

5 / 2010

KVĚTEN



**Bajka o štěstí, naději a strachu**  
**Co všechno se dozvíme z vašich dopisů**  
**Pojďte s námi na Pochod proti rakovině prsu 5. června**  
**Dražba klobouků na internetu - počítáme s vaší podporou!**

## Bajka o štěstí, naději a strachu...

Přemýšlela jsem, co napsat do úvodníku. Jaké moudro, které by vám pomohlo, potěšilo, povzbudilo...nic, prázdno, moudra došla. Co takhle bajka? Když mi odpustíte jeden silnější výraz...

Žilo, bylo ŠTĚSTÍ. No ŠTĚSTÍ, spíš takové malé ŠTĚSTÍČKO. To že bývá přelétavé, snad ani není třeba nijak zdůrazňovat, to všichni známe. Takže si to naše malinké ŠTĚSTÍČKO poletovalo a poletovalo. Tu se usadilo tuhle, pak zase támhle. Nikde se dlouho nezdrželo. Jeho chyba. A že se takhle zbytečně unavilo, sedlo si na vola. To asi také každý z nás už viděl. No a jak si tak to nerozvážné malé ŠTĚSTÍČKO sedělo na tom volovi, ani si nevšimlo, že si ho ten vůl nevšímá, neváží. On si dokonce ani nevšimnul, že si po tom ŠTĚSTÍČKU šla-pe! ŠTĚSTÍČKO sice chtělo zase odletět, ale bylo pozdě. Vůl popadl své ŠTĚSTÍČKO za pačesy a držel se ho jako klíště. I když se k němu ŠTĚSTÍ chtělo obrátit zády (a v tomto případě se není co divit – vždyť kolikrát se to přelétavé ŠTĚSTÍČKO obrátilo zády i k těm, kteří si jej považovali, nebo se za něj dokonce modlili?) Zkrátka ŠTĚSTÍČKO bylo lapené, bylo ztracené. Muselo zůstat žít s volem.

Ale brzy zjistilo, že tu není samo. Zabydlel se s ním STRACH. Zpočátku byl takový malinkatý, nanicovatý. Usadil se ŠTĚSTÍ za zády a dýchal mu za krk. Namlouval mu, že je jeho nejlepší přítel a rádce. Protože má velké oči, proto všechno vidí a ví nejlíp. Ví, jak co bude a dopadne, a proto mu to může líčit v těch nejlepších barvách. Jeho nejoblíbenější barvy byly šedá, tmavě modrá a černá.

A tak tam žili společně všichni tři. Čím víc ŠTĚSTÍČKO strachu naslouchalo, tím bylo menší, smutnější, úplně se začalo ztrácet. Zato STRACH narůstal, sílil, mohutněl. A ještě něco se začalo dít. ŠTĚSTÍČKO se už nedokázalo z ničeho radovat a začalo se víc a víc podobat STRACHU. Až jednou v noci, když už z něho nezůstalo skoro nic, si vzpomnělo na to, jak často slyšelo o sobě mluvit, jako o vymodleném a hledaném. A tak to taky zkusilo. Ráno, když se probudilo, si povšimlo, že se vedle něj něco třpytí. Byla to kapka NADĚJE. Opatrně ji sebralo a přitisklo si ji na srdce. A i NADĚJE k němu začala promlouvat. Zpočátku to byl

### na obálce



#### Jitka s kamarádkou Ilonou

„Jsem každá úplně jiná, vid' Ilono? A asi proto spolu kamarádíme, což je zřejmě typické. Známe se dlouho a dobře a přesto by mě nenapadlo, že toho pro mě tolik uděláš, když budu nemocná. Že mi pomůže hlavně rodina, to jsem sobecky docela očekávala, ale od tebe to bylo překvapení navíc. Těžko někomu vysvětlit, že všechno má najednou úplně jiný rozměr, že člověk dojíká, když ho kamarádka každou chvíli bere na koncerty nebo do kina, zajímá se o něj a ještě se k němu chová jako ke zcela normální bytosti...“

slaboučkový hlásek a tomu, co ŠTĚSTÍČKU říkal, ani moc nevěřilo. Ale čím víc NADĚJI naslou-  
chalo, tím víc samo rostlo. Jako by se mu vlévala NADĚJE do žil. A s NADĚJÍ se k nim přida-  
la ještě ODVAHA. S ODVAHOU se ŠTĚSTÍČKO už nedalo obelhávat STRACHEM. Z malin-  
katého ŠTĚSTÍČKA tak vyrostlo veliké ŠTĚSTÍ. A co na to říkal STRACH?

No coby. Den ode dne se zmenšoval, až se ztratil docela...

A co z toho plyne?

Neměli bychom se ostýchat popadnout svoje ŠTĚSTÍ za pačesy, jinak nám ho vyfouk-  
ne nějaký vůl.

Držte si ve svém srdci svoji NADĚJI, ať od vás zahání STRACH.

S NADĚJÍ k vám přijde i ODVAHA a společně vám pomůžou poznat a prožívat svoje  
ŠTĚSTÍ.

*Štěstí za pačesy držící Jana Zrnečková*

## LISTÁRNA

*Milé čtenářky,*

*v jednom z loňských čísel bulletinu jsme netradičně dali naši listárnu hodně veliký prostor.  
A ohlas čtenářů byl jednoznačný – moc se vám ty vzkazy, osobní postřehy či nápady líbily!  
Tak se snad nebudete zlobit ani nyní, když květnový časopisek bude taky trochu atypickým  
pelmelem, alespoň v první části (a podotýkám, že nejde o žádné „vyžádané“ příspěvky!)*

## Má návštěva v Přerově

**R**áda bych se s vámi podělila o zážitek, který by byl pro někoho možná maličkostí, ale  
pro mě hodně znamená.

V loňském roce jsem byla poprvé s Mamma HELPEM na rekondičním pobytu v Kostelci  
u Zlína. Poznala jsem tam plno fajn děvčat, stejně nemocí postižených jako já. Prožila  
jsem prima týden.

