku má akce premiéru v režii módní firmy Roxy. Právě zakoupením některých jejích výrobků mohou projekt podpořit i zákazníci.

Putovní výstava sádrových poprsí potrvá do první adventní neděle a celá akce vyvrcholí 7. prosince aukcí v pražském hotelu Mandarin Oriental.

A výtěžek? Půjde zčásti na konto Asociace mamodiagnostiků a něco zbude i na Mamma HELP! Takže neváhejte, najděte štědrého sponzora, který se bude chtít přátelům pochlubit třeba poprsím Sáry Saudkové, a povzbuďte ho k co nejvyšší nabídce! At máme třeba na pěknou rekondici nebo na báječnou vánoční besídku!

SERIÁL

Moje žena má rakovinu prsu

Marc Silver

Kniha Moje žena má rakovinu prsu je věrna svému názvu: napsal ji muž, novinář, jehož ženě lékaři zjistili zhoubný nádor. Je to jedna z mála knih, která hovoří přímo k manželovi v době, kdy se staví po bok své ženy v boji obávanou nemocí a kdy se na tuto nepřijemnou cestu vydávají spolu.

Kniha je napsaná z perspektivy manžela a snaží se mu poskytnout informace, které potřebuje, aby pochopil, co jeho žena prožívá, a aby jí pomohl v době, kdy se musí v tomto náročném období rodinného života rozhodovat. Autor využil své zkušenosti reportéra a pořídil rozhovory jak s chirurgy a onkology, tak s ženami, které nemoc a léčbu samy prožily, a s jejich manžely.

Část VIII.

City vaší ženy – proč je lepší poslouchat než povzbuzovat

Vaší ženě se z diagnózy rakoviny prsu dělá ještě pořád zle. Neodbytně se jí vracejí obavy, zda svůj boj vyhraje. Jednou večer, když se oba chystáte jít spát, vám začne vyprávět, jak ji to rozrušuje... znepokojuje... a traumatizuje. A teď záleží na tom, jak se k tomu postaví manžel. Odpovědi typu: „To zvládneš miláčku“ nebo „Nemůžeme si o tom promluvit někdy jindy“ nejsou zrovna z těch nejlepších. Daleko nejlepší, ale i pro muže nejtěžší, je si sednout a poslouchat.

I v těch nejlepších manželstvích a i za toho nejlepšího zdravotního stavu nežijí vždy muž a žena v dokonalé harmonii. Míváme nedorozumění, pak se usmíříme a život jde dál. Když se ale do života vetře rakovina prsu, komunikace je ještě důležitější než dříve. A muži často příšerně chybují v zásadně důležité oblasti citů. Naše ženy nám chtějí sdělit, jak se cítí, a nám je to možná nepříjemné poslouchat.

Jedním z důvodů může být naše mužská touha dávat věci do pořádku. Jak dáte do pořádku špatný pocit? Tím, že ho zaplašíte, samozřejmě. Tím, že změníte téma hovoru, že se otázce vyhnete, že se pokusíte manželku přesvědčit, aby se trochu vzchopila. Je to jako byste měli puklinu ve zdi a snažili se ji překrýt tapetou, aby nikdo neviděl, že tam je.

Dalším důvodem může být sobeckost. Přiznejme si otevřeně, že život manžela pacientky s rakovinou prsu je mnohem snadnější, když je jeho žena optimistická a šťastná, než když je sklíčená a zamklá. Nakonec se ale vaše žena může poučit a už s vámi o svých citech mluvit nebude. A to nemůže skončit dobře.

Třetím důvodem může být až panenská nezkušenost mnohých mužů v oblasti zpracování emocí. Řekněme, že vám žena sděluje, jak strašně se cítí, a vy ji zúčastněně vyslechnete – skutečně začnete cítit to, co ona. Pak možná zjistíte, že sám propadáte pocitům bezbrannosti, ohrožení a duševní nerovnováhy. Jsou to zátěžové city pro kohokoliv, ale ženy mívají často větší zkušenost s jejich zvládnutím.

Mnozí muži, než aby se naučili svým citům porozumět, se začnou stylizovat do role „roztleskávačky“. Prostě nechceme vidět, jak naše žena trpí. A možná si myslíme, že když sami předvádíme jak věříme, že boj s rakovinou vyhraje, měla by naše manželka náš pozitivní postoj sdílet. Lidé ale stejné situace řeší rozdílně. Musíte to respektovat. Co působí na jednoho člověka, nemusí ještě působit na druhého. Neříkám, že byste neměli ženu nikdy povzbudit. Ženy mohou chtít po svém boku optimistu, který jim bude radit, pomáhat jim získávat informace, zastupovat je, když budou hodně unavené

nebo vyčerpané nebo jim bude při léčbě špatně. Ale nemusí to být nutně povzbuzovací četa za patami čtyřicet hodin denně. Jedna žena vzpomíná jak ji manžel povzbuzoval sportovní hantýrkou z baseballu: „Tohle je devátá směna a máme dva auty, ale tenhle balón odpálíme přes celý park!“ Když to jeho žena slyšela po čtvrté nebo popáté, měla sto chutí odpálit přes celý park jeho.

Pouze poslouchejte

Nemůžete udělat chybu, když budete prostě jenom poslouchat. Vaše žena má strach a chce o svých citech hovořit. Nemusíte hned spěchat a ujišťovat ji, že bude všechno v pořádku. Teď je čas na to, abyste uznali existenci jejich pocitů. Čas být potichu, jen naslouchat, říct něco jako: „Ať se stane cokoli, víš, že budu s tebou, projdeme tím spolu a ustojíme to.“ To je všechno, co musíte udělat. Není třeba vždycky situaci napravit. Když muži naslouchají, jejich ženy mají pocit, že je někdo slyší, chápe, miluje a má k nim pevný vztah. Žena se díky manželově schopnosti naslouchat a pochopit cítí méně izolovaná. Zažene to její strach z opuštění, strach z bezbrannosti a zranitelnosti. Dokud bude vaše žena mít pocit, že jste jí po boku, bude se cítit bezpečněji.

Nikdy se své ženě také nepokoušejte její emoce vymluvit. Největší chybou by bylo podceňování její citové bolesti. I když budete své ženě neustále říkat: „Neblázni, to se spraví,“ nebude se cítit o nic lépe. Místo toho zkuste říct: Doktor říkal, že to půjde, a já držím palce, aby měl pravdu, ale vůbec se ti nedivím, že máš strach.

Abychom to tedy shrnuli: je lepší poslouchat než povzbuzovat. Nechat mluvit a nechat i vyplakat. Je to jako zpívat blues. Zpívat smutný příběh. Neutápět se ve svém soužení, ale mluvit o něm a tím ho zahnat.

(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)



Do roka a do dne

Začátkem loňského listopadu se narodil náš kloboukový klub – a pokud jste snad o něm dosud neslyšeli, všechno si honem přečtěte v bulletinech a na našich webových stránkách. Vzniklo to celé nevinně, ale pak jsme společně začali vytahovat další a další nápady z pověstného klobouku, a vida, některé jsme už dokonce stihli i realizovat!

Tak třeba: snášíme houfně klobouky roztodivných tvarů do našich mammahelpských hnízd, fotíme se v nich za každého počasí s úsměvem na líci a fotky i klobouky se nám utěšeně hromadí. Co s nimi? Zatím jsou v albech (fotky) a na věšácích či mammahelpských stěnách (pokrývky hlavy). Vyfotit se může každý, sbírka našich kloboukových portrétů by měla dosáhnout počtu v řádech několika stovek. Proč? Kloboukové portréty nám pomohou předat jedno důležité poselství.

