

10/2008

ŘÍJEN



**Slovo do duše: Dejme si šanci! • Výzva všem vyšivačkám  
Co všechno jsme stihly na rekondici v Lednici  
Mariánskolázeňské parky • Vánoční besídka v klobouku!**

## Dejme si šanci!

Nedávno mě zastavila moje pětasedmdesátiletá sousedka, je to sestřenice tátovy sestřenice, co bydlí proti nám. V naší vsi je příbuzný skoro každý s každým, i když se situace mění, setkávám i lidičky naprosté cizince. No, abych se vrátila k té sousedce. Zastavila mě a lamentovala nad letícím časem. Docela upřímně se mi svěřila, jak často na mého zesnulého tátu myslí a že je jí líto, že se ho nestihla na moc věcí zeptat, že mu neřekla to, co chtěla, že je život takový kalup a i když je člověk tolik let na světě, je tak zaneprázdněný, pořád se za něčím a pro něco pachtí, neumí si srovnat správně hodnoty, a že to, co má opravdu na světě nějakou cenu, nějaký význam, jsou lidé kolem nás a my je vlastně ve fofru míváme, setkání s nimi propásneme. Vezmeme hopem letmá setkání, nebo se k pozdravu s nimi vlastně nikdy pro záplavu jiných starostí nedostaneme, nevěnujeme jim z časových důvodů náležitou pozornost.. Pak se nám tito blízcí lidé občas ztratí z očí a nám je náhle líto, že jim už neřekneme spoustu věcí, že se jich na spoustu věcí nezeptáme, že už tu nejsou a my tu šanci mluvit s nimi propásli...

Vůbec mě nenapadlo vyzvědět na sousedce co chtěla mému tátovi říci, na co se ho chtěla zeptat. Už to nemělo žádný význam. Přesto mě její zpověď velice zasáhla a já si uvědomila, že se tohle asi stává spoustě lidem, že je to asi normální, že za blízkým člověkem, za známým, člověk včas nezajde, nerozjede se za ním, nepopovídá s ním a neřekne mu co, by říci měl a chtěl, když je náhodou s ním. Tak pro kvap životem nedojde mnohdy mezi lidmi na úsměv a slova, která by chtěla ven. Člověk si pořád namlouvá, že je na takové setkání a popovídání ještě dost času. A on nám ten čas sice hodně dává, ale také hodně bere. Bere nám možnost setkávat se a mluvit více s blízkými lidmi mimo kruh vlastní rodiny.

Také jsem tátovi k stáru mockrát neřekla, že ho máme všichni moc rádi a že mu děkujeme, co všechno pro nás udělal. Tak mu to tedy vždycky jdu vyznat na hřbitov. Pozdě! Proto kdykoliv zajedu k mamince, tak jí slova lásky a poděkování hustím do hlavy a hladím ji od hlavy k patě. Někdy by na nás asi měl opravdu někdo zakřičet: „Člověče, zastav se!“ Připomenout nám, že kolem nás žijí přátelští lidé a že je nejvyšší čas je navštívit, pobešedovat s nimi. Právě ta beseda starším lidem moc a moc schází. Postávají u plotů svých zahrádek, vyklánějí se z okna a vyhlížejí hřejivá srdce kolemjdoucích. Žadoní o přívětivá slova, která my, kolemjdoucí, jim můžeme darovat...

Proto se přimlouvám nejen za ozdobené hroby v době dušičkové, ale i za besedu s našimi dosud žijícími blízkými, známými. Dejme si šanci sevřít si láskyplné dlaně, darujme si společný čas na sebe. A i když se blíží doba dušičková, dejme přednost našim blízkým žijícím. Hezčí je kytice květů v něčem náručí, než pak na mramorové desce. Zkusme společně v příštích dnech navštívit co nejvíce svých příbuzných, známých, a žijí-li v dáli,

zavolejme jim, zeptejme se, jak se jim daří a co je těší. Milé překvapení bude určitě na obou stranách. Co vy na to? Že si právě sedáte k telefonu? Že si berete zrovna kabát a jdete za známou za roh? Že Vám právě někdo volá? Že na Vás právě teď někdo zvoní? Tak to už Vás nemohu zdržovat!

*Dobré pořízení přeje Hana Koutská*

## Mariánky komplexně

O prvním lázeňském komplexním léčebném pobytu jsem dlouho přemýšlela. Bude vyhovovat mojí spíše akční povaze? Mariánské Lázně znám navíc od dětství, protože si je oblíbili rodiče. Jezdila jsem sem i služebně. Původní záměr, zvolit mně ne tak známé Luhačovice, zhatila pojišťovna. Dobrá, aspoň Mariánky znám, budu vědět, kam se vrátit.. Přijížděla jsem však s doznívající silnou virózou.

To první, co každého, zejména Pražáka, musí omráčit, je skvělý vzduch. Začala jsem ho hltat jako nejlepší pamlsek. A za chvíli i moje potíže zmizely. Celkem lehce jsem vplula do režimu lázeňského hosta. Můj první pohled na „povaleče“ v lázních, se rychle změnil. Jak příjemné bylo spočinout do měkkých křesel v hale Centrálních lázní, s nádhernou květinovou výzdobou a odpočívat mezi procedurami. Nebo za hezkého počasí zaběhnout na kolonádu, obdivovat květinové záhony, zaposlouchat se do tónů Zpívající fontány. I můj prvotní plán, pořádně se vyspat, vzal za své. Zbavena každodenních starostí, ranní vstávání nebylo problémem a tak jsem několikrát vychutnávala před procedurami Zpívající fontánu již v 7 hodin ráno, popíjela lahodné minerální vody a volným tempem se vracela k denním příjemným léčebným povinnostem. Z hory knížek, které jsem si vzala s sebou, dostala příležitost jen jedna...

