

4 / 2010

DUBEN



**Slovo do duše od Jany Zrnečkové • Já a Karlova Studánka
Velká výzva pro nás všechny • Bude příspěvek na péči
dostupnější? • Co je to neutropenie a jak se léčí
Programy v MH centrech**

Jarní pozvání do mammahelpu

O čem jiném bych dnes měla psát, než o jaru. O tom, jak vše raší, pučí, roste. Sluníčko, i když nesměle, vykukuje... Než se vám dostane do rukou tohle číslo, možná už budeme chodit bez kabátů a bund. Těšíme se na práci na zahrádce, na první sazeničky a kytičky. Ze všeho toho rašení a růstu by měla rašit a růst i naše radost a naděje, naše očekávání příštích dní. Kdo mne zná, ví, že jsem až zarputilá romantička a tak to maskuju. Pokud máte chuť jen na jarní notečku, nebude to o žlutých kuřátkách a zajíčkách a vejíčkách. Toho si myslím máme dost z reklam a obchodních center. Chci dnes psát o něčem jiném.

Jsou mezi námi lidé, kteří se mohou cítit jarem „podvedení“. Všechno to radostné jarní pučení a rašení. Zrovna teď, když měli tolik plánů, očekávání, svět se právě začal ukazovat v těch nejzářivějších barvách... a je jakoby někdo hodil zpátky do zimy, do tmy, mlhy a vánic. Ztrácí směr, cestu, světlo i naději. Tušíte, že mluvím o těch, kterým teď právě sdělili lékaři tu strašnou zprávu. O těch, kterým se najednou během vteřiny bortí svět a rašící krásné jaro jim připadá jen jako podvod, jako strašná zrada.

Většina z nás to zažila také a prožívala to podobně. Ani nemůžete uvěřit, že by to vůbec mohla být pravda, snad se spletli?! A co bude dál? Budu žít? Jak dlouho? A jak? Otázkami, které člověku v takové chvíli a ještě dlouho potom táhnou hlavou, bych popsala celý bulletin... Nejhorší na tom je, že většina lidí s těmito otázkami zůstává sama. A je to obrovská škoda. Věřte mi, vy, kterým se to právě děje – nemuselo by to být TAK strašidelné a zoufalé. Když člověk v této situaci zůstane sám, i když obklopen milující rodinou, je to strašně těžké! Vaši blízcí vám mohou pomáhat opravdu hodně a ve všem, ale s čím vám nemohou pomoci, je zkušenost s nemocí a se situacemi, které sami neznají. My v Helpech ano.

Kdo nás čtete pravidelně, znáte mne, že nejde o žádnou agitku. Víím, o čem mluvím a jak MOC pomůže rozhovor s někým, kdo už si podobnou situaci zažil. Někdy si připadám jako ten kněz, který říkal, že neexistuje žádný atraktivní hřích, všechno už ve zpovědnici slyšel. Tak i my známe snad všechny druhy emocí, slz a pláče, které existují. Jsem bytostně přesvědčená, že to, když si můžete promluvit nejlépe ihned po sdělení diagnózy s někým, kdo má tuto zkušenost a pochopení, je tak obrovský dar, že by byl k nevyčíslení.

Největší užitek z naší pomoci mají ženy, které opravdu přijdou co nejdříve, mohou pak využít toho „luxusu doprovázení“ celou léčbou.

Jistě, je tu i bezplatná linka, kterou také využíváte (AVON linka proti rakovině prsu, číslo je 800 180 880). Ale tu já považuji za jakousi pohotovost, když je vám ouvej a nemůžete

na obálce



Hanka s dcerou Lucií

„Připadala jsem si v té době, jako bychom si s dcerou vyměnily role – vozila mě na chemoterapii, dohlížela, abych odpočívala, držela mě za ruku, když jsme spolu čekaly na výsledky vyšetření. Byla jsem ta bezradná, bezbranná, zranitelná, a s velikou úlevou jsem jí svěřovala všechny svoje stesky. Chápala mě, nebo se aspoň tak věrohodně tvářila, a já se pomalu polehoučku zase mohla vrátit ke své dospělosti...“

zrovna za nikým utíkat pro pomoc, radu, útěchu. Máte to daleko, jste sama doma se svými obavami. Ale osobní rozhovor, kontakt a hřejivé slovo jsou k nenahrazení. Přejde mi škoda, když nás vyhledáte až v situaci, kdy nám oznamujete, jak jste všechno zvládla a už jste se s „tím“ vyrovnala. Vždycky mne napadne: jo, holka, ale za jakou cenu a kolik ti to vzalo času, sil a energie. A kolik zbytečného strachu, nejistoty a slz.

Ženský, přestaňme si už konečně myslet, že musíme být vždycky a za všech okolností nebojácné a silné! Houby, jsme přece slabší pokolení – tak proč bychom taky někdy nemohly mít strach, brečet až nám poteče sople a řvát, až nám zalehne v uších? Copak se bojíme, že se nenajde nikdo, kdo by nám tu nudli utřel?

Tak PŘIJĎTE, my vám ji utřeme. A jen tak mimochodem, uvažuji, že požádám Hartman Rico o nákladák papírových kapesníků, jako sponzorský dar. Takže už PROBOHA NEZŮSTÁVEJTE SAMY!!!

(A nebojte se, že je to u nás jak v slzavém údolí! Garantuji vám, že žádná neodchází tak jak přišla, většinou je to s ÚSMĚVEM na rtech a ODHODLÁNÍM v oku a hlavně s velikou NADĚJÍ v srdci.)

Vaše Jana Zrnečková

Já a Karlova Studánka

Myslela jsem si, že mě se to netýká, ale osud a genetika mi nadělily těžké chvíle spojené s diagnózou rakoviny prsu. Čekaly mne dvě operace, chemoterapie a ozařování.

O možnosti zažádat o komplexní lázeňskou léčbu jsem se dověděla teprve až v našem královéhradeckém Mammahelpu. Vybrala jsem si ty nejbližší – Karlovu Studánku.

Do malé vesničky v Jeseníkách jsem jela s obavami. Co tam budu celý měsíc dělat?

Budou tam i moji vrstevníci? Ale starosti se rozplynuly jako mávnutím kouzelného proutku. Malebná vesnička Karlova Studánka je zasvěcena státním léčebným lázním. Jedna hlavní silnice a podél ní stojí lázeňské domy Slezský Dům, Opava, Bezruč, Vlasta a Libuše. To je hlavní budova s velkou jídelnou. Já byla ubytovaná „U lesa“, v menším dřevěném stavení asi s dvaceti pokoji. Odtamtud bylo všechno blízko. Pár kroků do tělocvičny Orlík i do Letních lázní, kam se chodilo na masáže, koupele a do bazénu.

