

9 / 2011

ZÁŘÍ

Velká pozvánka
na velký pochod 1. října 2011
Praha, Brno, Olomouc,
Plzeň, Zlín, Hradec Králové

Co se dělo o prázdninách
v našich MH centrech

Jaký byl náš výlet
na jižní Moravu

Nordic Walking

Programy MH center

Abeceda rodinných financí



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
- chápající 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** 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

Jak se k sobě chováte vy?

Utíká to jak voda a tak přispívám do mammahelpáckého mlýna svou skromnou úvahou. Nedávno jsem četla nějaký text a tak se s vámi podělím o to, co mne v něm zaujalo.

Někdy jsme k sobě příliš tvrdí. Urazili jsme už velký kus cesty, a přesto se trestáme, že jsme nedošli dost daleko a že nepostupujeme dost rychle. Měli bychom mít trpělivost se sebou i s průběhem života. Měli bychom se vzdát své potřeby mít pořád a vždy vše pod kontrolou, tlačít na záležitosti silou.

Pokud se prý snažíme mít situace nebo lidi, včetně sebe, pod kontrolou, jedná se prý jen o známku strachu a nedůvěry. Pokud se tato potřeba projeví u nás, nebo u někoho jiného, máme mít soucit a uvědomit si, že my nebo druhá osoba jen potřebujeme ujištění, že žijeme v řádu, kterému můžeme důvěřovat.

Lékem v tomto případě je láskyplná pozornost a láska, která má uklidňující účinek. Ten kdo se snaží mít věci pod kontrolou, má často pocit, že je bezmocný. Pokud byla někdy naše důvěra otřesena, potřebujeme pevné ujištění. Opřít se například o víru nebo o někoho, kdo je k nám láskyplný.

Zasloužíme si být hýčkáni, odměnou za takové zacházení je pocit vděčnosti, což je prý pozitivní energie. Máme s radostí do svého života přijímat bohatství, radost, lásku, zdraví i štěstí.

Musíme zůstat především věrni sami sobě. Jako citlivé osoby cítíme, co chtějí ostatní a rádi bychom je potěšili. Je ale třeba stanovit si zdravé hranice, které nám umožní zachovat si vlastní přirozenost a přitom vycházet druhým vsíříc. Je správné napomoci jinému k lepšímu zdraví, nebo aby se cítil šťastnější, ale je třeba dát si pozor na to, když se při tom necítíme dobře, nebo nám to není příjemné a přepínáme se. Když jsme příliš unavení, nebo zaneprázdnění na to, abychom někomu mohli pomoci, ale přesto to uděláme. Kdykoliv nás někdo o něco žádá, naše intuice i tělo nám napoví, jak jsme na tom. To, že nás někdo o pomoc žádá, rozhodně neznamená, že ji musíme poskytnout. Musíme si především zachovávat svoji vlastní energii. Pokud si ji necháme vyčerpat, nikomu tím nepomůžeme, nejméně však sobě. Být v harmonii se sebou je dar. Pokud jen vydáváme a neumíme přijímat, vytvoříme kolem sebe zeď. Právě přijetí znamená vděčnost, zbavenou pocitů viny a vychází z vědomí, že tím, že přijímáme, dopřáváme druhým potěšení z dávání. Náš občasný pocit, že nás vše dobré mívá, tak mívá ve skutečnosti kořeny v nás. Máme se hýčkat, protože tak odstraňujeme bloky. Buďme proto na sebe hodní dnes i každý den a vyzářujeme ze sebe radost. Každý den rosteme a učíme se něco nového, když se zastavíme a ohlédneme, často zjistíme, že vše do sebe zapadá.

Chvalme se, mluvm k sobě a o sobě hezky a očekávejme jen to nejlepší. Že bude líp a vše špatné pomine a čekají nás krásné dny, zážitky a spousta radosti.

Krásný konec léta, nádherné prožitky posledních dovolených a úžasné babí léto vám přeje

Jana Zrnečková

S rakovinou jsem se setkala jak u mé velmi blízké osoby, tak teď i na vlastní kůži. Procházím léčbou rakoviny prsu, mám za sebou chemču, opku a ozářka, ještě do mě hustí hormonální a biologickou léčbu. V době potvrzení diagnózy mi bylo 28 let.

Už si nepřipadám zase tak výjimečná!

Vždycky jsem byla ráda středem pozornosti a prostě být třeba i něčím zajímavá, výjimečná. Když se mi potvrdila rakovina, připadala jsem si tak. Ve svém okolí jsem zrovna o nikom v podobné situaci nevěděla, natož někdo z mých vrstevníků. Když se pak ale tak často vyskytujete na onkologii, je všechno jinak. Zjistíte, že toho je neskutečně moc. Čekárna vypadá jako u obvoďačky při chřipkové epidemii. Uvědomíte si, že na tom tedy vlastně nic výjimečného není, je to vlastně jenom nemoc.

Proč se všichni bojí toho neškodného slova?

Slovo RAKOVINA vlastně samo o sobě nijak nebezpečné není, a přesto se ho miliony lidí bojí jenom vyslovit. Není pro nás ale nejnebezpečnější právě to, z čeho máme strach? Rakovina je mi na blízku od mých 16ti let a už jsem si vlastně zvykla, ale ve společnosti se prostě neslušná slova nepoužívají. Teď už ale na nikoho ohledy neberu! „Na co že se to vlastně léčíš?“ „Rakovina prsu!“ odpovídám.

Je dobré znát svého nepřítele!

Onemocnění rakovinou může být považováno za nepřítele, pravda ale je, že v takových chvílích poznáte skutečné přátele. Vztahy, které se rozpadnou, stejně nestály za to a ty dobré vztahy se ještě více upevní. Poznáte ale i spoustu nových přátel a tváří, které Vám svoji živoucí přítomností potvrdí, že rakovina se dá přežít. A to prosím i o dalších několik desítek let. Ani byste neřekli, že se někteří lidé s touto nemocí setkali doslova na vlastní kůži a že to může být už tak dlouho. V takových chvílích se z nich pro mě stávají doslova idoly.

Jak to mám já?

