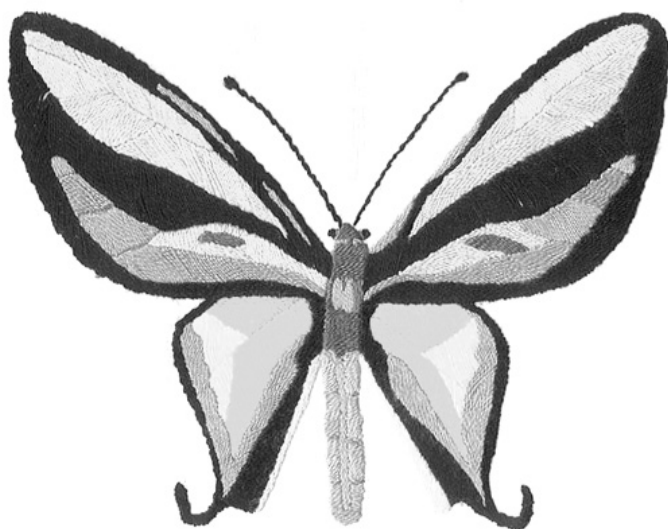


4 / 2007

DUBEN



**Jak mluvit s lékařem • Seriál: Moje žena má rakovinu prsu
Co se dělo v MH centrech • Víte, co je Nordic Walking?
Valná hromada 16. dubna – změna stanov, účast velmi nutná!**

Nezůstávej sama, vzkazuje Hanka

Ležím doma v posteli a dívám na „ten náš“ nádherný kalendář. Jsem na něj pyšná. Před rokem jsme se s většinou vyfocených děvčat, fotografkou Adélkou a Tomášem Vávrou z firmy Roche sešly v Myšlíně u Mnichovic. Přijely jsme skoro všechny se svými blízkými.

Celé dva dny jsme debatovaly o našich prožitcích z nemoci, o tom, jak nám bylo těžko, co nám udělalo radost a jak nás přijímalo okolí. Pro některé z nás už bylo hodně dlouho od nemoci a musely jsme sahat hluboko, abychom některé prožitky vytáhly znovu na světlo.

Přijela jsem se svojí dcerou, která někdy o „mém“ Mamma HELPU mluví s určitým despektem. O mé nemoci jsme spolu již několik let nemluvily, proto jsem měla obavy, jak to všechno přijme. Byla jsem dost překvapená, že v našich debatách byla docela aktivní. Nikdy před nemocí jsem si nemyslela, že jednou bude mojí hlavní oporou, ale prostě to tak vyplynulo ze všech okolností.

V době, kdy jsem onemocněla, jsem žila sama, děti se již osamostatnily, byla jsem rozvedená. Moje Lucka se o mě tak bála, že mě všude doprovázela a po každé chemoterapii se ke mně nastěhovala alespoň na dva dny, abych nebyla sama. Upravila si svoje pracovní povinnosti tak, abychom všechno zvládaly spolu. Ze začátku jsem byla svým onemocněním tak ochromená, že jsem byla moc ráda za její pomoc. Později jsem se snažila už zvládat léčbu sama.

Další oporou byla moje kamarádka, se kterou se známe od základní školy. Byla to ona, která se mnou byla ochotna kdykoliv mluvit, rozebírat plány o budoucnosti, co bude po nemoci a dokázala mě rozveselit prostřednictvím svých vnuček. Bylo pro mě moc důležité, cítit ty lidi kolem sebe a vědět, že mi chtějí pomáhat. Dávala jsem jim najevo, že je potřebuji a jsem moc ráda, že je mám.

Právě tohle vám všem chci vzkázat – nebojte se požádat svoje blízké o pomoc. Někdy jsou naši nemocí tak zaskočení, že se nám pomoc stydí nabídnout, někdy se jich dotkne, že jim o své nemoci neřekneme. Je důležité mít podporu nějakého blízkého člověka.

Vím, my co jsme víc otevřené to máme asi jednodušší, ale vy, které plno věcí nosíte v sobě a nejste zvyklé mluvit o svých pocitech, zvažte to – pro překonání našeho onemocnění je opravdu moc důležité otevřít se... Je potom lehčí tu bestii přemoci.

Většina z vás už to asi ví, ale musím se o tuto svou zkušenost s vámi podělit.

Hanka Jírovcová

V nouzi poznáš přítele. Když jsem si prohlížela náš kalendář, napadlo mě požádat některé ze zúčastněných, aby napsali článek do bulletinu. (Když už odvážně souhlasili s fotografováním, mohli by souhlasit i s psaním, říkala jsem si).

Věřím, že příběhy mají sílu pomáhat. Dodat odvalu. Když přece někdo jiný dokázal nemoc překonat, mám šanci také to zvládnout. Možná mi dáte za pravdu, že většinu z nás ani v nejbujnější fantazii nenapadlo, že jednou budeme bojovat s rakovinou, budeme se dostávat do netušených, někdy až absurdních situací a že také vždycky všechno nedokážem zvládnout samy, naopak ještě rády si necháme od druhých pomáhat....

Často se mi vybavuje věta z jedné knihy: „To, co jsi prožila, tě nepřipraví na to, co ještě může přijít.“

Pořád nás bude život překvapovat něčím novým, dobrým i zlým. Chvilí si vydecheme a je tu zase něco s čím jsme nepočítali. Ať je to cokoliv, je důležité mít přítele, důvěrníka, spojence.

Hance za příspěvek moc děkuji a doufám, že nebude první a poslední odvážnou spisovatelkou!

Jitka Klučinová

Před časem jsme uveřejnili dva články, plné praktických rad pro nás, které se podobně jako Hanka svým blízkým svěřovat chceme, jen někdy nevíme jak. Sepsala je pro mammahelpky holandská psycholožka Pauline z Brna, která brněnským děvatům v MH centru vydatně pomáhá. Poslední pokračování nabízíme nyní, předchozí díly najdete v číslech 10 a 11 z loňského ročníku. Přečtěte si je.

Rozmluva s lékaři

Představa, že rozhovor mezi pacientkou a jejím ošetřujícím týmem (lékař, sestra ...) je vždy snadný, neodpovídá skutečnosti.

Mluvit o příznacích

Často jsme požádáni popsat svoje příznaky (bolest, nevolnost a jiné). Je důležité, abychom vedle fyzických potíží mluvili také o pocitech, které máme (deprese, strach, ...).

