

15 LET S VÁMI

6 / 2014

ČERVEN



Díky za pomoc  
při Květinovém dni!

Dokážeš to taky 2014  
– i za deště jsme to dokázaly!

MAKE UP maratón  
v Mělníku už podruhé

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
- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

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



Bezplatnou telefonní linku  
**800 180 880,**

kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky. Na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz) najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy**.

## MAMMA HELP!

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

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

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

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

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

## Změna, změna, změna

Řada z vás, milé čtenářky, reagovala se zájmem na úvodníky doktora Václava Pechy *Tempora mutantur – časy se mění ... (...et nos mutamur in illis – a my se měníme s časem.)* Není asi překvapením, že změny v našem osobním životě, a také v našem blízkém okolí teď jistě vnímáme mnohem citlivěji než před nemocí, vidíte...

**Nemoc jsem vzala jako výzvu k tomu, změnit v životě pár věcí, v konečném důsledku i samotný pohled na něj.** Pod tímhle titulkem vyšel v jednom z loňských čísel bulletinu kratičký text jedné z mammahelpek, Daniely Tobrmanové. Do pár řádků zcela pragmaticky vměstnala, jak se k vynuceným změnám ve svém životě dokázala nakonec postavit. Znáám ji dobře, a vím, že ani v nejmenším v jejím případě nejde o pózu či zbožné přání, popsalas vše pravdivě.

Nicméně, všechno má svůj čas. Není tak snadné jedny dveře zavřít a další otevřít. Se svým „minulým životem“ jsme spojeni velmi silně a nadlouho, navíc ostrý stříh nemusí vždy být tím nejlepším řešením. Ať jde o způsob života, vztahy, práci, či třeba jen obyčejné stěhování.

Tohle všechno mi letí hlavou od chvíle, kdy jsme se s Hankou Jírovcovou, pražskou koordinátorkou, rozhodly změnit adresu jejího centra. A s tím také sídlo celé organizace Mamma HELP. Jistě, už dlouho narážíme na nedostatek místa pro stále rostoucí aktivity v pražském centru, a celé roky si taky uvědomujeme, že naše nejstarší a nejnavštěvovanější poradna si zaslouží lepší než sklepní prostory... K rozhodnutí nás ale víceméně dohnaly nevybíravé tlaky a vyhrocující se spory s některými nájemníky v domě. Je nám z toho už tak hořko, že nemá smysl se s tím dále skoro denně potýkat.

Radnice Prahy 3 nám našťěstí nabídla útočiště, kam se v letních měsících můžeme přestěhovat. V těchto dnech řešíme nájemné – jde o to, že prostory jsou opravdu mnohem větší, než ty dosavadní, a nejen nájem, ale hlavně poplatky za služby nám rapidně narostou. Věříme ale, že se dohodneme, a v druhé polovině prázdnin už vám budeme moci nabídnout nové, světlé, přívětivé a pro všechny naše aktivity dobře uzpůsobené a vhodně oddělené prostory. Se samostatným vchodem, bez naschvál zamykaných mříží a jiných hloupých nepřijemností... Bude nám trochu chybět blízkost metra, na druhé straně přímo před okny staví tramvaje – devítka spolehlivě doveze mimopražské z Hlavního nádraží, autobusy z Florence jezdí na Ohradu a my jsme jen o jednu zastávku tramvaj dál! A určitě se dohodneme s bazénem na Pražačce, kam je to přes koleje co by kamenem dohodil, že nám umožní rozšířit naše sportovní aktivity.

Co je teď nejdůležitější? Abychom vše zvládly dobře naplánovat, abychom našly hodně pomocných rukou (vašich, ale taky těch mužských), aby náklady na stěhování, s nimiž jsme vůbec nepočítaly, byly co nejnižší...

A co si nejvíc přeju já? Aby se nám podařilo přenést do nového pražského mammáčku dobrého ducha toho našeho původního a tím pro některé z nás nezapomenutelného. A abyste i na novou adresu chodily stejně rády, jako tam, kde jsme byly doma dlouhých patnáct let.

**Máte-li chuť a možnost při stěhování jakkoli pomoci, volejte prosím Hance Jírovcové: 739 632 884 nebo mně: 739632 883. Děkuju vám.**

*Vaše Jana Drexlerová*

## 10. výročí v Brně

Desáté výročí otevření brněnského Mamma HELP centra jsme si připomněli ve středu 31. dubna 2014. Brněnské centrum bylo v roce 2004 teprve druhým zařízením vznikajícím sítí patientských poraden pro ženy s rakovinou prsu v České republice. Symbolickou pásku při otvírání centra přestříhla tehdejší první dáma, paní Dagmar Havlová.

10. výročí je kulaté a proto jsme si s přípravou na tuto oslavu dali záležet. Jaké to bylo? Ti, kteří přijali naše pozvání a zúčastnili se, jistě budou ještě dlouho vzpomínat. První překvapení na každého čekalo hned ve dveřích – uvítání v kyjovských krojích a na samý závěr setkání vystoupení „cimbálového souboru bez cimbálu“ Dědictví. A mezi tím celý den – vzpomínání, povídání, mlsání. K narozeninám patří také dort, ten zde také nechyběl a upekla nám jej cukrárna Kolbaba.

Chtěla bych poděkovat všem, kteří si udělali čas a přišli za námi. Pro některé to byla příležitost prohlédnout si celé centrum a seznámit se s prostředím, kde se setkáváme a pracujeme. Velké poděkování patří také mým kolegyním a dobrovolníkům, kteří pomáhali s přípravou a realizací oslavy 10. výročí otevření brněnského centra.

*St. Absolínová*

Chlebem a solí nás ve dveřích vítají Stáňa a Alena v krojích – nejen pro nás pražačky to bylo skvělé překvapení, bavily se jistě i kolegyně z našich ostatních center, i řada hostů, které pozvání na desáté narozeniny přijali. Byla jsem ráda, že jsem po dlouhé době viděla plno známých tváří, i naše kyjovská odnož se v hojném počtu dostavila, poseděla jsem aspoň chvíli s doktorkou Foretovou, garantkou našeho brněnského centra. Chyběla mi tu jedna jediná tvář – ale ty ses jistě dívala odněkud shora, Janičko Zrníčko, jak si vedeme a jak tvá energie vkládaná dlouhých sedm let do mamáče nepřichází vniveč a má pokračování. Tobě patří poděkování za to, že jsme si dodaly odvahy a začaly kromě prvního, pražského centra, budovat ty další. Byl to výborný nápad!

