



# MAMMA HELP!

BULLETIN SDRUŽENÍ PACIENTEK S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU

15 LET S VÁMI

7 - 8 / 2014

ČERVENEC – SRPEN



Vzpomínání s patnáctkou  
a pozvánka na Zahradní  
slavnost

V Budějovicích otevřáme  
už 16. září!

Víte, co je  
Mamma HELP Fondo?

V Praze brzy  
na nové adrese!

Podpořte nás zasláním dárkovské 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
- chápající přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

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



Bezplatnou telefonní linku  
**800 180 880,**

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

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

# Milé mammahelpky,

možná jste si povídaly, že letos je na každé obálce bulletinu navíc takový nenápadný růžový obdélníček a v něm nápis: **15 let s vámi**.

Občas dokonce některá z vás přispěje osobní vzpomínkou do stejně nazvané rubriky. Mám z každého takového příspěvku ohromnou radost, protože stvrzuje, že naše patnáctiletá existence nebyla a není marná. A že má smysl pokračovat, i když nám, co jsme stáli na začátku, sil pomalu a jistě ubývá... Ještě, že nové posily s větší či menší frekvencí, ale přece jen do našich týmů přicházejí. Jsem za to moc vděčná.

A myslím, že je na místě, poděkovat všem, kdo v Mamma HELP centrech pracovaly a pracují. Při patnáctých narozeninách je k tomu zvlášť příhodná příležitost. Zapátráme v archívech a doufám, že se nám podaří dohledat všechna jména žen, které u nás slouží a sloužily – jako terapeutky, koordinátorky a edukátorky. Budou to, odhaduji, minimálně dvě stovky jmen! A ráda bych všem poděkovala v listopadovém čísle... Nechceme na nikoho zapomenout, to by mě opravdu mrzelo. Bohužel stěhování v Praze, které už je na spadnutí, nám to pátrání v listinách dost ztíží, a tak si dovolím oslovit hlavně vás, děvčata z let 2000 až 2004, zavolejte či napište mi, prosím. Když přidáte nějakou krátkou vzpomínku, budu moc šťastná.

Dnes, v letním dvojčísle, které bude také hodně narozeninové, přinášíme mozaiku osobních zážitků, poslání a vzpomínek některých mammahelperek z doby, kdy přišly do některého z našich center poprvé. Třeba inspirují k návštěvě vás, které možná ještě vás hantuje...

A přidávám navíc jedno, dle mého soudu docela vtipné blahopřání – nebo spíš vyznání? To už nechám na vás...

Vaše Jana Drexlerová,

tel: 739 632 883, nebo 603 747 502, e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

## Tvých 15 let, mých patnáctkrát děkuji

Když tak přemýšlím nad tou patnáctkou, ke které Ti, milý Mamma HELPe, přeji minimálně dalších 15 let existence, přicházím na to, že i pro mě má Tvoje fungování minimálně 15 pozitiv...

1. V 15 minutách jsi mi zachránil život – lépe řečeno změnil jsi mé rozhodnutí se léčit
2. Dal jsi mi minimálně 15 skvělých žen, které mě inspirovaly
3. Za 15 let Tvé existence jsem poznala nové přátele – opravdové
4. Dal jsi mi možnost ochránit minimálně 15 žen
5. Naučil jsi mě nemít zdraví až na 15. místě
6. Umím rozdávat 15x více úsměvů
7. Minimálně 15 věcí, za kterými jsem se dříve honila, mi je u p.... u patnáctky

8. Naučila jsem se říkat ne i třeba protože se mi zrovna nechce a nemám problém to klidně i 15x zopakovat
9. Dal jsi mi o 15 let delší život (a klidně pokračuj, protože teprve teď mě začal bavit)
10. Mám v paměti nejméně 15 humorných momentů
11. Nebojím se toho, co přijde, protože vím, že i 15% šance je šance na život
12. Mám sílu jako 15 býků...
13. Patříš mezi 15 nejlepších věcí v mému životě (těch 14 tvoří moje rodina a přátele)
14. Dokonce můj domov a Tvoje dveře pojí 15 kilometrů silnic
15. Až Ti bude tolik jako mně, už tady nebudu a tak Ti za všechny ženy, kterým jsi pomoohl, pomáháš a pomáhat budeš, 15x děkuji.

Daniela Tobrmanová

## Setkání s Mamma HELPEM

Během chemoterapií jsem sice o existenci Mamma HELPU věděla, ale do poradny se mi nechtělo. Moje přítelkyně Danuška z léčby mně všechny informace, které se v Mamma HELPU dozvěděla od tehdejší terapeutky Marty Vančurové, během kapaček chemoterapie převyprávěla.

Do centra mě dovedla až moje dcera po ořesaném zážitku ze zaměřování na ozařování, kdy mi bylo sděleno, že už mi ukončí léčbu, že mám metastázy v plicích.

V centru byla tehdy Dana Mayrichová s Janou Drexlerovou. A myslím si, že jsem je tehdy hodně vyděsila... Jak se pak ukázalo, s plícemi to naštěstí bylo úplně jinak a všechno dopadlo dobře. Stala jsem se pak členkou sdružení a začal mi domů chodit bulletin.

Každé číslo jsem přímo hltala a časopis mě doslova držel během mé dlouhé cesty léčením v naději k uzdravení.

S mammahelpkami jsem se pak blíž seznámila během dvou letních rekondičních pobytů, v Karlově Studánce a na Ostravici. V září, devět měsíců po léčbě, jsem začala v Mamma HELPU pracovat jako terapeutka a v říjnu jsem vedla svoji první rekondici. Bylo to v roce 2002.

Hana Jírovcová

## Můj první kontakt

s Mamma HELPem v r. 2000 byl na babinci, který můžu charakterizovat jako přátelský, chápající, srdečný. Bylo to při prvním onemocnění. Po recidivě jsem pocítila, že právě tyto ženy chápou, co se mi stalo. A dostalo se mi několika dobrých a praktických rad po čas léčení. Teď jako laická terapeutka v MHC se to snažím vracet.

Anna Hrudková

# Patnáct let cestování s Mamma HELPem vlakem a časem

Někde jsem si přečetla, že život není nic jiného, než cestování vlakem, skládající se z nastupování a vystupování, nehod, příjemných překvapení ale též samoty.