Zní: **Umíme žít naplno!**

Že už jste to někde slyšeli? Máte pravdu, vyslovujeme to už nějakou dobu pěkně nahlas a hodně mammahelpek se k tomu hlasu spontánně přidává. Když se nad tím člověk jenom trochu zamyslí, napadne ho spousta momentů, kdy si jedinečnost chvíle, prožitku, události, uvědomil s naléhavým pocitem: tak to jsem si tedy užil! To jsem rád, že jsem na světě! Myslím, že všechny víme, o čem je řeč...

Zpět k našim kloboukům. Klobouk na hlavě je podle mého v dnešní době tak trošku symbolem povznášejícího pocitu jedinečnosti, dobré pohody mysli, nadšení ze svobody a volnosti, prostě radosti ze života. Podívejte, jak mi sluší! A vidíte, jak je mi zase dobře a veselo? To koukáte, manželé, dítka a vnoučata, čeho jsem se odvážila!

Pokud se mnou souhlasíte, dáte mi za pravdu, že fotka v klobouku to naše vyznání o životě naplno docela hezky potvrzuje. A tak z těch fotek uděláme výstavu – lépe řečeno výstavy, protože budou všude, kde jsou naše MH centra – v Praze, Brně, Hradci, Přerově, Zlíně i v Plzni. Vystřídají naši úspěšnou letošní fotografickou výstavu Nezůstávej sama, která se opravdu povedla. Aby se líbila i ta klobouková, musí být fotek (zcela anonymních a klidně amatérských) co největší množství. Přidejte se, a přijďte se honem do center vyfotit! Výstavy chystáme už na začátku nového roku.

Dalším skvělým nápadem, který se chýlí ke zdárnému konci a nezůstal dlouho utajen, je vznik originálních mammahelpských klobouků – kreací, které se vylíhly ve dvou artediálních, vedených brněnskými manželi Šeligovými (značka ALEŠBÁRY je ikonou ve světě klobouků!). Báře a hlavně Alešovi vděčíme za odborné vedení, povzbuzování a nápovědu – výtvary jsou ale opravdu naše vlastní a já těch deset statečných mammahelpek, co je vlastnoručně umně vyrobily a hlavně vymyslely, opravdu neskonale obdivuju! Byly neuvěřitelně šikovné a navíc pilné, takže každé MH centrum bude vlastnit 2 originální klobouky a k tomu navíc jeden putovní třináctý, věnovaný Alešem a Bárrou. Chce to potlesk na otevřené scéně – a na tom se taky pracuje, to mi věřte!

Bylo by ale škoda nepochlubit se tak vzácnými klobouky ještě i jinak. Líbil se vám náš letošní kalendář? Ten na rok 2008 bude kloboukový! Umíme žít naplno na obálce, a fantastické portréty mammahelpek, které mnohdy dobře znáte (ale možná nepoznáte), na dvanácti listech barevného kalendáře, to bude moc příjemný dárek pro nás, naše přátele a rodinu a všechny, kdo se spolu s námi radují ze života. Nepřeháním ani trochu – byla jsem u toho, když si skvělý umělecký fotograf Richard Nowak dal tu práci a celé dva dny se snažil udělat z některých odvážných mammahelpek modelky. Holky byly nakonec všechny naprosto úžasné! Obdiv a dík patří ale nejen jim, ale taky Pavle Dostálové, stylistce a samozřejmě panu Nowakovi.

Tak co, těšíte se? Já ano! A spolu se mnou myslím i firma Roche, která si část nákladu kalendáře od nás odkupuje (a tím nám umožní v našich dalších kloboukových aktivitách pokračovat.)

A co dál? Můžu vám slíbit, že další klobouková dobrodružství spolu můžeme zažívat po celý příští rok – budete-li chtít spolu s námi žít naplno! Ale víc už vám dneska opravdu neprozradím – až zase příště.

Jana Drexlerová

Já a klobouky

Starší černobílé fotky z alba mého tatínka jsou dokladem, jak moje maminka nosila klobouky na rodinných procházkách obklopena svými dvěma dětmi (bratrem a mnou). Právě ona to byla, kdo se snažil ze mě, veskrze sportovní dívky, udělat trochu dámu.

Maminka pochází z Dobříše, kde se po dlouhé roky šily rukavice. Pomáhala své mamince v podomáckém šití rukavic. Asi přesně tady se vytvořil u mé maminky vztah k jehle a tak získala potřebnou trpělivost pro veškerou ruční práci. V osmdesátých letech mi maminka ušila teplý tvídový kostým a ten jsem si nechala u modistky ve Zlíně doplnit o klobouček ve tvaru „**lodičky**“. Velmi ráda jsem tento komplet s doplňkem na hlavu nosila. Uběhla další řádka let a já si v devadesátých letech koupila hodně výrazný dámský červený klobouk. Klobouk jsem celkem intenzivně nosila do práce. Tehdy vyrazit v **klobouku** do fabriky za „bránu“ jak se u nás říkalo baťovskému areálu SVIT, kde sídlily velké výrobní firmy, znamenalo mít hodně odvahy. Já s kontrolkou v ruce a s kloboukem na hlavě chodila do práce.

Moje sportovní a cestovatelské zaměření mě v roce 2001 zavedlo na Korsiku a na Sardinii. V mé výbavě nechyběl lehoučký plátěný **klobouček** světle hnědé barvy. Tato cesta za poznáním a turistikou byla zatím asi mým nejkrásnějším cestovatelským zážitkem. S kloboučkem na hlavě a krosnou na zádech jsem zdolala nejvyšší horu Korsiky Monte Cinto. Krásné moře a hory, velmi ráda bych se tam ještě jednou vrátila.

Svého syna Metoděje jsem v roce 2003 navštívila ve Španělsku, kde pracoval. Horké španělské léto mě donutilo koupit si ve Zlíně elegantní **slamák**. V tom jsem pak prochodila Barcelonu. Nadčasové stavby pana Gaudího a klášter Montserrat, no prostě nádhera, a ve slamáčku.

V květnu 2004 vstoupila Česká republika do Evropské unie. A já jsem na konci května vstoupila na anglickou půdu. Na svůj pomalu půlroční pracovní a studijní pobyt nikdy nezapomenu. Jsem generace, která hodně věcí nemohla a tak jsem jen chtěla zkusit, zda se v cizině uživím a také jsem se chtěla jazykově zdokonalit. V listopadu 2004 jsem se domů vracela s velkým elegantním londýnským **kloboukem**. Vystoupila jsem z vlaku na nádraží v Otrokovicích 3. listopadu 2004 s kloboukem na hlavě. No prostě dáma. Tento klobouk mám velice ráda, protože mi bude neustále připomínat Londýn. Nosím ho pro slavnostní příležitosti, vlastně jsem si ho také přivezla na svatbu svého syna, takže možná někdy....

Letos 10. října se v brněnské Zemanově kavárně konala módní přehlídka **klobouků**. Vstup zdarma, ale podmínkou byl klobouk na hlavě. A tak nastal ten pravý okamžik vzít svůj anglický klobouk a jít do společnosti. Módní přehlídka skvělá, pocity krásné. Všude dámy v klobouku.

I když jsem hodně sportovní žena a bývám viděna jak křížem krážem jezdím na kole po Zlíně a okolí, nasadím si příležitostně **klobouk** na hlavu. Pak se ze mě stává žena – dáma a je to vskutku povznášející pocit.

Jitka ze Zlína

Co se dělo v říjnu v Brně

Už asi nemá cenu naříkat, jak ten čas letí. Je tu zase Jitčina doba, kdy nás začíná alarmovat k zaslání materiálu do bulletinu. Za oknem už je to pravé podzimní počasí a přiznám se, že s ostatními reptám jen tak na oko.