Zde je několik rad:

- Snažte se svůj problém popsat co nejpravdivěji. Některé pacientky mají snahu přehánět, protože si myslí, že v tom případě jim bude věnována větší péče. Jiné, naopak, mají snahu vše zlehčovat, aby ukázaly, že jsou silné a statečné. Cítíte-li, že byste mohly inklinovat k jednomu nebo druhému, snažte se to potlačit. Pokuste se být velice upřímné a popsat svoje potíže neutrálně a pravdivě. To je nejlepší způsob jak docílit toho, aby si lékař nebo sestra udělali pravý obraz o vašich potížích.
- Vyložte svůj problém vlastními slovy. To, že ošetřující používají lékařský žargon, neznamená, že se to očekává od pacienta. Vystavujete se nebezpečí používání slov, jejichž smysl chápete jen zčásti a použijete je nevhodně, čímž lékaře a jiné ošetřující přivedete na nesprávnou kolej.

- Jestli se stydíte o jistých problémech hovořit, řekněte to nahlas. Již to samo často pomůže, že o nich budete moci nakonec snadněji mluvit.

Žádat informace

Když dojde na to, že můžete dostat informace od svého ošetřujícího týmu, může se stát, že vzhledem k vašim emocím a obavám je pro vás těžké dávat správné otázky a nebo si zapamatovat odpovědi.

Proto několik rad:

- Rozmyslete si předem, na co se budete chtít ptát , než půjdete k lékaři.
- Poznamenejte si, co se budete chtít ptát, na kousek papíru a ten si vezměte s sebou.
- Je-li to možné, vezměte si k lékaři někoho s sebou. Tato osoba vám může pomoci upamatovat se na to, co lékař řekl a také vám může pomoci dávat otázky, na které jste nezapomněla.
- Lékaři by nemělo vadit, že si případně některé jeho odpovědi poznamenate, abyste si je lépe zapamatovala.
- Když některé odpovědi nerozumíte, žádejte obšírnější vysvětlení. Dobrý přístup je, zopakovat vlastními slovy odpověď, kterou lékař dal. („Takže, jestli tomu dobře rozumím, říkáte, že...“) Tak lékař pozná, jestli jste jeho odpovědi porozuměla a může přidat další vysvětlení, je-li to nutné.
- Velice často lékař nemůže dát jasnou odpověď, především ne na otázku týkající se budoucnosti. Ošetřování rakoviny obnáší ještě velkou míru nejistot. Tak je například situace, že určitá terapie je úspěšná v 60 %. Váš lékař vám to řekne, ale nemůže vědět, budete-li patřit k těm 60 procentům, u kterých terapie bude mít úspěch nebo k těm 40 procentům, u kterých úspěch mít nebude. V takových případech pomáhá, když budete vědět, jak lékař v průběhu léčby bude kontrolovat, zda na tuto léčbu reagujete (například pravidelná krevní vyšetření). Nejistota ve vztahu k onemocnění jako je rakovina se zajisté těžko nese, ale někdy je to realita, z které není úniku. Takže, řekne-li vám lékař, že něco je nejisté (výsledek určitého léčebného přístupu, průběh onemocnění) neznamená to, že vám něco zatajuje, ale naopak, že je k vám upřímný.

Na závěr

Tak vážné onemocnění, jako je rakovina, se vždy považuje za život ohrožující. Vaše první reakce proto často bude taková, že si zprávu o ní nebudete chtít připustit, schováte hlavu pod polštář a budete si myslet, že problém se sám vyřeší. Bohužel tomu tak není a takováto reakce nic nevyřeší. Nemoc je realita se kterou se musíte naučit vycházet a totéž platí také pro vaše přátele a členy rodiny.

Je celá řada pacientů, kteří po prodělání této nemoci říkají, že jim obohatila život, protože se naučili rozlišovat, kdo a co je v jejich životě důležité od toho, co je banální.

Pauline Iványiová MSc., Mamma HELP Brno

Milé Mammahelpky,

Dostala jsem blahopřání k narozeninám a musím říci, že to byla velice milá pozornost, která mi udělala velikou radost. Už v posledním Bulletinu jsem si všimla gratulace a zvýrazněného půlkulatého čísla, ale ten napsaný pohled – to bylo ještě něco navíc. Byl to krásný pocit, že kromě rodiny, kterou mám skvělou a v době mé operace a následné léčby mi hrozně pomohla a je mi oporou dodnes, ještě někam patřím a někomu stojím za to, aby mi napsal. A tak ještě jednou z celého srdce děkuji!!!

Hana Gollová

I takto může vypadat pomoc

Člověk má někdy v představách naplánovaný celý život, ale stačí jedna jediná událost a vše může být jinak. V jedné sekundě se může život člověka otočit tím správným směrem, nebo naopak můžeme pocítit, že to co potkalo nás, bychom nepřáli ani svému největšímu nepříteli. Když moje mamka onemocněla rakovinou prsu, poznal jsem na ní strach. Nebyl to jen strach z budoucnosti a nejistoty, ale i z reakcí okolí, přátel, rodiny. Když jsem se s touto nemocí seznámil trochu blíže, dozvěděl jsem se, jak moc je důležitá nejen pomoc nemocným, ale také osvěta a prevence. Při mém prvním kontaktu se sdružením Mamma HELP na akci Růžová výšivka jsem si uvědomil důležitost podobných neziskových organizací. Jejich význam nelze spatřovat jen v ekonomické rovině, ale stejně důležitý je i lidský faktor. Možnost vidět ženy, které se ocitly v podobné situaci, dokázaly se s ní nejen vypořádat ale i nabídnout své zkušenosti dalším, pro mě osobně byla velice inspirativní. Takto ovlivněn jsem si následně na vysoké škole zapsal předměty týkající se neziskového sektoru a jednoho dne si uvědomil možnost napsání své diplomové práce v této organizaci. Poprvé jsem tak pronikl do příjemného a přátelského prostředí a setkal se s ředitelkou sítě Mamma Help Center, paní Janou Drexlerovou. Během několika konzultací jsem čím dál více začal chápat funkci a hlavně poslání celého sdružení. Získal jsem cenné informace a hlavně praktické rady, jenž vhodně doplnily mou diplomovou práci, která následně zvítězila v soutěži absolventských prací VŠE. Tématem je Návrh aplikace Balanced Scorecard pro sdružení Mamma HELP, což by zjednodušeně mohlo být popsáno jako pečlivě vybraný soubor kvantifikovatelných měřítek odvozených od specifik organizační strategie. Hodnotící systém vznikne složením jednotlivých dílčích charakteristik, stejně tak jako se život skládá z jednotlivých událostí, ale oba fungují pouze jako celek a jako v životě je i zde nutná rovnováha a vyváženost. Napsání diplomové práce bylo dle mého názoru oboustranně přínosné a svých způsobem průlomové, protože tato metoda byla doposud využívána převážně pro ziskový sektor. V současné době se snažím sdružení nadále poskytovat svou dobrovolnou pomoc. Obecně zmůže jeden člověk jen málo, při pohledu na sdružení Mamma Help je však vidět, jak kvalitně organizovaná úzká skupina lidí může nabízet svou pomoc široké veřejnosti.