Byla by škoda nevyužít zdejšího nádherného prostředí i k aktivním odpočinku. Ze společníků u stolu se vyklubali zkušení chodci, navíc jsem našla jednu rovněž nadšenou turistiku ze společnosti Zdraví. A tak téměř každé odpoledne Slavkovský les a jeho nádherné lesní cesty patřily nám. Všechno vonělo, vše bylo zelené, čisté. Jak podotkla jedna z účastnic- i mluvit bylo škoda, jen pozorovat a citlivě vnímat.

Výhodou Centrálních lázní, kam jsem docházela jak na léčení, tak na stravu, bylo bezesporu krásné prostředí. Všichni si také pochvalovali dobré načasování procedur. Personál byl většinou ochotný. Jistě, i nějaké ty připomínky se našly. Při uhlíčitých koupelích se již nepostupuje od počáteční čtvrt hodinky k více minutám, aby si tělo zvyklo. Zkušenější vědí, že je lepší požádat o chladnější uhlíčitou koupel, bublinky lépe zvládnou své úkoly. Nebojte se také ptát doktorů a sestřiček, každý pacient je individualita a zájmem nás pacientů je, aby si to vždy zdravotní personál uvědomil, pokud by pozapomněl.

Strava byla zdravá a také chutná, dostatek ryb. Nechybělo nikdy ovoce. To co chybělo při hlavních jídlech, byly nádoby s obyčejnou pitnou vodou. Ne každý pojištěnec byl ochoten platit za nápoje ceny čtyřhvězdičkového hotelu. Výletů pro domácí hosty bylo méně než pro zahraniční zájemce. Přesto by je mnozí uvítali, třeba i minibusem. Nechám

stranou českou vlastnost, že někdy myslíme více na cizáky -což dosvědčovaly obchody na Hlavní třídě. Ale dalo se to vyřešit. Milovníci tance měli příležitost, zdarma koncertíky v lobby barech byly milé, i v divadle bylo možné najít zajímavé představení. Možná že by zde našly uplatnění i amatérské soubory, které by program rozšířily. Našly se však i kvalitní koncerty v Casinu.

Pro koho Mariánky? Kdo potřebuje provětrat plíce, vzduch je zde opravdu nad zlato. Poloha lázní i prameny různého složení k tomu přispívají. Kdo má potíže s tlakem, bude překvapen. Věřte nebo nevěřte, ale Mariánky jsou snad jediným místem, kde vysoký tlak obdivuhodně klesá sám od sebe, nejen díky koupelím. Něco mezi nebem a zemí, potvrdila ze svých zkušeností i paní doktorka. Minerální vody výtečně pročistí ledviny. Kdo miluje pohyb, najde zde různé příležitosti. Jistě, nejlepší je vzít s sebou kamarádku či někoho z rodiny, ale většinou si každý někoho najde. A tak se nebojte lázní, Mariánky jsou tu právě pro vás!

*Marta J., Praha*

**P.S.:** Mariánskolázeňské parky jsou skvostem, který léčí. První část rekonstrukce se více než vydařila. A tak jsem využila svých zkušeností pro moji spolupráci s jedním periodikem a výsledkem byl i rozhovor se zahradním architektem panem Vladimírem Dufkrem, který nabízím i vám (viz vzadu v bulletinu).

## Umíme žít naplno a Benefiční představení – telegraficky

**Podrobněji obojí zhodnotíme v prosincovém bulletinu, teď jen hlásíme, že**

**Kloboukové přehlídky** se konaly **v Praze ve Žlutých lázních** (už podruhé, tentokrát na objednávku Nadace správného životního stylu a Městské části Praha 4, kteří připravili pro veřejnost osvětově vzdělávací akci s programem – pravda, návštěvníků přišlo poskovnu, někde byla chyba (možná to na venkovní akci nebylo to nejvhodnější datum, hrozil déšť a bylo chladno) – o to větší obdiv si zaslouží mammahelpky modelky, které před počasím neutekly a svou produkci si vychutnaly. (Navíc jsme si vysloužily i velmi pěkný honorář – na provoz MH center jsme získaly 50.000 korun!)

Další přehlídka, ve značně obměněném obsazení, se velmi vyvedla **v brněnském hotelu Slovan**, kde bylo naopak v sále doslova narváno – modelky měly jen úzkou cestičku mezi divačkami, kontakt byl o to těsnější, a Diany, které si nás pozvaly, byly opravdu velmi vřelé a neskrývaly své dojetí i radost z hezkého zážitku. (Dianám děkujeme, že nám poskytly příjemné zázemí i občerstvení.)

**Večery pro Mamma HELP, aneb benefiční divadelní představení**, jejichž účelem je dát o nás vědět a také vydělat prodejem vstupenek na provoz našich MH center, máme úspěšně za sebou **v Brně a v Hradci Králové**. Jak to dopadlo finančně, dáme vědět až po skončení celého projektu (ještě je divadlo v Plzni 31.10. a v Praze 3.11.), ale návštěvnost je velmi vysoká (možná bylo volných 5 sedadel a šlo o VIP hosty, které jsme pozvali zdarma „za odměnu“ a jim to bohužel časově nevyšlo.) Bylo vyprodáno, propagace byla výborná, výběr hry snad také (v Brně, které má zřejmě trochu konzervativnější publikum, jsme možná někoho trochu zaskočily naším nadhledem, protože šlo o „černou“ komedii ze záhrobí s názvem Vrátila se jednou v noci), v Hradci bylo velmi veselo při Tajném deníku Adriana Molea (vřele doporučujeme jak divadlo Drak, tak i literární předlohu, sérii knížek britské autorky Sue Townsendové). S diváky pozvanými na následné občerstvení jsme měly příležitost pohovořit o všem, co děláme, a někteří i přislíbili podporu... Navíc nám ředitelka Divadla Drak o polovinu snížila cenu za představení!

