

3 / 2010

BŘEZEN



**Neskrývejme emoce! • O rozsvíceném světýlku
Jak si vyplavují endorfíny • Přijďte nám pomoci do Prahy
Pozvánka: Valná hromada sdružení
se koná 19. dubna 2010**

Neskrývejme emoce

Původně jsem začala psát článek do rubriky Co se dělo v MH centrech. Někdy je to celkem těžké, napsat co se dělo v našem centru. Ne snad proto, že bychom tu celou dobu seděli a nebylo o čem psát. Ale popisovat opakovaně co děláme měsíc za měsícem a den za dnem mi připadá skoro zbytečné, protože vím podle vašich ohlasů, že máme spoustu věrných čtenářů, kteří už pravidelně náš bulletin vyhlíží a asi by nechtěli číst pořád to samé... Také se zamýšlím nad tím, co třeba čtenářka očekává, když po našem časopisu sáhne. Co v něm hledá? Informace? Odpovědi na svoje otázky? Nadějí? Povzbuzení? Asi ode všeho trochu. Doufám, že se nám snad alespoň trochu daří část těchto očekávání naplnit.

V plné míře se o to snažíme i v našich centrech. Pracuji v Helpu už šestým rokem a vidím, jak se mění i skladba žen, které nás kontaktují. Obracejí se na nás čím dál častěji mladé ženy a mění se i způsob, jakým to dělají. Daleko víc používají email, nebo telefon. Jistě, je to rychlejší a hodně anonymní a možná se tak cítí bezpečněji. V utajení. Ale hlavně si myslím, že je to rychlý způsob, jak to „vyřadit“ a dají se také lépe skrýt emoce. Stále se za slzy stydím. I když k nám ženám vždy patřily. Vyjadřovaly jsme jimi spoustu často odlišných pocitů. Pláčeme, když jsme smutné i když jsme šťastné. Když nás něco trápí, bolí, nebo když jsme dojaté, ale i když máme strach. Za těch šest let už opravdu vím, že není vždycky nejlepší ušetřit čas, nebo se vyhnout emocím, případně se s nimi trápit a skrývat sama.

Při osobním rozhovoru je nenahraditelný právě ten blízký, osobní kontakt, pohled, třeba jen gesty vyjádřené pochopení. Obě strany mají víc prostoru pro otázky, které vyplynou v průběhu rozhovoru a mají i více času. Možná v době, kdy lidé přestávají psát dopisy a dávají přednost emailům a smskám zapomináme, že nic nedokáže nahradit pocit solidárnosti, soucítění a pochopení. Tyto pocity se jen těžko dají popsat v emailu. Ty prožíváme.

Prožitky jsou úzce spojené s pocity a emocemi a ty vznikají nejvíce právě v blízkosti člověka, u kterého cítíme jisté souznění. A právě toto souznění žen, které jsou na jedné lodi, dokáže dodat sílu, energii i odvahu do mnohdy dlouhého a těžkého boje s naší nemocí. Někdy se stáváme takovými průvodkyněmi. Doprovázíme některé ženy celou jejich nemocí. Snad se muži neurazí, ale naslouchání, pomáhání, povzbuzování a konejšení je hlavně naše parketa. I proto mám to naše ženské plemeno tak ráda a jsem opravdu šťastná, že jsem

na obálce



Alena se synem Michalem

„Nevěděla jsem, jak se svým synům svěřit s tak děsivou zprávou. Jinou oporu jsem v tu chvíli ale zrovna nikde neviděla a pravdu bych jistě dlouho skrývat nedokázala.

Nepochybovali ani chvíli, že se vzchopím a budu bojovat. Dodali mi kuráže, přesvědčili mě, že na to mám a že to zvládnu. Odhodlala jsem se udělat první krok do neznáma...“

žena. Pochopitelně nezastupitelnou roli v těžkých chvílích hraje rodina, partner. Ale bohužel ne všichni máme to štěstí, žít v harmonické rodině s chápajícím partnerem.

Vždycky, když se v centru setkám s novou ženou, která nás vyhledala, si uvědomuji, že už jen to, že hledá u nás pomoc, radu, naději, od ní vyžadovalo velkou kuráž. A že sama sobě za to stála, aby to pro sebe udělala. Neuzavírá se se svým strachem, který je špatný rádce a ještě horší kamarád. Právě v této době žena potřebuje mít kolem sebe lidi, kteří ji milují, ale taky kteří ji chápou a rozumí věcem, které se tak těžko vysvětlují a někdy se ani vysvětlit nedají. Prostě v době, kdy jí docházejí síly, víra a naděje, potřebuje někoho, kdy ji podrží a povzbudí.

A toto všechno my mammahelpky umíme. Máme uši k naslouchání, ruce k podepření a když je třeba, i rameno k vyplakání. A nenechte se zmást, když stojíte za dveřmi a slyšíte smích. Ten je přece kořením života a my jej používáme – právě jako to koření, které se musí používat jen tak, aby nepřerazilo chuť dobrého pokrmu.

Tak aby vám všem u nás vždycky „chutnalo“ vám přeje šéfkuchařka z Brna, Jana Zrnečková.

Nedá mi to, musím navázat: minule jsem vám nabídla nové téma – vaření.

*Projekt s názvem **Holky, už mi zase chutná!** opravdu vzniká – zbývá doladit detaily, což učiníme na naší celostátní poradě po Velikonocích, kde dáme hlavy dohromady, ze všech center posbíráme nápady a pak se spolu s vámi všemi do vaření pustíme. Jak vidíte, Zrnko už se těší – a já taky! Chystejte rodinné a jiné originální recepty, dojde na ně brzo.*

Jana, máma helpu

Pozvánka na Valnou hromadu sdružení

Výkonný výbor Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s. si vás dovoluje pozvat **na Valnou hromadu naší společnosti**, která se koná dne **19. dubna 2010 od 16.00 hodin v Praze, v Pollakově posluchárně v objektu Fakultní nemocnice Královské Vinohrady** (u zadního vjezdu, z ulice Šrobárova). (Přijďte do MH centra, odvedeme vás tam.)

Výkonný výbor předloží členské základně ke schválení Výroční zprávu včetně zprávy o hospodaření za rok 2009, a návrh činnosti na rok letošní, Dozorčí rada zprávu o provedených kontrolách. Po tříletém volebním období je také třeba zvolit nový výkonný výbor a dozorčí radu.

