

12 / 2010

PROSINEC



**Já, stepující babička • Když do Vídně, tak na štrůdl  
Deníček číslo dvě je na světě • Co se dělo v MH centrech  
Přejeme všem mammahelpkám klidné a láskyplné  
vánoční svátky!**

## Jednou v roce, na Vánoce...

se sejdou desítky mammahelpek, které svedl dohromady osud, jenž jim sice přinesl mnoho trpkého, ale také jim nadělil nečekané dary: vlídnou pospolitost, ženskou solidaritu, nová přátelství, poznání, jak moc stojí za to užít si každý den a netrápit se zbytečnostmi...

Je nás hodně, kterým se Mammahelp něčím zapsal do srdce a tak si nenecháme ujít společné vánoční posezení. V Praze, Brně, Hradci Králové, Přerově, ve Zlíně i v Plzni zavoní cukroví, svíčky a prskavky, budou se rozbalovat symbolické dárečky, dojde jistě i na vánoční koledy, možná i nějaké to slibované překvapení nás rozesměje a potěší. Během roku se nenaskytne mnoho příležitostí, sejít se v tak velkém počtu – naše centra jsou otevřená denně, pomoc terapeutek využívají především nové klientky, a ty přicházejí jednotlivě a jde jim především o rozhovor v intimnější podobě. Pokud se z některých z nich stanou poslůžky i členky sdružení (a v tuto dobu je nás takových skoro 580), jsou to zpravidla ženy, kterým je naše společenství blízké a milé, kterým se očividně dobře daří v houfu, a které také mají chuť a vůli pro ostatní něco udělat.

My „služebně nejstarší“, co máme odkrouceno v téhle partě už celých jedenáct let, se opravdu vidáme už jen výjimečně. Přesto myslím, že rády.

Naše přátelství stárne s Mammahelpem. Máme společné vzpomínky a není třeba mnoha slov, aby se vybavily. Je to většinou hřejivé vzpomínání, až na chvíle, kdy postrádáme ty, které už nepřijdou...

Pro všechny, které toto naše mammahelpské společenství obohacuje, těší a inspiruje, je každoroční vánoční besídka ideální příležitostí dát tyto své libé pocity najevo. A inspirovat, potěšit, obdarovat druhé – ne jen tím malým dárkem pod stromečkem, ale hlavně přítomností, úsměvem, tolerancí, hezkou atmosférou, blízkostí, objetím či stiskem ruky...

Těším se na všechny, s nimiž se letos u stromečku uvidím a s nimiž si doufám popřejeme klidné vánoční svátky. A vám všem ostatním, alespoň na dálku, upřímně přeju totéž. Užijte si sváteční chvíle tak pěkně, jak to jen půjde! Starosti, obavy, smutek a trápení nepouštějte do stavení! Vánoce jsou přece jen jednou v roce...

*Ať jsou hezké pro vás i vaše blízké přeje Jana Drexlerová*



**Marta Vančurová, MUDr. Václav Pecha**

### na obálce

„Když jsme se poprvé setkali, vyslovil jste, co mě čeká a dodal, že jste tím sám prošel. Mlčela jsem. Díval jste se na mě pátravě. – Já nemám strach, řekla jsem, a až se uzdravím, tak jako vy, budu hrát Isadoru Duncanovou. Přikývl jste: Budete. Isadoru jsem nehrála, ale jsem tady. Děkuju!“

# Bude nás provázet i v novém roce?

Jak tak přemýšlím o životě svém i o životě ostatních, které znám, tak si čím dál víc uvědomuju, že máme jednoho celoživotního průvodce. Zdálo by se, že roste a vyvíjí se spolu s námi. Ale mám pocit, že on je „dospělý“ od začátku. Je mazaný a přizpůsobuje se našemu chápání a vnímání. Prostě má většinu života nad námi navrch a často bývá o krok napřed. Troufám si tvrdit, že je to takový Dáblův korunní princ. A o kom pořád mluvím? No přece o Strachu.

Jen se ohlédněte. Kam vaše paměť sahá, všude na něj narazíte. Má tisíce podob. Už jako malé děti jsme ho poznaly. Neznaly jsme sice ještě obavy o budoucnost, o práci, zdraví a další, ale bály jsme se alespoň bubáka, nebo nějakého strašidla, něčeho neurčitého. Prostě už byl naším společníkem. Tehdy na jeho zahrnutí stačila maminčina nebo tatínkova náruč a Strach byl pryč. Nechtěl na sebe moc upozorňovat. Chce s námi přece žít tak nějak nenápadně. Abychom si na něj zvykli a ani nás nenapadlo s ním nějak bojovat, nebo jej dokonce zahánět. Prostě aby nás ani nenapadlo, že žít můžeme, ba dokonce máme, bez něj!

A tak jsme si na něj opravdu zvykli. A jak šel čas a měnil se náš život, měnil a přizpůsoboval se i on. Nejprve jsme se báli těch bubáků, pak ve škole písemek, zkoušení, jestli se budeme líbit klukovi z vedlejší třídy, jestli se dostaneme na školu, seženeme práci, najdeme partnera na celý život, narodí se nám zdravé děti, budeme mít kde bydlet, mít na splátky hypotéky, jestli budeme mít práci, jaký bude šéf.....Tehle příspěvek do bulletinu by zabral prostor celého čísla, kdybych vypsala, čeho všeho nebo o co se bojíme.

Ale nemusíme propadat beznaději a pocitu, že s tím prostě nic nenaděláme. Se strachem se může a má bojovat, nebo se mu alespoň nemáme poddávat. Pamatuji si, že když jsem byla malá, tetička mě učila modlitbičku Andělíčku, můj strážníčku... asi ji zná většina z vás. Jako dítě mě uklidňoval pocit, že nade mnou bdí někdo, kdo mě ochraňuje.

Jak tedy se strachem bojovat? Důležité je svého protivníka znát. Je dobré například vědět, že úsloví Strach má velké oči je pravdivé. Dokáže nám to, čeho se obáváme, líčit tak zveličeně, že nás to někdy až ochromí. Říká se o něm také, že dokáže zadusit. Jen si vzpomeňte – když se bojíte, jako by se vám nedostávalo kyslíku, lapáte po dechu, nemůžete se nadechnout. Dech je mělký, sotvaže dýcháte. Strach umí vyděsit, že jak se říká, v žilách tuhne krev. Někteří, jakoby Strachu měli málo, koukají ještě na horory a různé krváky. Jak je libo, ale já mám pocit, že je zbytečné se takto děsit a oslabovat si už tak dost zkoušené nervy.