V obou divadlech jsme také nabídly naši **Růžovou výšivku**, a na odchodnou miniaturní kloboučky, takže opět něco do pokladniček přibylo. Pro plzeňáčky a pražáčky jsou navíc zkušenosti z těchto večerů k nezaplacení... Podívejte se na fotky, jsou na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz).

Jana Drexlerová

## Co všechno jsme stihly na rekondici v Lednici

Počasí v září bývá pěkné a tak se těším na teplý a slunný jih Moravy. Ale zrada, letošní podzim se trochu vymyká, tak balím do kufru raději i teplé ponožky, šálu, mikiny a bundu, a jak se ukáže, vše budu potřebovat.

V sobotu 20. září vyrážím z domova směr Lednice, kde máme zajištěno ubytování v obecním penzionu. Podle slov hlavní organizátorky pobytu Jany Zrnečkové (ta bohužel nakonec nejede, leží v nemocnici) počítám se skromnějším ubytováním. V penzionu už čeká správcová paní Misařová a také velké překvapení, jak je penzion krásně vybavený. Hanka Jírovcová (vede pobyt místo Zrnka) se už zabydluje nejen na pokoji, ale i kuchyni, kde nám bude chystat snídaně (jako vždy skvělé). Na obědy a večere budeme docházet do restaurace Včelařský dvůr. Ostatní děvčata už také dorazila, tak hned po obědě vyrážíme na obchůzku Lednice. Po večeri (vaří výborně a jídla je opravdu hodně) nás Hanka oficiálně vítá a informuje o programu.

Po nedělní rozcvičce a snídani jdeme na prohlídku zámku, letního sídla Lichtensteinů, a protože prší navštívíme ještě akvárium Malawi. Odpoledne se počasí umoudřilo a nás čekají u Maurské vodárny koňské povozy – jedeme na prohlídku zámeckého parku. Po

příjezdu k Minaretu začínáme zdolávat jeho 302 schodů za výhledem po krásném okolí. Večer Hanka informuje o akcích Mammahelpu a možnosti příspěvku na rekondici pro pacienty s lymfedémem.

V pondělí ráno zase poprchává, tak některé vyrážejí do bazénu Lázní Lednice, ostatní courají po parku. Odpoledne jdeme ke Třem Gráciím, jsou to vlastně bohyně Afrodita, Artemis a Athéna. Přes rybník vidíme Rybniční zámeček, jdeme okolo Nového Dvora, k opravenému Apollonovu chrámu. Ten se tyčí nad Mlýnským rybníkem, kolem něj vede naučná stezka. Na večerní bowling se těšíme všechny. Jsou vytvořena dvě družstva, ostatní budou fandit. Snažíme se kouli trefit kuželky, moc nám to nejde, ale o to je větší legrace.

V úterý brzy ráno odjíždíme do Mikulova. Čeká nás průvodkyně a seznamuje s historií, jdeme do zámeckého parku, zámecké expozice s obřím sudem a lisy, šplháme na Kozí hrádek a procházíme židovskou čtvrtí se synagogou. Odpoledne nás čeká krásně opravený zámek. Při odjezdu zjišťujeme, že jeden den na Mikulov a okolí nestačí...

Ve středu se na nás obloha mračí, tak místo cvičení na krásně upravené zahradě cvičíme na chodbě. V jízdárně zámku je výstava Tajemná Indonésie a to si s lvou nemůžu nechat ujít. Děvčata byla zase plavat a my nemůžeme vynechat návštěvu lednického skleníku. Prší, máme odpočinkové odpoledne s korálky, s mandalami. Iva nás učí ruční lymfatické automasáže a také masáže za pomoci měkkého míčku. Stále se dovídáme něco nového... Večer nás čeká překvapení v podobě pečeného selátka a cimbálové skupiny Grácia. Zpíváme, tancujem a je to parádní večer!

Ve čtvrtek jedeme do Valtic. Malé, milé městečko s rodinným sídlem Lichtensteinů. Odpoledne vedu děvčata na prohlídku Vinařské naučné stezky. Na tabulích se dozvídáme detaily o práci na vinohradě po celý rok. Někdo se vrací do Valtic zkratkou a nás šest zbývajících pokračuje na kolonádu Rajsna, která je nad městečkem. Cestičkou mezi vinohrady sestupujeme na Vinařské náměstí, kde chystají Burčákové slavnosti s Dýňobraním. Dýně jsou všech velikostí, tvarů, barev a taky vyřezávané a ozdobené. Před odjezdem stihneme ještě výstavu kočárů.

V pátek odpoledne spěcháme k vodárně, kde máme zajištěnou plavbu lodí po zámecké Dyji a k umělé zřícenině Janohrad. Vidíme lednický park z jiného pohledu a taky práci bobrů, kteří tady tropí nemalou škodu. Po večeri se chystáme na tradiční rozlučkový večírek. Milé paní Misařové děkujeme za vlídné přijetí, pohodu a starost o nás.

