



# MAMMA HELP!

BULLETIN SDRUŽENÍ PACIENTEK S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU

7 - 8 / 2011

ČERVENEC - SRPEN

Jaké jsou naše rekondice  
a kde všude jsme  
před létem zazářily

Křest brožury  
Hedviko,  
můžu k vám přijít?

Chemická mlha v hlavě  
Co se dělo v MH centrech

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
- chápaající přítelkyně 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](http://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](http://www.mammahelp.cz), e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

Redakce: Mgr. Táňa Pikartová

grafika: Helena Fialová. Tisk: Tiskárna Fabián



## Síla slova

Říká se, že vyřčené slovo nevrátíme ani párem koní. Každopádně slovo má opravdu ohromnou moc. Ať už vyřčené, nebo někdy i to nevyřčené. Vyřčené, to všichni víme, když někomu ublížíme tím, co řekneme třeba ve zlosti, neuváženě, nebo naopak velice uváženě, schválně. A bohužel i zde platí to, co jsem nejuvštějněji pochopila na jednom příběhu. Dovolím si jej stručně převyprávět i vám.

Byl jeden malý chlapec, který byl velice zlostný a často ubližoval dětem ve svém okolí. Nevěděli si s ním téměř rady, nic nepomáhalo. Jednou si ho vzal dědeček stranou a promluvil si s ním o jeho nezvladatelné zlosti a poradil mu, aby pokaždé, když dostane na někoho vztek, zatloukl do starého dřevěného plotu jeden hřebík. Chlapec se opravdu snažil ovládnout svoji zlost a agresivitu a tak netrvalo dlouho a pyšně vedl svého dědečka k plotu, aby se pochlubil, jak se mu daří ovládat svoji zlost. Plot byl plný hřebíků. Dědeček ho pochválil a požádal ho, aby teď zase pokaždé, když dostane zlost, šel a jeden hřebík vytáhnul. Trvalo to už mnohem déle, ale přesto jednoho dne chlapec přiběhnul za dědečkem a plný radosti ho vedl k tomu plotu. Ten byl plný děr po vytažených hřebících. Dědeček vnuka opět pochválil, ale po chvíli dodal: podívej se na ten plot, jak je samá díra, a zkus si představit, že ten plot je jako srdce. Vždy, když do něj zabodneš hřebík, zůstane v něm ta rána, i když později hřebík vytáhneš. Asi to bylo pro chlapce dost bolestné prozření uvědomit si, kolika lidem ublížil.

Je rozhodně důležité vážit slova, když víme, jakou mají moc. Někdy stačí i slova místo činů, aby se vyřešila a napravila nějaká vážná situace a někdy už ani sebelépe míněná slova nedojdou pochopení...

A tak vám přeju, abyste v životě neházeli ani hrách ani perly, ale hlavně, aby na druhé straně komunikace byl vždy člověk ochotný naslouchat tomu, co říkáte. A i vy mějte uši nastražené a srdce naladěné a snažte se porozumět co nejlíp, když se vám někdo něco snaží říct... Pěkné léto, plné hezkých slov a rozhovorů, které vás naplní a povzbudí, přeje

*Jana Zrnečková*

## Anděl i rarášek

Přemýšlím nad názvem našich tří příspěvků a Alča mi napovídá: „Je jaká je, Jak ji známe...“

Ne, ne. Už jsem na to přišla. Co takhle anděl i rarášek? Brněnská Jana – pro mne byla vždycky inspirací a vzorem. Jak už psala Jana Drexlerová, vydupala brněnské centrum svou houževnatostí a nadšením. Když jsem nastoupila v našem hradeckém centru a celá nešťastná jsem sdělovala do Prahy, že na přednášku, na artedílnu, na besedu přišlo málo žen, byla jsem uchlácholena, že v Brně to bylo zpočátku také tak a že se to po čase zlomí





u nás tak, jako v Brně. Rozdíl byl však v tom, že já jsem pochybovala, ale Jana Zrnečková vždycky věřila, byla plná nevyčerpatelného optimismu, pevného odhodlání a nadšení. V tom se stále od ní učíme. Vděčíme jí za to, že nás inspiruje, máme ji moc rády a jsme pro ni připravené udělat možné i nemožné. (Až bude tyto řádky číst, tak mi v duchu určitě vynadá při vzpomínce, jak z nás musela dolovat příspěvky a programy do bulletinu. Promiň, Jani, dodatečně). I když ne jako s koordinátorkou brněnského centra, stále se budu ráda setkávat s naším Zrnkem, těšit se na její úsměv a na její moudrá slova do duše.

*Renča*

Když se řekne Jana z Brna, vybaví se mi žena příjemná, usměvavá a rozvázná s krásnýma očima. Vybaví se mi první stránka bulletinu a články, kterými v poslední době do každého čísla neúnavně přispívá v rubrice Slovo do duše. Její slova vždy dokážou pohladit po duši a vedou k zamyšlení. Vybaví se mi moje první supervize v Brně, plné stoly jídla, pití, ovoce, které připravila se svými děvčaty. Vzpomenu si na vizitky nejen s adresou centra, ale i číslu tramvají, které nám Jana rozdala. To abychom nezabloudily. Zkrátka perfektní servis.

Tak to je v mých očích Jana Zrnečková – Zrnko.

*Jarka*

Už nevím, kdy jsme se potkaly poprvé, ale ta energická mladá žena mi hned utkvěla v paměti. Bylo evidentní, že pro „mamáč“ žije, vždy ochotná s úsměvem pomoci a poradit. Samozřejmě nepostrádá ani tvůrčího ducha, měla jsem možnost s ní a ostatními mammahelpkami vytvářet kloboukové kreace v brněnském centru. Byla tam krásná tvůrčí atmosféra, a nechyběla ani tradiční moravská pohostinnost. Ale nejraději vzpomínám na supervizi na Brněnské přehradě. Večerní ohňostroj s hudebním doprovodem a zrcadlení světél na vodní hladině, bylo to fascinující, až jsem měla slzy dojetí v očích. Od Zrnka vím, že o to velmi usilovala, abychom nebyly o tento zážitek ochuzené. Dodatečně velké díky.

Jani, vždycky se budeme těšit na další setkávání s Tebou.