Bylo mi 16 let a diagnózu rakoviny prsu potvrdili mé mamince. Hned ji operovali a datum si celkem i pamatuji, byl začátek prosince a já měla ten den věneček v tanečních. Po novém roce začal mamce kolotoč s chemoterapiemi. Mamka se tenkrát dostala do studie a tak dostala tzv. vysokodávkové chemoterapie. To jí totiž museli v nemocnici dokonce hospitalizovat a domů nám jí pouštěli jenom na víkendy, později už ani to ne, kvůli imunitě. To bylo asi na půl roku a pak v létě jezdila na ozařování. To je vlastně skoro všechno, co jsem o tom vnímala. Mamka se mě asi snažila šetřit a já se neptala. Byla jsem najednou bez dozoru přísné maminky, a jelikož starší segra byla tou dobou dlouhodobě v zahraničí, měla jsem na starosti domácnost i s tatínkem. Takže to podle toho všechno vypadalo 😊. Nicméně maminka byla poté zařazena do vyléčených, ale sledovaných a tzv. „čistá“ byla asi 8 let do doby, kdy se jí v roce 2007 potvrdila rakovina v kostech. Té podlela o rok a půl později v červnu 2008. Poslední 3 měsíce byly velmi těžké. Byla imobilní na lůžku a já se

o ní starala vlastně 24 hodin denně. Aspoň jsme ji ale mohli mít skoro do posledního dne doma. Bylo mi 26, ale připadala jsem si aspoň o 2 roky starší. Po takových zkušenostech jsem si říkala, že mě to nejspíš jednou čeká taky. Proto jsem se taky zapřísahala, že když děti ještě nemám, tak i když je miluji, žádné radši ani mít nebudu, co by si tady pak počaly bez maminky. Nečekala jsem ovšem, že mě to potká tak brzy. Tento prvotní šok jsem ovšem překonala ještě před potvrzením diagnózy a teď spíše zpracovávám úplně jiné myšlenky. Dnes už totiž vím, že rakovina nemusí znamenat konec. Takže si představuji, jak potkám konečně toho pravého, jak spolu budeme mít kupu dětí a dlouhý spokojený život. Pomalu se vracím ke svým dávným snům a doufám, že si je i splním!

Naďa z Hradce

POZVÁNKA

Velká pozvánka na velký pochod!

Milé mammahelpky,

sobota 1. října klepe na dveře a naše výzva k veřejnosti Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou se začíná naplňovat.

Proč to celé chystáme? Chceme všem ukázat, že tu jsme! Každá, která se s nemocí poprala a může tak i druhým dodat naději, má své místo na startu! A nejen ona sama, ale taky její rodina, která jí v době léčby podržela, její přátelé, kteří jí pomáhali, všichni, kdo jí v tom nenechali a nenechávají samotnou.

Chceme všem říct, že zdraví je nejcennější statek, a že je proto třeba se o sebe starat. A pohyb venku je jedna z možností, jak k tomu přispět. Proto vyrazíme na trasy našich pochodů s hůlkami, a proto se naučíme správnému stylu Nordic Walking, tedy severské chůze.

Chceme upozornit na fakt, že v celém světě je boj proti rakovině prsu zviditelnován právě v měsíci říjnu, který u nás tímto způsobem otevřeme. Růžová stužka (růžová barva) je celosvětovým symbolem a 15. říjen je mezinárodním dnem boje s naší chorobou.

Chceme ukázat cestu novým pacientkám do všech našich MAMMA HELP CENTER. Proto je pochod v každém městě, kde naši pomoc nabízíme – v Praze, Brně, Hradci Králové, Zlíně, Plzni a Olomouci, kde se připojí i Přerovačky.

Chceme si vyšlápnout pro zdraví s pomocí a za účasti řady lidí, kteří nás podporují. Pochod můžeme v takovém celostátním měřítku uspořádat právě díky jim.

Chceme doufat, že se pochodu spolu s námi zúčastní také lékaři i sestry, kteří se o nás starají, a které jsme oslovili.

Chceme předem poděkovat všem, kteří nám s pochodem pomáhají!

Ve všech „našich“ městech pochodu udělili svou záštitu primátoři. Města nám vyšla vstříc při zajištění vhodné lokality a technického zázemí.

Díky podpoře sdružení Nordic Walking centrum Morava si všichni příchozí mohou zdarma zapůjčit na pochod hole a také se od trenérů správný styl chůze před startem pochodu naučit.

Sdružení Business and Profesional Women nám pomáhá se zajištěním programu, občerstvení, sponzorů a dalších nezbytných náležitostí.

Hlavním mediálním partnerem našeho pochodu je Český rozhlas, celostátní i regionální redakce se postarají o to, aby nás hodně lidí přišlo na start podpořit.

Chceme vám všem dát dárek!

Díky podpoře nadace AVAST dostane každá členka sdružení Mamma HELP, která se pochodu zúčastní, pár speciálních holí zdarma. Stejný dárek čeká na každou další ženu s rakovinou prsu, která přinese poukázku na hole, potvrzenou onkologem a pochod absolvuje. Poukázky jsou k dispozici na nástěnkách Mamma HELPu v čekárnách onkologických oddělení. (Zaregistrované členky je nepotřebují!)



VYŠLÁPNĚTE SI PRO ZDRAVÍ

S MAMMAHELPKAMI A RŮŽOVOU STUŽKOU

v sobotu 1. října 2011
v šesti městech České republiky

- v Praze
- v Brně
- v Hradci Králové
- v Olomouci
- v Plzni
- a ve Zlíně

Svou účastí na pochodu vyjádříte svou solidaritu s ženami, které bojují s rakovinou prsu!

Pochod je vhodný pro celou rodinu - zdarma vás naučíme správné severské chůzi s hůlkami - hůlky každému zapůjčíme.

Ve všech městech vás na startu i v cíli čeká doprovodný program, něco na zahřátí a odměny pro nejpochodnější rodinné týmy!

Nenechte nás v tom samotné!

Čekáme na vás na startu pochodu

- V Praze 9** v parku Podvíní
- V Brně - Lišín** v Mariánském údolí
- V Hradci Králové** v Žižkových sadech
- V Plzni** v odpočinkové zóně za OC Plaza
- V Olomouci** ve Smetanových sadech
- Ve Zlíně** na Vršavě u Galaxie

Podrobnější informace o pochodech najdete na www.mammahelp.cz

Organizátor pochodu: Mamma HELP, sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.

Hlavními partnery akce jsou

MAMMA HELP - NADACE VEŠKERÉ SEVERSKÉ CHŮZE A BUSINESS AND PROFESSIONAL WOMEN

Mediálním partnerem je

Český rozhlas



Jak je i z tohoto stručného popisu vidět, udělali jsme pro zdar celé naší celostátní akce, co bylo v našich silách. Teď je to už jen na vás!

