

1 – 2 / 2011

LEDEN – ÚNOR

Rozhovor s majitelkou kosmetické firmy
RYOR ing. Evou Štěpánkovou

Vítáme do rodiny sedmé centrum!

Co se dělo a děje v MH centrech

.... A ještě Vánoce ve vašich vzpomínkách

Podpořit dobrou věc už nemůže být snadnější. Stačí odeslat dárcovskou SMS ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.
Cena DMS je 30,- Kč, MAMMAHELP od Vás obdrží 27,- Kč.

Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým
v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999



V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné **AVON LINKY** proti rakovině prsu
800 180 880 (po-pá: 9.00-19.00)



Bezplatnou telefonní linku 800 180 880,
kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin,** sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP. Svou tvář lince propůjčila herečka Veronika Freimannová.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky. Na www.mammahelp.cz najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy.**

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8

www.mammahelp.cz, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Táňa Pikartová

grafika: Helena Fialová. Tisk: Tiskárna Fabián

S novým rokem, nová redakce

Ve vánočním čísle jsem ohlásila změnu v „šéfredaktorně“ a tak dnes už jen přeji Táně Pikartové i vám čtenářkám co největší radost z našeho bulletinu, který do dvanáctého ročníku vplouvá v novém krásném kabátě. Sama se taky moc těším na počtení a hlavně na vaše ohlasy.

Vaše Jana Drexlerová



Mohu jediné poděkovat Janě za možnost bulletin MAMMA HELP spolu s vámi tvořit a posílat do světa dobré zprávy o tom, že mammahelpky jsou ženy veselé a činorodé, že mají chuti do života na rozdávání, stejně jako dobrých nápadů.

Jsem jedna z vás. Letos to bude šest let, co jsem skončila s chemoterapií a ozařováním. Byla to neradostná doba, víc už určitě nemusím říkat... Známe ji všechny, víme jak bolí, jak chutná, tedy lépe řečeno nechutná, jaké přináší pocity ... O své anabázi jsem napsala knížku *Skočte si s prsama*. Chtěla jsem říct, že žádná nemoc není veselá, natož tato, ale proplakat ji celou by nebylo zrovna dobré. A doufám, že se mi podařilo také dostát svému přání, aby knížka byla v tomto smyslu lepší než kapesník.

Profesně jsem publicistka, pracuji jako rozhlasová redaktorka, připravuji rozhovory a články pro časopisy a weby s ženskou nebo seniorskou tematikou. Občas, když je třeba,



Říjen v růžové...

... nebo růžový říjen ... každopádně BUDE opět po roce zas. Máme se nač těšit.

Je to báječný nápad oživit tak sympatickou barvou jednak počínání naše a našich milých partnerů a přátel, a i tento měsíc samotný, který už nebývá většinou moc barevný a plný světla, povznést na piedestal barevnosti a hezky jej rozsvítit.

Kdo bude chtít být s námi v říjnu v růžové, toť zatím otázka, ale nepochybuji o tom, že dobré sponzory, kteří obléknou svým výrobkům růžovou, opět najdeme – a vaše tipy a nápady nám mohou pomoci. Přece to růžové pivko vloni, to nemělo chybu...

se starám o svoje vnučky, moje dcery se zase, když je třeba, starají o mě. Užívám si každý den, nespěchám a dobře vím to, co každá z vás, že nejdůležitější je zdraví.

Když jsme se s Janou radily o tom, jak s novým rokem bulletin vylepšit, dohodly jsme se, že bude barevný. Báječný vstup do nového roku! To znamená, že už vedle článků a vašich milých glos budeme moct uveřejňovat i fotografie. Vstříc nám vyšla i tiskárna.

Posílejte tedy články i fotografie z vašich akcí, procházek, posezení anebo jenom s krátkým popisem, to nechávám na vás. Uzávěrka bude vždy 15. v každém měsíci. Vaše příspěvky, prosím, posílejte na e-mailovou adresu: tap@seznam.cz.

A cesty! Ty nás budou provázet na obálce bulletinu celý rok. Vybraly jsme je jako optimistický symbol života.

Těším se na spolupráci s vámi

vaše *Táňa Pikartová*

SLOVO DO DUŠE

Jakým směrem se dám?

Podle zpráv a informací o reformách sociálních i ve zdravotnictví, které se na nás valí, máme možná strach, že letošní rok bude těžký. Mohou v nás narůstat obavy z budoucnosti. Je těžké posoudit, jak moc opravdu těžký bude a jestli jsou skutečně všechny ty obavy přiměřené.

Jako vždy, stojí proti nám silný soupeř. Strach. I když jej důvěrně známe a víme, co všechno umí, přesto vždycky alespoň chvíli mu baštíme to malování čerta na zeď. Jistěže se nás budou dotýkat různá vládní opatření, ale také nás v tomto roce čeká spousta pěkného. Máme přece jistoty pěkných zážitků. Mohou to být oslavy narozenin, setkání s přáteli, návštěva vnoučat, pěkný výlet, procházka, možná i dovolená. Pro někoho konec léčby, návrat do běžného života... Snažme se věnovat stejnou část svých myšlenek tomu pěknému, radostnému, jako špatnému. Možná, když nás nezaslepí strach, začneme vidět i to dobré a najdeme si důvod radovat se.

A když už jsme u Radosti, přemýšlely jste někdy o tom, kolik má podob? Jinak se radujeme z dárku, z narození dítěte, ze zamilovanosti, z něčeho, co se nám povedlo, jen tak z krásného dne, z povedeného oběda, z návštěvy někoho, koho máme rádi. Je to jako s vínem. Někdo rozlišuje jen na červené a bílé. Ale odborníci, vinaři, milovníci vína, dokážou rozeznat nejen odrůdu, vinařství odkud víno pochází, ale i maličkaté rozdíly mezi ročníky. My se zase můžeme stát odborníky na Radost.

