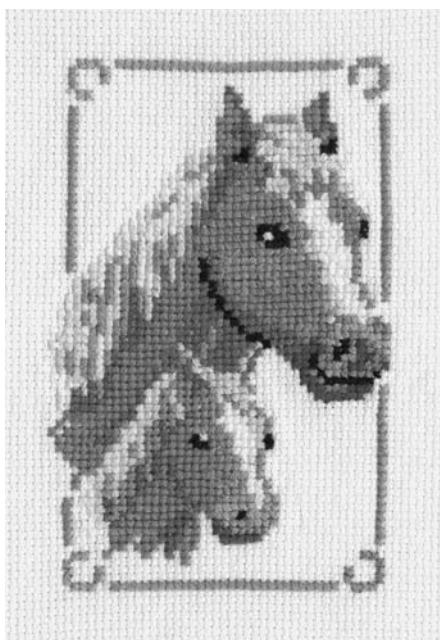


7 – 8 / 2007

ČERVENEC – SRPEN



Trocha letního vzpomínání
Rekondiční pobyty • Programy v MH centrech od září
Seriál: Moje žena má rakovinu prsu

Lehké (a jen lehce mravoučné) prázdninové povídaní

Zarazila jsem se, až když jsme do vany vysypávali druhou přepravku s okurkama. Bóóóóže! Už v tom jedu zas! Jako ten závislák na své droze. Vanou před tím prošly dva kbelíky višňi a tři přepravky meruněk. Všechno jsme společně s mamkou zavařily, nebo nadělaly marmeládu. A je to jen rok, co jsem vás nabádala ve svém článku, ať nepropadáte zavařovacímu šílenství stejně jako já. Ať se šetříte, máte se rády... bla, bla, bla. Co to dělám? Kam se zase ženu? Jste na tom stejně? Dokážete zastavit? Říct ne? Nemůžu, nechci, neumím?

Třetí den jsem se zastavila uprostřed kuchyně celé sladce opatlané od višňi a meruněk a zařvala jsem: „Příští rok mě nakopněte, jestli se do toho zase vrhnu!“ Dcerám podezřele zazářila očka a zacukala nožka. A ve mně vzrostla obava, jestli za rok neztratím zbytek své autority.

Ale co, za pět dní odjízďím na dovolenou a tam to všechno doženu. To odpočívání. Ale dá se dohnat odpočinek? Dá se vůbec něco dohnat? Kromě autobusu a lidí k šílenství? Odpočinek určitě ne, stejně, jako se nedá naodpočívat si do zásoby. Nevím, jestli jste o tom někdy přemýšleli. Já až teď.

I na dovolené mi trvalo asi týden, než jsem se uvolnila a začala opravdu odpočívat. Další týden jsem si začala užívat. Žádné plavání před snídaní, uklizený pokojíček. Pěkně z pelechu na poslední chvíli před snídaní, pak prohrabat ten čurbes, co na sebe a vzhůru na snídaní. Joooooooooo to je ono. Konečně NIC nemusím. Můžu mít i čurbes. Děti ani manžel to nevidí a ostatní holky jsou na tom stejně. A pak pěkně lážo plážo, no jo. Vlastně jsme na pláži! Tak lážo plážo k vodě. Kolem poledne pěkně do stínu, na nějaký ten salátek a pak pěkně do pelíšku, zakládat na sádlíčko. Hmmm, už jsou čtyři, holky, nepudem otestovat to moře, jestli je furt slaný? Tak dočíst, doluštit, do koupelny, ať se vystřídáme, než půjdeme na večeři.

Co s načatým večerem? No přece vyrazíme do některého nádherného městečka na promenádu, na kávičku – prostě RELAX.

A tak uplynul další týden sladkého nicnedělání, výletů, koupání, čtení, luštění křížovek.

A je to tady! Co to bylo za myšlenku? Jedeš? A je tu zas. Jak dlouho mě to ještě bude bavit? Možná bych to vydržela ještě týden. Ale dýl? Asi je dobře, že už pojedeme domů. Na skvělý odpočinek, načerpání sil to stačilo. A vím, že příští rok si zase dopřeju i dovolenou sama bez rodiny. Dcery jsou už dospělé a i když jsou pro mne s manželem vším, je čas, který mám jen pro sebe, svoje myšlenky a záliby, nad zlato.

Dobře si ještě pamatuji ty společné dovolené, na které tak ráda vzpomínám. Ale až teď jsem si uvědomila, že i na společné dovolené jsem pořád myslela na svou rodinu, co oni chtějí, co potřebují. Vše jsem podřizovala jejich zájmům. Snažila se, aby byli

všichni spokojeni. Pak jsem byla i já. A poslední roky se učím být spokojená nezávisle na štěstí těch ostatních. A je to tak těžké a nevím, jestli se to naučím.

Ale pracuji na tom pro začátek tím, že si užívám dvojí dovolenou. Jednu s manželem, případně s dcerami (když s námi ještě chtějí) a druhou dovolenou si užívám sama se sebou, nebo s nějakou kamarádkou. O to víc se pak na ně domů těším.

Tak se taky vykašlete na zavařování a jestli si myslíte, že dovolenou můžete odpočinkově prožít i doma, napište, jak se vám to podařilo. Budete první, koho znám!

Jana Zrnečková

Ach jo, to mi to Zrnečko promluvilo z duše! A jak krásně to sepsala, všimly jste si? Já už můžu jen dodat, že to taky pěkně věrně popsala, neb jsem to celé zažila s ní (tedy bez těch okurek a višňů – ty jsem vzdala už dávno, jsem holt o kousek napřed, a to bude tím, že je mi o pár pátků víc a tak jsem stihla více zmoudřít...). To sladké nicnedělání jsme si letos užívaly spolu a taky s pražskou Hankou a naší milou Maruškou, byly jsme prostě nepřehlédnutelná čtyřka a dodneška tam na nás jistě vzpomínají. Ostatně, my na hvarský Ivan Dolak taky nezapomenem, bylo nám tam opravdu moc dobře! A to je vzkaz pro vás všechny, na které taková dovolená zatím jenom čeká. Letos, napřesrok, prostě až to zase půjde. Těšte se, bude to určitě stát za to!

Jana, máma helpu

LISTÁRNA

Milá redakční rado,

Chtěla bych se pokusit o tip pro event. zpestření našeho Bulletinu o rubriku např. s názvem „Můj tip pro Tebe“ nebo „Doporučuji“, kde bychom si mohly vzájemně podat různé krátké informace o tom, co nás zaujalo např. na nějakém výletě, co jsme si zajímavého přečetly, ať je to kniha, článek nebo jiná zajímavá informace o akci, která by se mohla hodit i dalším. Něco podobného jako jsou již publikované recepty na jídla a kulinářské speciality.

Důvodem této mé úvahy je moje čerstvá zkušenost z výletu do Brna, který jsem společně s dcerou podnikla nedávno.

Můj krátký příspěvek, pokud bude otištěn, by mohl nést název „**Brněnský drak**“.