Připomínáme, že aktivní účast na valné hromadě sdružení je jednou ze dvou základních povinností (a také práv) každého člena sdružení. Těšíme se na vás!

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

O rozsvíceném světýlku

Připadá vám také letošní zima dlouhá? Už jsme ochutnali trochu předjarního sluníčka, ale zima se zase vrátila.

Vzpomněla jsem si na můj nelehký úsek života, kdy mně bylo o hodně méně. Měla jsem dvě malé děti, jedno do školky, jedno do školy. Měla jsem dvě zaměstnání, abych doplňovala rodinný rozpočet, abych mohla jezdit v zimě s dětmi vícekrát na hory.

Děti byly hodně nemocné, jejich kašle mě provázely celou zimu každou noc. Často jsem propadala beznadějším, hlavně tehdy, když se zima protahovala.

V té době jsem měla v zaměstnání velice moudrého kolegu. Vždy, když mě viděl zmítat se v předjarních depresích, že zima už nikdy neskončí a děti budou pořád nemocné, promlouval mi do duše. „Rozsviť si takové světýlko, těš se na něco moc hezkého, na setkání s někým blízkým, na návštěvu kina, divadla, na procházku a uvidíš, všechno se brzy vylepší a ty už nebudeš vidět jen černě.“

Vzpomněla jsem si na kamaráda Milana v životě mnohokrát, uvědomuji si, že mi rozsvícené světýlko pomáhá celý život. V nemoci bych bez světýlka asi všechno nevydržela.

Podmínkou je ta svá světla si plnit, čas od času udělat něco mimořádného, setkat se s přáteli, které člověk už dlouho neviděl, dojít si na kávičku do hezké kavárny, udělat si krásnou vycházku, udělat si krásný večer, každý má to světlo trochu jiné.

Už víte proč jsem doživotním optimistou?
(...jen aby ta vnučata nekašlala!)

Hanka Jírovcová

Babinec či...

Ve čtvrtek 23. ledna se konal v MHC Praha první letošní „babinec“. Mnozí nás nabádají, že se máme mít rády, myslím tím navzájem i samy sebe. Tak proč si říkáme báby? Proč je naše přátelské setkání babinec? Asi proto, že to zní tak nějak úderně jako všechna místní jména končící na -ec, kupříkladu starobinec, nevěstinec, zvěřinec, Husinec. Ale líbí se nám to? Já vím, je to stručné a výstižné a mužům se to možná líbí. Kdoví, snad oni to tak zavedli na pracovištích, kde převládají či jim vládnu ženy.

A co my na to, děvčata? Neznělo by lépe třeba Dámská jízda? Nebo Děvinek či Přítelniček? To je ubohé, že? Navrhněte samy něco hezkého.



To je jen malá úvaha o názvu. Jinak jsou ta naše setkání velmi milá a přinášejí nám osvěžení do všedních dní. Děvčata přinesou své výborné kuchařské výtvary, k tomu se uvaří káva nebo čaj, popijí se džus či minerálka a řeč plyne, zavzpomíná se na letní rekondiční pobyty, proberou se návrhy na letošní, hovoří se o zdraví i nemoci, o politické i ekonomické situaci, o světové hospodářské krizi i o tom, jak se to odráží v podpoře naší organizace. A přitom se neztrácí smysl pro humor. Nevěříte? Chcete příklad? Máte ho mít.

Paní učitelka, účastnice rekondice v Lednici, zavzpomínala na scénku na minaretu. Když vystupovala vzhůru, potkala malou holčičku, která šla sama, její rodiče byli pravděpodobně pozadu. Tak s ní zapředla rozhovor – zda se nebojí, jak je šikovná, co všechno už umí. Zkrátka ji pochválila a po chvíli slyšela, kterak se holčička chlubí rodičům: „Taková tlustá paní říkala, jak jsem šikovná.“ A než stačili rodiče zareagovat, tak se paní učitelka vmísila do hovoru a řekla: „Já nejsem tlustá, já jsem jen prostorově výrazná nebo by se vám lépe líbilo, že jsem horizontálně obdařená?“ To je jen jeden z příkladů, jaké jsme děvy veselé, se smyslem pro humor.

Nyní se vrátím. Všechny se těšíme na letošní rok, na akce které pro nás Jana a Hanka vymyslely, co se naučíme, kam pojedeme, co nového uvidíme. Přeji nám, aby naše pražské MHC pracovalo tak dobře jako v letech předchozích a aby do našeho kolektivu přinášelo radost a pocit sounáležitosti.

Olga Procházková

Jak si vyplavují endorfiny

No přeci pohybem. Nejedná se o nic adrenalinového, mimořádně namáhavého, úmorného ani finančně náročného.

Je to step – tanec vzniklý z amerického městského folklóru, „tanec ulice“. Tanec, který se mi vždycky líbil a který byl takový můj nesplněný dívčí sen, kdy mě fascinoval Fred Astair s jeho bezkonkurenčním step tancem. A prostřednictvím „Mammáče“ se mi ho podařilo částečně splnit, byť už v babičkovském věku.

Má rytmus, nádech exotiky, doprovází ho příjemná hudba a když to člověk jen trošku zvládne, tak to vypadá i docela hezky. A ani k tomu nepotřebujete žádného partnera. Pouze pár stejně naladěných kolegyně, které jsou ochotné zapomenout na věk, nemoci, starosti a s vervou se s vámi pustí do tanečního rytmu a krokových variací. No, a když se náhodou nedaří, tak to vystřídá legrace, žertování a hlavně nesmírná trpělivost „paní učitelky tance“ Renaty Brožové, která se nám ochotně každý týden věnuje. Asi žádná Ginger ani Fred z nás nebudou, ale radost z toho máme minimálně stejnou a hlavně nám ji nikdo nevezme.



Příjemně to rozptýlí, povzbudí sebevědomí, zbaví chmurných nálad, vyčistí hlavu a můžete se v příjemném rozpoložení vrátet zpět do reálu. Osobně si to tedy užívám a myslím, že mohu mluvit i za ostatní „stepařky“, že ony také.