V sobotu 1. října si vezměte dobré boty, vyšlápeme si společně pro zdraví!

My mammahelpky, a všichni, kdo nám pomohli a pomáhají, kdo si přejí, abychom v tom nezůstaly samotné. Ahoj na startu!

Jana Drexlerová

Praha – park V podvíní, naproti poliklinice Vysočany, Praha 9, začátek akce je **v 11 hod.**

Brno – Brno-Líšeň, Mariánské údolí (konečná zastávka autobusu MHD č.55), začátek akce je **v 9 hod.**

Hradec Králové – Žižkovy sady v centru města naproti magistrátu, začátek akce je **ve 13 hod.**

Olomouc – městský park Smetanovy sady, začátek akce je **v 10 hod.**

Plzeň – odpočinková zóna za OC Plaza, začátek akce je **ve 12 hod.**

Zlín – Na Vršavě u Galaxie, začátek akce je **ve 13 hod.**

Chcete vědět, proč jsme si pro vás přichystali právě pochod s hůlkami?

Nordic walking

Nordic walking, neboli severská chůze, je nové sportovní odvětví dynamické chůze s holemi. Tuto zdravotní pohybovou aktivitu, kterou může provozovat téměř každý bez ohledu na sportovní talent, kondici či věk, lze uplatnit také jako tréninkovou metodu nebo jako doplněk jiných sportů. Jedná se o motorická cvičení, která napodobují lyžařské pohyby. Jejich součástí jsou pestrá cvičení na protažení, posílení, a kdo chce větší zátěž, může vyzkoušet i běh s holemi.

První písemné zmínky o této aerobní aktivitě pochází z devadesátých let ve Spojených Státech. Tam ji však nazývali Pole walking. O něco dříve se začaly používat hole v severských zemích, kde je běžecké lyžování velmi oblíbené. Vše začalo 5. ledna 1988 v Helsinkách, kde se měla konat soutěž v běhu na lyžích. V tomto roce však bylo málo sněhu a dlouho připravovaná událost byla ohrožena. Právě tato situace přiměla organizátory, aby přemýšleli o alternativním řešení. Lyže se využít nemohly, a tak soutěžící vyrazili na trať pěšky pouze s běžeckými holemi v rukou. Účastníků se sešlo několik stovek, a tak byl nevědomky položen základ nové pohybové aktivity – Nordic walking. Později se ve Finsku chůze s holemi rozšířila ze sportovních nadšenců a trénujících běžců i na širší populaci a byla zařazena do výuky ve sportovních školách.

Zásadním zlomem ve vývoji severské chůze bylo vyrobení speciálních holí, které byly určeny pouze pro severskou chůzi. První takto specifikované hole vyrobila finská firma Excel v roce 1997.

V roce 1998 vzniklo centrum severské chůze v Helsinkách, které téhož roku navštívilo více jak 23 tisíc lidí a bylo vyškoleny přes dva tisíce instruktorů. V roce 2000 byla ve Finsku založena International Nordic Walking Association (INWA), jejímž hlavním cílem je rozšiřovat severskou chůzi po celém světě.

V České republice se první nadšenci objevují v roce 2000. V roce 2003 pak byla založena Česká Asociace Nordic Walking a v roce 2004 se stala členem mezinárodní asociace INWA. Velký rozmach nordic walking v České republice nastal v roce 2006 a tento trend nadále pokračuje.

Na nordic walkingu je pozitivní to, že jeho provozování je finančně velmi nenáročné. K tomu, abyste mohli vyrazit ven na příjemnou a přesto celkově posilující a energii dodávající procházku, vám postačí pohodlné, vzdušné oblečení a obuv vhodná do příslušného

terénu. Správná bota na sportovní aktivity by měla především tlumit nárazy, umožňovat práci v kotníku a stabilizovat patu. Také by měla mít pružnou podrážku, zakulacenou patu a v neposlední řadě by neměla propouštět vodu. U oblečení je dobré vrstvit jednotlivé kusy na sebe. Při tréninku je tak můžete odkládat a poté zase obléct.

Bez čeho se však při této aktivitě neobejdete, jsou nordic walkingové hole, které byly speciálně vyvinuty pro tento druh sportu. Vyrábějí se z hliníku, karbonu nebo různých směsí lehkých kovů. Jejich rukojeť s nastavitelným poutkem je ergonomicky tvarovaná a je vytvořena tak, že usměrňuje a stabilizuje zápěstí. Hrot holí je specificky konstruován a pro chůzi na betonovém, asfaltovém nebo kamenném povrchu je doplněn snímatelnou gumovou botičkou. Velmi důležité je také vybrat si správnou délku hole, která vychází z výšky postavy člověka $\times 0,68$ a určuje ji také úhel v loketním kloubu, který při opřené a svisle zapíchnuté holi a při sevření rukojetí měl být minimálně 90 stupňů.

Dalo by se říci, že chodit s holemi není žádná věda a zvládne ji každý. Ano, ale i taková chůze má jistá pravidla, která je zapotřebí dodržovat, aby nedocházelo k přetěžování svalů a celého pohybového aparátu. Správné zvládnutí techniky této aktivity je podmínkou pro její bezpečné a efektivní provozování. Nordic walking není pouhou chůzí, ale komplexním kondičním cvičením, jehož nezbytnou součástí je i posilování a protahování, kde si každý může zvolit své tempo a cíl, od rekreačních procházek až po tréninkové jednotky nejvyšší intenzity. Základní techniku nordic walkingu se naučíte velmi rychle, zpravidla již při první lekci, nicméně samozřejmě platí, čím vícrát vyjdeme, tím lépe nám to půjde. Rychlost chůze přizpůsobuje každý své potřebě, měli bychom při ní však zvládnou hovořit a nelapat přitom po dechu. Nohy by měly být v širší pánve, nevytáčíme chodidla a střídáme levou dolní končetinu vpřed s horní pravou končetinou vpřed a naopak. Kroky děláme delší než při běžné chůzi. Hole držíme pevně v ruce, při odpichu vypouštíme a opíráme se pouze o poutko. Hrot hole se zapichuje na úrovni paty chodidla přední dolní končetiny. Je velmi důležité vzpřímené držení trupu s krkem a hlavou v přirozeném prodloužení osy těla, aby nedocházelo k přetěžování páteře. Tento i další způsoby práce s holemi, jako je například protahování správná chůze do kopce, či z kopce vás rádi naučíme v našem Nordic walking centru Morava, kde se vám budou plně věnovat profesionálně vyškolení trenéři. Bez správné techniky totiž bude mít použití hůlek minimální, nebo dokonce negativní efekt.