Začátkem června jsem podnikla se svojí dcerou dlouho plánovaný výlet vlakem do Brna. Nebyl to výlet jen pro to, abychom se svezly vlakem, ale jeho hlavním důvodem byla jízda vlakovou soupravou „PENDOLINO“. Obě jsme dostaly od rodiny na cestu „sponzorský dar“ já již jako vánoční poukázku v roce 2006 a dcera tuto jízdu ode mne dostala ke svým 35. narozeninám. Časově se nám podařilo realizovat náš záměr až začátkem letošního června. Jízdu vlakem nebudu popisovat, PENDOLINO splnilo naše představy o rychlosti a kultuře cestování a určitě pojedou opětovně, ale někam dále, než po trati Brno – Praha. Důvodem proč tyto řádky píši do rubriky „Můj tip“ je moje zkušenost s hledáním a zakoupením vhodného dárku z Brna.

Několikrát jsme za ty dva dny přešly náměstí Svobody, kde stojí historická budova „Dům pánů z Lipé“, ale do vnitřního prostoru jsme vešly až v neděli v poledne, když jsem chtěla navštívit inzerovanou prodejnu kávy a čaje a něco dobrého koupit jako dárek z cesty. Ovšem, v neděli v poledne bylo zavřeno, což bylo normální. Tak jsme se rozhlédly beznadějně po krásném atriu, a tu nás na cestě po I. patře ochozu, z obchůdku tam umístěného, oslovila příjemná mladá žena a pozvala nás dovnitř, když viděla naše zklamání, že jsme vedle v prodejně nemohly nic koupit. A tam nás čekalo milé překvapení. Paní majitelka Eva Sedláčková má malý, originální obchůdek s oděvními doplňky, šije na zakázku, prodává malé kolekce oděvů a vkusné věcičky z přírodních materiálů. A to bylo to, co nás oslovilo. Našly jsme tam nepřeberné množství výrobků z přírodního korku, kabelky, pouzdra, peněženky a tolik pěkných drobností, že jsme během krátké chvíle nakoupily pěkné dárečky a ani se naše peněženky moc neztenčily.

Poslední „originální dárek“ v podobě „Brněnského draka“ nás ovšem překvapil pár kroků od nádraží, v cukrárně v Josefské ulici, kde na nás čekali překrásně vypečení a cukrovým sněhem a mandlemi nazdobení draci jako sladká replika brněnské historické rarity, vystavené v průchodu věže Starobrněnské radnice. Byl to tip od milé, neznámé paní, která nás tam poslala, když jsme po cestě vtipkovaly o drakovi, že by mohl být třeba z marcipánu! Vykoupily jsme posledních 6 kousků a spokojeně jsme šly vyhlížet náš rychlovlak, který jel z Vídně do Prahy a dovezl nás načas zpět z Moravy do Čech.

Tak tedy... v Brně draci i z perníku v cukrárně v Josefské ulici a vkusné dárečky z přírodního korku v obchůdku Evy Sedláčkové, v atriu v I. patře domu „pánů z Lipé“ na náměstí Svobody!

A ke čtení nejen do vlaku, spíše na klidné letní chvíle, doporučuji: Marcel Pagnol:

1) Jak voní tymián, 2) Živá voda

Lída Moschnerová

Článek, který zveřejňujeme, možná strhne lavinu vašich dotazů. Prosím, směrujte je POUZE na dole uvedenou speciální linku – sedí na ní odborníci, kteří vám vše podrobně a fundovaně vysvětlí!

Nová biologická léčba

Rakovina prsu, která u Vás byla objevena, je díky léčbě minulostí. Zajímá Vás, zda je možné snížit riziko návratu onemocnění? Znáte všechny možnosti?

Po operaci rakoviny prsu podstupuje mnoho žen „adjuvantní terapii“, aby se snížilo riziko jejího návratu. Adjuvantní terapie, která zahrnuje chemoterapii, ozařování a hormonální terapii, má za úkol zničit rakovinné buňky, které nebyly odstraněny během operace.

Zároveň je dnes také známo, že četnost návratu onemocnění u žen s HER2-pozitivním karcinomem prsu je výrazně vyšší. Proto by ženy s tímto typem nádorového onemocnění měly být informovány o dalších možnostech adjuvantní léčby.

V současné době probíhá **klinická studie TEACH**, která hodnotí účinnost nové biologické léčby (podávané ve formě tablet) určené k zabránění návratu rakoviny. Ženy s karcinomem prsu mohou být zařazeny do studie TEACH, pokud splňují následující kritéria:

- V minulosti ukončily léčbu chemoterapií (chemoterapií podávanou před a/nebo po operaci)
 - Byla u nich pomocí testů zjištěna HER2-pozitivní rakovina prsu
 - Nebyly dříve léčeny trastuzumabem (Herceptinem®)
 - V současné době nemají žádné příznaky onemocnění rakovinou (jsou v remisi)
- (Konečné rozhodnutí o zařazení do studie provede lékař ve výzkumném centru.)

Do studie TEACH bude celkem zařazeno 3000 žen a bude probíhat přibližně v 450 lékařských centrech po celém světě.

**Máte-li zájem o účast v této klinické studii,
volejte na bezplatnou linku 800 777 800 (Po – Pá 14.00 – 20.00 hod.)**

Trocha letního vzpomínání...

Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu pořádá každoročně celostátní akci s názvem, který má motivovat všechny ženy, jež se díky nemoci obávají, že už nikdy nic nebude jako dřív. A ono to někdy chce jen přestat se bát a zase to zkusit – nejlíp v houfu, s někým blízkým za zády... Mnohým z nás se podařilo překonat pochyby a samu sebe letos v květnu, kdy jsme se společně vydaly na víc či méně schůdné vršky. Radost z jejich pokoření jsme pak díky mobilnímu vynálezu mohly předat dál...

Dokážeš to taky 2007

Až na vrcholky hor, kopců a kopečků

Letošní akce Dokážeš to taky! se podařila. Myslím, že patřila k těm nejemocionálnější a tudíž nejhezčím. Nebo že by už jen trochu vybledly vzpomínky na ty předešlé akce, kdy jsme plavaly, šlapaly na kolech i chodily pěšky, splouvaly na raftech? Samozřejmě Sonnblick z této řady vynechávám, protože na ten účastnice výstupu rozhodně nemohou zapomenout a jistě je pro ně stále tím nejhezčím. Letošní výšlap začal hezky hned u vlaku milým přivítáním naší Evy, nikoliv chlebem a solí, ale koláčikem a panáčkem.

Tak tedy – ALEN, BENKON a pražský MAMMAHELP – hurá na Říp! – nejpatrnější českou horu (455 m n.m.). Sem praotec Čech vstoupil, odtud spatřil lesy a řeky, hory i roviny a řekl: „Toť jest ta země, o kteréž častokrát sem vám pravil a do ní vás uvéstí slíbil...“,“ dále už je to známé. Říp hrál často významnou roli v českých dějinách. A dnes měl velký význam i pro nás, a podle toho jsme se i cítili. Hora nás přitahovala. Bylo sice horko, ale stromy na úbočí Řípu nás ochránily.