Nechcete to s námi zkusit i vy další, jen tak, pro potěšení a obveselení? A můžete se i odvázet, fantazii kreativnímu tanečnímu projevu se meze nekladou. Neostýchejte se, je tam opravdu dobrá nálada, vždyť při hudbě to ani jinak nejde. Terapie tancem je jedna z nejpřirozenějších a nejpříjemnějších, tak to využijme.

A není nad to, když v životě něco klope, i když jsou to někdy jen „stepky“.

Jana Šrůtková

Dobrych informaci neni nikdy dost

- kam se tedy máme obrátit, když chceme vědět něco víc o naší nemoci a jejím léčení, o možnostech zmírnění či odstranění poříží s tím spojených, ať se jedná o tělo či duši?

Chtěla bych vás upozornit na existenci řady velmi fundovaných, přesto pro laiky srozumitelných a dostatečně podrobných internetových stránek či serverů - v poslední době jich opravdu přibývá, a ty déle fungující nabývají na objemu - ostatně jako i ty naše - www.mammahelp.cz.

Než vás na některé navedu, chci rychle zadržet ty, které si zatím s internetem netykají, aby nepřeskočily další řádky a neochudily se tak zbytečně o možnost také si rozšířit obzory. Vždyť i vy jistě máte blízko sebe někoho, kdo se už dávno bez internetu neobejde - tak se prosím neostýchejte, a požádejte ho o pár minut času, které s vámi u jeho počítače stráví (nebo ve veřejné knihovně, kde je to taky zadarmo). Takovou prosbu jistě nikdo neoslyší! A možná to bude i další příležitost, jak si o svých starostech s někým dalším popovídat a zcela nenásilně ho při tom zasvětit do věci... to taky není marné, že?

Teď slíbené zajímavé adresy:

Na www.lympho.cz, což jsou stránky České lymphologické společnosti, najdete nejen vše o problematice lymfatického otoku, ale také třeba velmi užitečnou informaci o dostupnosti léčby lymfedému, včetně možnosti hospitalizace. Lůžka vyčleněná pro pacienty s otokem lymfatického původu mají například v Kolíně, Blansku, Pardubicích, Semilech, Třebíči, Jihlavě a v Praze na Bulovce a v Motole (tam dokonce na klinice rehabilitace a i na chirurgii). Jak je vidět, někde to jde - jinde jsou zatím pojišťovny k této léčbě ještě stále víc jak rezervované...

Podobně si můžete v případě potřeby také nalistovat seznam center léčby bolesti, najdete je na adrese: www.poradna-bolesti.cz – a jak název praví, je tam také on-line lékařská poradna.

Užitečná z mnoha důvodů je také adresa České onkologické společnosti www.linkos.cz, ale já bych vás dnes chtěla navést hlavně na jejich psychoonkologickou sekci. Pod hlavičkou Pomoc psychologa najdete rubriky: psychoonkologická poradna (tam zodpoví váš dotaz), Psychika onkologicky nemocného (možná porozumíte lépe samy sobě), Mapa psychoonkologické péče, Psychologická péče v hospicích, a Psychologická péče na onkologických pracovištích.

Řada z vás si v některých chvílích potřebuje prostě popovídat – s někým, kdo rozumí, a třeba má podobný problém. A i když plně souhlasím s Janou Zrnečkovou, že není nad osobní kontakt, někdy to prostě nevyjde. Stránek, kde si pacienti vyměňují zkušenosti mezi sebou, je přehršel – namátkou www.Osudy.cz, nebo tzv. Evikovy stránky: www.evik63.estranky.cz. Na serveru <http://zdravi.idnes.cz/pribehy-ctenaru.asp> běží dokonce cyklus s názvem Můj boj s nemocí – když Váš příspěvek uveřejní, dostanete navíc i honorář (500 korun).

Přeju vám, ať najdete odvahu dozvídat se víc a mít tak také více síly bojovat a zvítězit. (A pro pražské mammapelky mám dobrou zprávu – vaše oblíbená mammanetka bude už brzy zase funkční a doufám, že vám v nových prostorách bude útulno.)

Jana Drexlerová

Ministerstvo zdravotnictví začne dávat certifikát „Spokojený pacient“ státním nemocnicím

Ze zprávy ČTK:

Ministerstvo zdravotnictví začne udělovat certifikát „Spokojený pacient“ státním nemocnicím, které obstály v hodnocení pacientů. První certifikáty předá v dubnu a budou platit rok. Novinářům to řekl první náměstek ministryně Marek Šnajdr. Požadavky na certifikaci se budou každým rokem zpřísnovat, aby se nemocnice snažily kvalitu stále zlepšovat, dodal. Projekt Kvalita očima pacientů se uskutečnil na konci minulého roku ve všech ministerstvem přímo řízených nemocnicích a 12 psychiatrických léčebnách, celkem ve 30 zařízeních. Dotazníky vyplnilo přes 26.000 pacientů,

kteří právě končili hospitalizaci. Průměrná hodnota spokojenosti překročila 80 procent, což je ve světě považováno za standard dobré péče.

„Velmi pozitivně hodnotili pacienti zejména dobu čekání na přijetí vzhledem ke zdravotnímu stavu, dodržování termínu přijetí, srozumitelnost a návaznost informací od personálu, četnost návštěv zdravotníků, tišení bolesti, zapojení rodiny a informace o péči a užívání léků po propuštění,“ vyjmenoval Šnajdr.

Náměstkyně Markéta Hellerová doplnila, že mezi specializovanými zařízeními jednoznačně zvítězil brněnský Masarykův onkologický ústav. Stejně jako při předchozím šetření byli nyní nejvíce spokojeni pacienti z fakultních nemocnic Ostrava, Plzeň a Hradec Králové. Pozitivní podle náměstkyně je také to, že zařízení, která v předchozích dvou ročních projektech měla problémy, se nyní výrazně zlepšila.

Šetření však také potvrdilo, že přetrvávají problémy v kvalitě péče, jak ji vnímají sami pacienti. Nejčastěji si stěžovali, že se lékaři nepředstavují, že s nimi sice hovoří často, ale nesrozumitelně, že si uchovávají autoritativní přístup a málo zohledňují jejich názor. Postrádali soukromí při probírání zdravotního stavu a stěžovali si na to, že lékař není schopen rozptýlit jejich obavy. Tradiční byla nespokojenost s čistotou toalet a sprch, stravou a časovou dobou ranního buzení.