Ve skutečnosti mám podzim moc ráda! Přímo miluju všechny ty barvy, které podzim tak nádherně umí. Mám ráda i vůni podzimu, jeho mokrého listí, vůni deště a tu jeho příjemně ospalou náladu jako stvořenou k tomu se zavrtat ještě hloub pod peřinu. A ten slastný pocit, když se vrátím celá vymrzlá domů, do teploučka, rodinka je pohromadě, uvaříme si čaj a já se zavrtám do deky a povídáme si, jak jsme ten den prožili.

Vybavují se mi vlastně dvě podzimní vzpomínky. První je, když byly dcery malé, na procházce jsme sbírali ještě mokré spadlé ořechy do kapes a doma pak vymrzlí u konvice čaje si je loupali. Bylo to takové příjemné tetelení v teple.

Druhá vzpomínka je ještě starší. Když jsem byla malá, chodily jsme s kamarádkou na dušičky, držet stráž. Rozzálnaly jsme svíčky na hrobech, na kterých je vítr zhasnul. A měly jsme pocit, že je to nesmírně důležité. Už tenkrát jsme měla hřbitovy ráda. A dnes si je někdy i fotím. Možná i proto se mi na podzimu líbí taky dušičky. Tedy správně Památka zesnulých. Ne nejsem morbidní, ale ani mě to nenaplnuje podzimní depresí. Spíš naopak. Tento svátek mě naplňuje takovým zvláštním klidem, možná pokorou. Vždy si uvědomím, že jsme tu jen na skok a jak je vše pomíjivé.

Vzpomenout na ty, kteří už nejsou s námi fyzicky, ale nikdy nás neopustili duchovně, chodím zásadně za tmy. Ten rozsvícený hřbitov mě naplňuje jistotou, že tady všichni zůstáváme ve vzpomínkách těch, kterým čas ještě nevypršel. Světla svíček mi připadají jako lampičky naděje, že se jednou opravdu všichni zase spolu sejdem.

Tak to jsem se dostala na hony daleko od toho, co jsme dělaly v říjnu v Brně. Honem zpět k tématu! V našich oblíbených artedílnách jsme hned dvakrát tvořily z papíru ozdoby a krabičky se Štěpánkou. Takže teď si zvládneme za malý peníz ozdobit dárky pro své drahé. Cestovatelské okénko se Zuzkou o Číně jsme musely odložit kvůli výrobě klobouků. A jak jsme si to užívaly je určitě vidět i na fotkách na našich webových stránkách. Něco jsem vám už částečně vyslepičila minule. Tak teď budu mlčet jako hrob!

Jak to říká protagonista mého oblíbeného seriálu o Eli ???., Popojedem!“

Poslední artedílny v říjnu jsme věnovaly malování na hedvábí. Tuto metodu jsme neopakovaly už víc jak rok a tak jsme se opravdu hodně těšily. A zase bylo na co, díky Vladce Neužilové, naší skvělé lektorce. Musí mít talent od boha a svatou trpělivost. Zase nevznikl pod jejím vedením jediný výtvar, který bych si nevzala domů. Ale opravdu se svého díla nikdo nechtěl vzdát. No nic, za pokus to stálo.

Dodnes pocítuju závan hamounství, když si vzpomenu na svoje dvě šály, které jsem s láskou a tak pracně vyrobila. Jednu jsem věnovala a druhou obětovala při benefičním prodeji Růžové výšivky. Rána prostě byla příliš hluboká a proto jsem si musela vyrobit konečně další šálu. Jestli se ve mně zase popere hamoun s rozdáváčkou, tak hádejte, kdo to vyhraje. No možná by mě uchlácholilo nedat svoji milovanou šálu tak

lacino. Stejně jak se to říká o té kůži. Možná by to spravila malá dražba. Ještě uvidím, ale určitě vám zase někdy dám vědět, jak ten souboj dopadl.

A moudro pro ty co se bojí podzimní deprese a podzim tak příliš nemusí:

„Nemohu si vybrat jak se cítím, ale mohu si vybrat co s tím udělám.“

Já to vím úplně přesně- zazenou ji prací...

Tak z Brna vás zdraví práci zdar- depce zmar! vaše Zrnko

Hlásíme z Prahy

V říjnu byl v Praze opravdu bohatý program. Myslely jsme si, že návštěvnost našich čtvrtků a všech cvičení bude přímo rekordní, ale v první polovině října bylo znát, že počasí připoutalo všechny zahrádkáře na chatičkách i chaloupkách...

S přednáškou o prevenci rakoviny děložního čípku tentokrát přišla MUDr. Tachecí a dozvěděly jsme se plno nových informací. Firma Dynex, která tuto akci organizovala, nám navíc připravila výtečné pohoštění – vaše škoda, že jste k nám nenašly cestu. I my, co se nás již preventivní očkování netýká, jsme se mohly zeptat na cokoli a teď se líp vyznáme v tom, co můžeme využít i v pokročilejším věku.

Naše exkurze do Ryoru v Kyšicích byla moc fajn. Přijetí paní Evou Štěpánkovou, ředitelkou Ryoru, bylo velmi srdečné. Ale i všichni zaměstnanci, kteří se podíleli na Dni otevřených dveří firmy byli milí, srdeční a opravdu vzorně se nám věnovali. Zaplnily jsme celý autobus a bylo nás požehnaně, ale i tak se o nás uměli vzorně postarat. Navíc jsme si každá odvážela nějaký výrobek pro zkrášlení.

Poprázdňinový babinec byl zpestřený natáčením České televize pro publicistický pořad „Fenomén“. Natáčelo se v tělocvičně při hodině jógy. Děvčata to zvládala na jedničku. Pořad bude o onkologických pacientech a televize nás oslovila, že by u nás ráda natočila část ze života patientské organizace.

Procházka do Lánské obory neměla chybu, sešlo se nás požehnaně, počasí se umoudřilo a byl z toho krásný, barevný, podzimní výlet. Jeho nejmladší účastníci, kteří se nestyděli, mají navíc na památku foto s prezidentem Václavem Klausem.

Přednáška s MUDr. Betlachovou (minule jsme zkomolili paní doktorce jméno, omlouváme se) o nové studii TOUCH přilákala do MHC Praha mnoho posluchaček. Přišly hlavně ty, kterých by se studie měla týkat, ale i my ostatní jsme se rády dozvěděly něco nového. Už proto, že pro každou z nás je hodně povzbudivé, že věda pokračuje stále dopředu a na trh jsou zaváděny nové a nové léky, které mohou pomáhat v léčení při naší diagnóze.

Poslední říjnový program „Svět klobouků“ s paní Renatou Chabičovskou z brněnské firmy Dantes byl skvělý a všechny jsme si moc užily. Vyzkoušely jsme každá desítky klobouků, čepic a šál. Paní Renata nám o nošení klobouků řekla mnoho zajímavého a vyprávěla s nadšením také o činnosti jejího kloboukového klubu v Brně. Vy, co jste neměly čas, jste opravdu o hodně přišly...

Jinak v pražském Mammahelpu vrcholí kompletování výrobků růžové výšivky a ještě nás čeká moc a moc práce. Proto se aspoň na chvíli zastavte, každá z vás může

s něčím pomoci, jde o jednoduché věci. A samozřejmě počítáme s vaší pomocí také při benefičním prodeji výšivky – bude to 24.11. a 8.12. (vždy jen jeden den.) Hlavně vy, co jste nevyšivaly – tohle zase může být vaše parketa!

A těším se na setkání s vámi na vánoční besídce.