A já tímto děkuji tomuto kousku naší země za načerpání sil, za burčák, který jsme celý týden ochutnávaly, Hance za výdrž s námi a Janě Zrnečkové za zajištění rekondice, na kterou budu opravdu dlouho vzpomínat.

*Majka Konrádová*

**Pozor – růžová výzva**  
**mobilizace pro všechny vyšivačky,**  
**mammahelpky i příznivkyně a sympatizantky!**

**Potřebujeme do poloviny listopadu**  
**vyšít a zapaspartovat**  
**minimálně 300 kusů vánočních přáníček**  
**– křížkových výšivek s vánočním motivem.**

Barevné pasparty máme, předlohy a bavlnky také, potřebujeme ale vaše šikovné ruce.

**Naše vánoční přání si kromě tradičního zájemce, firmy RYOR,**  
**objednávají i další partneři, číslo bude brzy ještě vyšší...**

Jde o velmi dobře honorované zakázky,  
a nemůžeme také zklamat důvěru našich přátel.

**Čas kvačí, přijďte si co nejrychleji pro předlohy a materiál, prosím!**

A požádejte o pomoc i své přítelkyně. Děkujeme vám.

## CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Možná jste to nepostřehly, protože všechna naše MH centra fungují v normálním režimu, to znamená že, je v běžných otevíracích hodinách navštěvují klientky, navíc běží řada dalších aktivit a akcí, ale už nějakou dobu pracujeme ve výrazném oslabení – zlínská koordinátorka Katka se těší doma se svou nedávno narozenou Viktorou a brněnská Jana se zotavuje po hodně náročné operaci (Jano, myslím, že není mammahelpky, která by ti nepřála brzké nabrání sil a návrat mezi nás, tak se snaž!)

Nicméně, znamená to značnou zátěž pro terapeutky těchto dvou center, které se velmi snaží pracovat samostatně, a ještě po nich chci někdy dost náročné věci „navíc“. Děvčata, chci vám poděkovat, že to zvládáte, jak nejlépe umíte, a chci také požádat klientky zlínského a brněnského MH centra, aby neváhaly nabídnout svou výpomoc všude, kde to jde.

Jak se ukázalo naposledy v Brně, při kloboukovém loučení s létem, benefičním divadelním představení nebo při přehlídce pro spřátelené Diany na jejich oslavě k 20. výročí, stojí za to oslovovat hlavně vás, které jste častějšími návštěvnicemi centra, a požádat vás o konkrétní pomoc. Kdo mohl, přispěchal na zavolání a snaha prospět Mamma HELPU

byla evidentní. Zkušenosti, které třeba ještě chybí, se získávají rychle – a jen tím, že to prostě člověk zkusí, překoná obavy a nechá si od zkušenějších poradit.

Proto jsem moc ráda, že některé z mammahelpek nelitují času a námahy a jsou ochotné cestovat na akce druhých center – ať jsou to ty už zkušené, jako je třeba Štěpánka, lektorka artedílny z Prahy, pražská Jarmila, která ví jak na to s výstavami a přehlídkami, Broňa z Plzně a Eva Žilková z Havířova, praktické organizátorky, a řada dalších – nebo naopak ty, které zkušenosti teprve sbírají.

Vhodnou příležitostí jsou pro to třeba ty naše už veleúspěšné kloboukové přehlídky. Chceme-li v nich pokračovat (a to chceme), bude zřejmě třeba přidat k původním dvánácti i další kloboukové modely, našít další extravagantní kostýmy, upravit choreografii (stejně ji měníme podle místních podmínek a děvčata to zvládají i bez tréningu výborně). Samozřejmě není to nabídka pro každého, někdo se opravdu vystavovat před diváky nehodlá, ale může se rozjet na divadelní představení (ještě jsou před námi v Plzni a v Praze), nebo na výstavu našich portrétů mammahelpek v klobouku (chystáme je ještě v Hradci a v Brně).

A další z vás se mohou proškolit jako edukátorky preventivních přednášek (přečtěte si, jak to těší třeba přerovská děvčata!) Myslím si taky, že by bylo skvělé, kdyby se v jednom z center občas sešly naše šikovné vyšivačky, určitě by se narodilo plno nových nápadů.

Prosím, nestyďte se nabídnout sebe a svůj volný čas – budete možná překvapené, jak vás potěší náš společný úspěch!

*Jana, máma helpu*

## Co se (mi) událo v Plzni

Když se pustím do popisování toho, co se v poslední době dělo v plzeňském centru, nedozvíte se vůbec nic nového – určitě je to totéž, čím se mammahelpy zabývaly ve všech ostatních centrech – kromě práce s klientkami a občasných setkání členek se vše točilo hlavně kolem výstavy fotografií a účasti na módních přehlídkách – tedy naší kampaně Umíme žít naplno. A teď je pro nás samozřejmě nejdůležitější zajistit všechno pro zdárný průběh benefičního představení a jen tak mimochodem se přeorientovat z výroby miniaturních kloboučků zase na vyšivku přáníček pro letošní vánoce...

Jak říkám, nic nového pro vás a právě proto jsem se rozhodla zaměřit svůj dnešní příspěvek trochu osobněji. Vlastně víc osobnější zážitek už to ani být nemůže, hlavní ale je, že vše se odehrálo právě v našem MHC.

