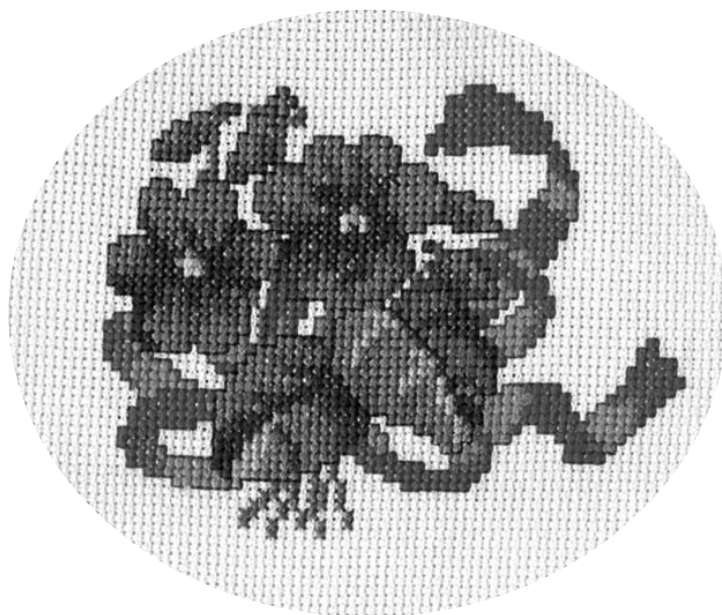


3 / 2007

BŘEZEN



**Co se dělo a bude dít v našich šesti MH centrech  
Březen a internet • Vzdělávací program Balance  
Nový seriál: „Moje žena má rakovinu prsu“**

## Terčiny krabičky

Dívala jsem se na jeden americký film, už nevím jak se jmenoval, ani jméno hlavní hrdinky se mi nevybavuje. Pamatuji si však její zajímavý nápad. Díky zločinu své matky se ocitla v dětském domově a tím začalo její putování po náhradních rodinách. Rozdělila svůj život na čas, který trávila s matkou a na jednotlivé pečovatelské rodiny. Sestavila vedle sebe několik barevných kufříků a každý z nich představoval jeden „život“.

První kufřík byl plný voňavých květin, svítil bílou barvou. Byl v něm i proužek matčiných vlasů stočený na koláči z jejich fotek. Měkký svetr, který voněl jako maminka.

Druhý byl pomalovaný náboženskými obrazy a uprostřed visel zlatý řetízek s křížkem. Tento kufřík představoval první pěstounskou rodinu, která se ji pokoušela brát za vlastní, ale kromě víry byl v kufříku také ostrý nůž a chomáček ze staré špinavé deky.

Třetí kufřík byl vymalovaný v rudo-černé barvě. Svítila v něm červená světla a měla v něm tričko, které vyhrabala z popelnice, když s další náhradní rodinou vytahovali věci z popelnic v bohatých čtvrtích aby je potom prodávali na trzích.

Čtvrtý, poslední kufřík byl prázdný.

Ostatní tři kufříky zavřela a zamkla. „A tohle je život, který začínám žít teď,“ řekla a usmála se nad prázdným kufříkem.

Já mám něco podobného, jsou to však jen dvě krabice. Jedna černá a druhá bílá. Do černé krabice bych dala účty, které jsem odkládala až mi přerostly přes hlavu, list kalendáře se špatnými daty, jména těch, na jejichž narozeniny jsem zapoměla, sukni, ze které jsem vyrostla - aby mi připomněla že jsem přibrala, černou kuličku uplácanou z plastelíny jako připomínku podzimních depresí, chuť limonády, kterou jsem upíjela když jsme čekávali v nemocnici na to, jestli se máma uzdraví nebo ne.

Tuhle krabici bych mile ráda přikryla víkem a uzamkla pevným zámkem, aby se do ní už nic nevešlo. Ale vím, že něco tam ještě v životě přidám. Tak to prostě chodí.

Narozdíl od bílé krabice je ta černá docela malinká, dalo by se jí skoro říkat „krabička“.

Prostor, který si nechávám v té bílé, je totiž něco jako příslib, ...že toho dobrého bude o moc a moc víc.... (jsem dokonce ochotna pořídit i druhou!)

Do bílé krabice se toho vejde..... jako by byla nafukovací. Dala jsem si do ní recept na bábovku co se mi povedla, voňavku, ze které se mi blahem motá hlava i když není dámská, fotky mých milovaných když se nad něčím radovali. Kalhoty, které byly mé mámě malé když se vrátila z nemocnice vyhublá, obrázek, co se mi poved, větvičku ze stromu, když jsem sjela kopec na lyžích bez pádu.....

A co byste si do své bílé krabičky dali vy?..... Taky ji máte větší než tu černou, že ano...to pro případ!

*Terežka z Brna*

## Surfujte i po šedesátce

**N**e, nelekněte se, nenavádím vás k hazardu se svým životem někde na vlnách Pacifiku. Ale zjistila jsem, že surfování na internetu je docela stejně vzrušující zábava.

Ale popořadě. Jsem úplný začátečník, v první hodině v Mammanetce (internetové kavárničky v Mammahelpu) jsem se pod vedením příjemné a zkušené služby naučila počítač „nastartovat“, osahala jsem si myšku a klávesnici. A teď po třech návštěvách Mammanetky už dokážu, sice zatím s pomocí, najít na internetu informace, které mě zajímají. Chodím pravidelně a těším se na každou novou lekci – až budu mít svou emailovou adresu, až napíšu svůj první dopis nebo až si „jen“ zahraju s počítačem karty. A nejvíce se těším, až to všechnu předvedu dětem a vnoučatům. Až budou zase naznačovat – babi nauč se to, to už přece umí každé malé dítě, tak já hrdě řeknu – ale já už taky!!

*Eva*

## Úspěšný projekt: Využijte svého práva na preventivní prohlídky!

Když jsme vloni v červnu v našem hradeckém centru uspěly v projektovém řízení Fondu T-Mobile a Nadace Via s projektem „Využijte svého práva na preventivní prohlídky! Motivace zdravých žen k mamárnímu screeningu“, měly jsme různé zkušenosti v odlišných oblastech. Některé z nás měly za sebou přednášky s fantomovým modelem prsou, některé s prezentacemi k jiným tématům. Nádorové onemocnění prsu ale zasáhlo do života každé z nás. Chtěly jsme proto upozornit ženy, aby si uvědomily své ohrožení a snažily se předejít vážnému poškození zdraví v souvislosti s tímto onemocněním.