Zvláště jsem se sblížila s děvčaty z našeho centra v Přerově, s Janou, Martou a Dášou.  
Zůstaly jsme v kontaktu i nadále. Slíbily jsme si, že se sejdeme, jak to bude jen trochu  
možné. Dělí nás skoro dvě stě kilometrů. V dubnu se nám to konečně podařilo. Jela jsem  
s maminkou k její sestře na Moravu do města Kojetína, které je vzdálené asi dvacet kilo-  
metrů od Přerova. Domluvila jsem se s děvčaty a navštívila je. Nastudovala jsem si cestu  
a i přes objížďky jsem přerovský Mamma HELP našla. Jana s Martou na mě čekaly, Dáša  
byla nemocná. Naše setkání bylo upřímné. Přijaly mě moc hezky, popovídaly jsme si, pro-

hlédla jsem si jejich výrobky, ale hlavně mně bylo s nimi moc dobře. Prostředí přerovského centra je pěkné a působí velmi příjemně. Udělala jsem pár fotek, takže si mohu doma kdykoliv tuto návštěvu připomenout. A věřte, že to dělám.

Prožila jsem s děvčaty opravdu prima dopoledne. Měla jsem a mám pocit, že se známe už hodně dlouho. Často vzpomínám a je mi při tom fajn na duši.

Ale proč o tom píšíte? Chtěla bych vám svým zážitkem říci, že i když jsme si všechny prožily hodně těžkých chvil, díky našemu Mammahelpu jsme získaly dobré kamarádky z celé republiky. Vznikají nová přátelství a věřím, že když se sejdeme na společných akcích, pěkně se všechny pobavíme, zasmějeme, odcházíme s dobrými pocity a těšíme se na další setkání. A za to centrum Mamma HELPU patří náš velký dík.

*Alena P. z Kolína*

**K**dyž mi bylo osmnáct, zemřela mi po roce nemoci maminka na rakovinu prsu. Dnes vím, že to nějak vzdala. Manželka onemocněla před pěti lety, taktéž na rakovinu prsu. Nález by rozsáhlý a lékaři jí dávali tři měsíce života. Podstoupila těžké chemoterapie. Vše se projevilo na těžkém postižení mozku a na hybnosti nohou. Byla povoláním rehabilitační sestra a tak snad díky tomu trvala na tom, abychom pravidelně chodili na procházky. Nejdříve to bylo pár desítek metrů, pak stovky okolo bloku domů. Nikdy jsme nebyli žádní turisté – já trochu trempoval v mládí. Stále delší procházky zbavovaly nemocné tělo škodlivých látek. Nádorky na mozku se zmenšovaly a manželka začala lépe komunikovat, opět číst. Hybnost nohou se zlepšila. Dnes chodíme trasy 15 – 20 km a někdy je výkonově manželka lepší než já. Turismus se stal drogou a lékem. Přehodnotili jsme život a i myšlení. Máme skvělé tři děti. Navracíme se k přírodě, protože víme, že dokáže pomoci a že léčí. Manželka pracovala v nadaci, ale skončila s tím, protože je sice pěkné pomáhat, ale když vidí, že ostatní pacienti jen o nemoci mluví a litují se, nehodlají se sebou něco dělat...

Je zajímavé, že pokud jsme nuceni zůstat nějaký víkend doma, stav manželky se zhoršuje. Také chůze po asfaltce je pro ni velmi únavná, takže vím, že výlet do Prahy by byl spíše zničující. Pomáhá tudíž celý kontakt s přírodou, vnímáme oba nabíjení energií ze stromů a kamenů. Nebojíme se námahy, okysličení při námaze pomáhá v regeneraci těla. Manželka ráda fotografuje (už spoříme na lepší fotoaparát) a já píši a předávám tipy jiným, nezapomínám ani na vozíčkáře (je mezi nimi také moc lidí co se suprově perou s osudem). V roce 2010 hodláme uskutečnit expedici (tady nám zatím žádná nadace nepřispěla a nenašli jsme žádného sponzora).

Ze zkušenosti víme, že pacienti trávící celý čas nemoci doma umírají. Takže neodmítejte pomoc přírody a ozdrav si tělo turistikou. Zezačátku to bolí, ale opravdu to pomáhá. Závisí to taky na rodině a partnerovi, tvém okolí, ale hlavně vůli něco se sebou dělat. Hlavně psychika dělá zázraky a ta v krásné ryzí přírodě ožije...

*Tento vzkaz jsem vybrala z obsáhlého dopisu jednoho z našich individuálních dárců – a hned následující příspěvek od Marty na něj hezky a zvesela navazuje. A dokonce ve verších!*

## Je krásné občas vypadnout

Ze z Plzně, z Prahy  
Za kouskem zdraví  
Jeli jsme v sobotu  
Ochutnat dobrotu  
U Benešů na zahradě  
Mléko teklo i po bradě  
Na sýry přímo z udírny  
U pusy měli jsme bubliny  
A což teprv syrovátka!  
Tváře, ruce jak mláďátka  
K tomu krapet hruškovice  
Co si ještě přáti více?  
Kvetoucí jabloně na sadě  
Kůzlata, jehňata v ohradě  
Z pampelišek věnečky  
Koláče, mlsky, řízečky...  
Sluníčkový byl to den  
A nám zbývá teď už jen  
Božence Benešů poděkovat ještě  
A těšit se na setkání příště!

Marta Zvonařová

*Byla jsem tam taky a nemám co dodat – snad jen, že kdo nejel a zůstal doma, o hodně přišel. Já se k Božence těším každý rok a nelitovala jsem nikdy... U dalšího příspěvku už se rýmuje jen titulek, ale dobrá pohoda z něj myslím vyzařuje taky dost přesvědčivě.*

## Stepaři soutěžili a Mammahelpky s nimi (aneb To nejlepší ze statku...)

**P**rvní máj a tanec – to jde přece krásně dohromady.  
Mini, děti, junioři, dospělí, kostýmy všech barev, hudba, která nedá vydechnout. Přísná,

ale milá porota, bezprostřední paní komentátorka a samozřejmě povzbuzující a palce držící obecenstvo. Vždyť se soutěžilo!

Tak tohle všechno nabízela prvního května 2010 sportovní hala v Praze na Lužinách při celorepublikovém mistrovství ve stepu.

A my (mamahelpky) jsme byly při tom. Nejen v obecenstvu, ale rovnou jako účastnice soutěže. Byly jsme součástí velké taneční formace „Pohádka o Popelce“ – pečlivě nastudované pod vedením naší učitelky tance Renaty Brožové. Vystupovaly jsme tam sice v roli „roští – selky ze statku“, ale trému jsme měly, jako kdybychom tančily sólo...

I kdybychom byly pouze diváky, tak ten celý dlouhý den stál za to. Tolik mládí, radosti z pohybu, lesku a nápaditých kostýmů se jen tak nevidí. Zkrátka „pastva pro oko i pro duši“ a v koutku srdíčka i uspokojení v duchu hesla „Dokážeš to taky!“. Nejkouzelnější ale byli ti nejmenší, to vhánělo až slzy do očí. Jednoznačně netradiční, ale krásný první máj.

