

15 LET S VÁMI

11 / 2014

LISTOPAD

Jaký byl náš
říjen v růžové

Benefiční Fidlovačka
k 15.narozeninám

Poděkování
partnerům

V Plzni otevřeno
na nové adrese!

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS
ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.



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
- chápující 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.

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 patientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 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. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Milé mammahelpky,

snad mi dovolíte, abych nejdřív na tomto místě poděkovala všem našim partnerům, kteří nám pomohli zviditelnit naše téma – prevenci, diagnostiku i léčbu nádorového onemocnění prsu – v právě uplynulém měsíci. Když jsme před čtyřmi roky začaly o celosvětových říjnových kampaních v České republice nahlas mluvit, mnozí o tom od nás slyšeli poprvé. Letos už byla situace úplně jiná...

Pomáhá nám totiž stále více firem, médií, přátel, a čeho si nejvíc cením, zůstávají naši partneři i pro další roky. Tak jako například časopis *Moje psychologie* a vydavatelství *Mladá Fronta*, nebo obchodní centrum *Letňany* a řada dalších.

Dám teď ale slovo mým kolegyním, mammahelpkám, bez nichž bychom všechny ty říjnové aktivity nemohly uvést do života. Jejich příspěvky vám přiblíží, co všechno se letos v říjnu u nás a s naší účastí dělo.

Měsíc v růžové

Po úspěšné loňské říjnové akci s OC Letňany se letos projekt Měsíc v růžové rozšířil i do dalších, celkem sedmi obchodních center v republice.

Už na poradě koordinátorek v červenci jsem slíbila zajistit služby v Liberci našimi silami, tj. námi, hradeckými edukátorkami, po celých čtrnáct dní, až do 12. října. A proč ne? Školených edukátorek máme celkem osm. Rozebraly jsme si termíny – dvojice po třech až čtyřech dnech. Zahajovaly jsme s Janou Měsíc v růžové v libereckém OC Forum v bílém stanu v pondělí 29. září.

Ze strany organizátorů i samotného Tesca jsme se setkávaly s ochotou a vstřícností, skvělé byly i naše dvě hostesky (maminky na mateřské dovolené). Každý den před 14. hodinou otevřely náš edukační stan, vybavený vším potřebným, a odešly vybírat do kasiček a posílat k nám zájemce o informace. A my jsme se pak až do večera věnovaly lidem, kteří se u nás zastavili. Byli mezi nimi i muži, jejichž partnerky prý nenašly odvahu s námi hovořit, několik žen podle výslovnosti češtiny původem z Ruska nebo Ukrajiny i hodně zvědaví manželé z Německa. Nejmladšími návštěvnicemi (kromě dětí s maminkami) byly dvě patnáctileté dívky. Ty nejprve zvědavě přihlížely zpovzdálí našemu výkladu a náramně se při tom bavily a špatně potlačovaly výbuchy smíchu. Pak se osmělily a docela zaujatě poslouchaly a nakonec se nás zeptaly, jestli k nám mohou poslat své maminky a babičky.

Na 1. října dopoledne byla dojednána naše přednáška pro zaměstnankyně Tesca. S manažerkou Tesca jsme se dohodly, že nám bude na zasedáčku posílat ženy po půlhodině tak, jak se která může uvolnit ze svého místa. S letáky a modelem k výuce samovyšetření jsme nastoupily v devět hodin a čekaly. První přišly čtyři ženy, bylo znát, že s rozpaky, co je vlastně čeká. Začaly jsme proto vysvětlením, kdo jsme, co je Mammahelp, co zna-



menají ty upoutávky na různých místech OC a co je Měsíc v růžové, proč ty pomalované lavičky, proč tam jsme my, mammahelpky, a proč je tak důležitá prevence. A pak už jsme mluvily, jako při jiných našich přednáškách, o výskytu rakoviny prsu, o diagnostikování nádorů, o mammologických poradnách, o nároku žen na vyšetření... První nedůvěra posluchaček se rozplynula a po naší výzvě pak už samy bez přemlouvání zkoušely na modelu naučit se samovyšetření. Po půlhodině už do místnosti vstupovaly další. V každé skupině přišlo 4 – 6 žen, v té poslední jich bylo už 8. Zájem posluchaček byl veliký, byly to většinou ženy ve věku, kdy se většina s onemocněním setkala v rodině nebo ve svém okolí. Nakonec jsme už nestíhaly zodpovídat ve vyměřených půlhodinách všechny dotazy a tak jsme tazatelky odkazovaly na náš odpolední stánek. A otázky, které je nejvíc zajímaly? Jak dál při nějakém podezření, dědičnost a zvýšené riziko u nádorů prsu, a taky vztah lékař – pacient.

Po skončení tohoto poměrně náročného dopoledne jsme se spolu s Janou jednoznačně shodly, že z této akce máme velice dobrý pocit, že jsme pomohly těm ženám mnohé objasnit a motivovat je ke správnému přístupu k vlastnímu zdraví.

Renata a Jana, MHC Hradec Králové

Stejně jako Jana a Renata a jejich hradecké kolegyně, které je vystřídal v Liberci, sloužily další edukátorky v říjnu v obchodních centrech v Karlových Varech, Plzni, Opavě, Ostravě a pak i v pražském Edenu a Letňanech, kde celá naše osvětová mise skončila. Obdiv si zaslouží všech 48 žen, které vyjely, vždy na několik dnů, i do měst, kde zatím nemáme vlastní zázemí, a vydržely vždy pět i více hodin denně znovu a znovu oslovovat návštěvníky obchodních center a nabízet jim užitečné informace. A mimo jiné také skvěle reprezentovat Mamma HELP. Navíc, dokázaly ještě i vydělat víc jak 25 000 korun prodejem našeho nového růžového náramku, či slona s růžovou mašličkou. Moc vám za tu obětavost děkuju, holky.