Hanka Jírovcová

Malé ohlednutí z Přerova

Čas je běžec s dlouhým krokem a než se nadějeme, máme tady konec podzimu. Já osobně podzim moc nemiluji, ale letos je pěkný, hezky, barevný a místy i slunečný. Pelargonie na oknech a balkonech ještě stále kvetou, dívám se na ně, přemýšlím a vracím se myšlenkami zpět. Co jsme vlastně od jara v novém přerovském centru udělaly? A vnucuje se mi myšlenka, abychom se vám všem tak trošku pochlubily. Pevně doufám, že pochopíte. Říkám si: na to, že jsme v centru jen tři, je toho docela dost. (Už je to na nás někdy i poznat, ale tváříme se, že to nic!)

Přece jen bych se chtěla chvíli zastavit a poděkovat všem, kteří se na tom přerovském mammahelpském maratonu podíleli. Martě Metelkové, která se vrhla se zaujetím na ubrouskovou techniku a zdobí květináče, láhve, sklenice, to vše proto, aby vyzdobila stoly při našem benefičním prodeji „Růžové výšivky“. Jejímu manželovi panu Metelkovi, který vždy obětavě přijde a opraví, co se porouchalo – stůl, zámek, tiskárnu a věřte, že za ten čas už toho bylo... Také Dáše Koláčkové, která mě svou pracovitostí uvádí v úžas – všechnu růžovou výšivku vyprala, naškrobila, vyžehlila, označila, zabalila a připravila na benefiční prodej. Přitom ještě stačila vyšívat, sušit květiny, dělat z korálků a drátků andělíčky, zvířátka, srdíčka a podobné krásné věci. Můj obdiv a dík má také naše členka Růženka Příkrylová, která přesto, že pracuje, stačí překrásně vyšívat a najde si i čas přijít na naše odpolední čtvrteční programy. S úctou chci poděkovat i naší stálé dodavatelce výšivek paní Zátorské, která nám přinesla zase asi třicet nových výtvorů. Získaly jsme i další novou vyšívačku s dobrým srdcem, paní Helenu Lesákovou, která ráda a ochotně vyšila pytlíčky na bylinky – jsou pěkné, díky.

Výstavu s vernisáží, v pořadí letos již druhou, máme za sebou, ostatně o ní jsem napsala zvlášť, a právě při této vzpomínce musím ještě také poděkovat za sponzorský dar, který nám na ni poskytla společnost Proviaľ Hranice s.r.o. Teď nás čeká celotýdenní benefiční prodej v propůjčených prostorách Info centra v Přerově, kde nám ochotně vyšla vstříc vedoucí centra paní Vaculová. Zvládneme to celý týden? Snad ano, budeme se těšit na zájemce, pozvaly jsme si na pomoc i žákyně zdravotní školy v Přerově, samozřejmě po domluvě s jejich profesorkou Petrovou a s laskavým dovořením ředitelství zdravotnické školy. Moc jim za jejich ochotu děkujeme.

Mimo prodeje „Růžové výšivky“ bychom si chtěly najít čas i na prezentaci celé naší činnosti i s preventivním programem samovyšetřování na fantomu, Udělej to pro sebe. Držte nám palce a já se výsledkem pochlubím až zase příště.

Jana Čaganová, MHC Přerov

Výstava s vernisáží v Přerově

MHC v Přerově pořádalo letos již druhou výstavu fotografií „Nezůstávej sama“. První se konala v Hranicích, v překrásném prostředí hranického zámku, od 28. května do 12. června 2007. Tu druhou jsme otevřeli vernisáží 9. října, v Týdnu boje proti rakovině prsu, a trvala 14 dní. Fotky byly umístěny v pěkném prostředí předsálí kina Hvězda v Přerově. Nápad i pomoc nám poskytlo město Přerov – vedoucí oddělení sociálních věcí a zdravotnictví paní Eva Divínová a paní Jana Žouželková. Setkaly jsme se s velkou srdečností a ochotou nám pomoci, nejen radou, ale i finančními prostředky.

K navození atmosféry při vernisáží pomohl hudební doprovod žákyň Základní umělecké školy v Přerově pod vedením paní učitelky Tkadlecové. Úvodní slovo k zahájení výstavy pronesl MUDr. Václav Pecha, předseda Mamma HELPu. Přinesl i knihu, kterou vydala farmaceutická firma Roche, jejímž prostřednictvím se po celém světě šíří myšlenka „Nezůstávej sama“. V této knize je i fotografie paní Marty Vančurové a MUDr. Václava Pechy.

MUDr. Lubomír Skopal, garant našeho MHC v Přerově, pak v úvodním slově pokračoval a za magistrát města Přerova se připojila náměstkyně primátora Mgr. Krákorová- Pajůrková. Její slova byla opravdu velmi milá a dojemná.

Chtěly bychom poděkovat i Hance Jírovcové z MHC v Praze, která nám přijela pomoci a při vernisáží hezky hovořila o práci nás všech ve sdružení, stejně tak si ceníme i pomoci Katky Vondráčkové z MHC ve Zlíně. Velkou radost jsme měli z přítomnosti řady hostů – povzbudit nás přišel například prim. MUDr. Kuča z hranické nemocnice, z magistrátu náměstkyně Mgr. Grambličková, paní Divínová, Žouželková a Geiersbergová. Všem, kdo přijali pozvání na naši výstavu, srdečně děkujeme. A věříme, že splnila znovu svůj účel. Je dobré vědět, že člověk by měl vždy v těžké situaci vyhledat člověka a věřit, že mu bude pomoheno.

Jana, Dáša a Marta

Plzeňské centrum v pohybu

Ano, tak by se asi dal nejlépe charakterizovat právě uplynulý měsíc u nás, protože v centru jsme toho opravdu moc nenaseděly. Říjen jsme nezávisle na dalším dění v průběhu měsíce zahájily společnou procházkou na výstavě „Země krásná, neznámá“, a věřte, že mezi téměř dvěma sty velkoplošných panelů v plzeňském parku se toho dalo nachodit docela dost. No a tenhle měsíc jsme pak uzavřely svou účastí na Běhu Terryho Foxe – tedy fakt je, že jsme zas tak úplně nesprintovaly, ale samozřejmě jsme zdárně zdolaly celou předepsanou trasu (pár fotek z obou akcí už můžete vidět na webu).

A zbytek měsíce? Ten byl zcela určitě jako ve všech ostatních centrech hlavně ve znamení klobouků. Pro nás ale ještě navíc i ve znamení cestování – víte, že jsme během října při cestách do Brna strávily ve vlacích, autobusech a nádražích dohromady 45 hodin? A že jsme za tu dobu společně ujely více než 3.800 km? A věřte nebo

nevěřte, kdyby jedna z nás vyrazila z Prahy – po tolika kilometrech by mohla dorazit buď někam do Grónska, nebo naopak do Nigérie a nebo třeba do známého poutního místa – Mekky. No vidíte, a my jsme zatím byly jenom několikrát v Brně!

O kloboucích nemůžu teď z důvodu utajení napsat ani řádku, ale stačí se podívat na webové stránky a myslím, že to každému vezme dech. A tak my se můžeme jen těšit na konečný výsledek celého projektu a zatím poděkovat všem, kdo se podíleli na jeho vymýšlení, realizaci a zabezpečení. A já můžu opět jen obdivovat holky Brňáčky, jak to všechno skvěle zvládly a poděkovat jim, jak se o nás přesporně úžasně staraly.

Z Plzně Marie Jelšová

Malý úspěch ve Zlíně

Minulý měsíc jsem se zapojila do výběrového řízení na rozdělení grantu. Řízení vyhlašovala nadace Děti – kultura- sport z Uherského Hradiště na podporu zdravotních a sociálních aktivit ve zlínském kraji. S pomocí naší ředitelky Jany jsme připravili další projekt na přednášky, týkající se prevence karcinomu prsu. No a grantová komise rozhodla, že náš záměr podpoří! Osobně jsem byla pozvána na slavnostní předání symbolického šeku v hodnotě 20 000 Kč. Setkání se uskutečnilo v krásném sále Reduty v Uherském Hradišti. Bylo to pěkné odpoledne a mě tato podpora a ocenění naší práce moc potěšily.