Michal Tureček

Hlásíme z Prahy

V březnu jsme začínaly babincem, Marta nafotila plno fotografií, i mammahelpek v klobouku – už brzy je začneme zařazovat do krásného alba, které jsme dostaly k tomuto účelu od Kristy. Z našeho setkání jsem měla moc dobrý pocit, všechny jsme byly veselé, těšíme se na jaro, na sluníčko.

—
Artedílina s Idu s velikonoční tematikou přilákala konečně více děvčat, obrázky na okno i kraslice, které vznikly, byly moc krásné.

—
Kosmetická poradna Ryoru s H. Pavlasovou se také velmi povedla. Přišlo hodně děvčat a všechny si to pěkně užily. Dozvěděly jsme se jak o novinkách v katalogu, tak o již tradičních výrobcích, které jsou pro naši někdy těžce zkoušenou pleť, nehty, vlasy atd. moc užitečné a potřebné. A plánujeme exkurzi do závodu k Kyšicích, nenechte si ten zážitek ujít!

—
Vycházka do Prokopského údolí se musela obejít beze mne. Již po druhé jsem si letos prožila několik dnů s antibiotiky v posteli. Zastoupila mne Anička Jiroutková se svojí velkou rodinou a myslím si, že skvěle a výlet i přes nepřízeň počasí vyšel na výbornou.

—
Přednáška o radioterapii při Ca prsa MUDr. Hovorkové byla velmi zajímavá. Atmosféra byla tak krásná a neformální, že z toho vznikla zajímavá beseda. Myslím si, že hlavně pro děvčata, která jsou v léčbě, nebo na ně ještě čeká, to bylo velmi přínosné a určitě už nemají z ozařování tak velké obavy, s jakými na přednášku přišly...

Hanka Jírovcová

Co nám udělalo radost v Hradci

Nezůstávej sama! Výzva, která by neměla zapadnout a být zapomenuta. Co pro to můžeme udělat? I u nás v Hradci jsou ženy, které se trápí v samotě své nemoci a z ostychu, ze strachu, z ohleduplnosti k druhým, nebo z jiných příčin se nedokáží svěřit.

Mezinárodní projekt Brest Friend našel odezvu i v České republice. Prvotním krokem bylo vydání kalendáře 2007. Z fotografií byla zpracována putovní výstava, která je po Praze, Zlíně a Plzni k vidění také v Hradci Králové. Exponáty jsou vlastně fotografie partnerských dvojic – pacientky a jí blízké osoby (kamarádky, manžela, dětí, přítele i samotného lékaře – v případě herečky Marty Vančurové).

—
Díky podpoře ředitelky krajského úřadu mohla být výstava umístěna ve foyer sídla úřadu Královéhradeckého kraje ve velice krátké době. Vernisáž se konala 13. 3. v 17 hodin za účasti odborných lékařů, představitelů krajského úřadu, zástupců pojišťoven, Ligy

proti rakovině Hradec Králové i dalších královéhradeckých institucí a v neposlední řadě také řady pacientek.

Zahajovací slovo měla Jana Drexlerová za Mamma HELP jako organizátora akce. JUDr. Ivana Křečková svým dojemným a nádherně pravdivým citátem o ženách způsobila, že mnohé z nás s větším či menším úspěchem potlačovaly slzy. Garant našeho MH centra Doc. MUDr. Jiří Petera podepřel z pohledu lékaře význam myšlenky „nezůstat sama“ a potřebu dokázat se svěřit v době nemoci s obavami a starostmi blízké osobě.

Přítomna byla samozřejmě i naše mammahelpka Alena T., jejíž fotografie je právě na březnovém listě našeho kalendáře. Svou solidaritu i přátelství a podporu jí na výstavu přišli vyjádřit spolupracovníci z Hradecké univerzity. Bylo to hezké gesto a mnohé z pacientek jí mohou jen závidět tak skvělé zaměstnanecké zázemí.

Milou atmosféru navodila hudba dívčího kvintetu ZUŠ Na Střežině. „Krásné dívky“, jak jsou zvané hradeckými posluchači, jsou skutečně krásné v dobových kostýmech a krásně také hrají na flétny.

Věříme, že výstava, která trvá do 6. dubna, osloví hodně návštěvníků, a přinese co nejvíce vzájemného porozumění.

Renata Koutná

P. S. Za hradecké centrum bych chtěla poděkovat za pomoc a spolupráci našim příznivcům – Aleně, Nadě, Míle a p. Beranové a samozřejmě našim děvčatům Jarce, Alče a Janě, i Katce ze Zlína. Dík patří i sponzorské Pekárně u Koruny.

Hlášení z Brna

Každý měsíc fňukám, jak ten čas letí a je to tu zase. V poslední době si čím dál tím častěji zpívám tu písničku ze včelích medvídků: Chvátám, chvátám, nemám chvíli klid, já tam, já tam, už měl dávno být. Nestíhám, nestačím.....

Tak vás z Brna všechny zdravíme a pro ty, co ještě s návštěvou váhají, ale i pro ostatní máme malou rekapitulaci:

V artedílnách jsme pokračovali v kurzu ubrouskové techniky. Tak to utíká, Štěpánka k nám přijede již jen dvakrát. Jednou na Velikonoční téma a naposledy to budou obrázky 3D a květináče.

To co jsme se naučili, jsme mnohonásobně zúročili tím, že jsme si vyrobili spoustu krásných dárků, a dokonce jsme pomocí ubrousků vyrobili velikonoční práníčka,

kteřá jsme rozeslali na všechny strany, protože naši přátelė a sympatizanti jsou opravdu ze všech stran republiky.

—
Naše první společná vycházka 10. 3. vedla na Brněnskou přehradu. Bylo nás sice jenom 6, ale ti, kdo nepřišli, nám měli co závidět. Počasí jako by nás chtělo odměnit za naše odhodlání, sluníčko, bezvětrí, klid. Vydali jsme se po pravém břehu, cestou jsme se společně bavili, udělali několik fotek a zastávka v restauraci u Princezny byla příjemným zakončením naší vycházky. Zpátky jsme došli až k zastávce u zoologické zahrady a okolo 15. hodiny jsme se loučili. Všichni se už moc těšíme na další společný výlet, který bude v dubnu 14. v Líšni v Mariánském údolí. O této akci, kterou jsme připravili i pro veřejnost si přečtete na jiném místě bulletinu.