Naše poděkování si ale zaslouží i lékaři z mamodiagnostických center, kteří bez nároku na jakýkoli honorář podpořili tuto akci tím, že si v našem stánku alespoň na pár hodin zřídili svou odbornou mamologickou poradnu. Možná to i pro ně byla jistá zkušenost, a také příležitost poznat naše aktivity. A já si velmi vážím vstřícnosti, s jakou reagovali na mé oslovení.

Upřímně děkuji MUDr. Milanu Cvekovi a MUDr. Daliboru Fulnečkovi z RDG odd. Slezské nemocnice Opava, MUDr. Petře Neprašové, gynekoložce a mamoložce, MammaX Plzeň, MUDr. Radomíru Ichnovskému z Centra pro nemoci prsu Silesia Medical v Ostravě, MUDr. Markétě Pernicové a MUDr. Aleně Jahodové z Mamodiagnostického centra FN v Ostravě, MUDr. Haně Nestávalové, mamoložce, MEDIAG PB, Karlovy Vary, MUDr. Jozefu Prattingerovi, radiodiagnostikovi, RDG Poliklinika Liberec, MUDr. Lucii Barsové, onkoložce, Krajská nemocnice Liberec.

Nemalé díky patří Olince Růžičkové, koordinátorce edukátorek. A pokud jde o naše partnery z obchodních center, tam za všechny musím jmenovat alespoň paní Renatu Nejtkovou, Blanku Frenclovou a Zdeňku Koudelkovou, to ony to mají celé na svědomí. Tak zase za rok, děvčata?

Jana Drexlerová

A jak to vidí naši partneři?

„Jelikož se jednalo již o druhý ročník, přijali návštěvníci ‚růžové‘ aktivity v OC Letňany velmi vstřícně, o čemž svědčí zájem o koupi dárkových šeků i ochota přispět sdružení Mamma HELP koupí drobností v jejich stánku či příspěvkem do kasičky,“ říká Renata Nejtková, marketingová manažerka obchodních center Tesco. „Z prodeje dárkových šeků jsme získali 61 280 Kč a nyní čekáme na informaci, kolik bylo vybráno do kasiček ve všech našich obchodních centrech.“ (Už to víme – celkem 73 000 korun!)

Hlavním partnerem akce byl časopis Moje Psychologie vydavatelství Mladá fronta, které stejně jako loni věnovalo 10 % z inzertních příjmů v říjnovém čísle sdružení Mamma HELP. Jde o částku 173 500,- Kč a šek jsem převzala na závěrečném sobotním koncertu Václava Neckáře a skupiny Bacily v Letňanech. Letos navíc MF přispívá korunou z každého prodaného časopisu Moje Psychologie, mimo to připravilo ještě i speciální projekt LAVIČKY, do kterého se zapojilo deset předních českých umělkyní a umělců. Každý z nich

autorsky graficky ztvárnil LAVIČKU tak, aby kolemjdoucím lidem připomněla, jak důležitý je boj proti rakovině prsu. Všechny desítky laviček, které byly vystaveny v obchodních centrech, bylo prodáno v internetové aukci, výtěžek je 38 000,- Kč. Děkujeme všem, kdo nezůstali lhostejní a tak významně nám pomohli!

Na fotce zleva: Simona Matásková, šéfredaktorka Mojí psychologie, Jana Drexlerová, Lenka Benetková, obchodní ředitelka divize Časopisy – MF.



Růžový večer v Divadle Studio DVA



Divadlo Studio Dva se letos poprvé připojilo představením s názvem Hvězda, v němž na scéně excelovala Eva Holubová, k růžovým říjnovým aktivitám. V hledišti seděli diváci pozvaní časopisem Moje psychologie, kterým jsem tak mohla poděkovat za finanční podporu Mamma HELPu formou inzerce v říjnovém čísle. Herci divadla Studio Dva také pomalovali jednu z laviček, které se na stránkách www.ruzovyrijen.cz dražily až do konce října.

Za všechny mammahelpky bych ráda poděkovala vedení i zaměstnancům divadla za entusiasmus, s jakým nám projeví veřejně podporu – všichni v divadle si připnuli velké růžové stužky, květinová výzdoba i růžové víno a malinové nealko nápoje také podtrhly charakter večera. Bylo nám u vás příjemně, přátelé.

A za sebe děkuji vydavatelství Mladá fronta, divizi časopisů, za ohromnou kytici, největší a nejkrásnější, jakou jsem v životě dostala! Voněla nádherně a celou cestu z divadla domů jsem díky ní byla středem pozornosti kolemjdoucích...

Jana D.

A co naše vlastní říjnové akce? První sobotu v říjnu jsme se společně prošli.

Čtvrtý ročník našeho pochodu

**Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou
se letos konal v Praze, Plzni, Brně, Hradci Králové, a Olomouci.**



Jako každý rok jsme rozdali pacientkám, které šly s námi poprvé, nové hůlky na Nordic Walking, připravili jsme schůdnou trasu i doprovodný program, pozvaly čestné hosty, a zařídili i docela slušné počasí... Spoustu fotek najdete na www.mammahelp.cz, tady jen malá ochutnávka. A za rok taky přijďte... nuda to rozhodně nebývá!



V Olomouci nám již čtvrtým rokem zachovává přízeň kapela Sešlost. Svými krásnými country písničkami nám už od rána zpříjemňovala „pochodový“ den v Bezručových sadech. Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra, která je naším hlavním partnerem, obohatila program svým stánkem, kde si lidé mimo jiné mohli nechat změřit tlak a tuk v těle. Firma AVON nás na pochod krásně nalíčila a mažoretky OLOMOUC nám předvedly taneční vystoupení od těch nejmenších až po dospělé.