Trošku mi to připomíná moji cestu k Mamma HELPu. Nasedla jsem do toho mamma-helpského vlaku vlastně nejprve, že jsem ho potřebovala. Střetla jsem se tam s osobami, které mi pomohly a přála jsem si, aby se mnou zůstaly po celou cestu mého vyrovnaní se s nemocí. Byly to osoby citlivé a měla jsem k nim určité nenahraditelné vazby. Po čase jsem vystoupila z vagonu potřebných a nastoupila do vagonu pomáhajících. Nebylo to lehké, musela jsem zdolat mnoho schodů a nástupišť, abych byla jednou z těch, které se nepřišly jen svést, a stala se tou, která pomáhá druhým. Uvědomuji si, že jsem se setkala s lidmi, kteří se stanou pro nás velmi důležitými, kteří zanechávají stálou stopu, ale i takovými, kteří přišli jen na kousek společné cesty. Někteří zase vystoupí tak nepozorovaně, že si neuvědomíme, že uvolnili místo a jdou si svou cestou. Ale každý vlak musí mít svého mašinfíru, který jej šťastně doveze a výpravčího, který vlak vypraví. V našem případě již patnáct let je tímto výpravčím naše Jana Drexlerová. A tak se vlak pod její taktovkou plní cestujícími, stanice přibývají, nebojte se, je to pokojný vlak, vždy přijede včas. Zatím je místa dost a jezdíme bez nehod, je to cesta plná pomoci, výzev, očekávání, rozluček a návratů.

Často se zamýšlím, jestli – když jednou v budoucnu vystoupím z toho vlaku, pocítím smutek. Možná ano, ale jistě mi zůstanou milé vzpomínky na ty, kteří pokračují dál. Přeji našemu mammahelpskému vlaku šťastnou cestu!

Jana Čaganová

## 15 První setkání s Mamma HELPem

Onemocněla jsem a v lednu 1999 mne operoval doktor Pecha ve Vinohradské nemocnici. V listopadu jsem od něj našla ve schránce dopis s pozvánkou na zakládající valnou hromadu sdružení. Přišla jsem se zvědavě podívat do posluchárny lékařské fakulty, kde namísto studentů medicíny seděly další pacientky pana doktora. Doktor Pecha předsedal spolu s dnešní ředitelkou Janou Drexlerovou. Seznámili nás se záměrem, proč založit sdružení. Oslovilo mne, že se ženy budou moci obrátit se svými starostmi nejen na lékaře, ale také na ženy, které mají s nemocí a léčbou zkušenosť, že budou mít možnost najít komunitu, kde se budou cítit bezpečně a dobře, že dostanou psychickou podporu, informační brožury a možnost zapojit se do aktivit a práce ve sdružení, stát se členkou aktivní nebo pasivní a nebo jen přijít pro pomoc bez povinnosti se do sdružení zapojovat.

Svou účastí na první valné hromadě jsem se stala jednou ze zakládajících členek sdružení Mamma HELP. Osobnosti MUDr. Václava Pechy a Mgr. Jany Drexlerové mne

přesvědčily. Jana mi byla okamžitě sympatická svým vystupováním a otevřeností. Jako kdybychom se znaly od pradávna. Cítila jsem se s ní dobře.

Za čas jsem nazrál a sídlo sdružení navštívila. Využila jsem nabídky spolupracovat, zanedlouho jsem se stala laickou terapeutkou. Našla jsem nové milé kamarádky, otevřely se nové životní zážitky při práci na nejrůznějších projektech sdružení. Práce je mi zábavou. Komu se to poštěstí?

Je tomu již 15 let, mých hezkých 15 let s Mamma HELP.

Olga Růžičková, Praha

## Jak jsem poznala Mamma HELP

Mamma HELP jsem blíže poznala v roce 2004 při příležitosti školení pacientských organizací z celé republiky v Bechyni, kterého jsem se tenkrát zúčastnila. Padla jsem si do oka s Janou Zrněckovou coby úplně čerstvou koordinátorkou Brna. Měly jsme si spolu stále co povídат a moc nám chutnal gin s tonikem, tedy několik ginů... Za nějakou dobu jsem návštívila brněnské centrum a Janě poradila s jejím prvním Květinovým dnem. Když jsme se loučily, Zrnko mě tenkrát řeklo: To by bylo fajn mít Tě za kolegyni... uplynuly tři roky a přání se splnilo:-)

. Katka Vondráčková, Zlín

## V roce 2012

jsme se s dcerou kvůli jejímu studiu přistěhovaly do Prahy. Současně jsem byla čerstvě po ablaci a zahajovala jsem léčbu ve Vinohradské nemocnici. Neměla jsem tady žádné přátele, a když jsem na nástěnce na onkologii četla o sdružení Mamma HELP, napadlo mne, že se tam stavím.

Na první dojem mne ta návštěva velmi povzbudila, to, že mluvím s někým, kdo nemoc prožil, mi psychicky moc pomohlo. A tak jsem tam už zůstala...

Marta Hynková, Praha

## Moje první setkání s Mamma HELPem

Do června roku 2013 jsem ještě nevěděla, že nějaký Mamma HELP existuje a co ten název znamená. Dostala jsem dopis od Jany Drexlerové, ve kterém mě pozvala na setkání do olomouckého mamáče. Byla jsem moc překvapená a ještě více zvědavá, o jakou organizaci se to vlastně jedná. Šla jsem na určenou schůzku se smíšenými pocity. Vždyť po celý svůj život jsem měla strach z neznámého. Setkala jsem se s milou Janou Drexlerovou, s příjemným psychologem Viktorem a dále s koordinátorkou Karlou. Ani jsem netušila, že onkologicky nemocné ženy se neskrývají doma, ale scházejí se. Byla jsem mile

překvapena. Je to moc dobrý nápad, setkávat se s tak milými lidmi. Vždyť všichni máme stejný problém...