Poslední (velmi horký) červencový den mám službu v MHC – začínám sama, protože Marcela má právě ještě jednání na magistrátu ohledně naší výstavy fotografií. Na náv-

števů přichází bývalá terapeutka Jana a krátce po ní dorazí i Marcela. Při kávě a lehké svačince v pohodě probíráme, co všechno ještě v nejbližších dnech musíme zařít, když se začnu cítit nějak podivně, točí se mi hlava, není mi dobře. Nejprve nechci děvčata rušit, jdu si sednout stranou na gauč, pak ale přece jen poprosím Janu o nějaký vlhký ručník na otření čela. A pak už znám všechno jen z jejich vyprávění, protože jsem na poměrně dlouhou dobu upadla do bezvědomí. To už Marcela volá záchranku a jde ji čekat ven, protože kolem MHC je právě staveniště. Jana – našťestí bývalá zdravotní sestřička – mi poskytuje první pomoc a po příjezdu sanitky (to už jsem se probrala) lékařům poskytuje informace o tom, co se vlastně se mnou dělo a já se pak poprvé v životě vezu houkačkou do nemocnice...

Proč o tom vůbec píšu?

Protože právě na tomto místě chci děvčatům poděkovat. Protože vím, že kdyby se mi tato příhoda nestala právě v práci a za jejich přítomnosti, asi bych tu už vůbec nemusela být. Protože to nebyla jen obyčejná pomoc druhému člověku, kterou by (snad!) poskytl každý každému, ale protože jsem pocítovala péči a starost mých kolegyn a kamarádek o mne – byla to nejen Jana a Marcela, ale také Zdenka, která dopravila moji tašku s nákupem až ke mně domů, Broňa, která mne zastoupila v centru a při povinnostech kolem výstavy a všechny ostatní, které mi volaly, aby mi popřály brzké uzdravení. A vám všem bych chtěla poděkovat – za to, že jste takové, jaké jste.

A neodpustím si ještě jednu poznámku k tomu, o čem jsem po této příhodě dost často přemýšlela – totiž kdykoliv jdu na kontrolu v souvislosti s „naší diagnózou“ vždycky mám určité obavy – „aby tam něco nenašli“ a myslím, že podobně je na tom většina z nás. Přitom jsem již poučená – vím, že i kdyby k tomu došlo, nikdo by mi nemohl vzít šanci bojovat a třeba i opakovaně nad touto nemocí vítězit. Teď jsem si více vědoma toho, že k tomu, aby člověk nebyl, mnohdy stačí okamžik krátký jako mrknutí oka a nemusí to být jen případy jako byl ten můj v létě – tak často přece dochází k úrazům, autonehodám, požárům a jiným katastrofám – a vždy přicházejí lidé o život bez jakéhokoliv varování!

A proto si uvědomuji, že člověk by opravdu měl každý den žít tak, jako by to byl jeho den poslední – bez malicherných zlostí a hádek, s klidem, radostí a porozuměním. A naše kampaň Umíme žít naplno! by měla být nejen letos a nejen pro ženy s rakovinou – měla by platit pro všechny lidi a napořád!

Že vám to trochu připomíná „Slovo do duše“? – ne, ne, to je jen pozdrav v Plzni.

Marie

## Co se nám v Přerově opravdu daří

Chtěla bych se za přerovské centrum pochlubit něčím, v čem jsme se opravdu našly, co nám dělá radost a co podle ohlasů okolí opravdu dobře umíme. Jsou to naše přednášky k prevenci, o které je stále větší zájem.

Začnu třeba tou, kterou jsme domluvily hned po naší červnové výstavě "Umíme žít naplno!" s vrchní sestrou Domova pro seniory v Hranicích, paní Simonou Hašovou. Tentokrát šlo ale o přednášku pro zdravotnický personál! Byl krásný letní den, ale dusno, schylovalo se k bouři, jely jsme s Dášou Koláčkovou a obě jsme měly trochu obavy – pro zdravotní sestry jsme ještě nepřednášely...

Hranický domov je na krásném místě, byl postavený asi před 20 roky a je nádherný. Přednášely jsme ve společenské místnosti, kde nás hned po obědě čekalo asi 40 zdravotníků. Byly jsme připravené, přesto jsme zpočátku měly trému – aby ne, když jsme jako laičky stály před odborníky. Měly jsme zřejmě ale šťastný den, dařilo se nám. Zájem byl velký a dotazů opravdu hodně. Měly jsme nakonec obě moc dobrý pocit. A jako poděkování jsem dostaly od vrchní sestry krásnou růži. (Pro informaci dodávám, že věkové rozpětí posluchaček bylo od 20 do 57 let, což jsme vyčetly z vyplněných dotazníků – odnášely jsme si jich 37.)

V polovině září nás naopak očekávalo třicet studentek Gymnázia Dr. Škody v Přerově. Mě i mou kolegyni Martu Metelkovou překvapil velký zájem mladých děvčat o naše informace, některé otevřeně řekly, že tyto věci od nás slyšely poprvé. Také tady byla velká diskuse, hodně konkrétních dotazů. Je pro nás uspokojením, že je dokážeme zodpovědět.

Už brzy nás čekají další přednášky – vyžádali si nás například ve Středisku volného času v Lipníku nad Bečvou, ale ještě před tím nám nabídla prostor pro přednášku paní Procházková, která pořádá konferenci AVONU v přerovském hotelu FIT, a přeje si, abychom ženy z AVONU seznámily podrobně také s tím, čím se v MH centrech běžně zabýváme. A uhodli byste, co nás potěšilo i překvapilo zároveň? Nabídka na přednášku pro veřejnost na AKADEMII TŘETÍHO VĚKU! Tak nám držte palce, děvčata.