V pravé poledne jsme vystoupili až na vrchol a rozhlédli se po té zemi zaslíbené. Nahoře už nás vítala hudba a příjemné občerstvení ve stínu. Všichni jsme se podepsali na vrcholovou listinu a vysvětlovali přítomným i právě přicházejícím lidem, proč jsme tady a proč nám záleží na tom, aby se k nám přidali a podpořili naše úsilí. Všichni byli vstřícní a rádi se naší akce zúčastnili. Po odpočinku a mnoha setkáních s kamarádkami i seznamováním s novými známými jsme společně navštívili románskou rotundu, obnovenou v roce 1126, zasvěcenou patronu Přemyslovců sv. Jiří a patronu země české sv. Vojtěchovi. Od průvodkyně jsme se dozvěděli podrobnosti o její stavbě, opravách, historii i současných majitelích. Byl tam příjemný chládek a dotyk zdí „dýchal dějinami“ – je to možná fráze, ale ten pocit jsme opravdu měli.

Celé odpoledne jsme se dobře bavili, poslouchali hudbu, tančili a zpívali, taky jedli a pili a hledali všechna zajímavá místa a vyhlídky z Řípu, dohadovali se o názvech hor a městeček, která jsou odtud vidět. Nejdůležitější moment dne nastal v celé republice vpoledvečer, kdy jsme spojili nejen ruce, ale i myšlenky a srdce se všemi, kdo v té chvíli stáli na kterékoliv hoře. Patřily k tomu proslovy, poděkování, přání a vzkazy, myslely jsme i na ty, které s námi z jakéhokoliv důvodu nemohou být (nebo už nikdy nebudou). Přítomní dostali za výstup na horu Pamětní listy na tento den s obrázkem hory, rotundy a razítkem. Alenky a jejich přátele jsme dekorovali malou kapličkou sv. Jiří zavěšenou na kožené šňůrce. Benkonky nám i Mammahelpu zase přivezly v upomínku na tento den dárek s přáníčkem.

Zapálili jsme pochodně a byli dojatí tou chvílí pospolitosti a společenství. Už jsme dokázali několikrát, že si pomáháme a jsme si vzájemně oporou, víme, že se můžeme na sebe spolehnout, víme také, že společně máme větší šanci vyhrát svůj boj s rakovinou. Naše přátelství nám dodává jistotu a sílu žít. Řetěz rukou a slavnostní chvíle nám to jen potvrdila. Rozezvučely se mobily a poselství z různých vrcholů a vrcholků létala vzduchem (i když někdy byl velký problém se signálem).

Od nás šla na všechny strany SMS:

„My Alenky, Benkonky a Mammahelpky stojíme společně na posvátné hoře Říp a myslíme na vás, které jste vystoupily na ostatní hory v naší krásné zemi.“

Odpovědi bylo mnoho, jen jednu krásnou uvedu pro příklad:

„Spolu s vámi jsme se vydali cestami, jež se dotýkají hvězd a vedou ke světlu naděje, která nám všem plane“ – poslala Edita – Arcus České Budějovice – Klef.

Přeji všem účastníkům i těm, které na nás v těch chvílích mysleli, hodně zdraví, a těším se na všechny další dny, které prožijeme společně.

Ráda bych poděkovala organizátorkám Hance Jírovcové, Evě Chaloupkové a Haně Beranové za skvělou přípravu „technické“ stránky akce, vše (až na pomalou obsluhu v hospodě) fungovalo skvěle, hlavně bezvadná spolupráce mezi našimi kluby.

Daniela Kelišová, Alen

A my děkujeme Tobě, Danielo, za hezkou vzpomínku na náš společný výlet.

Taky náš rekondiční pobyt na jihu Čech je minulostí, a brzy se vypravíme na ten další, v Rožnově. Pořád ještě váháte, zda se máte s námi vydat do neznáma?

Jak nám bylo v Horní Stropnici

Poslední týden v červnu jsem se vypravila konečně na svůj první rekondiční pobyt s naším MAMMALPEM. Jsem po operaci sice už sedmý rok, ale rekondici jsem si dosud nedopřála. Letos mě to konečně vyšlo a mohu říci, že jsem udělala dobře, když jsem se vydala společně s dalšími 24 děvčaty do Horní Stropnice. Myslím, že organizátorky měly skutečně „šťastnou ruku“ při výběru místa, kde jsme strávily překrásný týden. Přálo nám nejen počasí, měly jsme i dobré zázemí v penzionu „BOBR“ a hlavně se nás sešla dobrá parta. To říkám zcela bez nadsázky a objektivně. My, které jsme byly nové, jsme se mezi ty ostatní, zkušené frekventantky rychle zařadily a vzájemně spřátelily a odjely jsme s dobrým pocitem, že jsme našly spřízněné duše.

Určitě každou z nás oslovila zejména nedotčená krajina Novohradských hor, kde jsme svorně našlapaly několik desítek kilometrů, aniž bychom potkaly nějaké auto nebo človíčka. Kdo se nedíval při výletech jen po krajině, ale zvedl oči k nebi, mohl vidět plachtící čápy, přelétající volavky, stále štěbetající hejna vlaštovek a špačku, vzácně bylo možno spatřit i velké dravce, jak se nechávají unášet do výšek proudy teplého vzduchu. Nikdy předtím jsme neměla představu, jak výborně chutnají třešně ptáčnice, natrhané přímo u silnice, kterou jsme šly třeba na tvrz Cukštejn nebo ze Žumberka do Horní Stropnice. Tedy jistě tušíte, že jsme na rekondici nezhálely! Ranní rozvíčku si nikdo nedovolil sabotovat, a ani by to nešlo, vždyť nadechnout se ráno před snídaní zdravého vzduchu na zahrádce za penzionem, kde nás za ohradou vítala domácí zvířata – kočky, ovce, slepice, perličky – to si nikdo nenechal ujít. Pod vedením naší zkušené cvičitelky Helenky Dvořákové se nám nejen rozproudila lymfa, ale nabraly jsme síly a dobrou náladu a šly jsme si dát snídani, kterou nám naše vedoucí a „kuchařky“ Hanka Jírovcová a Jana Zrnečková s dalšími pomocnicemi každé ráno pečlivě připravily. Kdo měl po snídani čas před dalším programem, mohl si ještě zaběhnout do prodejny Jednoty, obchod byl přímo proti našemu penzionu a byl výborně zásoben. A potom vzhůru, buď na výlet do okolí Horní Stropnice nebo autobusem do Českého Krumlova, Zlaté Koruny, Nových Hradů.

Nechci podrobně popisovat program, spíše chci touto cestou vyjádřit své poděkování všem, které jsem na této rekondici potkala, že mě přijaly mezi sebe takovou, jaká

jsem, za atmosféru, kterou nám novým vytvořily, třeba jen tím, že jsme se mohly trochu svěřit se svými problémy, zasmát se, zazpívat si nebo si říci jen pár hezkých slov. Menší nedorozumění byla rychle zapomenuta a dobrá nálada nás neopouštěla. A bylo stále co překonávat! Jednou to byl déšť a blesky, podruhé velké horko, potřetí delší trasa než jsme si původně naplánovaly, bolení hlavy, nohou a pod. O nemocech se ale na rekondici vůbec nehovořilo. Byly jsme tam proto, abychom si duševně odpočinuly, poznaly nové tváře a upevnily si svoji víru v to, že život nám přinese ještě hodně pozitivního, když sami v sobě najdeme sílu. A k tomu u mne tento pobyt jistě přispěl.

