

3/2009

BŘEZEN



**Pomáháme ženám s rakovinou prsu už 10 let!
Ples v Besedě – příjemný začátek roku • Nový test
na cirkulující nádorové buňky • Programy MH center
se spoustou novinek • Valná hromada – 6. dubna**

O lásce, o objetí

Můj dědeček říkával mému manželovi, že mě musí alespoň jednou denně pohladit, aby mi nevyschnula mícha. A taky říkával, že je třeba pohlazení, aby se dobíjely baterky. Dřív jsem si myslela, že je to jen taková legrace. Ale později jsem poznala, jak velká byla v dědečkových slovech pravda. Pokaždé, když mi bylo ouvej jsem si přišla za manželem pro objetí, ke kterému vždy patřilo i pohlazení a s každým jeho pohlazením jsem se cítila, jako by mi opravdu dobíjel baterky. Je to zvláštní, jakou moc má láskyplný dotek. Jsem si jistá, že chybí každému. O tom, že dotýkat se, hladit a mazlit se s malými dětmi je nesmírně důležité pro jejich vývoj se už dávno ví. Doufám, že někdo také zkoumal i to, jak moc je to důležité i pro dospělé a staré lidi. Stejně velký význam má i objetí. Dokonce existuje metoda s názvem Pevné objetí, která pomáhá například dětem z ústavů, kterým tolik chybí láska, pohlazení a právě objetí.

Nejvíc jsem si uvědomila sílu doteku a pohlazení, když na mě po chemošce lezla depka, bylo mi smutno a i když jsem byla obklopená milující rodinou, cítila jsem se sama. Všimla jsem si, že se začínám hladit po své holé hlavě...a světe div se, cítila jsem že je mi líp a líp. Začala jsem si uvědomovat sama sebe, místo lítosti jsem pocítila ke svému tělu lásku. Naučila jsem se milovat sama sebe, do té doby, jako bych oddělovala svoje nemocné tělo od svojí podstaty.

V poslední době často přemýšlím o lidech, kteří zůstanou sami, bez partnera a nemají, nikoho kdo by je objal, nebo pohladil. Jsou to především staří lidé. Když jejich partner odejde, jsou to často jen vnoučata, která opětuji jejich objetí. Jak často my dospělí obejmeme svoje rodiče, prarodiče pohladíme, řekneme jim že je máme rádi?

Velice mi v paměti utkvěla vzpomínka o kterou se s vámi chci podělit. Šli jsme s manželem a dcerami koupit myšku jako dárek kamarádce. Prodavačka sáhla do akvária a v každé ruce držela jednu myšku. Jak je držela za ocásky, ztratily stabilitu a točily se okolo svojí osy. Myšky byly vyděšené, roztáhly všechny čtyři tlapky, aby získaly nějakou stabilitu objaly se tlapkami a držely se pevně v objetí. I ony ve chvílích kdy ztrácely pevnou půdu pod nohama potřebovaly někoho o koho se mohou opřít, kdo je obejmě. Tak to na nás zapůsobilo, že dodneška když máme nějaké trápení se s manželem pokaždé pevně obejmeme, držíme se a říkáme si držíme se „jako myšky“. Všimněte si, kdy se objímáme. Když se vítáme, loučíme, pláčeme, radujeme se...prakticky většinu emocí provází objetí.

Jak to udělat, abychom byli objímáni? Objímat! S objetím je často spojena láska v našich životech a má mnoho podob. Jiná je, když jsme děti a milují nás naši rodiče. Jinou podobu má láska, když se sami zamilujeme, jiná je když se staneme rodiči a jiná když zestárneme. Ubývá nám přátel i lidí kteří nás milovali, žili ve stejné době, viděli stej-

né filmy, prožívali tutéž dobu... Nejvíc se asi všichni bojíme, že na stáří zůstaneme sami. Přátelé, koníčky, to vše je důležité si pěstovat a udržovat, aby nás nezaskočila prázdnota, až třeba zůstaneme sami. Jen tak mimochodem, uvědomujete si, že nejdleší vztah, který v životě máme je sourozenecký?

A tak se honem rozhlédněme kolem sebe, komu můžeme dobít baterky a ruku na srdce, nemáte pocit, že někomu blízkému vysychá mícha? Tak se nestydíme a pohladíme svoje staré rodiče i prarodiče. Manžela, manželku, děti ať je jim kolik chce. Možná už to všichni moc potřebují a čekají na to, až se jich někdo s láskou dotkne. Třeba jim docházejí baterky.

Tak a honem si jdu nechat dobít ty své, aby mi nevyschla mícha.

Vaše Zrnko se stále dobíjími a dobíjecími baterkami

LISTÁRNA

Rok vzpomínek i optimistických vyhlídek

Milé přítelkyně,

Před nedávnem jsme vstoupily do nového roku s nadějemi všezahrnujícími i s nadějemi osobními. Je to rok dvacátého výročí sametové revoluce, který budou hodnotit lidé povolanější než jsem já. Je to také rok, který se jistě bude vyznačovat mnohými významnými událostmi celosvětového významu i našich malých českých zájmů, událostí a změn.

Věřím, že v konečné bilanci nám přinese více dobrého než špatného, i když to nyní, na jeho začátku, v některých oblastech, zvláště ekonomických, tak nevypadá.

Je to také rok, kdy naše organizace Mamma HELP oslaví desáté výročí od svého založení.

A na tomto malém písečku bych si chtěla chvilku pohrát. Ani tady nejsem kompetentní k tomu, abych mohla hodnotit, co všechno pro nás tato organizace vykonala. To přenechám vám, milé dámy či děvčata, která v jednotlivých centrech pracujete déle, některé z vás možná i těch uplynulých deset let.

Ale vím jistě, i když jsem členkou teprve krátkou dobu, že je pro nás velmi potřebná. A proč je významná pro mne a proč si práce jednotlivých vedoucích a jejich spolupracovnic tolik vážím? Pro jejich obětavost a nezištnost. Proto, že nelitují času a energie organizovat pro nás, nemocí zaskočené členky, různé akce, které by nás pobavily a rozptýlily a přispěly k našemu optimismu. Vždyť víra v plnohodnotný život a jeho uskutečňování je velice důležitá

a pomáhá léčit. My všechny se musíme s našimi zdravotními problémy poprat a věřím, že dokážeme náš boj vyhrát. Vždyť nejen víra naše nás uzdraví, ale hlavně péče našich lékařů a sestřiček a nové účinné léky, které se jistě budou stále častěji objevovat.

A tak nám všem přeji do tohoto roku i do dalších let mnoho zdraví, pozitivní myšlení, bojovného ducha, víru a optimismus. Mějme se rády a pečujme o sebe. Zvláště bych si přála přispět trochou svých poznatků našim novým, mladším členkám k tomu, aby si uvědomily, že mají ještě celý život před sebou a že jen na nich záleží, zda ho prožijí ve zdraví a spokojenosti.

A co přát naši organizaci? Aby měla v tomto roce i v následujících letech nových členek co nejméně (tento paradox jistě všechny chápete) a úspěšných akcí a rekondicí co nejvíce.