Během pár dnů jsme byly fajn parta ženských z různých koutů naší republiky. Společně jsme podnikaly výlety po krásném okolí i trávily večery s tancem. Uživaly jsme si zasněžené dny, nejčistší vzduch ve střední Evropě a upíjely vodu z minerálního pramene Vladimír.

Karlova Studánka nejsou klasické lázně s kolonádou, ale místo zasvěcené sportu. V zimě tady lidé hojně využívají běžky i sjezdovky. V letním období provozují cyklistiku a pěší turistiku.

Tento kraj si zamilujete. Všem vřele doporučuji!!!

Martina Kadečková, 36 let

Jsem vděčná Martině za tento dopis! Informovanost pacientek o nároku na lázně po skončené onkologické léčbě se podle mého názoru konečně zlepšila, ale řada z vás tuto možnost z nepochopitelných důvodů nevyužívá... I Martina si nejdřív kladla dvě zřejmě zásadní otázky – co tam bude měsíc dělat a jestli se tam setká s někým dalším ve svém věku. Že si to užívala, popisuje přesvědčivě sama – já bych přesto ještě dodala, že nejen lázeňská léčba, ale i ten klidný a starostmi nerušený relax je přesně tím, co potřebujeme k regeneraci našich sil po tom dlouhém a náročném boji s naší nemocí. Nezapomeňte – plně hrazené lázně můžete využít nejpozději do dvou let od skončení vaší onkologické léčby!

Na křídlech fantazie...

Tato, vstávej, já jsem zaspala! Musíš mě odvézt do Přerova na nádraží. Autobus mi už ujel! " Tak jsem vykřikovala v sobotu v pět hodin ráno na mého muže. Tento den jsem totiž měla jet se svými dětmi a neteří na muzikál Baron Prášil do Prahy. Samozřejmě, že vstupenky jsem měla u sebe já a má rodina už na mě čekala na nádraží v Přerově. Poprvé v životě mi nevadilo, že můj muž jede „nepřiměřenou rychlostí“. Do Přerova jsme dojeli devět minut před odjezdem vlaku. Naše výprava za kulturu byla zachráněna a my jsme naštěstí nedopadli jako rodina Kondelíková.

Cesta nám veesele ubíhala a byla o to příjemnější, že se mé ratolesti se mnou podělily o zásoby jídla a pití. V Praze jsem je zase pohostila já v restauraci „U černého barona“.

Objednali jsme si baronův salát. Jak jinak, vždyť přece jedeme na „Barona“. Ale nemyslete si, že jsme jen pořád jedli. Neteř měla naplánovanou prohlídku Vyšehradského hřbitova. Já jsem tam ještě nikdy nebyla. Chvilí nám trvalo, než jsme našli hrob Waldemara Matušky a zapálili na něm svíčky. Byla to hezká a dojmavá procházka.

Do divadla Hybernia jsme dorazili půl hodiny před začátkem představení.

Upravili jsme své zevnějšky a plni očekávání usedli do křesel. Upozornění z amplionu, že se v hledišti nesmí jíst, přišlo opožděně. Půl balíčků gumových medvídků již bylo v nás. Omlouváme se. V programu uvádějí, že nás čeká výpravné muzikálové představení, plné triků a vizuálních efektů. A bylo tomu tak. Daniel Hůlka v roli Barona Prášila nám létal nad hlavami na dělové kouli, pořádně jsme se zapotili při sestupu do vulkánů Etny, proletěli zeměkouli, navštívili smyslný harém a málem nás spolkla velryba.

Prostě tak, jak se v programu dále uvádí – muzikál plný fantazie, hudebních a tanečních čísel. Hůlka, Langmajer, Izer, Jandová, Savka a všichni ostatní byli úžasní a ukápla nejedna slzička dojetí. Na konci představení, když doznívala závěrečná skladba, mi neteř pošeptala: „Teto, děkuju ti, že jsi mě jsem vzala.“

To však vůbec nebyla moje zásluha, ale těch, kteří nám tyto akce umožňují. Proto chci touto cestou poděkovat všem, kdo se podílejí na naší radosti a doufám, že se ještě hodně z nás bude moci nechat unášet „Na křídlech fantazie“.

Dáša Koláčková, MHC Přerov

A já jen mohu dodat, že vstupenky na představení jsem získali jako sponzorský dar od produkce muzikálu, který uchvátil všechny, které se na něj naším prostřednictvím zatím dostaly. I my doufáme, že i další mammahelpky, které projeví zájem, ještě tuto příležitost od pana Lichtenberga dostanou. Za laskavou přízeň upřímně děkujeme!

Díky za prima čtení

Je to paráda, když venku svítí sluníčko a všechno se chystá vypučet. Nemám nic proti zimě, ale tohle mi připadá mnohem veselejší a rozhodně mám v takovém počasí lepší náladu. Už chci napsat několik dní, ale pro samou práci mi to pořád nevychází... Tak aspoň pár řádek:

Vždycky, když dostanu bulletin a k tomu navíc ten bonus ve formě časopisu Sanquis, mám opravdu radost. Když jsem dostala do ruky to první číslo, tak jsem si říkala, že vypadá opravdu exkluzivně, ale jestlipak bude za něco stát – a většinou ho přečtu poctivě celý. Jsou tam články, které mě fakt baví, o zdraví (já mám nejradyji když je tam nějaká psychologie), cestování nebo rozhovory s umělci, které kolikrát ani neznám.

Když k tomu posledně přišla ještě karta na různé slevy, byl na mě Kuba už našťavaný (on je velký sběratel různých kartiček) a dožadoval se podobných výhod. Možná po mě dokonce chtěl, aby byl taky členem. Tak jsem mu vysvětlila, že musí počkat až bude dospělý. Nic lepšího mě nenapadlo.

Takže ještě jednou, díky a taky díky všem, co to balí a rozesílají. Musí to být docela dřina!

Hezké jarní dny přeje Jitka Klučinová

Musím na tomto místě podotknout, že Jitka není sama, kdo má radost z časopisu, který nám bezplatně pro mammahelpky dodává nakladatelství Waldpress, jež nám navíc darovalo i slevovou kartu, běžně určenou předplatitelkám. Ze strany Waldpressu jde ostatně o letitou přízeň, mnozí jistě pamatujete na hezké vánoční besídky v jejich pražských prostorách, nebo na zapůjčené unikátní exponáty pro výstavu Srdce pro Mamma HELP před dvěma lety v pražském Klementinu. Zaslouží si poděkování, je to vždy milá a vítaná pomoc.