Málokdy je Strach užitečný, snad jen v případech, kdy se spojí s pudem sebezáchovy, intuicí a podobnými průvodci. Jinak je ryze destruktivní a nic pozitivního z něj nevzejde. Ubírá nám radost ze života, energii, elán. Bojuje s Nadějí a Vírou. Pokud se mu daří zvítězit, stávají se z nás ustrašení, negativní pesimisté. Strach nás nutí bát se a nadávat na všechno a na všechny. Ze života se nám ztratí radost a je to smutné žití. Nevím, jestli strach a nejistota mají větší moc než jindy, nebo je to tím, že v dnešní době se veškeré informace šíří rychleji a snadněji. Bohužel těm špatným zprávám a informacím často věnujeme více sluchu, než těm dobrým. O těch se míň mluví i píše...

Psychologové radí, že pokud nás začíná Strach ovládat, není dobré se jím moc zabírat, věnovat mu moc prostoru a nechat jej růst. Ne nadarmo se říká, že Strach maluje čerty na zeď. To opravdu umí skvěle. Lepší je zaměstnat se něčím užitečným, nebo dokonce naučit se cvičení, během nichž mysl soustředěně odpoutáváme od problému, který nám nahání strach. Je dobré dýchat zhluboka. Strach nám někdy dokáže úplně zatemnit mysl a tak je dobré zásobit mozek kyslíkem.

Samozřejmě nemůžeme vytěšňovat všechny problémy, ale je dobré, podívat se na ně někdy z nadhledu, nebo požádat kamarádku, aby se na náš problém podívala s odstupem. Taky je třeba mít někoho, s kým mohu o svých obavách a Strachu mluvit. A pokud máte pocit, že ve vašem okolí není nikdo, komu byste se svěřila, je na čase přijít a zazvonit v Mamma HELPu. Máme uši k naslouchání, ruce k podpírání, srdce k těšení a humorem a nadějí se dobře Strach zahání.

Tak vám všem v novém roce přeji, aby se vám dařilo Strach zahánět. Nenechte jej růst a vyvalovat oči! A až budete bilancovat na konci toho příštího roku, řeknete si: Strach? To neznám....jen tak mlhavě si vzpomínám, že jsem někoho takového znala, jmenoval se tuším Bubák...

*Jen samé štěstí přeje z Brna Jana Zrnečková*

## LISTÁRNA

### Moje štíří nostalgie...

**H**odně lidí listopadové počasí deprimuje, nemají rádi plískanice ani vítr, který fičí a honí pestrobarevné listí z jednoho konce ulice na druhý. Zachumlaní do svých kabátů, čepic a šál spěchají bez nálady zšeřelými ulicemi, kdy se nedá poznat zda je ráno, odpoledne nebo večer. Je stále stejně pošmurno. Ani mne letos tyto nálady neminuly. Osobní, rodinné i zdravotní problémy mne úplně ovládly, a ne jen na pár dní... Naštěstí se přece jen jednoho dne jako švihnutím kouzelného proutku i moje nálada zlepšila, opět jsem se začala usmívat, běhat ulicí s drakem v ruce a chytat poletující listí do prochladyých

rukou. Neběhala jsem však sama, ale se svými dvěma malými sluníčky, která můj smutný listopad rozsvítila, s vnučkami Míšou a Markétkou. Když jsem se na ně dívala, jak vesele pobíhají, radostí piští a stále volají babi, babi, babi... napadlo mě najednou, že ony jsou malé jarní víly a já už víla posmutnělá, podzimní. Ale já přeci také ještě chci tančit, smát se a radovat ze života stejně tak jako maličké jarní víly! Nechci být smutná a uplakaná víla podzimní, a just ne! A tak jsem šla a koupila si nové večerní šaty a na začátku prosince půjdu na svůj první letošní bál, který pořádá plzeňský magistrát. Budeme s děvčaty opět přebírat z rukou primátora ocenění Anděl roku, které se uděluje každoročně pracovníkům a dobrovolníkům z neziskových organizací. Pro ocenění si půjdeme společně s Marií, Zdenkou a Broňou letos již potřetí! A to je rozhodně důvod k radosti.

I když jsem si letos prožila svůj první posmutnělý listopad, přesto si svůj život neumím bez tohoto nostalgického měsíce ani představit, a ani by to nešlo. Všechny předchozí listopady v mém životě byly totiž veselé. Vždyť v listopadu se narodila moje maminka a v listopadu jsem se narodila i já. Takže bez listopadu bych tady vůbec nebyla, vůbec bych nemohla smutnit ani se radovat a obdivovat krásy přírody a milovat všechna roční období. Každé je jiné, stejně tak jako každé moje dítě je jiné a taky je stejně miluji a nemohla bych bez nich žít stejně tak jako bez jara, léta, podzimu i zimy.

Listopad vystřídal prosinec, který s sebou přinesl bílou peřinu, sních nám bude kůže pod nohama a my budeme tiše našlapovat, abychom nevyplašili ...koho? No přeci Ježíška!

Krásný advent a krásné vánoce všem mamahelpkám a jejich blízkým přeje

*Štír - Marcela z Plzně*

## **Já, stepující babička**

**P**řisahám, že jsem za posledních padesát osm let ani jednou nepomyslela, že se stanu pro své potomky exotem – stepující babičkou. A budu za to dokonce dostávat medaile! Já, jejíž nechuť k provozování jakéhokoliv sportu byla pečlivě vypěstována již na základní škole tlustou, neustále řvoucí paní učitelkou. Její hodiny tělocviku byly hodinami pochodů s údernými revolučními písněmi na dětských rtech. Občas se cvičilo i na náradí, či se hrály míčové hry. Ale vždy za doprovodu hlasitého řevu dozorujícího kantora. Řvalo se i na střední škole. Sport a řev mně splynuly v jedno. A já řev prostě nesnáším, a tak se sportu vyhýbám.

Leč život je jako bonboniera, nikdy nevíš, co si vytáhneš.  
(Kontrolní otázka: z kterého filmu je tato věta? Odměnou za správnou odpověď bude návštěva hodiny stepu!)

Loni jsem začala chodit na hodiny stepu v Mammahelpu. „Kdo umí chodit, naučí se i stepovat,“ řekla při první hodině naše lektorka Renata Brožová. Drobná, útlá žena s nekonečnou trpělivostí a stále dobrou náladou. Stepu se věnuje již 11 let a je tajemnicí Českomoravského stepařského svazu. Ví, že pokud se člověk něco naučí, poměření s ostatními mu dodá motivaci a chuť v učení pokračovat. A tak jsme my, stepařky z Mammahelpu, zase šly soutěžit. Letos již podruhé!

Koncem listopadu jsme vystoupily v Salesiánském divadle při pohárové soutěži. Při písni Petry Černocké „Zpívání v dešti“ naše pětičlenná skupina stepovala v jednotném černobílém kostýmu s oranžovými deštníky v ruce.

Výsledek? 1.místo v kategorii začátečníci – malá skupina-dospělí. V dalším vystoupení s názvem „Veselice na statku“ jsme měly kostým středověké selky. Stepovalo nás 7 dospělých a 6 dětí ze dvou stepařských skupin – Mammahelp a Brooch. Výsledek? 1. místo v kategorii začátečníci – skupina.