Vaše Olga Procházková

Ples v Besedě aneb příjemný začátek roku

Mamma HELP se koncem ledna na pozvání Lion Klubu účastní historicky 1. Česko-německého plesu v Plzni, v Měšťanské besedě. A to je mu teprve (už?) 10 let! Takové pozvání se neodmítá a tak klobouky MADE IN MAMMAHELP opět vyrazily na červený koberec ukázat světu „jak umíme žít naplno“.

Přivítalo nás krásné secesní prostředí nově zrekonstruované měšťanské besedy. Takový malý „ples v opeře“ (ve stejný den se shodou okolností konal i ten velký, v Praze) se vším, co k tomu patří, dámy v róbách, galantní pánové, bohatá tombola, káva, koláčky...

A samozřejmě pestrý program, jehož součástí jsme byly i my s našimi modely. Opět v trošku pozměněné sestavě, ale už s jistotou, že víme jak na to. A mohu směle tvrdit, že jsme přítomné česko-německé publikum upoutaly svou elegancí a měly úspěch, přestože před námi vystoupilo mládí s brilantně provedeným předtančením, operní pěvkyně Dana Hažmuková a profesionální manekýnky z Plzně.

S těmi jsme sdílely společnou šatnu. Děvčata byla velice milá a s neličenou upřímností nás obdivovala. My jsme to sice zlehčovaly, že oni jsou „premiéra“, zatímco my „derniéra“, ale samozřejmě nás to potěšilo.

Kromě jiného obdržel hned po přehlídce Mamma HELP pro své plzeňské centrum jako sponzorský dar potřebný dataprojektor (děkujeme pěkně panu Zemanovi a firmě Inel Holding) a k tomuto dárku k našemu desátému výročí přidala ještě své uznání paní hejtmanka MUDr. Milada Emmerová. „Kdybych měla teď na hlavě klobouk, smekla bych!“ řekla z pódia, když nám za přehlídku děkovala a přála nám zdraví.

Byla to opět jedna z povedených akcí, na které nechyběly – jako vždycky – ani veselé zákulisní epizodky. A protože mě Jana Drexlerová přesvědčila, abych je dala k dobru, tak slyšte zkazku o zbaštěném medovníku a červené halence:

I když to zprvu tak vesele nevypadalo, v dobré se to nakonec obrátilo. Medovník byl původně určen pro mé příbuzné, které jsem chtěla při příležitosti cesty do Plzně navštívit. Upekla jsem ho v Kauflandu, opatrovala ve vlaku cestou z Prahy do Plzně a naladila po telefonu pěkně předem tetičky na kávičku s výborným zákuskem. Ovšem život tropí hlouposti. Dort sice přežil bez úrazu cestu do Plzně, ale k příbuzným už nedorazil, jelikož byl předčasně v plzeňském Mammahelpu zkonzumován. Došlo totiž k drobnému šumu, no a děvčata se do něj bez meškání a s velkou chutí pustila. (Jak jsem se pak doslechla, vzdychaly při tom, že jsou to nástrahy, kterým se nedá odolat, i když se zřejmě už do modelů nedopnou...) Když jsem se po dortu, který jsem si jen na chvíli odložila, začala shánět, holky mi s omluvou sdělily, že ho zbaštily, v dobré víře, že byl pro ně. (A byl prý opravdu móóóc dobrý!)

V porovnání se ztrátou luxusní červené halenky, kterou si Broňa pořídila speciálně pro tuto příležitost, a která se záhadně vypařila ještě před začátkem plesu někde v prostorách Měšťanské besedy, byl ten kus žvance úplná legrace.

Jak jsem už řekla, konec dobrý, všechno dobré. Jako ve správné pohádce. Halenka se asi po hodině našla, klidně a bezpečně odpočívala přehozená přes opěradlo křesílka v kavárně, kam ji pravděpodobně odnesl poctivý nálezce, Broňa o to radostněji plesala a já jsem druhý den příbuzným u kávy barvitě líčila, jak byl ten pražský medovník dobrý a cpała jsem se jejich „nefalšovanýma plzeňskýma buchtama“.

Jana Šrůtková

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH?

Zimní hlášení z Prahy

Je polovina února a zima nás letos pěkně štve. Alespoň nás, co v pražském centru pracujeme. Jednou je na nás velký mráz, jednou je moc stupňů nad nulou a jindy padá sníh s deštěm. Nic se nám nezavdělí. Je to asi tím, že s přibývajícím věkem se víc a víc těšíme na krásné jarní dny.

V centru je u nás poslední dobou stále rušno. Každý týden k nám najde cestu hned několik nových klientek. Je pravda, že si na zájem o naši pomoc i další služby nemůžeme vůbec stěžovat. Přes zimu nám pomalu tělocvična nestačí. Škoda jen, že úžasné nápady Štěpánky v artedílně nejsou zatím tak využívány, jak by si zasloužily.

—
V kanceláři jsme se v lednu také zapotily, vyúčtování všech grantů a dotací loňského roku nás hodně zaměstnalo. Těch papírů, které jsme pak musely namnožit a rozeslat do úřadů ve všech městech, kde máme MH centra. K tomu ještě napsat několik nových projektů na letošní rok! Nedisťte se proto, že jsme byly v lednu s Janou a Irenou pořád zavřené v kanceláři, neměly jsme jinak na nic čas a všude bylo pořád rozloženo plno papírů a šanonů...

—
Přednáška Doc. MUDr. Aleše Nejedlého z plastické chirurgie ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady přilákala hodně posluchaček. Téma rekonstrukce prsu po ablaci je pro řadu z nás atraktivní. Na přednášku přišly většinou ženy, které o tuto operaci mají vážný zájem a uvažují o ní. Pan docent měl přednášku velmi pěkně připravenou a doprovázenou mnoha diapozitivy. Popsal nám nejen všechny možné metody, jak lze postupovat, ale také vysvětlil možná rizika i výhody zákroků. A taky zdůraznil, že je třeba vždy konzultovat náš zájem nejdříve s ošetřujícím onkologem!

—
Na lednovém babinci jsme v klídku a pohodě probíraly uplynulé vánoce, plány a programy pražského centra na letošní rok, a hodně jsme si povídaly taky o rekondicích, které letos chystáme. Velký zájem je hned o první pobyt v Kostelci u Zlína, děvčata tam lákají hlavně lázeňské procedury, které nám tam nabízejí.

—
V únoru se prvních deset odvážných zúčastnilo předváděcí hodiny stepu s Renatou Brožovou. Bylo to příjemné, přes počáteční obavy, zda na to budeme mít ještě páru, je rozhodnuto: stepovat se naučíme! Sháníme desky na zem, kdo to chcete taky zkusit, neváhejte. Začínáme 12. března od 19.00 hodin, v naší tělocvičně!