*Jana Drexlerová*

Chcete se dozvědět víc o našem brněnském MH centru?  
Podívejte se na <http://b-tv.cz/vlna-z-brna.html>

# Ve Znojmě o kůži

**Aukcí ve prospěch sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu Mamma HELP vyvrcholil první den interdisciplinární konference lékařů a zdravotních sester, která se konala v hotelu Savannah ve Znojmě.**

Konference s názvem **Un/in/under skin** přijala motto jistě blízké všem pacientkám, které podělaly rakovinu prsu: Kůže sdílené území. Proklamovaným cílem zúčastněných bylo přispět k lepší medicíně pro pacienty. Téma konference vyjadřovalo také úsilí o užší a trvalou spolupráci mezi obory dermatologie a plastické chirurgie: Dermatologie pro plastické chirurgy a chirurgie pro dermatology – to byl podtitul názvu této akce.



Odbornými garanty konference byli za plastické chirurgy prim. MUDr. Bohumil Zálešák, Ph.D., z České společnosti plastické chirurgie a za dermatology prof. MUDr. Petr Arenberger, DrSc., MBA z České dermatovenerogické společnosti ČLS JEP.

Ač se jednalo o konferenci odborných společností, většina poznatků na ní prezentovaných může posloužit také k rozšíření obzorů pacientů během léčby i po léčbě. Ženy, zvláště po ablaci prsu nebo po radioterapii jistě zajímá, jaké jsou dnešní možnosti péče o traumatizovanou pokožku, jaké jsou trendy v hojení ran, jak minimalizovat negativní estetické i funkční důsledky pooperačních jizev, jaké jsou možnosti rekonstrukce prsu apod.

Konference tak už výběrem témat naplnila misi, kterou si dala do záhlaví – Prospěch pacienta.

Zájem o pacienta i jiným, originálním způsobem jen potvrdil úspěch aukce originální soupravy šperků ve prospěch Mamma HELPu. Perlový náhrdelník s náušnicemi, které do dražby věnovala firma Jewellery, byl vydražen za 22 000 Kč Biopťickou laboratoří, s. r. o. v Plzni.



Šek z rukou zástupkyně organizátora aukce T. E. O. Consulting, s.r.o. převzala ředitelka Mamma HELP Jana Drexlerová, která v poděkování všem, kdo se na aukci podíleli, uvedla, že vydražená částka bude věnována zatím nejmladšímu, novému centru Mamma HELP v Českých Budějovicích. Současně připomněla letošní již 15. výročí vzniku Mamma HELPu a uvedla o sdružení několik základních informací. Janě Drexlerové poblahopřál k výročí i k úspěšné dražbě odborný garant konference doktor Zálešák.

*Text a foto jš*

## Postřehy k bulletinu 4 -5 /2014

...včera jsem si přivezla domů bulletin Mamma HELPu na duben – květen 2014 a hned večer jsem jej celý „zhlitla“. Ano, to je to správné slovo, nejprve letmo prolistovat od poslední stránky. Zažitý způsob, jež provádím automaticky s každým časopisem, novinami, brožurami, vlastně vším, kde se spojil papír s tiskařskou barvou . Potom již pěkně od první stránky po tu poslední...

Tak ta prvá...slovo do duše od MUDr. Václava Pechy....Tempora mutantur III. Článek, kvůli kterému si toto číslo uschovám, během těchto dvou dnů jsem se již k němu několikrát vrátila. Patří k článkům, jež nás alespoň na chvíli přinutí zastavit se v našem denním shonu, vyvolá vzpomínky, jež jsme cíleně, či nevědomě zasuli, ale my víme, že tam někde jsou... jsou to naše životní kamínky a přesto, že „život je změna“, je dobré občas se zatoulat v myšlenkách zpět a ujistit se, že ještě žiji...a některé věci by měly být neměnné...

Dále pročítám článek po článku, prohlížím fotografie, po poslední poradě v Poděbradech již pro mne většina jmen není neznámá, o to je počtení příjemnější...

... až se dostávám k článku, jež najdeme na poslední stránce bulletinu... **A slovo šéfredaktorky na konec...** autorkou je naše ředitelka, velitelka, máma helpu...každý si vloží své oslovení...Jana Drexlerová. Článek, po jehož přečtení jsem věděla, jaká bude moje reakce. Budu se chtít vyjádřit a vyslovit svoji podporu na zachování tištěné podoby bulletinu.

Nyní si pomohu latinským citátem MUDr. V. Pechy... Tempora mutantur, et nos mutamur in illis...čas se mění a my se měníme s ním.... potud pravda, svět se vyvíjí, nové technologie nás dobíhají, předbíhají, vyzývají, posunují... někdy jsou nám více vhod, někdy méně... ale něco bychom raději měnit neměli!

...internet, něco, bez čeho si již většina z nás neumí představit svoji každodenní činnost, SMS, MMS, e-mail....ano, pro každodenní managerskou činnost nenahraditelná pomoc...elektronická kniha...vítaná, pokud jedeme na dovolenou, v zavazadle nezabírá místo...ale v běžném každodenním životě jsem staromilec. Nově vytištěná kniha, čerstvé číslo časopisu, či našeho bulletinu... můžete s ním do tramvaje, do čekárny.... vždy to bude jiné, než čerpání informací z internetu. Je to stejné jako s posíláním pohlednic, mám je ráda a tak je navzdory všem technickým zázrakům posílám zarputile dále a těším se na ty, jež dostávám. Ono v té chvíli, kdy vybíráte pohlednici pro někoho, tak na na něj více myslíte, dáte si záležet, aby se mu líbila, oslovila jej, **věnujete mu svůj čas...** a tak je to i s naším bulletinem. Také na nás vlastně někdo myslí, skládá dohromady příspěvky, vybírá fotografie...hledá tu správnou grafickou úpravu ...a odměna... to je vlastně ta naše radost, odezva a především naděje, že tam někde v čekárnách lékařů uleví nejedné ženě, jež začíná žít příběh tolik podobný našemu....

Tak se přimlouvám... měňme se.... ale ne za každou cenu... ne všechny změny byly vždy ku prospěchu celku.