Tak to mi tato rekondice dala a určitě si příští rok nějakou opětovně naplánuji a vyzývám ty, které dosud váhají, aby také jely !

Pozdravuji touto cestou své nové kamarádky Alenku z Otrokovic, Zdeňku z Nymburka, Helenku a Evu z Prahy, a též Evu Mlčochovou, která mě velmi inspirovala svým přístupem k životu. Budu ráda vzpomínat na všechny, se kterými jsem trávila tento krásný týden. Přeji našim organizátorkám z vedení Mammahelpu, aby i příští rok měly tak dobrý tip pro rekondiční pobyt, jakým byla Horní Stropnice a hodně sil a trpělivosti, kterou tato činnost od nich neustále vyžaduje.

S pozdravem „Úsměv lidem, klid ptáčím hnízdům“

Lída Moschnerová

A další vzpomínka, tentokrát Jany Čaganové z přerovského MH centra, patří červnové výstavě fotografií Nezůstávej sama, kterou jsme instalovaly v Hranicích.

Nestydme se o tom mluvit

Protože jsem se bohužel nemohla zúčastnit zahájení výstavy „Nezůstávej sama“ na hranickém zámku – byla jsem totiž na darované dovolené v Paříži – šla jsem se pak na ni několikrát podívat. Snad proto, že jsem chtěla vidět a slyšet reakci návštěvníků. Slova jako: ...je pěkné v takové situaci nebýt sama..., jsou odvážné, nevím jak bych se zachovala já, asi bych zůstala v anonymitě,.... jsem hltala se zvědavostí. Přišli i profesionální fotografové, zřejmě ze zvědavosti a napsali do knihy: fotografie jsou pěkné, zdařilé a další superlativy. Těšilo mě to, ale nejvíc mne zaujala reakce paní Černé na odboru kultury, která nám při zahájení a organizaci pomáhala. Řekla: „Víte, mne nejvíce zarazelo, proč přišlo na zahájení málo žen, kterých se to nejvíc týká a mohly se mnoho věcí dovědět?“

A tady se přímo nabízí odpověď, co jsem zaslechla – stydí se. Stydí se za to, že zrovna onemocněly **touto** rakovinou, protože symbol ženství – prs, vždy pro ženu něco znamenal. Na to lze poradit jen jedno, nestydme se o tom mluvit a pomáhejme druhým se z toho vypovídat a vyslechnout je. Víme podle sebe, jak jsme byly rády, že můžeme o svých pocitech, obavách a trápeních mluvit nejen se svými blízkými, ale někdy i s přáteli. Věděly jsme, že nejsme v této chvíli samy a že je nás víc, co bojujeme a budeme bojovat.

Při ukončení výstavy jsme ještě jednou poděkovaly panu starostovi Mgr. Wildnerovi a paní místostarostce Ondriášové, jejichž přístup k naší výstavě a Mamma HELPU vůbec byl opravdu upřímně vstřícný a příkladný. Náš dík patří také Ing. Ondrové a paní Černé, za jejich pomoc, ochotu a vstřícnost – mimo jiné od nich máme na památku hezké fotografie. Děkujeme také dívčímu kvartetu ze ZUŠ v Hranicích. Jejich hra na flétnu ihned navodila příjemnou atmosféru. A nesmíme zapomenout ani na sponzorský dar z pekárny Teplice nad Bečvou ...

A za celé naše přerovské MH centrum musím poděkovat za pomoc a spolupráci mammahelpkám z Prahy, Hradce a Zlína.

Městu Hranice také srdečně děkujeme – dovedete pomoci a my si toho velmi vážíme!

za přerovská děvčata Jana Čaganová

Z Hradce do Mikulova

Ahoj děvčata, chceme se s Vámi podělit o zážitky a dojmy z rekondičního pobytu v Mikulově, kterého jsme se zúčastnily se členy Ligy proti rakovině z Hradce Králové. Celý pobyt byl zaměřen turisticky a tak jsme jen šlapali, šlapali a šlapali. První naše kroky vedly na Kozí vrch. Je to sice jenom vrch, ale je odtud překrásný pohled na celé město z kamenné vyhlídky, která byla dříve součástí opevnění města. Vyhlídku opravují nadšenci ze sbírek turistů. Také my jsme přispěli skromnou mincí do papírové škatule. Další prohlídku jsme naplánovali na zámek. Je tam krásná obrazárna. Největší rarita je ale obří sud, který byl naplněn vínem pouze jednou. Jinak se v něm ukrývala kapela, která ze sudu vyhrávala při různých slavnostech. Další pozoruhodností Mikulova je Dietrichsteinská hrobka se 45 rakvemi příslušníků tohoto rodu. Je zde také jeden z největších židovských hřbitovů se synagogou v naší republice.

Mezi náročnější výlety patřil výstup ke kostelu sv. Šebestiána, obecně nazývaný sv. Kopeček. Cestou jsme obdivovali jednotlivá zastavení křížové cesty. Nahoře nás nadchl překrásný výhled do širokého dalekého okolí, až do Rakouska. Jednou za rok, vždy první neděli v září, se zde koná Mariánská pouť, při které se slouží mše svatá.

Jeden den jsme věnovali i perle jižní Moravy – Lednici. Návštěva zámku, parku a skleníku patřila mezi nezapomenutelné zážitky. Svoji fyzickou jsme si dokázali výstupem do věže minaretu. Stálo to za to. Pohled na celý areál zámku nám byl odměnou. K zámku jsme se vraceli motorovou lodí po jednom rameni řeky Dyje a ještě jsme se od průvodce – lodivoda dozvěděli spoustu zajímavých informací o původu lednického parku. Tak jsme s překvapením zjistili, že za vybudování parku můžeme děkovat napoleonským vojákům, kteří ho po skončení válek vybuvovali. Ručně hloubili nová koryta Dyje a zemina z řeky byla použita jako navážka, na které byl vybudován park.

Nemohli bychom se pochlubit, že jsme byli v Mikulově, kdybychom nenavštívili vinný sklípek. Víno nám moc chutnalo, vydrželi jsme až do půlnoci a odcházeli jsme pěkně zvesela.

Celý týden byla tropická vedra a tak jsme poslední den skončili na koupališti. Světe div se, zamilovali jsme se do jízdy na tobogánu a užili jsme si na něm řůru legrace. Bavili jsme se, jako malé děti.

Kdybyste se rozhodli pro výlet na jižní Moravu, vřele všem doporučujeme návštěvu Mikulova. Stojí to za to!

za hradecká děvčata Renata Koutná

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Co se dělo v MH centrech a co všechno se nám podařilo, tak by mohl znít jeden velký společný titulek k následujícím příspěvkům, které svědčí o tom, kolik práce jsou mammahelpky schopné udělat. A to i přesto, že letní provoz v našich „mamáčích“ a „helpech“ bývá atypický – letos nezůstal kámen na kameni v tom pražském, kde jsme rekonstrukcí stropů prázdniny začaly a rekonstrukcí podlahy je končíme... Když to dobře dopadne a najde se dost pomocných rukou, bude to tu v září jako nové!