Lektorské práce – jak správně používat nordic walkingové hole, se jako vždy ujala paní Mgr. Lenka Fasnerová z centra pohybu. Hole nám před startem správně nastavila, předvedla správnou chůzi a také nám vysvětlila, jak chůze s holemi prospívá našemu tělu. Firma NUTREND nám poskytla dárkový balíček pro nejpočetnější tým.

Podpořit nás přišla paní náměstkyně primátora Mgr. Eva Machová z odboru sociálních věcí, náš odborný garant MUDr. Karel Cwierka, Ph.D. a MUDr. Dana Houserková, Ph.D. z Mamma centra.

Moderování se ujala Ivanka Plíhalová.

Všem bych ráda poděkovala za pomoc při realizaci čtvrtého ročníku.

Na startu nás stálo přes 120, a to myslím mluví za vše. Těšíme se na viděnou opět za rok! Děkujeme, že jste nás přišli podpořit.

Karla Otavová

V Plzni ... aneb nechval dne před večerem!

Sobotní ráno 4. října 2014 – dnes je přece přede mnou poprvé pochod „Vyšlápněte si s mammahelpkami“! Jediná starost v té chvíli je kombinace vhodného oblečení pro podzimní výšlap ... přece máme vše zajištěné, naplánované, několikrát probrané, odškrtané ...

O dvě hodiny později je ale vše ve zcela jiné režii! Napadá mne v té chvíli více Murpyho zákonů, ale jeden je v té chvíli zcela výstižný „Jestliže jde vše podle plánu, stala se někde chyba“... neb jediný okamžik toho dne vše změní ... věta, kterou jsme zaslechly: „Můžu vám pomoci...“, patřila neznámu muži, který se sklání nad naší koordinátorkou Marcelou...

V tom okamžiku můžete buď všichni ustrnout a jen nečinně přihlížet, nebo se ve vás něco přepne na nouzový režim, vyhodnotíte situaci a začnete jednat. Nejprve je nutné zajistit odvoz Marcely do nemocnice ... a potom je tady ten pochod!

Ano, máme možnost akci ukončit, omluvit se... ale to bychom jen tak odhodily tolik energie, práce, kterou do toho každá vložila, včetně té zraněné Marcely... hosté jsou připraveni, scházejí se účastníci pochodu. Považuji naše rozhodnutí v té chvíli za správné, je to vlastně takový rozjetý vlak, někde během jízdy se porouchala lokomotiva... je možnost zajet do depa a nepokračovat... ale také lze přeskupit vagóny někde na trati a zkusit dojet do cíle. Možná to nebude jízda zcela bez vady na kráse, ale je nutné nezklamat účastníky zájezdu.



Tak jsme přeskupily, je zajímavé pozorovat, jak se věci dávají do pohybu ... a pomocné ruce jsou vždy někde vedle vás! A tak kapela hrála, mažoretky nám daly ochutnat ze svého umění, lektorky severské chůze ukázaly „jak na to“... ještě přestříhnout pásku a vyrazit. Trasa byla opravdu nenáročná ... a že nic není dokonalé, tak i chybička se vloudila při vytyčování trasy... I to se vzalo s humorem. Během pochodování

byla chvíle na povídání s účastníky malého výšlapu... chvíli jdu s tatínkem dvou malých chlapců a co může být lepšího než vtipné glosy malých dětí, alespoň je možnost se chvilku odreagovat, ale také se v určitém okamžiku dostávám do společnosti dvou žen ... matky a dcery ...dcera je v současné době v léčbě a maminka si již před lety nádorovým onemocněním prsu prošla. Řeč je o naději, o víře a já si v té chvíli říkám: „I kdybychom ten dnešní pochod šly jenom pro tyto dvě ženy, tak to bylo správné rozhodnutí!“

Účastníci došli do cíle, ještě vyhodnotit nejpočetnější rodinku, která se zúčastnila, rozdat malé dárky ...pomalu vše balíme, nakládáme...

Mám za sebou den, který přinesl na jedné straně bolest a starost do jedné rodiny, na druhé straně také den, který do jiných rodin možná přinesl trochu radosti... možná i malým přičiněním nás děvčat z plzeňského „mammáče“. A z chyb, které byly, bude dob-

ré se poučit v dalším ročníku... sebeuspokojení člověka nikam neposune, ale uvědomění si nedostatků je přece cesta dopředu...

A závěr?! My tři nové členky realizačního týmu jsme získaly zkušenost ... jen škoda, že opět v duchu dalšího Murpyho zákona „Zkušenost je věc, kterou získáš až potom, cos ji potřeboval“ ...

Ilona Tytlová MHC Plzeň

I v Hradci nám počasí opět přálo a sluníčko hřálo...

Jen v letošním roce bylo méně startujících i méně diváků. Náš termín si vybrali totiž i zástupci volebních stran jako nejvhodnější pro své agitace. Setkání s voliči probíhala na všech prostranstvích Hradce Králové poslední víkend těsně před komunálními a senátními volbami. Kdo ovšem přišel na naši pěknou apolitickou akci, nelitoval. Podívejte se.