Eva Tomancová, Olomouc

## Mé první setkání s Mamma HELPem

Když jsem se po nemoci dala trochu dohromady, rozhodla jsem se, že musím něco udělat pro svoji nulovou kondici a začala jsem chodit cvičit. Ale ouha, já jsem těm mladým zdravým děvčatům nestačila a tak mé cvičení rychle skončilo. A v té době jsem se dozvěděla o MH a odhodlala jsem se k návštěvě. Byla jsem tu mile přijata, mohla jsem se vypovídат ze svých pocitů a strachů. Děvčata mě chápala, bylo mi nabídnuto rehabilitační cvičení a jóga a časem jsem se začala zapojovat do dalších akcí a benefičních prodejů. A do roka jsem začala v MH centru v Praze pracovat jako laická terapeutka. Když jsem onemocněla znova, tak mi mammahelpy opět pomohly, povzbudily mě i tím, kolik jich porazilo nemoc podruhé a tak mi dodaly odvahu. A tak jsem moc ráda, že jsem se i po další léčbě mohla do práce v MH centru vrátit.

Hanka Tachezí, Praha

## ....nikdy mě nenapadlo dát najevo,

že mě nemoc děsí, že se bojím, že umru a už tu prostě nebudu. Vždyť já tu ještě chci být, nechci ještě umřít! Takové myšlenky a ještě horší se mi během léčby honily hlavou snad tišícíkrát, ale nikomu jsem je neřekla. Já přeci nemůžu dát najevo, že se bojím.

Jít mezi stejně nemocné? Ne, to není nic pro mě, já to zvládnu sama, já přeci nikoho nepotřebuji!! Jak hloupé a nesmyslné myšlenky jsem si pěstovala v hlavě. Dnes vím a to opravdu jen díky Mamma HELPu, že není nic lepšího, než popovídat si s někým kdo vám rozumí a přesně ví, o čem mluvíte, chápe vás, neuklidňuje planými řečí o tom, že to bude určitě dobré a že na to nemám myslet. To nefunguje.

Jsem vděčná, že jsem se naučila nebát se mluvit o svých trápeních, sice pozdě, ale přece... Díky, mamáči a díky, holky...

Karla Otavová, Olomouc

## Jak jsem přišla do MAMMAHELP centra

Po nemoci jsem byla deset let přispívající členkou Ligy proti rakovině. Chodila jsem do práce, a do Ligy pouze na výroční schůze.

Po odchodu do penze jsem slíbila, že si budu konečně užívat a mimo jiné i výletů s ligou. A tak hned druhý den důchodu jsem jela. Při té příležitosti mi Jana Marková, terapeutka z Mamma HELPu, nabídla aktivní činnost v královéhradeckém centru.

Nerozmýšlela jsem se. Absolvovala jsem pohovory, testy, náslechy a už jsem v MH centru v Hradci Králové ve společenství kolegyně jako doma...

Vladimíra Odehnalová, Hradec Králové

## První setkání s Mamma HELPem?

V Jánských Lázních na víkendu pro mladší pacientky s rodinami, roku 2012, týden po skončení léčby.

Ze začátku jsem měla rozpaky z neznámého. Pak přišlo milé překvapení, veliká úleva a spokojenost z přátelského chování, ale i z přednášek a nových informací.

PS: Nevím přesně kolik nás tam bylo, ale asi 30x jsem za sebou řekla své jméno (nejen své). Při seznamovacím kolečku...

Hana Valentíková, Olomouc

15

## Rok 2007, na co nezapomenu:

zdravím všechny a posílám svoje čtyři věty:

- 1) Telefonát od Katky, jestli chci a mám chuť pracovat v MHC Zlín.
- 2) Hned druhý den pohovor, z kterého jsem měla obavy a zároveň radost, nadšení být prospěšná druhým ženám.
- 3) Obava, jestli zvládnu to, co se ode mě očekává – nezklamat!
- 4) Obdiv a uznání, s jakou vervou, vůlí, soudržností, chutí se děvčata z jiných center podílela při otvářání MH centra u nás ve Zlíně...

Vladka Musilová, Zlín

## O Mamma Helpu jsem se dověděla

v roce 2011, od paní doktorky Krejčí, z onkologie v olomoucké Fakultní nemocnici. Zeptala se mě, zdali nechci pracovat jako laická terapeutka v Mamma HELPu. Řekla jsem si proč ne? Odkázala mě na paní doktorku Houserovou, mamodiagnostičku z MAMMA CENTRA na Lazcích, kde jsem se sešla s Kájou Otavovou a posléze i s ředitelkou Janou Drexlerovou. Následovalo posezení s psychologem Viktorem a seminář s psycholožkou Marií a 22. 2. 2011 jsme společně otevřely olomoucké centrum. Dnes již v „mammáči“ pracuji třetím rokem.

Lenka Špannerová, Olomouc

## Zvládnu to?

Tato otázka se mi honila hlavou po prvním setkání s Janou Drexlerovou v brněnském Mamma HELPu v době, kdy jsem hledala smysluplnou práci. Bylo to v květnu 2011.

Stanislava Absolínová, Brno

# Poprvé jsem přišla do MHC v Brně

v září 2005. Jaký dojem jsem měla? Asi dobrý, nepamatuj se, vždyť od roku 2007 jsem tady začala pracovat.