Jitka si taky povšimla, že manipulace s objemným časopisem není úplně jednoduchá – má pravdu, některé z vás chodí do pražského MH centra pomáhat s balením. A hlavně, bez pomoci ochotného a fyzicky zdatného pana řidiče Rudy Špáce, kterého nám na odvoz obálek na poštu zapůjčuje firma MUCOS Pharma CZ, bychom to vůbec nezvládly... Proč se o tom zmiňuji?

Nakladatelství by to vše ochotně udělalo za nás (stejně jako rozesílá časopis předplatitelům) – my však musíme dodržet pravidla, která nás zavazují chránit vaše osobní údaje. Vaše adresy prostě nemůžeme poskytnout třetím osobám. Proto se časopis expeduje od nás a proto s tím máme plno práce navíc. Vysvětluji to, abych rozptýlila vaše případné

obavy, stejně jako jsem vás nedávno ubezpečila, že zvýšené náklady za poštovné hra-
dí sponzorsky firma MUCOS. V žádném případě bychom to nemohly platit z našeho
- momentálně bohužel téměř nulového - rozpočtu... Oběma našim partnerům prostě patří
naše velké díky.

Jana Drexlerová

Jarní rozjímání

Dlouhá a mrazivá zima skončila a já jsem stála (jako už mnohokrát) před problémem,
co s přicházejícím jarem, potažmo létem, jinak řečeno „co na sebe“. Předpokládám, že
jste na tom alespoň některá z Vás podobně.

Z napěchované skříně na mě ze „šteláře“ koukaly léty nashromážděné svetříky, trička,
halenky a další kousky garderoby. Ještě loni jsem je nosila jako módní hity a najednou
jsem nad nimi stála jako nad něčím, co v žádném případě už nemůžu vzít na sebe.

A nebylo to jen proto, že jsou de-mode, ale některé se podezřele srazily, zkrátily
a vůbec nějakým způsobem celkově zmenšily. Ale co, přinejmenším je to důvod vyřadit
nenositelné a pořídit si něco zaručeně „trendy“.

Letošní móda prý přináší pestrost, ležérní eleganci a přeje sportovnímu stylu. Mám
pocit, že touhle všeobjímající a zaklínací formulkou nás bombardují módní tvůrci každý
rok a každý rok nám tedy předkládají zaručeně půvabnou, ležérní, sportovně mladistvou,
zkrátka mimořádně slušivou módu.

Tak jsem tedy v tomto duchu udělala ve skříni malou inventuru. Ale opravdu malou.
Přece všechno nevyhodím, co kdyby se to ještě někdy hodilo. S některými opravdu letitý-
mi kousky jsem se rozloučila ráda a bez nostalgie, stejně jako s pochmurnou a skličující
náladou, která se občas v tom dlouhém zimním období připlížila.

Teď už ale netrpělivě vyhlížím tu teplejší část roku a jsem přesvědčená, že nad všechny
módní trendy je dobrá nálada, vlídné slovo, a nikdy neutuchající láska v jakékoliv formě.

**A úsměv, to je šperk, který neomylně a bezkonkurenčně ozdobí
(i odzbrojí) každého.**

Jana Šr.

Velká výzva

**pro mamahelpky, sympatizanty, příznivce, přátele, partnery, prostě
všechny, kdo nám v tomto roce mohou pomoci!**

Není snad bulletinu, kde bychom vám kromě informací a nabídky pomoci ve vaší těžké
životní situaci nepopisovaly také akce, jimiž se snažíme na naše bezplatné služby samy
vydělat. Myslím, že není třeba naše čtenáře přesvědčovat, že se snažíme - celých deset

let – využívat všechny možnosti, jak získat potřebné peníze, včetně výdělku svépomocí. Naše financování je od počátku důsledně vícezdrojové, jak se ostatně můžete každoročně přesvědčit z Výročních zpráv. Málokterá nezisková organizace tak cílevědomě diferencuje své zdroje příjmů, myslím, že si na tom můžeme docela zakládat a že se nám to vyplácí. Proč se o to tak snažíme?

Kdykoli se může stát, že o některého dárce přijdeme, takový je život a v době, v níž se potýkáme všichni ve větší či menší míře s krizí, jsou takové ztráty bohužel realitou.

Až do letoška byl náš hlavní projekt, provoz sítě MAMMA HELP CENTER, každoročně dosti významně podporován i ze státních zdrojů- jak z rozpočtu Ministerstva zdravotnictví, tak z dotací samospráv (krajských a městských úřadů). Celkově tato podpora činila zhruba třetinu částky, kterou na šest Mh center potřebujeme. Na zbytku se pak podíleli jak firemní dárci tak také náš „výdělek“ (prodej reklamních ploch, benefiční prodeje našich výrobků a další benefiční akce, a samozřejmě vaše členské příspěvky a od loňska i dary jednotlivých osob, oslovovaných našimi dopisy).

Letošní rok bude poněkud složitější – dotace Ministerstva zdravotnictví na tento projekt je poloviční (pouhých dvěstě tisíc – což znamená cca 33 000 na každé naše centrum), zdroje samospráv jsou logicky také výrazně hubenější. Snažíme se výpadek nahradit vyšším počtem podaných projektů (uspěli jsme například poprvé ve Vládním výboru pro handicapované), snažíme se oslovit městské části (v kladném případě půjde samozřejmě o nízké částky, ale snad uspějeme na více místech), hledáme další možnosti (osobní dary sympatizantů ve vedoucích pozicích úřadů) a podobně.

Samozřejmě, hledáme nové, další firemní partnery a snažíme se udržet si přízeň těch dosavadních účastí na některých společných projektech. Je to především moje povinnost, stejně jako koordinátorek MH center, Daniely Tobrmanové, naší nové posily a také členů výboru.

Další možnosti, jak letošní rok přežít pokud možno „ve zdraví“, jsou dvě: na něčem ušetřit, a hledat ještě intenzivněji pomoc všude kolem sebe.

Provoz MH center v žádném případě omezit nechceme a nemůžeme, jde o naši hlavní a přednostní práci, pomoc pro naše klientky. (Snažíme se ale ušetřit na všech režijních nákladech, zejména nyní na rekonstrukci a vybavení nových prostor v Praze, na které jsme víc jak rok a půl čekaly, a kvůli neustálému nárůstu počtu klientek i jejich požadavků to stěhování už opravdu déle nepočká.)