*Ilona T. Plzeň*

P. S.: ... ten členský příspěvek 200 Kč na rok, činí 0,54 Kč denně... některé informace je dobré si rozložit, závěr je na každém z nás... Ilona T., Plzeň

## Na nedávné valné hromadě Mammahelpu,

**rozhlízejíc se tak po už pro mě velice známých milých tvářích kolem sebe, jsem opět musela ocenit, do jakého báječného společenství zlatých holek mě rakovina prsu přivedla.**

Už při první návštěvě pražského centra jsem našla doslova světlo ve tmě. Naději na uzdravení, všechny potřebné informace o nemoci a hlavně přátelské přijetí do velké rodiny mammahelpek, pacientek s nádorovým onemocněním prsu. A možnost pracovat pro dobrou věc a být ostatním ještě užitečná. Najednou jsem už nebyla jak trosečník sama se svým trápením, našla jsem přítelkyně. Nikdy jsem jich tolik neměla. Je to úžasný pocit! Ruku v ruce kráčím s Mamma HELPem pomalu už 6. rokem. Jsem součástí skvělého týmu lektorek a těší mě to. Jsem jen velice drobnou nenápadným kamínkem v jedinečné mozaice, kterou Mamma HELP vytváří k obohacení žití nás, pacientek, ale i k záchraně životů mnoha a mnoha žen, jimž kromě jiného, od jara do zimy, fundovaně neúnavně připomíná, že prevence rakoviny zachraňuje životy. V mozaice však září i zlaté valounky. Mají i jména. Všechna je známe. Od A do Z. Uprostřed abecedy je i písmeno J. Patří naší mámě – Janě Drexlerové. Má i srdce ze zlata. Ó, my se máme, že ji máme! Jani, díky za vše! A drž se!

A má také v pátek svátek. Tak ti, Jani, přeji hodně zdraví, štěstí, pohody a úspěšné velení té naší malé armády v sukničkách. Mám tě moc ráda!

*Hana Koutská*



**V** roce 2007 jsem ukončila zaměstnání ve Švédsku, vstoupila do důchodu, vystoupila z manželství a rozhodla se vrátit do Prahy.

Zpět doma jsem v hospůdce v kruhu svých přítelkyň řešila, co budu teď dělat. Novou práci v soukromém sektoru, ani nového chlapa jsem nechtěla. Jedna dívka z našeho kruhu přišla s nápadem, že se zná se šéfovou Mamma HELPu, kde by snad potřebovali ekonomu. Mrkla jsem se na webky

a setkala s Janou D. Myšlenka zapojit se do občanského sdružení s tímto zaměřením mě velmi zaujala a řekla jsem si, že to zkusím.

Moje první setkání s budoucími kolegyněmi byl benefiční prodej v obchodním domě na Smíchově před Tescem, kde jsem sice měla problém rozeznat, kdo je mammahelpka a kdo zákazník Tesca, nakonec se to ale nějak poddalo...

A tak jsem už mezi vámi sedm let a těším se z toho, jak se rozvíjíme a jak nám to dobře jde.

*Irena Karlsson*

# Road show

## „Máme pro vás vzkaz“



Patnáctého května jsem se s naší novou terapeutkou Helenou Fišerovou zúčastnila kampaně Ministerstva zdravotnictví zaměřené na prevenci onemocnění rakovinou, která se v průběhu letošního roku koná postupně v mnoha městech. Víím, že mamahelky ze Zlína a Olomouce mají tuto akci již úspěšně za sebou.

U nás v Plzni se tato kampaň konala na Náměstí Republiky. Počasí nám, jako již letos poněkolkáté, vůbec nepřálo. Studený vítr nám zalezl snad až pod kůži, ale alespoň nepršelo. I přes nepřízeň počasí byla akce úspěšná a lidé si

k nám cestu našli. Rozdaly jsme hodně letáků a brožurek zaměřených nejen na prevenci, ale i informačních materiálů o Mamma HELPu. Akce se zúčastnili i odborníci, lékaři z FN Plzeň. U našeho stolečku se zastavovalo čím dál víc žen. Největší zájem byl vyzkoušet si samovyšetření na modelu prsou.

S dobrým pocitem nepromarněného dne jsme se v podvečer vracely domů.

Pozor! Rakovina každý rok připraví o život 27 000 lidí!

Mnozí mohli žít, kdyby si našli čas na prevenci!

Ženy by měly jednou ročně jít na vyšetření děložního hrdla kvůli rakovině děložního čípku. Ženy starší 45 let by měly podstoupit každé dva roky mamografické vyšetření prsů. Muži i ženy ve věku nad 55 let by měli pravidelně absolvovat preventivní vyšetření proti rakovině tlustého střeva.

V současné době rozesílají zdravotní pojišťovny pozvánky k preventivním vyšetřením. Upozorněte proto i vy své blízké na význam prevence rakoviny. Můžete jim zachránit život!

*Marcela Špánková, Plzeň*

Na začátku května proběhla také v Olomouci celostátní osvětová akce, která má za úkol motivovat lidi, aby více dbali o své zdraví. Cílem této roadshow bylo konkrétně přimět občany všech věkových kategorií, aby ve svém zájmu absolvovali preventivní screeningová vyšetření na přítomnost zhoubných nádorů. Prevence nádorových onemocnění je v České republice bohužel na velmi nízké úrovni, a to ne vinou lékařů či pojišťoven.



Například co se týká preventivních vyšetření na rakovinu tlustého střeva, patří Češi mezi nejhorší na světě.

Lidé, kteří dorazili na Dolní náměstí v Olomouci, se mohli i vyfotit s motivujícím vzkazem pro své blízké. Podobně to udělalo i několik českých celebrit.

Mamma HELP centrum v Olomouci se této osvětové akce zúčastnilo s radostí také. Lidé si mohli na fantomovém modelu vyzkoušet samovyšetření prsu, dozvěděli se od nás veškeré informace o možnostech preventivních prohlídek v mamodiagnostických centrech, kdo chtěl, odnesl si užitečné informativní materiály. Samozřejmě jsme také všechny zájemce seznámili s tím, jak pomáháme pacientkám s rakovinou prsu v našich MH centrech.

*Karla Otavová, Olomouc*

# Český den proti rakovině sbírka LPR a naše tradiční účast

## Pražský květinový den



Kolik objednat kytiček? To je otázka, která provází každou koordinátorku už od února, kdy přijdou první zprávy z Ligy proti rakovině.

Kytičky už prodávám třináct let, vím, jak je důležitý nejen osvětový efekt, ale i výtěžek z květinového dne. Peníze ze státních zdrojů se rok od roku tenčí. Na rekondiční pobyty už dostáváme dotaci opravdu jen málo a to jen pro ty klientky, které mají trvalé bydliště v Praze (dotace je z pražského magistrátu). Kolik pacientek chce s námi na ozdravný pobyt jet a dostat se do kondice, kolik lidí nemá tolik finančních prostředků a jsou rádi za příspěvek, který Mamma HELP každoročně děvčatům přidává? Ano, objednala jsem 14 tisíc kytiček, protože 30 % z naší celkové tržby od Ligy dostaneme a můžeme je použít právě na tyto účely. Věděla jsem, že z těch, co

prodávaly vloni, pár „děvčat“ letos zase ubylo, s přibývajícím věkem už není sil nazbyt.