Některá Radost má i malého sourozence. Je zvláštní, že i když je menší, chodí před Radostí. Jmenuje se Těšení. Těšíme se na někoho, nebo na něco. Je to vlastně fuk, hlavně, že se můžeme těšit. To naší dušičce i srdíčku taky moc prospívá. Jakoby se v nás tak slabounce zatetelí ta malinká rostoucí Radost. Někdy přichází pomaloučku a narůstá z našeho Těšení pozvolna, někdy nás dokáže překvapit, až se nám rozbuší srdce a někdy, někdy k nám vtrhne i bez Těšení s takovou vervou, až nám vžene slzy do očí.

Některá Radost ani bez Těšení nepřijde. Ale je moc příjemné a stojí za to si Těšení zkoušet, i kdyby z něj Radost nakonec nevzešla. Ale pozor, kde je Těšení a nepřijde Radost, čihá Smutek a Zklamání, aby vyplnily prázdnou skulinku místo Radosti. Ale když to místo rychle zaplníte Těšením, že se to povede příště, tak ti dva nemají šanci. Kdyby se k vám vetřely, dalo by moc práce zase přivolat Těšení a Radost. Každopádně bychom si měly svoji Radost hýčkat, vracet se k ní a žít s ní a z ní, dokud k nám nedorazí další Radost, nebo alespoň nebude na dohled Těšení.

Tak vám v letošním roce přeju spoustu Těšení, které se promění v Radost, která může být malá, velká, naplňující, nehasnoucí, překypující, bez konce, ale i na dohled. Záleží, kterým směrem budete vyhlížet. K Těšení a Radosti, nebo k Strachu a Obávám, Smutku a Zklamání?

Abyste si vybrali správný směr, vám ze srdce přeje Jana Zrnečková

...a ještě Vánoce ve vašich vzpomínkách

Vymazlování duší v Hradci

Vymazlování znamená obrazně pohlazení po duši, polaskání duše, vyzařování pozitivní energie. Je to pocit k nezaplacení. Občas slyšíme od klientek, že jen v Mamma HELP centru mohou zažít to, co jinde ne, a toto je jedna z těch situací.

Kdo přijal naše pozvání do hradeckého centra, mohl zažít vymazlování dvakrát. Jednou při oslavě pětiletého působení našeho centra v Hradci, podruhé při vánočním setkání v prosinci. Právě o ty zážitky se s vámi chci podělit. Zatímco za okny ležel sníh a řádil vánoční shon a stres, za dveřmi našeho vánočně vyzdobeného centra bylo teplíčko a útulno. Prokřehlé ruce jsme zahřály upřímným stiskem, srdce potěšily malým dárečkem a žaludek? Tomu jsme nabídly dobroty s láskou vlastnoručně připravené, slané i sladké. Samozřejmě nechybělo víno na přípitek. V centru se nás sešlo tolik, že sice nechyběla dob-



rá nálada, zato chyběla místa u stolu. Přišlo nás hodně, a to je známka toho, že besídka je u nás oblíbeným důvodem k setkávání. Program besídky byl pro klientky utajován, o to větší bylo těšení se na něj. Po úvodním seznamovacím kolečku jsme nakrmily své mozkové závitky informacemi o jednom zajímavém potravinovém doplňku a vzápětí jsme si jej mohly zakoupit. Pojídání dobrot ne zcela podle zásad

zdravé výživy jsme vykompenzovaly poslechem přednášky paní majitelky Bazalky (prodejna zdravé výživy) o tom, jak zdravě vařit z méně známých potravin. Byla možnost ochutnávky. A mnozí z nás byli překvapeni, jak výrobky z nich byly chutné. Pro zájemce máme k dispozici recepty. Díky za tuto šanci, budeme rádi, když tato spolupráce bude pokračovat. Prostě a jasně, holky, už nám zase chutná. Pak se rozprúdila zábava, při hře na harmoniku jsme si zazpívaly koledy i jiné písničky. Nejmladší z nás si při ní zatančila, a sklidila obdiv za svoji bezprostřednost. Pozornost všech vzbudil kvíz na téma, jak dobře známe vánoční názvosloví a zvyky. S komentářem Libušky to bylo příjemné vrácení se do vzpomínek na dětství. Celý program dával prostor pro nasávání vánoční atmosféry, seznamování a popovídání si. Každého potěší slova: „myslela jsem na tebe“, „chtěla jsem ti volat, abych tě potěšila“, „cítím se s vámi dobře“ nebo „ráda čtu vaše příspěvky“. A těmi milými slovy se u nás nešetří. Také se bilancovalo a tak mi dovozte několik postřehů. Je potěšující, když i ženy mimo naše sdružení přichází s tím, že se u nás cítí dobře a nabídnou pomoc nebo své rukodělné výrobky. Těšíme se i na návštěvu nových klientek, na přízeň příznivců a sponzorů. Bez jejich podpory bychom nemohly poskytovat své služby, a vymazlovat naše klientky. Všem přejeme úspěšný rok, pevné zdraví a štěstí.

(Poznámka: tyto řádky napsala vymazlená terapeutka, která se při vzpomínce na výše popsané usmívala ještě druhý den.)

Alča

... a další ohlédnutí za vánočním večirkem „z druhé strany“, od Petry a Evy, kterým se v hradeckém centru moc líbilo – jejich příspěvky jsem ale musela spojit v jeden společný, aby jejich pochvaly nezabraly polovinu bulletinu:

Letos přišla pozvánka na vánoční besídku na 9. prosince, už od 14 hodin. Každá donesla z domu nějaké dobroty – děvčata z centra připravila moc chutné jednohubky, ale hlavně krásnou vánoční výzdobu, která navodila úžasnou sváteční atmosféru.

Renata si dala opravdu záležet a připravila pro všechny moc hezké odpoledne se spoustou překvapení a dárečků. Každá jsme dostala různový pytlíček s mateřídouškou a kapesníčky. Ochutnávaly jsme také speciality z Bazalky. To je hradecká prodejna a jídelna se zdravou výživou. Paní majitelka nám přinesla i recepty a dala nám i spoustu tipů, jak si obohatit jídelníček o suroviny, o kterých jsme třeba slyšely poprvé.