Omezit musíme zbytečné věci, byť se to dotkne našich členek – pokud nám ovšem samy nepomohou. Zlá zpráva zní, že rekondiční pobyty, dosud do velké míry dotované právě

z Ministerstva zdravotnictví, letos tuto státní dotaci nezískaly. Finančně zajištěný je tedy zatím pouze pobyt v Luhačovicích (z prostředků Hlavního města Prahy, který je ovšem, právě z tohoto důvodu, určený klientkám s trvalým bydlištěm v Praze). Zbývající pobyty zatím mají šanci zhruba poloviční (získali jsme šedesát tisíc z daru Mezinárodní jazykové školy Praze) – a zbytek pravděpodobně zůstane na nás, děvčata! Příležitostí, jak chybějící peníze do pokladny doplnit, je řada: vaše pomoc při Českém dni proti rakovině – 30 % z námi vybraných peněz ve známé květnové sbírce Ligy, prodej růžové výšivky a dalších našich benefičních prodejů, výroba těchto dárkových předmětů, které se opravdu líbí a za něž se rozhodně nemusíme stydět, pomoc při získávání sponzorů z vašeho okolí, zaslání DMS do naší vlastní veřejné sbírky (je možné napsat textovku ve tvaru DMS MAMMAHELP ROK, poslat ji na číslo 87 777, a každý měsíc vám či vašim přátelům váš operátor strhne třicet korun)...prostě, kdo aktivně pomůže, může být také odměněn. Třeba účastí na oblíbených rekondicích, které se momentálně staly luxusem (alespoň v té podobě, jak jsme byly zatím zvyklé).

Samozřejmě, kritériem pro výběr účastnic pobytu zůstává především, že jde o pacientku krátce po nemoci, další roli může hrát i to, že na rekondici pojedete vůbec poprvé. Ale nejprve musíme zajistit, aby se rekondiční pobyty za přijatelnou cenu vůbec daly zorganizovat!

Bulletin, na který nám vloni MZ také přidalo, vychází letos opět jen s výhradní podporou firmy Roche, s.r.o., která nám naštěstí zůstala věrná. Stejně tak se nám díky firmě GLAXO SmithKline podařilo zajistit správu a aktualizaci našich webových stránek, a díky firmě AMGEN informování a vzdělávání pacientek i terapeutek (vydáním další brožurky pro pacientky a seminářů pro sloužící v MH centrech). Děkujeme!

Když to shrnu – víc jak kdy jindy je pro nás vaše pomoc nezbytná! Ráda podám podrobnější informace i případné rady každému, kdo se bude snažit aktivně mammahelpu prospět. Nestyděte se za žádný nápad, nezdráhejte se přijít poradit, nenechte se prosit u akcí, které jsou dávno zaběhlé a fungují, jako například žluté kytičky 12. května. Jen tak se nebudeme potýkat s kritickými situacemi a finančními problémy, které na nás dopadají v důsledku ekonomické krize.

Podržíte spolu s námi letos i Vy Mamma HELP?

Vaše Jana Drexlerová

P.S.: Pomocí samozřejmě nemůžeme nazývat zaplacení ročního příspěvku, jehož minimální výše je 200 korun – jde o členskou povinnost, kterou zatím skoro 50 procent registrovaných bohužel zapomnělo splnit...

HORKÁ LINKA

Mammahelp s podporu firmy AMGEN vydal novou brožuru s názvem **Co je to neutropenie? Výskyt a léčba nedostatku bílých krvinek při chemoterapii.** Srozumitelné informativní texty i návodné obrázky jsou určeny všem, kdo v důsledku onkologické léčby bojují s přechodným nedostatkem bílých krvinek. Dozvíte se, jak se tento handicap projevuje, čím a proč nás ohrožuje, a hlavně, jaká léčba a kdy je namístě. Brožurka je zdarma v dispozici v každém MH centru a já jsem ráda, že se nám podařilo osvětlit další, zatím v komunikaci s pacientkami ne moc frekventovaný pojem. Je jen na vás, zda projevíte zájem něco víc se dozvědět.

Můj dnešní program:

Příprava na odjezd – na pravidelnou onkologickou prohlídku.

Odjezd autobusem č. 15 a 24 – revize jízdenek!

Příchod do fakultní nemocnice (FN).

Interna – WC, zakoupení novin – MF.

V 8.30 příchod na onko.

Čekání – četba MF.

Vyšetření 15.00 min. Vyfasování čtyřech doporučení (na UZ břicha, RTG plic, krev a scinti) a receptu na léky. Doporučení: mám cvičit a mazat se ! Pan doktor byl moc hodný, i sestra.

Ve stejné budově – čekání u okénka na objednání UZ a RTG.

Objednat UZ a RTG.

Objednat scinti – bez čekání !!!

Čekání na odběr krve.

Odběr krve.

Úvaha – Proč mi nedali žádanku na mamograf ???

Zpět na onko – dotaz – omluva.

Čekání na žádanku.

Žádanka na mammo.

Dotaz – jestli jsem náhodou neměla platit poplatek jako minule – před 3 měsíci ???

Ano měla, ale nikdo ho po mě nechtěl a odešla bych.

Odchod.

Čekání na zakoupení poplatku.

Zaplacení poplatku 30 Kč. Stvrzenka.

Odevzdání stvrzenky na onko.

Odchod na radio-kliniku.

V čekárně na dveřích nápis – kdo chce pouze objednat, klepejte na dveře č. 1 !

Klepu na dveře č. 1.

Sestra se ptá co chci, mám si počkat.

Čekání.

Z jiných dveří vyleze stejná sestra. Ptám se, zda se můžu objednat. Mám zaklepat na dveře č. 1 !!!.

Říkám, že jsem již učinila a ona mi řekla, že mám čekat. Diví se. Mám počkat.

Čekání.

Objednání mamologického vyšetření. Ukázalo se, že mě již objednali při loňském vyšetření, ale nikdo mi to neřekl.

Odchod zpět na internu.

Čekání v bufetu.

Oběd a káva – četba MF, WC.

Odchod do lékárny.

Fronta v lékárně.

Zádrhel – neměli přeceněný lék, vychází doplatek 1300 Kč.

Čekání na přecenění.

Odběr léku a zaplacení 30 Kč.

Odjezd z FN do centra.

Čekání na autobus č. 15 – nákup jídla v Tesco – nejpomalejší pokladní, pokud mi ujede autobus, další jede za hodinu.

Neujel. 12.05 odjezd do Plotiř.

Příchod domů.

Puštění počítače a administrativa.

Telefonování do 15.00 – deset úspěšných hovorů.

Další administrativa.

Četba pošty do 17.00 hodin cca.

Vypnutí počítače

Odchod k televizi, občerstvení rychle, jsem sama doma = nemusím vařit!

Tak Vás všechny moc zdravím

Vaše Jana M. Hradec Králové

CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH?