—
Na závěr musím napsat o krásném zážitku na koncertě, který se konal v Lichtnštejnském paláci v sále Martinů. Vše začalo již před půl rokem, zavolala mi zástupkyně Hudebního festivalu „EUROART“ paní Tereza Krumplová, že při každém koncertě představují jednu neziskovou organizaci, a že si na 10. 2. vybrali na webových stránkách nás. Byla jsem moc potěšena, ale v té době jsme chystali naše benefiční divadelní představení a tahle nabídka jaksi zapadla... Před čtrnácti dny se zástupci festivalu ozvali znovu. Dokonce nám poslali i několik volných vstupenek pro naše členky (bohužel až den před koncertem). Všechny jsme je našťěstí využily, a nikdo z pozvaných opravdu nelitoval. V předsálí byl pro nás navíc připravený stůl, kde jsme prezentovaly náš Mamma HELP a nabízeli vyšité jehelníčky a záložky. Potěšilo nás, když hned první návštěvníci se rovnou zastavili u nás a do skleněné koule sami vřazovali peníze. Takový zájem o náš stánek jsme snad nikdy nezažili. O přestávce se vše opakovalo a tak jsme se s Martou opravdu u stolu nenudily.

Na koncertě vystoupilo kvarteto z Itálie Venezia Quartet a naši umělci Jan Pěruška (viola) a Petr Hejný (violoncello). Hráli skladby od Cherubiniho, Sollimy a J. Brahmsa.

Po představení při ochutnávce francouzského vína jsme měli možnost představit naše sdružení. Všichni opravdu pozorně poslouchali a bylo vidět, že je moje sdělení opravdu zajímavé. Dokonce si pár lidí s námi osobně připilo. Máme z celé akce moc příjemný pocit – viděly jsme, že je dost lidí, kteří dokážou být vstřícní a citliví. **Podarilo se nám vybrat během hodiny 2600,- Kč!**

Musím se také ještě zmínit o naší vycházce do průhonického parku. V sobotu 31. ledna, kdy jiné mamahelpky plesaly v Besedě v Plzni, počasí na turistiku dvakrát příhodné nebylo. V noci napadlo několik centimetrů sněhu a ještě trochu popadávalo. Sešlo se nás přesto dost, skoro dvacítko. U parku nás překvapilo, že i v zimě vybírají vstupné. Paní v pokladně se nechala slyšet, že když jsou cesty ošetřené a schůdné vybírá se vstup a jinak, že by měli zavřeno. Vydaly jsme se po těch ošetřených cestách a během čtvrt hodiny jsme začaly jedna po druhé padat. Pod vrstvou čerstvého sněhu byla místy pěkná vrstva ledu. Mrzelo nás, že musíme hlavně koukat pod nohy a nemůžeme se kochat okolím. A taky jsme se začaly obávat, že budeme za chvíli pro některou volat sanitku – našťastí jsme si nikdo nic nezlomily! Ani jsme neudělaly okruh, který jsme měly naplánovaný. Vyšly jsme radši na silnici a brzy narazily na krásnou útulnou hospůdku. Chutnalo nám všem, procházka byla taková opravdu symbolická, asi jen kolem 4 km. Pořád se rozhoduji, že na vedení parku napíšu, že cesty opravdu schůdné tedy určitě nebyly. Snad na příští procházce v únoru bude líp...

Těším se na vás v pražském centru.

Vaše Hanka Jírovcová

U nás v Brně

jsme v lednu i únoru fungovaly v oslabení. Některé jsme marodily a nezabránila tomu ani neschopenková reforma. Hela jako každoročně pečovala tři týdny o domácnost svojí sestry, aby se ta mohla zotavit v lázních. Jen nezdolní jedinci jako je Zdenka a Pauline nevpadly z pracovního kola.

Díky Božence Šamšulové jsme začaly cvičit „Čínské císaře“ a musíme ocenit, že Boženčino dřívější povolání se nezapře. Jako správná paní učitelka nám vše dokáže pěkně vysvětlit. O každém cviku ví jak a na co funguje. Cvičení je pro nás vítané zpestření a vůbec to není namáhavé.

Kosmetickou poradnu jsme na poslední chvíli musely přeložit a tak jsme ji bleskově nahradily povídáním o Aloe Vera a jeho účincích s manželzy Učňovými.

Beseda s magistrou Eliškou Vasovou byla stejně jako minule velice příjemná a dozvěděly

jsme se spoustu užitečných a zajímavých rad, které nám pomohou překonávat jarní únavu, nebo se na ni i připravit. No a na to jak se nám daří v artedílnách se můžete podívat na naše webové stránky.

Nakonec vás, které ještě váháte, chci pozvat. Nebojte se a přijďte mezi nás, nemusíte se ostýchat, že jsme nějaká uzavřená parta. I nově příchozí se velice rychle cítí mezi námi jako doma!

Jana Zrnečková, Brno

Co se právě děje v našem přerovském centru

Jaro se blíží pomalu, ale my jsme už v centru začaly s velikonoční tematikou. Marta s Dášou již prolisovaly časopisy, aby našly inspiraci a dnes se daly do díla. Začaly s novou technikou, vytáhly lepící pistoli, našly mašličky, květinčky, polystyrénové a slámové věnečky, a samozřejmě nejrůznější vajíčka. Dáša přinesla z domova mechové a korálkové košíčky – mimochodem manžel jí už doma říká, že by si už mohla otevřít s těmi věcmi obchod. Děvčata ale nelení a obě se pouštějí do díla. Píšu a po očku je pozoruji, jak jim jde práce od ruky. Jsou šikovné, jejich výtvary nabírají podobu jara, i když za okny chumelí. Smějí se u toho, je vidět, že je to baví. Atmosféra v centru, jak má být. Odpoledne ještě čekáme ostatní mamahelpky, budeme společně vyrábět, vyprávět si a zapomeneme na chvíli na starosti všedních dní...

A ještě střípek z naší poradny:

Jak asi víte, naši MH poradnu máme hned vedle mamografického centra. Pravidelně tam nosíme bulletiny a jiné propagační a osvětové materiály. Také včera jsem tam šla, vždy se podívám na ženy, které tam čekají na vyšetření. Sedí tiše, s obavou aby ten výsledek dobře dopadl. Vzpomenu si vždycky na sebe, jak jsem také čekala s obavou a v duchu si přála, jen ať je to dobré. Z mého zadumání mne vytrhnul hlas. Paní, pojdte si chvíli sednout, čekám tady na výsledek, ať mi uteče čas. Přisedla jsem, byla to paní, která u nás již v centru byla, poznala jsem ji. Jak se máte?, zeptala jsem se. Paní říká: Čekám a dívám se na ten váš kalendář, na ty usměvavé tváře. Víte, nezaujaly mě ani tak ty klobouky, jako oči těch žen. Oči, to je okno do duše, podívejte se, vidíte tu radost, co jim z očí vyzařuje? A to mi dodává sílu, že až se zase jednou podívám do zrcadla, tak to tam budu mít i já...

To určitě, ubezpečuji ji honem. A víte co, poradím Vám, někde jsem to četla. Zpívejte, jako by Vás nikdo neslyšel, tančete, jako by Vás nikdo neviděl a žijte, jako by byl ráj na zemi. Usmála se a v očích jí zajiskřilo. Děkuji, řekla, však já se za vámi zase stavím, jen co bude tepleji. Budeme se těšit, odpovídám, ale to už určitě bude s jiskrou v oku, vidíte?