Stal se ze mě sběratel diplomů a medailí. A také diváckých potlesků! Mám sice podezření, že potlesk vyvolávají více naše šediny a odvaha vystoupit než naše začátečnické umění, ale nedbám toho! Začátkem prosince nás čeká ještě mezinárodní soutěž v Německu. Co myslíte, podaří se mi rozšířit mou babičkovskou sbírku medailí?

*Jana Doucková*

## Jak šla Popelka do světa

**R**áno 2. prosince vyrazila Popelka busem z Prahy směr Riesa (Německo), aby se ucházela na Mistrovství světa ve stepu o mezinárodní přízeň. Jela s celou královskou svitou včetně mammahelpského hospodářského dvora. Stepařské botičky měla pečlivě sbalené v uzlíčku.

Plna netrpělivého očekávání a velké trémy se odpoledne ve velké sportovní hale v Riese představila mezinárodní společnosti a porotě.

V pestrém programu, kde se střídali jednotliví účastníci MS z celého světa, se umístila ve své kategorii na 5. místě.

A stejně jako v pohádce, unavená, ale spokojená se v noci vrátila domů do Prahy.

Co ještě dodat: byl to zážitek – světla ramp, emoce vyjadřující hudba, strhující pohyby, nádherné kostýmy, mládí ... Renato, díky!

PS: Velké poděkování panu řidičovi, který nás bezpečně odvezl do cíle, v pořádku přivezl zpět a ještě ochotně vyhověl našim přáním. V počasí, které v ten den panovalo a kdy Praha byla doslova paralyzovaná sněhovou nadílkou to byl úctyhodný výkon.

*stepmammy Jana Š., Zdena R., Jana D.*

*Dodávám, že další článek o představení stepařské pohádky o Popelce na mistrovství světa v Německu si můžete přečíst na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), kde je také ke shlédnutí řádka fotografií, ilustrujících strhující atmosféru tohoto klání. Já chci ale vyslovit svůj obdiv oběma Janám, Zdence i Ivě, pro něž se step stal už opravdovým koníčkem a které nám tak nabízejí cestu hodnou následování. Jistě mi rozumíte – nejde o step jako takový, jde o radost ze života. Možností je nekonečně mnoho!*

## Vánoční inspirace, aneb když do Vídně, tak na štrůdl (či na závin?)

Cestu do Vídně jsem již plánovala mnohokrát, ale nikdy to nevyšlo. Letos jsem tento výlet zvolila narychlo, abych pomohla své sestře trochu se zbavit nepříjemných zážitků a deprese, kterou jí připravily letošní povodně v Severních Čechách. Každý, kdo jede do Vídně poprvé jako my, má za cíl zejména památky. Tak to bylo i s námi, ale paní průvodkyně nám mnohokrát v autobusu při popisu plánu naší cesty zdůrazňovala, že „jistě se najde i chvílička na nějaké dobré kafičko nebo dortíček“ při posezení v cukrárně, takže jsme všichni měli již laskominky, jak se usadíme někde v centru Vídně a budeme si pochutnávat na vyhlášených vídeňských cukrářských výrobcích. Měli jsme na to celé tři dny a dvě noci.

První dobré pochutnání bylo na klasickém „vídeňském řízečku“ při první večeři. Druhé se událo v kavárně poblíž Štěpánského dómu, kde jsme si skutečně velmi pochutnaly na kávě a dortíku, ale nebyl to Sachr dort, nýbrž Esterházy dort. Poslední den jsme brzy ráno odjízděli do Schönbrunnu, kam jsme dorazili ještě před otevřením hlavní pokladny a museli proto asi 20 minut čekat, až přijdeme na řadu. Tuhle čekací dobu na nádvoří jsem využila obhlídkou budov kolem. Tak jsem objevila Zámeckou restauraci, která měla sice ještě také zavřeno, ale do šatny a hlavního vchodu se dalo vejít. Tam jsem si všimla, že u schodiště vedoucího někam dolů visí parádní štítek s označením „Štrůdlková kuchyně“. Neodvážila jsem se vejít, ale venku, na vývěsce, kde byl jídelní lístek, jsem našla plakát s oznámením, že každou hodinu od 10 do 14 se v této Štrůdlkové kuchyni koná „Štrůdlková show“. Tak jsem hned sestře navrhla, že by nebylo od věci se tam jít podívat a popřípadě se něco i přiučít, zejména, když také byla nabízena možnost zakoupení kousku toho čerstvě upečeného štrůdlu a kávy...

Udělalý jsme moc dobře, že po skončení prohlídky zámku jsme místo běhání po dalších památkách věnovaly hodinku „výuce“, jak správně upéci pravý, tažený vídeňský štrůdl, česky nám dobře známý závin. Nejenže nás vyučovali příjemní mladí kuchaři v perfektním kuchařském bílém oděvu, s obrovskou čepicí na hlavě, kteří vedli výuku v perfektně vybavené staré zámecké kuchyni v němčině i v angličtině, ale hlavně názorně předváděli,

co lze vykouzlit z hladké mouky, vody, kyselých nastrouhaných syrových jablek, opražené sladké strouhanky, skořice, cukru, hroznů za mimořádnou pochoutku. Těsto vyrobili jen z mouky, vody, trochy soli, bez žádného másla nebo jiného tuku, ale potom jej přes půl hodiny namáčeli v olivovém oleji, aby bylo vláčné!

A také že bylo! Lévalo vzduchem nad hlavami kuchařů jako kouzelný koberec, když jej při konečné úpravě vytahovali do průsvitné podoby a vůbec se neroztrhlo. No, zkrátka show, ale hlavně ukázka mistrovské práce. Upečený štrůdl voněl po celém prostoru Zámecké restaurace. Pekli stále dokola. Do elektrické trouby se jim vešlo asi deset kusů o velikosti 1,5metru, ale v restauraci nahoře i venku v zahradě zájemců neubývalo. Pro ty, kteří nebo které by nepochopili názorný výklad bylo k dostání vše, co je k výrobě této pochoutky zapotřebí. V konzervě nastrouhaná, sterilovaná kyselá jablka, opražená sladká strouhanka, skořicový cukr, hladká mouka extra speciál (ta nejjemnější dvounulka) a i vyšívání stylová zástěrka. I tištěný recept s vyobrazením postupu byl k dostání!

Tak, kdo ještě neumí pravý vídeňský tažený štrůdl, má možnost se jej naučit třeba příští rok ve Vídni. Kdo se nechce nebo nemusí učit a bude ve Vídni, stojí za to se tam jít alespoň podívat a ochutnat. Ovšem já si myslím, že recept na tažený štrůdl do Vídně jistě přinesly v minulosti naše šikovné české kuchařinky. A proto se už moc těším, co dobrého a zajímavého se objeví v naší mammahelpské soutěži „Holky,už mi zase chutná !“

*Lída Moschnerová*

## NAŠE VÁNOČNÍ DÁRKY

# Deníček mammahelpky číslo dvě je na světě!

Hanka Koutská, další z mammahelpky, které své osobní prožitky v době nemoci svěřily papíru (tedy spíše internetu, v jejím případě), se konečně dočkala knížečky, kterou mi nabídla k vydání už před víc jak dvěma roky. Hanko, díky za trpělivost, věřím ale, že v tvém deníčku nic ke škodě věci nezastaralo. Je totiž, podobně jako ten první, zpověď Inky Lissnikové, hodně osobní, emotivní a otevřený. A také doplněný informacemi, které mají pomoci jiným. Tvá touha prospět jim je očividná a jistě přinese užitek.