Hlásíme z Prahy

Červen, už mi to připadá strašně dlouho, co jsme se zde rozloučily na posledním babinci. Pomalu už se stává pravidlem, že nám počasí na tento program nikdy nepřeje. Týden před tím nám paní starostka Úřadu pro Prahu 3 předala část zahrady, kde si můžeme organizovat naše posezení, ale červnová bouřka s pořádným lijavcem nás zahнала brzy dovnitř centra. Bylo pěkné dusno, takže jsme se pěkně vyhrály a vypotily. Byla jsem ráda, že vás přišlo hodně, a že jste ochutnaly naše koktejly. Návštěva patronky AVON linky Veroniky Freimanové byla příjemným zpestřením našeho setkání. Cestu k nám našly i ty, co jsou v léčbě a já si toho vážím, protože vedro bylo opravdu nesnesitelné.

V sobotu 16.6. se konal AVON pochod a jako každý rok nás z MammaHelpu šlo hodně a k tomu ještě některé jely na dračích lodích, což byla letošní novinka pochodu. Pochod probíhal v krásném počasí a jeho vyvrcholení ve Žlutých lázních bylo báječné. Několik se nás vystřídalo v „Růžovém autobusu“ při edukaci žen, které si přišly pro poukázky nebo rady ohledně prevence. Jsem ráda, že zájem o edukaci rok od roku stoupá. Program byl bohatý a myslím, že vystoupení skupiny „mužských akvabelů“ rozesmálo všechny. Ty, co se povalovaly na dekách okolo podia, odcházely domů určitě spokojené. Připadalo mi, že všichni měli dobrou náladu, povedlo se.....

Náš rekondiční pobyt v Novohradských horách musím také jen chválit. Krajina, městečko Horní Stropnice, počasí a neposkvřněná příroda, to okouzlo opravdu nás všechny. Vzhledem k těmto kladům jsme viděly mnoho zajímavých památek, nádher-

svěží, plná radosti a elánu. Občas se pak přistihnu, jak zasněně zírám z okna a ještě se někde toulám.

Jana Zrnečková

Z Přerova

Na konci května byla v Hranicích ukončena výstava Nezůstávej sama (viz článek Nestydně se o tom mluvit).

—
31. května byl poslední předprázdninový babinec. Sešlo se nás jen pár, většina z nás teď pracuje na zahrádkách, ale moc pěkně jsme si popovídaly.

—
14. června jsme měly výměnu jarních receptů a tak jsme si připravily jarní saláty, na závěr jsme dochutily moučnickem od Jany.

—
20. června přijela Jana Drexlerová na naši poradou a předala funkci koordinátory centra Janě Čaganové.

—
28. června předprázdninové rozloučení u Bečvy.

Osvěta s Růženou

V polovině května pořádala společnost Avon Cosmetic v Olomouci na náměstí velký kulturní program na ukončení první půlky projektu Růžová jízda. Kulturní akce byla na celé odpoledne, od 14 do 22 hodin – zpěváci, konferenciéři, stánky s občerstvením i kosmetikou, hudba, ohňostroj...

Nemohl samozřejmě chybět „Růžový autobus“, který končil svou jarní jízdu po městech a kde jsme se ze všech sil zabývaly osvětou. Tento den byl jaksi „nad plán“ a tak jsme tam jely s pocitem, že v tomto veselém prostředí nebude zájem o informace o prevenci a samovyšetřování prsou, ale – světe div se – přišlo asi 260 lidí, snad největší počet ze všech stací. Velký zájem projevil mladí, hlavně děvčata, ale i jejich partneři, také ženy s manžely nebo chtěli informace i samotní muži.

Zaujali nás například studenti z gymnázia Přerov, přišlo jich najednou asi deset, děvčata i kluci. Měly jsme obavy, jak budou při výkladu o samovyšetřování prsou reagovat. Překvapil nás jejich upřímný zájem, i u kluků, a jejich odpověď na konec: Bylo to poučné.

Samovyšetřování si hlavně na modelu umělých prsou přišly vyzkoušet mladé ženy, maminky, ale i ženy středního věku. Hodně žen ve věku 45 let už sono i mamografické vyšetření absolvovalo, je vidět, že informace o prevenci a možnosti preventivního vyšetření se dostala do povědomí veřejnosti. Ale samovyšetřování si mnoho žen neprovádí, setkaly jsme se i s odpovědmi: „já nic nepoznám, bojím se, že si něco najdu atd.“

A tady právě byla důležitá naše odpověď a přesvědčit je o užitečnosti i tohoto způsobu prevence.

Také jsme zjistily, že i dobře míněné rady mohou způsobit u zvláště citlivých jedinců negativní reakci. Jako u mladé 25leté vysokoškolsky vzdělané ženy, která si přečetla rizikové faktory u rakoviny prsu a měla utkvělou představu, že právě ona je v rizikové skupině. Argumentovala: „Měla jsem první měsíčky už ve dvanácti letech a první dítě budu mít určitě až po třicítce, protože ještě studuji a dříve to nestihnu.“ Pořád stála a čekala, co jí poradíme, jak se má zachovat. Naše rada byla prostá: Jste štíhlá, jistě dodržíte správnou životosprávu, určitě sportujete, jste vzdělaná, provádíte samovyšetřování prsou, navíc jste hezká, takže do třiceti se určitě vdáte a stihnete být také matkou. Máte všechny předpoklady, abyste byla zdravá. Nakonec jsme se všechny zasmály a poznaly, že se jí ulevilo a nám také.

Velmi nás také povzbudila pochvala paní Michaely Beránkové, marketingové ředitelky AVONU, která nás zpovzdálí inkognito pozorovala a řekla: „Líbí se mi jak to říkáte, ukazujete a vysvětlujete. Děkuji Vám.“ Pro nás šlo o další potvrzení toho, že naše práce nebyla zbytečná.

Dokonce ještě po 22. hodině byl zájem o naše rady, ale manažer Růženy, jak byl autobus důvěrně pojmenován, Ondřej Klíč řekl: „Končíme, děkuji vám dámy, čas již vypršel!“ Domů jsme se vracely kolem půlnoci, hodně unavené, ale s moc dobrým pocitem!

Jana Čaganová a Dáša Kolářková z MHC Přerov

Dodám jen, že začátkem září zveřejní AVON seznam měst, kam osvětová Růžena zamíří při podzimní Růžové jízdě. Chcete se na jejím poslání také podílet? Nestyďte se, zavolejte do kteréhokoli MH centra, proškolíme vás, a hurá za novými zážitky. Odnese si nejen skvělý pocit ze své užitečné pomoci, ale taky nějaké peníze!

Parné léto v Plzni

Přestože vypuklo tropické léto, nezlenivěly jsme a neležely jen u vody! V oslabené sestavě jsme se daly do práce. Zmapovaly jsme si zdravotnická zařízení, kde jsou mamografy, mamologické poradny, lymfodrenáže a onkologie v Plzni a nejbližším okolí. Zkompletovaly jsme sadu informačních materiálů nejen námi zpracovaných, ale i z jiných zdrojů – Ligy proti rakovině, pojišťoven, AVONU a dalších a vyrazily jsme do plzeňských ulic. S povděkem můžeme konstatovat, že jsme nikde nebyly odmítnuty, naopak většina lékařů přislíbila spolupráci – předání informací o našem MH centru svým pacientkám a jejich blízkým.