S předjarním pozdravem Jana Čaganová

O něco výš, o něco dál

Nemohu si vzpomenout, kdo přišel s tím nápadem, abychom v našem plzeňském centru začaly cvičit jógu. No a jsem z toho zase venku, řekla jsem si v duchu. Já přece se svými dvaceti kily navíc nemohu jógu cvičit. Cožpak já bych mohla stát na jedné noze a palec druhé nohy mít někde u pupíku? Nebo dělat jiné stoje, postoje či pozice? Ale ať! Když to nepůjde, tak se prostě omluvím a vypadnu.

Když se nám přišla představit naše „jogínka“ Marta, rázem ze mě spadla obava i strach, že budu trapná.

Při první schůzce nám řekla něco o józe, proč je pro nás dobré cvičit a že se o tom nakonec samotné přesvědčíme.

Říká se, že šéf a maminka mají vždycky pravdu. V našem případě ji má i naše Martička. Na první hodině jsem zjistila, že je zázrak, že ještě žiji. Ukázalo se, že neumím vůbec, ale vůbec dýchat. Ani do hrudníku, natož do břicha. Ale pod vedením trpělivé Marty mi to jakž takž začíná jít, tedy dýchat. A cviky? Každou hodinu zjišťuji, že dám ruku o něco výš a nohu o něco dál.

Na konci hodiny nám Marta svým uklidňujícím hlasem řekne: „Rozpadněte se...“, což znamená maximální uvolnění. A to nám jde úplně nejlépe. Zavřeme oči a představujeme si lány obilí, mezi kterými kvetou rudé máky, pak zase louku plnou žlutých pampelišek, sad s rozkvetlými jabloněmi nebo azurově modré nebe. A mně se ani nechce vracet zpátky do reality...

Ale Bohu díky za to, že za týden tu bude Marty zpátky a my budeme zase o kousek výš a o kousek dál.

Zdenka z Plzně

Nezapomenutelný kulturní zážitek

Nádhera – to byla první slova, která vycházela z úst návštěvníků 1. reprezentačního česko-německého plesu již před vstupem do nádherně zrekonstruovaných prostor Měšťanské besedy v Plzni. I pod sněhovým závojem, který se tiše snášel na usínající město zářil tento architektonický skvost svým zlatým hávem. Svými křišťálovými světly vábil ke vstupu.

A co teprve uvnitř. Skvostný interiér vítal účastníky na mimořádnou akci, na které se prolínala čeština s němčinou tak jako to bylo v dobách, kdy byla tato mimořádná budova vystavěna. Nad pódiem v hlavním sále lze číst nápis Plzeň sobě! Tak jako se vybíralo na výstavbu Národního divadla, tak se vybíralo i v Plzni na výstavbu tohoto kulturního centra města, na které jsou Plzeňané právem hrdi již po několik generací.

První reprezentační česko-německý ples se pokusil připomenout tradici společného života Čechů a Němců v Plzni. Plesu se zúčastnili čeští i němečtí hosté. Svou účastí zvýšili vážnost tohoto večera i německý velvyslanec Helmut Elfenkämper a hejtmanka Milada Emmerová, která věnovala půlhodinku z tohoto večera i nám mammahelpkám. Velmi ji

zaujala, tak jako i ostatní hosty, naše přehlídka klobouků, kterou prezentujeme náš projekt Umíme žít naplno! již rok při různých příležitostech po celé republice.

Zpestřením večera byla i módní přehlídka mladé módní návrhářky Michaely Naušové, taneční vystoupení baletu DJKT v Plzni i vystoupení operní pěvkyně Dany Hažmukové.

Všichni zúčastnění se dobře bavili a nebyly ošizeny ani jejich žaludky. Mohli jsme si zde ochutnat speciality české i německé kuchyně, cukrářské výrobky i přímo zde vyráběnou zmrzlinu.

K tanci i poslechu hrál orchestr P-band Vlastimila Pelece české i německé písničky. Všichni se dobře bavili při tanci, kdy byla čokoládová volenka a bavili se i při losování tomboly.

Ale to nebylo vše. Díky pozvání paní Šperlové z firmy Excellent se naše občanské sdružení Mamma HELP dostalo opět více do povědomí obyvatel města Plzně a velké sympatie získalo i u německých hostů.

A to nejdůležitější nakonec! Naše poděkování patří jednateli firmy Inel holding ing. Miloslavu Zemanovi za sponzorský dar – diaprojektor, který velmi užijeme při našich přednáškách pro veřejnost na téma prevence rakoviny prsu.

Díky všem mammahelpkám i ostatním, kteří se podíleli na prezentaci našeho sdružení.

plzeňáčky

Moje životní vůně a pozvánka do Zlína

Celých sedm měsíců jsem z mateřské dovolené bedlivě sledovala všechny události, akce, programy, prostě všechno, co se v MH centrech dělo. Také jsem se některých akcí i s rodinou zúčastnila. Moc ráda vzpomínám na krásné kloboukové Loučení s létem v Brně. Nebo příjemné odpoledne v Hranicích, kdy jsem děvčatům vytrhla „trn z paty“. V rychlosti jsem nakojila Viktorku, navlékla na sebe modré šaty (sice byly trošku větší, ale špendlíky dokázaly divy), vystoupila na pomyslné molo a zahrála si taktéž na modelku. Vzhledem k tomu, že jsem přišla pár minut před samotným vystoupením a nenacvičila choreografii, mé kroky směřovaly úplně jiným směrem... No, holky – je to vážně fuška!

Nevím, jestli to taky znáte, ale můj život provázejí „vůně“: můj nástup do první třídy (jak jsem byla pyšná!), když jsem se poprvé zamilovala (ještě teď se mi z toho točí hlava), naše první staříčké auto (jak jsme si připadali svobodní), vůně našich dvou dcer, když byly miminka (prý je to ta nejkrásnější vůně na světě), práce v Mamma Helpu (kupodivu většinou samé rozesmáté tváře, ale taky účast, touha pomoci, snaha vyslechnout). Většina těchto zážitků je již vzpomínkami v mém životě – ale Mamma Help je tady stále a já jsem

moc ráda, že se po těch pár měsících, naplněných vrchovatě radostí z naší malé dcery, vracím alespoň na částečný úvazek zpátky mezi vás. A už se moc těším, že budu zase pěkně zblízka cítit „vůni“ sounáležitosti a přátelství.

Jsem moc ráda, že to má zlínská děvčata beze mne zvládla. Jitka, Vladka i Jaruška se s nadšením zapojily do preventivních přednášek, od února budeme mít opět každou druhou středu odpolední programy. Včera jsme společně strávily příjemné odpoledne na Korsice – díky Jitce, která ji celou projela na kole (!!!), a která o svých cestách umí tak skvěle vyprávět!

Dívám se z okna jak krásně chumelí a jen tak rychle mrknu vedle do místnosti na Vladku, která se snaží vyrábět jarní a velikonoční ozdůbky... a hned je tady zase jiná, příjemně vábivá „vůně“. Vůně jara, sluníčko, tulipány,.. A to připomíná, abych vás honem všechny pozvala na náš první letošní rekondiční pobyt, na přelomu dubna a května, v našich lázních Kostelec, kousek od Zlína. Hotel a samotné lázně leží v krásném podhůří Hostýnských a Vizovických vrchů. Čekají tam na nás venkovní bazén s vyhřívanou vodou, golfové hřiště s trenážérem i trenérem, masáže, společné cvičení, nabízí se spousta turistických tras a procházek krásnou přírodou, jarním zeleným Zlínem, přitažlivou ZOO v Lesné, a sousta dalších překvapení a zajímavostí. Jsem tu doma a tak vás ráda provedu. Moc se na vás všechny už těším!