Pořídily jsme i nějaké foto a tak se s vámi rády podělíme o příjemné zážitky na stránkách [www.mamahelp.cz](http://www.mamahelp.cz).

## **A vzkazujeme: poskočit v rytmu tance si může každý; jen tak pro radost, třeba doma u sporáku.**

P. S.: „Popelka – Cinderella“ dostala kromě oříšku i **m e d a i l i a** může se zúčastnit mezinárodní soutěže!

Jana Šrůtková

*K tomuhle skromnému článku musím rozhodně pár vět dodat:*

*Renata Brožová nám své stepařské umění poprvé předvedla na vánoční besídce v roce 2008, a do našeho potlesku zvolala svou výzvu: „Kdo chce, přijďte, naučíte se to taky!“ Znělo to šíleně, ale pár se nás přihlásilo... Já a některé další časem odpadly (přiznávám to s lítostí), ale několik odvážných se činilo tak, že na loňské besídce předvedly už vlastní vystoupení! Tleskaly jsme jim nadšeně, musely to celé zatančit ještě jednou...Do další výzvy – mistrovství ČR – už se ani nenechaly nutit. Renata (která se mamahelpkám věnuje každý čtvrtek večer, bez nároku na odměnu!) zrežirovala výjimečné představení, kde účinkovalo 62 tanečnic. Mezi nimi Iva Uhrová, Jana Šrůtková, Jana Doucková a Zdenka Robeová (selky ze statku), které tam stepují trochu i za nás (alespoň já to tak s dovolením cítím – a jsem na holky strašně moc pyšná). Iva se navíc předvedla i v dalším vystoupení s názvem Tenkrát na Západě, kde měla své „kovbojské“ sólo. Takhle skupina byla pátá, a protože na mezinárodní soutěž je nominace od 1. do 5. místa, postupují taky!*

*Řekla bych, že na medaile jsou holky právem hrdé, ale já myslím, že je hlavně hřeje u srdce to „dokázaly jsme to!“ Blahopřejeme vám, děvčata!*

*Teď trochu z jiného soudku. Ale Jitka možná promluví řadě z nás opravdu z duše – vid' Jindro, Marcelo (a moje osobní zkušenost je taky docela čerstvá!)*

## Stěhování

Všichni jste to v životě určitě zažili. Někdo jen jednou a jiný třeba pětkrát. Já patřím k těm, co si prostě prožili stěhování víckrát. V neděli 28. března 2010 jsem se za pomoci své rodiny přestěhovala z dvoupokojového bytu do 1+kk (také ve Zlíně, jen na jiné straně města.)

Bohužel ještě před stěhováním jsem se nedonutila udělat, co se dělat prostě má – úklid nepotřebných věcí. A tak jsem se nastěhovala s velkým kufrem fotek, černobílých negativů, asi tak 20 váziček a spoustou jiných věcí, jež mě doprovázely v bytě, kde jsem prožila krásné dětství i s o rok starším bratrem...

Dnes, už po měsíci bydlení, jsem našla věcem nové místo, naučila se novým směrováním pohybům. Postupně jsem se však musela zbavit věcí, jež se mi do nového bytu buď nevlezly, anebo se tam už moc nehodí. V jednoduchosti je síla a tak se té síly musím držet. Byla jsem někdy hodně smutná, protože mi rukama procházely vzpomínky na rodiče, na brášku, na mládí a najednou Vám nic jiného nezbývá než to, co ještě poslouží darovat, postavit ke kontejneru, odvést na charitu a ve skrytu duše věřit, že ta či ona věc ještě někomu možná udělá radost. Uzavřela jsem jednu etapu svého života. Pečovala jsem ve starém bytě o svou maminku pomalu pět let. S novým bytem začínám pečovat o další potřebné na tomto pozemském světě. Je to radost a naplnění. Držte mi palce, ať se mi to daří.

*Jitka Nevídalová, Zlín*

*Jitce i všem ostatním budu držet palce usilovně – jako jsem je poctivě držela i dvěma sympatickým diplomantkám, studentkám Michaele Lutišánové (Teologická fakulta UK v Praze) a Štěpánce Melčákové.*

*Vybraly si obě „naše téma“ pro svou diplomovou práci, každá z jiného pohledu – a obě na něm pracovaly s opravdovým zaujetím a obdivuhodným nasazením. A ráda zdůrazňuji, že uspěly také díky pomoci řady z vás, které jste poctivě zodpověděly jejich intimní otázky v dotaznících i rozhovorech – od obou vám mám vyřídít poděkování, k němuž se připojuji!*

*Mišu zajímali lidé, kteří prožili velkou bolest a přesto nerezignovali a žijí dál plnohodnotný život, mnohdy hodnotnější než před traumatem, který utrpěli. Když nás oslovila, napsala mi:*

„**S**ama pracuji v sociálních službách, zdá se mi, že se příliš mnoho vyzdvihuje vše negativní a příliš málo mluví o pozitivním. Proto bych se chtěla zaměřit na to pozitivní v našem životě a poukázat na to, že každý lidský život má smysl a že každý člověk může svůj život prožít v radosti a s pocitem naplnění.“

Její diplomová práce se jmenuje „Posttraumatický růst z pohledu teologie a psychologie“, a vychází v ní mimo jiné z výpovědí asi 40 mammahelpek. Pro zájemce je u nás k dispozici, autorku jistě potěší, když si ji přečtete.