Asi jsem byla hodně tvrdá, že děvčata si na prodej odnášela v průměru na osobu kolem 300 kvítků. Celou noc před květinovým dnem jsem měla hrůzné sny, jak mě pro-

následují s neprodanými kytkami. Ráno bylo ještě horší, zima, silný vítr. Tak takhle oškливо jsem snad ještě nezažila.

Odpoledne po příchodu do Mamma HELPU se mé obavy rozplynuly. Sice několik dvojic trochu kytiček vrátilo, ale nebyla to žádná tragedie. Jen samy členky prodaly za 241 503,- Kč, naše dvě dobrovolnice z firmy GlaxoSmithKlein, Klára Kotenová a Zuzana Novotná za 6.665,- a studenti Gymnázia z Prahy 8 Na zámečku za 90.595,- Kč.

**Dohromady jsme prodaly za 338.763,- Kč. Bylo to 13.940 květiněk.**

Nejlepší pražskou dvojicí byly Zdenka Robeová s Danou Prášilovou, které prodaly společně neuvěřitelných 950 květin za 23.344,- Nejvyšší průměr na kytičku měla naše ekonomka Irenka Karlsson - 28,10,-Kč za kytičku! Jak to ta holka dělá?

Velké poděkování patří naší nové kolegyni Ludmile Kubátové z Českých Budějovic, která přijela na svou květinovou premiéru k nám do Prahy. Je to budoucí koordinátorka MH centra v Českých Budějovicích. Křest má za sebou a jak vidíte, moc jí to s kytičkami slušelo.

*Hanka Jírovcová*

## Sluníčka již pokolikáté?

Je uplakané ráno. Ze špinavých zamračených mraků spadlo pár kapek. Zafícel ostrý vítr a já rychle přibouchla otevřené okno. Nestačila jsem se ani nadechnout nového dne. Celým tělem mi prolétla zima. Jen jsem se otřásla a sáhla opět po županu. V jeho teplé náruči jsem trochu pookřála a šla si uvařit čaj. Pomalu snídám v teple doma, a přemýšlím, co si vezmu na sebe. Bude fučet studený vítr a bude pršet celý den? Anebo odkopne sluníčko tu těžkou šedivou peřinu a z poválených polštářů vystrčí nejprve nos a pak svou zářivou rozčuchanou hlavu a pošimrá nás svými teplými prstíky po tvářích? To v tuto chvíli nedokážu odhadnout. Raději se obleču co nejtepleji! Budu přeci celý den v ulicích. Ať již bude zamračeno a sluníčko zůstane ve svých peřinách, my rozsvítíme celé město jako každým rokem tisíci malými žlutými sluníčky, kvítky měsíčku lékařského! Vždyť rok se s rokem sešel a je tu druhá středa v měsíci květnu a s ní již poosmnácté květinový den - Český den proti rakovině. Tisíce dobrovolníků po celé republice se jako každoročně zúčastní celostátní sbírky zaměřené na prevenci a boj s rakovinou. V letošním roce jde o onemocnění rakovinou plic. Tak típněte svou poslední cigaretu a podpořte i vy sbírku zakoupením



jednoho žlutého sluníčka! Uděláte tím i něco pro sebe. Věřte, že za ten pocit to stojí!

Tak už je podvečer a já se vracím unavená s bolavýma nohama a s dobrým pocitem do tepla domova. Počasí jakž takž vydrželo a i sluníčko párkrát vystrčilo hlavu z peřin, i když mu sem tam ukápla nějaká ta slzička. Společně s ostatními mammahelpkami jsme nasbíraly střípky naděje pro naše nemocné spoluobčany prodejem žlutých kytiček, ale nejen my, ale i tisíce ostatních dobrovolníků. Věřím, že sbírka byla opět úspěšná!

Děkuji všem členkám Mamma HELPu a ostatním našim dobrovolníkům, že nás v tom nenechali!

Tak zase za rok! Přijďte i vy!

*Z Mamma HELPuPlzeň Marcela Špánková*

## Kytičky ve Zlíně...

Za chladného deštivého počasí a se silným studeným větrem, který vydržel po celý den, děvčata zlínského Mamma HELP centra vyrazila do ulic prodávat žluté kytičky. Sbírká má dobré jméno mezi přispívajícími a mnozí lidé na nás již čekali. Někteří mnohdy nečekají jen na kytičku, ale i na milé slovo, úsměv... a tak jsme vyslechly i pár příběhů ze života. Bohužel se našli i tací, které odradil letáček s ilustrací cigaret a sloganem Přestaňte kouřit a i přes naše vysvětlování kytičku nekoupili.

Do prodeje kytiček se jako každoročně zapojil Domov důchodců v Lukově a studentky Střední průmyslové školy ve Zlíně.

Touto cestou chci poděkovat těm, kdo se na akci podíleli, ale i těm, kdo nám přispěli. Všichni budeme mít zásluhu na tom, že ti, kdo onemocní onkologickým onemocněním, mají šanci na přežití a vyléčení.

*Katka Vondráčková, Mamma HELP Zlín*

## ... a v Přerově


14. května jsme oslovovali v Přerově na ulicích kolemjdoucí s žádostí o 20korunový příspěvek na Český den proti rakovině. Někteří lidé prodejce sami vyhledávali a bez oslovení, z vlastní iniciativy kupovali kvítek měsíčku lékařského. Jako každým rokem se tato akce setkala s různým ohlasem. Z letošního žlutého kvítku je výtěžek darován na výzkum a léčbu rakoviny plic. Kupodivu jsme se setkali o zájmem přispět i u mužů ve středním věku. Snad je veřejnost přece jen již lépe informovaná a uvědomuje si pozitiva věcí, kterých je potřeba k léčbě této zhoubné nemoci.

*Jana Čaganová*

## Kytičkový den, to je pro mě svátek

Den, na který se těším celý rok. Svolám celou rodinu a známé a poprosím o pomoc při prodeji kytiček. Nikdy neodmítnou. Taky rádi šíří dobro a štěstí (aspoň na chvíli).