Nordic walking není samozřejmě pouze pohybovou, ale také zdravotní aktivitou. Pozitivní vliv má především na srdce a cévy, dýchání, svaly, kosti a klouby, imunitní systém a psychiku a v neposlední řadě také na redukci váhy.

Severská chůze podporuje činnost kardiovaskulárního systému, tím odstraňuje únavu, závratě a člověk se tak cítí lépe. Srdce se nezatěžuje, ale posiluje, tedy trénované srdce tluče v klidu pomaleji, což zabezpečuje lepší zásobení srdečního svalu krví, respektive kyslíkem. Výkonnost srdce se tak zvyšuje. Správnou chůzí s holemi také zabraňujeme

kornatění tepen, pomáháme předcházet nebezpečí infarktu a mozkové příhody a také regulujeme krevní tlak.

Provozováním nordic walkingu také můžeme zamezit vzniku žilní trombózy, embolizace, ulevujeme cévám a předcházíme křečovým žilám.

Správné dýchání je při chůzi intenzivnější, tím se zlepši činnost plic a plíce se tak lépe prokrvují, mají více kyslíku a čistí se. Lepším dýcháním se také zlepšuje práce svalů a zvyšuje jejich aktivita. Nordic walking velmi pozitivně působí při astmatu a chronické bronchitidě jak u dětí, tak u dospělých.

Když se zaměříme na svaly, kosti a klouby, zjistíme, že během tréninku dochází k aktivaci svalstva na zádech, rukou, rameních svalů, svalů na nohách a hýždích, do pohybu je zapojeno více než 90% všech svalů, najednou pracuje přes 600 svalů. Především se také uvolňuje napětí v oblasti bederní, hrudní a krční páteře, šetří se klouby dolních končetin a stabilizuje se opěrná soustava. Nordic walking celkově napomáhá uvolnění bolesti zad a kloubů.

Příjemná procházka s holemi jistě pomáhá zlepšení imunitního systému a blahodárně působí na psychiku. Chůze při studeném a vlhkém počasí stimuluje tělo, to se pak snadno přizpůsobí změnám počasí, a to ho celkově posiluje proti nachlazení. Imunita bývá velmi často ovlivněna psychickým stavem, a ten se pravidelným pohybem v přírodě zlepši, takže se automaticky posílí imunita. Je známé, že pohyb odbourává stres. Chůze zaměstnává obě mozkové hemisféry, to znamená, že zvyšuje koncentraci, koordinaci, kreativitu a schopnost řešit problémy. Globálně severská chůze tedy zvyšuje sebevědomí, a to přispívá k udržení celkového zdraví.

Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučila nordic walking jako nejlepší prostředek k redukci tělesné hmotnosti. Nordic walking zvyšuje spalování tuků. Kalorická spotřeba je vyšší o 25% - 35% než při klasické chůzi a spaluje až 400 kcal/hod, kdežto běžná chůze pouze 280 kcal/hod.

Pokud budete pravidelně chodit s holemi správnou technikou, aktivujete svůj metabolismus a upravíte obsah cukru a tuku v krevním oběhu. Nordic walking je velice vhodná pohybová aktivita pro lidi s nadváhou, neboť šetří kyčelní a kolenní klouby. Lidé s nadváhou těžko sbírají odvalu k tomu, aby začali například běhat, ale Nordic walking mohou bez problémů provozovat, aniž by jim to činilo zvláštní potíže a problémy. Pomocí holí jsou namáhány svaly celého těla a klouby dolních končetin jsou odlehčeny.

Rozhodnete-li se zkusit nordic walking jako novou pohybovou aktivitu, neberte to jako nutné zlo k redukci nadbytečných kilogramů, ale snažte se, aby vám tato pohybová aktivita přinášela odraagování od celodenního shonu a starostí. Jen tak dospějete k vysněnému cíli a investujete do svého zdraví, a to přece stojí za to!

Náš pochod také na vlnách Českého rozhlasu

Radiodárek, odměna všem „neviditelným“

Pořad je dárkem pro všechny, kteří svým životem dokazují, že svět je dobré místo k životu. Vysílá se každou čtvrtou neděli v měsíci, v září bude věnován Mamma HELP centrům v České republice.

V září zabalíme radiodárek organizaci Mamma HELP

Září bude patřit Templářským sklepům v Čejkovicím a sdružení Mamma HELP. Bude řeč o víně, bez toho by to snad ani nešlo, ale také o tom, že zdejší Templářské sklepy se svým velmi úspěšným rosé, tedy růžovým vínem, pomáhají síti Mamma HELP center v České republice. Čejkovičká iniciativa se jmenuje Na zdraví s růžovým a prakticky znamená, že z každé prodané lahve růžového vína získá Mamma HELP jednu korunu.

Radiodárek na podporu Mamma HELP center v České republice moderuje Jan Kovářík, vysílá se 29. září v 11 hodin na Dvojce Českého rozhlasu.

Pořad Radiodárek vysílá Dvojka Českého rozhlasu už bezmála deset let. S nápadem vyseknout poklonu lidem invenčním a aktivním, kteří vykonali spoustu užitečné práce, a to nejen pro svůj region, a přesto jsou mediálně naprosto neznámí, přišla Helena Dubničová z redakce zábavy Českého rozhlasu 2.

„Zvlášť dnes, kdy se všude prosazují pouze celebrity a takzvané VIP osobnosti, je důležité nezapomínat na lidi zajímavé, významné ve svých oborech, kteří dělají něco užitečného, a častokrát o tom málokdo ví,“ vysvětluje, proč ji příprava Radiodárku ani po letech nepřestala bavit.

Zdroj: Týdeník Rozhlas, 16.8., str. 9

Výlet na jižní Moravu

Setkání na jižní Moravě si nenechaly ujít tři desítky mammahelpek z celé republiky. Programem nepohrdli ani tři muži. Do Brna jsme se sjeli 20. srpna dopoledne.

Program, který připravila Jana Drexlerová spolu s brněnskou koordinátorkou Stáňou Absolínovou, jsme zahájili v brněnském podzemí pod Zelným trhem, které bylo nedávno



zpřístupněno veřejnosti. Bezpochyby to byla zajímavá exkurze do historie sklepení, které během staletí patřilo ke koloritu města. Bylo místem, kde se především skladovaly potraviny.