Všechny jsme si rády zazpívaly lidové písničky a přitom se povídalo a ochutnávalo cukroví a chlebičky. Pro pobavení jsme také luštily kvíz na vánoční téma, který skvěle připravila Renata.

Poté jsme zhasly, zapálily si prskavky a všechny jsme zpívaly vánoční koledy. Určitě každá z nás při pohledu na krásně hořící prskavku si myslela přáníčko. Já jsem si přála jen jediné, a to abychom byli všichni hlavně zdraví a abychom se tu příští rok opět mohli všichni sejít.

Následovala už jen volná zábava. S kým jsme se dlouho neviděly, s tím jsme musely probrat nové věci, které se za ten rok udály.

Celou dobu se o nás perfektně staraly „holky“ z centra, takže to bylo opravdu moc hezky strávené zimní odpoledne a pan harmonikář hrál jednu písničku za druhou. Doufám, že se u nás líbilo i jedné nové klientce, které přejeme pevné nervy při zvládnání léčby a snad se zase brzo u nás stává si povídat.

Chtěla bych moc a moc poděkovat děvčatům z MHC, že pro nás připravila moc hezkou besídku a že se o nás tak hezky starají. A když máme nějakou starost, tak se můžeme kdykoliv stavít v centru a děvčata nás vyslechnou a poradí.

Eva Koutníková

A nakonec bych za nás za všechny z Hradce chtěla popřát do letošního roku hodně zdraví a sil na všechny překážky, které nás potkají!

Petra

A já bych chtěla připojit už jen malý dodatek. Nás, co připravujeme programy v našem centru, velmi těší zájem a ocenění těch, kdo se našich akcí účastní. A může to být ocenění formou osobní pochvaly a poděkování (a těch jsme vyslechly v míře vrchovaté) nebo písemným příspěvkem do bulletinu. Vždycky nás to inspiruje a dodá nový elán. Také my musíme poděkovat všem, které svým přístupem nezištně pomohou nám, a tím hlavně ostatním klientkám. Teď konkrétně vždy ochotné Evě, a především naší příznivkyni Petře, u níž se vždycky setkáme s pochopením a dobrou vůlí cokoli pro nás udělat. Tak vám všem, děvčata, i těm nejmenovaným, náš velký dík.

Renata

Předvánoční nálada v MH centru v Přerově

Předvánoční nálada vlastně začala setkáním terapeutek a koordinátorek všech center v Praze. Jely jsme všechny tři – Marta, Dáša, Jana. Čím víc jsme se blížily ku Praze, sníh proměňoval krajinu doběla. Ten čas nám vždy připomene, že nastala doba Adventu. Vzdor všemu shonu čas zpomalení, oddechu, rozjímání, zamýšlení nad životem...

Moc se mi do cestování nechtělo, měla jsem nějaké zdravotní potíže, ale zase program celostátní porady, který přišel od naší Jany, mne dostal, neboli jak já říkám nazvědil. Nevěřili byste, co se všechno dá za tři dny stihnout. Bylo to ohromující. Odborné přednášky, prezentace bio výrobků, zprávy koordinátorek z jednotlivých center za rok 2010, večerní divadlo, plán na rok 2011, procházka Prahou, návštěva Amoeny, nechybělo ani obdarování se navzájem. Tentokrát dobrotami z jednotlivých center. My jsme přivezly moravské koláčky, které napekla Marta.

Poslední den jsme si ještě večer užily vánočně nazdobené Prahy a už tu byl rozlučkový večer se slavnostní večeří a nádherným čokoládovým dortem s deseti svíčkami, který pro nás všechny připravila jako překvapení naše máma Helpu. Děkujeme, Jano, bylo to pěkné rozloučení s rokem 2010.

Když jsem to po příjezdu domů vyprávěla dceři, rozšířily se jí panenky a řekla: „No vidíš, mami, a potom říkáš, že už nic nestihneš, že už jsi stará a že tě všechno bolí.“ Teprve potom jsem si uvědomila, že má pravdu a že takové poznání a zážitky můžu mít díky jen našemu sdružení. Je to často náročná práce, ale i zábava, pomoc, kterou hledáme, kamarádství a někdy i hodně smíchu.

Ke konci roku jsme v MHC Přerov ještě stihly udělat přednášku pro veřejnost v obci Žeravice, kde jsme navíc uspořádaly i předvánoční výstavku a prodávaly naše výrobky.

No a nakonec nás čekala naše vánoční besídka. Byla i s přenáškou o Everolu. Tento přírodní antioxidant, jak jsme se dozvěděly, je velmi blahodárný a jeho účinná látka je také obsažena v červeném víně nebo černém rybízu. Po přednášce nastala ta pravá vánoční nálada, daly jsme si dárečky, pojedly dobroty, a tak se rozloučily slavnostně se starým rokem v našem centru.

Čekaly nás vánoční svátky v našich domovek. Já osobně si malý stromeček doma rozsvěcuji již na Mikuláše a nechávám jej svítit až do Hromnic. Zdá se mi to chvíli v mém věku, tak proč bych si ho neužila!

V novém roce 2011 jsme se vrátily odpočinuté, plné dojmů. Však jsme si je navzájem na našem prvním povánočním babinci rády sdělily. Při pohledu z okna, že zase prší, bych nejráději zalehla do peřin a vylezla až na jaře. Ale pak si vzpomenu na moje oblíbené rčení, že si to vzhledem k mému věku tentokrát nemůžu dovolit. Proč? No, protože si chci užít každého dne!

Zdraví Jana Čaganová, Přerov

Rok se s rokem sešel

Tak už to máme za sebou. Vánoce výjimečně zasněžené i veselý svátek Silvestra a Nový rok

Po mnohadenních nárocích na naše kuchařské umění se uklidňujeme a připadá nám, že i všední dny beze spěchu a v pohodě jsou milé a příjemné. Chtěla bych dnes popřát všem přítelkyním, známým i neznámým pevné zdraví a optimismus v roce 2011.