Majka Konrádová, Brno

## Moje první návštěva v Mamma HELP centru v Olomouci

se uskutečnila v roce 2013. Měla jsem tam tehdy vykonat vstupní psychotest, abych mohla pracovat jako terapeutka. Abych řekla pravdu, nějakou představu o této práci jsem měla. Práce s lidmi mě vždycky bavila a dělala jsem ji ráda, ale jaké to bude v tomto případě - to jsem s představou byla v koncích. Bohužel o nemoci, která se jmenuje rakovina prsu, jsem se nedokázala bavit, i když dnes vím, že to byla chyba. V mé rodině se tato nemoc nevyskytovala, takže tento typ rozhovoru se nevedl. Dceru, která žije v Německu, jsem tímto problémem nechtěla nijak zatěžovat, i když z její strany častokrát zájem byl, a žádná z mých kamarádek tento zdravotní problém nemusela řešit, takže ani zde nebyl důvod k důvěrnějšímu rozhovoru. A tak jsem došla k názoru, že si každá žena musí s tímto problémem umět poradit sama. Můj názor se ale poprvé změnil, když jsem se v olomoucké Galerii při vstupním pohovoru setkala s Janou Drexlerovou a naší koordinátorkou Kájou Otavovou. Po jedenácti letech trvání mé nemoci jsem poprvé promluvila o mých problémech a to se ženami, které mi od naší první společné věty porozuměly a měly zájem se se mnou o mých problémech bavit, ať už se to týkalo zdravotních nebo rodinných. A řeknu to asi tak: „a bylo jich hodně“. Byla jsem sama ze sebe překvapená, že i mně to „mluvení“ najednou šlo! Když jsem ze schůzky odcházela, uvědomila jsem si, že se cítím velice dobře, pohodově a byla jsem ráda, že jsem na toho setkání mohla přijít, ať už výsledek pohovoru bude jakýkoliv. Takže, když jsem u nás v Olomouci na Uhelné poprvé zazvonila na zvonek a šla po schodech do prvního poschodí, honilo se v mé hlavě všechno možné. Ale v momentě, kdy se otevřely dveře a po příjemném uvítání jsem uviděla místnost plnou žen, připadalo mi najednou, že je všechny znám, a patřím k nim. A tato skutečnost mě podruhé utvrdila v tom, že chci být jedna z těch, která bude ostatním ženám pomáhat vyrovnat se s touto nemocí a aby jako já na hezký, pohodový rozhovor plný porozumění nemusely čekat několik let. PS: psychotest jsem udělala a jsem tu v Mamma HELP centru v Olomouci jako terapeutka.

Libuše Soušková, Olomouc

Ženy, které přispěly do naší památeční mozaiky v tomto čísle, se posléze všechny staly terapeutkami, koordinátorkami, edukátorkami či lektorkami v našich Mamma HELP centrech. Oslovila jsem je na naší poslední celostátní poradě, aby si vzpomněly, jak to tenkrát pro ně všechno začalo...Moc se teď těším na vzpomínky a postřehy vás, našich klientek, i členek sdružení – víte, že zaregistrováno vás je v Mamma HELPu skoro sedm set?



## 15 let spolu!

Mamma HELP o.s. pořádá rodinnou zahradní slavnost pro mammahelpky a přátele s programem a pohoštěním od 16.hodiny odpolední do pozdních hodin večerních.

Bude nám cti přivítat Vás na terasách hotelu Nebozízek  
Petřinské sady 411/14, Praha, Malá Strana

**22.8.2014**

Upozornění: s ohledem na občerstvení je nutné, abyste nám svou **účast potvrdirny** dopředu nejpozději **do 20. srpna**. Pokud chcete v Praze přespat, nocleh vám můžeme objednat (hradíte si ho sami). Zavolejte na tel: 272 732 691, nebo 800 180 880.

A teď si přečtěte něco od našich příznivců a přátel:

# O tom, jak Petra bojovala a Jiří se rozhodl pomoci jí i dalším mammahelpkám

Na začátku dramatického příběhu byl cyklistický sen o náročném závodě, který se změnil v boj o záchrannu lidských životů. Když Petra přemohla rakovinu prsu a poznala zákeřnost této choroby, rozhodla se začít pomáhat ženám, které procházejí stejnou životní zkouškou. Nyní je spolu se svým mužem organizátorkou náročného cyklistického závodu, který se chystá na začátku října na Šumavě.

Jak to souvisí? S nápadem uspořádat takový závod přišel Jiří, který je sám vášnivým cyklistou. Podniká a tak chce značnou část nákladů uhradit sám, a startovné věnovat pacientské organizaci Mamma HELP, která provozuje centra pro ženy s karcinomem prsu.

Na začátku dramatického příběhu byl cyklistický sen Jiřího a jeho kamaráda účastnit se mimořádně náročného závodu ve francouzských Alpách – kultovního La Marmotte.

## Krutá stoupání? Život přináší větší výzvy

Jak se brzy ukázalo, život přináší mnohem svízelnější chvíle než náročný výšlap ve francouzských horách. Na vysněný závod Jiří neodjel, protože kamarád měl těžkou auto-

havárii, když mu jiné auto nedalo přednost v jízdě. Trvalo několik let, než se z úrazů plně zotavil a oba znova začali pomýšlet na La Marmotte. Ale přišla další rána osudu.

Psal se rok 2012 a Jiřího manželce Petře lékaři extrahovali malou bulku z prsu, vyšetření nic zlého neukazovala. Jenže pak přišly šokující výsledky kontrolní histologie: nádor je nejen zhoubný, ale i velmi řídce se vyskytující a těžko ležitelný.

„Náslelovalo to, co prožívá každý rok jen v naší zemi více jak šest tisíc dalších žen – strach, bolest i naděje. Další operace, šest koňských dávek chemoterapie a velké dávky ozářování změnily plány na zdolání La Marmotte v péči o pacientku, která jen vzdáleně připomínala onu krásnou, mladou a sebejistou ženu několik týdnů či měsíců zpět,“ vypráví manžel Jiří.

Jenže tenhle pár se zdá naprosto nezdolný a sveřepý. Rok po začátku léčby již Jirka stál na startu Marmotte 2013 a úspěšně ho zdolal. V cíli mu držela palce jeho statečná žena.

„Jak jsem mohl závod dokončit, dodnes vůbec nechápu. V těch nejvypjatějších chvílích jsem si pořád jen opakoval, že to nemohu vzdát, že Petra na tom byla mnohem hůře a že to musím vydržet i já. Po více jak dvanácti hodinách na mne čekala v cíli s nově narostlými kraťoučkými vlasy i s naší patnáctiletou dcerou. Ve velmi emotivním finiši se zrodila první myšlenka na Bohemian Gran Fondo,“ pokračuje ve svém vyprávění Jirka.

**Protože Jiří ani Petra nezůstávají u plánů a snění, uskuteční se 4. října v Českém Krumlově tři závody: Bohemian Gran Fondo (186 km), Český Krumlov Fondo (126 km) a Mamma HELP Fondo (46 km).**

Výtěžek ze všech tří klání půjde na nové centrum pro ženy s rakovinou prsu, vznikající v Českých Budějovicích. Přibude k již zavedeným centrům v Praze, Brně, Hradci Králové, Přerově, Zlíně, Olomouci a Plzni.