—
Cestovatelské okénko s paní Žilkovou o Peru nás opět nadchlo. A tentokrát jsme měli opravdu štěstí. Paní Žilková byla loni účastnicí expedice, která vezla do Peru ze sponzorských darů materiál pro tamní školu, která vznikla a funguje díky nesmírné snaze paní Aleny Žákovské.

Měli jsme možnost si vyslechnout spoustu informací o životě tamních obyvatel, o jejich historii, vidět, jak bydlí. Přinesla nám na ukázk u jejich tradiční výrobky.

Přednáška se protáhla i díky našim zvědavým otázkám z předpokládaných 2 hodin na 3,5 a pořád bylo o čem mluvit. Protože se nám její vyprávění tolik líbilo, slíbila, že ještě jednou přijde na podzim. Taky nám dala tip na další přednášku o Indonésii. Požádali jsme paní Žilkovou, jestli by v některém z dalších čísel bulletinu napsala článek o Peru. Tak se máme na co těšit.

—
Naše řady břišních tanečnic pravda prořídly, ale s o to větší vervou se natřásá a vrtí zbylé zdravé jádro. A máte nás vidět! Vrtíme se, až se z nás pot řine. Míša nám dokonce zadává za domácí úkol cvičení, rozdala nám i hudbu, ale kdo z nás asi tak doma cvičí? No přiznám se bez mučení, že já to tedy nejsem.

Jana Zrnko

Co nového v Přerově

V Přerově stále ještě zařizujeme, doladujeme svoje nové útočiště. Co nás velmi potěšilo, že hned v prvních dnech se nám ozvaly dvě ženy, které pro nás chtějí vyšívát a hned nám donesly první výšivky. Líbily se jim naše nové prostory. Přišly i nové klientky pro radu a pochvalovaly si naši novou provozní dobu.

—
Snažíme se rozjet i odpolední čtvrtky. První odpolední program se uskutečnil 8. března. Měl to být čajový dýchánek spojený s dechovým cvičením. Bohužel Jana Čaganová onemocněla, dechové cvičení se nekonalo, ale u čaje jsme si krásně popovídaly.

22. března jsme měly „velikonoční předčasný čtvrtek“. Udělaly jsme si velikonoční výzdobu a navzájem se inspirovaly co na velikonoční stůl.

Na duben chystáme učení ubrouskové techniky, dechová cvičení, ochutnávky čaje. Doufáme, že si k nám ženy najdou cestu a bude se jim líbit v našem novém prostředí.

Děvčata z Přerova

Z otevření MHC v Plzni

V úterý 20. 3. 2007 jsme s velkou radostí slavnostně otevírali naše dlouho připravované plzeňské centrum. Je už šesté v naší mammahelpské síti, a – jak řekl MUDr. Pecha, – zase o kus hezčí než to předchozí! Takže máme aspoň nějaké prvenství, ale asi jen do doby, než se narodí další MAMMA HELP někde jinde...

Naše pozvání na číši vína přijaly přední osobnosti kraje i města, zástupci řady zdravotnických zařízení, neziskových organizací i komerčních firem a přišlo také plno novinářů.

Úvodní slova předsedy sdružení, prim. MUDr. Václava Pechy, doplnil i odborný garant našeho plzeňského centra, doc. MUDr. Jindřich Fínek, Ph.D., primář radiologie a onkologie FN Plzeň. Kromě odborníků nám popřály dobrý start i dvě sudičky – herečky plzeňského divadla Zorka Kostková a Stáňa Topinková: od té první jsme dostaly velké (čokoládové) srdce, abychom jej mohly vždycky nabídnout našim budoucím klientkám, druhá nám přinesla kouzelný měšec plný zlaťáků – to abychom vždy našly dost příznivců a sponzorů, kteří nám umožní, aby naše centrum fungovalo.

No a Táta Helpu a Máma Helpu (dr. Pecha a Jana Drexlerová), nám už jen popřáli, ať nám pořád krásně svítí sluníčko – v duši, i nad hlavou... Naše jednohubky i úžasné koláčky a jiné napečené dobroty všem moc chutnaly. Naši hosté nám pochválili nejen pěkné a útulné prostředí v centru, ale se zájmem si prohlédli také fotografie z projektu Nezůstávej sama, a dokonce jsme za kalendáře s těmito fotkami utržili 2000 korun! Nevyslyšena jistě nezůstane i naše otázka Pomůžete nám? – náš seznam věcí, které nám ještě v novém MAMMA HELP centru chybí, se pravděpodobně brzy ztenčí na minimum (alespoň podle příslibů některých přítomných...).

Vstřícnost všech, kteří nám v tento den vyjádřili svou podporu, nás velmi dojala. A jsme taky dost pyšné na to, že se nám do naší nové knihy hostů zapsali i primátor města Plzně, Ing. Pavel Rodl, radní plzeňského kraje Mgr. Ing. Pavel Karpíšek, náměstkyně hejtmanky paní Olga Kalčíková, tajemnice UMO 1 paní Řežabová a dlouhá řada dalších, bez jejichž pomoci bychom centrum ani nevybudovali. Ani hejtman MUDr. Petr Zimmermann na nás nezapomněl – přijel se k nám podívat dokonce s předstihem, již týden před otevřením. Za takovou podporu se opravdu sluší poděkovat!

Jana veřejně poděkovala také dvěma manželským párům – Marička Tyrová a Helena Vachovcová spolu se svými manželi strávili pěkných pár hodin nejrůznějšími pracemi při budování, dozařizování i úklidu Mamma HELP centra. A já přidávám

poděkování Broně Flajšhanzové za zařízení spousty věcí spojených s otevřením centra, rozesláním pozvánek počínaje a instalací výstavy konče. A svým spolupracovnícím, laickým terapeutkám, děkuji i za nadšení, s nímž se věnovaly hostům i novinářům. Moc nám pomohly také Hanka s Marcelou z pražského Mamma HELP centra.

Jsem přesvědčená, že jsme dobře připravené a že i naše klientky od nás budou odcházet s dobrými pocity a spoustou užitečných informací. A hned si všechny dovo-lujeme pozvat na naše první odpolední společné posezení, s velikonoční tematikou. Vítání jste ve čtvrtek 5. dubna v 16.00. Vstupné: vyfouknuté vejce a dobrá nálada.

Marcela Špánková, koordinátorka MHC Plzeň

Jak nám mnozí pomáhají (a jiní už méně)

Za sedm let, co se snažím postarat o chod našeho sdružení, resp. zajistit pro všechny akce, projekty a aktivity potřebné finance, jsem zažila bezpočet situací nadmíru příjemných a povznášejících, některé překvapivé a nečekané v povzbudivém slova smyslu, a pár méně příznivých či eufemisticky řečeno buď k pláči nebo k naštvání...