Z práce Štěpánky Melčíkové, studentky fakulty Misijní práce a tropického zdravotnictví (obor Sociální práce) – VŠ zdravotnictví a sociální práce sv. Alžběty v Bratislavě, která má název „Vliv onemocnění karcinomem prsu na identitu ženy“ s jejím svolením alespoň kousek ze závěrečného shrnutí ocituji:

*„Z výsledků šetření vyplývá, že pro ženy s karcinomem prsu v České republice je ztráta zaměstnání jednou z největších komplikací spojenou s tímto onemocněním. Návrat do práce je často prožíván jako návrat k normálu a je znakem úplného uzdravení. Ztráta zaměstnání s sebou přináší nejen finanční obtíže, ale právě možnost pracovat je spojena s celkovou vyšší kvalitou života a uspokojením. Ztráta zaměstnání narušuje sociální (společenskou) roli ženy. Pracovní zapojení těchto žen s sebou nese také ekonomické výhody pro naši společnost, ve které se průměrný věk, a tedy podíl osob vyššího věku, rok od roku zvyšuje.“*

Bylo by jistě zajímavé porovnat tyto výsledky se zeměmi s vyšším podílem žen v domácnosti, jako jsou například některé západoevropské, severské nebo například jihoamerické země. Je velmi pravděpodobné, že by se sféry, které ženy prožívají jako nejvíce ovlivněné onemocněním karcinomem prsu, značně lišily. Tento fakt je s největší pravděpodobností dán nejen geograficky, ale také tím, že Česká republika je postkomunistickou zemí s velmi malým podílem žen v domácnosti. Dalším faktorem je otevření hranic po roce 1989, který poskytl tehdy mladým ženám větší možnosti profesního uplatnění a seberealizace. Proto se domnívám, že tento jev bude dlouhodobějšího charakteru a bylo by vhodné se tímto fenoménem dále a důkladněji zabývat a tuto nepříznivou situaci řešit – například, v západní Evropě běžným, částečným pracovním úvazkem.

Další oblastí, kterou může nádorové onemocnění prsu ovlivnit, je rodina. Aby rodina ženy s karcinomem prsu mohla dobře fungovat, je třeba, aby podporu dostala nejen nemocná žena. Pokud chceme hovořit o komplexní péči o onkologicky nemocné, je třeba vzít v úvahu i jejich nejbližší. Odbornou psychologickou pomoc mohou poskytovat výškolení psychologové, kterých je v našem zdravotnictví velmi málo. Protože také prakticky nelze oddělit somatickou a psychologickou péči, leží tíha zodpovědnosti za sdělení diagnózy a získání pacienta pro léčbu zejména na lékařích. Jak pro nemocnou ženu, tak i pro zdravotnický personál je tedy velmi důležité najít a využít všechny podpůrné metody, které by

ženám s nádorovým onemocněním prsu pomohly znovu získat kontrolu nad vlastním životem.

Situace v České republice je velmi znepokojující, **protože více než polovině žen s diagnostikovaným nádorem prsu nebyla nabídnuta jakákoliv psychologická pomoc.** Předpokládám tedy, že tato pomoc nebyla nabídnuta ani nikomu dalšímu z rodiny. V zahraničí je běžnou praxí tzv. „family-centred care“, tedy péče zaměřená na celou rodinu pacienta. Je to přístup plánování, podání a vyhodnocení zdravotní péče, který je založen na vzájemně prospěšném vztahu pacientů, jejich rodin a poskytovatelů zdravotní péče. Tento přístup je využitelný pro všechny pacienty, a může být uplatňován v jakémkoliv zdravotnickém (a podobném) zařízení. Členové rodiny a další blízké osoby by měli být vnímáni a přijímáni jako partneři ve snaze o zvýšení kvality poskytované zdravotnické péče. Péče zaměřená na rodinu posiluje vztahy v rodině, přispívá k pocitu většího uspokojení pečujícího týmu a může ve svém důsledku mj. snižovat náklady na léčbu díky efektivnějšímu využití možností zdravotní péče.

Relativně malé procento žen (16,6 %) uvedlo jako negativa nádorového onemocnění prsu stud, případně ztrátu ženství. Nádorové onemocnění prsu je v Evropě nejčastější příčinou smrti u žen. Léčba je velmi náročná a nemocné ženy jsou často přímo konfrontovány s otázkami života a smrti. Je tedy pravděpodobné, že tyto ženy považují operativní zákrok a estetickou stránku věci – ve srovnání s možností vyléčení – za méně podstatnou.

Pacientská sdružení jsou bezpečným místem, kde se nemocným ženám dostane jak psychické podpory, tak praktických rad. Pacientky s karcinomem prsu často uvádí, že jim byly oporou, zejména na začátku a v průběhu léčby ženy, které si tímto onemocněním již prošly. Proto považuji za velmi přínosnou práci sdružení MammaHELP, které poskytuje zázemí nemocným ženám a snaží se zmírnit negativní dopady onemocnění a léčby. Velkou výhodou tohoto sdružení je celorepubliková působnost a také víc jak desetileté zkušenosti...”

Štěpánka měla k dispozici dokonce **74 vámi vyplněných dotazníků** a věřte, že z nich vytěžila maximum. Se závěry jejího zkoumání, zejména s konstatováním, že u nás chybí podpůrná psychologická péče pro nemocnou i její rodinu, se plně ztotožňuji. Jsem ráda, že jsme v paní Melčákové našli spojkeny, která spolu s námi je ochotná tyto argumenty nahlas a naléhavě vyslovovat! Přidáte se i Vy?

## Žlutá květinka

Je to dnes přesně rok, co mi byla zjištěna ta obávaná nemoc... Rozhodla jsem se, že si letos opět koupím žlutý kvítek pro štěstí. Jenomže ve městě nevidím žádné prodavače Naděje. Znejistím. Teprve známá mi poradí, že kvítky prodávají dívenky před Teskem. Kvítek musím získat. Je to přesně rok, co mi řekli, že mám rakovinu!. Chci ho pro štěstí. A taky podpořit druhé, které jsou teprve na začátku...

Dívky jsem našla. Ve žlutém tričku, zdravé, opálené. „Vždyť já vás hledám, musím si kytičku koupit.“ Mají radost. Od Teska se přemisťují ke Kauflandu. Dávám jim víc. Rychle jim převyprávím svůj příběh. V očích mají soucit, pochopení. Jiná paní si žlutý kvítek kupuje též. „Může to potkat každého z nás,“ dodává, a má pravdu.

Vaše Jindra Lírová

*Malé osobní vyznání od paní Lírové navozuje další vážnější a také aktuální téma, které si také zaslouží větší kus prostoru:*

## Žlutá opět v ulicích

Liga proti rakovině Praha, která slaví letos 20 let od svého vzniku, uspořádala ve středu 12. května již tradiční Český den proti rakovině. Nejde jen výběr finančních prostředků potřebných k podpoře různých projektů, ale jedná se zároveň o významnou preventivní akci.

Jak asi víte, cílem Ligy je snížit úmrtnost na zhoubné nádory v České republice, k tomu slouží tři hlavní dlouhodobé programy:

1. soustavná informovanost veřejnosti o nádorové prevenci,
2. snaha o zlepšení kvality života nádorově nemocných,
3. podpora onkologického výzkumu, kvalitní výuky a investiční modernizace či kompletizace onkologických center.