„Věnované startovné nám umožní rozširovat a zkvalitňovat naši činnost, pomáhat pacientkám s onkologickým onemocněním a také se ještě více zaměřit na prevenci a včasné diagnostiky karcinomu prsu,“ víta Jana Drexlerová, ředitelka neziskové organizace Mamma HELP, pomáhající už 15 let ženám, které onemocněly rakovinou prsu.

## Vítězem je každý účastník

Hlavní myšlenkou akce je spojení mimořádného sportovního výkonu s projevem lidské sounáležitosti dokumentované poskytnutím finančních prostředků na podporu celospolečensky významného projektu.

Obtížností trati organizátory inspirovala La Marmotte, charitativním rozměrem pak cyklistická



**BOHEMIAN  
GRAN FONDO**

BOHEMIAN GRAN FONDO | 186 km  
ČESKÝ KRUMLOV FONDO | 126 km  
MAMMA HELP FONDO | 46 km

**4. 10. 2014 Český Krumlov**  
[www.bohemiangranfondo.cz](http://www.bohemiangranfondo.cz)

# „Race to Help Help to Win“

- **Tři scénické tratě krajem památek UNESCO**  
- 186 km, 126 km, 46 km
- **Náročné výškové profily**  
- 4213 m, 3000 m, 1189 m
- **Konkrétně vyjádřená solidarita**  
- Startovní poplatek (1000,- Kč) placen přímo na účet charitativního partnera akce Mamma HELP o.s., organizace poskytující pomoc ženám s karcinomem prsu

Informace a přihlášky na  
[www.bohemiangranfondo.cz](http://www.bohemiangranfondo.cz)

Akce se koná pod záštitou starosty města Český Krumlov Mgr. Dalibora Cardy

tická akce Pan Massachusetts Challenge, při níž se za jediný ročník vybere 40 milionů dolarů. Všechny peníze jdou na výzkum rakoviny.

Na začátku letošních prázdnin stál Jiří na startu La Marmotte 2014. Zlepšil si čas, jeho kamarád nezvládl včas zdolat poslední kopec.

„Jedna z osmi žen prožije něco podobného, co prožila Petra. Proti své vůli se ocitnou v závodě, ve kterém nebudou na počátku vědět, jak dopadne. Takové opravdové La Marmotte nebo možná Bohemian Gran Fondo. Někteří nevyjedeme poslední kopec, to však neznamená, že jsme prohráli. Prohrou by bylo, kdybychom se nezúčastnili,“ uzavírá emotivní vyprávění Jiří.

Rád by jednou na start přilákal stejný počet závodníků, jako je počet žen, které ročně onemocní rakovinou prsu. Když se mu to podaří, vybere šest milionů korun na boj s touto zákeřnou chorobou.

Zpracováno podle Aktuálně.cz

## Výzva pro mammahelpy!

Nebojte se, nechci po vás, abyste sedly na kolo a začaly trénovat (ne, že bych vás podceňovala, třeba se některá z mammahelpek na tu krátkou, jen 46 kilometrovou trasu už těší?). Bylo by ale fajn, kdybychom se porozhlédly a osloвиly cyklisty ve svém okolí, kteří jistě uvítají nový, adrenalinový závod, první tohoto typu v ČR. A navíc, ryze charitativního charakteru, s výhledem pro nás! **Každý zaregistrovaný účastník zašle totíž na naše konto rovných 1000 korun.**

Podívejte se prosím na [www.bohemiangranfondo.cz](http://www.bohemiangranfondo.cz) a nasměrujte na tyto stránky závodníky, které znáte vy samy, či vaše děti, případně vnoučata. Vytiskněte letáčky jsou k dispozici ve všech MH centrech, přijďte si pro ně a roznesete je do cyklistických prodejen, informačních a turistických center, které máte poblíž... Je to to nejmenší, co můžeme pro zdar této hezké charitativní akce udělat.

## Milé čtenářky,

Posílám Vám hezký pozdrav, tentokrát z domova, z České republiky. Prázdniny v plném proudu. A tak jsme chodili s vnoučátky do lesa, na maliny a borůvky, jindy hledat předem schované čokolády nebo bonbóny za pařezem. Pozorovat žabky v rybníčku. Nebo jsme opékali špekáčky a pak byli využení kouřem z ohýnku. Určitě podobně jako mnohé z vás.

Zítra se ale vracíme do Port Dicksonu, do Malajsie (viz bulletin MAMMAHELP číslo 4-5/2014), kde na nás čeká plachetnice IRMA – moje maminka se jmenovala Irena, manželova se jmenuje Marie – a tak vzniklo hezké jméno naší lodi. Budeme za pár dní pokračovat v naší cestě.

Z ostrova Langkawi v Malajsii jsme ještě dopluli do Thajska. Je to vyhlášená destinace díky nádherné přírodě, ale my jsme tam pluli hlavně kvůli pořebnemu servisu lodi. Trefili jsme v Puketu na šikovného chlapíka. Byl to Švéd, který měl firmu a uměl opravit snad úplně všechno a za dobrou cenu. Měl zajímavý osud. Narodil se rodičům -kapitánovi a kuchařce, na lodi na Atlantiku. Oženil se na Jamajce a žije v Thajsku. Moc nám pomohl a za pár dní byla loď jako nová, očištěná, natřená a opravená. Při zpáteční cestě z Puketu jsme se zastavili v Krabi a na ostrově Phi Phi.





Bohužel na obou místech jsou takové davy turistů, že se člověk snad ani nemůže těšit z přírodní krásy. Celý den je slyšet hluk motorových člunů. Alespoň k večeru odjely člunky ke břehu a mohli jsme pozorovat nádherné západy slunce.

Loď na nás teď čeká v Port Dicksonu. Odsud se vydáme na cestu směrem k domovu. Bude to ještě dlouhá cesta. Na jih, k Singapuru a potom do průplavu mezi Jávou a jihem Sumatry do Indického oceánu. Budu se na vás těšit v listopadu.

Přeji Vám hezký druhý měsíc prázdnin, odpočinek na dovolené a příjemné zážitky s těmi co máte rádi.

Vaše Jana Honsová, námořnice



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

### Moje první rekondice

V prosinci 2013 jsem byla na operaci raka prsu a poté následovalo ozařování. Někdy mi bylo smutno, a proto jsem začala navštěvovat Mamma HELP centrum v Plzni. Tam jsem si mohla popovídат o svých problémech a chodila jsem na jógu.