Pacienti nehodnotili odborné lékařské výkony. Zkušenosti ze světa však podle Šnajdra ukazují, že s kvalitou výkonů a zkušeností lékařů a sester úzce souvisí i to, zda je pacient spokojený – při léčbě má méně komplikací. Projekt nezahrnoval ani porovnání ekonomických výsledků nemocnic, podle Šnajdra se ale znovu potvrdilo, že pacienti jsou nejvíce spokojeni v nemocnicích, které vykazují velmi dobré hospodářské výsledky.

Hellerová podotkla, že horší hodnocení nemocnice neznamena, že je celé zařízení špatné. I v nemocnicích s nižším hodnocením je řada špičkových pracovišť, některá i nejlepší v ČR, což šetření potvrdilo.

V příštím ročníku se projekt rozšíří i na ambulantní pacienty a hodnotit se bude i spokojenost zdravotníků.

Výsledky obdrželi již ředitelé hodnocených nemocnic. Ředitel Fakultní nemocnice Motol Miloslav Ludvík přičítá výrazné zlepšení tomu, že nemocnice musela pro získání mezinárodní akreditace provést řadu změn v přístupu k pacientům, což se odrazilo i na jejich spokojenosti.

Ředitel brněnského Masarykova onkologického ústavu profesor Jiří Vorlíček ocenění

uvítal. Řekl, že dlouhodobě vedou personál k dobré komunikaci s pacienty, což přispělo i ke spokojenosti nemocných.

Ředitel Fakultní nemocnice Brno Roman Kraus uvedl, že sice skončili v průzkumu na posledním místě, přesto nepovažuje 76 procent spokojených pacientů za „strašnou nebo alarmující“ hodnotu. Oproti loňsku se zlepšili o 0,8 procenta. „Je to málo, byť jsme zlepšení péče o pacienty věnovali obrovské úsilí, pořádali desítky školení a seminářů. Ale dopad nesplnil očekávání. Po opravdově seriózní analýze vyvodím personální změny na vedoucích místech,“ řekl ČTK Kraus.

Výběr nejúspěšnějších fakultních nemocnic a dalších zařízení – celková spokojenost v procentech:

FAKULTNÍ NEMOCNICE	2009	2008
FN Hradec Králové	82,7	81,7
FN Ostrava	82,3	82,6
FN Plzeň	81,3	81,8
FN Motol Praha	81,1	77,4
FN Bulovka Praha	79,7	74,3
FN Královské Vinohrady Praha	79,5	76,2
FN Olomouc	79,4	78,5
Všeobecná fakultní nemocnice Praha	78,8	78,5
FN u sv.Anny v Brně	78,8	78,7
Fakultní Thomayerova nemocnice Praha	76,4	77,6
FN Brno	75,8	75
OSTATNÍ ZAŘÍZENÍ		
Masarykův onkologický ústav Brno	85,7	85,8
Nemocnice Na Homolce Praha	83,8	84,2
Institut klinické a experimentální medicíny Praha	82,2	nehodnocen
Ústav pro péči o matku a dítě Praha	77,6	78,3

Zdroj: Kvalita očima pacientů

*Chtěli byste se s námi podělit o vaše osobní zkušenosti s nemocnicemi, kam docházíte? Patříme k chronickým pacientům, během léčby i další péče jistě nasbíráme hodně poznatků a zkušeností, a třeba to pomůže i něco změnit. A také pochvala jistě potěší ty, kdo se o nás starali velmi laskavě a vstřícně. **Pište!***

V Brně nová posila

Přece jenom jsem si nakonec uvědomila, že mám něco nového do této rubriky. Konečně se nám podařilo sehnat další posilu do našeho týmu. Je jí Irena. Zatím máme tři měsíce na to, abychom se vzájemně takzvaně očichali, ale věřím, že v týmu zůstanete. I když teprve začíná a čeká ji spousta práce, už se osvědčila její profesionální deformace. V práci pracovala jako účetní a personalistka, takže má informace z oblasti sociální politiky, vztahů se zaměstnavatelem, ale i z oblasti zdravotního pojištění a důchodů takřkajíc v malíčku. A jistě vás nepřekvapí, když řeknu, že hned po starostech o svoje zdraví a život nás trápí většinou i ty existenční obavy, související s naším zaměstnáním, nebo důchodem. Takže jsem moc ráda, že do našeho týmu jsme vedle psycholožky Pauline získali Irenu, s těmito potřebnými znalostmi.

Musím také zmínit Cestovatelské okénko s Martou Hynkovou, která nám z Prahy přijela ukázat svoje nádherné fotografie a povykládala nám o Madeiře. V té době, kdy jsme tu krásu tamní přírody obdivovali, nikdo netušil, jaká přírodní katastrofa je čeká. Měli jsme štěstí, že tu krásu i pro nás Marta ještě zachytila. Z Prahy k nám ještě přijela Štěpánka a děvčata ze Zlína, aby nám pomohly s výrobou na Velikonoční prodej. A ten mi leží hodně na srdci. Tak vás chci pozvat na náš Velikonoční prodej u nás v Brně ve Velkém Špalíčku. Jsme opravdu moc rády, že jsme tuto nabídku od managementu Špalíčku dostali a můžeme zde od 23. 3. do 26. 3. prodávat výrobky s velikonoční tematikou z našich artdílen. Tak vás všechny, kteří budete v těchto dnech v Brně zv, PŘIJDETE SI KOUPIIT OD NÁS NĚCO PĚKNÉHO. Opravdu jsme se snažili a myslím, že se nám to moc povedlo. A peníze z této akce nám pomohou při provozu našeho centra.

Tak, snad jsem na nic důležitého nezapomněla, těším se alespoň některými z vás nashledanou.

Jana Zrnečková

Telegraficky z Prahy

Sehnaly jsme podlahu, dlaždičky, žaluzie, nábytek, dopravu, a hlavně řemeslníka všeměla Petra Pokorného, zapojily elektřinu, domluvily přeložky telefonů a zasífování počítačů a pomalu začínáme balit... Za pár dní vypukne přesun a koncem dubna-začátkem května by všechno mělo být hotové. Těšíme se moc (na výsledek), věříme že pomocné ruce se najdou (zavolejte!), a doufáme, že se vám nové a účelnější uspořádání bude líbit.