Knížka je, stejně jako celá edice Deníčky mammahelpky, určena především novým pacientkám, které se s nemocí právě setkaly. I proto celá řada deníčků, které budeme dál postupně vydávat, nese podtitul Dárek pro tebe, aby ses tolik nebála. Proto jsou naše

deníčky zdarma k dispozici v každém MH centru a naše terapeutky je přidávají k různým odborným brožurám, o něž si hlavně nové klientky řeknou.

Jsem moc ráda, že Hanka popsala svou cestu stonáním a léčením způsobem, který nezraňuje. Našla svůj způsob, jak se svěřit s tím, co jí potkávalo, našla také svou vrbu, kamarádku Jitku, s ním si v deníčku povídá. Myslím, že jí to ohromně pomohlo se vším se lépe vypořádat. Potěší mě, a Hanku jistě dvojnásob, když se od vás dozvíme, že podobný recept jste si naordinovaly třeba i vy.

A pokud máte i nějaký další po ruce, sem s ním. Na deníčku číslo 3 se už sice pracuje (půjde o nové vydání knížky Marušky Machálkové s názvem Můj příběh, kterou jsme v původní podobě vydali už před osmi lety), ale čtvrtý titul může být ten váš!

Vydávání edice Deníčky mammahelpek podporuje významně organizace Diplomatic Spouses, díky níž jsme se do tak dlouhodobého a finančně náročného projektu mohli pustit a jsme za jejich veliké pochopení opravdu vděčné. Skvělá je také spolupráce s grafickým studiem a tiskárnou Dragon Print v Plzni a mé osobní poděkování patří zejména grafičce Ireně Štruncové.

Začátkem ledna Deníček Hanky Koutské slavnostně pokřtíme, ale už v prosinci vám ho můžeme nabídnout.

## DVD jako praktická pomůcka pro pacientky

Máme pro vás hned tři tituly těchto moderních nosičů, které vám umožní v klidu doma načerpat potřebné vědomosti, důležité pro zdárné léčení a také návrat do plnohodnotného života.

První z nich je horkou novinkou, vydanou na začátku prosince obecně prospěšnou společností Dialog Jesenius. Jedná se o **Průvodce onemocněním karcinomem prsu**, a unikátnost projektu spočívá v tom, že si pacientka i její rodina mohou vyslechnout vše, co se týká nemoci a léčby, z úst řady renomovaných odborníků. Předností je i to, že se k jejich vyjádřením můžete libovolně vracet. Myslím, že poučení každé pacientky je nejen žádoucí, ale přispěje také ke zlepšení komunikace mezi námi a našimi ošetřujícími lékaři. Je pak na nás, jaký profit nám větší vhléd do celé problematiky, která se nás tak týká, přinese. V některých kapitolách filmu se vyjadřují i pacientky, také v pražském MH centru se natáčelo. DVD je k mání zdarma, distribuujeme jej ve všech MH centrech, přijďte si pro něj.

Získat u nás můžete – také zdarma – i další titul na DVD s názvem **Jistoty**. Jde opět o onkologickou problematiku, tentokrát ale naopak z užšího úhlu pohledu. Ve filmu se protagonisté, pacienti i lékaři, vyjadřují velmi konkrétně a srozumitelně k výsostně intimní záležitosti: k otázkám partnerských vztahů a sexuality v souvislosti s onkologickým onemocněním. Nesmírně si cením toho, jak otevřeně tu hovoří i dvě mammahelpky, Hanka Tachezí a Radka Stárková. Jsem jim strašně vděčná, že se tohoto tématu nezalekly, zvládly jej s bravurou a jsem přesvědčená, že i jejich osobní výpověď pomůže řadě dalších. Oborníci, kteří na dané téma hovoří velmi citlivě, mohou i vám osvětlit, jak lze odstranit překážky, které vám třeba právě teď stojí v cestě a ztrpčují vám (možná zbytečně) život. Za vznikem DVD Jistoty stojí Karel Hořice, také pacient, a vydání finančně podpořilo Ministerstvo zdravotnictví.

A do třetice nemohu nepřipomenout zatím stále ojedinělou pomůcku **Cvičení pro ženy po operaci prsu**, která vznikla celá v Mamma HELPU už před lety a stále slouží hlavně nově odoperovaným pacientkám. Jde o půlhodinovou cvičební jednotku, sestavenou profesorkou fyzioterapie Katkou Vaníkovou, díky níž se můžete samy naučit správné provedení správných cviků k uvolnění hrudníku, končetiny na operované straně a také vhodných k prevenci lymfatického otoku. Kromě DVD máme ještě i původní verzi na videokazetě, obojí posíláme i na dobírku, cena je 100 korun a poštovné. Přijít či zavolat si můžete do všech MH center.

## CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH?

### Hlásíme z Prahy

Koncem podzimu se krátí dny, většinou je pošmourné počasí, s nímž přijde i období viróz. Letos to bylo trochu jiné, počasí bylo docela obstojné, dlouho se držely vyšší teploty a chřipek také zatím tolik nevypuklo. Jen s těmi našimi programy v Praze to nějak nevycházelo. Přednáška výživové poradkyně se musela převést na leden, cestovatelské okénko Marty Hynkové o Peru jsme také kvůli nemoci Marty odložily, takže z naplánovaných programů vyšla jen artedilna Štěpánky. Naučila děvčata vyrábět ozdoby z čajových obalů, hlavně krásné hvězdičky.

—  
Chtěla bych napsat několik vět o setkání laických terapeutek a koordinátorek ze všech našich MH center. Dvakrát ročně se scházíme na společné poradě a supervizi. Tentokrát se setkání konalo v Praze. Je to pro nás vždy trochu svátek, když se můžeme všechny sejít a vidíme se svými kolegyněmi z celé republiky. Většinou je setkání hodně pracovní, jde nám o to, abychom si vyměnily své zkušenosti z každého centra, a aby kvalita našich služeb byla ve všech centrech na stejné úrovni. Supervizi vedla jako většinou psycholožka Mgr. Marie Zemanová, na kterou se vždycky také moc těšíme.