POMÁHALI NÁM

Taneční maratón s AVONEM

Hned po skončení našeho pochodu v Brně jsme pokračovaly na další sportovní akci. Taneční maratón za zdravá prsa s AVONem se také konal v rámci kampaně Brněnských dnů pro zdraví. Účastníci, kteří si přišli zatančit a současně vyjádřit svoji podporu ženám, které onemocněly rakovinou prsu, zaplnili halu míčových sportů Fakulty sportovních studií MU. Výtěžek z prodeje symbolů, které byly vstupen-





kou na tento maratón, putuje právě na boj proti rakovině prsu. AVON financuje provoz bezplatné telefonní AVON linky 800 180 880, kterou personálně zajišťuje právě Mamma HELP. Také tato akce byla spojením příjemného s užitečným. Kromě zdravého pohybu zde byla možnost získat informace o prevenci tohoto onemocnění, k čemuž jsme rády přispěly

St. Absolínová

Kavárna Opera a Svatováclavský pivovar

Již čtvrtým rokem se v olomouckém Mamma HELPu při odpoledních programech pravidelně scházíme ve středu. V růžovém říjnu jsme ale udělaly změnu a v úterý sedmého jsme se sešly v kavárně Opera. Tam totiž celý týden běžela charitativní akce s názvem „Podpořte s námi Mamma HELP.“ Z každého prodaného zákusku nám kavárna věnuje 30 procent ceny na provoz olomouckého MH centra.

Již při vstupu do kavárny jsem měla velkou radost. Zákusky s růžovou stužkou si lidé objednávali v takovém množství, že se chvílemi muselo čekat na marcipánové mašličky, které paní cukrářce daly jistě zabrat. Ráda bych poděkovala celému personálu kavárny Opera za jejich vstřícnost, milou obsluhu a všem mamahelpkám, kamarádům a známým, kteří nás přišli podpořit.

Domů jsem si opět odnášela pocit, že je moc prima, když se dokážeme v tak úspěšné době sejít v takovém počtu. Holky, bylo to bezva!

A hned další říjnové úterý, čtrnáctého, jsme společně vyrazily do Svatováclavského pivovaru, který hostům připravil jídelní menu v barvě růžové. Z každého prodaného meníčka obdržíme deset procent pro Mamma HELP.

Hladových krků se sešlo hodně, jelikož příkaz zněl „Neobědvat, a pokud ano, tak jen málo.“ Jídlo bylo úžasné!! Všichni jsme si moc pochutnali. Jako zákusek byla bábovička z červené řepy, s ořechy a čokoládou s čerstvou šlehačkou. Chuť vám ani nedokážu popsat, jak moc to bylo dobré!! Z nekonečné nabídky piv jsme ochutnaly – stylově- hlavně višňové a malinové, které mělo 13 stupňů.

Opět to bylo bezva odpoledne s ještě bezvadnějšími lidmi. Mám velkou radost, že našich akcí se účastní i členové rodin, vždyť k nám do Mamma HELPu neodmyslitelně patří.

Co dodat? Jestli máte rádi kvalitní jídlo, dobré pivo a milou obsluhu, tak vám Svatováclavský pivovar v Olomouci mohu jen doporučit.

Karla



Maratón v líčení letos i v Roudnici nad Labem

Dnes už je opravdu více lidí, kteří chtějí pomáhat druhým a je to pro ně něco samozřejmého. Už jsme se o tom přesvědčily mnohokrát i my v Mamma HELPU. Po dvou ročních MAKE UP maratónu v Mělníku se přidaly i kosmetičky z Roudnice nad Labem.

Celou dobročinnou akci pro Mamma HELP loni na jaře vymyslela kosmetička Leona Markalousová z Mělníka, pro svoji kamarádku Adrianu, která onemocněla naší diagnózou. A letos 22. října v rámci „Října v růžové“ uspořádala roudnický „Maratón v líčení“ paní Věra Pilná za mohutné podpory kolegyň kosmetiček, kadeřnic, manikérek, a stejně jako jejich kamarádky v Mělníku i ony udělaly celé akci mohutnou publicitu v místních Roudnických novinách.

Nechyběly jsme samozřejmě ani my s naší osvětou a fantomovým modelem, a byly jsme s Hankou Tachezí zvědavé, jak bude program vypadat. Skutečnost předčila všechna naše očekávání, velký sál kulturního domu Říp se změnil v jeden velký salon, kolem obvodu stoly vizážistek, kadeřnic a manikérek. Uprostřed stoly, jako v kavárně a velký dětský koutek. A stolek pro naši edukaci, kde jsme všem ženám, které se přišly nechat upravit, vysvětlovaly zásady preventivního chování s ohledem na nemoci prsu.

Kavárnička byla zásobena skvostnými zákusky a chlebičky, vařila se úžasná káva a došlo i na vínečko. O vše potřebné se staraly místní podnikatelky, s nepředstíraným nadšením. Odpoledne jsme sledovaly na pódiu hodinové vystoupení zumby, hned bylo jasné, že tady ženy chodí na zumbu pravidelně – pak jsem se dozvěděla, že všechny cvičí nejméně 3x týdně.

Na sbírku pro Mamma HELP přispívaly nejen ženy, které se přišly nechat nalíčit či učesat, ale i děti. V sále byly rozmístěny velké lahve, jako pokladničky, které se rychle



plnily. Do sbírky byl zahrnut i celý výtěžek kavárničky. Atmosféra celého dne byla jedním slovem krásná. Moc nás mrzelo, že jsme se nemohly zdržet až do konce programu, ale musely jsme na vlak. Po cestě jsem obdržela sms – výtěžek dnešního maratónu pro Mamma HELP je 30.180,-Kč!

Pořadatelkám a všem, které se na tomto nádherném dni v Roudnici podílely, patří velký dík. Celý den všechny pracovaly zadarmo a určitě musely vynaložit hodně energie, aby vše fungovalo tak dobře. Při loučení a děkování jsme se neubránily dojetí.