Abychom ale jen nečekaly na vyzvání, samy jsme ještě oslovily i další střední školy v Přerově – Obchodní školu, Střední pedagogickou a Střední školu gastronomie a služeb. Těšíme se tam i proto, že ve školách vesměs mají dataprojektor, což by nám hodně usnadnilo přednášení... Už několikrát jsme žádali o dotaci či grant na vlastní technické vybavení, zatím jsme bohužel neuspěli. Nevíte náhodou o někom, kdo by nám svůj (třeba starší) dataprojektor mohl věnovat?

Pořád víc jsme přesvědčené o tom, že naše přednášky a informace, které přinášíme, jsou užitečné a potřebné jak pro mladou generaci tak i pro ženy středního a vyššího věku, které si většinou vůbec nejsou většinou vědomy rizika nebo jej podceňují. Vždyť čím víc víme, tím lépe se můžeme o své zdraví postarat...

*Jana Čaganová, koordinátorka MHC Přerov*

## Výzva

**Chystáme na příští rok,  
kdy budeme slavit desáté výročí založení Mamma HELPU,  
řadu novinek a překvapení.**

**Jedním z nich je dárek pro nově příchozí klientky, s názvem  
Dobře naložené mammahelpky!**

Zatím nelze nic prozrazovat, jde o výrobní tajemství.

**Potřebujeme ale vaše odložené punčocháče,**

nejlépe krepšilonové, čím barevnější, tím lepší, klidně děravé  
(nebojte se, nikoho do nich už oblékat nebudeme.)

Nevyhazujte je do popelnic, udělají nám všem hodně radosti – to vám slibujeme.

Posílejte a přinášejte je laskavě do všech MH center. Děkujeme vám!

## HORKÁ LINKA

Snad všechny mammahelpky už vědí, že od tohoto roku pořádáme veřejnou sbírku pro naše MH centra, mimo jiné také formou zasílání **dárčovských SMS**. Stačí vyfukat na mobilu zprávu **DMS MAMMAHELP**, a poslat tento text na číslo 8 7777. Dárce nám tím věnuje čistých 27,-Kč ( a 3 Kč si nechá jeho operátor, takže pro své sdružení takto utratíte rovných 30 korun).

Od září je tu ale i další možnost, kterou může využít každý, kdo oželí tento obnos (30 korun) pro Mamma HELP pravidelně každý měsíc. Text dárčové SMS se změní jen nepatrně, na **DMS ROK MAMMAHELP**, číslo 8 7777 zůstává stejné. Váš operátor vám poté bude automaticky strhávat částku 30 Kč po dobu 12 měsíců od zaslání vaší zprávy – nemusíte se už o nic starat, ve vašem vyúčtování po celý rok od svého operátora najdete potvrzení, že částku poslal na Fórum dárců, resp. na náš sbírkový účet.

Můžete nás podpořit právě tímto způsobem? Funguje to velmi dobře v ostatních neziskových organizacích, tak snad ani Mamma HELP neostrouhá... Vždyť jsme tu pro vás už skoro deset let!

## NAŠE TIPY

Manželé Karáskovi z Brna jsou jedni z prvních klientů Všeobecné zdravotní pojišťovny, kteří zaplatí za **komplexní preventivní vyšetření proti rakovině** o tisíc korun méně. Pojišťovna se totiž zavázala, že svým klientům přispěje na prohlídku v **Masary-**

**kově onkologickém ústavu v Brně.** „Dozvěděli jsme se o tom až od sestřičky při objednání. Je to příjemné překvapení,“ uvedl František Karásek.

Prohlídku za dva a půl tisíce korun nabízí Masarykův onkologický ústav lidem, kteří nemají zatím žádné zdravotní potíže. Doposud si ji platili celou sami.

„Jsme první pojišťovnou v zemi, která takový příspěvek poskytuje. Je v našem zájmu odhalit rakovinu u našich klientů co nejdříve. Nejenže je léčba v raném stádiu úspěšnější, ale také levnější,“ řekl ředitel krajské pobočky VZP Antonín Jízdny. Příspěvek dostane od pojišťovny celkem dva tisíce klientů nad čtyřicet let. U těch je riziko onemocnění podstatně vyšší.

Od prvního července, kdy projekt Přijďte včas! začal, prohlédli doktoři v Masarykově onkologickém ústavu sto dvacet tři lidí. Asi čtyřicet z nich požádalo o příspěvek. Zatím mají o vyšetření zájem hlavně lidé, v jejichž rodině někdo rakovinou trpí. Akce skončí 30. června 2009.

Jak jsme už psali minule, je moc dobře, že taková specializovaná poradna existuje a že lidé mohou takové kompletní vyšetření absolvovat, navíc s příspěvkem VZP. Stačí objednat se na tel.: 543 135 805 v pracovní době od 8.00 do 15.00 a prohlídku si domluvit.

## **Mariánskolázeňské parky, skvost, který léčí**

**Na otázky odpovídá ing. Vladimír Dufek, zahradní architekt.**

### **Zdejší parky musíte znát důvěrně, v čem je podle Vás jejich jedinečnost?**

Mariánské Lázně mají kolem 200 ha parkové a lesoparkové zeleně. Jejich jedinečnost není ani tak v druhové skladbě dřevin a množství různorodých kultivarů jako v některých arboretech. Jejich originalita tkví ve způsobu založení města jako takového, kde parky tvoří páteř a veškerá výstavba se již po dvě století odehrává po obou stranách této osy, která prochází městem v severojižním směru. Tuto koncepci obdivoval a dával za vzor urbanistům i známý světový architekt Corbusier. Město nebylo založeno jen stavebním architektem, ale již od prvních plánů výstavby bylo navrhováno zahradním a stavebním architektem (Skalník a Fischer) ve vzájemné symbióze a respektování se. Jejich následovníci pak v této myšlence pokračovali a dotvářeli parkový prostor. Proto „zelená osa“ začíná v Úšovicích u pramene Antoníček a končí u Lesního pramene. Celým územím, dlouhým téměř čtyři kilometry, může návštěvník procházet parkovou zelení.