Denní provoz centra to v ničem neohrozí, jen po tu dobu nebudou odpolední programy. Zavřeno budeme mít jen v týdnu od 5. dubna (Velikonoční pondělí) do 11.4. – kromě jiného vyjedeme totiž také na jarní celostátní poradu a supervizi sloužících mammahelp do Pardubic.

Možná jste si nevšimly, ale pražské MH centrum má od března změněnou otevírací dobu: jsme tu pro vás **každý pracovní den od 9.00 do 15.00 hodin. (Ráno o půl hodiny později, zato odpoledne o celou hodinu déle!)**

Stihly jsme nějaké přednášky k prevenci pro školy (až v Mělníku), vyrobily jsme „manufakturním způsobem“ moc hezké dárkové předměty pro zaměstnance firmy GlaxoSmithKline (ta si je u nás objednala) – a budeme je vyrábět dál, takže se můžete přidat, v artedílně jsme vrtaly vrtačkou dírky do vajíček a nebo je naopak drátkovaly (podařilo se to i mě!) a byly jsme velmi, velmi úspěšné na benefičním prodeji v zahradnictví Chládek ve Střešovicích – za naši růžovou výšivku jsme za pár hodin utržily přes pět tisíc korun! A navíc, moc se nám tam líbilo, kdo to ještě neznáte, neváhejte (moc dobře tam i vaří!). Určitě prodej zopakujeme, vyražte tam s námi. A kdo s námi nešel minulou sobotu na výlet do Klokočné Ke korytu, prohloupil – bylo krásně a sešlo se nás osmnáct! Tam také chodíme pravidelně – ale až zase za rok!

Místo toho vás zveme na výlet s plzeňačkami. Cílem je – také tradičně – kozí farma u Boženky (viz program).

Hanka Jírovcová

Zprávy z Přerova

Je sice březen a podle pranostiky za kamna vlezem, ale už nám to jde všem pořádně na nervy. Ještě že si s tím umíme poradit a připravujeme se na velikonoční výstavu a prodej našich výrobků. I když je s tím hodně práce, děláme to rádi. Je to jako rozkvetlé jaro v našem centru. Marta, která se po krátké nemoci vrátila mezi nás a doplnila naši trojku, přinesla nové nápady z časopisu a tak jsme se chytly. Dáša je šikovná na vyšívání, začala s velikonočními motivy na bylinkové pytlíčky a přinesla plnou krabici kamínků, které vyzdobila dekupáží – kdo neví, o čem mluvím, tak je to ubrousková metoda, a klidně vás to naučíme taky. Dášiny kamínky jsou až od Tovačovských jezer a pokud je člověk mne v dlani, mají léčivé účinky.

Nevěříte?? Tak si to přijďte vyzkoušet.

Také jsme se pokusily podle kolegyně z MH centra v Brně, kde jsme byly loni pomáhat, zdobit květináče, skleničky a nezbytná velikonoční vajíčka. Pomlázky si ale raději necháme uplést od jednoho našeho osvědčeného mistra košíkáře. Velikonoční věnečky budou také, zdobené technikou, kterou jsme okoukaly zase od našich hradeckých mammahelpk. Nesmím ovšem zapomenout na krásně vyšité ubrousky, které nám přinesla paní Monika Medvědová z Křížku dětem. Její tetička ze Slovenska nám již podruhé poslala také vyšité ubrusy a ubrousky. Jsou překrásné, moc se nám líbí, děkujeme.

Samotnou výstavu s prodejem budeme mít v INFO centru pro tělesně postižené v Přerově 17. 3. 2010, od 9: 00 do 15:00. Všichni jsou srdečně zváni, a tak dáme o sobě zasvědčit lidem z Přerova i okolí..

Jen aby si příroda dala říci a jaro už přišlo. Nemůžeme se dočkat a tak si vyprávíme, co jsme si která už nasela do květináčku za okno, a sledujeme jak nám to raší. Také s klientkami, které po velké zimě přišly do našeho centra, jsme na tuto jarní tematiku našly společnou řeč.

Tak se radujeme a já musím obzvlášť, protože mi můj devítiletý vnouček řekl: Babičko, víš, že jsi stará teprve 4 roky ? Divila jsem se jak na to přišel. No, to je jednoduché, řekl. Od 18 do 60 let je dospělost a potom je teprve stáří, učili jsme se to ve škole. Potěšilo mě to i pobavilo a zřejmě i toho pána, co šel za námi, protože se začal srdečně smát...

Zdraví Jana Čaganová

Proti rozhodnutí o důchodu Ize nově podat námitky

Od 1. ledna platí v důchodovém pojištění změny, o nichž řada lidí není zcela přesně informována. Pokud nevyužijí nových možností, mohou se tak krátit na svých právech.

Od 1. ledna 2010 mohou žadatelé o důchod podat proti rozhodnutí České správy sociálního zabezpečení námitky. Až dosud bylo rozhodnutí ČSSZ konečné a jedinou možností obrany představovala soudní cesta. Podání námitek však není zcela bez úskalí. Pokud žadatel námitky neuplatní, nemůže se později obrátit na soud a žádat soudní přezkum rozhodnutí ČSSZ. Soud by takovou žádost odmítl s odůvodněním, že žadatel nevyčerpal všechny možnosti obrany. Lhůta pro podání námitek také není příliš dlouhá – **námítka musí být uplatněna do 30 ti dnů od doručení rozhodnutí o důchodu a žadatel ji musí zaslat přímo ČSSZ**. Pokud ji omylem zašle soudu, nikoli ČSSZ, riskuje, že 30-ti denní lhůta uplyne marně. Soud totiž nemá povinnost postoupit omylem doručenou námitku správnému adresátovi. **Po uplynutí lhůty už není šance na jakoukoli změnu.**

Novinkou je i doručování posudku o zdravotním stavu žadateli o invalidní důchod. Až dosud byl posudek revizního lékaře odeslán orgánu sociálního zabezpečení a praktickému lékaři žadatele a pojištěnec pak dostal rozhodnutí o přiznání či nepřiznání důchodu, aniž by věděl, co bylo v posudku a na základě čeho orgán sociálního zabezpečení rozhodoval. Od 1. ledna 2010 musí být posudek pojištěnci předán okamžitě, případně

zaslán nejpozději do sedmi dnů prostřednictvím okresní správy sociálního zabezpečení. Veřejný ochránce práv současně prosadil změnu vyhlášky, která stanovuje náležitosti posudku. Mezi jiným musí být v posudku uveden výčet podkladů o zdravotním stavu a pracovní schopnosti, z nichž orgán sociálního zabezpečení vycházel, musí zde být další zjištění a především **odůvodnění výsledku posouzení zdravotního stavu**. Pojištěnec se tak dozví, na základě čeho a proč orgán sociálního zabezpečení dospěl k rozhodnutí, a může se tak účinněji bránit.