Spojily jsme své síly, vytvořily prezentaci na téma karcinom prsu a samovyšetření a začaly ji trénovat s novým vybavením, které jsme díky grantu T-Mobile získaly. Nyní, po třičtvrtě roce, máme za sebou po několika přednáškách jak na hradeckých školách, tak v institucích, další výjezdy máme domluvené. Počáteční rozpaky a nervozitu vystřídala spokojenost. Jsme rády, že i my můžeme něčím přispět k tomuto závažnému tématu. Těší nás, když si v dotaznících vytvořených k přednášce můžeme přechočíst, že jsme posluchačkám sdělily nové informace, když vidíme, že odcházejí spokojené. Vždycky nás povzbudí, když nás mladá děvčata pozorně poslouchají a ptají se na problémy, které by se mohly týkat jejich maminek nebo babiček.

V prosinci byl úspěšně přijat v projektu Koruna pro zdraví DM drogerie D-Markt celostátní projekt našeho sdružení „Využijte svého práva na preventivní prohlídky! Zdravotní prevence – karcinom prsu“ a my jsme se mohly s ostatními podělit o své zkušenosti i radost z vykonané práce. Pro oba projekty jsme již přednášely v Praze, Hradci Králové, Zlíně, Ostravě a v Brně, chystáme se i do dalších měst. Pokud byste věděly o někom, kdo by mohl mít zájem o přednášku, dejte nám tip.

## Březen – měsíc Internetu

# Den otevřených dveří a ukázkové odpoledne v Mammanetce

### Něco z historie

Letos v únoru to bylo právě 15 let od chvíle co se první české pracoviště připojilo k „celosvětové pavučině“ – Internetu. Ten se v USA rozvíjel už od počátku 70.let minulého století, ale byla to spíše záležitost armády a vědeckých institucí. Jeho bouřlivý rozvoj nastal v 80. (to expandoval mimo americký kontinent) a hlavně v 90.letech, kdy se na Internetu začaly ve velkém objevovat komerční organizace. Za tu dobu se vyvinula decentralizovaná síť, vytvářely se standardní přenosové protokoly, hypertextový jazyk, vyvíjely se webové prohlížeče a došlo i k výraznému zrychlení přenosu dat (nebojte, dál už to bude srozumitelnější!) Od začátku byla nedílnou součástí Internetu a jedním z důležitých faktorů jeho rozvoje **elektronická pošta (e-mail)**.

V České republice jsme dlouho za světem zaostávali, ale zdá se, že jsme naskočili právě včas a dnes si už mladší generace nedovedou svůj život bez Internetu představit. Slouží k dopisování, čtení novin, pokecu s kamarády, vyhledání informací, nákupu nej-různějšího zboží, poslechu i stahování hudby a filmů. S jeho rozšiřováním se zvyšuje i význam pro uživatele žijící v odlehlých oblastech a zejména **pro handicapované lidi**, pro které to může být hlavní a třeba i jediné spojení s okolním světem.

O rozšíření Internetu v České republice se velkou měrou zasloužil i projekt Březen – měsíc Internetu. Soustředil se na informování a zapojení novinářů, veřejné správy, knihoven. Letos probíhá jeho 10. ročník s mottem **Internet – výhoda pro znevýhodněné**.

### A co může Internet znamenat pro nás?

Asi si nebudeme stahovat filmy a muziku nebo se po dlouhé hodiny účastnit nějakých zábavných či naopak vědeckých debat. Důležitá je zejména možnost rychle získat nej-různější informace – autobusové a vlakové spojení, jízdní řády městské hromadné dopravy, podrobnosti o firmách, nabízeném zboží, aktuální přehledy kulturních pořadů i nové poznatky o nemocích a lécích.

Velkou výhodou je i možnost elektronické pošty. Příjemce ji dostane prakticky okamžitě po odeslání, záleží jen na něm, kdy si ji vyzvedne. A je možno k ní připojit nejruznější přílohy – fotografie, vtipy, formuláře. Prohlédnout si došlou poštu a odespat na ni můžeme kdekoli na světě – jen tam musí být Internet.

Já sama jsem Internetu propadla od chvíle, kdy jsem si na něm poprvé vyhledala autobusové spojení a seznámila se s možností slev, které na autobusovém nádraží tultali. To už jsem měla v práci zkušenosti s elektronickou poštou a brzy nato i přístup na Internet. Přestala jsem kupovat Kulturní přehled (jak snadno najdu všechny informace na stránkách PIS), komplikovanější spojení už nehledám v tištěných jízdních řádech, Zlaté stránky prakticky nepotřebuji a většinu schůzek si s kamarády domlouváme elektronickou poštou. Samozřejmě, že stále ještě posílám klasické dopisy, ale i ty píšu na počítači. Když jsem šla před třemi roky do důchodu, koupila jsem si počítač a připojila se k Internetu z domova. Zatím mám stále zastaralé propojení přes telefonní linku, ale na vyřizování pošty a kratší vyhledání informací to stačí. Pokud jsem se chtěla pustit do rozsáhlejšího „brouzdání“, navštívila jsem některou z poboček Městské knihovny. Od letošního ledna se objevila další možnost – **Internetová kavárna/čajovna Mammanetka v pražském MH centru.**

Takže neváhejte a do Mammanetky kdykoli zajděte. Od pondělí do středy tu na vás s Idou a Janou čekáme, abychom vám pomohly s prvními či už dalšími krůčky u počítače a Internetu. A ve čtvrtek a v pátek je to pro ty zkušenější, které se bez naší pomoci obejdou.

A pro ty, co váhají, nabízíme březnový bonus – dny otevřených dveří v Mammanetce, ať si můžete prohlédnout, jak to tam vlastně vypadá. Bude to 26. – 28. března, od 10.00 do 17.00 hodin.

*Růžena Metličková*

## CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

### Zkušenosti z Hradce Králové

Hradecké centrum má zatím nejvíce zkušeností s preventivními přednáškami. Osobně jsem se zúčastnila čtyř prezentací, poprvé na gymnáziu jako pozorovatel a třikrát „naostro“ a ráda konstatuji, že prezentace zpracovaná Alenou Turečkovou je velice dobrou kostrou. Věková skladba posluchačů je pokaždé jiná a tomu se musí přizpůsobit i přednášející aby zaujala a řekla vše.

Dovolte mi citát: „Od té doby, co mám rakovinu, válčím sám se sebou. Věřím, že vyhráji.“ J.R. McFarland. Od té doby, co mám rakovinu – já válčím se svou trémou. Když jsem přišla do MHC ani ve snu by mě nenapadlo, že jednou budu muset mluvit na veřejnosti.

V listopadu jsme prezentovaly pro Svaz žen v Hradci Králové, rodinná atmosféra, pozorné ženy a vzájemná výměna životních zkušeností. V lednu jsme byly, dva dny po

sobě, ve Floristické škole v Hradci. První den přednášely kolegyně Alena a Jaruška, druhý den já s Jaruškou. Naše pocity po přednáškách byly dost rozdílné. Alena si myslí, že účast na naší prezentaci na školách „z povinnosti“ se projeví v nezájmu o přednášenou problematiku. Já jsem ten pocit neměla a tím, že jsem se pohybovala mezi lavicemi a kladla jim různé otázky např. zda znají příznaky a jaké, kolik z nich kouří a proč, jestli znají BMI a jak si ho mohou vypočítat, neměli šanci zlobit. Otázkou č. 1 bylo, zda škodí hormonální antikoncepce, to mínění že ano u žen stále přetrvává.