Hanka Jírovcová

Poděkování charitativního partnera účastníkům jízdy Bohemian Gran Fondo

Je mi velkou ctí vyjádřit jménem mammahelpky upřímné poděkování stovkám cyklistů, kteří tentokrát nesoutěžili o body v tabulkách, přesto však přijeli do cíle jako vítězové. Všichni, kdo se zúčastnili prvního ročníku BGF, jeli jako o život. Přihlásili se a jeli pro ženy, kterým o život opravdu jde díky zhoubnému onemocnění prsu. Vnímáme tu osobní podporu, zaujetí a pochopení velmi intenzivně, má to pro nás nesmírný význam. Navíc, jako šlechetný dar účastníků, získáváme téměř dvě stě padesát tisíc korun. To je částka, která nám umožní poskytovat našim klientkám bezplatnou pomoc v nově otevřeném MAMMA HELP CENTRU v Českých Budějovicích několik měsíců. Děkujeme.

Velký dík patří autorům myšlenky a organizátorům celé akce, manželům Petře a Jiřímu Hlachovým. Bohemian Gran Fondo je díky nim a jejich osobnímu nasazení skutečností a bude se jistě rozvíjet úspěšně dál. Blahopřejeme!

A v neposlední řadě, náš obdiv a vřelý dík mají všichni, kteří byli při tom a pomáhali prvnímu ročníku závodu na svět, ať již penězi či prací, jako partneři či jako dobrovolníci.

J. Drexlerová

Tradiční akce s Aliancí žen s rakovinou prsu

Plavali jsme prsa ve Slavkově u Brna...

Koupaliště ve Slavkově u Brna bylo také v letošním roce místem, kde se pořádala akce „Plaveme prsa“. Zde se v sobotu 11. října 2014 sešli otužilci z různých koutů České republiky ale i ze zahraničí – Slovenska a Polska aby zahájili svoji plaveckou sezónu a současně symbolicky podpořili ženy, které onemocněly rakovinou prsu.



Do prezenční listiny se zapsalo 162 účastníků.

St. Absolínová

...v Plzni...

Máme sobotu 11. října, dvě hodiny odpoledne a v plzeňském bazénu na Lochotíně jsou všichni připraveni „Plavat prsa“. Přestože Mamma HELP tuto akci pořádá v jiných městech republiky od roku 2011 již opakovaně, v Plzni máme svůj 1. ročník!

A tak jsme plavali, cvičili Aqua Aerobic, učili se správné technice plavání stylu prsa společně s těmi, kdo nás přišli symbolicky podpořit. Tady je na místě poděkovat řediteli bazénu ing. Tomáši Kotorovi, vedoucí plavecké školy Mgr. Kielbergerové, paní Kazecké za plaveckou školu, lektorkám Martině Holíkové a Lucii Kaslové, oni všichni obětovali část svého sobotního volna a tento čas věnovali nám.

Podívám-li se do prezenční listiny, za zdravá prsa s námi plavalo 41 lidí. Nejmladší účastníci bylo 18 měsíců a té co pamatuje o něco více... 69 let. Co nám udělalo velkou radost, byla účast devíti studentů speciální tělesné výchovy se zaměřením pro zdravotně postižené.

A máme také plnou stránku nápadů a podnětů pro příští Plaveme prsa. Tak za rok!

Ilona Tytlová

...v Přerově spolu s olomouckými.



I přerovské a olomoucké MH centrum se společně připojily k výzvě Aliance žen s rakovinou prsu a 11. října plavaly za zdravá prsa.

Články a letáčky s pozvánkou se objevily v Přerovském deníku, rozhovory odvysílaly Rádio Olomouc a RTV Přerov, rozeslaly jsme spoustu e-mailů

a výsledek se dostavil – do startovní listiny se zapsalo osmdesát plavců, a mnozí další za nás plavali i bez evidence...Musím také zdůraznit, že ředitelství Teplo Přerov, který Plavecký areál provozuje, nám vyšlo maximálně vstříc.

Podpořit nás přišla i VZP ČR, která měla svůj stánek s informačními letáčky a dárčky. Návštěvníci měli možnost u jejich stolečku si nechat přeměřit svůj BMI.

Musíme ještě poděkovat plavčici paní Tšponové, která všem předvíchovala s hudbou aqua aerobic, který tak doplnil příjemnou atmosféru.

Děkujeme všem, kteří nás podpořili a těšíme se za rok zase na shledanou.

Jana Čaganová

15. října jsme si připomněli celosvětový den boje proti rakovině prsu.



Jako první v Čechách jsme v tento den na růžovo navítili známou budovu, Restaurant Nebozizek v Praze.

Podobně, jako každoročně 15. října zrůžoví i jiné významné budovy a místa po celém světě – např. Buckinghamský palác, Empire State Building, Bílý dům, Opera v Sydney, Eiffelova věž, socha Ježíše v Rio de Janeiro, Tokyo Tower, 10 Downing Street nebo Niagarské vodopády...



Současně jsme v příjemném prostředí restaurace na Nebozízku oslavili s našimi přáteli, partnery a sympatizanty 15. výročí Mamma HELPu.

*MUDr. Václav Pecha, spoluza-
kladatel Mamma HELPu*

Učíme se a dáváme o sobě vědět

Konferenci paliativní medicíny

se skromným podtitulem ...být prostě jenom nablízku... pořádal Hospic Anežky České v Červeném Kostelci pod záštitou místopředsedy vlády Pavla Bělobrádka a České společnosti paliativní medicíny České lékařské společnosti JEP.

V nádherném prostředí bohatě zdobeného divadelního sálu historické budovy Městského divadla v Náchodě (jak už honosné budovy z přelomu 18. a 19. století bývají) se sešlo na 800 účastníků – sál byl plný k prasknutí včetně galerie. Přednášky byly zvoleny skutečně pestře, i když se vždy dotýkaly tématu. Takže si z konference odnesli to své zdravotníci, studenti i zástupci neziskových organizací.