Dovolte mi, abych se ještě na chvíli vrátila k závěru roku 2010. Mám na mysli naši vánoční besídku v příjemném prostředí malostranského sálu, kde nás už tradičně přijala HAMU a postarala se i o milý hudební pořad. Míša Břízová a Petra Jelínková se představily s francouzskými i jinými šansony, Hanka Jírovcová poděkovala všem mammahelpkám, které se zapojují do aktivit MHC a obdarovala je, nadchly nás naše stepačky a jejich vedoucí, o jejichž úspěších jsme se dočetly v minulém bulletinu.

Všechny jsme byly uspokojené, ba nadšené tím, že úžasná činnost naší Janičky Drexlerové byla ohodnocena na radnici Prahy 3 a Jana je zapsána do knihy cti této radnice. Během celé akce jsme mohly navštěvovat i stoly, které se prohýbaly pod pochoutkami připravenými našimi členkami a uspokojovaly jsme tak i naše mlsné jazýčky.

A před námi je rok 2011. Copak nám asi přinese? Opakuji: hlavně zdraví, zdraví, zdraví a optimismus. Vždyť jeho dvě jedničky by nám měly všítipit víru, že vše bude na

jedničku (nebo alespoň ze dvou třetin) a jestliže něco bude na dvojkou, tak i to bude dobré, ba velmi dobré.

To nám všem přeje vaše Olga Procházková

Závěr roku v Brně

Tak ten se nám opravdu vydařil. Na vánoční besídku se nás sešlo tolik, že jsme se sotva namačkaly k našemu velkému oválnému stolu. Kromě dobrého jídla k besídce patří i zábava. A tentokrát nezůstalo jen u cukroví. V rámci našeho společného projektu – Holky už nám zase chutná, jsme tentokrát soutěžily o nejlepší bramborový salát. Sešlo se k posuzování devět soutěžních vzorků a svými hlasy jsme o vítězce rozhodovaly všechny. Každá porotkyně dostala bodovací tabulku, ve které jsme hodnotily čtyři ukazatele. Vypozorovaly jsme, že například u vinařských soutěží, porotci zakusují jednotlivé vzorky chlebem, aby se jim nemíchaly chutě. Aby bylo vše regulérní, připravily jsme našim děvčatům řízečky, aby mohly zajídat chuť salátů. No uznejte, zakusovat salát chlebem by fakt nešlo. Bodování bylo zdoluhavé, ale nakonec jsme diplom i cenu za nejlepší bramborový salát předaly Ireně Kampasové. Užily jsme si hodně zábavy a zjistily při tom, že každý salát byl jiný. Opravdu platí: co rodina, to jiná chuť.

Moc jsme se taky pobavily při Hádej, kdo jsem. Poznávaly jsme se navzájem podle fotografií z dětství. Podmínka byla, že to musela být fotka, na které nám byly maximálně dva roky. Fotografie jsme všechny nedonesly, hádalo se asi 7 podobizen. Neuvěřitelně se strefila Pauline, poznala z fotek všechny přítomné. Asi v tom něco bude. Že by to bylo tím, že je psycholožka???

Bylo to moc pěkné setkání a těšíme se, že v letošním roce jich bude mnohem víc. Ať už na našich babincích a nebo při odpoledních programech.

Jana Zrnečková

Mamma HELP spolupracuje s projektem Nejsi na to sama



průvodce
v životě a boji
s rakovinou prsu

www.rakovinaprsu.cz

Bylinná kosmetika firmy RYOR

Na stránkách našeho bulletinu MAMMA HELP budeme každý měsíc představovat firmy a společnosti, které nám pomáhají. Začínáme bylinnou kosmetikou RYOR, rozhovorem s její majitelkou paní Ing. Evou Štěpánkovou.

Paní Štěpánková, vaše kosmetická firma slaví letos dvacet let na trhu. Jaké ty roky byly? Jak jste začínala?

Začátky byly opravdu tvrdé, začátečnické, bez pravidel, s nejasnou vizí. Z podnikání jsem opravdu strach neměla. Sice chyběly finance, vůbec jsem netušila do čeho se říším, ale bylo mi jasné, že budu muset tvrdě pracovat, protože buďto to půjde nebo ne. Zaměstnance jsem přibírala postupně, podle toho jak rostla výroba a odbyt. První přípravky byly určeny profesionálním kosmetičkám. Věděla jsem, že na trhu zcela chybí přípravky pro profesionální péči v nově vznikajících kosmetických salonech. Nic neexistovalo, jenom Ústav lékařské kosmetiky a Hygie. Začátkem devadesátých let začaly vznikat také školy pro kosmetičky. Zájem o ně byl obrovský. Na některých školách jsem ze začátku přednášela, jezdila jsem i do Brna. Naše kosmetika měla od samého začátku velký ohlas a byly to právě kosmetičky, které nás postupně přiměly rozšířit výrobu ještě o přípravky pro maloobchod.



Co vás vedlo k rozhodnutí mít právě firmu kosmetickou?

Po ukončení vysoké školy VŠCHT jsem pracovala v různých oborech s chemickým zaměřením, ale kosmetika nakonec zvítězila. Pracovala jsem 17 let jako vedoucí výroby v Ústavu lékařské kosmetiky. Odtud jsem odešla na mateřskou dovolenou, v téže době odcházeli i můj dlouholetý ředitel a zároveň učitel doc. Feřtek. Ten mě propojil se Státním statkem v Jenči u Prahy, kde byla přidružená výroba přírodních potravin. Státní statek mě oslovil, abych jim pomohla s vývojem a výrobou kosmetiky stejného zaměření jako potraviny. Úkol jsem zvládla. A to byla asi ta největší výzva a impuls. Firmu RYOR jsem založila už v roce 1991, když byly dceři 3 roky.

Konkurence je nesmírně veliká, jak ji dokážete už dvacet let čelit? V čem je tajemství úspěchu?