Logo téhle nadace zní: „Normální je pomáhat“. Že je krásné?

Katka Vondráčková

Ano, Katko, taky mi to připadá krásné, a kéž by se to časem stalo nejen normálním, ale taky běžným zvykem. Vždyť kdo někdy nepotřeboval nějakou pomoc od jiného ve své blízkosti? Řekla bych, že neznám takového člověka...

Možná bychom si ale měli více všimát a uvědomovat si, když se to právě děje. Tak jako si to spontánně a s překvapením uvědomily účastnice rekondičního pobytu ve Františkových Lázních díky nápadu Jany Zrneckové. Hra na strážné anděly zanechala ve všech nakonec hodně příjemných pocitů – a o to právě jde. Všichni se přece chceme dobře cítit! Dobře, pohodově, normálně. Tož – pomáhajme si!

Jana, máma helpu

Ohlasy na poslední letošní rekondici

jsou celkem tři a i když se věnují stejnému tématu, jsou všechny tak krásně sepsané, že by byl hřích z nich vybírat. Tak tady je máte, a hezky si počtete – já jsem se pěkně bavila a jsem přesvědčená, že kdo ještě nikdy nikde s námi nebyl, teď už nezaváhá!

Jak to vidí Alena

Navázat na článek Jany Zrnečkové z minula je docela tvrdý oříšek. Ale sliby a úkoly se mají splnit a domácí cvičení napsat. Byla jsem už popáté účastníkem rekondičního pobytu a každý měl svou tvář, svou specifickou atmosféru, zbarvení, vůni .. Řekla bych, že tentokrát tím kořením byl Janin nápad andělské hry. Při prvním společném večeru jsme si tahaly z klobouku papírky se jménem jedné z účastnic, a to byl náš svěřenec pro celý týden, jeho jsme měly chránit, pomáhat a dělat mu radost jakýmkoliv způsobem. Zkrátka: plnit funkci správného nebeského anděla. Jména ovšem zůstala tajemstvím a smyslem hry bylo odhalit během týdne jeho identitu, uhádnout anděla podle chování, počínání, vztahu, atd. Přetěžká hádanka! Intenzita pozorování, ale také andělské péče s uplývajícími dny rostla...

Vizuálně se andělovi nejvíce podobala Evička Hranáčová. Vždyť správný andělíček má být boubelatý, zlatovlasý a roztomilý. Eva je navíc ztělesněním známého rčení: když nejde o život, nejde o nic. Kéž by její nezdolný optimismus byl nakažlivý! Kolikrát nám tento nadhled nad věcí chybí! Ale jsou tu další příklady. Moudrá, vlídná, trpělivá cvičitelka jógy, Irena. V její společnosti vždycky cítíme, jak blahodárná je ukázněnost, uměřenost, jak nezbytné je pracovat na sobě a jak já (ouvej, ouvej) mám v sobě „políčka neoraná“. Mně osobně se třeba báječně povídalo s Janou Zrnečkovou, nevím proč, ale vždycky to bylo v bazénu. Je pravda, že už mnohem dříve jsem ji obdivovala pro její kreativitu a stálý úsměv. Ale hezký večer jsem prožila také s Marií nad skleničkou vína, s Marcelkou zase kus odpoledne v cukrárně Toša. V jeskyni aquaparku svým zpěvem vytvořila pohádkovou atmosféru Milena. Na sv.Václava vytrvale přišlo, a tak se skupinka děvčat rozhodla prověřit františkolázeňské butiky. Byly jsme jedinými zákazníky. Vítanými. Mám oprávněný dojem, že jsme zahnalý nudu několika prodavačkám. Tak byly usměvavé, vstřícné, milé. My se také dobře bavily. Co ještě? Moje spolubydlící, elegantní Evička Mičochová překvapovala fyzickou zdatností. Její fén posloužil při mnohém zvelebování hlavy. Podobně to probíhalo při výletech, procházkách, cvičeních a dalších aktivitách. Programy byly fakultativní, bylo z čeho vybírat a mnohé se bohužel nemohlo realizovat kvůli deštivému počasí. Nebyly prozkoumány třeba zajímavé trasy kolem Seebergu.

Ale co hledání osobního anděla v tomto chaosu? Těžké, přetěžké. Každá z nás zvažovala, zkoumala, kladla domněle rafinované otázky – nic. Při posledním večeru jsem konstatovala společně s ostatními: tady to je samý anděl. Ale který je ten můj? Každá z nás podle svého naturelu přispěla k znamenité pohodě a všechno bylo obohacující. Nebylo človíčka, ze kterého by nebylo možno vzít si něco dobrého.

Proto poslední večer docházelo k velkému překvapování, divení, radosti, a dokonce k slzám. Jen ojedinele uhodl někdo svého anděla – takové jsme byly! I já jsem valila oči – a přitom to bylo nabíledni, můj anděl totiž funguje už několik let. Vladka! Kdysi mi nabídla pomocnou ruku. Jak to, že náhodně vybraný papírek ji znovu přivedl ke mně? Záhada. Tajemství. Nakonec jsme všechny byly ještě jednou obdarovány.

Z krabice jsme si tahaly barevné andílky s věnováním na přiložených křídélkách, a pak ještě kartonek s nějakou východní moudrostí. Dovolte, abych se o ni podělila:

Je jen jedna povinnost, a tou povinností je žít šťastně.

Sri Chinmoy

Krásné – i při vědomí, že leckterý filozof by nám za tohle tvrzení pěkně vycinkal! Tenhle večer – podle mne – se stal pointou pobytu. Tahle „hra“ nás přiměla zastavit se, porozhlédnout se po svém nejbližším okolí, zamyslet se. Uvědomit si ty dary, které bez toho zastavení přijímáme jako samozřejmost, jako normu nebo dokonce jako všednost. Myslím, že mohu za všechna děvčata poděkovat za tuhle báječnou hru, za tu zázračnou každodennost, kterou už „Frantovkám“ v našich vzpomínkách nikdo neodpáře...

Z postřehů Daniely

Z nabídek rekondičních pobytů pro letošní rok jsem si záměrně vybrala Františkovy Lázně, jako zkoušku na své lázně „křížkové“. Když jsem uviděla sestavu vystupující z vlaku, měla jsem spoustu pochybností, jestli to byla správná volba. „No nic, když už jsem tady, tak to ten týden nějak vydržím.“ Za tu v duchu pronesenou větu bych si nafackovala každý den pobytu.

Ranní rozcvička s Irenkou nás pokaždé nastartovala, nabudila v nás správnou dávku optimismu a radosti ze života. S tímto nábojem jsme šly do aquaparku, kde jsme sestavou aquabel oslnily nejednoho lázeňského šviháka. Ten nejodvážnější šel s námi i do vířivky (viz foto na www.mammahelp.cz). Pozdravujeme manželku a posíláme jí kopii.

Odpoledne jsme chodily na vycházky do okolí lázní, kochaly se přírodou zbarvenou blížícím se podzimem a nechávaly se hladit posledními slunečními paprsky. Odpoledne končilo hodinovým cvičením jógy, pak rychle večere a hurá do víru nočního lázeňského života. Nejprve na rozjezd trochu vážné hudby, další večer už country s tanečkem nebo divadlo.