V zahajovacím slově ředitele Oblastní charity Č. Kostelec Ing. Wajsa jsme se mj. dozvěděli, že v ČR je 16 stálých hospiců a ten nejstarší v Č. Kostelci existuje již 20 let. Poté pozdravil přítomné místopředseda vlády Pavel Bělobrádek. Hovořil o tom, co bylo za jeho mládí běžné, že pacient trávil poslední chvíle života v rodinném prostředí, vzpomínal, jak on sám se postaral až do poslední chvíle o svého dědečka a co mu to dalo do života. Jeho vystoupení bylo hodně emotivní. Děkoval všem, kteří se věnují nemocným a za sebe slíbil podporu organizacím i jednotlivcům na úrovni vlády. Se svým pozdravem pak vystoupil předseda České společnosti paliativní medicíny MUDr. Kabelka.

A pak už následovaly i pro neodborníky srozumitelné příspěvky odborníků – primáře Hospice v Č. Kostelci MUDr. Krále o zkušenostech z jeho 18leté praxe v lůžkovém hospici i s kazuistikami. Zastává názor, že zvládání nádorové bolesti by mělo být ctí lékaře a lékaři by se neměli vyhýbat tlumení bolestí dostupnými prostředky.

MUDr. Kabelka z Domu léčby bolesti s hospicem sv. Josefa v Rajhradě hovořil o nutnosti spolupráce mezi lékaři a pacienty a jejich rodinami (uváděl příklad pacientky, která brala 15 různých léků na různé jednotlivé problémy a přitom by bývalo stačilo zaměřit se jen na základní problém), o potřebě stability rodiny a potřebě pacienta cítit, že někam patří. O vnímání a péči o duchovní stránky života pak mluvil doc. A. Opatrný z Teologické fakulty UK. Co je život s nemocí, co nám dává a co bere a o umění doprovázet. Zakladatelka hospicové péče v ČR MUDr. Helena Svatošová vysvětlila, co nemocný očekává a co potřebuje, že většina stížností ve zdravotnictví se netýká lékařské péče, ale nedostatku komunikace. O pilotním projektu MPSV o domácí péči a zakládání mobilních hospiců hovořila MUDr. Svobodová, která pečuje o pacienty v domácí péči. Vysvětlila konkrétní fakta, jako např. kdo tvoří mobilní tým, jaké je jeho vybavení, kdo a kam žádá o přijetí do péče atd. Konferenci řídil prof. Filip z onkologie FN v Hradci Králové, který se také zmínil o paliativní ambulanci na onkologickém oddělení FN, o výuce studentů LF i s jejími nedostatky, o tom, že paliace se netýká jen onkologických pacientů, ale všech oborů a paliativní péči je třeba přenést do celé společnosti. MUDr. Slavíček zase zdů-

raznil nutnost domluvy pacienta s lékařem a rodinnými příslušníky, a že je zde ještě velký úkol – najít společnou cestu.

Ve všech příspěvcích se opakovalo konstatování, že pacient má čtyři potřeby: biologické, sociální, psychologické a duchovní. Nemocnice léčí pouze ty biologické, ale v hospici se zaměřují na léčbu všech čtyř potřeb pacienta.

A všichni se shodli na důležitosti paliativní péče, jejímž cílem je dosažení co nejlepší kvality života nemocných a jejich rodinného zázemí.

Po skončení konference všichni účastníci obdrželi osvědčení o absolvování. Prof. Filip vyjádřil zájem o bližší spolupráci s Mamma HELPEM, třeba návštěvou našich akcí a přednáškou pro členky či klientky.

My jsme celou konferenci (a nejen my) hodnotily jako velice zdařilou, potřebnou a přínosnou a jsme rády, že jsme se jí mohly zúčastnit.

Renata Koutná, Hradec Králové

P.S. Chtěla bych touto cestou poděkovat všem za milá slova v souvislosti s mým ukončením práce koordinátorky centra a ještě jednou děkuji všem za spolupráci.

Dočkáme se změn k lepšímu?

Nedávno jsem se zúčastnila schůzky Pacientské rady se zástupci Ministerstva zdravotnictví, kterou iniciovala ředitelka Koalice pro Zdraví Jana Petrenko. Kromě náměstka ministra prof. MUDr. Vymazala se nám věnovali další vedoucí pracovníci MZ.

Nabyla jsem dojmu, že konkrétní připomínky a dotazy zástupců patientských organizací budou vstřícně projednávány a řešeny. Na některé dotazy jsme odpovědi dostali hned na místě.

Zaujala mě informace o připravovaném spuštění pilotního projektu, který by měl umožnit lepší řešení paliativní péče, a také sdělení o zájmu ministerstva jednat s ministerstvem práce a sociálních věcí nad tzv. průřezovými agendami – česky řečeno, najít schůdné cesty v legislativě a propojit sociální a zdravotní péči tam, kde je to logické a důležité. V Poslanecké sněmovně vznikla již pro tuto oblast platforma v rámci zdravotně sociálního výboru. V rámci MPSV funguje mezirezortní pracovní skupina řešící problematiku dlouhodobé zdravotně sociální péče. Kéž by se to konečně už někomu podařilo, vidíte?

Komplexní novela zákona o zdravotních službách má být předložena do vlády v září 2015.

Jana Drexlerová

Nová výstava s názvem Hedviko, můžu k vám přijít?

byla v říjnu umístěna ve dvoraně hranické zámku v Hranicích. Je to nejen pěkné a důstojné místo pro tento projekt, ale je i dobře přístupné veřejnosti. Výstavu shlédnou nejen zaměstnanci magistrátu, ale i všichni občané, kteří si přijdou vyřídit na úřad své záležitosti, i ti, kteří touto dvoranou procházejí.