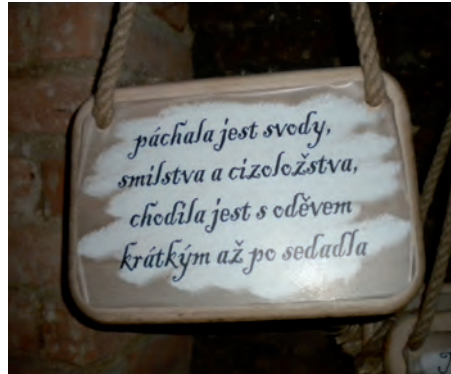
V podzemních prostorách jsme se ale také dověděli, jak se tu skladovalo víno

Dozvěděli jsme se i to, jak to bylo na rynku s pranýřováním a za jaké činy se povětrné ženy a obchodníci na pranýř dostávali. Ukovat se do jeho repliky v podzemí pokoušela i Jana a všichni jsme se bavili při čtení rozsudků, které písař vzorným písmem zaznamenal na dřevěné tabulky. Bez zaváhání nutno připomenout, že každý z těch rozsudků by i dnes našel své majitele. Škoda, že už nejsou pranýře!

Odpoledne jsme se opět ocitli v podzemí, a to v Kapucínské kapli. Pak se někteří vydali na procházku na Petrov, jiní využili přívětivosti brněnských zahrádek v okolí Zelného trhu.

Večer patřil návštěvě Templářských sklepů v Čejkovicích. Paní průvodkyně Anežka Rajchmanová byla skvělá a její vyprávění o historii sklepů a čejkovickém vinařství bylo jedinečné, stejně tak její znalosti o vínu, které Templářské sklepy produkují. Připomněli jsme si, že vynikající růžové ze zdejších sklepů je i pro nás, protože z každé prodané lahve získá Mamma HELP korunu. Tak jsme si rádi a s chutí připili i na naše zdraví.

Ve sklípku nás už čekala cimbálová kapela jménem Mládí z Čejče, tedy z obce hned vedle Čejkovic. Hráli výtečně. Byl to tak báječně prozpívavý večer, že se nám ani nechtělo jít spát.





V neděli ráno uvítaly brněnské mammahelky celou skupinu ve svém centru u výborné snídaně. Následovala prohlídka botanické zahrady a rozjeli jsme se do svých domovů. Vzpomínáme na krásné a příjemné dva dny v Brně a v Čejkovicích.

Táňa Pikartová

Wobenzym pro mammahelky

Společnost MUCOS, která je výrobcem a distributorem Wobenzymu, poskytuje zaregistrovaným členkám Mamma HELP center Wobenzym se slevou. A toho využívá řada mammahelpek, také paní Ludmila Podlešňovicová z Roudnice nad Labem.

Paní Podlešňovicová, jste jedna z desítek žen, které využívají nabídku společnosti MUCOS a kupují si zlevněná balení Wobenzymu. Předpokládám, že jste tuto nabídku uvítala.

Ano, nabídku na koupi zlevněných balení Wobenzymu jsem velmi uvítala, přišla mi právě vhod. V současné době ho užívám dvakrát denně pět tablet. Měla jsem velké bolesti kolene, téměř jsem nemohla chodit, až mi praskla cysta. Jsem přesvědčena, že

mi Wobenzym hodně pomohl při léčbě těchto potíží, které už zcela pominuly. Po této zkušenosti bych ráda, aby Wobenzym začal užívat i můj manžel, který má už delší dobu bolesti v ramenním kloubu.

Kdy jste se poprvé setkala v Wobenzymem?

Už v roce 2000, kdy u mě byla diagnostikována rakovina prsu. Proběhla operace, chemie i radioterapie. Na radu ošetřujícího lékaře jsem ihned začala Wobenzym užívat, pomohl mi při rychlém zhojení jizvy a také se mi dobře a brzy zregenerovala kůže po ozáření. Myslím, že jsem díky tomu taky předešla vzniku lymfatických otoků a také se mi výrazně zlepšila imunita. I proto si každoročně hlavně na jaře kůru Wobenzymu dopřeju.

tp

CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH

Co se dělo v létě v Praze

Nechci si stěžovat, ale tak rušné léto jsem už dlouho nezažila. Kromě počasí, které letos nemělo letní charakter a mnohé nás na dovolených trápilo, jsme se opět pustily do oprav v zadní místnosti našeho centra. Již nejméně rok jsme měly podezření, že se s podlahou v naší kanceláři něco děje, a v červenci jsme už opravu nemohly dále odkládat. Takže jsme zase stěhovaly a stěhovaly, až jsme celou kancelář i se skládkem vystěhovaly. Práce zatím trochu vážnou, ale pořád doufám, že bude vše hotové v polovině září. Proto si všechna děvčata, která chodí cvičit, raději zavolejte kolem 10. září, zda už je tělocvična, která je zase skladištěm, volná ke cvičení.

—
Samozřejmě máme plno práce se zařizováním naší velké akce 1. října Vyšlápněte si pro zdraví, která bude v Praze ve Vysočanech v parku V podviní.

—
Napiši také několik slov o výletě do Botanicusu v Ostré u Lysé nad Labem, kde jsme byly letos v červenci. Výlet se nám podařil, paní průvodkyně nás celou středověkou vesnicí provedla, viděly jsme mnoho ukázek středověkých řemesel od pletení provazů až po výrobu svíček a ručního papíru. Ochutnaly jsme skvělé palačinky a bramborák, ale snad všechny nás nejvíce nadchly krásné zahrady, kde pěstují bylinky a zdravou zeleninu. Nakoupily jsme si plno maličkostí v místním obchůdku a zase hurá vláčkem do Prahy. Připravujeme ještě další dva rekondiční pobyty v Jizerských horách a na Šumavě. Myslím si, že na okurkovou letní sezónu je toho opravdu dost a dost.

—
Těším se už na normální provoz v pražském centru a na to, jak přijdete všichni plné letních zážitků a s načerpanými novými silami.

Hanka Jírovcová

Co právě děláme v Brně

I když i o prázdninách naše centrum navštěvovaly stálé i nové klientky, měly jsme dost času se připravit na novou sezónu.

Plánujeme několik zajímavých akcí. Nejdřív nás čeká 11. září už tradiční Kloboukové loučení s létem v Denisových sadech. Připravujeme zábavný program a doufáme, že přijдете ve velkém počtu! Kromě toho také tvrdě pracujeme na organizaci pochodu Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou, který se koná 1.října v Mariánském údolí. Účastí na pochodu vyjádříte svoji solidaritu se ženami, které bojují s rakovinou prsu.