V letošním roce Liga upřela pozornost na stoupající výskyt rakoviny prostaty. V posledních letech počty nově hlášených nádorů prostaty předstihly i dosud nejčastější rakovinu plic. Přitom současné diagnostické možnosti umožňují zachytit raná stadia onemocnění a tím významně zvýšit možnosti úplného vyléčení. Liga proti rakovině proto v letácích vyzývá muže, aby po dovršení 50 let vyhledali urologa.

### Letošní sbírka LPR v řeči čísel:

- 800 000 žlutých kytiček s červenou stužkou a 800 000 preventivních letáků
- 14 krajů ČR (všechny)
- 77 okresů ČR (všechny)
- 650 měst a vesnic České republiky
- 500 poboček České pošty, která je generálním partnerem sbírky

- 10 080 dobrovolníků ve žlutých tričkách
- 56 patientských klubů, kolektivních členských organizací LPR Praha
- 625 přihlášených subjektů
- 38 prodejen knihupectví Kanzelsberger
- 65 místních organizací Sdružení hasičů Čech, Moravy a Slezska
- 73 oddílů Skauta
- 69 skupin Pionýra
- další organizace a skupiny: 114 středních škol, 64 základní školy, 9 mateřských škol, 33 organizací ČSŽ, 19 místních skupin ČČK, 4 DDM a další subjekty – firmy, obce, knihovny, jednotlivci...

Organizace takto rozsáhlé celostátní sbírky je jistě úctyhodné dílo. I nás těší, že jsme se jako každoročně vlastními silami na Českém dnu proti rakovině podíleli.

Výsledky našeho snažení oznámíme v příštím bulletinu, ale už teď chceme **poděkovat všem našim členkám, i dalším pomocníkům** (přátelům, rodinným příslušníkům, i studentům) za obětavost, s jakou ve středu řadu hodin na ulicích ve žlutých tričkách kytičky nabízeli. Vy všechny, které jste to letos zažily poprvé, máte, doufám, o jeden hezký zážitek víc. Takže s vámi můžeme počítat i napřesrok?

*A zbývá ještě kousek místa na pozvání k jiné velké veřejné akci, která je těsně před námi:*

## Pochod proti rakovině prsu

Už desátý ročník známého AVON pochodu se koná letos v sobotu 5. června. Čekáme vás před startem, který bude v 15.00 hodin na Hradčanském náměstí – scházet se budeme od 14.00 před pódiem. Trasa vede přes Strahovskou, Lobkovickou a Seminářskou zahradu na Újezd, po mostě Legií na Masarykovo nábřeží, po navigaci u Vltavy do Vyšehradského tunelu a Podolským nábřežím do starých známých Žlutých Lázní v Podolí. Délka trasy je 6 km a zvládnou ji i rodiny s kočárky, takže neváhejte, pozvěte i své děti a vnoučata, kamarádky a známé, prostě – přidejte se k nám! V cíli si za odměnu poslechnete od 17,30 Moniku Absolonovou, Daru Rolins, Janu Kirschner, Martina Chodúra a Davida Deyla, a nakonec i skupinu Kryštof.

**POZOR: zakoupením trička v ceně 300 Kč, které je vstupenkou na pochod (letos s nápisem Zdravá prsa ) přispějete jedné ženě na preventivní mamodiagnostické vyšetření!**

*Výborný nápad, vidíte? Sluší se dodat, že na Pochodu předá AVON také nám šek na finanční prostředky, které umožňují provoz AVON linky proti rakovině prsu, tel. číslo je*

800 180 880. (jak víte, funguje v pražském MH centru). Pro představu a přiblížení významu tohoto projektu přidávám pár aktuálních informací z minulého měsíce:

V dubnu se na AVON lince proti rakovině prsu, kde pracují pražské mammahelpky, uskutečnilo **504** hovorů s klienty, denní průměr byl 21 hovorů, s maximem **43** hovorů dne **19. dubna**. Tzv. intervenčních (tedy obsahově velmi závažných a časově dlouhých) hovorů bylo celkem **43**, s lékařem či psychologem mluvilo **18 volajících**.

*A pokračujeme dalšími dobrými zprávami:*

## Umíme žít naplno zas bude žít naplno!

Zuzana Bottková, slovenská oděvní výtvarnice, splnila svůj slib a obdarovala nás dvěma modely šatů a jedním elegantním kabátem s neméně elegantním kloboučkem. Vše nám přivezla do pražského MH centra, kde se jí velmi líbilo a má zájem o další spolupráci s námi. Máme tedy zčásti doplněnou naši přehlídku klobouků made in mammahelp, a hlavně je to pro nás výzva k jejímu dotvoření. Rádi bychom domluvili nový kloboukový workshop (dílnu), opět s brněnskými designéry Alešem a Bárrou Šeligovými, samozřejmě zase v brněnském MH centru, kde lze i dobře přespat. Rozmýšlejte si nápady, chystejte nejrůznější materiály, z nichž by mohlo něco vzniknout – peříčky, šňůrkami, korálky a mašličkami počínaje a třeba sušenými květy konče...Sejít nad dílem bychom se měly v letních měsících, tentokrát kreativním výtvarnicím za odměnu přichystáme i překvapení. **Datum se dozvíte v červnu!**

### Dárek pro nás, tentokrát od firmy TIMO

V dnešním čísle najdete vložený poukaz na desetiprocentní slevu při nákupu protetických podprsenek a košilek, který nám věnuje firma TIMO.

V minulém bulletinu jsme vám prádlo představili, včetně novinky – slušivé košilky s všitými košíčky a kapsami na epitézy.

Teď máte příležitost navštívit firemní prodejny TIMO, vybrat si dle svého gusta a nakoupit se slevou. Pozor – **platí jen do konce června!**

# Hlásíme z Prahy

Je sobota 8. května, den naší tradiční návštěvy kozí farmy Boženky Benešové. Všechny jsme zase nadšené její pohostinností a pocitem, že jsme u ní jako doma. Její úžasné hospodářství, kde je všechno na svém místě, zvířátka spokojená a všechna ve správné pohodě, všechna opečovávaná starostlivou rukou Boženky.

Prostřené stoly, plno sýrových dobrůtek a koláčů z její kuchyně, probíhá to stejně jako každý rok. Setkání plzeňských a pražských mammahelpek, někdy i setkání po několika letech, atmosféra, kterou máme všichni, co tam jezdíme opakovaně, velmi rádi.