*Alča*

P.S.: Nové brněnské koordinátorce Stáně přejeme z Hradce hodně elánu, radosti z činnosti a úspěšné vedení brněnského Mamma HELP centra.

## AKTUÁLNĚ

# Milé mammahelpky,

jak jste si již přečetly v červnovém bulletinu, došlo u nás v Brně k personální změně. Jana Zrnečková mi předává centrum, které v podstatě vybudovala, i se svými zkušenostmi, kterých si velice vážím. Vážím si jí i jako člověka a jsem ráda, že jsem měla tu čest ji





poznat. V Brně došlo také ke změně v týmu terapeutek, skončila u nás Helena Příbylová. Oběma bych chtěla za jejich práci a obětavost poděkovat a věřím, že se do našeho centra budou rády vracet. V současné době se seznamuji s prací a kolektivem spolupracovnic. Věřím, že se nám všem podaří vytvořit dobrý a fungující kolektiv, který bude připraven kdykoliv nabídnout pomocnou ruku těm, kteří pomoc potřebují. A tak nám všem přeji hodně sil a trpělivosti do další práce.

*Stanislava Absolínová*

## **Plzeň plná sluníček, květinový den!**

**Kup kvítek jak sluníčko, pomoz aspoň maličko!**

Toto krásné heslo provázelo už 15. ročník celonárodní květinové sbírky známé pod názvem Český den proti rakovině a my mammahelpky z Plzně jsme byly zase u toho!

Předpověď pro západ Čech nebyla právě příznivá – přeháňky, mistry bouřky. Ale bylo tomu snad s boží pomocí právě naopak. Oblačnost postupně mizela a sluníčko vysvitlo ve své plné kráse a síle a zářilo a zářilo. Horko bylo jako v létě. Celé město se během krátké chvíle rozzářilo nejen slunečními paprsky, které dopadaly na opravené střechy domů a historických budov, ale i desítkami a snad i stovkami žlutých triček pobíhajících po plzeňských ulicích.

Velmi mile mě překvapilo, že stále více mladých lidí na sbírku přispívá. Bylo jich snad víc než těch starších a oproti loňskému roku určitě!

Chci poděkovat všem mammahelpkám, které se sbírky zúčastnily. Jen mě mrzí, že jsou to stále tytéž. Přijďte i vy ostatní v příštím roce sbírce pomoci! Není nad pocit dobře vykonané práce, která má smysl. Věřte, že i vám potom bude dobře na duši. Z rukou našich mammahelpek a několika studentek Vyšší zdravotní školy v Plzni se letos rozsvítilo dva tisíce sluníček. Zářily společně s ostatními sluníčky až do západu slunce!

Pomalou se začalo stmívat a sluníček z plzeňských ulic začalo ubývat. Unavené, ale šťastné jsme se rozloučily a mířily ke svým domovům. Já jsem se ještě zastavila u nás v hospodě mezi druhou a třetí třetinou hokejového zápasu Česká republika – USA na mistrovství světa.

Třetí třetinu už sledovali všichni se zlatými kvítky na hrudi. Možná, že si mysleli, že mají zlaté medaile. Šla jsem spokojená domů.

Patnáctý ročník sbírky skončil a šestnáctý čeká i na vás, kteří jste letos chyběli. Určitě přijďte, ten pocit stojí za to.

*Marcela Špánková, MHC Plzeň*





## Víte, kde všude jsme v červnu zazářily?

**V pátek 17. června se mammahelpky zúčastnily Senior handicap veletrhu v Lysé nad Labem. Návštěvníkům nabídly nejen výrobky ze sortimentu růžové výšivky a artedílen, ale především seznámily veřejnost s posláním našeho sdružení – pomáhat nemocným ve složitém období léčby a zdravým rozšiřovat povědomí o preventivním chování.**

Opět vidno, že starší ročníky mají s tímto tématem problém. Strach a ostych hovořit a vyslovit slovo rakovina se nám u žen věkové kategorie nad 65 nezdaří vždy úspěšně zažehnat. Na druhé straně ale víme, že ženy mladší jsou v tomto ohledu komunikativnější a se zájmem nás vyslechnou.

Překvapené veletržní diváky a divačky jsme doslova zaskočily naší módní přehlídkou a přesvědčily jsme je naší nezdolností, veselostí, krásou uvnitř i vně, že opravdu **Umíme žít naplno!** Za doprovodu živé hudby jsme ve svých jásavých kloboucích a trhlých i elegantních šatech vplouvaly mezi přihlížející. Mezi květinami, párem pávů a zpívajícím kanárkem se předvádělo jako v živé zahradě. Všem se rozšířily zorničky i koutky úst. Zavládla uvolněná atmosféra. Připravily jsme babičkám a dědečkům hezký a neočekávaný zážitek.

Ukázaly jsme všem, že i po těžké nemoci je možný návrat k životu plnému radosti. A že žena je ženou tehdy, když se jako žena chová. Když je něžná i sebevědomá, okouzlující, přátelská, laskavá, veselá....

## Handicap? No a co! V Plzni už podruhé

**Máte nějaký handicap nebo omezení již od narození nebo shodou nenadálých okolností se vám obrátil život úplně naruby? Žijte dál, nezávěrejte dveře před světem a hlavně se neuzavírejte do sebe! Život i se všemi strastmi je přece krásný a krátký, tak jej žijte!**

Nevíte jak na to? Existuje řada různě zaměřených neziskových organizací, které poskytují různé druhy sociálních služeb a pomoci. Pracovníci i dobrovolníci těchto organizací mohou pomoci i vám a i vy se do jejich činnosti můžete zapojit. Informace o nich najdete v Katalogu sociálních služeb, jehož druhé vydání připravuje Odbor sociálních služeb Magistrátu města Plzně.





Tento odbor uspořádal 1. června druhý ročník setkání Handicap? No a co? Na prostranství U Branky se prezentovalo 19 organizací s různým zaměřením. Představili se například zástupci organizace Pomocné tlapky o.p.s., kteří předvedli práci asistenčních psů. Co všechno tyto pejskové dovedou je až neuvěřitelné! Country KID – country kapela z klubu invalidních důchodců měla jako i na jiných akcích opět velký úspěch, stejně tak i módní přehlídka modelů vyrobených a předváděných členy Oblastní charity Rokycany. Potlesk všech přítomných si zasloužila i Čertí škola – vystoupení dětí ze ZŠ speciální z Plzně.