Mariánské údolí patří k nejhezčím místům v okolí Brna a dostanete se sem městskou dopravou. I tady počítáme s hojnou účastí!

Také v centru jsme pracovaly na tom, abychom mohly být našim klientkám plně k dispozici. Na září a říjen máme přichystané zajímavé a zábavné odpolední programy, na kterých byste určitě neměly chybět. V hale jsme zařídily počítačový koutek, kde můžete zdarma používat počítač připojený k internetu.

Těšíme se na vás! Pauline Iványiová

Vizovické loučení s létem aneb moje první jezdecké začátky



Ctěla bych se s vámi podělit o jeden nevěšední zážitek, který ve mne zanechal opravdu neskutečný dojem. Ale pěkně popořádku.

Jelikož se v našem centru většinou se svými kolegyněmi míjíme (kromě porad a společných akcí), rozhodla se naše koordinátorka Katka uspořádat pro nás jedno krásné společné odpoledne. Pozvala nás k sobě domů do Vizovic. Říkala, že zde bude dost času probrat pracovní záležitosti i jen tak „potlachat“ při sklence dobrého růžového vína z Čejkovic. A co slíbila, to také dodržela.

Katka bydlí na samém konci Vizovic v překrásné přírodě, kde je božský klid a pohoda. Prostě nádhera a balzám na duši. To místo si musí každý hned zamilovat. Nachystala pro nás občerstvení, táborák i špekáčky na opékání a zlatým hřebem celého odpoledne byla projížďka na koni s instruktáží. Díky její dceři Terezce a její kamarádce Jarušce, která je majitelkou

koně, jsem měla poprvé v životě možnost se projet na koňském hřbetu. Oba nádherní čtyřnožci Vilík i Koláček, na kterých obě děvčata přijela, měli s námi svatou trpělivost a za kousek mrkve snesli i naše neohrabané štrachání na jejich sedla. Díky Jarušce, která je zkušená chovatelka a z pozice učitelky je zvyklá trpělivě vysvětlovat, co se smí a co ne, abychom koníky zbytečně nevyplašily, jsme to zvládly. Naši spanilou jízdu zahájila nejodvážnější z nás, Vlad'ka, která nebojácně odcválala na Vilíkovi. Postupně naše zábrany opadávaly a jedna po druhé jsme jízdu na absolvovaly. Až do večera jsme měly o zábavu postaráno. Konečně jsem i já na vlastní kůži poznala, jak nádherný je svět z koňského hřbetu. Přeju i vám mnoho nových nevědnic a krásných zážitků.



Vaše Jarka ze Zlína

Z přerovského centra

Prázdninové události začaly poradou koordinátorek v Mamma HELP centru v Brně. Sešlo se nás sedm statečných ze sedmi center s naší ředitelkou Janou. Letos ještě přivezla Kája z Olomouce svou malou tříměsíční Zdeničku, protože ji kojí. Obdivuji tuto křehkou ženu, která s malým dítětem stačí ještě řídit olomoucké centrum a mezi kojením zařizovat a vyřizovat spoustu věcí.

Porada je vždy spojená se spoustou informací a úkolů od Jany a také se radíme o programu na další půlroční období. Každá z nás jednotlivě skládala účty z plnění úkolů z minula a referovala o tom, co se dělo v jednotlivých centrech. Je toho hodně, ale snažíme se společně s našimi terapeutkami zadání plnit tak, aby z toho měly užitek hlavně naše klientky, které k nám pro pomoc a radu přicházejí.

Na letošní poradě jsme se dozvěděly i dvě novinky. Představila se nám nová koordinátorka Stáňa Absolínová, mladá, štíhlá, usměvavá, pohostinná. Víťame ji mezi nás a přejeme hodně trpělivosti a pevných nervů v této nelehké práci.

A další zpráva byla ta, že končí ve funkci koordinátorky v Brně Jana Zrnečková. Jana Zrnko přišla za námi na poradě jak jinak, než s úsměvem a pohoštěním. Je to žena, která vždy sršela energií, nápady a svérázným humorem. A její Slovo do duše je vždy pohlazením i důvodem k zamyšlení. Často jsem jí říkala, že by mohla ze svých článků, které píše do bulletinu, vydat knihu, něco jako Slepíčí polévka pro mammahelpskou duši.

Pevně doufám, že se jí to podaří. Budeme se i nadále na ni, a na její zprávy těšit a přejeme jí hodně zdraví a dobrých nápadů.

Přestože bylo v přerovském centru tři týdny zavřeno, nelenily jsme a jezdily vypomáhat na služby do olomouckého MHC. Jezdíme tam rády, Olomouc je krásné starobylé

město a olomoucké centrum je moderně, vkusně zařízené, jen těch schodů kdyby tam tolik nebylo.

Musím se k těm schodům ještě vrátit. Víte kolik schodů vyšlapu a sešlapu, když vyjdu ze svého bytu ve třetím poschodí v Hranicích a dorazím do přerovského MH centra? Schválně jsem je jednou spočítala, jednak, abych si procvičila mozek, a jednak ze zvědavosti, proč mě pořád bolí kolena. Je jich po cestě od mého domova do centra v Přerově, kam jezdím vlakem, tam i zpět 240. Za dva dny je tak schodů jako na rozhlednu a za pět let jak na Everest. A pak že necvičím, můj milovaný synu, jak mi pořád radíš, cvičím, cvičím, ale ty o tom nevíš.

Přeji všem po prázdninách pohodový start do další práce.

Zdraví Jana Přerov

Z VAŠICH DOPISŮ

Na nudu je listové těsto

Pořád jsem si stěžovala, jak málo hlídám čtyřapůlletou vnučku Natálku. Až letos. Snacha nastoupila v lednu do práce a já se občas střídala s druhou babičkou při vyzvedávání Natálky ze školky. V červenci a srpnu byla Natálčina školka zavřená a já dostala prázdninový rozpis služeb. V sedm hodin ráno jsem Náťu přebírala na autobusové zastávce a v 18 hodin jsem ji vracela domů. Říkala jsem jí, že je můj štafetový kolík.

Když bylo hezké počasí, nebyl problém Náťu zabavit. Chodily jsme na pískoviště, skluzavky, do města na zmrzlinu, na procházky se psem, do lesa a také na houpačky. Prostě jsme si to užívaly. Horší časy nastaly, když začalo pršet. A že toho deště o letošních prázdninách bylo víc než dost.