Katka Vondráčková ze Zlína

Nový test odhalí cirkulující nádorové buňky

Milé Mammahelpky,

velmi ráda bych Vám dnes napsala o novém testu, který se díky pár nadšencům z řad výzkumníků dostal do České republiky a je nabízen těm, kdo ho potřebují nejvíce – vám, které jste prošly či teprve procházíte léčbou nádorového onemocnění prsu.

Asi víte, že právě rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen. Dobrou zprávou je, že téměř 70 % pacientek je velmi úspěšně léčeno, tou špatnou, že z každého nádoru se mohou kdykoliv uvolnit nádorové buňky a rozšířit se krví a lymfatickou tkání do celého organismu. Některé se usídlují v kostech, játrech, plicích či v mozku, kde se mohou později množit a růst, čímž ohrožují funkci těchto životně důležitých orgánů. Těmto buňkám, které se pohybují v krevním řečišti, říkáme cirkulující. A jestliže je ve vzorku odebrané krve najdeme, znamená to, že někde v organismu se musí nacházet aktivní zdroj, který je produkuje.

Německá firma AdnaGen už před časem vyvinula test, s jehož pomocí jsme schopni oddělit nádorové buňky v krvi od buněk ostatních. **AdnaTest** je natolik citlivý, že dokáže odhalit jedinou nádorovou buňku v 10 milionech normálních buněk (to bychom mohli přirovnat k jednomu obyvateli Rio de Janeiro, který jako jediný v celém městě nosí na hlavě červený klobouk). Přibližně už 0,01 % v krvi cirkulujících nádorových buněk je schopno tvořit v jiných částech těla metastázy – proto je velmi důležité odhalit byť i jedinou nádorovou buňku v 5ml odebrané krve...

A co je konkrétním přínosem? Jestliže přítomnost cirkulujících nádorových buněk poukazuje na možný výskyt metastáz, upozorňuje tak onkologa na nedostatečný léčebný proces. Navíc však také nabízí šanci zacílit léčbu hned od počátku přesněji, tzv. „na míru“, tak, aby zasáhla přesně ty typy buněk, které byly v krvi detekovány. Nebo změnit cíleně typ léčby v jejím průběhu – např. kombinací jiných chemoterapeutik. Je tedy zřejmé, že čím dříve je tento proces v krvi rozpoznán, tím úspěšněji je možno zasáhnout... Vymizení cirkulujících buněk je potom i dokladem dobře zvolené a úspěšné léčby.

Ráda bych vám teď popsala, jak se test provádí. Je složen z dvou částí – první je izolace cirkulujících nádorových buněk z krve a druhou molekulárně biologická detekce.

V prvním kroku jsou nádorové buňky v laboratoři izolovány z odebrané krve pacientky pomocí magnetických kuliček a magnetu. Pro zvědavé to popíšu podrobněji: všechny buňky mají na svém obalu různé značky (molekuly), které se liší podle toho, jakou úlohu buňka v těle plní. Tzv. protilátky – protimolekuly jsou schopny navázat se na specifické molekuly, které se nacházejí jenom na nádorové buňce. Firma AdnaGen vyvinula koktail takových protilátek (proti nádorové buňce u rakoviny prsu) a tyto protilátky navázala na malé magnetické kuličky. Směs těchto magnetických kuliček s protilátkami proti molekulám na nádorové buňce je smíchaná s krví pacientky, kde se kuličky navážou na nádorové buňky. Pomocí magnetu jsou potom velkou magnetickou silou izolovány jen ty buňky, které jsou pevně spojeny s magnetickou kuličkou – prakticky ty, které pevně spojila vazba mezi molekulou na nádorové buňce a protilátkou na magnetické kuličce (vazba je vysoce specifická).

Po oddělení nádorových buněk je nutno provést poměrně náročnou moderní analýzu metabolických aktivit těchto buněk – analýzu exprese genů. Tento krok již pro jeho složitost podrobněji vysvětlovat nebudu, nicméně výsledkem analýzy je popis toho, jak tyto zkoumané nádorové buňky „pracují“ a jak jsou aktivní.

Dnes už v onkologii víme, že nádorové buňky jsou velice variabilní, i když se jedná o buňky té samé pacientky. Proto je nutno, v zájmu sledování dynamiky onemocnění, vyšetření cirkulujících nádorových buněk během léčby opakovat. Detekce cirkulujících nádorových buněk a jejich následná analýza přináší v jednotlivých fázích léčebného procesu u diagnostikovaného nádorového onemocnění mnohem komplexnější pohled na dění v nemocném organismu. Tím, že máme potřebné informace ve správném čase, jsme schopni se „aktuálně“ rozhodnout jak v léčbě postupovat dále.

Chci ještě dodat, že většina z doposud používaných zobrazovacích metod nádoru

nemá rozlišovací schopnost na úrovni molekul. Proto metody molekulární biologie všeobecně dosahují vyššího stupně diagnostické přesnosti, díky které je možné v krvi popsat jedinou cirkulující buňku na úrovni práce genů.

V rámci plánování nutných součástí léčby (operační zákrok, radioterapie, chemoterapie, hormonální léčba) může být na základě výsledků vyšetření cirkulujících nádorových buněk uděláno rychlé a velmi adresné rozhodnutí. Stejně tak lze ušetřit hodně času v případech, kdy je pacientka již po léčbě a přesto má v krvi cirkulující buňky, což je znakem recidivy onemocnění, které ale v tomto stádiu může být opět úspěšně залéčeno. V Německu se test úspěšně používá již čtvrtým rokem, je dokonce hrazen zdravotními pojišťovnami (u soukromých pojišťoven zcela, u státních zčásti).

Firma TATAA Molecular Diagnostics s. r. o. se sídlem v Praze nyní také usiluje o zařazení tohoto testu mezi zdravotní výkony hrazené pojišťovnou. Zatím si jej pacientky hradí z vlastních zdrojů. Pádným důvodem, proč by měl být hrazen pojišťovnami, je i fakt, že test na cirkulující nádorové buňky se stal v USA medicínskou inovací pro rok 2009 a toto ocenění získal hned z několika důvodů:

- Vede k zlepšení nádorové léčby pomocí monitoringu terapie v reálním čase
- detekuje metastázy dříve než dosud používané metody
- je nezávislým faktorem při stanovení prognózy
- umožňuje lepší rozdělení pacientek do léčebných skupin
- je podporou při vývoji nových léků

Co říci závěrem? AdnaTest je jako diagnostický nástroj určen onkologům, kteří se zabývají diagnostikou i plánováním vhodné terapie, protože je nápomocen v rozhodování kdy a jakou terapii vyšetřované pacientce nabídnout a to i s ověřením, jestli a jak efektivně zvolený druh terapie funguje.

Kromě toho, že vy se o testu můžete podrobně informovat na adrese www.onkotest.cz, nabízíme vám, že se rádi spojíme s Vaším ošetřujícím lékařem a vysvětlíme mu jak výhody testu, tak i postup při odběru a dodání vzorku vaší krve do naší laboratoře.