Významné zlepšení postavení invalidních osob může přinést **alternativní podmínka rozšíření rozhodného období pro zjišťování doby pojištění potřebné pro vznik nároku na invalidní důchod**. Až dosud platilo, že nárok na invalidní důchod vznikl tehdy, pokud byla invalidní osoba pojištěna 5 let v období deseti let před vznikem invalidity. Vzhledem k tomu, že vzniku invalidity obvykle předchází dlouhodobý pokles pracovní schopnosti, často v období výrazně delším než 10 let, řadě invalidních osob nemohl být invalidní důchod přiznán pro nesplnění této zákonné podmínky. Rozhodné období bylo nově rozšířeno, takže v případě, že žadatel o důchod nesplní 5 let pojištění z posledních 10 let, alternativně se uplatní podmínka 10 let pojištění z posledních 20 let. Invalidé, kteří dosud neměli nárok na invalidní důchod z tohoto důvodu, mohou o něj znovu požádat. Tato nová pravidla však platí pouze pro pojištěnce starší 38 let.

Zdroj: Kancelář veřejného ochránce práv

Jaké jsou nové možnosti pracujících starobních důchodců

Lidé, kteří pobírají tzv. řádný starobní důchod a pracují současně v pracovněprávním vztahu, nemusí již od 1. 1. 2010 takový vztah sjednávat na dobu určitou (nepřesahující jeden rok).

V praxi to znamená, že starobní důchod, včetně jeho výplaty je možné bez problémů přiznat a pobírat, i když důchodce setrvává nadále v pracovněprávním vztahu sjednaném na dobu neurčitou. Není třeba, jako tomu bylo do 31. 12. 2009, před přiznáním výplaty důchodu měnit pracovní poměr z doby neurčité na dobu určitou, případně ukončovat dosavadní pracovní poměr a navazovat nový.

Skutečnost, že se stávají poživateli starobního důchodu, by měli lidé ovšem zaměstnavateli sdělit, protože jde o informaci důležitou pro plnění jeho úkolů v oblasti důchodového pojištění.

Pro poživatele tzv. předčasných starobních důchodů v období do dosažení důchodového věku se od 1. 1. 2010 nic nemění – výplata jejich důchodu jim nenáleží po dobu jakékoli výdělečné činnosti zakládající účast na důchodovém pojištění (byť by byla

sjednána na dobu jakkoliv krátkou a za relativně nízký příjem). Poté, co poživatel předčasně starobního důchodu dosáhne důchodový věk, platí pro něj ve vztahu k výkonu výdělečné činnosti stejné možnosti jako pro poživatele řádných starobních důchodů (výše uvedené).

Zákon nově stanoví možnost požádat o úpravu (zvýšení) procentní výměry starobního důchodu (příznaného podle § 29 odst. 1 nebo 3 (popř. § 74, 74a, 76 a 94) zákona o důchodovém pojištění) v případech, kdy lidé po přiznání starobního důchodu vykonávají výdělečnou činnost při současném čerpání výplaty této dávky (vztahuje se až na dobu výdělečné činnosti po 31. 12. 2009).

Jak se zvýší starobní důchod při jeho výplatě za současného výkonu výdělečné činnosti?

Jestliže si důchodce zvolí pobírání důchodu ve výši jedné poloviny (polovinou starobního důchodu se rozumí polovina základní výměry a polovina procentní výměry), zvýší se mu starobní důchod o 1,5 % výpočtového základu za každých 180 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti.

Pokud bude důchodce pobírat důchod v plné výši, důchod se bude navyšovat o 0,4 % výpočtového základu za každých 360 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti. Pracuje-li důchodce nepřetržitě, náleží zvýšení vždy až po dvou letech výkonu výdělečné činnosti (za nepřetržitý výkon zaměstnání se považuje i situace, kdy na kalendářní den skončení bezprostředně navazuje kalendářní den začátku výkonu jiné výdělečné činnosti). Zvýšení náleží také v případě, že poživatel starobního důchodu získá alespoň 360 dnů výdělečné činnosti a zaměstnání ukončí.

Pokud požádá starobní důchodce o zastavení výplaty důchodu z důvodu výkonu výdělečné činnosti, zvyšuje se jeho důchod podle stejných pravidel, jaká platila do konce roku 2009, tedy o 1,5 % výpočtového základu za každých 90 kalendářních dnů výkonu výdělečné činnosti bez pobírání důchodu. Totéž platí pro poživatele předčasně starobního důchodu po dovršení důchodového věku. Do celkového počtu dní (90, 180, 360) se nezapočítávají doby dočasné pracovní neschopnosti, ošetřování člena rodiny ani jakékoliv neplacené volno.

Žádost o zastavení výplaty, snížení výplaty na polovinu, její uvolnění či o úpravu starobního důchodu se podává na okresní (v Praze Pražské, v Brně Městské) správě sociálního zabezpečení příslušné podle místa trvalého pobytu poživatele důchodu.

Zdroj: ČSSZ

Hra o (granátové) jablko

Granátové jablko se možná řadí mezi téměř zázračné potraviny. Dokáže prý mimo jiné snížit i riziko rakoviny prsu.

Že granátová jablčíčka fungují proti rakovině prostaty, vědí odborníci už asi čtyři roky. Souvislost s prevencí rakoviny prsu je však známá teprve krátkou dobu.

Zatímco nám nyní doporučují lékaři granátové jablko jíst, v několika prestižních laboratořích na světě se mezitím vědci snaží z látek získaných z tohoto ovoce vyvinout účinné léky. Zdá se, že účinnou látkou v granátovém jablku je skupina látek patřící k taninům. Ty blokují nezdravou nadprodukcí hormonu estrogenu, který podporuje růst nádoru prsu u žen a u mužů právě rakovinu prostaty.