Někdy si to už ani neuvědomuji, ale letos jsem měla s sebou malou dvouletou Agátu a snachu Moniku. Ta velmi fandí mé práci a byla z našeho setkání nadšená. (Pozorovala to trochu zpovzdálí, protože naše malá je velmi čilá a moc neposedí, ale i tak ji celá atmosféra našeho květnového dne nadchla.) Děkujeme moc Božence za krásný den u ní a už se těšíme napřesrok (hezky to za nás zveršovala Marta Zvonařová).

Co se dělo u nás v centru, když nebyly kvůli stěhování odpolední programy? Ze začátku měsíce se práce rozjížděly ztěžka a pomalu, ale poslední týden všechno nabralo velkou rychlost a už od prvního týdne v květnu se zase naplno cvičí a proběhla i artedílna.

Děkuji všem děvčatům, která se na stěhování jakkoli podílela a pomohla s čím bylo potřeba – s přenášením věcí i s mytím oken.

Během dubna byly i dvě rozesílky bulletinů s časopisem Sanquis, chci vám všem, kdo jako dobrovolníci pomáháte při plnění obálek, vyjádřit poděkování. Je to po nás velká pomoc a díky vám se práce velmi urychlí.

Musím se ještě zmínit o dubnovém výletu z Čelákovic do Staré Boleslavi. Počasí vyšlo moc krásné, jarní polabská krajina, opravená Stará Boleslav, bezvadný oběd v restauraci ve Starém pivovaru – co víc jsme si mohli všichni přát? Celá skupinka pochodujičích si to krásně užila. Vy, co s námi nechodíte, přijďte to někdy zkusit.

*Zve vás Hanka Jírovcová*

## Královéhradecké ohlédnutí

Chystám se napsat příspěvek k jubileu hradeckého MH centra. Letos je to kulatých 5 let, kdy se centrum otvíralo v bývalých továrních prostorách Vertexu. Tehdy jsem u toho nebyla a název Mamma HELP jsem nikdy neslyšela. Tak jako mnoho jiných neinformovaných bych si také nejspíš pomyslela, že má něco společného s mateřstvím

a maminkami. S onkologií jsem do té doby přišla do kontaktu, jen když jsem doprovázela svou 75 letou maminku na ozařování děložního čípku, ale operaci i ozařování snášela vcelku dobře a ještě dalších 10 let se naše rodina těšila z její laskavosti a dobrosrdečnosti.

Druhé „setkání“ už bylo pro mne i Mammahelp „osudné“. Když jsem se náhodou dověděla, že onemocněla rakovinou prsu moje bývalá spolupracovnice a že se navíc odstěhovala od manžela do bytu kousek ode mne, cítila jsem jakousi povinnost nabídnout jí mé telefonní číslo a zároveň pomoc. Tu pomoc jsem si představovala v podobě chození po nákupech, doprovodu k lékaři a po úřadech a úklidu bytu v době její chemoterapie. O té jsem měla jen velmi nejasnou představu a dokonce si ji zaměňovala s ozařováním. Od ní jsem poprvé slyšela o sdružení, které pomáhá právě ženám, jako je ona. Vyprávěla mi, že do centra v našem městě potřebují člověka, který by připravoval programy pro čtvrtěční odpolední setkání (tak jsem to aspoň já tehdy pochopila). Protože jsem měla profesní zkušenost s organizováním kulturně společenských akcí pro veřejnost, kývla jsem, že to tedy dočasně zkusím, než se najde někdo jiný, nebo než se ona uzdraví a převezme práci po mně. Že v MH centru zůstanu jako koordinátorka až do dneška, a jsou to už 4 roky, to by mne tehdy nenapadlo.

Seznamovala jsem se s celou problematikou už ve funkci koordinátorky, zúčastňovala se seminářů a setkání s odborníky i pacientkami, získávala postupně spoustu nových znalostí, informací a kontaktů.

A hlavně poznala a stále poznávám ty, které prošly tou trnitou cestou, a skláním se před nimi a vážím si jich. Jejich statečností, se kterou se s nemocí vyrovnávají a perou, jejich obětavostí, se kterou dokáží ještě i druhým pomáhat, ať radou získanou, nebo zprostředkováním vlastní zkušenosti či věnováním svého volného času. Skláním se před jejich nakažlivým optimismem, který dokážou přenést na ostatní, před jejich ohleduplností, neboť ony vědí víc....

A vážím si těch, které najdou odvahu přijít do našeho centra. Jsou různých povah a mají různé přístupy – k sobě, k nemoci, k okolí. Některé přijdou hledat útěchu, jiné pomoc, nebo odborné informace a chodí i dál jen pro dobré slovo, pro duševní posilu a pro vlídné prostředí, pro rozptýlení i pro rozveselení. Jsou i takové, které přijdou, jen když je jim těžko a neví si rady a když jim pak v Mammahelpu pomůžeme překonat tu zdánlivě nepřekonatelnou krutou chvíli, už se nevrátí. A když je pak potkám na ulici usměvavé a rozjásané, moc jim přeji, že opět našly smysl a slunce ve svém životě a že i to jedno posezení s nimi v našem centru stálo za to, když jim pomohlo.

Proto je tu Mammahelp, aby dal každé té ženě to, co ona sama potřebuje. Někdy jen radu, směr, vlídné slovo, jistotu, že má vždycky kam se obrátit, že není na své bolesti

a starosti sama. A jestli přijde jednou nebo opakovaně, to není podstatné. Hlavní je, že jí Mammahelp pomohl žít opět svůj život.

Děkuji naší Janě za založení Mammahelpu, i za její neuvěřitelnou sílu a obětavost až na hranici lidských možností. I za důvěru, kterou mi dala.

Tak za sebe i za všechny ženy i jejich blízké:  
Díky za Mammahelp a úspěšnou cestu do dalších let.

*Renata*

## Jarní úklid v Brně?

Tak ten zatím pořád nestíháme. Ale vydaly jsme se do Pardubic, kde jsme absolvovaly společnou poradou a hlavně supervizi. A protože vím, že o tom budou psát ostatní, spokojím se jen s tímto konstatováním. Bylo to fajn, vidět zase děvčata z ostatních center, slyšet jak ony pracují, co se jim podařilo a naopak co ne a na co si máme dát třeba my ostatní pozor.

Jako každým rokem, i letos jsme rády využily možnost účastnit se Brněnských onkologických dnů. Jednak je to vždy příležitost dát o sobě vědět těm lékařům, kteří o to stojí, vysvětlit, v čem je naše práce přínosem nejen pro pacientku, ale i pro ně a v neposlední řadě, je to možnost si vyslechnout nějakou zajímavou přednášku.