Nechci tu nic bilancovat, resumé za minulý rok se dozvíte na naší valné hromadě, jen bych ráda trošku popsala naši situaci současnou. A hodně poděkovala a něco málo si taky posteskla.

Oproti dřívějšímu máme teď otevřeno celkem šest center, kde pracuje 35 bývalých pacientek, další slouží na AVON lince, další v mammanetce, občas někdo pomáhá při odpoledních programech, externisté se nám starají o webové stránky a účetnictví a mzdy (a usilovně hledám alespoň jednoho specialistu na psaní projektů...), zkrátka zaměstnáváme na pravidelnou práci slušnou řádku lidí a je třeba zajistit jak jejich mzdy a vzdělávání, tak i další režii s MH centry spojenou – nájemné, telefony, energie, poštovní, cestovné a tak dále. Když připočteme naše další projekty a akce, rekondicemi počínaje a bulletinem, výroční zprávou či novými letáky konče, suma sumárum je letos třeba víc jak čtyř milionů korun! A to se snažíme veškeré vybavení a kancelářské potřeby nenakupovat za hotové, a spoléháme na další, materiální formu dobročinnosti.

Ptáte se možná, jak se taková suma dá vůbec sehnat. Samozřejmě, každý rok se podmínky a okolnosti trochu mění, ale v zásadě nám zhruba třetina vždy přišla v podobě státních dotací a grantů (z ministerstev a magistrátů), další, o trochu větší díl přidaly komerční firmy, a zbytek jsme „vydělaly“ my samy – sbírkami (např. podílem z Květinového dne Ligy proti rakovině), různými dražbami a benefičními prodeji (např. Růžovou výšivkou), prodejem videokazet se cvičením, knížek apod., ale také reklamního prostoru, a nakonec i registračními a členskými příspěvky.

Začátek letošního roku přinesl zmiňovaná příjemná překvapení v podobě nově získaných sponzorů (firmy BETVAR, REKO, Petra Šimová...), i tradičních přís-

pěvků tradičních dárců (RYOR, PLIVA, Daniela Dornerová...), přičli nám také 600 000 z Ministerstva práce a sociálních věcí (o něco málo více než vloni), 130 000 z radnice Prahy 3, 90 000 z Magistrátu města Prahy, uspěli jsme na radnici v Brně (zatím 20 000), v Hradci (51 000), a nově taky ve Zlíně i Zlínském kraji (celkem 110 000!)... Co mě vskutku zaskočilo, byla zpráva z Ministerstva zdravotnictví, které nám přisoudilo na šest našich center pouhých 150 000 korun (vydělte si to prosím šesti!) – vloni nás dotovali 375 tisíci, letos jsme potřebovali nejméně 600 000 ...Byla to rána pod pás, i když se týkala i všech dalších žadatelů, a bylo to nefér i proto, že nám to sdělili až v polovině března! Nižší je navíc taky částka určená na dotace rekondičních pobytů (opět MZ), a vzhledem k nouzi v důležitějším projektu, jakým je provoz našich center, nelze předpokládat, že dotaci navýšíme z vlastních zdrojů...

Nezbývá, než si pomoci mnohem víc vlastními silami! Mohou k tomu sloužit nové, ziskové projekty (i na Klubu mammahelpek v klobouku se dá dobře vydělat, to mi věřte), prodej Růžové výšivky (vyšijete-li ji, samozřejmě) může také přispět ještě větší částkou než vloni, když se nás víc vydá 16. května do ulic se žlutými kytičkami, také to přinese nějaký efekt. A jestli se další z vás odhodlají požádat manžela či dospělé děti, aby si nechávali z výplaty pravidelně strhávat třeba sto korun ve prospěch mammahelpského konta (**č. účtu je 27-4605410297/0100**), není to rozhodně zanedbatelná pomoc! Vždyť je nás už ve spolku skoro pět set!!!

Chci každopádně poděkovat všem, které už takto pravidelně přispívají, i těm, které přišly zaplatit každoroční členský příspěvek do center osobně, či jej poslaly složenkou. Je to v souhrnu dost slušná částka a v začátku roku se bez ní neobejdeme. Mám bohužel ale taky jednu špatnou zprávu, a to, že i v našem spolku je pořád zhruba 30 procent mammahelpek, které už roky neplatí vůbec nic...Možná mají pocit, že od nás právě nyní nic nečerpají, ani čerpat nechtějí. A mají jistě pravdu. Ale svět je přece z velké míry založen na solidaritě, sounáležitosti, vzájemné pomoci – nebo ne? Já ještě pořád věřím, že ano! I proto tu práci sama dělám, a se mnou mnozí další....

A těší mě nesmírně, když nám bez nároku na odměnu pomáhají úplně „cizí“ lidé – další dobrovolnice z USA Jennifer, psycholožka Pauline, Iva Gočová, Terezie z redakce Harlequina, novinářky, fotografové, úřednice, pekařky, vinaři, cukrářky, majitelky kozích farem – prostě většina těch na které se občas obracíme, a také někteří, co o nás prostě jen někde slyšeli a nabídnou se sami.

Proto i letos věřím, že uspějeme a nebudeme muset rušit projekty, ba naopak. Řekla bych, že je to výzva – pro mě i pro nás všechny. Souhlasíte? A mohu s vámi počítat?

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 manžela. 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 přihlížečící, 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 dozví dá informace, které mohou být nepřijemné, 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 blahodárny 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 II.

Základy péče – praktický průvodce pro bezradné muže

Jací jsou muži pečovatelé? Tuto otázku dostalo na schůzce pracovní skupiny v nemocnici ke zvážení 8 manželských párů zasažených rakovinou prsu. Ženy hodnotily výkony svých manželů v roli pečovatele v době zjištění diagnózy a léčby, která trvala několik měsíců. Muži se za totéž známkovali sami. Pánové si do jednoho dávali horší známky, než jaké jim přisoudily jejich žen, které je mnohem více chválily, jakou jim byli skvělou oporou. Muže výborné známky upřímně překvapily. Není jednoduché rozhodnout, zda lepšími pečovateli jsou ženy nebo muži. Prostě muži o ostatní pečují tak, jak je pro muže typické, ženy to dělají jinými způsoby. Všichni se to ale musíme naučit. Žena však má na přípravu na roli pečovatelky v životě více příležitosti. Muž do ní většinou spadne neočekávaně, takřka po hlavě.