Vědci zatím nevědí přesně, jakou koncentraci této látky tělo k obranné reakci potřebuje. Domnívají se však, že konzumací granátových jablek organismu jednoznačně prospějete. „Nemáme ještě jasno, protože ellagitaniny se z potravy do krve příliš dobře nevstřebávají,“ připouští profesor Gary Stoner z americké Ohio State University.

Další plusy granátového pokladu:

- Díky vysokému obsahu železa, mědi a vitamínu C působí proti chudokrevnosti.
- Podporuje oběh tekutin v těle a funkci ledvin.
- Pracuje jako významný antioxidant. Sklenice jeho šťávy je třikrát účinnější než například zelený čaj, červené víno nebo borůvková šťáva.
- Snižuje hladinu ‚špatného‘ cholesterolu v krvi.
- Chrání klouby tím, že blokuje enzymy odpovědné za degeneraci chrupavky při artritidě.
- Zabraňuje ukládání tuku v tepnách a tím jejich kornatění.

Nemusíte dolovat zrníčka, stejně působí i šťáva – grenadina.

Rok co rok

Miluji zimu, vánoční pohodu, sníh, hory, lyže, zasněženou chalupu až po komín, všechno čisté, bílé, klidné, odpočívající a nevadí mi ani zima ve městě. Však jsme si to letos užili.

No ale už stejně **netrpělivě čekám na jaro**, chodím po zahrádce a očima vytahuji z upatlané trávy hlavičky jarních kvítků, pečlivě je odhrabu, aby při velkém jarním úklidu zahrady nedošly k úhoně a splnily svůj úkol – krásně kvést a dělat radost. Když k tomu

ještě svítí slunce, tak je to ta správná startovací nálada. Ptáci už od rána nedočkavě prozpěvují a to je opravdu neklamný začátek jara. A až si užiji všech jarních radostí a povinností včetně veselých velikonoč, budu se opět těšit.

Těšit se na léto, třešně, jahody, maliny, borůvky a další letní dobroty, které pak skládám podle toho jak dozrávají do velké sklenice a zalévám alkoholem (při chladném podzimu, nebo na vánoce jako když najdeš). Těším se na slunce, na vodu (a možná stihnu i moře). V tomto období si dopřávám i blažený pocit, že se mimořádně zdravě stravuji. Vitamínové bomby z čerstvé zeleniny a ovoce kombinuji podle momentální situace na trhu, nebo na zahradě. Nepochybně si udělám radost i nějakou sladkou dobrotou – cukr je přece pro energii a nervy potřeba. Když léto vyčerpá všechny svoje zbraně, tak příjemně nabažená a unavená udělám rozhodnutí, co nakoupit, uskladnit a zakonzervovat na zimu.

A je tu **barevný a nostalgický podzim**, nabízející nepřeborné množství úrody nejen jablíček. Na kraťasy nebo na sukýnku to už sice není, ale ve sportovním úboru a se sportovním duchem vyrazit do lesa je přeci tak příjemné a je úplně jedno jaké je počasí, protože každý den je hezký. No a co taková houbařská sezona, to jsou přece podzimní žně (i když pravda, ty loňské moc nevyšly).

Tak si užívám podzimu a najednou je tu **opět zima**. A tak to jde stále dokola. Mám pocit, že ani čtyři roční období nestačí na to, abych všechno stihla a tak s novým rokem začínám znovu a ráda.

A to jsem ještě nezmínila akce, které pro nás „náš“ Mammáč po celý rok chystá. S chutí se některých účastním a vždycky jsem nadšená a spokojená. Je mi s ním (s vámi) dobře a stal se mojí nedílnou součástí.

Samozřejmě, že to není vždy jen procházka růžovou zahradou. Slovy básníka „...přijde i nečas, tíseň, pak zkréhlé kdo vás zahřeje, láska je jako dobrá píseň a píseň složit těžké je...“

Ale rok je tak pestrý a bohatý, že je možné si vybrat cokoliv: jaro-léto-podzim-zimu.

Jana Šr.

„Šťěstí tvého života záleží na druhu tvých myšlenek.“

Marcus Aurelius

Úsměv

Po přečtení článku Jany z Přerova v minulém bulletinu jsem si uvědomila, co zažívám zase já cestou vlakem z Bydžova do Hradce. Také nevědomky pozoruji spolucestující. Jsou mezi nimi studenti – ty mám nejraději. Vyzařuje z nich mládí, radost, zdánlivá bezstarostnost. Potom tu jsou lidé v aktivním věku – pracující, kteří mají to štěstí, že v dnešní době pracují. Ti většinou pospávají. No a další skupinou jsou důchodci. Jezdí (při příznivém počasí) s batůžky na zádech a vesele a hlasitě se mezi sebou překřikují. Ale co je hlavní, usmívají se.

Moje kamarádka z Moravy Milada, se kterou se znám již delší čas, mi na jedné rekon-

dici přečetla báseň ÚSMĚV. Moc se mi líbila a cítila jsem ji jako pohlázení. Dodnes si pamatuji, jak jsem se začala při poslouchání té básně také usmívat. Chtěla bych se s vámi o ni podělit a přála bych si, aby se i vám po přečtení objevil úsměv na rtech a zpříjemnil vám dnešní den.

Úsměv nestojí nic a vynáší mnoho.
Obohacuje toho, kdo ho přijímá,
Aniž by ochuzoval toho, kdo ho daruje.
Trvá chvíli, ale vzpomínka na něj bývá stálá.
Nikdo není tak bohatý, aby se bez něj obešel,
A nikdo není tak chudý, aby ho nemohl darovat.
Úsměv vytváří v domově štěstí,
Ve starostech je oporou,
Citlivým znamením přátelství.
V únavě přináší odpočinek,
Ve znechucení vrací odvahu.
V zármutku je útěchou
a pro každou bolest přirozeným lékem.

Je dobře, že si ho nelze koupit,
Ani půjčit, ani ukrást,
Protože má hodnotu okamžiku, kdy se daruje.

A kdybys potkal někoho,
Kdo by neměl pro tebe úsměv,
Ačkoliv na něj čekáš,
Buď velkodušný a oblaž ho svým úsměvem,
Protože nikdo tak nepotřebuje úsměv,
Jako ten, kdo ho nemá pro druhé.

Brněnské mammahelpky mají pro nás všechny bezva tip: paní, která u nich loni dělala prodejní prezentaci **klobouků a batikovaných triček má nově otevřený internetový prodej na www.fler.cz/modistka**. Nakoukněte tam – jsou tam k mání moc pěkné věci a za dobré ceny!