Přesto, že jsme si málem ušoupaly nohy a padaly horkem a žízni, nebyla naše práce marná. Už se začaly ozývat první vlašťovky, naše nové klientky. Většina dotazů,

kteřé naše terapeutky zodpovídají, se zatím týkala hlavně lymfatických otoků. Dozvěděly jsme se tak, že objednací lhůty na lymfodrenáže v Plzni jsou někde delší než půl roku, což je přece pro pacientky v akutním případě nesmírně stresující! Jak je tomu u vás? Je tato neutěšená situace jen plzeňskou specialitou, nebo jde o celostátní problém?

—
Další dotazy mířily hlavně na možnost podzimních rekondičních pobytů, což jsme mohly ještě nabídnout (Rožnov i Františkovy Lázně mají ještě několik volných míst).

—
Podařilo se nám získat sponzorský dar – kopírku od firmy KADEL s.r.o. z Plzně a tiskárnu od soukromé osoby. Radostí jsme vyskakovaly a pěly chválu. To jsme však netušily, že vyvstanou problémy, jako například spuštění počítače (bez hesla to nejde!) a připojení a zprovoznění tiskárny. Z této pro nás zapeklité situace nám pomohli během dvou dnů dva mladí a šikovní počítačovní kouzelníci – jeden ze Zlína a druhý až z Berlína! A pak že si dneska lidi neumějí pomáhat!

—
Vzhledem k tomu, že naše výpočetní technika není zrovna nejmodernějším výkřikem, a nestačila by na dlouho a toužebně očekávaný super program, rozhodly jsme vzápětí sítě k získání nových exemplářů. Úspěšně jsme se zachytily u krajského zdravotního rady JUDr. ing. Karpíška, který nám přislíbil nejen technické vybavení, ale hned jsme se dohodli i na uspořádání výstavy fotografií Nezůstávej sama v prostorách Krajského úřadu v Plzni. Už na tom usilovně pracujeme!

—
Ještě mám poslední novinku: i přes prvotní odpor k vyšívání, vyšívá dnes pilně a čistě jen podle svých vlastních návrhů naše terapeutka Marie. Pevně věří, a my s ní, že se její výtvary budou líbit – v opačném případě s tím prý definitivně končí!

—
Držte nám palce, ať se v září rozjedeme tak jako všechna ostatní, služebně starší MAMMA HELP centra.

Marcela Špánková

SERIÁL

Moje žena má rakovinu prsu

Marc Silver

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

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

Část V.

Zvládání chemoterapie

Živě si pamatuji na první dávku chemoterapie své ženy. Jednoho poměrně teplého listopadového dne mne vyzvedla z práce. Cestou do ordinace jsme nervózně mlčeli. V přeplněném pokoji pro podávání cytostatik byla příjemná onkologická sestra a množství okrově žlutých křesel. Připadal jsem si jako v nějakém bizarním kadeřnictví. Vzali jsme sebou četbu na kazetě a volkmena. Ale žena o to neměla zájem. Sestra přinesla hrst léků proti nevolnosti a po dvou hodinách infúzí jsme opouštěli místnost s vějířem dalších receptů na různé vedlejší potíže. Doma jsme v napjatém očekávání povečeřeli s dětmi, dívali se na televizi a šli spát. Celou tu dobu jsem měl pocit, že čekáme, až udeří bouře nebo hurikán – jako když předpověď ohlásí, že se blíží, ale vy nevíte, kdy vás zasáhne. V hlavě mi mezitím hučely všechny ty teorie o průběhu chemoterapie, kterými mě v nejlepší víře zavalili známí. První dávka chemoterapie je nejhorší, protože se jí žena bojí. Ne, druhá je nejhorší, protože se jí bát přestane a zaskočí ji to. Ne, prostě je to dávka od dávky horší a horší. V případě mé ženy bouře udeřila až za 24 hodin po první infuzi. Začal se jí zvedat žaludek a točit hlava a celkově jí bylo špatně. To zpoždění mě tenkrát překvapilo. Zmínil jsem se o tom jedné onkoložce, kterou jsem kvůli této knize zpovídal. Řekla, že se nám o tom lékař určitě zmínil, že to trvá někdy den, než začnou léky působit. Asi nám to řekli. Vsadil bych se, že to bylo to jedno z těch mnoha zrnec informací, které jsme ani já, ani moje otřesená žena rozumově nezpracovali.

Co můžete očekávat

To je přesně to, co chce vaše žena vědět. Vy samozřejmě také. Očekávejte nečekané. Žádní dva lidé neprožívají chemoterapii stejně. První infúze může být skutečně nejhorší. Zcela jistě je to ta, která vyvolává největší úzkost. Když přijde žena na druhou dávku, je již uvolněnější, ale každá dávka je jiná a také každá žena ji vnímá jinak. Na jedno se však můžete spolehnout: daň, kterou si cytostatika vybírají, se sčítá. (Ovšem to je také účelem, protože se sčítají samozřejmě i účinky na nádor – pozn.) To znamená, že s postupem léčby se žena cítí stále hůř.

Chemoterapie popírá pravidla každodenního života – jakoukoli touhu po pořádku. Silné vedlejší účinky nebo nízký počet krvinek může znamenat odklady dalších dávek. Když jsem si vytáhl u lékaře diář, abych si zanesl termíny dalších manželčinych che-

moterapií, lékař mě varoval: „to radši ani nedělejte. Budete muset být flexibilní.“ Ano, velmi flexibilní.

Vstoupit do chemoterapeutického pokoje vyžaduje velkou dávku odvahy. „Tak jsem tady, dejte mi ty léky, co mi po nich bude blbě.“ Mít sebou doprovod, který vás morálně podpoří, to je požehnání. Doprovodem může být manžel, který neomdlévá při pohledu na jehlu nebo v nemocničním prostředí nepropadá panice. Někdy stačí jít jen na první dávku, aby byl muž celkově v obraze a další návštěvy absolvovat s příbuznými a přáteli. Jedna naše kamarádka si sestavila rozvrh doprovázejících. Co když ale žena trvá na tom, že chemoterapii zvládne sama? Pokud to myslí skutečně vážně, její přání respektujte. Některé ženy si skutečně nepřejí, aby s nimi muž u chemoterapie byl, ale stojí za to se o to pokusit, jestli během léčby nezmění názor, nebo zda to nebyla jen přehnaná obava, že bude na obtíž. Nakonec možná bude žena i přes svůj odmítavý postoj ráda, že pro ni přijdete, nehledě k tomu, že mnoho nemocnic doprovod druhé osoby při odchodu vyžaduje vzhledem ke koktejlu léků, které má momentálně v sobě.