Manžel pacientky s rakovinou prsu se především musí naučit postarat se o svou ženu tak, jak potřebuje ona. Oč tedy ale jde? Manžel musí přijít na to, co od něho jeho nemocná žena potřebuje. Celé roky jste možná vystačili jen se sexem, občas jste si večer někam spolu vyrazili a čas od času jste ženě darovali bonboniéru. Teď se budete muset ve vzájemném porozumění dostat dále. Čtení myšlenek se nedoporučuje. Nenapoví vám ani film „Po čem ženy touží“, který si donesete z videopůjčovny, obzvláště ne hned po stanovení diagnózy. Je možné, že budete chvíli tápat, některé věci určitě neuděláte dobře, jenom můžete doufat, že jste udělali správně většinu věcí. Je to jako samotné manželství – v něm se vám také všechno nepodaří. Musíte se vzmužit, ale manželka vaši snahu jistě ocení.

Muži jsou velmi nejistí a zmatení, pokud se mají o někoho se starat. Je to pochopitelné. V mnoha manželstvích přebírá pečovatelské zodpovědnosti žena. Muži prostě nejsou vychováni k tomu, aby poskytovali péči, v žádném smyslu toho slova. A je to pravda. V čase, kdy se potřebujeme o někoho starat – například v době kdy má naše žena přivést potomka – se nám dostane alespoň částečného výcviku a poslušně ženu doprovázíme na různé předporodní kurzy. Jednoho dne snad bude i běžné – vzhledem k stoupajícímu počtu onemocnění – že bude existovat alespoň krátký osvětový kurz pro ženy bezprostředně po zjištění rakoviny prsu, a pro jejich manžely a partnery. Ale momentálně si většina mužů musí poradit sama. Myslí to dobře, ale mají sklon dělat ukvapené a chybné závěry. První chybný závěr: domnívají se, že ten kdo o někoho pečuje, musí problém vyřešit. Nevím, jestli nám předsudek, že muž musí vždy všechno napravit a opravit, vrývají do genů nebo vtoukávají do hlavy, ale vím, že jde o stereotyp, který platí pro všechny. Muži mají pocit, že rakovinu musí „vyřešit“, Chceme se s ní utkat jako muž s mužem a porazit ji. Ale žádný manžel nemůže rakovinu své ženy porazit. A proto se cítí v roli ochránce své ženy bezmocně, jakoby selhali. Pocit bezmocnosti dokáže muže pořádně potrápit.

„Celý můj život se točí kolem řešení problému. Jsem placen za to, že řeším problémy lidí, kteří si mě zavolali a najali. Ale když mé 36leté ženě našli rakovinu prsu, musel jsem se smířit se skutečností, že tohle vyřešit nedokážu. Můžu dělat každodenní domácí práce, můžu ji usnadnit život, ale nemůžu se poprat se skutečnou podstatou problému.“ Nic z toho ale neznamená, že je manžel opravdu bezmocný. Jeho žena potřebuje, aby měla manžela na „své straně“. Ne aby za ni řešil problémy, nebo za ni bojoval. Ale aby byl s ní a přijal ji takovou, jaká je. „Nikdy nezapomenu, jak jsem se vrátila z nemocnice domů z baňkami a hadičkami a připadala jsem si jako nějaký divný vánoční stromček. Ale manžel to vzal jako samozřejmost, odsunul hadičky a baňky stranou a přitulil se ke mně. To bylo to, co jsem potřebovala. Žádné rady, žádné zázraky, žádné rady s recepty na život. Jenom být svědkem toho, co jsem musela podstoupit. Svědkem, nikoli soudcem.“

I vaše žena si mezitím možná sama jenom těžko zvyká na to, že péči neposkytuje, ale naopak přijímá. Ženy nejsou zvyklé, aby se o ně někdo staral. Nevědí jak se s tím vyrovnat. To první, co radí manželům poradkyně na telefonické lince pomoci je: nevnučujte se. Dělejte to, co vám vaše žena dovolí. Nabídněte pomoc, ale netrvejte na tom, aby ji přijala, protože jinak se jenom pohádáte. Co můžete nabídnout vždy, je malá masáž šíje a zad. Je to jednoduché a víte, že to nemůžete zkazit.

Když jsem sháněl podklady pro tuto knihu, hned na začátku mě napadlo, že sestavím nějaké desatero rad pro muže pečující o ženu s rakovinou prsu. První co bylo, že jsem začal – stejně jako jiní muži – shánět informace na internetu, které bych mohl přečíst své ženě. Zdálo se mi, že je to role pro muže jako stvořená. Myslel jsem si, že jsem přišel na první bod z desatera rad pro muže pacientek: shromažďujte informace. Ukázalo se, že jsem se mýlil. Pěkně „po mužsku.“ Ne každá žena chce slyšet, co jste zjistili. Proto shromažďujte informace jen do té míry, do jaké to vaši ženu zajímá. Pamatujte si, že nehledáme univerzální lék, ale hledáme odpověď na otázku jak být prospěšný. Čím více jsem se nad tím zamýšlel, a čím více dvojic jsem zpovídal, tím více jsem si uvědomoval, že desatero pro manžela nejde sestavit univerzálně. Záleží přece na tom, jaký jste vy a jaká je vaše žena. Jaké má každý z nás silné a slabé stránky a jak funguje váš vzájemný vztah. Budete muset sami zjistit, co vám a vaší ženě vyhovuje – a co máte dělat, když se objeví problémy. A aby to nebylo tak jednoduché, vaše úloha se bude v průběhu léčby měnit. Může se dokonce měnit ze dne na den, jeden den bude vaše žena chtít, aby jste ji rozveselil, a příští den, abyste ji politoval. A až budete plánovat, jak pečovat o svou ženu a děti, pokud je máte, nesmíte zapomenout na péči o svou osobu. Protože upřímně řečeno to za vás nikdo jiný neudělá. I když každý kdo pečuje o nemocnou osobu považuje za sobecké myslet i na sebe, najít si čas na chvilku odpočinku, na pěkný film nebo malou procházku. Unavený, nevyspalý nebo nervózní manžel bude jen stěží dobrým opatrovatelem. Zeptejte se sám své ženy, jestli jí to nevádí a budete jistě příjemně překvapeni. Měl jsem přítele, který si při péči

o svou nemocnou ženu několikrát týdně chodil zacvičit do posilovny a jeho žena ho v tom podporovala. Jen manželčiny kamarádky se divily, že nepřestal chodit do posilovny. Jako by to bylo známkou lhostejnosti. Ale žena jim na to odpovíděla: „Posiluje, aby měl dost síly i pro mě.“

*...přehnané povzbuzování může být i maskováním neschopnosti,
či neochoty naslouchat...*

(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)

Mezinárodní konference pacientských organizací nových členských států EU

Ve dnech 23. a 24. 3. 2007 jsem ze zúčastnila Mezinárodní konference patientských organizací nových členských států EU, kterou pořádala Koalice pro zdraví. Akce se konala v Kongresovém centru v Praze, jednacím jazykem byla angličtina. Sponzorem byla společnost AMGEN, jejíž zástupci se konference také aktivně zúčastnili.