Hlásíme z Prahy

Celý březen byl už ve znamení budoucího velkého stěhování v našem centru, ale všechny programy fungovaly až do 26. března. Všechny se už těšíme, protože v posledních měsících už jsou pro nás, co zde pracujeme, podmínky pro práci velmi nepříznivé. Těšíme se, až budeme pořádat pro širokou veřejnost Den otevřených dveří někdy v průběhu června. Samozřejmě se budeme snažit, aby programy v centru se obnovily již začát-

kem května. Mějte prosím proto s námi trochu trpělivosti, protože se opravdu snažíme, aby vše klapalo přesně tak jak má.

Vrátím se ráda ke krásnému výletu, který se konal na konci února a byl přímo na jedničku. Počasí vystříženě jako z časopisu o přírodě. Modrá obloha bez mráčků, sluníčko, které už příjemně hřálo, po tak vytrvalé zimě bylo všem velmi příjemné. Trasa našeho výletu vedla z Lysé nad Labem do Čelákovic. Celou dobu jsme šli po okraji lužního lesa. Místy byly ještě zbytky sněhu. Všechny nás předjarní sluníčko povzbuzovalo a dodávalo novou energii.

Ve čtvrtek 11. března nás přišla navštívit a zároveň nás naučit zdobení kraslic paní Vilma, se kterou jste se již seznámili ve Františkových Lázních. Je to má dlouholetá kamarádka a léta se zabývala ručními pracemi s dětmi. Ve Františkových Lázních nám na výletě na hrad Loket všem rozdala malé drátkované zvonečky, které se nám moc líbily a teď nám nabídla tuto artedílnu. Byla jsem překvapená, že se nám práce celkem dařila a nakonec jsme všechny, alespoň jednu téměř dokonalou kraslici vytvořily.

18. března k nám do centra přišla Simona Černá, zástupkyně firmy TIMO prezentovat novinky zdravotního prádla. Největší úspěch měla košilka, která má všitou protefickou podprsenku. Nabídla nám i mnoho druhů podprsenek a plavky z loňské kolekce. Zájem našich klientek byl opravdu velký a Simona u nás utřila kolem 10 000,-Kč.

20. března se konal tradiční výlet do Klokočné do hospody U KORYTA. Mrzí mě, že došlo trochu k nedorozumění, že některé z vás nepochopily osobnost pana hospodského, který svou roli bručouna a hrubiána umí dobře hrát. Máme tuto hospodu rády, a pro tam každý rok tento výlet pořádáme a rády si na pečeném masíčku na ohni pochutnáme.

25. března byl babinec – sešlo se vás opravdu hodně – hlavní náplní tohoto babince byla oslava kulatých narozenin naší členky Saši. Bylo od vás moc hezké, že jste jí přišli popřát v tak hojné míře. V době, kdy je její rodina v zahraničí bylo fajn, že svoji šedesátku mohla oslavit s námi.

Těším se, že všechny, co jen trochu můžete, se zapojíte do květinového dne. Musíme si vydělat nějaké peníze na příspěvky na rekondiční pobyty, protože dotace od Ministerstva zdravotnictví je na tyto pobyty nulová.

Hanka Jírovcová

Když se podaří, co se zdařit má ...

Když se podaří, co se zdařit má, tak to vždy přinese radost a uspokojení z dobře odvedené práce. Veškeré překážky, problémy, obavy, nervozita, únava i hodiny příprav jsou dávno zapomenuty a my se spokojeně na sebe usmíváme. Zase nás všechno baví, jsme nově nabití a elánu máme na rozdávání. Nevěříte? Přijďte se k nám do MHC v Plzni podívat!

Co se nám povedlo a z čeho máme radost?

Připravám 3. výročí otevření našeho MH centra a Dne otevřených dveří jsme věnovaly opravdu hodně sil i času. Vyplatilo se! Musím pochválit všechny moje mamahelpky-terapeutky i Hanku s Jitkou a ostatní členky, které přípravu zvládly opravdu bez chyb. Veškeré nutné práce, jako jsou například výroba a distribuce pozvánek, kontakty s médii, úklid a výzdoba celého centra, včetně dobře zkoncipovaného programu pro návštěvníky jsme opravdu nepodcenily.

Každá jsme měla svůj úkol. Jedna byla u vchodu a vítala návštěvníky, druhá na fantomového modelu předváděla samovyšetření jednotlivcům a pro školní třídy naše edukátorky prezentovaly zkrácenou verzi přednášky o prevenci. Další obsluhovala dataprojektor a promítala obrázky z našich akcí v roce 2009 – z artedílen, květinového dne, z rekondic, výletů, přednášek a řady dalších. Mohu jen doporučit! Pro individuální rozhovor byla vyčleněna moje kancelář.

Vyplatilo se!

Naše centrum si prohlédlo v Den otevřených dveří více než 100 návštěvníků. Opravdu, nejedná se o překlep! Navštívily nás 3 třídy z jedné ze středních zdravotních škol v Plzni, dále zástupci různých úřadů, institucí i médií, nové klientky i kolemjdoucí, kteří si všimli reklamy v okně nebo slyšeli v Českém rozhlasu naše pozvání.

Co nám Den otevřených dveří přinesl?

Spolupráci se zdravotní školou formou příslibu pomoci při prodeji kytiček, zájem školy o naše přednášky. Přednášky, zaměřené na prevenci si již objednali i zástupci z Plzeňského kraje. Na několika úřadech máme podány žádosti o dotaci a snad i nějaký nový sponzor se najde.

A plno lidí z blízkého okolí si teď umí udělat zcela konkrétní představu, co že se to za okny s nápisem MAMMA HELP CENTRUM vlastně děje...

Marcela Špánková, koordinátorka MHC Plzeň

Výhra po brněnsku, aneb úsilí bylo korunováno úspěchem

Titulek jak ze sportovních novin po úspěchu slavné Sáblikové, ale věřte, že naše pýcha a radost byly skoro stejné, jako by šlo o metu nejvyšší.