Jak se bude vaše žena během chemoterapii cítit je naprosto nevyzpytatelné. Některé pacientky proplují chemoterapií hladce s minimální nevolností, jako naše známá, která při léčbě chodila pracovat do KFC. Jiná známá dokázala po dávce zvracet a nemohla nic pozřít. Musela na tyto první dny dokonce zůstat v nemocnici. Většina žen spadá tam někam mezi případy každodenní práce v KFC a úporné zvracení. Žena mi přirovnala svůj stav jako kdyby právě slezla z nejvyšší a nejrychlejší horské dráhy na světě, která jezdí hlavou dolů... a to je žena, které se točí hlava i na dětském kolotoči.

Nemůžete prakticky nic dělat. Jen být nablízku, připravený a zúčastněný. Když měla na něco chuť, přinesl jsem to, když nemohla nic dělat, uložil jsem ji do postele a jen tak hladil po zádech a to jí dělalo dobře. A dobrá rada na konec. Nic si neberte osobně. Někdy prostě musíte akceptovat, že to, oč se snažíte, zrovna v ten den k ničemu není.

(seriál připravuje Ida, částečně zkráceno a upraveno)

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- ✓ **4. 9. Otevření MHC po letní rekonstrukci**
- ✓ **20. 9. 15.00 – 18.30 Artedílna se Štěpánkou – začínáme ubrouskovou technikou, přijďte si vytvořit originální dárky pro své blízké. Ostych stranou, Štěpánka to naučí každého.**
- ✓ **4. 10. 17.00 Přednáška firmy Dynex – prevence rakoviny děložního čípku** (aktuální téma, přiveďte i vaše dcery a vnučky!)
- ✓ **5. 10. Exkurze do Ryoru v Kyšicích** – pojedeme všichni společně autobusem,

je třeba se přihlásit předem telefonicky nebo mailem, čekáme i děvčata z jiných center. Nezaváhejte! Odjezd busu od MHC Praha kolem 12. hodiny. Kdo chce, může u nás přespat do soboty!

- ✓ **11. 10. 16.00 Poprázdninový babinec** – musíme si konečně popovídat o všem, co jsme prožily v tom horkém létě!

Tělocvična

POZOR – začínáme cvičit až v říjnu !!!

Pondělí od 1.10. 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helenou

Čtvrtek od 4.10. 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou

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

Program MHC Brno

začátky od 14.00 hodin

- ✓ **5. 9. Artedílna se Štěpánkou – Dekorace z papíru** – přáníčka, ozdoby na dárky apod.
- ✓ **12. 9. Babinec** – můžete donést fotky z dovolené, suvenýry, nebo jen tak si popovídáme, jak jsme strávili prázdniny
- ✓ **19. 9. Gurmánský kurz – Houby v naší kuchyni**
- ✓ **26. 9. Babinec** – budete zde s Helou – povídání, výšivka, výměna receptů
- ✓ **3. 10. Prezentace firmy Novepo** – dozvíme se něco o Beta glukanech a čínské medicíně.
- ✓ **10.10. Malování na hedvábí** – vyrobíme si šátky, šály, kravaty, pajero, materiál máme, nebo si můžete donést něco vlastního hedvábného
- ✓ **17. 10. Artedílny se Štěpánkou- papírové ozdoby, dekorace, krabičky a jiné dárky**
- ✓ **24. 10. Cestovatelské okénko se Zuzkou – Čína**
- ✓ **31. 10. Gurmánský kurz – Ovočné a zeleninové šťávy**

Program MHC Hradec Králové

Začátek všech programů je v 15.00 hodin

- ✓ **1. 9.** V Hradci se konají slavnosti královny Elišky, zúčastníme se s prodejem růžové výšivky na Malém náměstí
- ✓ **6. 9.** Přednáška pro veřejnost o prevenci
- ✓ **13. 9.** Patchwork – pokračování kursu
- ✓ **20. 9.** Přednáška o prevenci
- ✓ **27. 9.** Babinec – zážitky z prázdnin (nezapomeňte na fotky a něco na zub!)

Program MHC Plzeň

začátky vždy v 15 hodin

- ✓ **13. 9.** Artedílna – tisk z volné ruky
- ✓ **26. 9.** Rehabilitační cvičení

Program MHC Přerov

začínáme vždy v 15 00 hodin

- ✓ **6. 9.** Téma – žij zdravě s přírodou, společná procházka v Městském parku Michalov v Přerově
- ✓ **20. 9.** Artedílna – batika za studena, budeme potřebovat bílé tričko, žlutou a zelenou barvu na textil, nafukovací barvy (obvykle se prodávají sady po čtyřech), misku
- ✓ **4. 10.** Dechová cvičení, také ochutnávka domácího vína

Program MHC Zlín

Vždy ve čtvrtek, začátky od 15.00 hodin

- ✓ **6.9.** Babinec – vezměte sebou fotky z dovolené!
- ✓ **20.9.** Cestujeme s Jítkou – tentokrát po Dubrovniku
- ✓ **4.10.** Léčebné účinky Aloe Vera

9. – 16. 9. Beskydy, Rožnov pod Radhoštěm – Orbita (cvičí Katka Vaníková, autorka cvičební jednotky na naší videokazetě, využijte příležitost dozvědět se vše o vašich problémech s hrudníkem, rukou, páteří a možné rehabilitaci!)

22. – 29. 9. Františkovy Lázně (procedury, cukrárny, akvapark, tanečky...)

POZOR!

Chcete-li jet začátkem září ještě do Chorvatska k moři, volejte do Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu – Stáňa Danielová, 222 733 733, nebo mobil 606 655 621 Pobyt je dotován AVONEM, je určen ženám s lymfédémem po operaci prsu a budete mít po všech stránkách nadstandardní péči!

Chtěla bych vám říci:

Šéfredaktoři mívají svůj úvodník na začátku. My tam máme Slovo do duše, a autorů, které jste si už stihly oblíbit, je čím dál víc. Mám z toho ohromnou radost. A proto se klidně spokojím s rubrikou na ocásku. Má to jen jednu nevýhodu – někdy na mě prostě příliš místa nezbude...

Chci poděkovat všem, kdo jakkoli přispěli a přispívají k dovybavení všech našich center. Konečně snad budeme mít všude slušnější technické zařízení, pořádný PC program (ještě nám na něj chybí nějaké peníze!), hezčí nábytek a méně prošlapanou podlahu v Praze. Tam se omlouváme za přechodné zavření centra, jinak to nešlo, a pokud tento bulletin dostanete včas, zavolejte, jestli pro vás máme ještě nějakou práci (úklid po malování, stěhování věcí zpátky, šroubování nábytku, okna apod.) Šikovných a silných mužských rukou bude taky třeba!!!

Snad se nám konečně podařilo vyřešit i lepší pracovní místo pro obsluhu AVON linky, a příjemnější prostředí v denní místnosti pro klientky.

V přerovském MAMMA HELP CENTRU došlo k personální změně – koordinátorkou je od července Jana Čaganová (jsem velmi povděčná zlínské Katce, že si ji vzala „pod patronát“ a předává jí svoje zkušenosti). Martě Metelkové chci poděkovat za práci, kterou od otevření naší poradny v Přerově jako její vedoucí odvedla a jsem ráda, že zůstala v týmu jako laická terapeutka dál. Janě přeju, aby jí elán a nasazení, s nimiž se do práce pustila, vydržely a aby jí práce koordinátorky těšila. Že ji zvládne, nepochybují. Vždycky vše ale závisí i na podpoře a sehranosti týmu – to je moje vlastní zkušenost. Tak děvčata, ať se praší za kočárem!