## **V současné rekonstrukci se bude pokračovat, jak?**

Byl bych velice rád, kdyby tato trasa byla parkovým způsobem prodloužena dál od Lesního pramene v Třebízského údolí podél potůčku severně do mírného svahu, kde je i dnes příjemná procházka lesním porostem. Další výraznou osou je trasa od kolonády východním údolím směrem na golfové hřiště a areál Krakonoš. Zde připravujeme projekčně zásadní změnu, kterou je prodloužení kolonádního prostoru pod kostelem Nanebevzetí panny Marie k Mariinu prameni (v současné době skrytém návštěvníkům města za hotelem Centrální lázně) a vytvoření nového parku v této části s novými altánky a vývěry pramenící v této lokalitě. Součástí nově navrhovaných lokalit by měly být rozsáhlé porosty vřesovištních rostlin v sortimentu azalek a rododendronů, pro které jsou tato místa jako stvořená. Na části za Kolibou by mohli značné převýšení překonat hosté lanovkou a obdivovat budoucí park i z nadhledu, při zpáteční procházce se pak pokochat zurčícím potůčkem a soustavou přehrádek v údolí plném azalek a rododendronů...

V loňském roce byla zpracována projektová dokumentace rekonstrukce centrálních parků, která nijak zásadním způsobem nemění historickou koncepci parků. Mění pouze jejich podobu vylepšováním detailů, výměnou asfaltů za kamenné a pískové cesty, realizací nových odpočívadel, instalací litinového osvětlení, podsvícení některých zajímavých dřevin (např. převislý buk u Labutího jezírka) a napravuje některé nevhodné úpravy posledních padesáti let. Jakousi ukázkou je pak dílčí část – nově realizovaná úprava okolí Labutího jezírka, které nyní prosvětlením porostů a doplněním novými odpočívadly nabízí krásné pohledy na vodní plochu a s ní spojený život kolem.

## **Co vlastně charakterizuje přírodně-krajinářský park?**

Přírodně-krajinářský park je zajímavý svojí rozlehlostí, ucelenými trávnickovými plochami s mohutnými soliterními dřevinami, cíleně směřovanými průhledy na nové scenérie, zajímavou architekturu domů, malebnými altánky s vývěry pramenů nebo všudypřítomné potůčky. Kromě zajímavých dřevin ve vegetačním období (stříhanolistý dub, barevné kultivary buků, javorů, liliovník tulipánokvětý, převislý buk...) se největší škála barev rozehrává v podzimním čase od září do listopadu, kdy zvláště vysoký podíl javorů svými zlatočervenými listy rozehraje širokou paletu barev a rozzáří parkový prostor.

*Dodejme ještě, že o parky se stará město Mariánské Lázně. Na veřejnou zeleň, jejíž více než polovina spadá na lázeňské území, vynakládá kolem 14 milionů korun ročně. A například květinové výsadby přijdou město ročně na 1 milion korun...*

*Nezlákaly jsme vás? Byl by hřích nevyužít možnosti, kterou (zatím) dávají všechny zdravotní pojišťovny onkologickým pacientům – absolvovat tři až čtyřtýdenní léčebný plně hrazený pobyt, pro naši diagnózu do dvou let od skončení léčby! (Vhodné jsou kromě Mariánských Lázní také Františkovy Lázně a Karlovy Vary, u některých pojišťoven také Karlova Studánka a Luhačovice). Neváhejte ani chvíli, změny v sazebníku úhrad jsou bohužel nevyzpytatelné!*

## Program MHC Praha

- 23. 10. 17.00 Cestovatelské okénko** – Čína očima Zuzky Kociánové
- 30. 10. 16.00 Babinec** – společné popovídání o dění v MammaHELP Centru Praha
- 6. 11. 15.00 Artedílna** – pokračování pletení košíků, popřípadě vázání ozdobných uzlů v bižuterii.
- 13. 11. 17.00 Cestovatelské okénko** – Cesta na sever očima Marty Hynkové. Postřehy z Finska a Švédska
- 20. 11. 17.00 – Co chcete vědět o radioterapii** – MUDr. Karolína Hovorková z DTC Praha. Doporučíme hlavně vám, co jste na začátku léčby!
- 27. 11. Máme zavřeno!**
- 4. 12. 15.00 Artedílna** – vánoční ozdoby a drobné vánoční dárky
- 11. 12. 16.00 Vánoční besídka** (s překvapením!) – opět v oblíbených prostorách HAMU na Malostranském náměstí. Nezapomeňte doma vánoční dárek, něco na zub pro ostatní, dobrou náladu – a pozor: KLOBOUK! (pokrývka hlavy, jakákoli, je letos podmínkou: už kvůli nezapomenutelnému hromadnému fotu!)

## Sobotní programy

- 8. 11. Výlet do okolí Karlštejna** – sraz na Smíchovském nádraží v 9.00
- 13. 12. Výlet do Klokočné Ke korytu** – už tradiční každoroční procházka z Říčan do Mnichovic, se zastávkou na vynikající speciality v restauraci U koryta v Klokočné. Trasa asi 9 km s odpočinkem na půli cesty. Sraz na Masarykově nádraží u pokladen v 8.55, odjezd vlaku v 9.15 hod. (Zavolejte předem, abychom zamluvili místa na oběd!)