To, čím mě naplňuje setkání s lidmi, kteří sdílí naši bolest, mě velice obohacuje. Lidí



se najednou změní, jsou na sebe usměvaví, laskaví, milí, vstřícní a hodní. Zdá se mi, že vzduch je jiný, prosycený ochotou a vřelostí. Na chvíli zapomenou na uspěchaný čas a prohodí pár slůvek. Někdy si postěžují, jindy prosí o radu, někdy i poděkují a usmějí se. To nás velice těší a naplňuje. Máme radost, když vidíme v očích jiskřičku štěstí. Ale setkání není vždy úsměvné. Přišla ke mně paní a mlčky se sklopenýma očima podává drobný peníz (asi abych neviděla tu bolest v očích). Beze slova hází do pytlíku a v tu chvíli se mi sevřelo hrdlo a šly mě slzy do očí. Nesmím dát nic najevo a chovat se profesionálně... Předala jsem jí kytičku a po chvíli se mi z hrdla vydralo přiškrčené Děkuji.

Za to já děkuji, že se mohu setkávat s těmito lidmi a znovu nabírat síly do dalšího boje s naší nemocí. Děkuji všem, co nám v tomto pomáhají.

Yvona z Brna

## Lidé jsou hodní!

Musím vám napsat, co jsem zažila včera. Byl to takový průlom v mém životě, že si to neumím nechat pro sebe. Prostě kytičkový den!

Tak tedy – občas vypomáhám v Mamma HELPu. Včera (14. 5.) byl květinový den, který pořádá Liga proti rakovině a účastní se také právě Mamma HELP. Kromě letáčků se nabízejí žluté textilní květy měsíčku lékařského jako symbol pomoci lidem, kteří rakovinou onemocněli. Sbirka pak jde na prevenci, výzkum i léčbu. Dá se tedy říct, že se akce týká nás všech a všichni už za ta léta o ní víme.

S Janou Drexlerovou, ředitelkou Mammahelpu, jsme s košíčky plnými kytiček a plátěnou kasičkou přes rameno vyrazily do pražských ulic hned po obědě. Když jsem viděla to strašné počasí, dešťové přeháňky a teplotu těsně nad nulou, výrazně jsem zmalomyslněla. Dvě stě květů po dvaceti korunách – nemáme šanci toto všechno prodat, tipovala jsem. To dřív zmrznem. No ale o tom to není, během tří hodin jsme měli prodáno.



Přerovská děvčata v plné polní.

Nevadilo, že jsme měly ruce ztuhlé, nebojím se říct omrzlé, nevádí, že mě zase v noci bolelo v krku. Důležité bylo, že se mé srdce začalo radostně zachvívat a obrůstat samo kytičkami. Bylo totiž už dlouho otrávené a zahořklé, protože jeho majitelka došla v posledních letech k přesvědčení, že lidé jsou ignoranti, sobci, dravci a pyšně se hlásí

k tomu, že každý se má postarat sám o sebe. A když o každého bude takto vlastnoručně postaráno, logicky bude veselo všem.

Z květinového dne přináším zprávu. Není to tak! Lidé jsou zlatí, nejsou sobečtí, myslí nejen na sebe, – zvláště ti obyčejní, co jezdí sem a tam tramvají do práce z práce. Vyslechly jsme s Janou spoustu příběhů. Netušila jsem, kolik lidí bylo a je nemocných, jaké trable má kde kdo za sebou. Na tvářích v tramvaji to není vidět.

Viděla jsem 200 peněženek. Některých až zoufale prázdných, zvláště těch starých. Člověk by tam rád spíš něco přidal...

Lidé nelenili vystoupit kvůli nám z tramvaje, aby mohli koupit kytku, nevadilo jim běžet rozměnit, když jsme neměli zpátky.

Mnozí nám dali víc, než jsme požadovali, někteří kytiček koupili víc, nejčastěji jsme slyšeli, že pro maminku.

Nejmíň desetkrát jsme se musely s Janou otočit, aby nebylo vidět, že nám slzí oči...

Kytky u nás kupovali i mladí kluci, studentíčci. Někteří neměli peníze a tak nám přislíbili randa na příští rok.

Myslím, že jsme s Janou nejmíň čtyři mladé ženy odnaučily kouřit. Letošní rok byl věnován prioritně rakovině plic a opravdu byly čtyři, které nám místopřísežně slíbily, že si už nezapálí. Tohle prý byl ten impuls, který potřebovaly.

Kdo kupoval nejvíc? Bylo to úplně markantní a nezpochybnitelné – daleko víc kupovaly ženy. Je mi to líto, promiňte muži, ale je to tak. Vzhledem k mužům tak v poměru 10 : 1. Dívky, mladé ženy, důchodkyně. Mnohokrát jsme slyšely větu: „No to je klika, že jsme vás našly, kupujeme každý rok.“ A mladé maminky špendlily květy dětem na batůžky. Holčička, tak jedenáctiletá, přišla sama a z batůžku vyndala malou peněženku a jednu kytičku si koupila. Ptala jsem se jí, proč si nekoupí něco jiného.

Řekla: „Protože mám ráda kytičky...a chci pomoci.“ Doslova. Kde jsi, maminko, abys jí slyšela?

Za chvíli člověk odhadl, kdo se zastaví a kdo ne. Ti lépe oblečení a lépe oblečené nás obvykle s mobilem u ucha rychle míjeli. Někdo na náš dotaz odmítavě zamumlal. A lhala bych, kdybych nepřiznala, že byli i tací, co zvedli nos a šli beze slova dál. Jejich pohupující se záda nám vzkazovala: „pomoz si sám a neotravuj!“

Tak takový byl náš kytičkový sociologický průzkum. A já vzkazuji: Nic není ztraceno!



Takový „úlovek“ měla jen Lenka v Olomouci...



# Letošní Dokážeš to taky a naše účast na turnajích v minigolfu



Ve čtvrtek 23. dubna jsme společně s MH centrem Zlín, a patientskými organizacemi Onko Zlín, ONKO Duha Vsetín měli sportovní utkání v minigolfu. Tuto akci celostátně pořádala Aliance žen s rakovinou prsu v rámci „Dokážeš to taky“. Přes počáteční organizační neshody a nepřízeň počasí se akce přece jen uskutečnila. Všichni jsme se nakonec aktivně zapojili. Každý spolek měl svého vítěze. První a druhé místo dostalo diplom. V Mamma HELP centru Přerov to byla Marta Metelková, která byla dokonce ze všech účastnic nejlepší, z Mamma HELP centra Zlín Vladka Musilova. Tyto vítězky pojedou do Prahy 23. května, aby se pokusily uhájit své prvenství v celostátní akci. Budeme jim držet palce.