Tentokrát jsme navíc my „domáci“ připravily našim mimopražským kolegyním procházku zimní Prahou. Jedna skupina vyjela lanovkou až na Petřín a rozhled na večerní město byl úchvatný, několik děvčat šlo i do bludiště. Kolem Strahovského kláštera, Úvozem a Nerudovou ulicí jsme sešli přes Kampu na Karlův most a skončili jsme u nově rozsvíceného vánočního stromu na Staroměstském náměstí. Druhá parta si podrobně prohlédla Kampu, Karlův most a Staré město s odpočinkem v kavárně Slávii a končila také na Staroměstském náměstí. Byl to i pro mne zážitek, nezbyvá mi moc času na zimní procházky Prahou a velmi jsem to ocenila.

Trochu mi byla zima, vrátila jsem se těsně před poradou z dovolené v teplých krajích a změna byla opravdu prudká, z 31 stupňů tepla do mrazů kolem 10 stupňů. Zatím jsem to ustála a neonemocněla jsem. Na většině našich celostátních porad nemáme tolik času, abychom se vydaly někam do přírody nebo na prohlídku města, kde zrovna jsme, ale tohle setkání bylo trochu netradiční a bylo příjemné užít si trochu té předvánoční nálady.

Ještě se k té mé dovolené uprostřed listopadu vrátím. Nikdy bych nevěřila, že dovolená v tomto období může být tak blahodárná, je to mnohem lepší než v létě. Opravdu mi pobyt u moře dodal hodně energie a předvánoční deprese se mi zatím vyhýbají (každý rok se s nimi v tomto období potýkám). Možná si řeknete, té se to mluví, ale kde na to brát. Bylo to pro mne také výjimečné, jen chci napsat, že je opravdu možné dovolenou načasovat trochu jinak než jsme zvyklé. Je to pro mne nová a pěkná zkušenost.

Musím ještě napsat o rozesílce našich bulletinů. V pražském centru se s tím potýkáme již druhý rok. Rozesílka s časopisem Sanquis je opravdu náročná. Firma Mucos nám na poštovné štědře přispívá, pořádně těžké zásilky nám na poštu odveze jejich řidič. Připravit tzv. Hromadné podání je ale docela složitý proces. Chci proto moc poděkovat všem dobrovolníkům, kteří nám již pravidelně každý měsíc pomáhají s plněním obálek a se svazkovaním podle poštovních směrovacích čísel. Doufám, že nikoho nevynechám, naše poděkování si opravdu zaslouží Saša Poltoracká, Jana Klímová, Soňa Matulová, Alena Kubálková, Zdenka Hrdličková, Věrka Šťastná, Růžena Labuřová, Emilka Hnáťová, Květa Řezníčková, Jarka Chalupová, Jana Šrůtková, Maruška Grusová. Díky jejich pomoci je rozesílka vždy vyřízena do druhého dne od dodání časopisů z tiskárny.

Přeji Vám všem krásné Vánoce a v novém roce 2011 mnoho krásných zážitků, pohodu a samozřejmě zdraví. Vám, které právě proděláváte náročnou léčbu, ze všech sil držím palce, ať vše přestojíte dobře a těším se na vaše návštěvy v našem Mamma help centru Praha v příštím roce.

Na shledanou na společném výletě do Klokočné 15. ledna!

*Zdraví Hanka Jirovcová*

## V Plzni bylo hodně rušno

V posledních dvou měsících jsme se věnovaly hlavně přednáškám o prevenci rakoviny prsu, které nabízíme veřejnosti – bylo jich nakonec šestnáct! Jak se nám to podařilo, popisuje na jiném místě moje kolegyně Broňa. Já se zmíním jen o své přednášce pro 80 praktických lékařů, na jejichž celodenním semináři v Šafránkově pavilónu FN v Plzni přednášel o karcinomu prsu odborný garant našeho MH centra MUDr. Tomáš Svoboda. Já jsem dostala příležitost přiblížit práci Mamma HELPU a moc mě potěšilo, že se po našich materiálech jenom zaprášilo.

Ale nejen prací živ je člověk, a tak jsme se s děvčaty sešly v listopadu na dvou artedílnách, kde jsme připravovaly drobnosti na prodej a adventní a vánoční dekorace. Fantazii se meze nekladly a roztodivná dílka byla všechna velmi povedená. Se zájmem jsme si vyslechly také poutavou přednášku jedné z našich klientek, Soni Langové, o léčebných účincích přípravků obsahujících Aloe Vera.

A teď v prosinci se těšíme na projekt Holky, už mi zase chutná. Na vánočním dýchánku budeme ochutnávat vánoční speciality a vyměňovat si recepty. Přijďte taky, nějaký rodinný recept doma jistě najdete, tak si ho nenechávejte jen pro sebe! A na co se ještě těšíme? Na procházku vánoční historickou Plzní s popíjením punče. Přijďte taky společně s námi nasát vánoční atmosféru.

*Marcela Špánková, koordinátorka MHC Plzeň*

## Co děláme v Brně?

Připravovaly jsme se na vánoční prodeje a jako asi každá z vás, tak i my jsme se už začaly chystat na Vánoce.

Těšíme se na vánoční besídku a doufáme, že se nám tentokrát zadaří i v našem projektu Holky už mi zase chutná, kde nás čeká soutěž o nejlepší bramborový salát. Jsme zvědavé, jaký salát připravují hospodyňky ve svých rodinách a za ten nejlepší dostane výherkyně vedle diplomu i výhru!

Vyzvaly jsme naše klientky, aby si na besídku donesly nějaké svoje starší fotografie, třeba svatební, nebo ze školy a i ty, na kterých jsou jako malá miminka, nebo batolata. Pokusíme se hádat, kdo je kdo. Určitě u toho zažijeme spoustu legrace.

Připravujeme se také na zimní plýskanice a zbrojíme proti depresím. Jak to děláme? Povzbuzujeme se v nesnázích a společně zaháníme depky. Hledáme příležitosti, jak něco pěkného prožít a užít si každý den. Snažíme se vedle shánění dárků, uklízení a pečení

cukroví navštívit nějakou pěknou předvánoční akci a postarat se i o naši dušičku. Učíme se myslet víc i na sebe samotné a dělat věci, které skutečně chceme dělat. A když se nám to pokaždé nevydaří? Opuštíme si to, nenadáváme si za to, ale pochválíme se i za maličký pokrok. Vždyť se učíme vždy krok za krokem a nedá se vše zvládat hned a bez chyb.

Přejeme vám z Brna opravdu pohodové Vánoce, nedejte se zastrašit předpověďmi, co všechno nás špatného čeká v novém roce. Vždyť láska, přátelství a vzájemná pomoc jsou zadarmo a jich se zdražování a reformy netýkají. A vedle nepříjemných situací nás jistojistě potká i spousta krásných věcí.