V cestovatelském okénku Po Česku jsme vzpomínaly na uplynulé rekondice. A pro ty, které s námi nebyly, to byla příležitost získat inspiraci, kam vyrazit například s manželem, kamarádkou, nebo vnoučaty.

O tom, jak dopadla naše vycházka do Lišenského údolí sice psát ještě nemůžu, protože tam jdeme až za dva dny a to už tento příspěvek bude někde na redakčním stole. Ale co můžu napsat už teď s klidným svědomím – uijeme si to určitě!

*Jana Zrnečková*

## Úspěchy a neúspěchy v Plzni

Jako při aprílovém jarním počasí pár hezkých slunných dnů rychle vystřídají dny nepřívětivé, chladné a deštivé, tak se i v našem centru střídají dny úspěšné s těmi méně úspěšnými. Po euforii z opravdu nebývalého zájmu o činnost centra a nečekaně vysoké návštěvnosti našeho Dne otevřených dveří nás trochu zchladil benefiční prodej našich výrobků pro zaměstnance O2 koncem března. Přestože i na tuto akci jsme se připravovaly velmi pečlivě, výslednému efektu to bohužel nepomohlo – utržená částka možná tak pokryla finanč-

ní náklady s celou akcí spojené – tím myslím např. poštovné za výrobky poslané z jiných center a benzin do auta, kterým jsme výrobky k prodeji musely na akci přivést a zase odvézt. Je samozřejmé, že náš čas, který jsme při balení výrobků a samotném prodeji strávily, do nákladů vůbec nepočítáme... No nic, co se dá dělat, nemůže být stále posvácení...

Další dubnovou a předem dost dlouho avízovanou akcí byla naše artedílna – tentokrát zaměřená na výrobu pejsků z ponožek – tzv. Fusekláčků. Sama váhám – je neúspěch, že přišly jenom tři členky? Nebo je úspěchem, že přišly alespoň tři členky? Nevím, to posuďte sami. Když si ale vzpomenu, jak upřímnou radost z výsledku svého snažení měla Milada, když dokončovala svůj výrobek (i když při tom váhala, jestli to tedy má být pesek nebo raději zajíček), přikláním se spíš k tomu, že akce nebyla neúspěšná. Faktem zůstává, že až se naše vnoučata budou mazlit s malým, měkoučkým zvířátkem, které jsme my samy vyrobily, budeme z toho mít radost ještě hodně dlouho...

*Marie z Plzně*

## Sporné otázky kolem sóji

Přečetli jste si také knihu „Výživu proti rakovině“? Jestli ne, můžete si ji ještě v MH centrech koupit za výhodných 200 Kč. Já ji mám právě rozečtenou. Mimo jiné jsem se dozvěděla, že sója sice může ovlivňovat pokles výskytu rakoviny prsu, ale jen pokud je v jídelníčku už od prepubertálního a pubertálního věku, jako je například u Japonek. Konzumace v dětství a dospívání má jak se zdá velký význam, neboť chrání ženy před rakovinou i v pozdějším věku a to i ty, které v dospělosti stravu ze sóji omezily.

Většina lékařů i odborníků na výživu se navíc shoduje, že začlenění sóji do stravovacího režimu je sice přínosem pro zdraví, avšak existují rozporné postoje ke konzumaci u žen v přechodu a u těch, které mají či měly rakovinu prsu. Někteří badatelé se přiklánějí k hypotéze, že schopnost sojových izoflavoninů reagovat s receptory estrogenů by mohla podněcovat rozvoj nádorů mléčných žláz u žen s nízkou hladinou estrogenů, s rezistentními či reziduálními nádory.

Další studie došla k závěru, že i malé množství sóji v potravě ruší preventivní působení tamoxifenu, léku, který se používá jako zajišťovací léčba proti recidivě rakoviny. I když se zatím sice nedá s jistotou tvrdit, že konzumace sóji u žen s rakovinou prsu měla výsledky pozitivní či negativní, je jistě vhodnější, aby osoby postižené touto rakovinou, nebo ve stádiu remise, konzumovaly sóju velmi umírněně.

Myslím si, že je dobré tuto informaci vědět. Mně osobně sója nikdy nechutnala, i když jsem se svého času moc snažila ji zařadit do svého jídelníčku. Tělo mi dalo samo najevo,

že ji nechce, jako mnoho dalších věcí. Dnes jím na co mám chuť, bohužel hlavně večer. Moje předsevzetí stále pokulhává za vědomím, že to není správné. A jak jste na tom vy? Máte-li nějakou stoprocentní radu, tak napište.

Zdraví Jana z Přerova

*A jsme u jídla, a tak rychle připomínám náš rodící se projekt s názvem **Holky, už mi zase chutná!** A vyzývám všechny nápadité a kreativní mammahelpky, aby přispěchaly se svou troškou do mlýna: zavolejte a napište své tipy na zajímavé akce, spojené s jídlem a pitím, vařením, pečením, pěstováním zeleniny, gastronomickými zajímavostmi, zdravým jídelníčkem a podobně – a hlavně, sbíráme taky návrhy, s jakými osobnostmi z oboru se do toho pustíme!*

*Zatím, jako závdavek, příspěvek do mammahelpské kuchařky od Marty Zvonařové – dva vyzkoušené, dobré rodinné recepty:*

## RECEPTY

### Makovec, bez tuku a bez vajec

150g mletého máku, 150g cukru, 300g polohrubé mouky, litru mléka, 1 prdopeč, lžička skořice a lžička citrónové kůry.

Ze surovin zaděláme těsto, aby se dobře nalilo na plech. Je-li příliš husté, přidáme mléko. Pečeme ve vyhřáté troubě. Makovec hodně nabude, je lehký a kyprý. Vychladlý potřeme marmeládou, můžeme dozdobit čokoládovou nebo citrónovou polevou.

### Mrkev po indicku

1 kg mrkve, vrchovatá lžice kari, kousek (asi 3 cm) čerstvého zázvoru (v nejhorsím může být i mletý), 50g másla, sůl

Mrkev očistíme a nakrájíme na hranolky, zázvor oloupeme a nakrájíme na jemné plátky. Plech vymažeme máslem, poklademe mrkví, rovnoměrně posypeme solí, kari, zázvorem a vločkami zbylého másla. Pečeme v troubě vyhřáté na 180 stupňů, dokud hranolky nezezlátnou a nejsou křupavé, občas promícháme. Doporučuji přidat i plátky brambor a ke konci pečení pár lístků anglické slaniny...