Náročné taneční vystoupení na téma Šakalí léta téměř na profi úrovni předvedli kluci z DS Jitřenka z Městského ústavu sociálních služeb v Plzni. Další prezentace probíhaly u stánků jednotlivých organizací. Byly zde jak tiskové materiály tak i různé výrobky, které si zájemci mohly zakoupit a tím alespoň maličko podpořit činnost těchto organizací. Náš stánek pochopitelně taky nechyběl. Zastavovaly se u něj především ženy. Zajímaly se hlavně o prevenci a naše mammapelky zodpovídaly rozličné dotazy a rozdávaly informační materiály. Chci tímto poděkovat všem děvčatům, která se na stánku za celý den vystřídala a přispěla tak k další propagaci Mamma HELPU, a to jmenovitě Jitce, Zdence, Broně, Vlastě a Soně. A věřte, že to neměly jednoduché. Celá akce proběhla navlas stejně jako vloni za uplakaného sychravého počasí. Na tvářích přítomných nebyly jen kapičky deště, ale v mnoha případech i slzičky, slzičky štěstí a dojetí.

Děkuji tímto i paní Jarmile Srbkové z Odboru sociálních služeb Magistrátu města Plzně, že nám účast umožnila.

Handicap? No a co! Potřetí bude 1. června 2012 a my tam budeme taky!

*Marcela Špánková, Plzeň*

## Flóra Olomouc – Mezi námi

**Od 9. do 11. června se konaly v hanácké metropoli Olomouci Dny zdravotně postižených nazvané Mezi námi. Jednalo se o prodejní a kontraktovní výstavu kompenzačních, rehabilitačních a protetických pomůcek a potřeb pro zdravotně postižené.**

I naše sdružení dostalo příležitost se zúčastnit. Sama jsem se už podobných akcí pro handicapované, které probíhaly v minulých letech na výstavišti v Brně, zúčastnila. Byla jsem proto zvědavá, co nového přinesl výzkum a vývoj. Ale hlavně jsem se těšila na tu spoustu báječných lidí, které zde opět potkám. A opravdu jsem se neklamala. Jedinou vadou na kráse bylo snad počasí, které této jedinečné akci vůbec nepřálo. Už od rána přšelo a ani sluníčko se neumoudřilo. To ale všechno vyvážila příjemná atmosféra, která zde vládla.

Čtvrteční program zahájily Zpěvanky – pěvecký soubor DPS Zikova, Olomouc. Po slavnostním zahájení následoval program v podání mnoha tanečních, pěveckých





a divadelních souborů, kroužků a skupin. Naše klobouková přehlídka přišla na řadu hned vzápětí. Věřte nebo ne, ale poprvé v životě jsem se stala na pár minut „laickou modelkou“. Jelikož z důvodu nemoci a jiných pracovních povinností nastala absence našich už zkušených modelek, ocitla jsem se na předváděcím mole i já. Můj tep byl v tu chvíli nezměřitelný a srdíčko nestíhalo pumpovat.

Ale všechno se zvládlo.

V ten moment jsem si vzpomněla na přísloví „nikdy neříkej nikdy“. Vždy jsem si myslela, že k něčemu takovému bych se nenechala nikdy přemluvit, ale stalo se. Za naši přehlídku jsme sklídily obrovský potlesk. Osobně jsem nejvíce obdivovala perfektní taneční vystoupení dětí s autismem a mentálním postižením Budí se den z Mateřské školy Blanická, Olomouc. Nejen oni, ale i ostatní účinkující předvedli obrovský kus práce a píle, které si velice vážím.

Také náš stánek upoutával pozornost návštěvníků. Velmi mne překvapila reakce mnoha přítomných, kteří nás už dobře znali nebo o nás alespoň už slyšeli.

Největší odměnou pro nás je skutečnost, že jsme vstoupili do povědomí veřejnosti. Děkuji organizátorům takovýchto akcí, kteří umožňují i postiženým lidem zapojovat se do běžného života a ukázat, kolik elánu, píle a pracovitosti v sobě mají.

*Jarka ze Zlína*

## I přerovské mammahelpky byly v Olomouci



Společně s olomouckým centrem jsme se také zúčastnily akce Mezi námi. Pro zájeme jsme měly ve stánku poradnu i s edukací. Součástí našeho programu byla i módní přehlídka, Jana Drexlerová přivezla z Prahy modely, udělala choreografii a přehlídku uvedla. Modelky se tentokrát sjely ze Zlína, Přerova, Olomouce a z Brna. Diváků bylo hodně, venku přišlo a tak se v příjemném prostředí pavilonu





A mohli pobavit a kdo chtěl i poučit. Z ostatních vystoupení mě zaujaly olomoucké seniorky Zpěvanky a krásné vystoupení tanečníků Baletu Globa. Právě při takových akcích se můžeme dozvědět, že i lidé s handicapem dovedou dělat překrásné věci a jejich radost ze života je opravdová a tvořivá.

*Jana, Přerov*

## .... a ještě jeden postřeh z Olomouce

Nejdřív jsme musely s Janou z Přerova zajistit stánek s potřebným vybavením, hezky ho vyšperkovat, nachystat naše výrobky z artedílen, které nám ochotně poskytly kolegyně z Brna – je toho dost, na co člověk před takovou akcí nesmí zapomenout a já se to teprve učila.

Hned po zahájení výstavy se lidi u našeho stánku začali zastavovat, někteří si vzali vizitky a letáčky, jiní se zajímali o výrobky, které se jim moc líbily, dokonce jistá paní Mgr. Drexlerová, (nemyslím tím naši paní ředitelku, je to pouze shoda jmen), také účastnice výstavy, nám nabízela pomocnou ruku k šití kostýmů na přehlídky.