Na devíti panelech si tak mohli všichni kolemjdoucí prohlédnout činnost našeho sdružení Mamma HELP a jeho jednotlivých poradenských center. K výstavě jsou připojené brožurky, které provázejí čerstvě diagnostikovanou pacientku od prvních sdělených informací až po ty podrobné, všechno velice srozumitelnou formou, která je pro pacientku ve stavu krize velice vlídná a přijatelná.

Děkujeme vedení města Hranice, že nám opakovaně při našich výstavách vychází tak ochotně vstříc.

Jana Čaganová, Přerov

Den zdraví v Letovicích

Letovice jsou členem Národní sítě Zdravých měst ČR a „Den zdraví“ se zde koná každoročně. Toho letošního, který se uskutečnil v úterý 7. října jsme se zúčastnili také. Tato a podobné akce jsou zaměřeny na podporu zdravého životního stylu a občané se zde mohou dovědět, jak správně pečovat o své zdraví nebo jak předcházet zdravotním obtížím. Mamma HELP měl co nabídnout – přednášku „Využijte svého práva na preventivní prohlídky“, kterou motivujeme zdravé ženy k mammárnímu screeningu, stolek kde si mohli zájemci na fantomovém modelu vyzkoušet samovyšetření prsu a získat informace o prevenci a nechyběla ani ukázka našich výrobků.

Tímto ovšem naše spolupráce s Letovicemi nekončí. V místní knihovně jsou až do 25. listopadu k vidění obrázky, které naše klientky namalovaly v rámci arteterapie s Adou. Doplnují výstavu paličkované krajky paní Ivy Vanžurové a žaček z letovického kurzu. Výstava je přístupná v otevírací době čítárny nebo po domluvě i v jinou dobu. Přijďte se podívat.

St. Absolínová



Plzeňské centrum hned u náměstí je tu pro vás!

V úterý 18. října se přišly plzeňské mammahelpky i hosté do těch našich nových prostor přímo v centru města, v Sedláčově ulici, poprvé podívat. (Fotky z té slávy už jsou jistě k vidění na www.mammahelp.cz, a v prosincovém čísle si je prohlédnete též.) Řekla bych, že se tam klientkám i našim členkám musí líbit, nepatrné drobnosti se ještě postupně doladí, a kdo se chce podílet, může klidně i teď přiložit ruku k dílu.

Věříme, že se nám v nových prostorách podaří brzy nabídnout vám i nějaké nové přitažlivé programy – přednášky odborníků určené „našim“ i veřejnosti, zajímavé a hlavně pravidelné cvičení, artedilny pro potěchu i užitek (ať máme co nabízet na benefičních prodejkách), a třeba i nějakou speciální poradnu (fyzioterapeutickou? – lymfologickou? – sociální? – to už bude záležet na přání našich klientek).

Sídliště jsme vyměnili za střed města hlavně proto, abychom byli pro zájemce o naše služby lépe dostupní. Zeleň kolem nám určitě bude chybět, ale vy k nám všichni lépe

trefíte, a to je hlavní. A taky vám ušetříme čas a cestování až na Lochotín, což hlavně pro mimoplzeňské byla bezesporu komplikace. Už jsme po ruce!

Já teď hlavně ale musím poděkovat jak celému plzeňskému týmu – holky, klobouk

doľů, máčky jste si pořádně! – tak i pěkné řádce dobrovolníků, samých zdatných a navíc milých mládenců, kteří ty naše bedny a bedýnky, skříně, gauče a stoly nakládali, skládali, tahali po schodech do prvního patra, rozšroubovali, sešroubovali a popotahovali sem a tam, kam jsme si právě přály...

ZCELA ZDARMA, prosím!

Na světě je někdy moc krásně, že?

Tož, přijďte pobejt! **Otevřeno je od pondělí do čtvrtka, od 10.00 do 15.00 hodin.**

Jana, máma helpu

PODPOŘTE Mamma HELP

koupí originálního
růžového náramku
“NEZAPOMEŇ NA
PREVENCI”



Mamma HELP, z.s.
sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu
www.mammahelp.cz

Program MHC Praha

20. 11. 15.00 Psychoterapeutické malování s Adou

27. 11. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou

Pozor: 27. a 28. 11. máme zavřeno, jsme na celostátní poradě. Koná se jen artedílňa.

2. 12. 19.30 Zveme vás i vaše blízké na Benefiční představení pro Mamma HELP do Divadla Na Fidlovačce. „Tři holky jako květ“ vás určitě potěší i pobaví! Objednejte si lístky na tel. č. 739 632 884 nebo osobně v Mamma HELPU (cena 250 – 350 Kč)

10.12. 16.00 Vánoční posezení – tentokrát v Mamma HELP centru. Čeká na vás vánoční tombola, program, nějaké to překvapení, společné zpívání. Dárky pod stromeček letos prosím nenoste, pochlubte se vánočním cukrovím nebo přispějte na společný stůl jinou pochoutkou, hlavně nezapomeňte vánoční náladu a pár prskavek...

11.12. 15.00 Malování s Adou – psychoterapeutické malování akvarelem
cena 50,- Kč. Raději se objednejte na tel. 272 732 691.

18.12. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.30 Step s Renatou Brožovou

Středa 17.00 Břišní tance s Renatou Brožovou

Středa 18.00 Step s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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 pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč. Je třeba se objednat dopředu přímo u Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz
Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hodině) 09.00 – 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

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s **obsluhou pro začátečníky** – objednejte se telefonicky.

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

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

Výlet s Hankou do Klokočné v sobotu 6. 12.

- tentokrát do restaurace Na Klokočné

Vyjděte si s námi před vánoci na tradiční výlet, budete odměněni dobrým obědem a hlavně krásnou vycházkou. Sraz na hlavním nádraží u pokladen v 8.40 – odjezd vlaku v 9.07 do Říčan (trasa měří asi 7 km – ty, co budou mít ještě málo, mohou z Klokočné ještě 4 km do Mnichovic na vlak).