Finanční úřad v Hradci Králové byl dalším zkušebním kamenem. Měla jsem obavy, že to budou náročné posluchačky. Zasedací místnost se zaplnila sympatickými ženami středního věku. Naše koordinátora Renata si vzala úvodní slovo a vytvořila příznivou atmosféru. Hlavní stať jsem přednesla já. Samovyšetřování prsu brilantně Jaruška. Pak následovala diskuze, která se rozpadla do skupinek. Zjistily jsme, že tyto ženy jsou dobře informované, některé měly osobní zkušenost s nemocí. Provádí si samovyšetřování prsů, i když nepravidelně. Využívají preventivních prohlídek a chtějí znát nové informace. Ty pak porovnávají se svými zkušenostmi. Uznávají, že každá žena musí přistupovat aktivně ke svému zdraví. Dotazy byly různé, např. zda rentgenové vyšetření neškodí organismu. Snad padl i další mýtus, že rakovinu může způsobit úder do prsu. Strach je z dědičnosti, málokdo umí účinně relaxovat. Vzpomínalo se na těhotenství a kojení. Koho by tenkrát napadlo dát si vyšetřit prsa před plánovaným těhotenstvím. Neznají projekt Avonu „Ženy ženám“, rády by ho využily. Zazněly otázky, jak léčit otok ruky po operaci prsu, všeobecně se málo ví o lymfedému. Další dotaz směřoval na problematiku hormonální substituční léčby, výměna zkušeností ukazuje, co lékař a jiný přístup. Cennými pro naši další činnost jistě budou informace, které získáme z anonymních dotazníků. Setkaly jsme se taky s dotazem na vakcinaci proti rakovině děložního čípku. Tato problematika není součástí prezentace, ale musíme ji znát. Matky jsou ochotné dcerám vakcinaci zaplatit. Dnes už víme, že na ni jako první pojišťovna přispívá Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra částkou 2000,- Kč. Dva dny poté byl hostem na TV RTA doc. MUDr. Petera, odborný garant našeho centra. Hovořil právě o vakcinaci proti rakovině děložního čípku a doporučuje ji děvčatům ve věku 11 – 13 let.

I tyto informace použijeme při našich přednáškách. Už máme nasmlouvané další, jak pro dospělé ženy, tak pro studentky středních škol. Tak nám držte palce!

*Alča z Hradce*

## Co se dělo v Brně

Když přišel email od Jitky, že už zase potřebuje materiál do bulletinu, nevěřičně jsem se podívala na datum. Opravdu, už je zase čas. Tak sedám ke klávesnici, nejprve s pocitem „proboha co tam mám napsat?“ Ale stačí se podívat na únorový program a hned vím co.

—

Po prezentaci a poradně Ryoru jsme si nakoupily přípravky a zahájily jarní opečování.

—  
Ubrousková technika na plechovky nemohla pod Štěpánčiným vedením dopadnout jinak než skvěle. Začíná nám být líto, že už se s ní uvidíme asi jen dvakrát. Náš ubrouskový cyklus se blíží ke konci. To je zároveň výzva pro ty, které ještě pořád odkládaly zvládnutí této techniky. Mrkněte na naše webové stránky.

—  
O tom jak jsme zahájily gurmánský kurz se dozvíte až za měsíc.

—  
Ovšem největší událostí měsíce byla naše společná návštěva kamarádek v Kyjově. Jejich svépomocný klub C slavil třileté výročí. Pozvaly nás, abychom to společně oslavily. Vyšlo se nás na cestu vlakem 10. Děvčata nás již čekala na nádraží. Naše vítání, výskání a objímání bylo velikým zpestřením pro cestující vlaku, kteří se rázem probraly z podřimování a vrhly se zvědavě k oknům.

Děvčata nás přivítala, jako bychom byly vzácná delegace, jen červený koberec chyběl. Prohlédly jsme si město Kyjov, výborně poobědvaly a přesunuly se do nízkoprahového klubu WU-WEJ. Provozuje jej Charita Kyjov a děvčata tam našla útočiště ke svým schůzkám.

Pan ing. Pavel Hofírek nás krátce seznámil s opravdu bohatou činností Kyjovské Charity. Pan Mudr. Šlampa si udělal čas, aby nám zodpověděl naše všetečné otázky ohledně léčby, vedlejších účinků léků, jak se starat o své kosti, aby se nám co nejméně odvápněly a podobně. Beseda byla velice zajímavá. Celý den nám rychle utekl, když nastal čas loučení, slíbily jsme si, že zase na oplátku přichystáme nějakou akci v Brně a pozveme své přátele z Kyjova.

Ještě jednou jim všem děkujeme a hlavně panu Hofírkovi, že se pacientky mají kde scházet. Po naší návštěvě, kdy se na přednášku přišly podívat i úplně nové pacientky se prý už dvě přišly podívat na klubovou schůzku. A to je dobře. Nezůstávejte samy. Vždyť víte...život začíná po 40...50...60...70...

## Hlásíme z Prahy

Někdy mi připadá, že v MHC v Praze je pořád plno. Hlavně pondělky a čtvrtky, kdy jsou hodiny cvičení, to u nás přímo bzučí. Mám velkou radost, že je o cvičení takový zájem.

—  
Horší je to s artedílnami, přijde obvykle jen několik děvčat. Někdy opravdu závidím děvčatům z Brna ten obrovský zájem o všechna setkání v artedílnách. Dokonce i naše Štěpánka dojíždí do Brna jednou za měsíc, aby jim mohla svoje nápady předat.

—  
Cestovatelská okénka už jsme měly v Praze dvě a vždy se nás sešlo hodně. Dozvěděly jsme se něco nového o zemích, kam jsme se většinou ještě nedostaly. Marta Hynková vyprávěla o Islandu a Iva Gočová o Kypru. Měly krásně připravená povídání a v obou

případech to bylo i s ochutnávkou něčeho dobrého ze země, o které vyprávěly. Už se těším na příště, na Aljašku se asi nikdy nedostanu.

—  
Přednáška o chemoterapii MUDr. Renaty Koževnikové přilákala do našeho centra mnoho posluchaček i ty, které k nám běžně do centra nechodí. Sice nás nejprve potrápila technika, ale přednáška byla velmi zajímavá a velký zájem byl o zodpovídání dotazů na konkrétní případy.

Pani doktorka zodpověděla opravdu hodně otázek a pak ještě i několik individuálních konzultací.

—  
Lednová vycházka se bohužel moc nevydařila. Nejprve mě zradila moje noha, pak se přidala i chřipka. Pověřila jsem Jindru s Marcelou, aby se vedení ujaly ony, ale počasí bylo tak hrozné, že Průhonický park byl jeden den po řádění orkánu zavřený. Takže se těch šest statečných, které přišly, vydalo na čaj do hostince a brzy se všechny vrátily domů.