Na konferenci se sešlo téměř čtyřicet zástupců patientských organizací z Polska, Slovinska, Litvy, Estonska, Maďarska, Slovenska a České republiky. Příspěvky se týkaly následujících témat – aktivity neziskových organizací, role patientských organizací ve společnosti, krátkodobé a dlouhodobé cíle patientské organizace, lobbying patientských organizací, zpřístupnění nových léků v EU a účast patientských organizací při stanovení cen léků, tvorbě nových zákonů, ministerských komisí a další. Ukázalo se, že máme hodně společných zájmů a díky krátké historii neziskového sektoru v bývalých socialistických zemích musíme řešit i mnoho obdobných problémů. Jako patientské organizace musíme bojovat o uznání ve společnosti, potýkáme se s nedostatkem financí na provoz organizací, mnohdy se setkáváme i s nedůvěrou pacientů. Vystoupení některých účastníků byla velmi emotivní a velmi na mne zapůsobila.

Konference byla pro mne velmi přínosná a ráda se s případnými zájemci podělím o svou zkušenost.

Alena Turečková, MHC Hradec Králové

Chcete se svézt na Dračí lodi?

Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu se dohodla s Českou asociací dračích lodí a při červnovém AVON pochodu chce sestavit **posádku onkologických pacientek, která bude doprovázet po Vltavě pochodníky do cíle ve Žlutých lázních.**

Co je dračí loď?

Loď ve tvaru otevřené kanoe o délce 12,5 m ozdobená na špici dračí hlavou a na zádi ocasem. Posádku tvoří 20 osob pádlujících vsedě (10 napravo, 10 nalevo), bubeník sedící na špici a údery do bubnu udávající rytmus pádlování a kormidelník stojící na zádi a určující směr.

Dračí loď – **dragonboating** – je týmový sport na vodě, kde má 22 sportovců společný zájem a žije společným cílem. Do jedné lodi sedají muži i ženy, aby poté společně předvedli, že jako jeden tým dokážou mnohem víc než jednotlivci. Tato myšlenka přivedla již mnohé zahraniční pacientské organizace k tomu, aby sestavily svůj tým a sjednotily své snahy a daly najevo světu, že sehranost a spolupráce týmu převyšuje výkon jednotlivce, společný úspěch v závodě nebo tréninku znamená společnou radost a oslavu.

Nyní by se k těmto organizacím ráda připojila i Aliance a sestavila **první český tým žen, které překonaly rakovinu prsu.** Naší snahou je vytvořit posádku jedné lodi a v den AVON pochodu proti rakovině prsu, tedy **16. 6. 2007**, se poprvé představit. Dračí flotila na Vltavě v čele s týmem Aliance doprovodí účastníky pochodu až do cíle ve Žlutých lázních. Svou plavbu zde zakončí ceremoniálem – symbolickým vysypáním růžových květů do vody jako vzpomínkou na ženy, které svůj boj s rakovinou nevyhrály.

Pokud vás tento projekt oslovil a chtěly byste se zapojit, přihlaste se, prosím, co nejdříve (volejte nebo pište: **222 733 733, info@breastcancer.cz**). Jedná se o 20 – 30 žen, nejlépe z Prahy a blízkého okolí, ale není podmínkou. Pro zájemkyně budou připraveny 3 tréninky v délce 1 a půl hodiny přímo v sídle Asociace dračích lodí ve Žlutých lázních v Praze 4 Podolí. **Termín tréninků je určen vždy na soboty: 5. 5., 19. 5. a 2. 6. cca od 13:30 hod.** Každý trénink bude veden zkušenými instruktory a dozor zajistí i lékař – onkolog. Všem zájemkyním zašleme podrobnosti.

Aliance uvítá i vážné a trvalé zájemkyně o tento sport a velmi ráda se postará o svůj **První český ALIANCE dragon boat tým.**

Nordic Walking

Nordic Walking – severská chůze – se objevila začátkem 90. let ve Finsku jako mimosezonní tréninková metoda pro běžce na lyžích. Dnes se stala severská chůze spíše rekreační fyzickou aktivitou, která je díky své dostupnosti stále oblíbenější u široké veřejnosti. Nevyžaduje žádný speciální terén, pouze dvě hole, ne nepodobné těm na běžky. Tyto hole se hodí pro všechny druhy povrchů, na rovinu stejně jako do hor, se speciálními nástavci i do města. Kromě hůlek a slušnější obuvi nepotřebujete žádné jiné sportovní vybavení. Stačí jen pohodlné sportovní oblečení. A chuť něco udělat. Senioři mohou získat při chůzi s holemi pocit bezpečí, a to hlavně na klouzavých površích, po dešti nebo při chůzi v obtížnějším terénu. Na rozdíl od normální chůze, kdy jsou zapojeny jen dolní končetiny a částečně trup, severská chůze používá i ruce. Při chůzi s hůlkami se zpevňují nejen bederní svaly, ale i zádové, krční a ramenní, a tak se zlepšuje správné držení těla. Zapojením horní části těla se zvyšuje tepová frekvence, zlepšuje srdeční činnost a krevní oběh. Chůze s holemi může také pomoci i při hubnutí. Podle odborníků tento způsob chůze zvyšuje spotřebu kalorií až o pětadvacet procent, a hlavně při této chůzi odlehčujeme naši nadváhou přetíženým nosným kloubům – a to je také pozitivní přínos nordic walking.

Některé mammahelpky se s holemi seznámily na našich rekondičních pobytech, používají je i při sobotních vycházkách, a řada z vás je má možná už i doma. Všechny ostatní zveme na předvedení „nordické chůze“ v Brně Líšni, v sobotu 14.4. (viz запиšte si do diáře), kde nám další (darované) páry holí předá zástupkyně Nadace Zdraví pro Moravu.

Těší se na vás Jana Zrnečková

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- ✓ **19. 4. 17.00** Cestovatelské okénko – povídání a fotografie Ivy Gočové o Aljašce
- ✓ **26. 4. 15.00** Artedílna s Idou – savování triček na akci **Dokážeš to také, vyrobíme si znak Mamma helpu na tričku** (nahlaste účast dopředu, musíme znát velikosti, abychom trička obstarali.)
- ✓ **3. 5. 16.00** Babinec – jaké to bylo letos ve Štěpánově a mnohé další...
- ✓ **10. 5. 16.00** Artedílna se Štěpánkou – vracíme se k ubrouskové technice
- ✓ **17. 5. 16.00** **Prezentace firmy Timo** – nová spolupráce s novou zástupkyní Aničkou Šrajbrovou, ukázky protetického prádla a plavek, s možností zakoupení nebo objednání

- ✓ **24. 5. 15.00** Artedílňa s Idou – savování triček na akci **Dokážeš to taky!**

17.00 Prezentace výrobků z aloe vera

- ✓ **26. 5. Dokážeš to taky** – **výstup na horu Říp** – na vrcholu setkání s klubem Alen, bohatý program, přijďte všichni se svými známými, rodinami, vnučaty a kamarády. Podrobnosti o odjezdech budou v článku k Dokážeš to taky! v dalším bulletinu.
- ✓ **31. 5. 16.00** Babinec – přinesete kromě dobrot také nějaké klobouky?