*Za brněnské Mammahelpky hodně zdraví a pohody přeje Jana Zrnečková*

## Jak utíká čas a nemůžeme ho dohonit

Máte pocit, že čas strašně rychle běží? Ať se vám to zdá nebo ne, do závěru roku zbývá ještě pár dnů. Pokud máte typické zaměstnání dnešní hektické doby, pravděpodobně taky pořád spěcháte. Ráno honem do práce a večer ve spěchu zase zpátky domů. A tak vám běžný den utíká rychleji, než byste chtěli. Navíc se začalo dřív stmívat a tak i já mám pocit, že toho udělám méně, než bych si přála. Vánoce jsou již za dveřmi a já ještě nemám napečené, dokupuji vánoční dárky a co s úklidem? Letos je to pro mne vyřízená věc. Při sundávání záclon jsem nešťastně upadla tak, že jsem si pohmoždila záda a hrudník. Tím pádem pro mne předvánoční gruntování nepřipadá v úvahu. Moje drahé děti, když mě vezly do nemocnice na vyšetření, ihned pravily, že mi okna umyjí, ať se nestarám. Tak se nestarám a doufám, že na jaře ještě přes ta okna uvidím. A proč vlastně tolik pospícháme? V práci proto, abychom vše stihli udělat včas a byli rychle doma. A my, co jsme v důchodu, spěcháme asi jen tak ze zvyku, protože to máme v paměti zafixované.

Tak si říkám, že k tomu, abychom získali více času, stačí opravdu málo. Zamyslet se. Je to docela jednoduché. Až se v průběhu dne rozhodnete do sebe rychle nalít další kávu, aby se vaše unavené tělo dostalo do pohody, zastavte se!

Asi nejlepší terapií pro každého uspěchaného jedince je na chvíli vypnout. Jen tak si sednout nebo lehnout a sledovat krásu všedních věcí. Starosti hodit za hlavu a vnímat kouzlo přítomnosti. A tak jsem si včera sedla u své kávy do křesla a luštila křížovku. Opravdu jsem nespěchala a vychutnávala si sladký čas nicnedělání. Přišla jsem na to, že čím více okamžiků si během dne vychutnáte, tím více si života užijete, no a najednou zjistíte, že čas běží nějak pomaleji.

Tak vám přeji nespěchání, sladký odpočinek při čaji, radostné vychutnání vánočních svátků a hodně zdraví a spokojenosti v novém roce 2011.

*Zdraví Jana Čaganová Přerov*

## O prevenci ve Zlíně

Moje šikovná zlínská děvčata stále častěji jezdí vypomáhat do brněnského centra s vyráběním výrobků na benefiční prodeje, a chystají se vypomoci i při prodeji samotném. Je dobré účelně spojit síly.

Mě navíc velmi potěšila příznivá zpráva, že nadace Děti-Kultura-Sport ohodnotila můj projekt na přednášky o prevenci rakoviny prsu a já si jela do Uherského Hradiště pro šek na 25 000 korun. Přednáškám pro veřejnost se věnujeme dlouhodobě a rády a tak mne těší, že můžeme naplánovat další.

Už v říjnu, když jsme připravily v MH centru Týden otevřených dveří, nás kromě klientek v léčbě navštívily i zdravé ženy, kterým přišly vhod naše informace týkající se možností vyšetření, a samozřejmě i prevence rakoviny prsu. Překvapil nás jejich zájem, mnohem větší informovanost než tomu bylo v minulosti. I nácvik samovyšetření na maketě prsů si se zájmem vyzkoušely. Hodně žen ve věku kolem 45 let už sono i mamografické vyšetření absolvovalo a řekla bych, že informace o možnosti preventivního vyšetření se dostávají do povědomí veřejnosti.

Dotazy byly různé, např. zda je mamograf škodlivý a bolestivý, jaké jsou rizikové faktory, jak moc se podílí na výskytu onemocnění dědičnost... Zazněly také otázky, jak léčit otok ruky po operaci, všeobecně se pořád ještě málo ví o problematice lymfedému.

Setkaly jsme se také s dotazy týkající se vakcinace proti rakovině děložního čípku. Matky jsou ochotné dcerám očkování platit a je dobře, že některé pojišťovny na tuhle vakcinaci přispívají. Jednou z nich je zdravotní pojišťovna Metal-Alliance, která nám velmi pomohla svými letáčky, propagačním stánkem, a také finančním příspěvkem na Týden zdraví – děkujeme za podporu! Problematika prevence karcinomu děložního čípku sice není standardní součástí naší běžné přednášky, ale je jistě dobré o ní vědět a předávat alespoň základní informace. Snažíme se odpovídat na veškeré dotazy posluchaček, je dobré, že máme po ruce letáčky s informacemi, a případně můžeme také odkázat na konkrétní odborníky, s nimiž spolupracujeme.

*Katka Vondráčková, MHC Zlín*

## Zájem o přednášky k prevenci je hlavně na školách

Když jsme začínaly s naší osvětovou činností v prevenci rakoviny prsu, zvažovaly jsme kým začít. Napadlo nás oslovit nejdříve školy se zaměřením na sociální práci. Kdo jiný by měl nejvíc vědět o této nemoci, než budoucí sociální pracovníci, kteří se budou setkávat

s takto nemocnými lidmi? Kdo jiný by měl mít v první linii empatický přístup? Navíc v těchto oborech převažují ženy.

Příjemně nás překvapil vstřícný postoj škol, které s námi ochotně začaly spolupracovat. V Plzni jsou to Střední odborná škola MUDr. Švejcara a Integrovaná střední škola živnostenská, v Kralovicích Střední odborná škola. Jejich zájem o výchovu k prevenci je očividný, je to znát i na přístupu studentů.

Z řady přednášek pro veřejnost víme, jak je obtížné přesvědčit některé ženy, aby využily svého práva na preventivní prohlídky. Častý postoj starší generace, která svoji nechuť vyjadřuje zejména slovy „já tam půjdu a doktor mi tam ještě NĚCO najde“ známe všechny, které se přednáškami na téma prevence zabýváme. Studentky se nebály zeptat, některé dokonce přiznaly, že už na takových prohlídkách byly. Zajímavé bylo i to, jak se zájmem poslouchali chlapci, kterých mezi studenty bylo sice méně, ale přesto bylo vidět, že přemýšlejí nad faktem možnosti onemocnění. Dokladem toho byl i dotaz jednoho studenta, který po shlédnutí videa vznesl dotaz, zda a jak mu jeho prsa mohou vyšetřit mamografem?!

Po počátečním ostychu byl v permanenci model silikonových prsou, na kterých si mohli všichni vyzkoušet samovyšetření. O humorné situace samozřejmě také leckdy není nouze.

Všechny nás ale překvapilo, když studenti Střední odborné školy v Kralovicích uspořádali po přednáškách mezi sebou sbírku a při naší další návštěvě nám věnovali na propagaci a preventivní činnost MHC částku 1000 Kč. Takovou odezvu jsme opravdu nečekaly. A ředitel školy nám nabídl možnost umístění propagačního panelu Mamma Helpu v prostorách školy. No řekněte, nedojalo by vás to? Nás tedy ano, a patří jim za to náš dík.