S přáním všeho dobrého

Mgr. Katarína Kološtová, Ph.D., TATAA Molecular Diagnostics s.r.o.

Milé kolegyně mammahelpky,

Před nedávnem se k nám první informace o testu na cirkulující nádorové buňky dostaly díky tiskové zprávě, zápětí se o něm začalo hovořit mezi onkology a proto jsem měla velkou radost, že jsme pro vás velmi rychle získaly tento vysvětlující článek přímo od pramene. A hned na první schůzce s doktorkou Kološtovou jsme se domluvily na dalších možnostech osvěty, protože pro nás všechny bez výjimky je toto téma navýsost zajímavé, alespoň já si to myslím.

Navíc pracoviště autorky článku je co by kamenem dohodil od pražského MH centra a paní doktorka i její kolegyně nás k nim na návštěvu srdečně zvou!

Takže kromě možnosti napsat svůj konkrétní dotaz na e-mail: poradna@tataa.com, nebo poradna@onkotest.cz můžete také vše osobně konzultovat. Dodám už jen to, že plnou cenu testu, 6 200 korun, lze snížit na částku 4950 Kč tím, že dáme souhlas k anonymnímu využití našeho krevního vzorku ve výzkumu. A to já udělám docela ráda...

Prosím, informujte svého lékaře, že i on se může vše potřebné dozvědět na www.onkotest.cz nebo www.tataa.com, případně na tel.: 776 279 812. A připomeňte, že Česká onkologická společnost zařadila vyšetření na přítomnost cirkulujících nádorových buněk do skupiny biomarkerů pro sledování vývoje onemocnění a úspěšnosti léčby (viz nově schválené doporučené postupy pro užití nádorových markerů v onkologické praxi, ze dne 9. 9. 2008).

Jana Drexlerová

RECENZE

Vychází kniha určená k poučení široké veřejnosti o rakovině prsu

Populárně vědeckou publikaci s názvem **Co byste měli vědět o rakovině prsu** přední české onkoložky Jitky Abrahámové vydává v těchto dnech nakladatelství Grada Publishing. Spoluautory monografie určené široké veřejnosti jsou zkušení onkologové a radioterapeuti z různých pracovišť České republiky. Autoři v ní velmi přístupnou formou přibližují nejrůznější aspekty vzniku rakoviny prsu a nejnovější trendy v diagnostice i léčbě tohoto závažného onkologického onemocnění. Odborná publikace je první svého druhu na českém knižním trhu.

„Kniha shrnuje mnohaleté zkušenosti s diagnostikou a léčbou rakoviny prsu a onkologickou péčí o nemocné,“ uvedla prof. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc., primářka onkologického oddělení Thomayerovy nemocnice v Praze. „Každý den se setkáváme s pacientkami, které o své nemoci vědí velmi málo. A bohužel ani netuší, na co se mají lékaře zeptat. Tato publikace má jim a jejich blízkým poskytnout ucelený souhrn informací o této zákeřné nemoci a možnostech její léčby tak, aby s ní mohli aktivně bojovat,“ doplnila. Ročně v České republice onemocní rakovinou prsu téměř 6000 žen a přes 2000 jich této nemoci podlehnou. Více než 90 procent nemocných, které přijdou k lékaři včas, se zcela vyléčí.

Monografie srozumitelnou formou popisuje nejen anatomii prsu, vznik zhoubného nádoru, význam jeho včasného zachytu, prognostické faktory, léčebné možnosti, vedlejší poléčebné účinky a jejich zvládnání, ale i psychologické, sociální a právní aspekty, se kterými se žena s rakovinou prsu setkává.

Kniha bude dostupná v běžném prodeji. Díky sponzorskému daru společnosti Roche si ji mohou nově diagnostikované pacientky s rakovinou prsu zdarma vyzvednout v někte-

rém ze šesti center Mammahelp. K tomuto účelu společnost Roche zakoupila 1000 kusů publikací, jež poslouží i jako výukový materiál pro laické terapeutky, které ve sdružení Mammahelp dobrovolně pracují a nabízí všestrannou pomoc ženám s rakovinou prsu a jejich blízkým.

Tolik tisková zpráva, a já jen dodávám, že jde také o velké ocenění naší práce, když dostaneme zdarma výtisky pro naše klientky...A paní profesorce Abrahámové a jejím kolegům za tuto publikaci opravdu vřele děkuji – jde o velmi srozumitelně napsaný souhrn všech informací, které jsme doposud hledali po nejrůznějších brožurkách!

Jana Drexlerová

HORKÁ LINKA

Starší ženy dostanou 400 Kč

Od počátku února přispívá Všeobecná zdravotní pojišťovna finančně ženám od 69 roků jednou za dva roky na preventivní vyšetření prsu – mamografický screening, a to částkou čtyři sta korun. Doposud měly z veřejného zdravotního pojištění hrazeny tyto preventivní prohlídky ženy ve věku od 45 do 69 let. Celostátní kampaň, kterou připravila VZP v roce 2007 v rámci prevence rakoviny, ukázala velký zájem o toto vyšetření.

„Starší pozvané ženy měly mnohem větší zájem o absolvování mamografického vyšetření než ženy mladší, a navíc výsledky prohlídek ukázaly, že i u žen nad 69 let je záchyt karcinomu prsu významný a jeho včasné odhalení má vliv na úspěšnost léčby. Podle předpokladů mamografii v letošním roce absolvuje a o příspěvek požádá až 30 000 žen v kategorii nad 69 let. Na tento účel jsme vyčlenili pět milionů korun,“ konstatoval ředitel VZP Pavel Horák. Více info www.vzp.cz/vyhody nebo infolinka 844 117 777.

Dodáváme, že na tuto chvályhodnou iniciativu VZP, která se samozřejmě týká výhradně jejich jejich pojištěnkyň a je realizovaná formou finančního bonusu, naváže snad již brzy vyhláška, která umožní rozšířit počet žen, jichž se dosud týká screening (tj. plošné vyhledávání) rakoviny prsu právě o ženy vyššího věku, tj. nad 69 let. Vyšetření by tak bylo i pro ně bezplatné každé dva roky, bez ohledu na to, u kterého ústavu jsou pojištěny.

Staráte se o svou paměť?

Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging, která je specializovaná na trénování paměti pro seniory, vyhláší **od pondělí 16. 3. do neděle 22. 3. 2009 NÁRODNÍ TÝDEN TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI**, který je součástí celosvětové akce **"Týden uvědomění si mozku" (Brain Awareness Week)**, který už od roku 1996 pořádá organizace Dana Alliance for the Brain (www.dana.org) V tomto březnovém týdnu (16.

-22. 3. 2009) se veřejnost dozvídá o výsledcích výzkumu mozku srozumitelnou formou prostřednictvím stovek akcí. Ty jsou pořádány vědeckými institucemi, které se výzkumu mozku věnují, případně institucemi, které výsledky výzkumu aplikují v praxi.