Tím se dostávám k další události, a tou je naše klobouková přehlídka, kterou jsem taky absolvovala spolu s dalšími devíti mammahelpkami. Nejdřív jsem si říkala, že je to v pohodě, ale jakmile došlo na věc, tak už to taková legrace nebyla. Snažila jsem se nemyslet na ty lidi v hledišti. Spíše jsem se dívala skrze diváky a vůbec si nepřipouštěla, že tam sedí a upřeně se na nás dívají, cítila jsem, jak se červenám. Taky jsem měla obavy, aby se mi šaty nezamotaly pod nohy a abych se nerozplácla jako žába na pódiu. Nakonec všechno dobře dopadlo a odměnou nám všem byl bouřlivý potlesk, který nás vyprovázel až do zákulisí a moc nás potěšil!

*Lenka, Olomouc*

# Stepařky opět reprezentovaly Mamma HELP



ketu. A když vás ještě mladý elegantní pan učitel zasvětil do rytmu irského tance, odcházíte s příjemným pocitem a o pár let mladší.

PS: Poděkování patří lektorce Renatě Brožové, která se neúnavně snaží z nás něco vydo-  
lovat a zkulturnovat náš taneční projev. Byl to hezký večer.

*Jana Šrůtková*

## Křtily jsme Hedviku



Laskavého rádce a věrného průvodce na cestě za uzdravením pokřtili v červnu v příjemné letenské kavárně v Praze všichni, kteří se na brožuru podíleli – primář MUDr. Václav Pecha, lékařky Renata Koževnikovová a Karolína Hovorková, ředitelka MH center Jana Drexlerová, za partnerskou firmu AMGEN Jana Hornigová a grafička Natálie Koževnikovová. A taky host a milá přítelkyně mammahelp, režisérka Olga Sommerová.

Brožura Hedvika, můžu k vám přijít? je určena zejména pro nové pacientky, které se právě teď dozvěděly svou diagnózu, a také



pro jejich rodiny. Pomůže jim v lepší orientaci v nezvyklé a obtížné situaci, nabízí vysvětlení i pokud jde o odborné a dosud naprosto cizí pojmy... Hedvika na vás čeká zdarma ve všech MH centrech.

Druhý díl, který vysvětlí postupy při léčbě rakoviny prsu, vyjde letos na podzim.



tp

## OHLASY REKONDIČNÍCH POBYTŮ

*Letní měsíce má většina z nás ráda – kvůli sluníčku, dovoleným, dlouhým dnům a teplým večerům, cestování, příležitostem k setkávání, příjemným zážitkům – třeba i z rekondičních pobytů!*

# Všechno zlé je pro něco dobré?

Takový nesmysl! Toto přísloví jsem nenáviděla vždycky, když se mě s ním někdo snažil utěšit. Bylo to ve chvílích, kdy jsem bolestně prožívala svou ztrátu nebo neštěstí a neviděla jsem, co dobrého by mi měla přinést třeba nemoc. Ani jsem o ní nedokázala mluvit a raději jsem se vyhýbala ostatním lidem. Nechtěla jsem snášet jejich zvědavý soucit, za kterým jsem cítila tichou (a pochopitelnou) radost, že jim se to nestalo.

Nebo jejich odpor, kdy se podvědomě odtahují, jako bych byla infekční. Případně rozpaky někoho, kdo neví, jak povzbudit a tak tu strašnou nemoc bagatelizuje málem na úroveň rýmy. Nepatřím ale k těm, co fňukají. Zvládla jsem léčbu za podpory svých nejbližších statečně. Ještě nějakou dobu mi trvalo, než jsem si zvykla na novou situaci natolik, že mi začala chybět „smečka“ – jak říká moje přítelkyně společnosti spřízněných duší. Tehdy jsem se konečně rozhodla navštívit Mamma HELP, o kterém jsem věděla z nástěnky v nemocnici. Tam přece musím najít lidi, se kterými se dá volně promluvit.

Jsmo všechny na jedné lodi. Nemusím se bát, že přivedu do trapných rozpaků někoho, s kým hovořím, když se zmíním o svojí nemoci. Jaká úleva! Přesvědčil mě o tom hlavně můj první rekondiční pobyt, na který jsem odjížděla s pochopitelnými obavami. Jak se ke mně budou chovat? Nikoho tam neznám, budu mít parťačku na výlety? Skutečnost předčila očekávání. Čekaly mě samé prima holky, úžasná atmosféra a velká podpora organizátorek z centra. Poznala jsem skvělá děvčata všeho věku, se kterými si tykáme tak



samozřejmě, jako bychom se znaly odmala. Nikdo si na nic nehraje a každá je ochotná vyslechnout příběh jiné. Ale hlavně si všechny vážíme života a nestydíme se ho žít. Všichni mají na světě jen jednu šanci, my si to ale plně uvědomujeme. Dnes už vím, že je přísloví pravdivé. Jen se na to dobré musí zřejmě trochu počkat a také se musí umět hledat.

P. S.: Na závěrečném večírku se rozdávaly dárky. Já jsem dostala moc krásný přívěsek na krk ze dvou druhů dřeva. Okrouhlým tvarem připomíná právě ten prs, který mi změnil život. Věřím, že k lepšímu.

*Drahomíra Pavlíková*

## Byly jsme rády v Radějově

Radějov – už sám název rekreačního místa vyvolává nejrůznější, ale vždy hezké představy.

Radějov – rády jsme se tam podívaly, stejně jako na všechna místa, která nám s láskou vybírají Hanka Jírovcová a Jana Drexlerová.

Radějov – místo se svěžími smíšenými lesy, velmi pěkným hotelem stejného jména, teplou přehradní nádrží a pestrým okolím.

A jistě by se dalo najít mnoho dalších nej – kde by slova mít rád nebo radost dominovala. Ale dost úvah a budu konkrétní.

Ubytování velmi dobré, personál milý a vstřícný, obědy i večere pololetní, snídaně bohaté – švédské stoly, pro méně zdatné účastnice velké pochopení od vedení, vybrané pestré výlety do okolí pěšky, dále autobusem i lodí, vše přesné, vlaky bez zpoždění.

Krajina v okolí Strážnice v podhůří Bílých Karpat je milá, silnice byly lemovány alejemi dozrávajících třešní, louky plné zajímavých květin včetně planých orchidejí, vesničky upravené, všude plno rozkvetlých růží, na jihu vinice a rozložitě staré stromy oskeruší.