Únorový výlet do Klánovického lesa už se nám vydařil mnohem lépe, více o něm napsala Maruška Myslivcová.

—  
V únoru jsme zakončily Kurz asertivity. Pokud máte zájem o jeho pokračování, zavolejte a řekněte nám o tom. Musí se nás na pokračování sejít alespoň patnáct.

—  
Ještě se zmíním o babincích, chceme pokračovat ve focení „Dam v klobouku“, určitě chodte na další setkání, nesmíte chybět v našem albu.

*Hanka Jírovcová*

## Vycházka do Klánovického lesa

Jistě znáte písničku: „Je, je, je nás jedenáct...“. Nás bylo také jedenáct. Postupně jsme se scházely na stanici metra Palmovka. V deset hodin jsme odjížděly autobusem číslo 109 a bylo nás deset. Poslední, jedenáctá, přistoupila během cesty. Dojely jsme do Klánovic na konečnou, přešly frekventovanou vozovku a již byl před námi les. I když to zpočátku vypadalo, že bude chladno, sluníčko krásně svítilo, obloha byla bez mráčku a my jsme – tu ve dvojicích, tu ve skupinkách, které se různě měnily – probíraly události posledních dní, svoje zdravotní potíže, došlo i na různé recepty. Povíдалy jsme si o všem co nás tíží i těší.

Celá vycházka probíhala po úplné rovině. Pod vedením Hanky jsme hravě zvládly osm a půl kilometru za necelé tři hodiny. Nakonec jsme skončily jako tradičně v restauraci, kde jsme obnovily svoje síly. Kolem čtvrté hodiny už byla většina z nás doma.

Vycházka se nám moc líbila, počasí bylo krásné – jen škoda, že nás nebylo víc. Příště se sejdem v Hlubočepích a doufám, že tentokrát se naše řady rozrostou.

*Marie Myslivcová*

## Co nového v Přerově

V pátek 23. února jsme otevřeli v Přerově MAMMA HELP CENTRUM, přestěhované do nových prostor v ulici Dr. Skaláka. Ve stejném domě je také mamodiagnostické centrum, které je zařízením nemocnice v Hranicích. Nemocnice je majitelem celého objektu a tak náš velký dík patří řediteli MUDr. Sohlichovi a ekonomickému náměstkovi ing. Pavlíkovi, kteří nám vyšli velmi ochotně vstříc a poskytli nám krásnou novou místnost i s potřebným zázemím.

Potěšilo nás, že otevření našeho centra si nenechala ujít řada významných hostů. Úspěch nám popřáli MUDr. Daniel Bartík, primář mamodiagnostiky, onkolog MUDr. Lubomír Skopal, který je už víc jak dva roky odborným garantem naší přerovské poradny, za magistrát města nám podporu přislíbila Mgr. Elena Grambličková, přišli zástupci jiných neziskových organizací, zdravotní sestry, lékařky až z Olomouce, a taky mammahelpky ze Zlína, z Brna a z Prahy.

Děkujeme všem, kteří nás takto podpořili a kteří stejně jako my věří, že v MHC Přerov dokážeme vytvořit pro naše klientky přátelské a příjemné prostředí, a že jim budeme co nejvíc užitečné. Držte nám palce, ať se to dobře daří!

*Marta Metelková, koordinátorka*

## Výstava a vernisáž ve Zlíně

Po celý měsíc únor probíhala u nás v sídle Zlínského kraje výstava fotografií NEZŮSTÁVEJ SAMA.

Ve velmi pěkných prostorách historické expozice, kde byly fotky vystavené, byla i přednášková místnost, a tak jsme se rozhodly pro širokou veřejnost připravit Přednáškový den týkající se prevence rakoviny prsu a rakoviny děložního čípku. Z toho dne jsem měla hodně velké obavy. Bála jsem se aby Alenka z Hradce, Ida z Prahy a MUDr. Musilová nepřednášely pouze pro nás. A tak jsem pár dnů předem vytiskla letáčky a roznesla je do škol, ordinací, čekáren, mailem obeslala VZP a úřady, vnutila se do rádia a také dala články do novin. S napětím jsem očekávala příchod posluchačů...

Mé obavy byly opět zcela zbytečné – účast byla hojná a já si chvilčkama říkala, zda jsem to trochu nepřehnalá. Ale odezva z řad posluchačů byla kladná a přednášející děvčata si také nestěžovala. Holky, děkuji Vám, jste fakt šikulky! Kéž bych jednou dosáhla vašich kvalit!

Tentýž den navečer se konala i vernisáž. Výstavu pro veřejnost nám pomohli otevřít prof. MUDr. Jan Žaloudík, DrSc., děkan lékařské fakulty z Brna, vedoucí oddělení zdravotnictví Krajského úřadu MUDr. Jiří Tesař, CSc. a garant MH Centra Zlín MUDr. Jiří Gatěk. Ještě jednou děkujeme za vřelá slova uznání a podpory si hluboce vážíme.

K poslechu nám zahrála skupina Blues Station, k snědku bylo malé pohoštění a moravské víno. Pozvání hosté vypadali spokojeně – mrkněte na naše stránky jak se všichni usmívají.

Tento den byl hodně náročný, ale povedl se a protáhl do pozdních nočních hodin.

Ještě jednou chci moc poděkovat – Krajskému úřadu za krásné prostory a velmi vstřícné jednání. Děkuji za pomoc holkám z Přerova, z Hradce – Renatko, náš „útěk“ na kafe byl moc příjemný, a samozřejmě „mým“ děvčatům. No a Jani, Tobě patří ten největší dík, bez Tebe by to opravdu nešlo! Jen se nám ale začni už trošičku šetřit!!!

### **A nakonec něco z našeho centra:**

Pomalu se dostáváme do povědomí veřejnosti a klientky se na nás začínají obracet jak osobně, tak i telefonicky. Měli jsme už i první odpolední program. V nevlídném počasí za námi přijela z Brna Jana Zrnko a představila nám rekondiční pobyty. Sešlo se nás sice jen pár, ale otázek bylo spousta. Když jsme se ke konci loučily, přitočila se ke mě jedna paní a povídá: „To jsem ráda, že jsem za vámi přišla, měla jsem po dlouhé době moc pěkné odpoledne!“ Potěšilo mě to a vím, že to neřekla jen ze zdvořilosti.

A ještě Vám musím napsát jeden krásný zážitek: Před pár dny jsem potkala mého kamaráda, který pracuje na Krajském úřadu a povídá: „Každý den jsem několikrát prošel kolem vaší výstavy fotografií, ale bohužel už skončila... No a mě ty tváře chybí....!!“

No, není to milé???

*Katka Vondráčková Zlín*

## **Růžové zpravodajství**

Náš Růžový projekt běží už třetím rokem, přesto je občas třeba zopakovat základní rady pro ty z vás, kdo se chtějí růžovému vyšívání začít věnovat, případně oslovit jiné vyšívačky.