Naší nejvýraznější konkurenční výhodou vždy byl a věřím, že stále bude, poměr kvality přípravku s cenou. U nás totiž zákaznice nepřiplácí horentní sumy za nákladné



televizní kampaně a mezinárodní prestiž značky. Jedním z klíčových ukazatelů pro účinek krému je čerstvost surovin. Častým problémem u nejluxusnějších, ale i nejdražších kosmetických přípravků je také použití velkého množství konzervačních látek, které extrémně zatěžují pleť. Jde o světový obchod a přípravek musí něco vydržet. Jako soukromá, ryze česká firma dokážeme o něco rychleji reagovat na aktuální požadavky trhu. Díky bezplatným kosmetickým poradnám na našich značkových prodejnách a v poslední době i na internetu jsme v neustálém kontaktu se zákaznicemi. Dobře víme, po čem ženy touží, či jaké problémy je trápí. Jsme tedy v tomto ohledu mnohem kreativnější. Naše kosmetika zákaznicím jednoduše sedí. Vždyť přípravky jsou vyvíjeny podle požadavků a potřeb české ženy.

Vaše kosmetická firma přispívá rok co rok nemalou částkou sdružení MAMMA HELP, za což samozřejmě vám patří neobyčejně upřímné poděkování...

Dnes vím, že spojení Mamma Help a Ryor bylo a je správné. Věřte, že není dne, aby se na mě někdo další neobrátil s prosbou o pomoc. Tak ráda bych pomohla, ale možnosti jsou skutečně limitované a velmi omezené. Tím víc mě těší, že partnerství s Mamma Helpem se stále rozvíjí a má zcela konkrétní podobu. Nejdříve jsem byla požádána, abych vyrobila přípravek pro klientky Mamma Helpu. Nebýt toho, neseznámila bych se s člověkem, který u nás ve velkém začal pěstovat amarant – česky laskavec. Nechali jsme udělat klinickou studii a zjistili, že amarantový olej má mimořádně regenerační účinky na vysoce citlivou pleť. Je známo, že účinky radioterapie poškozují pleť a pokud se pleť ošetří amarantovým olejem ještě před ozářením, nespálí se. Amarantový olej obsahuje vysoké procento unikátní látky skvalen, patří k nejlepším antioxidantům a je proto vhodný právě k regeneraci pleti poškozené při radioterapii. Z každého prodaného přípravku této unikátní řady s názvem Ryamar získává sdružení jednu korunu.

Všechny přípravky řady Ryamar mají hodnocení





a deklaraci ze SZU, Národního referenčního centra pro kosmetiku, jako výrobky pro ošetření velmi citlivé pleti. Jizvy proto doporučuji pravidelně masírovat právě Amaranťovým pleťovým olejem a následně ošetřit Krémem s amaranťovým olejem pro velmi citlivou pleť. Vhodné je používat i šetrné mycí přípravky jako jsou Sprchová pěna s tělovým mlékem a amaranťovým olejem či Tekuté mýdlo s amaranťovým olejem pro velmi citlivou pokožku. Klientky Mamma Helpu oceňují také i Regenerační olej na nehty z řady Ryoherba, který zabraňuje nasedání plísní na nehtové lůžko – další důkaz účinku amaranťového oleje.

Všimla jsem si, že máte na trhu pár novinek, můžete alespoň jednu představit?

Naší poslední „horkou“ novinkou je Uvolňující mátový gel. Jeho účinky jsou až neuvěřitelné. Zmírňuje bolest svalů, uvolňuje bolesti šíje a pohybového aparátu, prokrvuje a dezodorizuje unavené nohy, pomáhá odpuzovat létající hmyz, klidí pokožku po kontaktu se žahavými rostlinami i po bodnutí hmyzu, zmírňuje svědění pokožky a příjemně intenzivně chladí, pomáhá proti otokům nohou při dlouhých pobytech v letadle nebo velké zátěži.

Paní Štěpánková, děkuji za rozhovor a přeji za všechny mammahelpky dobrý a úspěšný rok pro vás osobně i pro vaši kosmetickou firmu Ryor.

Projekt Spirála II

Zase jeden smysluplně strávený den. V úterý 7. prosince 2010 jsme byly s Jarkou Doležalovou na Krajském úřadu v Pardubicích na semináři pro pedagogické pracovníky základních a středních škol. Vlastně pouze pro pedagogické pracovníce, byly zde pouze učitelky. Mně bylo obzvlášť milé, že jsem zase jednou byla mezi svými profesně blízkými. Kolegyně byly velmi vstřícné, aktivní, čas společně strávený byl perfektně využit.

Vzájemná beseda po přednášce, zájem o praktický nácvik na fantomovém modelu, neformální zájem a aktivita mě přesvědčily o funkčnosti projektu Spirála. Paedr. Lenka Kubrichtová vytvořila příjemné prostředí a připadla mi užitečná a výborná spolupráce našeho Mamma Helpu na tomto projektu. Účast byla optimální, kolem 30 učitelek a díky jejich věkovému průměru jsem omládlá, nakazila se jejich mládím. Mohu tedy konstatovat, že jsem nejen rozdávala, ale také přijímala. Zase jsem žila naplno.

Moje milé mammahelpky, chci vám všem říci, že Mamma Help je výborné společenství a já jsem ráda, že mezi vás patřím. A protože jsme se přehouply do nového roku 2011, přeji nám všem pevné zdraví, radost ze života a pohodu.

Mgr. Libuše Nováková

Chtěla bych se vrátit pár řádky k článku Hanky v minulém čísle a tím k naší společné celostátní poradě koordinátorek a terapeutek v Praze. Také nás těší, když se můžeme společně sejit, popovídat, poradit a vyměnit si zkušenosti. Jak psala Hanka, poslední setkání se trochu vymykalo těm ostatním. Ačkoliv bylo pracovní, bylo tentokrát i víc času na kulturu a zábavu. I nás přímo nadchla procházka zimní Prahou. Svěřily jsme se do péče pražských děvčat a Jarmilka, Hanka, Hela i Olinka zaslouží velikánskou pochvalu. Byly úžasnými průvodkyněmi po Petříně a pohled na večerní Prahu ze Strahova byl nezapomenutelným zážitkem. Ale jak to bývá, v čase krásných zážitků hodiny běží mnohem rychleji. Škoda. Moc děkujeme a třeba zase někdy na nějaké procházce...