Ale jak se zabavit doma. Hrály jsme si na krám, navlíkaly korálky, malovaly, vystřihovaly, hrály pexeso. Po čase nás to všechno přestalo bavit. Potřebovalo to něco nového, co jsme ještě nedělaly. A pomohla náhoda.

Potřebovala jsem udělat slané tyčinky z listového těsta. Ke spolupráci jsem přizvala vnučku. Opásaly jsme se zástěrami, vyndaly válečky, mouku, prostě vše, co se ke vytvoření slaných tyčinek potřebuje. Natálka k tomu všemu přistupovala velmi zodpovědně. Hnětla, válela, pak znovu hnětla, až těsto dostávalo povážlivě zvláštní barvu, mouka byla všude, ale nám to vůbec nevadilo.

Výsledkem rozhodně nebyly tyčinky. Na plechu se objevovaly různé patvary, které jsme namašlovaly rozšlehaným vajíčkem, posypaly solí a kmínem a daly péct.

Všechn ten nepořádek stál určitě za ty rozzářené oči a slova: „Babi, to se nám to ale povedlo!“

Tedy dámy, když bude při hlídání vnučat u vás doma nuda, vyndejte listové těsto. Stojí to za to!

Zdenka Nyklesová, MHC Plzeň

Léčba smíchem

Onehdy jsem v radiu (ČR2) slyšela pořad, který se této problematice věnoval. Celkem zajímavá relace. O tom, že smíchem se uvolňují endorfiny, stejně jako např. při sportu, se všeobecně ví. Pro mne však bylo novinkou, že existuje cvičební disciplína, speciální jóga, při které se účastníci učí smát. Na čem všem se dá vydělávat.

Zamyslela jsem se, jak na tom se smíchem jsem já. Usmívám se často. Navíc mám vzpomínku na dvě situace, kdy jsme se s kamarádkami smály, až nás bolela bránice. V době studií jsme byly v kině na filmu Někdo to rád horké (známá americká komedie). Smály jsme se tak nahlas, až jsme regulovaly rytmus výbuchů smíchu všech návštěvníků kina. Ta druhá příhoda mi podle mého názoru pomohla k tomu, že jsem byla v době totality zařazena do výběrového lyžařského zájezdu pro cvičitele a rozhodčí, který se konal v Kitzbühelu. K žádosti bylo zapotřebí přiložit souhlasné potvrzení ÚVČSTV. Kamarádka se mnou jela pro potvrzení do Prahy. V budově ÚVČSTV jsme přejely výtahem paternoster poslední patro a kamarádka začala hystericky ječet. Když jsme z výtahu vystoupily, přepadl nás neovladatelný příval smíchu, všichni na chodbě se za námi ohlíželi, nejspíš si mysleli, že nám tzv. přeskočilo. Do zájezdu mě vybrali (asi se domnívali, že se mnou bude legrace). Smích mi pomohl.

Hodně se smějte! I v době osobních problémů se nebraňte smíchu. Pomůže to vám i vašemu okolí. A nemusí to stát ani korunu.

Miša z Hradce Králové

Moje aforismy:

Láska je slepá, ale tuto oční vadu obvykle vyléčí čas.

Láska i oheň přináší světlo a teplo, ale občas i zkázu.

Miluji nebe plné hvězd, tak jako tebe, když se vracíš z cest.

Miluji hvězdné nebe, na něm vidím zářit i tebe.

Tam, kde pán bůh nadělí, změní se všední den na neděli.

Mamma HELP spolupracuje s projektem Nejsi na to sama



nejsi na to sama

průvodce
v životě a boji
s rakovinou prsu

www.rakovinaprsu.cz

Už jste si zkusily Brain Jogging?

V minulém bulletinu jsme na téma Chemická mlha v hlavě, což je přesný popis toho, co se nám děje v hlavě po chemoterapiích a ozařování s pamětí, uveřejnili článek pana MUDr. Martina Chlupáče. Jeho návod, jak na mlhu v hlavě vyvrát, vyzkoušela i paní Růžena Metličková a napsala nám.



Na obrazovkách počítačů v MH centrech se objevila nová ikona – HAPPYneuron Brain Jogging. Jedná se o řadu cvičení sloužících k tréninku mentální výkonnosti – stimulaci paměti, prohlubování koncentrace, zdokonalování logického myšlení a zlepšování vizuálně-prostorové orientace.

Procvičování myšlenkových procesů je důležité zejména pro lidi středního a vyššího věku, jedním z následků chemoterapie je změna schopnosti myslet, učit se a pamatovat si. Tedy i pro nás je velmi důležité svůj mozek trénovat a udržovat ho na optimálním výkonu. Zatím co si ho většinou zatím procvičujeme jen luštěním křížovek či sudoku, Brain Jogging je moderním nástrojem pro trénink našich mozkových funkcí s pomocí počítače.

A teď už k vlastnímu procvičování: Abychom mohly sledovat své pokroky, je třeba se do aplikace přihlásit – uvést jméno, věk, pohlaví a dosažené vzdělání. Nebojte se toho, údaje nemusí být vůbec konkrétní, jméno můžete uvést jakékoli, ale rok narození, pohlaví a dosažené vzdělání jsou důležité údaje. Podle nich se vyhodnocují dosažené výsledky. Na začátku dostanete výchozí počet bodů – vždy 500.

A pak už záleží jen na vás, jak budete pokračovat dál. Každému z nás vyhovuje jiný typ úloh. Já osobně nejvíc boduju v rozšiřování slovní zásoby – doplňování chybějících slov, skládání slov ze slabik, případně ve vizuálně-prostorové orientaci. Se zdokonalováním logických systémů a stimulací paměti už je to horší.

Každopádně se připravte na to, že body vám budou z přidělené částky ze začátku ubývat, ale jak budete pokračovat a zlepšovat se, částka se postupně začne zvyšovat. Důležitá není jen správnost odpovědí, ale i rychlost reakce. Také je zapotřebí, abyste nebyly při řešení úloh ničím rušeny, jakýkoli vzruch v okolí se ihned projeví zhoršením výkonu. Ale je to zajímavá zkušenost – podle autorů má pravidelné hraní her snižovat i pocity deprese a úzkostí.

Pokus byste chtěly o Brain Joggingu získat více informací, koukněte se na stránky www.brainjogging.cz. Kompletní aplikaci si pak můžete vyzkoušet na MH centrech.