# Výstava díla Josefa Čapka v Pardubicích

Pokud jste z nejrůznějších důvodů (předvánoční shon, nekonečné fronty před Jízdárnou Pražského hradu v lednu 2010) nestihly dosud největší retrospektivní výstavu díla Josefa Čapka, máte ještě šanci. Do 30. května trvá její repríza v prostorách Východočeské galerie v Pardubicích. V krásných sálech domu u Jonáše na Perštýnském náměstí i v bývalé hospodářské budově zámku (č.p.3) najdete stovky jeho obrazů, kreseb a ilustrací. Jsou mezi nimi známá díla, ale většina z nich je pro nás objevem – pořadatelé je sháněli převážně od soukromých sběratelů.

Tak neváhejte a vydejte se do Pardubic. A pokud vám po shlédnutí výstavy zbude čas, doporučuji nakouknout do krásně zrenovovaného zámku, případně projít se po jeho okolí a po historickém centru města. Povedou vás při tom značky naučné stezky Viléma z Pernštejna.

*Hezký zážitek vám přeje Růženka*

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha

- 3. 6. 15. 00 Artedílna se Štěpánkou** – výroba bižuterie FIMO II
- 17. 6. 17. 00 Přednáška** MUDr. Karolíny Hovorkové, Medicon: **Vše, co chcete vědět o radioterapii při rakovině prsu**
- 24. 6. 16. 00 Předprázdninový babinec** – než se rozjedeme na dovolené

### 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**

### Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Začínáme v nových prostorách hned na začátku června, 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, přespání v centru je možné.

## Sobotní výlety

**26. 6. Sobota Výlet do Mníšku pod Brdy** - prohlídka zámku, výstup na poutní místo Skalka. Návrat podle počasí a kondice účastníků přes Řevnice nebo zpět do Mníšku pod Brdy. Sraz u vlakového Smíchovského nádraží u stanoviště autobusu do Mníšku. **Odjezd autobusu v 8.30.**

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

**26. 5. Vycházka**

**2. 6. Gurmánské okénko – nejen Kapr na našem stole.** Pokud budete mít kuráž, ochutnáte nejen sladkovodní rybu, ale i trochu exotiky. Mňam!

**9. 6. Cestovatelské okénko – Indie** s Blankou Čermákovou z Větrníku.

## MHC Hradec Králové

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

**27. 5. Procházky rozkvetlými Jiráskovými sady se jistě rády zúčastníte –** sraz ve 14 hodin před vchodem do Jiráskových sadů.

- 3. 6. Senioři a bezpečí.** Přijďte na **besedu se zástupci městské policie** a odnesete si spoustu užitečných rad a informací.
- 10. 6. Babinec s bábovkou.** Vyměníme si oblíbené recepty (možná i kousek bábovky na ochutnávku)
- 17. 6. První pomoc a jak ji poskytnout.** Kdo z nás si je jistý, jestli to dokáže? Můžete se to naučit, když přijдете na besedu se zástupci Českého červeného kříže.

## **Program MHC Plzeň**

**čtvrtek, začátky od 15.00 hod.**

- 29. 5. sobota Za poznáním Šumavy – výlet do Železné Rudy** – bližší informace k výletu získáte na tel. 377 917 395 MHC Plzeň
- 5. 6. sobota tradiční AVON pochod v Praze** – bližší informace k odjezdu a účasti získáte na tel. 377 917 395 MHC Plzeň
- 24. 6. čtvrtek – 15.00 hod. Předprázdninové posezení** našich členek a příznivců.

## **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.**

- 10. 6. Diskuze nad knihou „ Výživou proti rakovině“**
- 24. 6. Pohybem ku zdraví – vycházka do přírody**

## Program MHC Zlín začátky od 15.00 hod.

**26. 5. Procházka na Burešov**

**2. 6. Návštěva ZOO v Lešné** – vezměte s sebou vnučata!

**16. 6. Letní babinec v MHC** – kam jedeme letos na dovolenou?

### Pomozte nám prodat klobouky slavných!

Na velmi populárním internetovém serveru **AUKRO.CZ** se bude začátkem června konat **dražba klobouků, které nám věnovali Hana Heřmánková, Jiří Lábus, Věra Martinová, Eva Jiřičná, Hanka Křížková a Bára Nesvadbová**. Úspěchu aukce moc pomůže, když se do ní zapojí co nejvíc lidí – startovní cena totiž podle pravidel začíná na pouhé jedné koruně! Záleží tedy i na pomoci každé z vás, milé čtenářky bulletinu, aby se o dražbě vaším prostřednictvím dozvědělo co nejvíc přihazujících! Rozešlete prosím maily či SMS na všechny své známé, řekněte jim o naší kampani s názvem Umíme žít naplno!, jejímž symbolem je právě klobouk, a hlavně je pozvěte na naši kloboukovou dražbu! **Bude trvat jen sedm dní, od 2. do 9. června!**

**Úspěch záleží v mnohém právě na vás!** (Podrobné informace najdete na [www.mamahelp.cz](http://www.mamahelp.cz))

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



Jana K., Blanka L., Zdeňka V. a Anna V. (60) – 1.6., Venuše A. (60), Irena L., Zina S. a Jaroslava S. (55) – 2.6., Adéla Š. a Anna V. – 3.6., Věra H. – 4.6., Helena B. a Ivana V. – 5.6., Helena F. – 6.6., Alena T. – 7.6., Marcela K., Hana P. Mgr. (55) a Nataliya S. – 8.6., Stanislava T. – 9.6., Věra S. – 10.6., Alena V. – 11.6., Miroslava O., Illona Z. a Marta Z. – 12.6., Ivona F., Jana H. a Jarmila R. – 13.6., Jana D. (60) a Jana M. – 14.6., Jana P. – 15.6., Věra Š. – 16.6., Blanka S. – 17.6., Ivana K. – 19.6., Renata K. MUDr. a Petra Š. – 20.6., Kateřina B. – 21.6., Uršula S., Hana M. a Zdeňka V. (55) – 22.6., Jaroslava N. a Olga P. – 23.6., Jiřina H., Drahoslava H., Zuzana K. a Helena M. – 24.6., Renáta Š. – 25.6., Hana V. (50) – 26.6., Jana Š. (60) – 27.6., Ludmila S. a Inge S. – 28.6., Jana F. PhDr. a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L. – 30.6.