Výzva:

Letošní Český den proti rakovině – dříve Květinový den pořádá Liga proti rakovině ve středu 12. května. Jako vždy, **pacientské organizace z této veřejné sbírky obdrží finanční dar na svou činnost ve výši 30 procent z jimi vybrané částky.**

I pro Mamma HELP jde o vítaný příspěvek na námi pořádané akce pro pacientky, zejména rekondiční pobyty – letos víc jak kdy jindy budeme tyto peníze potřebovat!

Prosíme vás proto, přihlašte se koordinátorkám MH center ve svých regionech a věnujte svůj čas (2-3 hodiny) prodeji žlutých kytiček. Nemusíte se bát, v každé dvojici bude jedna již zkušená mammahelpka. Můžete si ale také přivést své děti či vnuky, nebo kamarádky – pokladniček budeme mít dost. Sběrka je již velmi známá a lidé přispívají velmi ochotně, bude to pro vás i hezký zážitek.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Odpolední programy jsou až do odvolání v Praze pozastaveny

– konečně nám patří i další nové prostory v čísle 6. Po jejich rekonstrukci, která už začala, nás čeká opravdový Kulový blesk – při stěhování a úklidu budeme potřebovat každou pomocnou ruku! Zavolejte prosím Hance Jírovcové, řekne vám kdy a kde bude co potřeba udělat. I tělocvična musí posloužit jako mezisklad, tak prosím mějte trpělivost a koncem dubna zavolejte, jestli už zase fungujeme normálně.

Hlavní místnost pro klientky je ale v provozu

denně od 9.00 do 15.00 hodin.

Výlety

- 18. 4. neděle Výlet z Čelákovic do Staré Boleslavi.** Sraz na Masarykově nádraží v 8.30. procházka po rovině trasa kolem 9 km.
- 8. 5. Každoroční výlet na kozi farmu k Božence Benešové, tentokrát spolu s plzeňskými mammahelpkami.** Pro info volejte Hanku Jírovcovou, 739 632 884. Vezměte vnučata!

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

- 23. – 26. 3. Velikonoční prodej našich výrobků ve Velkém Špalíčku.**
Přijďte si koupit pěkné Velikonoční výrobky.
- 31. 3. Babinec**
- 7. 4. Zajímavé saláty na našem stole.** Naučíte se několik jednoduchých a chutných receptů, některé i ochutnáte.
- 14. 4. Cestovatelské okénko po Česku.** Prohlédneme si fotky z loňských rekondic. Františkovy lázně, Benecko, Lednice.
- 21. 4. Babinec.** Přijďte si povykládat, pochlubit se rodinným receptem, případně doneste něco dobrého na ochutnání.
- 28. 4. Vycházka** – příprava na slet čarodějnic! Na cíli cesty se domluvíme na babinci.

MHC Hradec Králové

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

- 8.- 11. 4. Celostátní porada Mammahelpu v Pardubicích – máme zavřeno!**
- 15. 4. Exkurze do elektrárny u Hučáku** s výkladem o obnovitelných zdrojích elektrické energie (sraz 13.45 před vchodem do Jirákových sadů)
- 22. 4. Relaxační odpoledne v solné jeskyni.** Předtím si posedíme u šálku čaje a pobesedujeme o účincích a vlivu mořské soli na naše zdraví (svůj zájem nahlaste předem v MHC)

29. 4. Relaxační techniky nás naučí Bc. Lenka Uhrová

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 23.3. úterý** – společně se můžeme pobavit **od 19 hodin v Pekle** při talk show „**Co jinde neuslyšíte**“ s **Evou Holubovou a Bobem Kleplem**
- 15. 4. Artedílna** – znáte fusekláčky? Můžete se naučit vyrábět roztomilé pejsky z ponožek – přineste si alespoň jeden pár měkkých barevných ponožek (nové), knoflíky na oči apod.
- 29. 4. Odpolední setkání členek při kávě a čaji** . Příprava na květnový Český den proti rakovině

Pravidelné odpolední programy

Každé pondělí od 15:30 – **cvičení jógy s paní Martou** – hodinka pohybu pro všechny, které si chtějí protáhnout svá těla.

Počítače – Každé úterý od 13 do 15 hodin – příležitost pro mammahelpky, které se chtějí naučit základům práce na počítači.

Je nutné se předem objednat na **tel. 377 917 395 – zavolejte!**

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 15. 4. Babinec – bylinky v naší kuchyni** aneb každá umíme něco a navzájem si poradíme
- 29. 4. Společná návštěva** nově otevřené **galérie v Přerovském zámku**

Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

14. 4. První jarní babinec

28.4. Procházka na biofarmu Příluk

12.5. Český den proti rakovině – pomůžete nám s nabízením žlutých kytiček?

26. 5. Procházka na Burešov

Pro členky sdružení:

Připomínáme každoroční povinnost zaplacení **členského příspěvku**, minimální výše, schválená valnou hromadou sdružení, je **200 korun**.

Příspěvek může uhradit hotově v MH centrech, případně zaslat na centrální běžný **účet číslo 27-4605410297/0100**. (Nepoužívejte prosím pro tyto účely náš sbírkový účet!)

Děkujeme vám.

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



Tařana D. a Helena V. – 1.4., Alena K. a Jana Z. – 3.4., Helena G. a Eva P. Ing. – 4.4., Jana Č., Alena H. (**50**) a Maria M. JUDr. (**50**) – 5.4., Monika S. a Eva V. (**45**) – 6.4., Božena L. – 7.4., Květa S. – 8.4., Jaroslava F. – 9.4., Alena L. – 10.4., Jaroslava P. – 11.4., Jaroslava A. – 12.4., Marcela L. a Miloslava Š. – 13.4., Jana B., Tamara H., Irena K. a Marie N. – 14.4., Alena G. a Květoslava H. – 15.4., Olga R. – 16.4., Anna S. – 17.4., Pavla K. – 19.4., Jaroslava H. – 21.4., Anna L., Růžena P. (**50**) a Eva V. – 22.4., Milena T. – 24.4., Antonie Š. (**90**) – 25.4., Hana H. a Milena K. – 27.4., Alena H. – 29.4., Klára B. – 30.4.