Na našich webkách si můžete prohlídnout spoustu fotek ze spousty našich akcí. Další máme v nejrůznějších archívech, albech, na cd a jinde... nenašel by se někdo, koho to baví, a kdo by nám to přehledněji uspořádal? Klidně může objet všechna centra, spaní zajistíme.

Dnes nabízíme velkou akci navíc: exkurzi do partnerské kosmetické firmy RYOR. Její ředitelka a majitelka ing. Eva Štěpánková je nejen naším velkorysým sponzorem už řadu let, ale má pro nás taky slabost osobní. I když se nás do Kyšic vypraví autobus, ráda nás u nich uvidí. A vy máte možnost vidět, jak se ta příjemná přírodní kosmetika dělá... Byli jsme tam před lety a bylo to moc zajímavé. Na autobus, který přistavíme, bude třeba zřejmě mírně přispět, i tak myslím, že zájem bude velký. Kdo chce z mimopražských přespat, dejte to Hance včas vědět, ať to můžeme taky zařadit.

Ještě dodávám, že RYOR s námi uzavřel novou smlouvu na projekt KORUNA pro zdraví, a i letos nám posílá korunu z každého prodaného produktu řady RYAMAR! Za předchozích 2,5 roku jsme takto v podobném projektu získali víc jak 183 000 korun.

Poděkovat musím všem mammahelpkám, které se podílely na našich osvětových projektech Využijte svého práva na preventivní prohlídky. Zkusmo se to vloni rozběhlo na Královéhradecku (sponzor T mobil), kde jsme oslovily přes 500 žen a dívek, a pak jsme se do toho obuly ve velkém – výsledkem je dalších 1400 proškolených (sponzor DM Drogerie). Teď pokračujeme s přednáškami pod názvem Udělej to pro sebe, pod hlavičkou Aliance českých organizací a žen s rakovinou prsu, a do konce roku těch setkání bude osmdesát. A to na nás ještě čeká Růžový autobus AVONU! Hledáme proto další bývalé pacientky, které by takové posláním bavilo a které nemají velké komunikační potíže (nejlepší předpoklady mají samozřejmě učitelky, zdravotní sestry, prodavačky a úřednice, ale kdo do toho dá své srdce, uspěje i kdyby šišlal!)

Perfektní proškolení a zacvičení zajistíme – ozvěte se a doplňte brzy náš lektorský tým.

A co ještě můžete pro Mamma HELP udělat?

Snášejte do hnízda klobouky – čím bizarnější, tím lépe! Fotte se v nich a užívejte si to, ať je na fotkách vidět, že se dobře bavíte! Budeme takových fotek potřebovat stovky – na co, to nemůžu teď prozradit. Slibuju jen, že nebudete litovat, bude to ohromná záležitost, potěšení, legrace, a možná neodejdeme s prázdnou...) Fotky mohou být klidně amatérské, a když se občas některá obzvlášť vyvede, máme pro ni exkluzivní využití... (Vydržte, už to brzy celé „odtajníme“!)

Růžovou výšivku odtajňovat nemusím – pokračuje skvěle a když jsem viděla ty nádherné výšivky nedávno v Brně, až mě zamrazilo! Strategie je teď ale taková:

každé MH centrum dostalo hotové pytlíčky s bílou kanavou navrchu, je třeba vyšít jednoduché drobné motivy – přijďte si pro to, chcete-li se do toho pustit. Další drobné obrázky, tentokrát vánoční, vyšijeme na vánoční přáníčka – pasparty budou zajištěny ve Zlíně, výřezy oválné a kulaté. Jen RYOR si objednal přáníček rovnou stovku, pro své VIP partnery! Na vánočních benefičních prodejkách budou mít úspěch taky záložky do knížek a PF – zkratka vyrábějme v tomto čase samé drobné, před Vánoci dobře prodejné výšivky. Za takové třeba brněnská děvčata na Slavnosti ve Slavkově utržila za pár hodin víc jak 3 000 korun!

Chcete pomoci nějak jinak? Žádný problém – máme co oplácet ženám ze výkonu restu, které pro nás v Ruzyni vyšily už pěknou řádku obrázků. Jim naopak udělá

radost, když jim přineseme zbytky vlny, látek, prostě materiál, z něhož mohou pro své děti doma něco ušít nebo uplést. Koupit si to totiž nemohou... A věřte, že i pro ně, podobně jako pro nás, má podaná pomocná ruka někdy neocenitelný význam. Přinesete nám pro ně něco?

A co pro vás chystáme zase my?

Od září zase pravidelné odpolední programy, jak jste si jistě všimly, ve všech MH centrech. Přijďte se podívat, hlavně vy, co se ještě potýkáte s léčbou a jejími následky. Odhodte zábrany – jsme tu právě pro vás, umíme naslouchat a máme na to čas. Ostatní je jen na vás, rozhodnete se samy, co potřebujete. Nikdo se u nás nikam přihlašovat nemusí, přijít můžete klidně jen jednou, nebo třeba jenom zavolat... Kdo tu najde azyl, který je mu milý, ať je tady jako doma – i svůj vlastní hrníček si může přinést.

Těšíme se na vás v Praze, Brně, Přerově, Hradci Králové, ve Zlíně i v Plzni!

Jana Drexlerová

Přejete-li si stejně jako já, aby titul Velké srdce 2007, udělované časopisem Cosmopolitan, získala mammapelka Jana Zrnečková, pošlete jí svůj hlas na stránkách www.cosmopolitan.cz.

Jana se stará o brněnské MH centrum nesmírně obětavě od roku 2004, a všechny ženy, které se s ní od té doby setkaly, jistě potvrdí, jakým je vzácným, nezištným a optimistickým člověkem. Pozor - každý může poslat z jednoho počítače pouze 1 hlas, a to jen do 15. září! Tak nezaváhejte! A můžete tuto výzvu poslat i svým kamarádkám... Děkuji vám.

Jana Drexlerová

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



Eva S.(60) a Marie H.(55) – 2.9., Milena S. – 4.9., Ludmila B. – 6.9., Bc. Drahůše D.(60) a Marta V. – 7.9., MUDr. Milada B. – 8.9., Ing. Elena M. a Hana T. – 10.9., Jana M. – 12.9., Jana Š., Mária T. a MUDr. Milan Brychta – 13.9., Miluška J. a Věra K. – 15.9., Alena H. a Helena K. – 16.9., Miluše H. – 18.9., Miroslava J. – 19.9., Helena V.(55) a Kristina M. – 21.9., Jaroslava S. – 22.9., PaedR. Lenka P., Marie V., Růžena M.(65) a Václava Š. – 23.9., Hana P., Libuše V., Marcela N., Marie N.(75) a Věra K. – 25.9., Jitka K. – 26.9., Eva K. – 27.9., Drahomíra T.(65), Hana D.(60), Marcela M. a Olga R. – 28.9., Alena Č., Františka K., Hana K. a Mgr. Milena V.(60) – 30.9.