Navštívily jsme Státní zámek Bučovice, nádhernou renesanční stavbu, která potěšila milovnice historie. Muzeum vesnice jihovýchodní Moravy nás seznámilo s lidovým sta-





vitelstvím a vinařstvím. Nová loď na Baťově kanálu nás svezla ze Strážnice přes jedno zdymadlo do Petrova a zpět do Strážnice. Průvodce, který jel vedle kapitána s námi, nás neúnavě informoval o rostlinách a živočišných žijících ve vodě a u vody a doplňoval to veselými historkami a anekdotami. Vrátily jsme se i do dětských let na Salaši Travičná v Bílých Karpatech, kde jsme obdivovaly různé pohádkové bytosti, zábavy pro děti i živá domácí zvířata.

Závěrečný večírek všechny potěšil drobnými dárky a pohoštěním. Byly jsme velmi spokojené a těšíme se na další krásné dny ve společnosti uzdravených děvčat a Hanky, Jany nebo jiné obětavé vedoucí.

*Olga Procházková*

## **Rekondice – čas na odpočinek, turistiku i psychickou úlevu**

Už od ledna většina z nás s napětím očekává, jaké budou letos rekondiční pobyty. Jakmile se místa a termíny objeví v bulletinu, listy s přihláškami se začnou plnit. A jako každý rok i letos bylo z čeho vybírat. Trochu jsem váhala nad tím, zda jet do Radějova u Strážnice, dokud jsem se nepodívala na mapu. Je to místo ukryté v lesích na svazích Bílých Karpat, nedaleko od rekreační přehrady Lučina a přímo na hranici chráněné krajinné oblasti. Hned kousek nad naším hotelem začínala přírodní rezervace Čertoryje, nádherné kvetoucí louky s osamělými stromy a spoustou chráněných rostlin.

Všechny rekondiční pobyty nabízí kvalitní ubytování a dobrou stravu, počasí je ale na Svatém Petrovi. Tady nám ale přálo všechno, ubytování i jídlo byly perfektní a čekal nás teplý a převážně slunečný týden. Pršelo vesměs jen v noci. A tak jsme si užívaly cvičení, procházek, výletů, večerního posezení a došlo i na návštěvu vinného sklípku.

Ale rekondice nejsou jen o těle, ale i o duši. V Mamma HELPu jsme dost různorodá parta, ale ta naše nemoc nás zvláštním způsobem spojuje a je pro nás snazší vyzpovídat se ze svých problémů, otevřít své třinácté komnaty v této společnosti než někde jinde. Rekondice, kde jsme spolu po delší dobu a nalézáme tu spřízněné duše, k tomu přímo vybízejí.

*Za všechny, které si letošní rekondici užily, Růžena Metličková*



# Chemická mlha v hlavě

**Ženy, které zvítězily nad rakovinou s pomocí chemoterapie, si často stěžují na svou změněnou schopnost soustředit se, učit se a pamatovat si.**

Ve světě se tomu populárně říká chemická mlha či chemický mozek. Vědecký název: PCCI (Post Chemotherapy Cognitive Impairment), tedy kognitivní porucha po chemoterapii. Je tedy prokázanou skutečností, že chemoterapie ovlivňuje negativně mentální výkonnost tzv. kognitivních funkcí. Mezi ně patří pozornost, paměť, koncentrace, orientace, logické myšlení, úsudek, řečové funkce a řada dalších. Jsou to funkce klíčového významu pro náš osobní život a jeho kvalitu, ale i pro náš úspěch v práci. Proto jsou negativní následky chemoterapie problémem po návratu do zaměstnání, kdy ženy často zjistí, že už nevládají dělat více věcí najednou jako dříve, nebo marně hledají známá slova.

## Každý občas hledáme slova

Když ale hledáme slova pořád, je to problém. Multitasking, tedy schopnost soustředění na více věcí současně, je v mnoha profesích schopností klíčovou. Výpadky krátkodobé paměti se zdají neškodné, když zapomeneme, pro co že to jdeme do vedlejší místnosti, mohou nás ale stát život, když zapomeneme, že jsme na vedlejší silnici. Prostě nedostatky v kognitivních funkcích dokážou velmi podstatně ovlivnit kvalitu našeho života a náš pocit bezpečí. Zatím nikdo nepřišel na to, jaký je mechanismus těchto problémů po chemoterapii. Naštěstí se potíže často po nějaké době upraví samy. Dr. Evelyn Shatilová z univerzity v Haifě k tomu říká, že nejnovější výzkum ukazuje na spojení mezi intenzitou chemoterapie a mírou kognitivních problémů a mezi délkou chemoterapie a zhoršením kognitivních poruch.

## Vyšší dávky léků způsobí větší „mlhu“

Víme také, že lidé, kteří měli mnoho cyklů chemoterapie, mají horší výsledky při kognitivních testech než lidé, kteří měli méně cyklů. Studie ukazují, že 10% až 30% pacientů má problémy a špatné výsledky při neuropsychologických testech. Některé studie ale hovoří až o 45%. Tedy zhruba každé třetí až čtvrté ženě zůstávají trvalé či dlouhodobé následky, a v lékárně jim na to nic nedají, protože lék zatím neexistuje.

Existuje však možnost kognitivní rehabilitace. Je to pro postižené zatím jediná cesta, jak se obtíží zbavit nebo je zmírnit. Zhruba deset let jsou totiž ve světě k dispozici nástroje, s jejichž pomocí lze trénovat schopnosti, jako je paměť, koncentrace, řeč, vizuální orientace a logické myšlení.

Těmito pomůckami jsou počítačové programy, většinou na principu her, které vytvořili neuropsychologové a jejichž smyslem není zábava, ale trénink oslabených funkcí. Původní pohnutkou bylo zastavení mentálního úpadku spojeného s věkem a tak většina těchto her byla primárně určena lidem nad 50 let. Brzo se ale ukázalo, že mentální fitness má i jiné zákazníky. Programy mohou velmi urychlit rehabilitaci lidí po mozkové příhodě nebo





po úrazu hlavy. Pomohou ženám na mateřské udržet se v duševní kondici. Pro někoho překvapivě mohou pomoci i dětem, které trpí poruchami koncentrace a hyperaktivitou.