Renata



Jana Čaganová, Marta Metelková a Dáša Koláčková z přerovského centra se radují z darovaných výšivek. Přinesla je paní Monika Medvědová z Lipové, která je spolu se svou maminkou a její tetou ze Slovenska pro nás vyšila. Výšivky použijeme na vánoční přáníčka nebo jako obrázky, výtěžek z benefičního prodeje půjde na provoz centra.

Vítáme do rodiny sedmé centrum!

Už jistě víte, že od minulého listopadu se usilovně pracuje na přípravě našeho nového MH centra v Olomouci. Nezdá se to, ale vždycky je to práce jak na kostele, než se další poradna vyloupne na svět. A mé oblíbené úsloví – přes překážky k cíli – se i tady naplnilo vrchovatě. Alespoň má olomoucká koordinátorka Karla Otavová už první nezbytné starosti zdárně za sebou.

Naši dosavadní „azylovou“ adresu v objektu MAMMA CENTRA v městské části Lazce, kterou nám mamoložka MUDr. Houserková na tři měsíce velmi ochotně poskytla, pomalu opouštíme, a moc děkujeme za pomoc! Společně se těšíme, že navázané přátelství přinese i dobrou budoucí spolupráci mezi oběma centry v zájmu našich společných klientek.

Vědí o nás už i lékaři na onkologii v olomoucké Fakultní nemocnici, brzy tam vyvěsíme nástěnky s naší novou adresou. Máme za sebou řadu jednání na radnici, a další nás čekají – je třeba Mamma HELP dobře představit. A taky hledáme vhodné ženy do pracovního týmu – ty, které se zatím přihlásily, čeká nutné proškolení, testy, stáže v jiných MH centrech...

To hlavní, co dnes mohu konečně odtažnit, je adresa, kde nás v Olomouci najdete: **Dolní náměstí 42, vstup je ale ze zadní strany domu, z ulice Uhelné.** Pomalu se stěhujeme, pro veřejnost poprvé **otevřeme v úterý 22. února.** Půl roku půjde o zahřívací provoz, otevřeno bude v úterý, ve středu a ve čtvrtek, od 10.00 do 15.00 hodin. (Až po prázdninách rozšíříme provoz o pondělí). O telefonní linku právě žádáme, její číslo napíšeme příště. Zatím můžete volat koordinátorce Karle. Má **mobil 734 500 635.** A vy, co to nemáte daleko a znáte naše obvyklé heslo pro takovou situaci, můžete začít „snášet do hnízda“. Kája vám ráda řekne, co bude potřeba a co se hodí. A zcela jistě moc uvítáme silné mužské paže a šikovné ruce!

Děkujeme vám za pomoc.

Jana Drexlerová

CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH

Hlásíme z Prahy

Je polovina ledna a já si myslím, že Vánoce snad ani nebyly. Připadá mi to už hodně vzdálené. Není to tím, že by svátky nebyly krásné, že se něco nepovedlo, ale je to tím, že všechno prožíváme naplno, děti, vnoučata, pečení, úklid i jiné vánoční radovánky.

Letos jsme si užily přes Vánoce i pravé zimní počasí. Ale v lednu se toho událo zase tolik, že je to už vzdálená minulost. Všichni máme pořád hodně povinností a starostí, začal nový rok a čeká nás plno pracovních úkolů a samozřejmě si všichni dáváme novoroční předsevzetí. Často si slibujeme, jak budeme dodržovat správné stravovací návyky, budeme pravidelně cvičit, chodit na procházky a všechno budeme dělat včas, nebudeme nikam chodit pozdě, ale myslím, že do konce ledna už skoro všichni na své plány trochu pozapomeneme a pojedeme ve stejných kolejích.

Přeji vám všem, kterým předsevzetí vydrží déle, hodně zdaru a dobrých výsledků plynoucích z novoročních plánů.

Prosinec byl u nás v Praze opravdu hektický díky našim vánočním benefičním prodejům. Letos jsme jich v předvánočním čase měly osm. Nejvíce úspěšný byl tradičně Bazar VIZE 97, ale i vánoční prodeje ve firmách GlaxoSmithKline a O₂. Děkuji všem dobrovolnicím, které nám letos velmi pomohly – náš výdělek, který nám pomáhá vylepšit náš rozpočet, byl více než 40 000,- Kč! Samozřejmě děkujeme všem, které se podílely na výrobě vánočních dárků k prodeji.

O vánoční besídce napsala už Olinka Procházková, ale ráda se o ní ještě zmíním. Mám radost, že vánoční setkávání mammahelpek je tak v oblíbě, trochu mne mrzí, že se ty úplně nové členky zatím trochu ostýchají mezi nás přijít. Atmosféra tentokrát byla opravdu velmi sváteční a hezky jsme si jí všichni užili, byl to krásný start do vánočního času.

Teď v lednu máme za sebou první procházku do Klokočné. I když před tím celý týden bylo deštivé počasí, po ránu se na nás zasmálo i sluníčko a celý den bylo poměrně teplo a hezky. Cesta byla místy blátivá nebo ledovatá, ale všichni jsme měli radost z pohybu a o to více jsme si vychutnali kotletky pečené na ohni. Nějaké kalorie jsme přijali i vydali, a přišli jsme domů příjemně unavení. Už se těšíme na další výlet v únoru.

Hanka Jírovcová

Hlásíme ze Zlína

Před Vánocemi bylo hodně práce jak u nás v MHC tak i doma. Děvčata z našeho centra jezdila pomáhat kolegynkám s prodejem výrobků do Brna, posílaly jsme vánoční přáníčka a dárečky našim sponzorům, přátelům a sympatizantům, kterým ještě jednou chci moc poděkovat za spolupráci. Udělaly jsme pěkné vánoční nástěnky v nemocnici a onkologických ambulancích. A konečně přišel čas na naši vánoční besídku. Nachystaly jsme malé občerstvení a drobné dárečky. Bylo to moc hezké posezení, vzpomínaly jsme na to, co jsme podnikly, společně prožily a plánovaly, co společně uděláme. A to vše v krásné, voňavé sváteční atmosféře, radosti a pohodě.