Na středu mnohé z nás určitě nezapomenou, navštívily jsme místní kasino. Po počátečních rozpacích jsme si s chutí zahrály ruletu, prohrály vstupné a opouštěly toto doupe bohatší o zkušenost s hazardem. Pro mě je nezapomenutelný čtvrteční večer, kdy jsme navštívily Moravskou jizbu a při harmonice celý večer zpívaly moravské a sprostónárodní písničky.

Jedno odpoledne jsme se vypravily na výlet na hrad Loket, impozantně umístěný na skále nad řekou. Tam nás nejvíc upoutala mučírna svou autentičností, až běhal mráz po zádech. Pod hradem nás vrátila do reality parádní cukrárna. Středověk byl krutý, ale my žijeme dnes a užíváme si rekondičák – „...tak ještě jeden pohár se šlehačkou, prosím.“

Prohlédly jsme si okolí lázní, prošly kolonádu s přilehlými parky, pohladily Frantíkovi... Víte o tom, že se mu má hladit levá nožička? To a spoustu zajímavostí z historie lázní nám prozradila průvodkyně.

Náš pobyt vyvrcholil poslední večer vyhodnocením hry na anděly a zjištěním, že v každém z nás je kousek andělské bytosti, která umí podat pomocnou ruku, umí potěšit, podělit se o radost i o starosti. Nyní bych se chtěla omluvit všem andělům za moje prvotní pochybnosti, že to bude nuda. Celý týden jsem si užívala, obklopena laskavými a veselými lidmi, kteří mi umožnili vychutnat si pocit sounáležitosti.

Děkuji všem za krásný týden, děkuji Irenci za zasvěcení do jógy a záměrně nakonec si nechávám poděkování Janičce, která celý náš pobyt organizovala, takže vlastně jako jediná pracovala a přitom měla stále dobrou náladu a pro každého úsměv.

A co se líbilo Aničce?

Františkovy Lázně nás přivítaly krásným slunečným počasím. Sotva jsme se ubytovaly v hotelu Melodie, vyrazily jsme na vycházku. Prošly jsme se po kolonádě a pak jsme se vydaly k jezeru Amerika. Někdo šel pěšky, některé z nás se svezly „frantovláčkem“.

Krásného počasí jsme si užívaly i v neděli. Celé odpoledne zde probíhaly folklórní slavnosti, na kterých vystupovaly naše i zahraniční soubory.

Do nového dne nás vždy nastartovala Irenka svými jogínskými cviky. Dopoledne jsme téměř každý den chodily do místního úžasného aquacentra, kde jsme si nejen zaplavaly, ale také promasírovaly různými tryskami naše bolavá těla. Kdo měl odvahu, svezl se i na tobogánu. Odpoledne jsme s Irenkou cvičily jógu nebo podnikaly různé výlety. Některé z nás se podívaly do německého Waldsassenu a na zámek Kynžvart, někdo navštívil město Cheb.

Ani večer jsme se nenudily. Chodily jsme na krásné koncerty, které se zde pořádají pro lázeňské hosty, někdo navštívil divadlo, kino, některé z nás si šly zatančit do místních podniků nebo zazpívat při harmonice lidové písničky. Určitě neobvyklý zážitek jsme měly, když jsme vyrazily do kasina. Šly jsme tam s obavami a plny očekávání, neboť většina z nás tam nikdy v životě nebyla. Zkusily jsme štěstí ve hře, nasály atmosféru velkého světa a vracely se plné dojmů.

Poslední večer po přípitku, který pro nás připravila Daniela, jsme uzavřely „hru na anděly“. Většina z nás svého anděla neodhalila, ale užily jsme si hodně legrace a odnesly si na památku andílka s krásným věnováním od Jany Zrnečkové.

Pod Janiným vedením proběhl celý týden v klidu a pohodě, poznaly jsme nové kamarádky a máme krásné vzpomínky na rekondiční pobyt.

Chystáte se do lázní?

Když jsem si letos na přelomu srpna a září užívala tři týdny ve Františkových Lázních, měla jsem chuť podělit se s vámi o své zážitky. Pak proběhl ve Františkových Lázních rekondiční pobyt MammaHELPU a říjnové číslo našeho bulletinu se naplnilo

zážitky z tohoto pobytu – daleko rozmanitějšími než byly ty moje – zkrátka parta je parta. Takže tentokrát to budou spíše zkušenosti.

Po skončení martyria: diagnóza, operace a předchozí i následující léčba nezapomeňte, že do dvou let po ukončení léčby máte nárok na tři týdny komplexní lázeňské péče (říkává se jí křížková) – ubytování i lázeňské procedury vám hradí zdravotní pojišťovna. Návrh na ni vám musí napsat váš praktický lékař – vesměs na základě doporučení ošetřujícího lékaře (onkologa). Již v návrhu uvádíte lázně které preferujete i lázně náhradní a to, zda požadujete jednolůžkový pokoj.

Pro naši diagnózu jsou vhodné Karlovy Vary, Mariánské a Františkovy Lázně, případně Luhačovice. Záleží na tom, jaké prostředí preferujete – zda spíše rušné lázeňské město nebo místo poklidnější s hezkým okolím. Také samozřejmě záleží na ročním období a z toho vyplývající kapacitě lázní.

Návrh na lázeňskou péči schvaluje revizní lékař – na to má pojišťovna maximálně 30 dnů od podání návrhu – pak od ní dostanete zprávu, kterým lázním byl váš návrh postoupen. Do lázní byste měly nastoupit nejpозději tři měsíce od podání návrhu. Takže chcete-li si užít lázně v létě – je na to třeba myslet už na jaře.

A teď několik rad od nás, co už máme lázeňský pobyt za sebou:

- do lázní je rozhodně vhodnější jet až rok po ukončení léčby
- jarní a letní termíny pobytu v lázních jsou přitažlivější, na podzim a v zimě je v lázních zase volněji
- pokud máte kamarádku, která se také chystá do lázní, snažte se podat návrh na lázně společně. Určitě lze zařídit, abyste byly ubytovány spolu.
- když dostanete od pojišťovny zprávu, do jakých lázní váš návrh poslala, nečekejte na dopis, kterým vás lázně vyzvou k nástupu, ale snažte se zjistit telefonicky v lázních termín a úroveň ubytování. Praxe je pravděpodobně různá, ale písemnou výzvu k nástupu dostanete někdy jen nedlouho před nástupem
- ubytování, které vám lázně nabídnou, zdaleka nemusí být podle vašich představ. Pokoj může být bez koupelny, někdy i bez WC. Pokud vám ubytování nevyhovuje, zkuste ještě před nástupem, zda by nešlo změnit. Šance je samozřejmě i v průběhu lázeňského pobytu.
- i když bude vaše lázeňská péče hrazena pojišťovnou, čeká vás řada výdajů – uhradit si musíte cestu tam a zpět a také lázeňský poplatek (cca 15,- Kč za den). Ani jednolůžkový pokoj není zadarmo – počítejte s příplatkem. Příplatky mohou být i za vyšší kvalitu ubytování.
- také kultura a návštěvy kaváren a cukráren a nákup dárečků domů vám pročistí peněženku.
- součástí léčby jsou nejrůznější koupele, masáže, lymfodrenáže, rehabilitační cviče-

- ní. Jejich skladbu předepisuje lázeňský lékař. Při rozpisu je výhodné soustředit procedury do dopoledních hodin – odpoledne pak budete mít pro své vlastní aktivity.
- ve výzvě k nástupu jsou i pokyny co je nutné si do lázní kromě běžného oblečení vzít – plavky, cvičební úbor, sportovní obuv. Důležité je nezapomenout na dostatečnou zásobu léků, které pravidelně berete, na celou dobu pobytu. Lázeňský lékař vám je sice v případě potřeby předepíše, ale hradit si je pak musíte samy.
 - pro kafaře je navíc vhodné vzít s sebou menší varnou konvici – zásuvka se na pokoji vždycky najde.
 - ani kultura nepřijde v lázních zkrátka – nabídka koncertů, filmů a divadelních představení je různá, ale příležitostí k tanci je v každých lázních dostatek. Problém ale bývá s tanečnický.
 - kdo jezdí rád na kole a najde možnost jak ho do lázní dopravit, značně si rozšíří možnost jak poznat jejich širší okolí. Ve většině lázeňských domů mají uzamykatelné úschovny. Ale i na to je dobré se předem informovat
 - adresy i telefony lázeňských zařízení, informace o případných příplatcích i další zajímavosti naleznete na internetových stránkách jednotlivých lázní:
www.karlovyvary.cz
www.marienbad.cz
www.franzensbad.cz
www.lazneluhacovice.cz
- Lázeňský pobyt je pro nás v každém případě rehabilitací těla i duše a je škoda této možnosti nevyužít.