Děkujeme našim hostitelkám ze Vsetína za pozvání na valašský frgál a dobrou kávu.

*Z Přerova Jana Čaganová*

V pondělí 5. 5. 2014 se olomoucký Mamma HELP zapojil do akce „Dokážeš to taky“, tentokrát zaměřený na minigolf. Turnaje se zúčastnily i další patientské organizace a tak to v některých z nás vyvolalo soutěživého ducha! Počasí nám přálo, dobrá nálada panovala po celou dobu a tak si myslím, že jsme si to všechny náležitě užily. Ze 42 hráček byla na prvním místě Hanka Valentíková z MHC Olomouc. Na celostátní kolo do Prahy se společně těší Hanka a Eva Tomancová. Oběma za nás všechny gratulují!

*Karla Otavová*

*A jak to dopadlo na celostátním finále v Praze? Zpravodajství se spoustou fotek přinese v letním čísle.*

## CO SE DĚLO V MH CENTRECH A V "NAŠICH" MĚSTECH

# Svět knihy – knižní veletrh rok 2014

Je už to vlastně tradice, každý rok ve stejnou dobu na pražském knižním veletrhu. Jsme moc potěšeny, že máme možnost mít své místo na tomto oblíbeném kulturním svátku. Díky paní ředitelce Kalinové máme k dispozici každoročně stánek, dokonce zdarma.

Můžeme tam vystavovat naše časopisy, deníčky, brožury Hedviky, ale i ukázky naší rukodělné činnosti. Současně naše výrobky prodáme a není to zase nějaká zanedbatelná částka - letos jsme utrhly 13.500,-Kč.

Už to bereme jako samozřejmost, že celé čtyři dny prodáváme, někteří návštěvníci veletrhu nás již záměrně vyhledávají, aby nás podpořili, někteří se teprve s naší organizací seznámí. Trochu je to pro nás náročné, hned po květinovém dni, ale rády si na knižním veletrhu také samy koupíme nějakou knihu a máme zásobu dárků pro celé rodiny.



*Hana Jírovcová*

## Přednáška pro návštěvnice fitness centra

Využily jsme pozvání a zúčastnily se akce plné sportu, zdraví a krásy.

Ve fitness centru Contours pořádali pro veřejnost a současně i potencionální klientky v pátek 23. května Den otevřených dveří a požádali nás o přednášku k prevenci.

Potěšil nás velký zájem, přednášky se zúčastnilo kolem 20 žen. Další padesátka žen si alespoň vyzkoušela nácvik samovyšetření na fantomovém modelu. Též jsme zodpověděly hodně dotazů, týkajících se prevence rakoviny prsu. Nejvíce otázek ovšem bylo na možnosti vyšetření na mamografu a ultrazvuku.

Těšíme se na spolupráci při jejich dalších akcích.



*Alena Zezulková, Hradec Králové*

## Inspirace z Japonska

**textilní kvítky Kanzashi pod vedením lektorky Izabely Machutové**

Možná jste si všimli, že se v současné době rozmohly nejrůznější plstěné brože, textilní spony a dekorativní čelenky. Jednou ze změtí tvořivých technik jsou moderně pojaté textilní květiny, označované na českém trhu jako **kanzashi**.

Samotný název označující ona subtilní textilní



kvítka je vlastně zavádějící. Pojem kanzashi označuje veškeré vlasové ozdoby japonských žen, především gejš. Zahrnuje tak veškeré hřebínky, jehlice a dekorace z nejrůznějších materiálů, jako je například lakované dřevo, zlato, stříbro, želvovina, textil či nejnověji plast. Správné označení textilních kvítků je **hana kanzashi**, technika pak **tsumami kanzashi**.

My jsme se s děvčaty z Mamma HELPu také do tvoření vrhly a jak nám to šlo!!

## Jarmark ve Slavkově u Brna



Je sobota ráno. Jaké to bude letos, zmokneme jako vloni? Celý týden sleduji předpověď počasí. Ještě v sobotu ráno je předpověď nejistá – polojasno, občas bouřky. Květnový déšť je sice na krásu, ale ...

V 9 hodin už máme stánek připravený a začínají chodit lidé. Vedle nás prodává zahradník bylinky a kytičky, pod pultíkem už máme nakoupeno. Večer půjdeme sázet do zahrádky.

Ráno svítí sluníčko, v poledne se začíná mračit a odpoledne přichází slibovaný déšť. Tentokrát to našťěstí není průtrž mračen, ale opravdu jen májový deštiček. V zámecké zahradě může jarmark pokračovat. Lidé, kteří k našemu stánku přichází a nakupují, ví proč. Jsou mezi nimi i cizinci – Chorvaté, jedna z výstav, které právě probíhají v prostorách slavkovského zámku, je výstava chorvatské krajky. Dovídáme se, že také maminka jedné z Chorvatek zemřela na karcinom prsu. Přichází za námi i maminka s dětmi, která u nás nakupovala i vloni. Oceňuji a moc si vážím toho, jak smysl pro charitu rozvíjí u dětí. Holčičky si kupují krásné letní tašky. Musím to říct Růžence, která tašky šila, bude z toho mít velkou radost.

V 17 hodin začínáme balit, unavené, ale spokojené. Letošní jarmark se vydařil. Jano a Alčo, děkuji. Děkuji také všem, kteří nás přišli podpořit.

*St. Absolínová*

## NIGHT RUN v Hradci Králové

V sobotu 26. 4. odpoledne a večer jsme se zapojily do sportovních aktivit nejen královéhradecké veřejnosti. Tedy spolu s Avonem jsme zaujaly strategické místo na Masarykově náměstí a nabízely naši osvětu.

Mnoho sportovců, zvláště sportovkyň navštívilo náš stánek. Ale jen málo letáků ze stolu zmizelo, neboť noční běžci nenosí kabelky ani jiná zavazadla. Ovšem informaci a instrukcí na fantomu prsů jsme předaly nepočítaně.

*V. Dohnalová*



# Druhý ročník MAKE-UP MARATONU v Mělníku



Ve čtvrtek 15. 5. proběhla krásná akce v kavárně Regionálního muzea Mělník. Již po druhé se kosmetičky Leona Markalousová, Markéta Šístková, Lucie Křížková a Věra Pilná rozhodly, že podpoří sdružení MAMMA HELP po svém. Celý den líčily klientky zdarma a ony dávaly peníze do kasičky. Výtěžek dostaneme prostřednictvím Červeného kříže. Nevím, co mám dřív chválit. Milé, příjemné prostředí, krásný přístup ke klientkám – prostě pohoda. Dámy nazvaly tuto akci „Krásou proti rakovině.“ Cítila jsem se tam krásně. Docela jsem i trochu záviděla všem přítomným to, co my v Praze nemáme. Skoro všechny přítomné ženy se znají, ze školy nebo ze sousedství. V kavárně panovala výborná nálada. Káva a zákusky neměly chybu. Akci přišel osobně podpořit i pan starosta.