Když jsem zjistila, že existují rekondiční pobytu, přihlásila jsem se.

Počasí na rekondičním pobytu v Radějově v Strážnici bylo přímo stvořené pro pěší turistiku. Každý den jsme vyráželi do čisté přírody. Používali jsme turistické hůlky, aby nám lymfatický systém dobře fungoval. Den jsme začínali ranní rozvicičkou – rozdýchali jsme se a protáhli jsme celé tělo. Naše cvičitelka Hela se nám věnovala i při podvečerním cvičení.

Během týdenního pobytu jsme se podívali na spoustu zajímavých míst – na rozhlednu Travičná a salaš, kostel v Kněždubu a rodný dům bratří Úprků. Na loukách v chráněném území kvetla spousta květin včetně orchidejí a poletovali tam okáči. Ve Strážnici jsme byli dokonce dvakrát. Poprvé nám průvodkyně ve skanzenu představila objekty lidového stavitelství, život a práci lidí v dřívějších dobách. Podruhé jsme se projeli po Baťově kanálu a navštívili zámecké sklepy, kde jsme mohli ochutnat místní vína. V Tvarožné Lhotě jsme si prohlédli minimuzeum oskeruší. Oskeruše je druh jeřábu s léčivými plody. Nejvíce se mi

líbil růžový sad v Radějově s velkým množstvím pestrobarevných růží a příjemným posezením. Kdo měl chuť, koupal se ve vodní nádrži Lučina.

A co říci na závěr? Já osobně jsem si z pobytu odnesla spoustu nových informací o nemoci a kamarádeček. Týden v Radějově se povedl určitě i díky naši vedoucí, zlínské koordinátorce Katce.

Maruš z Plzně

## Něco na zub z Olomouce

Jak už je u nás několikátým rokem zvykem, první středu v měsíci jsme se opět sešly v olomouckém Mamma HELP centru, abychom si popovídaly nad hrníčkem kávy nebo čaje. Tentokrát jsme to pojaly trochu netradičně, již dopředu jsme navrhly téma, které budeme probírat a to „Holky, už mi zase chutná“.

Hanka mě inspirovala, jelikož se několikrát zmínila o svém sladkém pokušení s názvem „Panna cotta“. Dezert je to opravdu moc dobrý a tak zatím co jsme ochutnávaly, každá z nás vzpomínala, co nám při léčbě chutnalo a naopak, o jaké dobroty jsme ztratily zájem. Nejhezčí na vzpomínání bylo, že jsme si nemohly vzpomenout!! Ale nebojte, tak strašné to s námi není, nakonec jsme si vzpomněly.

Hanko, děkujeme. Bylo to opravdu moc dobré.

A nakonec se s Vámi podělíme o Hančin recept:

### Recept na Panna cotta

1 litr smetany ke šlehání, 5 lžic cukru, 1 sáček želatiny v plátkách

Želatinu namočit do vody (asi 5 minut stačí). Smetanu ohřejeme s cukrem, (nesmí se vařit) a přidáme okapanou želatinu. Promícháme metličkou a naběračkou dáme do misek. Necháme v ledničce ztuhnout.

Připravíme si nejlépe mražené ovoce (jahody, zahradní směs, lesní směs, maliny...), dáme je povařit s kapkou vody a cukrem a přidáme sáček přípravku na tekuté želé. Provaříme a necháme zchladnout. Ovocnou směs dáme na ztuhlou smetanu a zavřeme opět do lednice. Nejlépe dělat den dopředu. A můžeme papat!

Dobrou chuť vám přeje z Olomouce Hana Valentíková

## Den krásy s Mary Kay

V Českých Budějovicích se koncem června konal Den krásy s Mary Kay. Den krásy pro Mamma HELP. Den krásy pro ženy.

Alice Pavlů, Šárka Kovárnová a další kosmetické poradkyně názorně předvedly přítomným ženám nové trendy v líčení a postupy při péči o pleť. Naše edukátorky zase při-



blížily poslání organizace Mamma HELP a kvapem se blížící otevření nového MH centra na jihu Čech. Velký zájem byl o praktickou ukázku samovyšeření prsou a také o naše výrobky z artedilén.

Výtěžek z celé akce byl věnován na podporu českobudějovického centra. Partnery akce byli DialogCB, JCI South Bohemia a Fokus České Budějovice. Děkujeme.

Ludmila Kubátová, České Budějovice

## Olomoucký pátý ročník Mattoni 1/2 Maratonu

V sobotu 21. června proběhl u nás v Olomouci jeden z nejoblíbenějších závodů, pátý ročník Mattoni 1/2 Maratonu. Do hlavního závodu se přihlásilo a běželo celkem 5000 běžců. Dalších 2300, kteří s běháním teprve začínají, si mohli vybrat buď tříkilometrovou trať dm Rodinného běhu nebo -ti zkušenější - štafetový běh. Vyjímečné na každém ročníku je, že se hlavní závod nekoná na stejně trase jako v předchozích letech. Velice nás všechny potěšilo, že na jejím návrhu se letos výrazně podílela i čtyřnásobná mistryně ČR, olomoucká rodačka Petra Kamínková, která běžela půlmaraton za ženy.

Závod byl odstartován v 19.00 hod., jako obvykle z Horního náměstí blízko Moravského divadla. Na startu se objevili elitní atleti z různých zemí světa. Mezi největší hvězdy patřili: držitel světového rekordu Kipsang Wilson, který se umístil na 2. místě, Ronoh Geoffrey se stal nečekaně vítězem, a dvojnásobná mistryně světa v kategorii žen Kiplagat Edna se umístila na 1. místě. Celkem na olomouckém půlmaratonu padly čtyři rekordy závodu. Na jiných tratích se objevila zajímavá jména, jako například bývalý ministr dopravy Jaromír Schlling, známý olomoucký herec Radek Lesczczynski, primátor města Olomouce Martin Major, nebo bývalá atletka Eva Šebrlová. Mezi diváky jsme mohli vidět olympijské medailistky v biatlonu Gabrielu Soukalovou a běžkyni



na lyžích Kateřinu Neumanovou, se kterou se setkala a mohla se vyfotit naše kolegyně Hana Valentíková.