## Tělocvična

- Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou**
- Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou**

## Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

- Pondělí, úterý, středa: 10.00 – 16.30** s obsluhou, pro začátečníky
- Čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00** pro pokročilé
- Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

## **Program MHC Brno**

**středa, začátky od 14.00 hod.**

- 5. 11. Cestovatelské okénko** – Řecko
- 12. 11. Cvičení „Čínských císařů“**
- 19. 12. Artedílna** – ubrusková technika – vánoční motivy
- 26. 11. Výměna vánočních receptů**
- 3. 12. Cvičení „Čínských císařů“**
- 10. 12. Artedílna** – vánoční ozdoby ze slámy
- 17. 12. Vánoční besídka – klobouková!** Pokrývka hlavy nutná, pro hromadné foto.

## **Program MHC Hradec Králové**

**čtvrtek, začátky od 15.00 hod.**

- 30. 10. Připravujeme dušičkovou výzdobu.** (Materiál si přineste vlastní)
- 6. 11. Příprava výšivek na Martinské trhy**
- 8. 11. (sobota) Martinské trhy – Prodej Růžové výšivky v Adalbertinu**
- 13. 11. Babinec**
- 11. 12. Vánoční posezení** – cukroví, dárečky, a klobouky! Uděláme si společné kloboukové foto pod stromečkem na památku.
- 1. 11. Den zdraví v Aldisu**
- 3.-7. 11. TÝDEN VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH**
  - Přednášky o prevenci pro veřejnost**
  - 3. 11. (pondělí) Artkino Centrální**
  - 6. 11. Mammahelp centrum**
- 8. 11. Martinské trhy v Adalu – prodej růžové výšivky**
- 13. 11. Posloucháme Mozarta**

Hudební oddělení Městské knihovny (společná akce LPR a MH).  
Sraz před knihovnou v 13.45 h
- 20. 11. Babinec**

## Cvičení

**Pozor změna: cvičení jógy každé úterý od 12.15 hodin**

### Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 31. 10. Benefiční představení** v Divadle J. K. Tyla, muzikál **Zpívání v dešti**. Jste srdečně zváni i s vašimi přáteli!
- 6. 11. Přednáška „Jóga a její vliv na lidský organismus“** s ukázkou cvičení – lektorka paní Jiřincová
- 13. 11. Využití fytofarmak k našemu zdraví** – přednáší paní Soutnerová
- 20. 11. Artedílna** – výroba adventních věnců a vánočních dekorací
- 4. 12. Mikulášské žertíčky pro holky i babičky** – posezení s překvapením
- 18. 12. Čajový dýchánek** s ochutnávkou vánočního cukroví – a s kloboukem na hlavě! Čeká nás hromadné kloboukové foto!

### Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 23. 10. Přednáška o samovyšetřování** s praktickou ukázkou na fantomu ve Svazu postižených civilizačními chorobami v Přerově.
- 6. 11. Babinec**, téma My a modelky, pochlubíme se fotografiemi z přehlídek
- 20. 11. Artedílna**, budeme vyrábět ozdoby z korálků
- 4. 12. Mikulášská nadílka** v centru pro hodné i nehodné, přineseme ozdobené perníčky, a pozor: všechny přijdeme v klobouku! Už kvůli hromadnému kloboukovému fotu na památku!
- 18. 12. Příprava našich výrobků na Vánoční benefiční prodej** v Přerově

### MHC Zlín

**Nabízí od září místo odpoledních skupinových setkání změnu provozní doby, resp. prodloužení středečních hodin pro veřejnost od 10.00 do 17.00 hodin.**

Vycházíme tak vsříč zájmu klientek a také výslovné žádosti lékařů nedávno otevřeného onkologického centra Bažovy nemocnice, kteří k nám posílají hlavně čerstvě diagnostikované pacientky. Přijďte, jsme tu pro vás!

## Pozvánka

Kromě odpoledních programů v MH centrech vás všechny v podzimních měsících zveme na

### Benefiční divadelní představení pro Mamma HELP

Po úspěšných představeních v Brně a Hradci nás čekají

**31. října** v divadle **J. K. Tyla** v Plzni, muzikál **Zpívání v dešti**

**3. listopadu** v pražském **Divadle na Vinohradech**, hra **Donaha!**

Informace o možnosti objednávky vstupenek u koordinátorek MH center!

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



Otylie O. - 1.11., Jana D. Mgr. - 2.11., Jana B. - 3.11., Jaroslava Š. (55) a Jana Š. - 4.11., Stanislava D. - 5.11., Věra K. a Jiřina Š. - 6.11., Luďka M. - 7.11. (65), Blanka Š. - 8.11., Věra K. - 11.11., Anna K. (55) a Eva Ž. (45) - 12.11., Jaroslava F.(55) - 14.11., Zdeňka H. Ing. - 15.11., Marcela Š. - 16.11., Irena N. Dr. (55) - 17.11., Michaela S. a Radka S. - 18.11., Věra J. - 20.11., Hana S. (40) - 21.11., Miloslava Č. - 22.11., Eva K., Jana M. a Hana U. (40) - 23.11., Irena N. a Otilie R. - 24.11., Marie Ch. (50) - 25.11., Kateřina V. MUDr. (40) a Karla V. (65) - 26.11., Libuše Š. - 27.11., Hana J., Miroslava K. a Jiřka K. - 29.11.