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

19.11. Malování s Adou

26.11. Babinec

3. 12. Procvičíme si levou mozkovou hemisféru

10.12. Procvičíme si pravou mozkovou hemisféru

17.12. Vánoční besídka

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin

20.11. Babinec – dřív se dralo peří, my si budeme povídat u barvení šátků pro naše benefiční prodeje,

4. 12. Trénink paměti – také hodně zapomínáte? Něco s tím provedeme...

11.12. Jsme pozváni na **Výroční schůzi Ligy proti rakovině HK, s přednáškou onkologa MUDr. Svobody**, restaurace U Švagerků

18.12. Vánoční besídka – přijďte si společně užít sváteční atmosféru.

Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu

Program MHC Plzeň

úterý, začátky od 15.00 hodin

18.11. ve 13.00 pro vás otevíráme dokořán dveře v nových prostorách, přijďte se k nám podívat. Najdete nás přímo v centru města, v 1. patře domu číslo 210/14, v ulici Sedláčkova, blízko náměstí.

25.11. Artedílna – vánoční ozdoby netradičně, ubrouskovou technikou

9. 12. Artedílna – jak si vyrobit hezké jmenovky na vánoční dárky

16.12. Adventní zastavení. Potěší nás, když si najdete čas na společné posezení v novém Mamma HELP centru

Pravidelné akce

Každý čtvrtek od 15.00 hodin cvičení jógy s Martou – začínáme 20. 11.2014.

Veškeré informace k plánovaným akcím dostanete v MHC Plzeň na tel. 377 917 395

Program MHC Olomouc

17.12. v 15 hodin Vánoční posezení u domácího punče od Hanky

Program MHC České Budějovice

18.11. 16.00 Protáhneme těla. Cvičení s Hankou.

25.11. 16.00 Babinec

2.12. 16.00 Artedílna se Sylvou. Výroba adventních věnců, i přesto, že první adventní neděle je již za námi

9.12. 16.00 Protáhneme těla a návštěva adventních trhů. Po cvičení s Hankou spojíme návštěvu adventních trhů s ochutnávkou vánočního punče

16.12. Vánoční besídka

Program MHC Zlín

12.11. Předvánoční babinec s tvořením korálkových ozdůbek na stromeček.

10.12. Krátké zastavení s Jitkou v parcích USA spojené s vánočním posezením.

 Mamma HELP, z.s.

Vás srdečně zve

ve dnech 11. - 12. 12. 2014 (10 - 17 hod.) na

VÁNOČNÍ BENEFIČNÍ PRODEJ
ve **VELKÉM ŠPALÍČKU**



Zakoupením našich výrobků podpoříte provoz Mamma HELP centra Brno.
V Mamma HELP centrech pomáháme onkologickým pacientkám a jejich rodinám, šíříme osvětu a prevenci.

KONCERTY K 10. VÝROČÍ ÚMRTÍ ZUZANY NAVAROVÉ, VÝTĚŽEK BUDE PŘEVĚDEN VE PROSPĚCH SDRUŽENÍ MAMMA HELP.

ANDĚLSKÁ ZUZANA

3.12.	19.00	OSTRAVA DK MĚSTA OSTRAVY
4.12.	19.30	BRNO MUSILKA
5.12.	19.00	BRATISLAVA DK RÚŽINOV
6.12.	20.00	POLIČKA DÍVADELNÍ KLUB
7.12.	19.00	H. KRÁLOVÉ KLICPEROVU DÍVADLO
8.12.	19.00	Č. BUDĚJOVICE SÍN O. JEREMIAŠE
9.12.	19.00	PLZEŇ MĚSTANSKÁ BESEDA
10.12.	19.30	PRAHA PALÁC AKROPOLIS

neřež FILIP M.
KATKA KOŠČOVÁ

FOTO: MARTIN HANBLA

VSTUPENKY V MÍSTĚ KONÁNÍ A NA WWW.TICKETSTREAM.CZ

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



Dana M. a Marta O. – 1.12., Alena F. – 3.12., Jitka S. – 5.12.,
Miroslava H., Miroslava N. a Olga N. – 6.12., Ingrid S. – 7.12.,
Gabriela Ch. – 8.12., Věra H., Jana K. PhDr. **(60)** a Ludmila S.
(60) – 11.12., Jana H., Marta J. a Jitka N. – 12.12., Božena
F. **(85)**, Hana H. **(65)**, Olga N. Mgr. a Jaroslava P. – 13.12.,
Dagmar Š. – 14.12., Věra S. – 15.12., Hana P. Mgr. a Růžena
S. – 17.12., Eliška B. a Svatava P. – 18.12., Bohumila R. – 19.12.,
Danuše S. **(55)** – 20.12., Marie S., Milena T. a Hana V. – 23.12.,
Eva Č. PhDr., Radka H. **(45)**, Ottilie O. a Alena Z. – 24.12.,
Alena H. **(60)**, Jarmila M. a Eva N. – 25.12., Jiřina H. – 26.12.,

Jaroslava D., Eva F. a Petra Š. – 27.12., Hana V. – 28.12., Petra A. **(50)**, Ludmila H.,
Hana T., Květoslava V. a Marie Z. – 29.12.

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-čtvrtek 9.00 – 17.00, 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 České Budějovice

Koordinátorka: Ludmila Kubátová

Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítného, 370 01 České Budějovice

tel: 385 515 031, 602 456 712, mail: budejovice@mammahelp.cz

Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Vladimíra Dohnalová

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: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková

Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 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 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 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

Naše projekty dlouhodobě podporují:

kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský,
Plzeňský, hlavní město Praha,

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 3



THERMO INDUSTRY, a.s.



Za 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, České Budějovice 107-7578820277/0100