Růžena Metličková

Marta Hynková vás zve na výstavu fotografií z Islandu,
s názvem **Svět je krásnej od 2. prosince** tentokrát v **Dobré trafice**
na **Korunní třídě** (zast Tram 10 a 16, Šumavská)

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- ✓ **15. 11. 16.00 Babinec**
- ✓ **24. 11. od 9.00 do 20.00 Prodej Růžové výšivky** v obchodním centru Chodov u vchodu do Hypernovy, přihlaste se v MHC Praha, kdo nám pomůžete s prodejem
- ✓ **29. 11. 15 – 18.00 Artedílna se Štěpánkou – vánoční ozdoby a ozdobné kabičky na dárky**

- ✓ **4. 12. od 18.00** Dražba Růžové výšivky – Dům u kamenného zvonu, Staroměstské náměstí – **přiveďte zájemce a sponzory!**
- ✓ **5. 12. od 12.00 do 18.00** prodej růžové výšivky na dobročinném bazaru Nadace VIZE97 v kostele Pražská křižovatka u Betlémského náměstí
- ✓ **8.12. od 9.00 do 20.00** Prodej Růžové výšivky v OC Nový Smíchov, přízemí
- ✓ **13. 12. 16.00** Vánoční besídka v budově HAMU, Malostranské nám. 13, přijďte všichni (s malým anonymním dárkem pod stromeček)

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helenou

Úterý 14.00 Cvičení s gumou (podle MUDr. Smíška)

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 18.00 (s obsluhou, pro začátečníky)

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

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

Vycházka

17. 11. Vycházka do Průhonického parku

Sraz u stanice autobusu metra C Opatov v 9.30 – odjezd autobusem v 9.45

15. 12. Vycházka z Říčan do Mnichovic – zejména pro gurmány!

sraz na Hlavním nádraží v 8.45, odjezd vlaku v 9.18

půjdeme přes Klokočnou, zastavíme se na oběd ve vyhlášené hospodě U koryta

Program MHC Brno

středa, začátky od 14.00 hod.

- ✓ **21. 11. Gurmánský kurz – Robi maso**
- ✓ **28. 11. Výroba vánočních ozdob ze slámy**
- ✓ **5. 12. Vánoční ozdoby z korálků, se Štěpánkou**
- ✓ **12. 12. Vánoční recepty**, punč a podobné dobroty, vyřezávané ovoce, jak zpříjemnit vánoční atmosféru
- ✓ **19. 12. Vánoční besídka**

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- ✓ **15. 11. Hana Hegerová** – z fondu hudební knihovny města HK pásmo o životě s nahrávkami naší nejlepší šansoniérky. Společná akce s LPR. **Sraz ve 14.00 před hudební knihovnou**
- ✓ **22.11. Přednáška o prevenci pro veřejnost**
- ✓ **29.11. Výtvarný čtvrtek – výroba vánočních dekorací**
- ✓ **6.12. Přednáška o prevenci pro veřejnost**
- ✓ **13.12. Zdravotní prádlo firmy Amoena a kosmetika Ryor** (předváděčka s prodejem od 14.00 hod.).
A pak naše společná **vánoční besídka**.
Už se zase můžete těšit na program, dobrůtky, punč a

Program MHC Plzeň

středa, začátky od 14.00 hod.

- ✓ **28. 11. Artedílna – výroba adventních věnců**, přineste si korpusy, chvojí nebo jinou zeleň, svíčky, drobnosti na zdobení
- ✓ **5. 12. Malá babská Mikulášská**, včetně fotografování (kdo ještě nemá fotku v klobouku, musí ji mít)
- ✓ **19. 12. předvánoční posezení**, v klidu při svíčkách a koledách a s degustací vánočních dobrůtek

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- ✓ **29. 11.** Příprava na **mikulášské dárky** nejen pro naše blízké ale i na **výzdobu** našeho centra
- ✓ **6. 12. Mikulášská nadílka**, s pohoštěním a dárečky pro členky a zvané hosty
- ✓ **20. 12. Vánoční výzdoba centra, vánoční recepty na štedrovečerní pohoštění a ochutnávka vánočního cukroví**, také **zhodnotíme naše celoroční snažení**

Program MHC Zlín

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- ✓ **2. 12. Den pro charitu – prodej Růžové výšivky**, na nádvoří muzea
- ✓ **6. 12. Mikulášský babinec**
- ✓ **od 17. 12. Prodej Růžové výšivky**, v muzeu ve Zlínském zámku

Milé mammahelpky,

hodně jsem teď cestovala, hodně jsem slyšela a viděla a mám o čem přemýšlet.

Má první cesta vedla koncem září do Barcelony na ohromný onkologický kongres ECCO – European CanCer Organisation – kde se sejde několik tisíc onkologů a také několik stovek pacientů, zástupců evropských patientských organizací. Jela jsem spolu s Ivanou Voleníkovou, předsedkyní správní rady Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu, zastupovala jsem Mamma HELP jako největší ženskou patientskou organizaci v České republice, a pozvala nás tam firma GlaxoSmithKline, která se o nás příjemně postarala. (Díky, i za milou společnost Marcely Málkové.)

Pacientský kongres, který je součástí toho lékařského, trval dva dny a věnoval se tématům naplňujícím hlavní myšlenku, jenž zní: „Každý onkologický pacient si zaslouží to nejlepší!“ Co je tím myšleno? Pokusím se o překlad poslání této organizace: ECCO existuje proto, aby podporovala práva všech evropských onkologických pacientů na nejlepší možnou léčbu a péči, a zároveň aby podpořila spolupráci mezi všemi organizacemi, zapojenými do výzkumu, léčby a péče o onkologicky nemocné na celoevropské úrovni.

A jak to hodlá ECCO zařídit v praxi? Prostřednictvím tvůrčího přístupu k potřebám a přáním pacientů, povzbuzením progresivnějšího myšlení ve strategii rozvoje onkologie, prostřednictvím tréninku a vzdělávání, podporou evropského výzkumu, mimo jiné pořádáním multidisciplinárních mezinárodních setkání...

Možná vám to připadá jako příliš vznešená fráze, vzdálená na hony od denní reality. Lidé, kteří se do Barcelony sjeli, alespoň ti, s nimiž jsem byla na jednání v sále pro pacienty, však byli přesvědčeni o tom, že k dosažení těchto vznešených cílů je jen třeba usilovně pracovat. Ať to byli lékaři, nebo tzv. advocates (možná jsme u nás byli spíše zvyklí na slovo aktivisté, dnes spíše sympatizanti), nebo pacienti samotní. A tak mi přišlo logické, že bychom u toho měli být také – u té snahy vyjít vstříc potřebám a přáním nás, pacientů, když už se taková myšlenka zformulovala a zveřejnila.