V lednu jsme si také připomněly 4 roky existence našeho zlínského centra. Za tu dobu nás navštívila hezká řádka lidí, kteří přišli pro radu nebo jen tak si vylít srdíčko. Do naše-

ho týmu přibyla nová posila jménem Romana. A já jsem moc ráda, že společně s jejími nápady se pustíme do vyrábění různých výrobků nebo, že nás naučí dělat překrásné postavičky z vizovického těsta.

Letošní rok pro mě bude návratem zpět od mateřských povinností do pracovního procesu. Jsem moc ráda, že to má děvčata zvládala a zvládají na jedničku a že se na ně můžu spolehnout.

Všem, kteří čtou tyto řádky, přejeme pohodový, šťastný a zejména ve zdraví prožitý rok 2011.

Katka Vondráčková, Zlín

Klokočná

Ať si kdo chce co chce říká, dobře se najíte „U Koryta“.

Když jsem si šla v pátek 14. ledna zaplatit letošní členský příspěvek, měla jsem v úmyslu jen tak chvíli poklábosit a jít. Došlo i na sobotní výlet do Klokočné. Až po ujištění, že počasí má Hanka Jírovcová se sv. Petrem domluvené, jsem si připustila myšlenku výletu se zúčastnit.

Rozhodlo se nás 15 z „hlaváku“ směr Říčany a po modré na Tehov s heslem: Půjdeme zkratkou, je to sice dál, ale o to horší cesta. To je samozřejmě legrace, ale i tak jsme si užily cesty rozryté stružkami a strouhami vody z tajícího sněhu i úseků cest se zledovatělým sněhem. Kdo dal na rady Hanky a vzal si hůlky, měl vyhráno.

S vidinou dobroty, která nás za tu námahu čekala, jsme statečně došlapaly do Klokočné. Vyhrátý srub, plápolající oheň, kusy naloženého masa, talíře s oblohou, česneková specialita mistra kuchaře. Kdo si jí naloží víc než sní, musí loupat další várku česneku.

Už se těšíme na příští výlet, kde?

Na ohništi „U Koryta“
Nejlepší se peče kýta.
Maso, česnek, obloha
Žrádýlko jak od Boha!

Marta Zvonařová



Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 16. 2.** 17.00 **Povídání o cestě do Strasburku** s Hankou Jírovcovou
- 24. 2.** 16.00 **Babinec**
- 3. 3.** **zavřeno**
- 10. 3.** 14.30 **Artedílina se Štěpánkou – příprava na Velikonoce** – netradiční pomlázka z pediku a jiné velikonoční dekorace. (Už můžete přinášet vyfouklá vajíčka, čerstvá se nedají dobře barvit.)
- 17. 3.** 16.00 **Přednáška výživové poradkyně Evy Chocenské**, pokračování povídání o výživě po náročné onkologické léčbě ze dne 13.1.2010. Pro velký zájem klientek navazuje na první přednášku. Přijďte i vy, které jste na první přednášce nebyly.

Tělocvična

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

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

Čtvrtek 14.00 a 15.30 **Jóga s Irenou**

Čtvrtek 17.30 **Břišní tance s Renatou**

Čtvrtek 19.00 **Hodina stepu s Renatou**

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý 10:00- 14:00

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

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

Poradna Hanky Vránové pro práci s jizvou

Každý třetí čtvrtek 10.00 – 13.00

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy s jizvou po operaci prsu. Hanka vás naučí jak správně ošetřovat jizvu a staré jizvy, které nejsou úplně v pořádku, dokáže

rozhýbat a uvolnit. Konzultace s masáží jizvy trvá téměř hodinu a cena je 250,- Kč.
Je třeba se objednat dopředu na čísle v MHC Praha na lince **272732691**.

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka – opět v provozu!

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky

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

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

Personální poradna

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

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

Vycházka

19.2. Vycházka Milíčovským lesem. Půjdeme pěšky přes Milíčovský les **do Křeslic**. Sraz bude **na konečné metra Háje v 9.30**. Procházka je téměř po rovině a není náročná.

Program MHC Brno středa, začátky od 14.00 hod.

2. 2. Cestovatelské okénko: Elba na kole s Jitkou

9. 2. Valentýnský mejdan. Holky, už mi zase chutná – **soutěž o nejlepší valentýnské srdíčko**

16. 2. Beseda s psycholožkou

23. 2. Velikonoční artedílna

2. 3. Holky, už nám zase chutná – jarní saláty

9. 3. Velikonoční artedilny

16. 3. Speciální ponožky. V lednu se akce neuskutečnila, tak snad teď budeme mít možnost si je i zakoupit

23. 3. Zdravotní okénko, přednáška

30. 3. Babinec

MHC Hradec Králové

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

3. 2. Ponožky na nožky. Kdo se chce naučit uplést si teplé ponožky pro chladné zimní večery, donese si sebou jehlice. Pletací příže bude k dispozici, můžete si ale donést i vlastní.