1. Vzory si můžete vybrat u nás v MM centrech (Praha, Brno, Hradec Králové, Přerov, Zlín, Plzeň), raději vždy po předchozí domluvě. Ale můžete použít i předlohy své, nebo uveřejněné v časopisech. Nestahujte, prosím, výšivky z internetu. Mohlo by jít i o porušení autorského práva.
2. Ve výšivce by měla dominovat růžová barva – barva boje proti rakovině prsu – ale decentně, nenásilně. Také by součástí vzoru mohla být růžová mašlička – stuha na kytici, mašle ve vlasech apod.

3. Velikost kanavy volte tak, že ke skutečné velikosti výšivky připočtete 4 – 5 cm z každé strany na okraje a rámování. Vhodné by byly rozměry standardních rámečků, usnadní nám to rámování.
4. Hotové výšivky nám můžete nosit do center nebo i poslat poštou na adresy uvedené na obálce bulletinu. Budeme vděční, když připojíte i pár řádků o tom, co vám vyšívání nového přineslo, své jméno, adresu, případně i věk.
5. Pokud chcete výšivku i sami zarámovat, doporučujeme ji předem vyprat, naškrobit a po rubu na měkkém podkladu (např. froté ručník) dokonale vyžehlit.

## Postup vyšívání ve zkratce

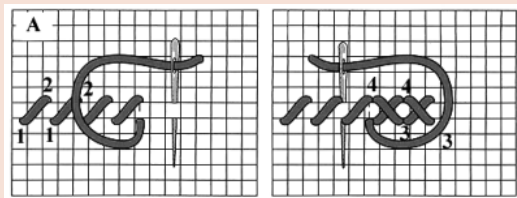
Křížková výšivka se vyšívá na bavlněnou kanavu podle předlohy. Součástí předlohy by měl být i rozpis bavlnek (barevný klíč), ve kterém je každé barvě přiřazen nějaký symbol. Pokud není uvedeno jinak, představuje každý čtvereček v předloze jeden vyšitý křížek na kanavě. Hustotě kanavy se přizpůsobuje počet nití, kterými vyšíváme. Pokud nebude uvedeno jinak, vyšíváme dvěma vlákny. Bavlnky používejte jen kvalitní, stálobarevné, pokud máte starší zásobu a nejste si jisty, můžete pár zkušebních vzorků vyprat.

S vyšíváním se začíná zpravidla z prostředku vzoru. Střed na kanavě si najdete přeložením látky a poznačte. Větším chybám při počítání čtverečků předejdete, když si barevnou tužkou ve vzorníku naznačíte středovou svislou i vodorovnou čáru, a na látce si tyto čáry přes střed nastehujete. Když se díváte při práci na vzor, pokuste se zároveň plánovat, kterým směrem budete dále vyšívát. Budete-li počítat přes co nejmenší množství prázdné látky, budete méně chybovat. Někdy to může znamenat, že budete počítat a vyšívát vodorovně, svisle, ale i šikmo. Doporučujeme udělat si z předlohy kopii, a do té si barevnou tužkou značit postup práce. Tak se budete lépe orientovat v rozpracované výšivce.

Těm, které ještě nemají zaběhané postupy nebo se vyšívání teprve učí, doporučujeme naučit se postupovat podle návodu na obr. A, B. Ale ať postupujete jakýmkoliv stylem, vždy dodržujte pravidlo, že všechny vrchní – krycí – stehy musí směřovat vždy jedním směrem. Jen tak bude výsledná práce dokonalá.

Práci novou nití nikdy nezačínajte a nekončete uzlíkem. Začátek a konec bavlnky opatrně zapošijte do rubových nití nebo vyšíváte-li sudým počtem nití, je výhodné začít vyšívání "smyčkou" – ustříhneme si bavlnku přibližně ve dvojnásobné délce, než s jakou chceme vyšívát a opatrně si oddělíme jedno vlákno. Přeložíme ho napůl a oba konce navlékneme do jehly.

Propíchneme tkaninu z rubové strany, v místě, kde chceme umístit první steh a konec vlákna se smyčkou necháme z rubové strany. Po vyšití první půlky křížku se vrátíme zpět do rubu a jehlu s nití provlékneme smyčkou a lehce utáhneme.

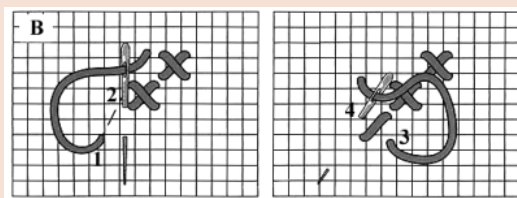


### Křížkový steh ve vodorovných řadách

**Obr. A** znázorňuje vyšívání směrem zleva doprava.

Nejdříve vždy vyšíváme základní stehy křížků z levého dolního rohu (1)

do pravého horního rohu (2). Ve zpětné řadě vedeme krycí stehy z pravého dolního rohu (3) do levého horního rohu (4). Všechny vrchní – krycí – stehy musí směřovat vždy jedním směrem. Tento systém je vhodné použít na co nejdelší souvislou řadu křížků. Potřebujeme-li uvnitř motivu nebo při střídání barvy pár křížků vynechat, sestoupíme o řadu níže nebo o řadu výše pomocí diagonálního křížku.



### Diagonální křížek

**Obr. B** znázorňuje způsob vyšívání základního i krycího stehu najednou v jednom křížku. Postupujeme v šikmých řadách. I zde je postup při vyšití křížku stejný. Základní

steh zleva dole (1) vpravo nahoru (2) a krycí steh zprava dole (3) vlevo nahoru (4).

Ať postupujete při vyšívání rovně nebo šikmo kterýmkoliv směrem – vlevo, vpravo, nahoru nebo dolů, vždy dodržujte kladení základního a krycího stehu ve směru 1-2, 3-4.

## A čemu náš projekt Růžová výšivka slouží?

Kromě radosti, kterou nám hotový obrázek přinese, a pěknému pocitu z dárku pro vaše sdružení i zcela prozaickou ale moc potřebnou pomoc ve formě peněz, které za výšivky při různých benefičních prodejkách utržíme. Vloni to bylo víc jak 160 000 korun, které jsme použily na zřízení dalších MH center ve Zlíně a v Plzni!

Děkujeme, že nám pomáháte!

*Jana Drexlerová*

# 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 s 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.

Potřebuje svět další novou knihu o rakovině prsu? Knihkupectví i knihovny jsou plné desítek knih o této nemoci. V této literatuře je ale jedna závažná mezera. Značná část žen, které si diagnózu každoročně vyslechnou, léčbu absolvuje s podporou manželů. Přitom knih, které by se obracely přímo na manžela je málo.