Ale od počátku. Vy, co pravidelně čtete naše stránky víte, že v artedílnách a často i mimo ně pořád něco vyrábíme. Také víte, že jsme měli možnost prodávat svoje výrobky ve Velkém Špalíčku. Těžko se dá popsat, kolik úsilí a času stojí takovou prodejní akci zajistit a připravit. A hlavně, kolik to stojí PRÁCE, kterou tomu všichni věnují zadarmo a ve svém

volném čase. Moc ráda na tomto místě chci poděkovat našim členkám, které tentokrát opravdu ochotně a ne na skok, ale opravdu významně pomohly s prodejem. Tradičně, jak už skoro samozřejmě přijela děvčata z Přerova a ze Zlína a hlavně MUSÍM poděkovat „svým“ holkám, terapeutkám, Heleně, Majce, Zdence a našemu benjamínkovi Ireně. Díky, díky, skvělý kolektive! No a naši Pauline bych musela zasadit do zlata. Jak říká Hela: děvčičko, ty jsi poklad v chalupě. Nejen, že kdykoliv přiloží ruku k dílu. Ale hlavně je tu kdykoliv pro nás, když nás něco trápí, něčeho se bojíme, máme starosti třeba doma, nebo když si jen potřebujeme s někým zkušeným samy promluvit. (O tom, že si s psychologkou Pauline mohou popovídat i naše klientky ani nemluvě.)

Takže díky, vy moje poklady v chalupě mammahelpské!!!

Benefiční prodej nám tentokrát vynesl víc jak 25 000 korun! Ano, chválit se musí a má – ale nadruhé straně se to taky nesmí přehánět, takže popojedem:

S Pauline jsme měli u nás besedu o strachu. Nejprve nás seznámila s rozdělením strachů, jejich „diagnózou“, vývojem, no prostě rozebrali jsme protivníka na kousky a pak jej opět poskládali. Věděla jsem, že strach je téma, které se našimi životy táhlo ještě dávno před nemocí. Jako ženy jsme prý víc zvyklé se strachem žít, víc se bojíme o cokoliv. O děti, rodinu, manžela, práci.... Máme to asi v genech. I když vím z rozhovorů, že strach je velice silný a obávaný protivník, beseda o strachu mne překvapila, jak vážla. Čekala jsem, že o tomto tématu budem mít dlouho co povídat, ale měla jsem z toho pocit, že dokážeme mluvit o strachu, který jsme překonali, ale o tom, který teď prožíváme, se nám mluvit nechce. Možná máme pocit, že je to ostuda, mít strach, nebo projev slabosti a proto o něm nemůžeme mluvit dřív, než jsme jej překonali. Nevím. Jako bychom odkrývali ta nejzranitelnější a nejcitlivější místa. Jako bychom se báli, že když o strachu budeme mluvit, naroste, zesílí, získá moc, jako strašidlo Barbuscha v pohádce o Kubulovi a Kubovi Kubikulovi. Sice jsem už kdysi o strachu něco do bulletinu psala, ale myslím, že se k tomuto tématu vrátím, protože je neustále živé a žije s námi (nebo my s ním?) Někdy mi připadá, že si náš strach dokonce žije vlastním životem a my jej všude taháme sebou. Sedí nám někdy za krkem, jindy nás dusí, svírá, škrtí....schválně si zkuste, kolik podobných slov ve spojení se strachem existuje. Ale to už, jak jsem slíbila, někdy příště.

Z Brna vás za všechny pomáhající Helpky zdraví Jana Zrnečková

Jak šel čas u nás v Přerově

V březnu osmnáctého jsme měly prodej a výstavu našich výrobků a hlavně růžové výšivky v Info centru pro tělesně postižené. Při této akci samozřejmě poskytujeme i rady a poučení o prevenci, rozdáváme naše bulletiny, letáčky a pod.

Počasí nám sice moc nepřálo, bylo zima, nevlídně, ale to nás neodradilo, abychom své výrobky nenabízely. Měly jsme trochu i štěstí, protože jsme týden před prodejem poslaly článek o této akci do elektronického bulletinu UNO (Unie neziskových organizací), do Přerovských novin a dokonce i do kabelové televize Přerov. V „kabelovce“ nám udělali pro veřejnost upoutávku a potom přišli dokonce i na náš prodej, aby dali krátký spot do přerovských aktualit. Máme s přerovskou televizí dobré zkušenosti, vždy, když je upozorníme na naše aktivity, nezklamou a přijdou – jsme rády za jejich přízeň.

Na výstavce se nejvíce kupujícím líbila velikonoční přáníčka, malovaná vajíčka, pomlázky, které byly nádherně upletené z 12 vrbových proutků, ozdobné květináčky, kamínky s dekupáží a bylinkové pytlíčky.

Také jsem byly s Martou pomoci při velikonočním prodeji v Brně. Děvčata z brněnského centra jsou hotové profesionálky! Bylo tam tolik nádherných věcí od perníčku, květináčků, prostírání, obrázků, přáníček, velikonočních věnečků, no prostě nádhera. Upřímně je obdivujeme za jejich nápaditost, pracovitost a vytrvalost. Klobouk dolů, jsou úžasné!

Jednoho krásného odpoledne jsme také požádaly paní Jiřinu Žižlavskou, která tančí břišní tance, o vystoupení v našem centru. Její „tanec se závojem“, doprovázený podmanivou hudbou a krásným úsměvem byl přímo velkolepý. Bylo to pěkné odpoledne, všem se nám líbilo, děkujeme.

Jana Čaganová, MHC Přerov

Co je nového v TIMU

Firma TIMO s.r.o. je dlouholetým českým výrobcem protetického prádla pro ženy po nádorovém onemocnění prsu. V současné době máme v nabídce 16 podprsenek a 7 typů plavek různých velikostí a barev.

V druhé polovině tohoto roku připravujeme novou podprsenku, která bude modernějšího střihu, s měkkou kosticí a vyztuženými košíčky. Byla již zkoušena zákaznicí, která je po ablaci a musím říci, že jí seděla perfektně!

Tímto bych také chtěla představit i naši úspěšnou novinku, která je v prodeji od poloviny března 2010. Jedná se o protetickou košilku, která je vyrobena z velice příjemného micromodal, zatím pouze v černé barvě. Má dvojitá nastavitelná ramínka a velkou předností je to, že se dá nosit bez podprsenky. Všité kapsičky jsou řešeny stejně jako u podprsenek nebo plavek. Je vhodná jak pro letní, tak i zimní měsíce a těší se oblíbenosti u většiny žen. Více na www.timo.cz

Ráda bych Vás také informovala, že v polovině dubna otevíráme novou specializovanou prodejnu na protetické prádlo a plavky a to na ulici Sokolovská 100/94, Praha 8, u metra Křižíkova. Zároveň prodejna v ulici Drahobejlova 27, Praha 9 je Vám také k dispozici. Po celé ČR máme podnikové prodejny, které samozřejmě také umožňují si prádlo objednat a vyzkoušet.

Na závěr bych Vám chtěla doporučit registraci, která Vám zaručí informovanost o poskytovaných novinkách, slevách a akcích. Stačí pouze napsat JMÉNO, PŘÍJMENÍ, E-MAIL A TELEFON a odeslat e-mailem nebo sms na níže uvedené kontakty, (případně vše sdělit Mamma Helpu, který vám může naše informace zprostředkovat). Tím Vám budu moci napsat aktuální zprávy o daných slevách na prádlo i plavky, které jsou během roku.