Přednášek už jsme udělaly slušnou řádku, přesto i pro nás každá další něco nového přinese. Navíc každou z nás potěší, když vidí, že její slova uvízla v paměti posluchačů. Máme radost, když studenti přijdou i k nám na Den otevřených dveří a nechají si na místě vysvětlit, co všechno jim i jejich rodinným příslušníkům může naše centrum poskytnout. Jsme spokojené, když nám vedení školy pomůže s propagací na jejich nástěnkách a přemýšlí spolu s námi o dalších možnostech společných aktivit.

Máme už naplánovány přednášky na příští rok i pro další školy a všechny doufáme, že i tam se setkáme s podobně vstřícným postojem.

*Zdraví Broňa z Plzně*

## Skočte si s prsama

Tato trochu provokativní pobídka je zároveň nadpisem a také hlavním mottem knížky Táni Pikartové, novinářky a v současné době redaktorky dvou zajímavých internetových časopisů. Je nabíledni, proč ten apel do světa volá. I ona si na vlastní kůži zažila, co důvěrně zná většina z nás.

Šok z diagnózy, strach i odhodlání nedat svou kůži lacino, licitaci s osudem, dny, kdy převládají pochybnosti, někdy trochu křečovitou euforii, zkrátka celou tu kalvárii dlouho-

dobého léčení. Je to za ní a na všechno špatné by ráda zapoměla, ale nejdřív využila svou profesi k tomu, aby varovala ty dosud zdravé.

Její osobní výpověď v knížce *Skočte si s prsama*, kterou neméně provokativně ilustroval její kamarád akademický malíř Jan Steklík, doplňují i články a rozhovory s lékaři, kteří se o ni starali: s primářem Václavem Pechou, doktorkou Renatou Koževnikovovou a primářkou Mirkou Skovajsovou

Tyto odborné texty se snaží přiblížit také zdravým ženám, jak důležité je přijít včas.

Knížka je k mání za pouhých sto korun v každém MH centru a až si ji přečtete, pošlete ji prosím dál, k někomu, kdo třeba ještě váhá, zda stojí za to „skočit si s prsama“ a nechat se jednou za čas vyšetřit.

A pokud jde o Táňu, ráda bych vám ji představila jako novou šéfredaktorku našeho bulletinu a moc se na spolupráci s ní těším. Nabídla nám své profesionální zkušenosti i v jiných projektech, za což jsem jí opravdu vděčná. Ne, že bych opouštěla redakci bulletinu bez nostalgie, ale po jedenácti letech si čerstvý a svěží vítr zaslouží. A taky vám ho od nového roku pošfák bude konečně nosit včas!

## HORKÁ LINKA

**Firma Loana** nám nabídla svou exkluzivní kolekci ponožek „s přidanou hodnotou“. Tou se rozumí speciální vlastnosti, které jednotlivé druhy ponožek mají – můžeme vše doporučit například ponožky s protiklíšťovým účinkem, nebo ponožky určené sice původně hlavně diabetikům, které mají na chodidle masážní příčné „drážky“, což samozřejmě velmi blahodárně účinkuje i na naše poněkud zdřevěnělé nohy po chemoterapii. Podívejte se na [www.loana.cz](http://www.loana.cz), nebo se přijďte do některého z MH center podívat na vzorky, které jsme dostali i za tím účelem, abychom si mohli lépe objednat. Ponožky totiž právě kvůli svým nadstandardním vlastnostem nejsou v běžném prodeji, jejich určení a kvalitu by měl podrobněji popsat odborník.

## Thomayerova nemocnice má ExAblate 2000, některé nádory léčí neinvazivně

Ve Fakultní Thomayerově nemocnici v pražské Krči zahájilo svou činnost unikátní lékařské pracoviště. Jako první ve střední a východní Evropě se může pochlubit přístrojem ExAblate 2000, léčebně diagnostickým systémem fokusovaného ultrazvuku navigovaného

ho magnetickou rezonancí. Zařízení se bude užívat k šetrné diagnostice a neinvazivní terapii zejména onkologických onemocnění.

„Využívá se toho, že pokud ultrazvukové vlnění prochází tkání pacienta, zanedbatelná část energie se mění na teplo. My v tomto případě využíváme toho, že pokud použijeme vysokou energii, zacílíme ultrazvukové vlnění do určitého patologického ložiska, dochází pak ke zvýšení teploty a ke zničení patologické tkáně,“ vysvětlila vedoucí lékařka radio-diagnostického oddělení FTN Zuzana Rýznarová.

V Thomayerově nemocnici by přístroj měl zpočátku pomoci zejména při léčbě mladých žen, které trpí neplodností způsobenou nezhoubnými nádory dělohy. „Nádor tímto neodstraníme, ale zcela ho zničíme a zabráníme obtížím pacientky,“ uvedl Rýznarová.

Ve světě se nyní klinicky hodnotí účinnost léčby cíleným ultrazvukem u řady závažných onkologických onemocnění, nadějně vypadá například léčba mozkových nádorů, nádorů jater, prostaty a prsu. Intenzivně se již používá k léčbě kostních metastáz zhoubných nádorů a nemocnice v Krči by neměla být výjimkou.

(Zdroj: Léčba a onkologie)

**Pozor, oprava:** v minulém čísle bylo pod článkem v listárně, kde Iva Kalenská nabízela seznámení s metodou EFT (technikou emoční svobody), uvedeno špatné **telefonní číslo!** To **správné je 773 903 966.**

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 6. 1. 15:00 Artedilna se Štěpánkou** – šité korálkové šperky
- 13. 1. 17:00 Beseda** s nutriční terapeutkou Evou Chocenskou – „**Jak neztloustnout při onkologické léčbě**“ Náhradní termín za listopad
- 20. 1. 17:00 Cestovatelské okénko** s Martou Hynkovou **o Peru**
- 27. 1. 16:00 Babinec** – tentokrát s ochutnávkou a **soutěží o nejlepší polévku.** V porotě bude zasedat i odborník a celebrita. Podmínka pro soutěžící: přinést 1 litr polévky
- 3. 2. 15:00 Artedilna se Štěpánkou** – papírové dekorace

**16. 2.** 17:00 **Povídání o cestě do Strasburku** s Hankou Jírovcovou

**24.2.** 16:00 **Babinec**

## Tělocvična

**Pondělí** 15.00 a 16.30 **Rehabilitační cvičení s Helou Dvořákovou**

**Středa** 15.30 a 16.30 **Tai chi s Ivou Lhotskou**

**Čtvrtek** 14.00 a 15.30 **Jóga s Irenou.**

**Čtvrtek** 19.00 **Hodina stepu s Renatou Brožovou**

U všech cvičení je cena 20,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

## Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

**Úterý** 10:00- 14:00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit, jak pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,- Kč, **je třeba se objednat dopředu** v MHC Praha na telefonní lince **272 732 691**.

**Začátky jsou v 10:00, 11:00, 12:00 a 13:00 hod.**

## Internetová kavárna/čajovna Mammanetka – opět v provozu!

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

**Středa, čtvrtek, pátek** 10.00 – 15.00 pro pokročilé bez obsluhy – v provozu dva počítače

Cena: 20,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

## Personální poradna

**Ve středu** od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden). Bezplatná konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou.