Tato kniha plní jednu významnou roli. Manžel pacientky s diagnózou rakoviny prsu je sice pouhý přihlížející, ale i jeho tato diagnóza traumatizuje a on si zoufale přeje jakýmkoli možným způsobem ulehčit své ženě břemeno, které musí nést. Když manžel doprovází ženu k lékaři, nezbyvá obvykle čas na to, aby mu lékař radil, jak má svou úlohu plnit. Proto v této knize najdete odpovědi na mnoho otázek, se kterými se setkáte, od banálního problému, co připravit k večeři po chemoterapii, až po delikátní otázku, jak v partnerství udržet pocit vzájemné důvěry, když se vaše žena hroutí s odhalením potenciálně smrtelného onemocnění. Podpora partnera znamená pro pacientku zásadní rozdíl. V době, kdy se ženě celý svět obrátil vzhůru nohama, kdy její optimismus a důvěra v budoucnost procházejí těžkou zkouškou, může pro ni manžel být zdrojem citové síly, ramenem, o které se může opřít. Žena v něm má spojence například v ordinaci, kde se dozvídá informace, které mohou být nepříjemné, nebo hrozivé. Přichází-li k lékaři sama, mohou ji vyslechnuté informace zmást. Nemá nikoho, s kým by si mohla ujasnit, co jí vlastně u lékaře řekli. Ale manžel, ochotný podřídit své potřeby a svůj časový rozvrh své ženě, má na svou ženu blahodárný účinek. I on bude při tom občas propadat pocitům marnosti a bezmocnosti, ale jak uvidíte při četbě této knihy, podobné emoce jsou naprosto normální a dozvíte se, jakými způsoby se s nimi vyrovnávat v době, kdy se snažíte své ženě poskytnout útěchu a podporu. Jak tedy sami poznáte, kniha Moje žena má rakovinu prsu není jen další z mnoha knih s touto problematikou. Nabízí jedinečnou perspektivu a proto jistě i vám bude vítaným zpestřením.

## Část I.

### Nerad, ale vítám vás ve světě rakoviny prsu

...v září roku 2001 jsem se stal členem společenství, do kterého jsem opravdu nechtěl patřit. Moje žena Marsha se dozvěděla, že trpí rakovinou prsu a ze mě se rázem stal manžel pacientky s rakovinou. Když jsem se dověděl, že je moje žena nemocná, bylo to jako by mi někdo dal ránu pod pás. Zavolala mi to do práce a já si pamatuji jen, že jsem pak už nic nevnímал, co lidé kolem mě říkají. Nemohl jsem tomu uvěřit. Proč zrovna ona? Nikdo v rodině rakovinu neměl. Nebyl žádný důvod. Mohl jsem si oči vybrečet, byl jsem totálně šokovaný a bál jsem se, protože jsem nevěděl, co bude dál. Jel jsem domů, a i když jsem nechtěl dělat žádné unáhlené závěry, moje emoce si je dělaly samy.

Jak jsem chodili od jednoho lékaře k druhému a lámali si hlavu s tím, jak zvládat nemoc, která nám tak krutě zasáhla do života, přál jsem si, abych měl nějaký návod, kterým bych se mohl řídit. Pravda, muži nemají v tomto dramatu hlavní roli, ale manžel nebo přítel může hrát zcela zásadní vedlejší úlohu. A bylo by vážně moc pěkné mít kartičky s náповědou pro ty chvíle, které jistě nevyhnutelně nastanou. Chtěl jsem vědět, co mám dělat v ordinaci, když se lékař snažil mou ženu přimět k rozhodnutí, která ji nevyhovovala. Chtěl jsem vědět, jak svou ženu utěšit, když se ji ve tváři zračil větší žal, než jaký jsem kdy u ní spatřil, a chtěl jsem vědět, co mám dělat se škálou emocí, které jsem já sám cítil – a které někdy ladily s Marshinými emocemi a někdy byly úplně opačné. Nejvíce ze všeho jsem se bál, že řeknu, nebo udělám, něco špatného. Když zapomenete na manželčiny narozeniny, můžete to vždycky napravit příští rok. Když ale vaše žena bojuje s potenciální nemocí, nechcete šlápnout vedle. Problémem je, že na tomhle hřišti jsem ještě nikdy v životě nestál, a nejsem samozřejmě takhle neschopný sám. Muži jsou většinou v počovatelství úplnými nováčky.

Rakovina prsu je velmi individuální onemocnění a pacientka musí během léčby činit s pomocí lékařského týmu a vlastních instinktů řadu rozhodnutí. A při nich může potřebovat pomoc svého manžela. Ten někdy slyší lékařova slova jasněji, než jeho příliš šokovaná nebo vystrašená žena.

Mým cílem je zprostředkovat manželům lepší pochopení toho, jak mají svou ženu podporovat a pečovat o ni v měsících léčby a po jejím skončení, lepší pochopení toho co mají říci své bezvlasé ženě, a i třeba toho, jak řešit intimní život a jeho případný nedostatek. Hovořil jsem s desítkami odborníků, kteří se se mnou podělili o svůj pohled na to, jak tato nemoc zasáhne do manželství, a kteří mi řekli mnohé, co jsem měl znát v době, kdy se Marsha léčila. Nejvíce mně ale naučily samotné manželské páry. Od nich jsem se naučil že nejdůležitějším úkolem je být své ženě k dispozici a poslouchat co říká. Víím, zní to tak povrchně, a tak pozitivně, ale je to skutečně základ.

Tihle muži a ženy, kteří si se mnou povídali se vši otevřeností a s humorem, a někdy i se slzami v očích – ti jsou tělem i duší mé knihy. Musel jsem se smát, když mi vyprávě-

věli fantastické historky o parukách, které ženu zradily v nejnevhodnější situaci a viděl jsem je i plakat, když se se mnou dělili o své nejskrytější myšlenky a obavy.

Vír emocí do kterého člověk spadne ve dnech bezprostředně po vyslovení diagnózy, se odborně nazývá „akutní stresová reakce“. Příznaky jsou „šok, neochota tomu uvěřit a otupělost“. Nemocná je sice žena, ale beznadějně zmítaná emocemi je v tu chvíli i její partner. Často ženy říkají: „Myslím, že to bylo pro manžela horší“. Nikdo se pochopitelně manžela neptá, jak se cítí. Všechna pozornost se soustředí na ženu a od manžela se prostě očekává, že ji bude jaksi neurčeným způsobem stále podporovat. Je ale možné, že se i přes nejlepší úmysly také dokonale znemožníte. Jako třeba ten člověk, který řekl krátce po svatbě své ženě: „Já myslel, že jsi byla zdravá, když jsem si tě bral.“, nebo manžel, jehož první otázka adresovaná lékaři byla: „Co mám říct kamarádům?“ V okamžiku, kdy to řeknete víte, že je to ta největší pitomost, jakou jste kdy vypustili z úst, a nezbyvá než říct: „Jestli můžeš zapomenout, tak prosím tě tohle zapomeň.“ Manželům pacientek s rakovinou prsu vzkazují: „Ať budete dělat cokoli, někdy to prostě pohojíte.“

I když zatím nikdo neudělal průzkum mezi stovkami tisíc mužů, jejich ženy trpěly či trpí rakovinou prsu, domnívám se že většina z nás chce být věrnými, statečnými a milujícími manžely. Chceme být připraveni. To je snadné, když chodíte do skauta, ale těžké, když je vaše žena nemocná. Mužům se vštěpuje, že mají stát na vlastních nohou. Mají být silní a neplakat – ale to jsou vlastnosti, které dohromady nutně netvoří ideálního manžela pro období krize. Nebojte se slz, nebojte se svých citů a pocitů, budou po celou dobu vašim neodbytným společníkem. Nechte se jimi vést. Nabídněte pomocnou ruku a ona bude jistě přijata...