V případě dotazů mě prosím neváhejte kontaktovat na níže uvedených číslech.
Simona Černá, tel.: 296 542 207, mob.: 724 349 008
TIMO, Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9
www.timo.cz, e-mail: export2@timo.cz

PŘIUČME SE

Mnohé z nás, co jsme ve středním věku, se staráme o své již ne zcela soběstačné rodiče, případně o další členy rodiny s nějakým handicapem. Možná jsme se již také setkaly s podobnými problémy při zařizování jejich žádosti o příspěvek na péči, jako jsou dole popsány (já tedy rozhodně ano).

Myslím, že snaha ombudsmana věci napravit je navýsost užitečná a potřebná, přesto mne poněkud znepokojuje, že se tím vším musí zabývat až úřad ochránce veřejných práv! Ministerstvo práce a sociálních věcí, které by podle mého mělo být tím, kdo sociální síť nejen tvoří, ale také dohlíží na její fungování, jakoby se této své důležité povinnosti bez rozpaků zřeklo... Čtěte dobře a domáhejte se svých práv s těmito fakty v ruce – lepší radu bohužel v této chvíli nemám.

Řízení o příspěvku na péči jsou dlouhá a nezohledňují skutečný stav žadatele

V roce 2007 byla přijata nová právní úprava týkající se příspěvku na péči. Od tohoto roku stížností k ochránci přibývá a zcela jednoznačně mezi nimi převládají stížnosti na průtahy v řízení a na problémy související s posuzováním stupně závislosti na péči. **Délka řízení nemůže být v neprospěch žadatele.**

Šetření konkrétních případů ukazuje, že řízení o přiznání příspěvku na péči, ale zejména vyřízení odvolání proti rozhodnutí, trvá řadu měsíců. Během nich často dochází k dalšímu zhoršení zdravotního stavu žadatele. Výjimkou nejsou ani případy, kdy v průběhu řízení žadatel o příspěvek zemře. V souvislosti s průtahy zástupkyně ochránce opakovaně upozorňuje na **nutnost posuzovat vždy aktuální zdravotní stav žadatele**. Jestliže Posudková komise MPSV v odvolacím řízení posuzuje zdravotní stav žadatele, nemůže se zabývat pouze zdravotním stavem k okamžiku vydání původního posudku, ale přihlížet i k novým lékařským nálezům a aktuálnímu zdravotnímu stavu. Opačný postup by žadatele poškozoval, neboť **v průběhu řízení nemůže podat novou žádost**. Po tu dobu (řada měsíců i několik let) musí pobírat nižší příspěvek, než mu vzhledem k jeho stavu náleží, nebo mu příspěvek vůbec není přiznán.

Podle zástupkyně ochránce takový postup není správný a posudková komise je povinna zahrnout aktuální změnu zdravotního stavu do svého posudkového hodnocení. **Na základě stanoviska zástupkyně ochránce v konkrétních případech přistoupilo MPSV na změnu praxe a přislíbilo provádět nová posouzení v odvolacích řízeních k aktuálnímu datu.**

Trvalým problémem jsou **rozpory mezi výsledky sociálního šetření a výsledkem posudkového lékaře**. Zatímco v případě rozhodování o invalidním důchodu musí lékař žadatele vidět a prohlédnout, v rozhodování o příspěvku na péči je v přímém kontaktu s žadatelem pouze sociální pracovník, jehož zjištění jsou podkladem pro lékařskou posudkovou službu. Posudkový lékař pak vychází pouze z písemných podkladů a lékařských zpráv. Při této metodě posuzování nemohou s ohledem na nedostatečnou znalost věci dojít ke zohlednění všech důsledků diagnózy na konkrétní osobu.

V jednom z případů zástupkyně ochránce např. zjistila, že ačkoli byl sociálním šetřením nejprve zjištěn II. stupeň závislosti (nezvládnání 19 posuzovaných úkonů), v opakovaném šetření stupeň I. (nezvládnání 18 úkonů) a v rámci odvolacího řízení dokonce stupeň III. (29 úkonů), posudkový lékař neuznal ani lehkou závislost na pomoci jiné osoby. Posudkový lékař totiž nezohlednil všechny aspekty zdravotního stavu (např. že si stěžovatel nebyl schopen připravit stravu, ostříhat si nehty, měl nestabilní chůzi apod.)

Právě nezohlednění všech aspektů zdravotního stavu a soběstačnosti žadatele je nejčastějším důvodem nepřiznání odpovídajícího příspěvku na péči. V úvahu není brána skutečnost, že posuzovaná osoba například fyzicky požadovaný úkon zvládne, ale není schopna samostatně a spolehlivě rozpoznat potřebu takového úkonu nebo není schopna zkontrolovat, zda úkon provádí dobře. Zástupkyně ochránce apeluje proto na nutnost důsledně dodržovat zákon o sociálních službách, který stanovuje, **že pokud posuzovaná osoba zvládne určitý úkon jen částečně, má být hodnocena tak, jako kdyby tento úkon nebyla schopna zvládnout vůbec**. To platí i pro schopnost

provádět úkon zcela samostatně, schopnost ověřit správnost jeho provedení, či pro rozpoznání nutnosti provést určitý úkon. Podle zástupkyně ochránce by posuzování nemělo probíhat formálně a pouze na základě obecných charakteristik nemoci či zdravotního postižení, ale **vždy s přihlédnutím k individuálním dopadům diagnózy na konkrétní osobu a rovněž s přihlédnutím ke všem jejím diagnózám.**

Nedostatečné lékařské posudky jsou nepřezkoumatelné

Jako velmi závažné vnímá zástupkyně ochránce také nedostatky v posudcích posudkových lékařů. Často v nich chybí bližší odůvodnění závěrů a není zřejmé, proč posudkový lékař neuznal určitý úkon či potřebu dohledu. Výjimkou nejsou ani případy, kdy je závěr posudkového lékaře v rozporu s odbornými nálezy, aniž by se posudkový lékař odvolával např. na vlastní vyšetření nebo na jiné důkazy. Stává se také, že dokumentace k vypracování posudku bývá neúplná, takže výsledné hodnocení neodpovídá faktickému stavu žadatele o příspěvek. Takto nedostatečné posudky bez přesvědčivého zdůvodnění závěrů jsou fakticky nepřezkoumatelné a vedou k vadným rozhodnutím správních orgánů o přiznání či nepřiznání příspěvku na péči. Zástupkyně ochránce je proto přesvědčena, že v odvolacím řízení by měla být rozhodnutí založená na nedostatečně odůvodněných posudcích zrušena a věc předána k novému posouzení.

