

NEWSLETTER

MAMMAHELPK

NEJDE JEN O DUŠI...

Kromě psychosociálního poradenství a emoční podpory nabízejí MH centra také aktivity zaměřené za zlepšení tělesného zdraví. Zájem klientek je stále větší, a například pražská tělocvična už několik let praská ve švech, takže je nutné některá cvičení během dne pořádat i dvakrát. V současnosti probíhají v pražském centru tyto kurzy:

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga

Čtvrtek 17.30 Step

Čtvrtek 18.30 Břišní tance

Zájem byl i o tai-chi, lekce u nás ale už nenabízíme, protože tělocvična prostorově nevyhovuje – mammahelpkám proto doporučujeme kurzy [Sdružení Taoistického tai-chi](#), s nímž už léta spolupracujeme.



Helena Dvořáková,
lektorka kurzů cvičení
v Praze



Nutno dodat, že jóga je už několik let oblíbeným relaxačním cvičením také v MH centrech v Hradci Králové a v Plzni.

Už před více než deseti lety jsme vydali DVD (tehdy videokazetu) s názvem [Cvičení pro ženy po operaci prsu](#) – dodnes je jedinou pomůckou tohoto druhu u nás, a rozesíláme ji zájemkyním po celé republice. Obsahuje cvičební jednotku pro domácí cvičení, lze ji ale samozřejmě použít i pro skupiny. Její autorka, profesorka Kateřina Vaníková, která vyučuje fyzioterapii a již dlouho se zabývá cvičením s ženami s rakovinou prsu, vysvětluje, jak cviky správně provádět a jaký účel to které cvičení má. Cvičenkami jsou dvě členky sdružení Mamma HELP, předvádějí sestavu cviků vleže na zemi, vsedě na míči nebo na židli, vstojе s gumovými pásy pro posílení svalů a lepší funkci svalové pumpy, což pomůže k lepšímu proudění lymfy.

Lektorky našich pohybových aktivit s námi pravidelně jezdí i na rekondiční pobyty, kde mají i další ženy možnost naučit se vhodnému cvičení pro zlepšení své tělesné kondice.



Srdečně Vás zveme

na setkání k příležitosti
10. výročí otevření brněnského
Mamma HELP centra

ve středu 30.dubna 2014

Program:

Den otevřených dveří od 12.00 hodin

Slavnostní babinec od 15.00 hodin

Těšíme se na Vás

Mamma HELP centrum Brno

Nerudova 7, 4. patro

Mamma HELP o.s.
sdružení patientek s rakovinou prsu
www.mammahelp.cz



Již tradičně vás zveme
na kloboukové vítání jara
v Brně!



Vyhledávač Onkoportál

www.onkoportal.cz

onkologie

vyhledat

Pomáhá pacientům, jejich rodinám a veřejnosti vyhledat
onkology OVĚŘENÉ informace a služby.

- 4 000 onkologických hesel
- 3 200 odkazů na prověřené webové stránky



Validované informace z oboru onkologie

Onkoportál pomáhá pacientům v těživé životní situaci.

Obsahuje spolehlivá data o onkologických onemocněních. Mimo léčby rakoviny je možné hledat odkazy na výživu onkologicky nemocných, prevenci, finanční a právní pomoc a důležité kontakty, například na patientské organizace.



KLOBOUKOVÝ KLUB a MAMMA HELP
VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA

KLOBOUKOVÉ VÍTÁNÍ JARA

tentokrát v pohádkovém stylu

V NEDĚLI 27. DUBNA 2014

BRNO - DENISOVY SADY (POD PETROVEM)

ZAČÁTEK VE 14 HODIN

Přijďte i Vy a nezapomeňte si vzít Váš pohádkový klobouk.

PROGRAM:

Koncert skupiny Louis Armstrong revival
Představení sdružení Mamma HELP
Přehlídka Kloboukového klubu Dantes
Vystoupení folklorního souboru Javorníček
Soutěžní otázky o ceny pro malé i velké
Přehlídka a výstava nejen pohádkových kostýmů z barrandovských ateliérů
Vyhodnocení výtvarné soutěže žáků ZUŠ J. Kvapila a ZŠ Křídlovická
Přehlídka floristických klobouků ze Střední zahradnické školy Rajhrad

UKONČENÍ AKCE V 17 HODIN

Získáte zde informace o prevenci onkologických onemocnění a můžete podpořit sdružení Mamma HELP zakoupením drobných výrobků z arte dílen.

AKCE SE NEKONÁ V DEŽÍ.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



www.mammashop.cz



www.mammahelp.cz



Podpořte nás

Číslo dárcovského účtu: 23020207/0100

Posílejte dárcovské SMS na číslo 87777 ve tvaru: DMS MAMMAHELP



darujme.cz | BEZPEČNÁ CESTA PRO VAŠE DARY

Darovat můžete i online pomocí aplikace
darujme.cz na našich webových stránkách

Newsletter Mammahelp – č. 2/2014. Vydalo o.s. MAMMA HELP – sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu, U Vinohradské nemocnice 2256/4, Praha 3, IČ: 70099880, v Praze v březnu 2014. Za obsah zodpovídá Mgr. Jana Drexlerová. Redakce newsletteru: Ing. Helena Doktorová, e-mail: helena.doktorova@mammahelp.cz