Organizátoři tohoto půlmaratonu umožnili Mammma HELPu prezentovat na této akci své aktivity a prodat startovní čísla. Pod heslem "Poděte si zaběhat a zároveň přispět na dobrou věc" s našimi starovními čísly běželo celkem 20 jednotlivců a 4 běžci ve štafetě. Mezi nejznámější patřil například ředitel Fakultní nemocnice v Olomouci. MUDr. Havlík, který běžel za jednotlivce. Ve štafetě za nás běžely ženy z Mamma centra Olomouc. Všem, kteří běželi s našimi startovními čísly a podpořily tak sdružení Mamma HELP, moc děkujieme!

A ještě musím dodat, co málokdo ví, že za organizátorskou kvalitu a profesionální úroveň služeb pro běžce byl Mattoni 1/2 maraton Olomouc oceněn prestižní stříbrnou známkou od Mezinárodní asociace atletických federací (IAAF).

Libuše Soušková, Olomouc



## Výrobky z ruliček od toaletního papíru

Také máte radost, když se dá použít věc, kterou byste jinak hodili do odpadkového koše? Paní Izabela přišla s nápadem, jak chytře a prakticky využít ruličky od toaletního papíru. Holkám to šlo od ruky a tak se podívejte, jaké krásné výrobky z toho vzešly. Dárkové krabičky, kytičky, sovy pro děti a spousta dalších krásných věcí pro radost.

Karla, Olomouc



## Program MHC Praha

**Počátkem září se stěhujeme na novou adresu – Praha 3, Koněvova 150.**

Zastávka tramvaje č. 9, 11, 1, Vozovna Žižkov. Vchod do centra je 10 m od zastávky.

**Budeme otevírat v pondělí 22. 9. 2014. Cvičení začne od 23. 9. 2014**

**25. 9. 16.00 Cestovatelské okénko s Martou Hynkovou – Cesta po Indii**

**2. 10. 15.00 Artedílna se Štěpánkou**

**4. 10. 13.00 Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou.**

**Pochod na Parukářce, už IV. ročník.** Nové pacientky obdrží hůlky na Nordic Walking, program bude bohatý jako každý rok. Podrobnosti v bulletinu v září. Těšíme na vaši účast!

**9. 10. 15.00 Psychoterapeutické malování s Adou**

### 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 15.00 Bříšní tance s Renatou Brožovou**

**Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou**

**Čtvrtek 17.30 Step 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 Alenky 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 s Hankou Vránovou

**9.00 – 13.00 Každý třetí čtvrtok** (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.

**Sředa, 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.**

**3. 9. Návštěva výstavy  
našich obrázků** (Malování s Adou) ve Vojenské nemocnici v Brně, v chodbě před Rajským dvorem

**10. 9. Babinec – jak jsme se měly o prázdninách?**

**17. 9. Kožní bariéra – rychlá pomoc při akutních stavech poškození kůže** – přednáška MUDr. Michala Krupky

**24. 9. Malování s Adou**

**1. 10. Ukázka šperků a nových trendů v líčení**  
nám představí paní Jana Laburková

**4. 10. (sobota) od 12.00 hodin**  
**Pochod Vyhlápněte si pro zdraví ...**  
od 14.00 hodin **Zumba maraton s AVONEM**

**8. 10. Cestovatelské okénko – Izrael s Květou**

**15.10. Babinec**

**22.10. Malování s Adou**

**29.10. Co se může nosit pod čepicí a jaké pokrývky hlavy zvolit**  
nám představí paní Radka Chabičovská

The poster features a yellow background with a grid pattern. At the top left, there's a logo for 'Dantes' featuring a stylized hat and the word 'Dantes'. In the center, there's a photo of a smiling woman wearing a pink and white striped hat. To the right of the photo is the 'MAMMA HELP' logo, which includes a stylized heart shape. The text on the poster reads:

KLOBOUKOVÝ KLUB A MAMMA HELP  
VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA  
**KLOBOUKOVÉ LOUČENÍ S LÉTEM  
V NEDĚLI 31. SRPNA 2014**  
BRNO – DENISOVY SADY (POD PETROVEM)  
ZAČÁTEK VE 14.00 HODIN

**PROGRAM:**  
Koncert Breeze Bandu Jiřího Suchého  
Vystoupení mažoretek  
Představení Mamma HELPu  
Přehlídka Kloboukového klubu DANTES a další klobouková překvapení  
Ohodnocení nejzajímavějšího klobouku a celkového sladění z řad přítomných.

UKONČENÍ AKCE V 16 HODIN  
Získáte zde informace o prevenci onkologických onemocnění, Mamma AKCE SE NEKONÁ V DEŠTI.

Logos at the bottom include:  
Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky  
VZPřINA ZELEN MĚSTA BRNO  
LASSIES MUNI

## **Program MHC Hradec Králové**

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

- 4. 9. Procházka a posezení v Jiráskových sadech** na soutoku Labe a Orlice. Sejdeme se v našem centru.
- 11. 9. Ošetřovatelské dny na Univerzitě HK.** Pro veřejnost od 9 do 15 hodin.
- 18. 9. Artedílna – vyrobíme si náramky z provázků a korálků**
- 25. 9. Prohlídka teras pod Velkým náměstím.** Za pěkného počasí pěkná procházka a je možné i posedět a obdivovat nově zrekonstruované zahrady. Sraz v centru.
- 2. 10. Přípravy na 4. ročník akce Vyšlápněte si s mammahelpkami**
- 4. 10. Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou** – Již počtvrté oblíbená akce s výukou NW chůze. Hůlky věnujeme (novým pacientkám a klientkám) a zapojujíme ostatním. Od 13.00 hodin v Žižkových sadech
- 9. 10. Setkání u počítače** – především pro ty, které doma nepoužívají počítač. Prohlédneme si webové stránky Mammahelpu i ostatních, fotografie aj.
- 16. 10. Růže II – poradna** o pěstování, prohlídka katalogů, objednávání z tuzemská i zahraničí
- 23. 10. Kočky a všechno kolem nich.** Povídání pro ty, které mají rády kočky živé, keramické, šité, malované a jiné. Přineste fotografie a zajímavosti.