## Rehabilitace po chemoterapii je úspěšná

Půl hodina až hodina denně pětkrát týdně může za měsíc či dva změnit k lepšímu nejen pocity, ale zejména mentální výkonnost pacientů.

V této souvislosti je dobré poznamenat, že specializované počítačové hry mají jako bonus ještě jednu pozitivní funkci navíc. Je totiž prokázáno, že pravidelným hraním těchto zdánlivě jednoduchých her, v nichž dokážeme rychle uspět, můžeme i velmi rychle snížit naši míru deprese a úzkosti z budoucnosti. Nejspíš proto, že soustředěním na hru místo na trápení si náš mozek oddechne. Dvě mouchy jednou ranou.

Software pro kognitivní rehabilitaci HAPPYneuron, jediný svého druhu v češtině, si můžete objednat na adrese [www.brainjogging.cz](http://www.brainjogging.cz). Navíc i MAMMA HELP CENTRA (Praha, Brno, Hradec Králové, Olomouc, Plzeň, Přerov, Zlín) disponují softwarem HAPPYneuron Brain Jogging.

*Martin Chlupáč*

*Děkujeme za licence k tomuto skvělému programu, získaly jsme jej pro vás darem - neváhejte a přijďte si hned po prázdninách k nám vyzkoušet, jak si vedete a co s tím případně dokážete udělat!*

## A co vám ještě nabízíme?

### Skvělá zpráva pro účastníky setkání onkologických pacientek a jejich rodin v Žernovniku!

Seminář, který pořádá MUDr. Neumannová už poněkolikáté na statku u Kerndlů, tentokrát v sobotu 17. září, může Mamma HELP svým registrovaným členkám **proplatit v plné výši!** Poplatek za účastníka ve výši 500 Kč je sice nejprve nutné uhradit na účet organizátorky, členkám sdružení bude ale vrácen formou dotace na místě samém. Pro rodinné příslušníky máme taky dobrou zprávu - můžeme jednomu rodinnému přívěsku, který mamahelpku na statek doprovodí, vrátit polovinu účastnického poplatku, tedy 250 korun. **Jde o část výtěžku z veřejné sbírky, která je mimo jiné určena na vzdělávání pacientek s rakovinou prsu.** Zavolejte si do MH center pro další informace!

**Přihlásit se ještě můžete na náš prázdninový výlet do Templářských sklepů v Čejkovicích o víkendu 20. a 21. srpna.**



Doprava do Brna i zpátky domů je individuální, sejdem se **v sobotu v 11.00 hodin na Zelném trhu**. Po obědě se podíváme do brněnského podzemí, pak nás autobus odveze do Čejkovic, po prohlídce sklepů a večeři s ochutnávkou vín a cimbálovkou se vrátíme do Brna, kde máme objednaný nocleh. Druhý den se podíváme do brněnského MH centra a do Botanické zahrady. **Cena výletu je pro mammahelpky 200 Kč, pro rodinné příslušníky 350.**

*V létě si většinou užíváme bezstarostného období jak to jen jde, a je to moc dobře. Co kdybyste si ale ve chvílích volna chtěly například v MH centrech něco užitečného objednat? (I když se o prázdninách nekonají odpolední programy, v centrech je do 15.00 hodin normálně otevřeno a telefony také fungují.)*

Například **speciální ponožky z Loany** – dokonce s velmi výhodnou cenou! Všechny jsou měkkoučké a z přírodních materiálů, s další přidanou hodnotou – s masážními proužky na chodidle (proti lymfatickým otokům!), či napuštěné protiklíšťovým odpuzovačem, nebo proti potivým či naopak studeným nohám, či bezešvé, které nikde v botě netlačí...V obchodě je nekoupíte, krabice se vzorky si ale můžete prohlédnout v každém MHC a pak už stačí jen pár dní počkat, pošlou nám je pro vás opravdu rychle...

Stejně výhodně nás zásobují svými preparáty, které se výborně osvědčily hlavně na pokožku poškozenou ozářením, na čerstvé i staré jizvy a další bolístky, naši dlouholetí přátelé – firmy RYOR a Cannabis. Jejich **přírodní kosmetika** s účinnými výtažky z amarantu (RYOR) či konopí (Cannabis) se už mnohým z nás skvěle osvědčila – v každém MH centru se můžete poradit, co pomůže přímo vám.

V neposlední řadě připomínáme možnost **objednat si s výraznou slevou velké balení Wobenzymu**, což jistě uvítají ženy s lymfatickým otokem. Registrované členky sdružení Mamma HELP mají – jen letos – tuto možnost dokonce 4x do roka, díky sponzorskému daru firmy MUCOS! **Stačí si k nám zavolat!**

**Mamma HELP spolupracuje s projektem Nejsi na to sama**



**nejsi na to sama**

průvodce  
v životě a boji  
s rakovinou prsu

[www.rakovinaprsu.cz](http://www.rakovinaprsu.cz)



## Moje milá Álo,

je to sotva pár týdnů, co jsi pro nás napekla velkou krabici krásně nazdobených perníčků, stálo na nich FAJN DEN. Chutnaly sladce a udělaly radost spoustě dětí i jejich maminek. Udělala sis na to pečení čas, ostatně jako vždycky, přestože tobě v tu dobu už opravdu fajn nebylo... Už dlouho ti nebylo fajn, protože bez spousty litrů chemoterapie už dávno s tou bestií bojovat nešlo. Pořád to zkoušela, pořád se rozpínala – a ty jsi jí přesto několik let vytrvale dávala na frak! Kolik odvahy jsi musela najít, kolik síly tě to muselo stát! A přitom ti nic nebylo zatěžko – udělat doma, co bylo potřeba, postarat se o jiné v libereckém Arcusu, najít si chvíli a poslat mail s pěkným pozdravem, dojet autobusem do Prahy s pytlíkem korálků nebo s haldou vlny pro mammahelpky, nasbírat borůvky... Už se začínají modrat, Álo!!!

I kdybych si hrdlo vykřičela, neslyšíš.

S Alenou Černou, vzácným a statečným člověkem, jsme se rozloučily v Liberci 13. července 2011. Vzpomeňte na ni, prosím, s námi.