My jsme oslovovaly přítomné klientky a připomínaly jim důležitost preventivních prohlídek prsou. Většina žen dobře věděla kdy a kam chodit na pre-

ventivní prohlídky. A drobné dotazy jsme se snažily zodpovědět co nejlépe.

Děkujeme Adrianě za vydatnou pomoc. Držíme společně palce všem ženám, které jsou v léčbě. Děvčata, držte se! Doufáme, že se zase za rok ve vašem krásném městě setkáme. Díky a na shledanou.

Vaše Helena Dvořáková a Hana Tachezi

## Naše obrázky můžete už nyní vidět ....

V brněnském Mamma HELP centru už třetím rokem probíhá oblíbené „malování s Adou“. Tato forma arteterapie je klientkami velmi oblíbená. A protože už máme spoustu pěkných obrázků, hledám místa, která bychom jimi mohli vyzdobit. V současné době můžete naši „tvorbu“ vidět v chodbě přízemí Bakešova pavilonu Masarykova onkologického ústavu v Brně (v čekárně ordinace MUDr. Anny



Ondračkové). Svými dílky tak zpřijemňujeme čas, který tráví pacienti před ambulancí. Obrázky tak přináší dvojí radost – samotnému tvůrci při malování a všem ostatním při jeho prohlížení.

Pokud víte o místech, která bychom mohly podobně vyzdobit, budu ráda, když se ozvete. Současně také hledáme vhodné prostory pro výstavu, kterou chceme upozornit na letošní patnácté výročí Mamma HELPu.

*St. Absolínová*



## Nádherné šperky

jsme včera vytvořily v MH centru v Hradci Králové. Zúčastnila jsem se prvně „tvořeníčka“. Moje těšení bylo veliké a příprava též. Otázky na kolegyně z centra jen přšely. Uchystala jsem si foťák a čekala... Se Štěpánkou byla pohoda už u společného oběda. Pak se začaly scházet umělkyně, žádná nepřijela s prázdnou: káva, čaj, domácí pečivo... až to vypadalo téměř na několikadenní umělecké soustředění. Štěpánka nás pěkně „přísně“ zklidnila a podrobně vyložila fáze tvorby. Nedočkávě jsme se vrhly do práce a vyráběly neuvěřitelně krásné věci, pravda, Štěpánka nezištně pomohla všem – tu volbou barvy, tu s kompozicí. Ach to byla krása..., na foťák jsem si ani nevzpomněla.

Po přestávce s občerstvením nastalo další kolo tvorby. Zase další nádherná práce. Děkuji Štěpánce za výborné vedení kurzu a těším se na další pokračování, fakt se nemůžu dočkat už teď.

*Vladka z Hradce Králové*



## Výlet do Srbska

Nejméně jednou za dva roky vyrážíme na výlet do krásného kraje podél řeky Berounky. Ze Srbska do údolí Svatého Jána a přes Bubovické vodopády zpět do Srbska. Několikrát jsme už tuto trasu šly, ale v různých ročních obdobích. Jednou dokonce padal hojně sníh, ale vždy je to nádhera. Letos na jaře, kdy je zeleň tak šfavnatá a všechno voní novým

životem, jsme si po té zvláštní zimě vychutnávaly přírody dosyta. Jen terén byl tentokrát horší, den před naším výletem přišel vydatný liják. Kluzké kameny, jílovitá cesta, u vodopádů velmi kluzký terén, všechny jsme se ale statečně statečně držely. Měla jsem tentokrát s sebou svoji vnučku Agátu, ani jednou si nepostěžovala, že ji bolí nohy – nestěžoval si nikdo. Trasa měřila 12 kilometrů. Bylo nám fajn, zvládly jsme zastávky s jídlem – v restau-

raci Obecná škola ve Svatém Jánů a v Hotýlku u řeky v Srbsku. Nikdo se neošidil. Počasí nám přálo – bylo nádherně.

Hanka Jírovcová

### **Představujeme poradnu**

Cílem nově vznikající poradny je **pomoci pacientům vyznat se v lécích, které užívají**, odhalit případné interakce, tj. vzájemnou nesnášenlivost různých léciv, a poukázat na konkrétní potraviny a bylinky, kterým by se pacienti měli vyhnout. To vše pomocí jednoduchého, anonymního online formuláře na stránkách [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz) a <http://www.aifp.cz/cs/online-poradny/znam-sve-leky/>.

### **Komu může poradna pomoci?**

Poradna je **určena pacientům a jejich rodinným příslušníkům**, kteří užívají více různých léčivých přípravků. Poradna není v žádném případě náhradou odborných rad lékaře, pouze doplněním informací pro pacienty, jež mají zájem se dozvědět víc.

### **Jak bude poradna fungovat?**

Na webových stránkách [www.znamsveleky.cz](http://www.znamsveleky.cz) a <http://www.aifp.cz/cs/online-poradny/znam-sve-leky/> je umístěn **jednoduchý formulář**, do kterého pacienti napíší názvy užívaných léků vč. frekvence užívání a svou e-mailovou adresu. Informace budou zanalyzovány spolupracujícími odborníky napojenými na databázi léčiv společnosti Infopharm.

Nejpozději do 2 dní (u komplikovanějších případů do 7 dní) obdrží tazatel na zadanou e-mailovou adresu informaci o tom, zda užívané léky jsou, či nejsou ve vzájemné interakci a jakým bylinkám a pokrmům by se měl vyhnout. Poradna bude **probíhat zcela anonymně**, nebudou sbírána ani publikována žádná osobní data. Poradenské služby budou poskytovány **zdarma**. **Poradna bude spuštěna v úterý 10. června 2014**, do té doby prosím dotazy nezasílejte.

**ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE**

## **Program MHC Praha**

- 5. 6. 16.30 Přednáška o radioterapii při karcinomu prsu a základní informace o Protonovém centru.** Mudr. Karolína Hovorková, onkoložka, Onko centrum Zelený pruh. Odpovědi na otázky týkající se této problematiky.
- 12. 6. 15.00 Arteterapie se Štěpánkou – bižuterie Fimo**, nové techniky.
- 19. 6. 15.00 Malování s Adou**
- 26. 6. 16.00 Poslední předprázdninový babinec.** A přijďte se všechny rozloučit s naším starým dobrým pražským MH centrem – po prázdninách už bude me na nové adrese!