*... hovořil jsem s bezmála se stovkou veteránů válek s rakovinou prsu, ukázali mi, že neexistuje jeden universální způsob, jak být pacientce manželem, ve skutečnosti musíte být takovým manželem, jakého si přeje ona...*

*(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)*

## **Vzdělávací program Balance pro pacienty a jejich příbuzné**

### **Co je Balance**

Je to **vzdělávací pětidenní program** pro pacienty s nádorovým onemocněním a jejich rodiny.

**Cílem programu** je porozumět situaci, která nastává při stanovení diagnózy zhoubného onemocnění, omezit projevy úzkosti a strachu, podpořit snahu vzdorovat onemocnění a vyrovnat se s ním a přizpůsobit se novým skutečnostem.

V tomto kurzu **se lze dovědět** vše o onkologickém onemocnění od stanovení diagnózy přes léčbu, dietu, relaxační metody, alternativní medicínu po nejnovější klinický výzkum. Dostanete odpovědi na otázky, na které není mnohdy čas v ambulanci nebo na které se ostýcháte zeptat svého ošetřujícího lékaře.

Správně **cílené informace** zvyšují několikanásobně možnost úspěšně bojovat s tímto onemocněním.

### **Komu je kurz určen**

Pacientům s nádorovým onemocněním, kteří jsou v léčbě nebo před léčbou a jejich příbuzným **z celé republiky** – nikoliv pouze těm, kteří jsou léčeni v Masarykově onkologickém ústavu v Brně.

### **Kdy se kurz uskutečňuje**

Vždy dvakrát do roka – na jaře a na podzim. Ten příští bude od **11. do 15.června 2007.**

### **Kde se kurz uskutečňuje**

V příjemném prostředí **penzionu Ulmia**, který se nachází na Brněnské přehradě (směr Rokle).

### **Kolik stojí**

Vzhledem k tomu, že je tato aktivita Masarykova onkologického ústavu podporována farmaceutickou firmou Bristol – Myers Squibb, stojí pro jednoho účastníka pouhých **1 000,- Kč**. V ceně je ubytování (od pondělí do pátku), plná penze, přednášky a písemné materiály, které každý účastník dostane.

### **Seznam přednášek**

Lidské tělo a nádorová onemocnění,diagnostika a léčba nádorů – obecné informace, radioterapie, chemoterapie, výživa, zdravotní problémy, vedlejší účinky léčby, hovory o nádorovém onemocnění, změny a aktivní přizpůsobování se jim, relaxace, klinický výzkum, sociální podpora společnosti, alternativní medicína, podpůrná péče, práva pacientů, sexualita a onkologické onemocnění.

Přednášejí odborníci z Masarykova onkologického ústavu a dalších onkologických pracovišť v Brně.

### **Přihlášky**

Eva Čechmanová – tel.: 543 132 450, mail: cechmanova@mou.cz

Bc. Darja Navrátilová, tel.: 543 136 801, mail: navratilova@mou.cz

Adresa: Kurz Balance, Klinika komplexní onkologické péče, Masarykův onkologický ústav, Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

### **Alen Praha: Připravujeme knihu z našich příběhů**

Na podzimním semináři v Třeboni členka ALEN Blanka četla svůj příběh. Blanka nás svým příběhem inspirovala k napsání dalších článků (zatím jsou na webu ALEN čtyři). Nakladatelka Slávka Kopecká Blance a nám všem nabídla, že by vydala knížku složenou z takových příběhů onkologických pacientek (i pacientů). Obracím se tedy na vás všechny – vyzvěte své kamarádky a členky, ať se zamyslí a vzpomenu si na svoje zážitky s rakovinou, na veselé i smutné chvíle, určitě každá takových příběhů máme dost, jen se nebát to napsat. Své příspěvky prosím zasílejte na adresu Alen, Vratislavova 156/22, 128 00 Praha 2, nebo mailem: d.kelisova@seznam.cz, případně volejte na tel: 732 273 834

Děkujeme vám.

*Daniela Kelišová, Alen Praha*

## **Převzali jsme pro vás z ČTK: Onkologové jsou s dohodou s VZP o penězích pro centra spokojeni**

Praha 28. února (ČTK) – Onkologové jsou spokojeni s dohodou, kterou podepsali tento týden s ředitelem Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) Pavlem Horákem o penězích pro 18 komplexních onkologických center. Dohodu zveřejní na čtvrtěční tiskové konferenci. Předseda České onkologické společnosti Jiří Vorlíček ČTK řekl, že bude pečlivě sledovat její plnění. „Pokud by věci běžely, jak jsme je podepsali, a já nemám důvod o tom pochybovat, budu spokojen,“ prohlásil. Ředitel Horák ČTK řekl, že dohoda se týká léčení rakoviny zažívacího traktu, prsu a plic. Centra nebudou omezena limity, dostanou peníze za každého léčeného pacienta. Za stejnou léčbu budou mít všechna centra stejné peníze. Za to VZP požaduje od onkologů informace o úspěšnosti léčby. Chce sledovat a porovnávat kvalitu péče v jednotlivých centrech. „Chtěli jsme a prosazovali, aby peníze šly za pacientem,“ popsal Horák. Pacienti nyní mohou přecházet do komplexních center z malých nemocnic, kde byli dříve léčeni a nedostali komplexní terapii. Centra na jejich léčení peníze dostanou. „Chceme dopředu od onkologů expertní odhad, o kolik pacientů se jedná, dohodli jsme se, jak k němu dospět,“ dodal Horák. VZP rovněž trvá na tom, aby onkologové dodrželi dojednaná indikační kritéria, aby léčbu dostali jen pacienti, pro něž je vhodná. Jako první probrali onkologové s VZP mimořádně nákladné léky, postupně by se měli dostat i k vyšší úhradě za výkony. Podání speciálních medikamentů je v lékové vyhlášce už vázáno na komplexní centra. Do budoucna chce Horák zahrnout do dohod i nákladné technologie

a nákladnou diagnostiku. Náklady VZP na drahé léky by podle odhadu měly letos stoupnout o dvě miliardy. Nová léková vyhláška ale počítá s tím, že se ušetří zhruba 1,8 miliardy za úhradu zastaralých léků a přípravků se spornou účinností. Pro VZP by tedy podpora onkologických center měla podle ředitele být „finančně víceméně neutrální“. Horák ale předpokládá určitý nárůst výdajů na tyto léky, protože v centrech je dostane skutečně každý, kdo je bude potřebovat. Doposud pacienti, kteří se léčili v menších nemocnicích, měli na nákladnou léčbu menší šance.