*Jana Drexlerová*

## CO SE DĚJE V MAMMA HELP CENTRECH

### Plzeň, město kultury a mammahelpky

Jak jste na tom s kulturou, moje milé mammahelpky? Občas kino, dvakrát do roka divadlo, a co dál? Co třeba takhle nějaká výstava nebo koncert? Že už jste dlouho nikde nebyly? No, my taky ne! Ale občas ty paty vytáhneme a zvedneme se z pohodlíčka obýváku a vyrazíme. Teď zrovna, v červnu jsme si vyrazili za hudbou hned dvakrát.

#### Hudba poprvé – kytarový koncert

Úžasný kytarový koncert žáků ZUŠ T. Brzkové z Plzně jsme si vyslechly ve farní kapli ve Štěnovicích u Plzně. Pro věřící koncertu předcházela bohoslužba. Společně interpretované skladby vážné i moderní hudby úžasně zněly v krásném interiéru kaple. Zaposlouchat jsme se mohly do děl Vivaldiho, Mozarta a dalších klasiků. Byla jsem mile překvapena jak krásně zní klasické kytary nejen ve vážné, ale i v moderní hudbě. Zvlášť nás uchvátily španělské rytmy. Chtěla bych touto cestou poděkovat M. Šimanové a P. Žížkovi za to jak dobře své žáky připravili. Mohou být na ně právem hrdi. Po koncertu jsme byly pozvány k posezení na zahradě, kde jsme si pěkně popovídaly, seznámily se s novými příjemnými lidmi. Zkrátka prožily jsme zase jedno krásné odpoledne!





## Hudba podruhé – houslový koncert

Pod záštitou biskupa Msgr. Františka Radkovského se uskutečnil v katedrále sv. Bartoloměje v Plzni benefiční koncert houslového virtuosa Václava Hudečka s komorním souborem Barocco sempre giovane. Na programu byly skvosty barokní hudby i Čtvero roční období od A. Vivaldiho. Výtěžek z této akce je určen na podporu a dovybavení Domova sv. Aloise pro lidi trpící demencí a zvláště Alzheimerovou chorobou. Toto velmi potřebné zařízení provozuje Městská charita Plzeň.

Tóny krásné barokní hudby se nesly katedrálou vzhůru, snad až do nebe. Byla to taková nádhera, že se tajil dech a mráz nám přebíhal po zádech. Z katedrály jsme odcházely s hřejivým pocitem u srdce, že i my mammahelpky jsme mohly být přítomny a mohly tak alespoň trošičku podpořit tak potřebnou věc.

Děkujeme paní Anně Srbové, která nám umožnila prožít tyto krásné chvíle společně s ostatními dobrými lidmi. Ona sama celý život nezištně pomáhá potřebným. Je až neuvěřitelná, kolik má elánu a kolik práce ve svém věku zastane. Chceme jí ještě jednou jménem Mamma HELPU poblahopřát k jejímu životnímu jubileu. Právě oslavila neuvěřitelných sedmdesát let. Přejeme všechno nej ... a děkujeme, Aničko!

*Mammahelpky z Plzně*

## Co bych ráda dodala z Brna

Sice je to téměř měsíc, co už v brněnském Mamáči nepracuji, ale musím ještě jednou a opravdu naposled napsat do rubriky Co se dělo v Brně.

Ve svém posledním článku, kde jsem oznamovala, že odcházím, jsem se natolik zaobírala sama sebou, že jsem zapoměla napsat, že hned po mně odchází také Hela Příbylová, která zde pracovala nejdéle ze všech terapeutek. Chci jí poděkovat za její práci, kterou v Helpu odváděla, za kus života, který tam nechala. Její přátelská povaha mnohým z vás pomohla a její ochota naslouchat steskům a nářkům všeho druhu také. Asi si vzpomenete i na spoustu legrace, kterou jsme si užily. Ještě jednou děkuji a snad se v Brně ještě někdy, Helo, potkáme.

*Jana Zrnečková*

## Informace zakladatelů Aliance žen s rakovinou prsu o aktuálních změnách v této obecně prospěšné zastřešující společnosti

Zástupci zakladatelských organizací se dne 28. 6. 2011 usnesli na změnách v orgánech společnosti, které byly téhož dne uvedeny v platnost. Toto opatření bylo přijato vzhledem k situaci, která negativně ovlivňovala činnost Aliance, její dobré jméno a majetek. V posled-





ních týdnech došlo mimo jiné k ohrožení realizace některých projektů, ředitelka společnosti svého postavení využívala nejen ve prospěch Aliance ale i ve prospěch vlastní, nově založené organizace a jednala tak i proti zájmu zakladatelů Aliance. Proto byla ze své funkce dne 28. června 2011 odvolána a zakladatelé také rozhodli o dalších personálních změnách v orgánech společnosti. Všechna tato opatření byla přijata proto, aby bylo i nadále zajištěno řádné a plnohodnotné fungování Aliance k naplňování účelu, pro který byla zřízena.

Zakladatelé se rovněž distancují od nově vzniklé o.p.s. ONKO Unie, založené v květnu 2011 dnes již bývalými vedoucími představiteli Aliance žen s rakovinou prsu, o.p.s. Aliance s o.p.s. ONKO Unie nijak nespolupracuje a nijak nepodporuje a nepodílí se na aktivitách a projektech této nově vzniklé organizace.

Aliance žen s rakovinou prsu o. p. s. byla založena v roce 2002 z vůle 19 nejsilnějších organizací sdružujících onkologicky nemocné, většinou ženy s karcinomem prsu. Za devět let existence svůj mandát mnohokrát využila ve prospěch pacientek, i zdravé ženské populace. Výsledkem několikaletého edukačního programu pro management patientských organizací je nesporná změna v úrovni jejich řízení a kvalitě práce s pacienty. Řadou úspěšných celostátních projektů si Aliance získala přízeň mnoha významných partnerů z řad odborníků, donátorů i médií. Stala se také součástí nadnárodní společnosti Europa Donna.

Vidíme i nadále v této činnosti hlavní smysl a poslání Aliance, která jako zastřešující celostátní organizace svým téměř desetiletým trváním bezesporu přispěla ke sjednocení sdružení onkologicky nemocných žen v České republice.