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.

## Vycházka

**15. 1. Tradiční zimní výlet do Klokočné do vyhlášené hospody „U Koryta“**  
Pojedeme vlakem do Říčan a půjdeme pěšky do Klokočné na pořádný kus masa na grilu. Hostinský s jeho „nerudnou řeznickou image“ už se na nás opět těší. **Sraz na hlavním nádraží v 9.20** u pokladen, odjezd vlaku do Říčan je v 9:50.

V případě příznivého počasí budeme pokračovat do Mnichovic. Hole budou nutné, můžeme je zapůjčit předem u nás v centru.

## Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

- 5. 1. Cestovatelské okénko: Norimberk, Bamberk**
- 12. 1. Holky už mi zase chutná.** Něco na zahřátí – **horké nápoje**
- 19. 1. Zima nekončí. Co takhle speciální ponožky?** Budeme mít možnost si ponožky z Loany i zakoupit
- 26. 1. Prezentace firmy Amoena.** Marie Pučálková nám předvede **epitézy, zdravotní prádlo a plavky** – novinky na rok 2011
- 2. 2. Cestovatelské okénko: Elba na kole s Jitkou.**
- 9. 2. Valentýnský mejdan.** Holky už mi zase chutná – **soutěž o nejlepší valentýnské srdíčko**
- 16. 2. Beseda s psycholožkou**
- 23. 2. Velikonoční artedílna**

## MHC Hradec Králové

**čtvrtek, začátky od 14:00 hod. (pokud není uvedeno jinak)**

- 6. 1. Společně přivítáme nový rok 2011.** Při čaji i kávě si popovídáme o tom, co od něj chceme a co můžeme očekávat, co si přejeme a o co budeme usilovat, co je v našich silách, co si určitě musíme splnit
- 13. 1. Budeme cestovat po světě a zaletíme si do USA.** Očima mammahelpekky se podíváme na **západní pobřeží Ameriky**
- 20.1. Jóga, tchai-t'i, reiki, EFT** – Alternativní relaxační a podpůrné metody, o životní energii a jak ji získat. Iva Kalenská
- 27.1. Zuzana Navarová v hudebním programu Městské knihovny HK,**

sraz v 13:45 h před vchodem do hudebního oddělení Městské knihovny.  
(Společně s LPR)

- 3.2. Ponožky na nožky.** Kdo se chce naučit uplést si teplé ponožky pro chladné zimní večery, donese si s sebou jehlice. Pletací příže bude k dispozici, můžete si ale donést i vlastní
- 10.2. Už nám zase chutná** a proto si uvaříme **dobrou polévku** pro zahřátí a vyměníme si recepty na tu naši nejoblíbenější.
- 17.2. Přednáška pro veřejnost k prevenci rakoviny prsu**
- 24.2. Pojdte s námi za Drakem.** V loutkovém divadle Drak navštívíme **Labyrint – nově otevřené muzeum loutek.** Sraz ve 13.45 před vchodem do divadla. (Společně s LPR)

## Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 20. 1. Dornova metoda. Přednáška** a poradenství **s názornou ukázkou cvičků a masáží** pro vaše tělo – terapeut Mgr. Kučera. Vaše tělo si to zaslouží!
- 27. 1. Artedílna.** Už je tu zase práce pro šikovné ručičky. Začneme s výrobky **s jarní a velikonoční tematikou.** Zdá se vám to brzy? Je to právě včas!
- 17. 2. AMOENA.** Mgr. Zelenková nám představí **protetické prádlo, plavky, epitézy a další výrobky** vhodné pro nás i naše klientky. Poradí, jak si koupit správnou velikost prádla, budete mít také možnost si **prádlo vyzkoušet, přímo zakoupit nebo objednat!** Neváhejte, je to jedinečná příležitost! Nové vzory pro rok 2011 jsou opravdu krásné!
- 24. 2. Babinec** – první v novém roce 2011. Určitě přijďte, máme nové kamarádky!

## Pravidelné odpolední programy

**Každé pondělí od 15:00 – cvičení jógy s paní Martou** – hodinka pohybu pro všechny, které si chtějí protáhnout svá těla.

## Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 13. 1. Povánoční babinec**

**27. 1. Čajový dýchánek** nad knížkou **Deníček mammahelpky** Hanky Koutské

**10. 2. Artedílina** – korálková technika

**24. 2. Preventivní přednáška** v naší poradně

## **Program MHC Zlín** začátky od 15.00 hod.

**12.1. MHC Zlín slaví 4 roky** – přijďte na malou oslavu!

**26.1. Artedílina** – nové náměty na dárkové předměty

**9.2. Tradiční babinec**

**23.2. Artedílina** – ubrousková technika

---

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



Zdenka O. – 2.1., Marie K., Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V. – 3.1., Zdeňka H. (**75**) a Helena V. (**85**) – 4.1., Zuzana E. (**50**) – 5.1., Zuzana Š. – 6.1., Milena K. – 7.1., Jana K. – 8.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Jarmila J. – 11.1., Zdeňka M. (**70**) – 12.1., Růžena Č. (**60**) – 13.1., Jindřiška V. – 14.1., Jiřina K., Věra O., Jana Š. a Ivona V. (**35**) – 15.1., Markéta N. – 16.1., Kamila M. (80) – 17.1., Evženie Š. – 18.1., Jana K. (**55**) a Helena O. – 21.1., Helena F., Zuzana K. a Kateřina M. – 22.1., Dagmar L. (**80**) a Milada W. (**70**) – 23.1., Eva Ch. – 24.1., Ilona Ch. – 25.1., Alena K. -26.1., Stanislava K. a Alena R. – 28.1., Danuše P. (**60**) – 31.1.

### **v únoru**

Danuše L. – 2.2., Marie M. a Daniela D. – 3.2., Ludmila J. a Zdeňka K. – 4.2., Světlana F., Danuška H., Dáša I., Věra M. a Kateřina V. – 5.2., Lenka D. a Jaroslava Ch. – 6.2., Lenka B. – 7.2., Helena D. (**65**) a Jaroslava E. – 9.2., Melita K. – 10.2., Alena P. – 11.2., Ivana K. a Ivanka P. – 12.2., Zdenka H. – 13.2., Marie G. a Helena H. – 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P., Klauďie P. a Jana S. – 16.2., Soňa L. a Hana M. (**55**) – 17.2., Jana D. a Martina G. – 18.2., Vlasta J. Ing. – 20.2., Ludmila B., Marie S. (**70**) a Marie V. – 22.2., Emilie H. – 23.2., Ivana M. a Jana M. – 24.2., Ludmila P. a Ladislava Š. – 26.2., Alena A. (**60**) a Soňa P. CSc. RNDr. 27.2., Jaroslava J., Jana P. a Blažena P. – 28.2.