Růžena Metličková

Abeceda rodinných financí



Milé mammahelpky i ostatní čtenářky,
naučit se hospodařit s penězi není vždy jednoduché. Peníze jsou součástí našeho života, potřebujeme je k zabezpečení nejen základních potřeb. Ve škole nás nikdo neučil ani základní zásady hospodaření s penězi, ani to, jak nakládat s finančními produkty. Myslím si, že je dobré očistit svůj pohled na peníze, přestat se jich bát, nebýt na nich závislá, ale naučit se být za své peníze a zacházení s nimi zodpovědná.

O penězích budeme mluvit v našich kurzech, poslechneme si rady zkušenějších a budeme se učit být finančně gramotné. Budeme se učit, jak jednoduše sestavit rodinný rozpočet, uděláme si představu o výši našich výdajů a práci s nimi, naučíme se rozumět základním produktům, které se k rodinnému rozpočtu vážou a procvičíme si prakticky hlavní zásady zodpovědného rodinného rozpočtu.

Pro ty z vás, které nemají časový prostor se našich kurzů zúčastnit, shrnu nejzajímavější informace a vložím je na stránky www.mammahelp.cz. Každý pátek v září budu velmi ráda telefonicky odpovídat na vaše dotazy na telefonu 602 383 880. Na stránkách www.mammahelp.cz budu také písemně odpovídat na zaslané dotazy.

Těším se na setkání s vámi postupně ve všech MAMMA HELP centrech .

Ing.Lenka Šťastná, vaše lektorka Abecedy rodinných financí

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 15. 9. 16.00** **Prezentace firmy HI-LCD a.s. – o potravinovém doplňku EVELOR, který je přírodním antioxidantem.** Vaše dotazy zodpoví Mgr. Luboš Kacel.
- 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
- 6.10. 16.00** **Přijďte se naučit vyřezávat ovoce** – paní profesorka z Hotelové školy Poděbrady Bc. Jaroslava Bulíčková se svými žáky nám předvede jak na to.
- 13.10. 16.00** **Cestovatelské okénko** s Ivou Gočovou – Jak se žije ve Washingtonu
- 20.10. 15.00** **Arte se Štěpánkou** – přijďte plést košíky, vy co to ještě neumíte
- 27.10. 16.00** **Babinec** – rády se sejdeme k popovídání po prázdninách – přineste ochutnávky zajímavých mňamek.

Tělocvična – začínáme cvičit 12. 9. – ještě se přesvědčte telefonicky

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 Brožovou

Cena: 20,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové – začínáme od října

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 – od října

Každý třetí čtvrtek 10.00 – 13.00 Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou 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 – od 15. 9.

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. Míšou 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.

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, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i přátele!

14. 9. Povídání o prázdninách a dovolených – 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.

15.9. Cestovatelské okénko: Estonsko, Litva, Lotyšsko, jak je viděla Naďa.

22.9. Přednáška a beseda s MUDr. Jandíkem, vedoucím chirurgem
Fakultní nemocnice HK

1.10. od 13.00 Vyšlápněte si pro zdraví s mamahelpkami a růžovou stužkou. Čekáme Vás všechny i se všemi Vašimi blízkými a známými i s dětmi v Žižkových Sadech (naproti Magistrátu HK). Naučíte se zdravou nordickou chůzi (hůlky zapůjčíme zdarma), potkáte zde známé osobnosti, připraven je lákavý doprovodný program (poradna P. Váni, zdravá výživa, hudba, aj.)

6.10. Zájezd do Prahy s LPR – Prohlídka Židovského města a Bílkovy vily. Zájem ohlaste v našem centru, hodinu odjezdu upřesníme.

13.10. Ještě jednou lymfedém – pro velký zájem pokračování přednášky s Mgr. Novákovou.

20.10.15.00 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!

27.10. Cestovatelské okénko. Zážitky z Kanady nám povypráví Naďa

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.

29. 9. Pracovní schůzka k pochodu – přijďte i vy, pomoc, nápad i radu vítáme!

1. 10. sobota – pochod s hůlkami **Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou, začátek akce je ve 12.00 hodin** v odpočinkové zóně za OC PLAZA (bývalé výstaviště)

13.10. Babinec – přijďte si popovídat mezi nás!

27.10. Artedílina – malování na hedvábí

Podrobnosti ke všem připravovaným akcím, ale i další informace získáte vždy od pondělí do čtvrtka od 10.00 do 15. 00 hodin, a to na tel. číslo 377 917 395 nebo 739 632 886

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, pomůže nám najít rezervy a upozorní nás na rizika „výhodných nabídek“! Úvodní přednáška nového projektu. Pozvěte i přátele!

Od 26.9. všechny srdečně zveme do prostorů Krajského úřadu (mrakodrapu)14. etáž na **výstavu s názvem: Hedviko, můžu k vám přijít?**

1.10. Vyšlápněte si pro zdraví! Sraz ve 14hod. u rodinného parku Galaxie. Nenechtejte nás v tom samotné a přijďte podpořit naši činnost!

5.10. Podzimní procházka Zlínem

19.10. Artedílina – dlabání dýní

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



Nina Ch. – 1.10., Eva S. – 2.1., Marta H. – 3.10., Terézia D. a Květoslava N. – 4.10., Gabriela F. (65) a Nora El L. – 5.10., Ludmila M. – 6.10., Jana K. a Lenka Š. – 7.10., Vladimíra N. – 8.10., Eva H. a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K. – 10.10., Marie K. a Ludmila V.-11.10., Halka B. MUDr. (50) a Soňa N. (50) – 13.10., Marie Š. – 14.10., Anna K. a Zdena N. – 15.10., Pavla V. – 16.10., Lucie Ch., Marie J. (65), Alena J., Marta J. Mgr., Hana V., Hana H. JUDr. a Vojtěška S. – 18.10., Iva L., Libuše N. (75) a Jitka P. Ing. – 19.10., Marta B., Mária H., Vlasta S.,

Jaroslava Š. a Božena Z. – 20.10., Ota P. (65) a Milada V. – 23.10., Drahomíra D. a Eva N. – 25.10., Helena P. – 26.10., Ivana K. a Vladimíra M. – 27.10., Marcela A., Jindřiška D. a Marcela M. – 31.10.

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: Stanislava Absolínová
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.: 585 220 288, mail: 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
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:



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ

amoena



ebmpapst



SIGMA-ALDRICH®

Wobenzym®



AMGEN®

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