V Praze, 30.6.2011

*Za zakladatele: Daniela Kelišová, ALEN Praha, Mgr. Jana Drexlerová, Mamma HELP,  
Jarmila Novotná, Onko-Niké Krnov*

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 13. 9. úterý – od 15.00 Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i své přátele!
- 15. 9. 16.00 Prezentace firmy HI-LCD a.s. – o potravinovém doplňku EVELOR,** který je **přírodním antioxidantem.** Vaše dotazy zodpoví Mgr. Luboš Kacelř.
- 22. 9.** Jsme na rekondičním pobytu – **v centru není odpolední program.**
- 29. 9. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – zdobení triček** (savování, razítka, šablony) můžete si přinést i světlá trička





## **Tělocvična – Začínáme cvičit 12. 9. 2011**

**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 **Bříšní tance s Renatou**

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

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.

## **Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou začíná 15.9.2011**

**Každý třetí čtvrtek 10.00 – 13.00** Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.**

## **Internetová kavárna/čajovna Mammanetka**

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

**Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00** pro pokročilé bez obsluhy.

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).** Konzultace s personalistkou ing. Mišou Škodovou (bezplatně). 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**

**V sobotu 10. 9.** se vydáme **z Unhoště směrem na Loděnice**. Podle kondice účastníků upravíme trasu až na místě. **Sraz u stanice metra Zličín v 8 hod.** (Čas ještě ověřte po telefonu, není zatím jízdní řád na září), pojedeme autobusem č. 307 do Unhoště.





## Program MHC Brno

**středa, začátky od 14.00 hod.**

- 12. 9. pondělí od 15.00 Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i přátele!
- 14. 9. Jak jsme se měly o prázdninách a dovolených** –povídání o tom, kde a s kým jsme strávily léto
- 21. 9. Cestovatelské okénko – Holandsko**
- 5. 10. Holky, už mi zase chutná – Dýňové speciality.** Recepty, ochutnávka
- 12.10. Cestovatelské okénko – Francie** s Irenou
- 19.10. Možná přijde i vizážistka**
- 26.10. Babinec**

## MHC Hradec Králové

**Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin.**

- 8. 9. 15.00 Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i přátele!
- 15. 9. Cestovatelské okénko: Estonsko, Litva, Lotyšsko,** jak je viděla Naďa.
- 22. 9. Přednáška a beseda s MUDr. Jandíkem, vedoucím chirurgem**  
Fakultní nemocnice HK

## Program MHC Olomouc

- 22. 9. 15.00 Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! **Úvodní přednáška nového projektu.**  
**Pozvěte i přátele!**

## Program MHC Plzeň

**čtvrtek, začátky od 15.00 hod.**

- 8. 9. Už zas jedeme naplno!** – Na poprázdninovém posezení probereme nejen zážitky z prázdnin a dovolených, ale i připravované akce na měsíc září a říjen. Budeme potřebovat pomoc dobrovolníků, přijďte určitě! Možná, že právě vy nám můžete přispět svou troškou do mlýna!





**14. 9. Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i své přátele!

## Pravidelné odpolední programy

Cvičení jógy s Martou – **vždy v pondělí od 15.00 hodin.**

### Program MHC Zlín

začátky od 15.00 hod.

**21. 9. 15.00 Abeceda rodinných financí.** Ing. Lenka Šťastná nám pomůže sestavit rodinný rozpočet tak, abychom vyšli, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i přátele!

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



Jana K. a Drahomíra K. – 1.8., Anna H. a Věra S. – 2.8., Eva K. – 3.8., Jitka K. a Monika Š. – 4.8., Jaroslava Č., Marie K. a Karla O. (35) – 5.8., Alena P. (55) – 6.8., Marcela B. (65), Blanka H., Marcela K. a Veronika P. – 7.8., Jelena B. a Helena P. – 8.8., Marie H. a Milena Ř. – 9.8., Miroslava M. a Lidmila Z. – 10.8., Vladimíra B. Ing., Václava H., Miluše K. a Yvona V. – 13.8., Denisa G. a Růžena U. – 14.8., Eva Č. a Dagmar M. – 15.8., Radka K. (60) a Olga K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K. a Věra P. – 19.8., Bronislava F., Eva K. a Eliška S. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Margita H. a Jana S. – 22.8., Miroslava S. MUDr. a Jana Š. – 23.8., Iva R. – 24.8., Eva K. – 26.7., Helena H., Jaroslava K. (65), Zuzana S. a Hana Štěpánovská – 27.8., Jolana K. – 28.8., Hana N. (75). Štěpánka P. Bc. A Eva V. – 29.8., Růžena L. – 31.8.

### v září

Eva S. a Marie H. – 2.9., Václava H., Anna V., Alena K. a Alena S. (50) – 3.9., Milena S. a Hana V. – 4.9., Ludmila B. a Lenka By (45) – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. (70) – 8.9., Hana T. a Elena M. Ing. – 10.9., Jana M. a Olga P. Mgr. – 10.9., Milan B. MUDr., Jana Š. a Mária T. – 13.9., Miluška J. – 15.9., Alena h., Helena K. (60) a Alena P. – 16.9., Miluše H. – 18.9., Miroslava J. a Magdalena Č. – 19.9., Kristina M. a Helena V. – 21.9., Jaroslava S. a Dana G. (50) – 22.9., Marie v., Růžena M., Lenka P. PaeDr. A Václava Š. – 23.9., Věra k., Hana P., Marie N., Libuše V. a Marcela N. (60) – 25.9., Jitka K. a Eva F. – 26.9., Jana D. a Eva K. – 27.9., Olga R., Marie M., Drahomíra T. a Hana D. – 28.9., Vlasta K. – 29.9., Hana K., Františka K., Alena Č. a Milena V., Mgr. – 30.9.



## **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

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

## **MAMMA HELP CENTRUM Brno**

Koordinátorka: Stanislava Absolínová  
Nerudova 7, 602 00 Brno  
Tel.: 549 216 595, mail: [brno@mammahelp.cz](mailto: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](mailto: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.: 585 220 288, mail: [olomouc@mammahelp.cz](mailto:olomouc@mammahelp.cz)  
Otevřeno: 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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, Přešov, 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, Přešov 27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100