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

28. 4. Výlet z Tuchoměřic na Okoř a dále

Sraz na Dejvické u výstupu z metra na autobus 312 v 9.30

Odjezd autobusu v 9.40 do Tuchoměřic

12. 5. Výlet do Plzně a na kozí farmu

Sraz na hlavním nádraží v 7.30 u levé pokladny, odjezd do Plzně v 8.17

Program MHC Brno

Vždy ve středu, začátek odpoledních programů je od 14.00 hodin

- ✓ **21. 3. 14.00** **2. 5. 14.00** Slet čarodějnic – vycházka na Říčky k chatě u Jelenice
Akce bude spojena s gurmánským kurzem – jsme masožravci, takže grilování...Sraz je v 9.00, návrat asi v 18.00
- ✓ **9. 5. 14.00** Povídání s Pauline – asertivita trochu jinak
16.00 Břišní tance – sedmá lekce

- ✓ **16. 5. 14.00 Český den proti rakovině (Květinový den)** – budeme prodávat pro Ligu proti rakovině žluté kytičky. **Prosím, kdo nám chcete pomoci, přijďte!**
- ✓ **23. 5. 14.00 Cestovatelské okénko s Pauline – Austrálie**
16.00 Břišní tance – osmé pokračování
- ✓ **30. 5. 14.00 Gurmánský kurz – bylinky v naší kuchyni, těstoviny, saláty, maso**
16.00 Břišní tance – lekce 9 a 10

Vycházka

12. 5. Kroměříž

Společný výlet MAMMA HELP Center, sraz v 8.00 na autobusovém nádraží Zvonařka Brno. Předpokládaný návrat v 17.15 nebo ve 20.00 hod.

Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **3. 5. Návštěva aquacentra** – pro vodomily, pro plavce i neplavce, vířivky, vlnobití, podvodní masáže, kdo má rád rychlou jízdu i skluzavka
- ✓ **10. 5. Míchané nápoje** – jarní koktejly, alko i nealko
- ✓ **17. 5. Přírodovědná procházka starým Hradcem**
- ✓ **24. 5. Batikování**
- ✓ **31. 5. Jak jsme to také dokázaly a vyšláply Až na vrcholky hor** – vyprávění o zážitcích z letošní akce „Dokážeš to taky“

Program MHC Přerov

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **19. 4. Staré zvyky – pouštění věnečků po vodě** (sraz u nás v centru v 15.00 hodin)

Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **19.4. Chcete se také naučit ubrouskovou techniku?**
- ✓ **19.5. Cestovatelské okénko s Jitkou Nevídalovou**

Pozor!

Ve dnech 30. 4. a 1. 5. bude ve všech Mamma HELP centrech zavřeno.

Pozvánka na Valnou hromadu!

Sdružení Mamma HELP zve všechny své registrované členky
na Valnou hromadu, která se koná

16. dubna od 15.30 hodin

v přednáškovém sále 3. Lékařské fakulty UK,

Ruská ul, Praha 10 – Vršovice

(budova sousedí s dolní částí Fakultní nemocnice Královské Vinohrady).

Na programu je:

- předložení Zprávy o činnosti za rok 2006,
- volby Výkonného výboru a Dozorčí rady,
- schválení navrhovaných změn ve stanovách sdružení,
- schválení plánu našich letošních aktivit.

Protože jde o velmi závažné dokumenty a také změny, které ovlivní další život celé naší organizace, je tentokrát opravdu velmi žádoucí, abyste přijely a vyjádřily svůj názor a podporu našim návrhům, případně je korigovaly tak, jak bude potřeba. Bez zpětné vazby v tak velké organizaci, jakou dnes Mamma HELP bezesporu je, nelze příliš efektivně pracovat. Využijte proto svého práva, a splňte prosím zároveň také svou členskou povinnost – věřte, že výbor se bez vaší aktivní účasti může jen těžko správně rozhodovat...Pokud vám opravdu vážné okolnosti neumožní přijet osobně, delegujte alespoň, prosíme, svůj hlas písemně na jinou, vám známou členku sdružení.

*MUDr. Václav Pecha, Mgr. Jana Drexlerová,
statutární zástupci sdružení*

**Přijďte nám pomoci při sbírce
Český den proti rakovině**

(dříve Květinový den)

ve středu 16. května.

Přihlaste se předem koordinátorkám MH center,
dostanete podrobné instrukce i parťačku do dvojice.

Je to snadné, nebojte se!

**V sobotu 26. května
se všechna MH centra připojí k akci
Dokážeš to taky 2007.**

Vezměte své blízké, přítelkyně, sousedky a kolegyně, a pojdte s námi na horu!
Nepůjde o velký sportovní výkon, ale o dobrou zábavu a příjemné společenství.

Informace dostanete ve všech MH centrech - zavolejte, přijďte se zeptat.

Bude to, jako každoročně, zážitek, na jaký se nezapomíná!

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



Anna V., Denisa H., Ludmila K. a Iva Š. - 1.5., Elena H. - 3.5., Jindřiška S a Vlasta H. - 4.5., Ivana G., Ivana S. a Zuzana D. - 6.5., Jiřina K. - 9.5., MUDr. Karolína Hovorková a Valentina S. - 10.50., Eva Š.(50) - 12.3., Eva G., Marcela P. a Věra M.(80) - 13.5., Ing. Marie K. - 14.5., Alena Š.(70) a Jana H. - 15.5., Anna J. - 17.5., Ing. Eva M. a Marie K. - 18.5., Ludmila B. - 19.5., Iva B. a Marie E. - 20.5., Ludmila Ř. - 21.5., Ilona M. - 22.5., Ivana A.(60), Miloslava Č. a Věra K. - 23., Mgr. Lenka V. a Věra G. - 24.5., Ellen U., Irena K., a Olga P. - 25.5., Anna F.(65), Jaroslava B. a Věra H. - 26.5., Ivana S. a Jana A.(55) - 27.5., Jindřiška B., Markéta U. a Zdeňka K.(60) - 29.5., Nadě N. - 30.5., MUDr. Jana Třicátíková a Zdenka Š.(70) - 31.5.