*Nada Myslivcová*

## **Dokážeš to taky!**

***Každoroční projekt Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu, se letos koná 26. a 27. května pod názvem Až na vrcholky hor, kopců a kopečků.***

Polezte spolu s námi a řadou přátel a sympatizantů na vršky v našem okolí, bude to dobrá zábava, uděláte něco pro své zdraví a taky se seznámíte s novými přítelkyněmi z jiných organizací. A možná pomůžete svému MH centru i k finanční prémii - pokud se podaří, že právě vaše „vrcholová listina“ bude obsahovat nejvíce jmen! V 17.00 se navíc ze všech vrcholků po celé ČR, které ženy z onkologických organizací s přáteli obsadí, rozletí hezká poselství na všechny strany. Nenechte si tento emotivní zážitek ujít!

Pokud neznáte historii a smysl Dokážeš to taky, nechte si od služebně starších mammahelpek, které se předchozích ročníků zúčastnily, vyprávět: o tom, jak jsme lezly na horu Sonnblick v Alpách (3 105 metrů), jak jsme v roce 2003 v bazénech Plavaly prsa, jak jsme rok poté šly pěšky z Liberce přes Prahu a Humpolec do Ochozu u Brna (asi 320 kilometrů) a co se tam pak o víkendů dělo, jak jsme v roce 2005 šlapaly na všem co mělo kola, a sbíraly ujeté kilometry a ještě k tomu některé z nás dojely v ohromném vedru na kolech k sousedním organizacím - jmenovalo se to Kolem s kolem, a jak jsme vloni na raftech proplouvaly přejezí na Vltavě a „suchozemky“ zatím tábořily a jezdily na koních pod Kletí a pak jsme společně v dešti bubnovaly na palouku v lese... Kdo něco z toho zažil, nezapomene nikdy!

Jestli vás to zajímá a chcete se k nám letos taky přidat, volejte do všech MH center, koordinátorky vám řeknou podrobnosti.

## **Pozvánka do velikonoční artedílny**

Až budete číst tyto řádky, budeme mít už po první „velikonoční“ artedílně, ale vy co jste nemohly přijít, si stejně užijete i v té druhé. Budeme zdobit vajíčka ubrouskovou technikou (můžete-li, doneste si vyfouknutá), ale můžete si ubrouskovou technikou ozdobit např. i přinesený květináč, třeba se zeleným obilím. Také můžete zkusit

vajíčko odrátkovat, nebo si ho podle předlohy namalovat slupovacími barvami a doma si s nimi ozdobit okna. Přijďte, práce to není náročná, uvaříme si kafe a můžeme ochutnat i nějaký ten mazanec.

*Těší se na vás Ida*

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha

- ✓ **22. 3. 17.00** Přednáška, radioterapie při karcinomu prsu – MUDr. Karolína Hovorková
- ✓ **29. 3. 16.00** Artedílna s Idou – velikonoční dekorace
- ✓ **5. 4. 16.00** Babinec – setkání po rekonvalescenci ve Štěpánově
- ✓ **12. 4. 16.00** Artedílna se Štěpánkou – suché vazby květin na výzdobu naší artedílny
- ✓ **19. 4. 17.00** Cestovatelské okénko – povídání a fotografie Ivy Gočové o Aljašce
- ✓ **26. 4. 16.00** Artedílna s Idou – savování triček na „Dokážeš to taky“

### Tělocvična

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

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

### 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

**14. 4. Vycházka Posázavskou stezkou**

Sraz na Hlavním nádraží v 8.15 – odjezd vlaku v 8.41 do Kamenného Přívozu (u levé pokladny)

## Program MHC Brno

Vždy ve středu, začátek odpoledních programů je od 14.00 hodin

- ✓ **21. 3. 14.00** Ubrousková technika – se Štěpánkou, květináče, sklo, rámečky  
**16.00** Břišní tance
- ✓ **28. 3. 14.00** Gurmánský kurz – velikonoční pohoštění
- ✓ **4. 4. 14.00** Velikonoční artedílňa  
**16.00** Břišní tance
- ✓ **11. 4. 14.00** Malování na hedvábí – s Vladkou
- ✓ **18. 4. 14.00** Povídání s Pauline – o bolesti a nemusí to být jen fyzická bolest  
**16.00** Břišní tance
- ✓ **25. 4. 14.00** Cestovatelské okénko – beseda o Jižní Americe

**Pozvánka:**

**Na sobotu 14. 4. připravujeme akci „Den zdraví pro Moravu“**

Zveme vás do Mariánského údolí v Líšni, kde nám mimo jiné předá nadace Zdraví pro Moravu nordické hole pro zdravou turistickou chůzi.

## Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **5. 4.** Velikonoční vajíčka – paličkovaná a vyšívána, s Pavlínou
- ✓ **12. 4.** Ryor – poradna a novinky v kosmetice
- ✓ **19. 4.** Pachwork – využijeme zbytky látek
- ✓ **26. 4.** Očistné kúry s Aloe Vera – odborná přednáška

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

## Program MHC Přerov

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **22. 3.** Výroba a ukázka velikonočních dekoračních ozdob,
- ✓ **5. 4.** Jarní procházka kolem vody (sejdeme se u nás v centru)
- ✓ **19. 4.** Staré zvyky - pouštění věnečků po vodě (sraz u nás v centru)

Přijďte, i u nás určitě brzy vznikne dobrá parta...

## Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ 5. 4. Něco o zdravé výživě
- ✓ 19. 4. Chcete se také naučit ubrouskovou techniku?



Podívat se do našich nových center můžete také prostřednictvím spousty fotografií na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)

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



*Helena V. a Taťana D. – 1.4., Anna Z. – 2.4., Alena K. a Jana Z. – 3.4., Helena G. – 4.4., Alena H., Jana Č. a JUDr. Maria M. – 5.4., Eva V. – 6.4., Božena L.(60) – 7.4., Jaroslava F. – 9.4., Alena L. – 10.4., Jaroslava P. – 11.4., Jaroslava A. – 12.4., Marcela L.(55) a Miloslava Š. – 13.4., Jana B.(65) a Marie N.(70) – 14.4., Květoslava H. – 15.4., Anna S.(65) – 17.4., Pavla K. – 19.4., Jaroslava H.(65) – 21.4., Eva V.(60) a Růžena P. – 22.4., Milena T.(70) a Stanislava P. – 24.4., Antonie Š. – 25.4., Hana H. – 27.4., Alena H. – 29.4., Klára B. – 30.4.*