Zdroj: Ombudsman-Veřejný ochránce práv

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

6. 5. 15 hod Arte se Štěpánkou – bižuterie z FIMA – nová metoda (materiál i vybavení máme, ale zavolejte předem, zda jsme zvládly stěhování!)

13. 5. – 16. 5. Prodej knižních záložek na veletrhu „Svět knihy“. Hlaste se, prosím, kdo můžete přijít prodávat, alespoň jeden půlden (vstup na veletrh je samozřejmě pro vás zdarma!) Mezi návštěvníky veletrhu už máme řadu příznivců, kteří se na naše výšivky moc těší!

20. 5. 15 hod „Manufakturní“ dílna výrobků z ubruskové techniky na benefiční prodej. Přijďte všechny, kdo jste jen trochu šikovné a chcete pomoci, každou z vás „zaučíme“ pro jeden jednoduchý úkon, který snadno zvládnete. Dozvíte se při tom vše o této technice, a spoustu novinek z mammahelpu...Minule se nás sešlo asi deset, všem se nám to líbilo a navíc jsme měly bezva pocit z hezkých dáreků, které se objevily na konci našeho „výrobního pásu“.

27. 5. 16 hod Babinec

Tělocvična

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

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.** Přijďte i vy, co chcete teprve začít!

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Začínáme v nových prostorách hned na začátku května, pro jistotu si, prosím, ale nejprve zavolejte!

Pondělí 11.00 – 16.00 s lektorkou

Úterý 11.30 – 16.30 s lektorkou

Středa, čtvrtek, pátek: 10.00 – 15.00 pro zkušené, bez obsluhy

Personální poradna pro mammahelpky

Ve středu od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden). Konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou. Jedná se o bezplatnou poradnu!

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.

Nabídku mohou využít i mimopražské mammahelpky, přespaní v centru je možné.

Výlety

17. 4. sobota 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 kozí farmu k Božence Benešové. Vezměte děti! Sraz na hlavním nádraží v 7.40 u průchodu k pokladnám (u obchodu s oděvy.) Jedeme do Plzně na hl. nádraží, přestoupíme a pojedeme do Plzně Valchy. Odjezd vlaku v 8.04 hod. **Vybíráme příspěvek na občerstvení 50 Kč na dospělé osobu.**

Program MHC Brno

středa, začátky od 14.00 hod.

- 14. 4. Cestovatelské okénko po Česku.** Prohlédneme si fotky z ložských rekon-
dic. Františkovy Lázně, Benecko, Lednice.
- 21. 4. Babinec.** Přijďte si povykládat, pochlubit se novým receptem, případně dones-
te něco dobrého na zub pro všechny.
- 28. 4. Vycházka** – příprava na slet čarodějnic! Na cíli cesty se domluvíme na pro-
gramu babince.
- 5. 5 Bylinky, jak na ně a jaký nám přinášejí užitek.** O tom si budeme
vyprávět s naší bylinářkou Majkou. A možná i něco ochutnáme.
- 9. 5. Vítání jara v klobouku.** Zveme všechny, kdo se chtějí bavit, dozvědět se
něco o kloboucích, ale i o prevenci, **přijďte ve 14:00 na kloboukovou
promenádu do Denisových sadů.** Ve spolupráci s Kloboukovým klubem
DANTES a dalšími partnery, jako například brněnskou pobočkou VZP, jsme pro
vás připravili skvělý program.
- 12. 5. Středa! Český den proti rakovině.** Již tradiční sbírka Ligy proti rakovině
(prodej žlutých kvítků měsíčku) v Brně a okolí. **Přijďte nám, prosíme, s prodejem
pomoci, není to nic složitého.** Děkujeme!
- 19. 5. Babinec** – domluvíme se na společné vycházce.

MHC Hradec Králové

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

- 15. 4. Exkurze do elektrárny u Hučáku s výkladem o obnovitelných zdro-
jích elektrické energie** (sraz 13.45 před vchodem do Jiráskových 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
- 12. 5. Středa! Český den proti rakovině.** Přijďte nám, prosím, s kytičkami pomoci
nejen v Hradci Králové, ale i v dalších městech regionu. Děkujeme!

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 15. 4. Artedilna – 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. Získáte také informace o výletu na kozí farmu.
- 8. 5. Společný výlet s pražskými mammahelpkami na farmu manželů Benešových.** (Pro info volejte na tel. 377 917 395).
- 12. 5. Sředa – Český den proti rakovině – pomůžete nám se sbírkou?**

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.**
- 12. 5. Český den proti rakovině** – prodej kytiček, přijďte nám, prosím, pomáhat!
- 27. 5. Babinec** – pochlubíme se, co nám roste na zahrádce.

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

Pozvánka na výstavu

Marta Hynková vás všechny zve na výstavu fotografií

„Skandinávské léto“

do Dobré Trafiky Na Újezdě

(Praha 1 - Malá Strana, zastávka tramvaje Hellichova).

**Moc hezké fotky z jejich severských cest
si můžete prohlédnout do konce dubna!**

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



Ivana H. (**35**), Denisa H., Ludmila K. a Anna V. – 1.5., Elena H. (**75**) – 3.5., Vlasta H. – 4.5., Zuzana D., Ivana G., Ivana S. (**45**) – 6.5., Iveta S. (**40**) – 7.5., Nataša M. PhDr. – 8.5., Jiřina K. – 9.5., Karolína Hovorková, MUDr. a Valentina S. – 10.5., Eva Š. – 12.5., Eva G., Věra M. a Marcela P. (**55**) – 13.5., Jiřina F. a Marie K. Ing. – 14.5., Jana H. a Alena Š. – 15.5., Anna J. a Ludmila S. – 17.5., Marie K., Jaroslava K. a Eva M. Ing. – 18.5., Ludmila B. – 19.5., Marie E. – 20.5., Milena F. (**80**), Květa Ř. (**75**) a Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M. – 22.5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23.5., Věra G. (**60**), Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K., Olga P., Miluška Š. (**60**) a Ellen U. – 25.5., Jaroslava B., Jana D., Anna F., Věra H. a Marta J. – 26.5., Eva J. (**80**), Ivana S. a Jana Š. – 27.5., Vlasta Š. (**80**) – 28.5., Jindřiška B., Zdeňka K., Božena Š. a Markéta U. – 29.5., Růžena J., Broňa K. Ing. a Naďa N. – 30.5., Zdenka Š. – 31.5.