10. 2. Už nám zase chutná a proto si uvaříme dobrou **polévku pro zahřátí** a vyměníme si recepty na tu naši nejoblíbenější

17. 2. Přednáška pro veřejnost k prevenci rakoviny prsu v MH centru

24. 2. Pojdte s námi za Drakem. V loutkovém divadle Drak navštívíme **Labyrint – nově otevřené muzeum loutek** (sraz ve 13.45 před vchodem do divadla – společně s LPR)

3. – 6. 3. Máme zavřeno – Celostátní porada všech MH center

10. 3. Přednáška pro veřejnost k prevenci rakoviny prsu v MH centru

17. 3. Návštěva Galerie moderního umění s komentovanou prohlídkou České výtvarné umění 19. století (slavné obrazy Brožíka, Čermáka, Kupky aj.) (sraz ve 13.45 před vchodem do Galerie MU na Velkém náměstí)

24. 3. Promítání DVD Jistoty (Jak kvalitu života člověka s onkologickým onemocněním dokáže ovlivňovat úroveň partnerského vztahu a komunikace lékaře s nemocným a jeho rodinou) a **DVD Průvodce onemocněním karcinomem prsu**

31.3. Společná procházka jarní přírodou nebo v případě nepříznivého počasí **povídání o našich jarních plánech**

Program MHC Plzeň

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 20. 1. Dornova metoda. Přednáška** a poradenství **s názornou ukázkou cviků a masáží** pro vaše tělo – terapeut Mgr. Kučera. Vaše tělo si to zaslouží!
- 27. 1. Artedílna.** Už je tu zase práce pro šikovné ručičky. Začneme s výrobky **s jarní a velikonoční tematikou**. Zdá se vám to brzy? Je to právě včas!
- 17. 2. AMOENA.** Mgr. Zelenková nám představí **protetické prádlo, plavky, epitézy a další výrobky** vhodné pro nás i naše klientky. Poradí, jak si koupit správnou velikost prádla, budete mít také možnost si **prádlo vyzkoušet, přímo zakoupit nebo objednat!** Neváhejte, je to jedinečná příležitost! Nové vzory pro rok 2011 jsou opravdu krásné!
- 24. 2. Babinec** – první v novém roce 2011
Budeme mít zajímavou **prezentaci „Fytofarmaka v léčbě nádorových onemocnění“**- paní Černé. Určitě přijďte, bude to zajímavé.
A máme nové kamarádky!
- 10. 3. Péče o pleť a vlasy – poradna** paní Balounové s názornou ukázkou a posezení u šálku dobrého čaje.
- 24. 3. Cviky a masáže pro vaše tělo, ukázka a návod na bezdotykové rozproudění lymfy** – terapeut pan Kučera (pro velký zájem, který jste projevily po prvním setkání v lednu, pokračujeme. Přijďte i vy, které jste na prvním odpoledni s terapeutem nebyly. Vše je velmi zajímavé!)

Pravidelné odpolední programy

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

Program MHC Přerov

čtvrtek, začátky od 15.00 hod.

- 10. 2. Cestovatelské okénko** – s Janou po Řecku aneb **„Babky na divoko“**
- 24. 2. Preventivní přednáška pro veřejnost** v naší poradně
- 10. 3. Velikonoční artedílna** – korálková a ubrousková technika
- 24. 3. Jarní vycházka do přírody**

Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

- 9.2. Odpoledne s Jarkou Adamcovou** – ukázka tvořivých prací
- 23.2. Holky, už mi zase chutná – soutěž o nej jednodhubky**
(doneste 20 kousků a přijďte si zasoutěžit)
- 9.3. Velikonoční artedilny**
- 23.3. Cestovatelské okénko s Jitkou** – tentokrát pojedeme do Anglie

Upozorňujeme na jednu z mála členských povinností,
uhradit každoroční **členský příspěvek**.

Jeho výše je dobrovolná, minimálně však 200 korun,
jak stojí ve schválených stanovách sdružení.

V bulletinu najdete proto vloženu naši složenku, pokud jste již zaplatili
osobně či účtem, samozřejmě se vás tato výzva už netýká.

Děkujeme.

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



Hana G., Jana K. (**65**) a Věra M. PhDr. – 1.3., Eva B., Vlasta K. a Věra Š. (**75**) – 2.3., Zdena S. a Jana T. – 3.3., Jaroslava K. a Darina N. (**75**) – 5.3., Daniela D. Ing. a Božena K. (**70**) – 6.3., Miluše C., Eva M. RNDr. a Vlasta Z. – 7.3., Renata K., Marie N. a Tařana W. – 8.3., Lenka J., Hana K. a Iva S. – 9.3., Jana B. – 10.3., Hana F. Ing. – 11.3., Marie M. Mgr. a Blanka M. – 12.3., Štěpánka Š. – 13.3., Stanislava Z. Ing. – 14.3., Marta F. (**60**), Jitka M. Ing. a Jarmila T. – 15.3., Daniela V. MUDr. – 16.3., Miloslava H. a Olga H. – 18.3., Krystyna P. a Olga T. – 19.3., Jana D. Ing. (**60**), Jaroslava K. a Ludmila L. – 20.3., Iva H., Dagmar M. a Helena R. – 21.3., Iva K. PhDr. – 22.3., Jana B., Marta M. a Václav P. MUDr. – 23.3., Zdeňka G. (**75**) a Štěpánka Z. – 25.3., Aura B., Ludmila K. a Štěpánka P. (**45**) – 26.3., Markéta F. (**55**), Květa M. a Alexandra P. – 27.3., Miroslava K. a Jana Š. – 28.3., Jindřiřka G., Hana K. a Blanka K. – 29.3., Vladimíra K. – 30.3., Helena G. (**70**), Drahoslava L., Marie M. (**70**) a Dagmar Š. – 31.3.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová
U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-pátek: 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Jana Zrnečková
Nerudova 7, 602 00 Brno
Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Renata Koutná
Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové
Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová
Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc
Tel.: 734 500 635, mail: olomouc@mammahelp.cz
Otevřeno od 22. února v úterý, ve středu a ve čtvrtek od 10.00 do 15.00 hodin

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková
Žlutická 1694/2, objekt bývalé MŠ, 323 00 Plzeň
Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Jana Čaganová
Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov
Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz
Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-16.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková
Lorencova 3791, objekt Business Line, 1. patro, 760 01 Zlín
Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová
Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Tento bulletin vychází s podporou firmy Roche



Naše projekty dlouhodobě podporují:

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany, Ministerstvo zdravotnictví ČR, kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský, Plzeňský, hlavní město Praha, statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Hranice, městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1

Sponzoři:



Za sponzorské dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!

Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,
Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100,
Plzeň, Přerov 27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100