### **Pravidelné cvičení:**

**Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu.**

## **Program MHC Olomouc**

**začátky od 15.00 hod.**

- 10. 9. středa Vycházka do Botanické zahrady a Rozária Olomouc.** Sraz v 15 hodin u Vlastivědného muzea, tramvajová zastávka Náměstí republiky.
- 17. 9. středa Připravujeme se na Říjen v růžové.** Přijďte nám pomoci šít růžové výrobky. Všem předem moc děkujeme.
- 4. 10. sobota od 10.00 hodin Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou.** 4. ročník úspěšné akce s hůlkami pro severskou chůzi, opět s bohatým programem v Bezručových sadech. Na akci se bude podílet MHC Olomouc a MHC Přerov.

- 11.10. sobota Plaveme prsa. Plavecký areál v Přerově od 14.00 do 16.00 hodin,** na akci se organizačně bude podílet MHC Olomouc a MHC Přerov.

## **Program MHC Plzeň**

### **začátky od 15.00 hod.**

- 2. 9. Poprázdninové setkání** (Babinec) a informační schůzka k „Růžovému říjnu“
- 13.9. Společná návštěva koncertu v rámci festivalu Haydnovy dny v barokní kapli ve Štěnovicích – začátek v 18.00 hodin.** Svoji účast nahlašte na tel. 377 917 395 (MHC Plzeň). Dopravu zajistíme.
- 17.9. Artedilna**
- 4.10. Pochod pro Mamma HELP – „Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou.“** Start v Centrálním lochotínském parku ve 12.00 hodin. Dobrou náladu, přátele a hůlky s sebou.
- 11.10. „Plaveme prsa“** v bazénu na Slovanech v Plzni od 10.00 hodin

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

### **Pravidelné akce**

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

## **Program MHC Zlín**

- 17. 9. od 15.00 začíná babinec. Přijďte se podělit o zážitky z léta.**

## **Program MHC České Budějovice**

- 9. 9. Vernisáž výstavy Hedviko, můžu k vám přijít,** v prostorách Nemocnice České Budějovice od 14.00 hodin
- 16. 9. 16.00 Slavnostní otevření nového centra**
- 23. 9. od 10.00 do 18.00 Den otevřených dveří v našem novém centru.** Rádi uvítáme všechny pacientky, rodinné příslušníky, kamarády, přátele a známé.
- 30. 9. 16.00 hod. - 17.00 hod. Protáhneme si těla. Cvičení pod vedením reabilitační pracovnice**
- 7. 10. 16.00 Náš první babinec**

# Z kroniky MH

Když jsme před 15 lety otevřaly naši první poradnu, na nástěnku jsme si vylepily růžová srdíčka. Napsaly jsme každá na to své, co bychom si nejvíce přály:

Přeji si zdraví, veselou mysl, optimismus ♥ Uzdravit se! ♥ Aby už aspoň trochu odešly mé bolesti ♥ Přeji si být zdravá, šťastná a milovaná ♥ Zdraví celé rodině a vám všem ♥ Zdraví pro mě a moje blízké ♥ Přeji si, abych byla tak v pořádku, abych mohla do práce ♥ Být zase zdravá! ♥ Spokojenou rodinu ♥ Zdraví nám všem ♥ Mé přáníčko je zdravíčko

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



Jana K. a Drahomíra K. (55) – 1.8., Anna H. a Věra S. – 2.8., Alena H. (50) a Eva K. – 3.8., Jitka K. a Monika Š. – 4.8., Marie K. a Karla O. – 5.8., Helena M., Alena P. a Zuzana T. – 6.8., Marcela B., Blanka H. (60), Marcela K. (70), Veronika P. a Irena R. (55) – 7.8., Jelena B. a Helena P. – 8.8., Marie H., Eva P. (55) a Milena Ř. – 9.8., Marta K. Mgr., Miroslava M. a Jitka S. – 10.8., Helena K. – 11.8., Vladimíra B. Ing., Václava H. a Yvona V. – 13.8., Denisa G. a Růžena U. – 14.8., Eva Č. (80) a Dagmar M. (70) – 15.8., Helena K. (65), Radana K. a Olga K. – 16.8., Dagmar H. a Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K. a Věra P. – 19.8., Bronislava F. (65), Eva K. (55) a Eliška S. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Margita H., Marcela N. Ing a Jana S. – 22.8., Miroslava S. MUDr. – 23.8., Iva R. (50) – 24.8., Marie Š. – 25.8., Jana H. a Eva K. (60) – 26.8., Helena H., Jaroslava K., Zuzana S. a Hana Š. – 27.8., Jolana K. – 28.8., Štěpánka P. Bc. a Eva V. – 29.8.

## a v září

Marie P. – 1.9., Marie H. a Eva S. – 2.9., Václava H., Alena K., Alena S. a Anna V. – 3.9., Milena S. a Hana V. – 4.9., Eva F. – 5.9., Ludmila B. (60), Lenka B., Helena M. a Alena W. – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. MUDr. – 8.9., Elena M. Ing. (60) a Hana T. – 10.9., Renata M., Jana M. a Olga P. Mgr. (85) – 12.9., Milan B. MUDr., Jana Š. a Mária T. (70) – 13.9., Miluška J. – 15.9., Alena H. (65), Helena K. a Alena P. – 16.9., Miluše H. a Lýdia V. (65) – 18.9., Magdaléna Č. a Miroslava J. – 19.9., Kristina M. a Helena V. – 21.9., Dana G. a Jaroslava S. – 22.9., Růžena M., Lenka P. PaeDr., Václava Š. (60) a Marie V. – 23.9., Marie M. – 24.9., Věra K., Marie N., Marcela N., Hana P. (55) a Libuše V. – 25.9., Eva F. a Jitka K. – 26.9., Jana D. (80) a Eva K. (70) – 27.9., Hana D., Marie M., Olga R. a Drahomíra T. – 28.9., Vlasta K. – 29.9., Marie B. (70), Hana K., Františka K. (75) a Milena V. – 30.9.

## **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

Koordinátorka: Hana Jírovcová

**U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3**

**Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz**

Otevřeno: pondělí-čtvrtok 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-čtvrtok: 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-čtvrtok: 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-čtvrtok: 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, čtvrtok: 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, čtvrtok 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, čtvrtok: 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

---



**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, České Budějovice 107-7578820277/0100