Cílem NÁRODNÍHO TÝDNE TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (NTTP) je přesvědčit nejen seniorskou populaci, že si ještě docela slušně pamatuje, když jí někdo poradí, jak na to. Trénování paměti je efektivní nástroj proti mentální deterioraci, a zároveň rychlá cesta ke zvýšení sebevědomí.

Kompletní seznam akcí NTTP 2009 najdete na internetu – protože jde o osvětové přednášky pro veřejnost, konají se zdarma (ale můžete se při nich přihlásit i do placených kurzů trénování paměti, pokud vás téma osloví.)

ČSTPMJ organizuje **jarní a podzimní běh několika deseti-týdenních kurzů**, každý v celkovém rozsahu 20 hodin, pro studenty, matky na mateřské dovolené, invalidní a starobní důchodce za symbolickou cenu 20,- Kč/hod., tj. 400,- Kč za celý kurz, ostatní platí 50,- Kč/hod., tj. 1.000,- Kč za celý kurz. Tyto páteční kurzy se konají v Kulturním domě Vltavská, Bubenská 1, Praha 7. Pro zájemce, kteří se z nejrůznějších důvodů nemohou těchto skupinových kurzů v Praze či dalších místech ČR zúčastnit, doporučuje ČSTPMJ **on-line kurz Cvičení a zdokonalování paměti na www.cvicenipameti.cz**.

Další konkrétní nabídka se týká **Semináře o mozku**, který se koná **28. března** v Praze v KD Vltavská, Praha 7, a jehož program je velmi atraktivní:

Jak mozek pracuje, když funguje normálně, když fungovat přestává a co udělat pro to, aby fungoval dobře co nejdéle.

- 09 – 10 h Rastislav Druga: Mozek a paměť
- 10 – 11 h František Koukolík: Úspěšné stárnutí mozku
- 11 – 12 h František Koukolík: Ženský a mužský mozek
- 13 – 14 h Aleš Bartoš: Mírné kognitivní zhoršení
- 14 – 15 h Martin Bojar: Prevence demence
- 15 – 16 h Dana Steinová: Jak si budovat rezervní mozkovou kapacitu

Registrační poplatek 1.000,-Kč pro veřejnost je splatný v hotovosti v sobotu 28. března 2009 mezi 8.00 a 9.00 hodinou (senioři mají 50% slevu!). Předběžná rezervace je vhodná! Abstrakta jednotlivých přednášek tohoto semináře jsou uvedena pod heslem: Semináře pro profesionály na www.trenovanipameti.cz. Přihlášku lze zaslat e-mailem či poštou na adresu předsedkyně ČSTPMJ: Ing.Dana Steinová, Lečkova 1520, 149 00 Praha 4, mail: dana_stein@volny.cz

Pozvánka na Valnou hromadu sdružení Mamma HELP,

která se koná

**v pondělí 6. dubna v 16.00 hodin,
v prostorách 3. lékařské fakulty UK, Ruská ul., Praha 10-Vršovice.**
(Můžete také přijít do 15.30 do MHC Praha, přesuneme se společně.)

Valná hromada je orgánem občanského sdružení,
jemuž výkonný výbor organizace předkládá ke schválení
Zprávu o činnosti a Zprávu o hospodaření za uplynulý rok.
Je členskou povinností tyto dokumenty prozkoumat a vyjádřit se k nim,
proto věříme, že s vaší účastí můžeme počítat.

*MUDr. Václav Pecha, Mgr. Jana Drexlerová,
předseda a místopředsedkyně výkonného výboru.*

Program MHC Praha

- 5. 3. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – nešitý patchwork,** velmi zajímavá technika, hlavně pro ty, co nerady šijí!
- 12. 3. 17.00 Co nového v Ryoru** – nabídka nové kosmetiky a poradna paní Pavlasové pro každou z vás
- 19. 3. 17.00 Léčba karcinomu prsu** – přednáška onkoložky MUDr. Renaty Koževnikovové, Medicon Praha
- 26. – 27. 3. Máme zavřeno – pozor, odpadá i cvičení!** Jsme všechny na celostátní poradě terapeutek.
- 2. 4. 17.00** Představíme vám nový bezplatný poradenský servis, který jsme pro vás zajistili od dubna. Jedná se o **poradnu pro pacientky po nemoci, které hledají nové zaměstnání.** Zkušená personalistka ing. Michaela Škodová, manažerka lidských zdrojů firmy NEWTON Media a. s. vám vysvětlí svůj záměr i své možnosti. V diskusi budou vítány podněty k tvorbě programové a obsahové náplně této naší nové poradny!
- 9. 4. 15.00 Odpoledne se Štěpánkou** – zkusíme si **pohyb při hudbě a kreslení mandaly.** (Začátek můžeme po dohodě přesunout až na 16 hodin.)
- 16. 4. 15. hod. Artedílna se Štěpánkou – barvení triček přes šablonu** (přineste si vlastní trička, nebo si je můžete u nás za 50,- Kč zakoupit)

Sobotní programy

14. 3. Vycházka do Krčského lesa, tentokrát s Hankou Tachezi

Sraz u metra C Kačerov – v 10 hodin u autobusu č. 114– směr Kunratice
Ze stanice Kunratická škola se od kostela sv. Jakuba většího (patrona poutníků) vydáme kolem zrekonstruovaného zámeckého areálu ke Kunratickému parku. Lesním údolím dojdeme pod zříceninou Nového Hrádku Krále Václava IV. a pak k malé zoologické zahradě. K občerstvení máme možnost navštívit hned dvě restaurace. Na konci cesty si připomeneme historii Masarykových domovů, dnes krčské nemocnice. Doufám, že nám bude počasí přát! Těší se na vás Hanka T.

21. 3. Ples neziskových organizací Prahy 3, HOTEL ARISTON, Seifertova ul., začátek v 19,30 (Mamma HELP je jedním z organizátorů!) Vstupenky za 200 Kč si rychle kupte v pražském MH centru u Olgy Růžičkové, tel: 724 582 165. (Nenechte si ujít příležitost spatřit na vlastní oči naši kloboukovou přehlídku Umíme žít naplno, která bude zajisté ozdobou bálu!)

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Čtvrtek 14.00 a 15.30 Jóga s Irenou

5. března – cvičení jen v 14 hod., 26. 3. je v MHC zavřeno. POZOR!
Čtvrtek 9. dubna odpadají také obě hodiny jógy!

NOVINKA:

Čtvrtek 19.00 Stepujeme s Renatou! Volný oděv, šněrovací boty. **Začínáme 12.3.**

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý: 11.30 – 16.30 s obsluhou, pro začátečníky

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 14.00 pro pokročilé (v provozu jsou zase dva počítače)
Cena: 15,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 30,- Kč pro ostatní

NOVINKA: Personální poradna pro mammahelpky!

Od středy 15. dubna, vždy od 17.00 do 19.00 hod., 2x měsíčně. Konzultace s personalistkou ing. Michaelou Škodovou (bezplatně!)

Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech pracovní nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

Program MHC Brno

středa, začátky od 14.00 hod.