## Tělocvična

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

**Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou**

**Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou**

**Čtvrtek 17.30 Step s Renatou Brožovou**

**Čtvrtek 18.30 Břišní tance s Renatou Brožovou**

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

## Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

**Úterý 10:00 – 14:00** Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Aleny na mobilu **606 225 280**, nebo **e-mailem: [jelinkova.aja@seznam.cz](mailto:jelinkova.aja@seznam.cz)**

Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

## Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou

**9.00 – 13.00 Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hod.)** Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

**Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.**

## Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

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

## Program MHC Brno

**středa, začátky od 15.00 hod.**

**4. 6. Ukázka šperků a výběr doplňků v harmonických barvách s paní Janou Laburdovou**

**11. 6. Babinec** – jak se nám povedl Květinový den, odměny nejlepším

**18. 6. Malování s Adou**

**25. 6. Posezení s poezií** – básník Petr Moučka (kytara) a Věra Hrdinová

## Program MHC Hradec Králové

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

- 4.6. Výlet do Nového Bydžova s prohlídkou města** (s LPR). Sraz v 8.50 na hl. nádraží, odjezd v 9.08
- 5.6. Arte se Štěpánkou.** Výroba bižuterie – sypaný smalt
- 12.6. Kurz tvůrčího psaní.** A nemusíme se stát spisovatelkami. Můžeme se jen naučit, jak psát deníček, krásné dopisy i příspěvky do našeho bulletinu.
- 19.6. Máte rádi růže? Exkurze do Rozária** je dojednána právě na dnešek. Sraz ve 13.45 před branou Rozária v Kuklenách (trolejbus č. 3)
- 26.6. Kdo rád vaří a dozvídá se novinky kolem gastronomie?** Výměna receptů, ochutnávky a vaření s Tupperware

### Pravidelné cvičení:

**Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu.**

## Program MHC Olomouc

**začátky od 15.00 hod.**

- 4. 6. Babinec – „Holky už mi zase chutná“** – přijďte se inspirovat a ochutnat panna cotta od Hanky. Máte svůj recept? Přijďte se s námi o něj podělit.
- 18. 6. Artedílna s Izabelou** – jak chytré a prakticky využít ruličky od toaletního papíru.
- 25. 6. Vycházka** – Vyrazíme za sluníčkem do přírody a vycházku zakončíme v restauraci Archa na Svatém Kopečku. Sraz v 15 hodin u Hlavního nádraží, autobusová zastávka č. 11. Účast potvrdit předem z důvodu rezervace míst v restauraci Archa.

## Program MHC Plzeň

**začátky od 15.00 hod.**

- 7. 6. sobota 3.ročník AVON pochodu Klatovy: 10.00 hod.** – prezentace, **13.00 hod.** – Start pochodu. Doprovodný program se uskuteční na náměstí a na nádvoří za Černou věží
- 25. 6. středa Na kávu do letní přírody** – krátká vycházka. Sraz na konečné tramvaje č. 1 Bolevec v 15.00 hodin

### Pravidelné akce

**Cvičení jógy s Martou – vždy ve čtvrtek od 15 hodin.**

## Program MHC Zlín

**18. 6.** Pravidelně každý rok – i letos **přijde popovídat o bylinkách Romana Hrušková.**

**V letních měsících se odpolední programy nekonají,  
užijte si prázdniny!**

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



Jana K., Blanka L., Zdeňka V., a Anna V. – 1.6., Venuše A., Irena L., Zina S. a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š. – 3.6., Věra H. – 4.6., Helena B. **(60)** a Ivana V. **(45)** – 5.6., Vladimíra D. Ing., Helena F. a Marie N. – 6.6., Alena T. **(60)** – 7.6., Jana D. Mgr., Marcela K., Hana P. Mgr., Nataliya S. a Olga Z. – 8.6., Helena K., Stanislava T. a Lenka V. – 9.6., Jiřka V. – 10.6., Jarmila L. a Alena V. – 11.6., Miroslava O. a Marta Z. – 12.6., Ivona F., Jana H., Markéta P. a Jarmila R. – 13.6., Jana D. a Jana M. – 14.6., Jana P. a Ludmila T. – 15.6., Věra Š **(65)** – 16.6., Blanka S. – 17.6.,

Anna B., Ivana K. a Ivana N. **(50)** – 19.6., Renata K. MUDr., Svatoslava S. **(60)** a Petra Š. **(40)** – 20.6., Stanislava A. **(50)** a Kateřina B. **(40)** – 21.6., Uršula B., Hana M. a Zdeňka V. – 22.6., Olga P. **(60)** – 23.6., Jiřina H., Helena H. **(60)**, Drahoslava H., Zuzana K. a Marie Š. **(50)** – 24.6., Dagmar P. a Renáta Š. – 25.6., Lenka Š. **(40)** – 26.6., Ludmila S. **(65)** a Inge S. – 28.6., Jana F. PHDr. a Miroslava N. **(65)** – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

#### **a v červenci:**

Eva M., Marcela M., Markéta S. a Alena T. – 1.7., Marta J. **(80)** – 2.7., Jarmila B., Jarmila S. a Alena V. – 3.7., Marta H. – 4.7., Jiřka Č. a Zdeňka Š. – 5.7., Daniela Č. RNDr., Zdenka M. a Jiřka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing. – 7.7., Drahomíra Z. – 8.7., Ivana M. a Helena V. – 9.7., Libuše B. **(50)** a Radmila B. **(55)** – 10.7., Olga D., Jaroslava H. a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jiřka L. a Sonja V. – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Alena B. **(75)**, Olga N., Zdeňka S. a Blanka T. – 14.7., Soňa M. **(65)** a Jana P. – 15.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing., Jarmila M. a Alena V. – 20.7., Hana H. – 21.7., Dana Č. a Marie J. – 22.7., Olga B., Daniela H., Jaroslava K., Natalya M. a Anděla P. – 23.7., Jaroslava P. a Renata Š. – 24.7., Anna K. – 25.7., Hana Š. **(65)** – 26.7., Marie J. – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing CSc. **(70)**, Dana K. Mgr. a Hana N. – 30.7., Halyna K. – 31.7.

## **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 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: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **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: úterý, středa, 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

---



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE  
PRAHA ČR KOKEŠ



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



---

**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