Pro začátek by možná neškodilo stát se řádnými členy ECCO, a na příští kongres v Německu se můžeme už vypravit s konkrétními návrhy, co bychom chtěli v léčení rakoviny prsu zlepšit, co nás nejvíc znepokojuje a stojí v cestě našemu pocitu, že je o nás opravdu postaráno nejlíp, jak je to jen možné...

A ještě perlička z Barcelony: na výstavě obrazů vytvořených onkologickými pacienty jsem našla dokonce dva z České republiky – autorkou jednoho je mammahelpka Jana Šebová! To si zaslouží blahopřání!

Týden nato jsem už byla v New Yorku (který znám a miluju), ale prvních 8 dní jsem si ho užila opravdu minimálně. Od příletu a uvítací večeře nastal maratón seminářů, pořádaných AVON FOUNDATION a organizovaných American Cancer Society. Denně do 10 večer jsem se poctivě snažila neusnout a vnímat lektory, kteří vždy s ohledem na cizince začínali mluvit pomalu a srozumitelně, a za čtvrt hodiny už drnčeli o sto šest. Bylo nás tam kolem třiceti – pracovní týmy z 10 zemí, vždy zástupce národní patientské organizace, národního AVONU a také pacientka, která se v závěru týdne zúčastnila slavnostního zakončení Cesty růžové stužky kolem světa. Český tým byl jen dvoučlenný – marketingová ředitelka AVONU Michaela Beránková a já, za Mamma HELP i sama za sebe, se stuhou – ale stihly jsme všechno.

Přijeli jsme, stejně jako ostatní, s rozpracovaným projektem (zaslalo jej asi 140 zemí, vybrány byly kromě nás Ukrajina, Itálie, Polsko, Rumunsko, Chile, Portoriko, Mexiko, Salvádor a Kolumbie), měl se týkat rakoviny prsu a jeho cílem bylo získat peníze. Kromě našeho byly všechny projekty zaměřené na prevenci, tak jsem trochu trnula, zda naše Evenings for MammaHELP (Večery pro Mamma HELP), budou dobře pochopeny. Trochu jsme vysvětlovaly – co je Mamma HELP, jak funguje, proč potřebujeme peníze na provoz MH center. S ohromným zájmem se pak ale setkala naše informace o provozu AVON linky proti rakovině prsu (tu nám všichni záviděli!), východoevropské země hned velmi stály o výměnu zkušeností. Potěšilo nás to!

Projekt jsme obhájily, postupně dopracovaly a teď už jen čekáme na slíbenou dotaci... Večery pro Mamma HELP se uskuteční zhruba za rok, ale přípravné práce vypuknou už po novém roce. Hledáme proto mammahelpky, které by se na této zajímavé a příjemné práci chtěly a mohly podílet – zavolejte mi, prosím, nebo napište mail.

Závěr týdne patřil Cestě růžové stužky a americkému pochodu proti rakovině prsu. První ze zajímavých zjištění byl fakt, že každý, kdo se chce pochodu zúčastnit, musí k registraci donést doklad o složení 1800 USD na charitativní konto pořadatele, firmy AVON. Stovky žen se sjížděly od pátku do hotelu Sheraton v centru Manhattanu, kde byl zřízen hlavní stan, a stály dlouhou frontu k registraci – hala byla plná dobrovolníků u počítačů (asi tak sto lidí), kteří tuto práci dostali na starost. Kdo odevzdal potvrzení o sesbíraných penězích, dostal vstupenku na pochod, drobný dárek a tričko. Další dobročinné peníze utratil navíc v řady stánků se symboly AVONU, resp. boje proti rakovině prsu, a nebo za výrobky firmy Reebok, která byla partnerem pochodu. Sjížděly se party pacientek i jejich přátel odevšad, známí se objímali, atmosféra byla ohromná. Co mě překvapilo dál, bylo v mnoha případech vesele kreativní, spíše výstřední odění účastnic – barevná blikátka na čelenkách, chlupatá tykadla a jiné ozdoby nevyjímaje... Nešťastnice, které celou potřebnou částku nestihly včas sesbírat, stály kolem hotelu s cedulkami – přispějte, chybí mi ještě 300 dolarů... Řekla bych, že uspěly.

Další den jsme se těšili na pochod – my, účastníci školení a taky asi 50 pacientek – velvyslankyň, které přivezly velkou růžovou stuhu ze své země. Byly jsme trochu zmatené, když se nakonec ukázalo, že pochod neprobíhá organizovaně, jak to známe u nás, ale že si účastnice pochodu samy vyberou některou z řady tras, a jak se jim zlíbí, dojdou do cíle. (Start byl na předměstí, kde všichni spali v ohromných stanech). No a naší úlohou bylo, abychom na jedné z manhattanských ulic utvořili špalír a darovanými zvonečky vyzváněli pochodnicím a pochodníkům, kteří právě touto ulicí projdou. Zvonili jsme usilovně asi od jedenácti do dvou odpoledne a v druhé ruce jsme s Míšou drželi velkou čtvrtku s namalovaným srdcem a pozdravem z Prahy ... A když zrovna nikdo nešel, proběhli jsme se špalířem i my, a zvonili si navzájem!.

V neděli nás odvezli na nábřeží na dolním Manhattanu, kde se konalo závěrečné setkání všech účastnic pochodu a byly vyhlášeny výsledky sbírky a také rozdány šeky na dobročinné účely. Suma byla impozantní, program nesahal tomu českému ani ke kotníkům! Uvědomila jsem si nejen, jak je dobré vidět něco jiného a mít možnost srovnání, ale hlavně, jak i v té naší malé a svým způsobem chudé zemi umíme úžasné věci, které by nám giganti opravdu mohli závidět!

V pondělí bylo po parádě, všichni odletěli a já si užila další skoro dva týdny díky pohostinství Kristy Gottlieb a jejího muže Pavla, pod střechu mě přijala i Krista mladší a její muž Joseph, a díky nim jsem konečně viděla i Niagarské vodopády... A nebyla by to Krista, aby mi nezprostředkovala schůzku s ředitelkou organizace Share v New Yorku, neprotáhla mě Gilda's Klubem, což je zařízení podobné našim MH centrům (pravda, trochu bohatší) a neseznámila mě se spoustou dalších, zajímavých lidí (jako například jejím onkologem). Než jsem se vzpamatovala, seděla jsem zase v letadle... A moje největší zjištění? Holky, nemáme se až tak špatně a je toho docela dost, na co můžeme být klidně pyšné. Včetně Mamma HELPu. Tak buďme!

Vaše Jana Drexlerová

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



Dana M. a Marta O.(60) – 1.12., Alena F. – 3.12., Jitka S. – 5.12., Miroslava H., Olga N.(60) a Miroslava N. – 6.12., Ingrid S. – 7.12., Gabriela Ch. – 8.12., Drahomíra P. – 9.12., Anna Š. – 10.12., Jana H.(65) a Jitka N. – 12.12., Božena F. a Jaroslava P.(55) – 13.12., Dagmar. Š.(60) – 14.12., Věra S.(70) – 15.12., Mgr. Hana P. a Růžena S.(60) – 17.11., Svatava P.(65) a Eliška B. – 18.12., Bohumila R. – 19.12., Danuše S. – 20.12., Eva Ž. – 21.12., Marie S. a Milena T.(60) – 23.12., Alena Z. a Otlíie O.(60) – 24.12., Alena H., Eva N.(60) a Jarmila M. – 25.12., Dagmar V. – 26.12., Eva F., Jaroslava D.(60) a Petra Š. – 27.12., Hana V. – 28., Květoslava V.(65), Ludmila H., Marie Z. a Petra A. – 29.12.