- 4. 3.** Poslechneme si ze záznamu povídání PHDr. Cimického o **jarní únavě a depresích a potom si budeme povídat s PHDr. Pauline Yvanyi o tom, jak to prožíváme my a jak únavě a vyčerpání předcházet**
- 11. 3.** **Setkání s modistkou, paní Geršlovou.** Součástí zajímavého výkladu i předhlídky bude i **možnost zakoupit si klobouk**, nebo nějakou jinou pěknou pokrývku hlavy, už od 180 Kč
- 18. 3.** **Velikonoční artedilny** – výrobky pak můžeme prodat na Velikonočním Jarmarku.
- 25. 3.** **Cvičení Čínských císařů** a hned potom oblíbený **Babinec**
- 1. 4.** Paní Rosenbergová se s námi podělí o své **zkušenosti s očistou organismu po chemoterapii** a povíme si také o tom, jak dál o svoje tělo pečovat.
- 8. 4.** **Cvičení Čínských císařů**, a poté **Velikonoční artedilna** – na téma jarní pohoštění pro koledníky. (Vyměníme si méně obvyklé recepty!)
- 15. 4.** **Jak na Sudoku.** Koho baví luštění křížovek a chtěl by se naučit něco nového, má tu pravou příležitost.
- 19. 4.** **Vítání jara v klobouku v Denisových sadech**, druhý ročník, začíná ve **14:00**. Spolu s firmou DANTES jsme připravili pěkný nedělní program pro celou rodinu. A nezapomeňte přijít v klobouku!

MHC Hradec Králové

Hurá – právě jsme pro vás objevily nové prostory!

Budeme se zřejmě celý březen stěhovat a zabydlovat a tak se zatím odpolední programy nekonají. Přijdete nám pomoci? Každá ruka bude dobrá, každému pomocníku s úpravami v nových prostorách budeme moc vděčné! **Zavolejte pro informace koordinátorce MH centra Renatě Koutné, tel. 739 632 887.** A těšte se, aspoň tak, jak už se těšíme my!

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 12. 3.** **Artedilna s Danielou** – výroba korálkových náramků, náhrdelníků a jiných krásných ozdob.

- 1. 4. Velikonoční artedílina** - barvení vajíček (vyfouknutá vajíčka si přineste s sebou), výroba nejrůznějších velikonočních ozdob

Pravidelné odpolední programy

Cvičení jógy s paní Martou Jiřincovou se pro její zranění zatím odkládá. Dáme vědět hned, jak jej znovu budeme moci zahájit. (Pozvánka Zdenky, které se cvičení moc zalíbilo, v každém případě platí!)

Počítače – příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači. Zájem o výuku je nutno předem projednat na telefonu 377 917 395.

Program MHC Přerov čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 5. 3. Artedílina** - velikonoční dekorace
- 19. 3. Benefiční prodej Růžové výšivky** v Infocentru pro tělesně postižené v Přerově, zároveň prezentace přerovského MHC, přijďte se podívat určitě bude co k vidění i k vědění.
- 1. 4.** Co bychom měly vědět **o vitamínech obsažených v jarních bylinkách** - poučné odpoledne na téma Co prospívá našemu tělu
- 16. 4. Přivítáme břišní tanečnici.** Paní Žižlavská nám zatančí, také nám leccos vysvětlí a možná nás i něco naučí!

Program MHC Zlín začátky od 15.00 hod.

- 11. 3. Cestovatelské okénko – Krkonoše** (i u nás je totiž krásně!)
- 25. 3. Artedílny** - jarní výzdoba (pro vás domů, ale také na benefiční prodej!)
- 15. 4. Jarní očista těla bylinkami**
- 29. 4. Jarní babinec** - přijďte pobejt!

Originální recept jako vánoční přání

jsme v pražském MH centru dostaly od Evy Plecháčové, která ho navíc pro nás vtipně přičinila ke krásně ztvárněnému stromečku:

Kuře na mandlích

Ve slané vodě uvařit 1 kuře a 1/2 kg hovězího masa, pak nakrájet na malé kousky, v pekáči osmažit nadrobno nakrájenou cibulku na másle nebo na oleji a přidat nakrájené maso. Doplnit balíčkem oloupaných mandlí a balíčkem rozinek, 1 nakrájenou syrovou cibulkou, česnekem dle chuti, celou skořicí, pepřem, zázvorem, hřebíčkem, muškátovým květem, případně šafránem, dobře promíchat. Přidat 1/2 kg rýže, zalít vývarem z masa tak, aby vše bylo pod tekutinou, dát do trouby a péci tak dlouho, až se tekutina vyvaří a vsákne. Pak už jen ochutnat, zda je rýže opravdu měkká – a dobrou chuť!

Jarní vitaminové saláty se zázvorem

Pokud jste se jako já zbláznily do zázvoru ve všech podobách, nabízím několik variant zdravých a navíc i pikantních zeleninových salátů. Tou zajímavou přísadou do nich je nakládaný zázvor – takové ty tenké růžové plátky ve sladkokyselém nálevu, koupí se ve zdravé výživě a v „cizokrajných“ prodejnách. Malá sklenička vystačí nadlouho, do každého salátu stačí přidat 3-4 plátky, nejmenno nasekané. Moc mi chutná třeba kombinace okurka salátovka – na kostičky, několik zelených oliv s papričkou uvnitř – překrojit na půlku, 2 stroužky česneku nakládaného v mírně pálivém oleji (ale jistě to jde i s čerstvým), symbolicky hrst sterilovaného zelného salátu s křenem, a samozřejmě ty plátky zázvoru. Mírně osolím, zakápnu olejem s příchutí citrónovou a nechám chvilku chutě spojit.

Ale fantazii se meze nekladou, takže příště místo okurky do stejného základu dám na půlku překrojená malá rajčátka. Nebo je základem samo kupované zelí s křenem.

Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v březnu

Hana G., Jana K. a Věra M. PhDr. - 1.3., Eva B., Vlasta K. a Věra Š. - 2.3., Zdena S. a Jana T. (60) - 2.3., Helena F. (80) - 4.3., Jaroslava K., Darina N. a Magdalena N. - 5.3., Daniela D. Ing. (55) a Božena K. - 6.3., Miluše C. (80), Eva M. RnDr. a Vlasta Z. - 7.3., Ladislava Ch., Renata K., Marie N. a Tařana W. - 8.3., Lenka J. (45), Hana K. a Iva S. (60) - 9.3., Jana B. (70) - 10.3., Hana F. Ing. - 11.3., Marie M. Mgr. a Blanka M (60) - 12.3., Štěpánka Š. - 13.3., Stanislava Z. Ing. - 14.3., Marta F. a Jiřka M. Ing. - 15.3., Daniela V. MUDr. - 16.3., Miloslava H. a Olga H. 18.3., Olga T. - 19.3., Jana D Ing., Jaroslava K. (50) a Ludmila L. (50) - 20.3., Iva H., Dagmar M., Růžena M. a Helena R. - 21.3., Iva K. PhDr. - 22.3., Jana H., Marta M. a Václav Pecha MUDr. - 23.3., Zdeňka G. - 25.3., Aura B., Ludmila K. - Štěpánka P. - 26.3., Markéta F., Květa M. a Alexandra P. - 27.3., Miroslava K. a Jana Š. -28.3., Jindřiřka G. (65) a Blanka K. - 29.3., Vladimíra K. 30.3., Helena G., Drahoslava L., Marie M. a Dagmar Š. - 31.3.

