

15 LET S VÁMI

9 - 10 / 2014

ZÁŘÍ - ŘÍJEN



Mamma HELP centra v České republice



**Jak jsme otevřeli
v Českých Budějovicích**

**Říjen v růžové
2014**

**Přijďte se k nám podívat
v Praze 3, Koněvova 150**

Dívka s devíti parukami

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 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: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

www.mammahelp.cz, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

K Budějicům cesta...

... slova vypůjčená ze známé lidové písně mne napadla v okamžiku mého dosednutí do vlaku z Českých Budějovic na Plzeň... jen jsem si je malinko poupravila ... v té chvíli pro mne... **od Budějic cesta...** ale to začíná krajina vedle mne zvolna ubíhat a já se v myšlenkách vracím o čtyřicet hodin zpět ...

Je ráno, úterý 16. září 2014 a já vyrazím ze svého domova na místní vlakové nádraží, s vědomím dvou přestupů přede mnou (zde musím podotknout, že díky mé činnosti v MammaHELPU jsem v tomto roce absolvovala asi po čtyřiceti letech již svoji druhou jízdu vlakem ... co to se mnou dělá, by bylo na zcela jiný sloupek) jsem podupávala na nádraží včas, tj. s půlhodinovou rezervou. Ale vše dopadlo dobře a v Plzni již dopadám ke svým kolegyním z plzeňského centra do kupé, připravená vstřebávat dojmy, které jsou přede mnou...

Během jízdy stíhám jak povídání s našimi děvčaty tak vnímání krajiny, která se během naší dvouhodinové jízdy stačí proměnit a to z naší „durové“ do krajiny v „mol“ ... je to můj subjektivní pocit ... ale krajina Jižních Čech ve mně vyvolává pocit zklidnění, uvolnění... je to dáno volností dalek, krásnější země končí a přede mnou krajina, která je dílem nejen přírody, ale i osvíceného Jakuba Krčína z Jelčan, citlivým hospodařením pánů z Růže, Schwarzenbergů a především nespočtenými bezejmennými staviteli, po nichž nám zůstává dochováno to krásné „jihočeské baroko“... Projíždíme krajinou, kterou v posledních letech pravidelně navštěvuji vybavena kolem a objevuji místní krásy, kterým dávno přede mnou propadlo mnoho umělců, jen tak namátkou malíř Jan Zrzavý, Kristian Kodet, dáma s úžasným hlasem Emma Destinnová ... ale to mi již myšlenka poskočí na mnou milovaný Český Krumlov ... kolik krásy se vešlo na tak malý kousek země (zakazuji si pouštět myšlenky tak daleko, toulky po místních galériích ... opět by to vydalo na jeden samostatný díl)

... tak zpět, blížíme se k cíli, vyjíždíme do Českých Budějovic a dnes mám před sebou jiný cíl ... a stejně mě ještě dostihne myšlenka, že ani sebevětší krása nás bohužel neuchrání před mnoha zákeřnými nemocemi, jak by mohla být rakovina prsu něčím jiným ... ano, náš dnešní cíl není nic menšího, než otevření nového centra v Českých Budějovicích, centra, které se má stát místem naděje, víry, sdílení, místem světla ... a to každá z nás, které jsme si touto nemocí prošli, či procházíme, potřebujeme nejvíce!

Budějice nás přivítaly zalité sluncem a my jsme stihly ještě malou ochutnávku nabízející se krásy jihočeské metropole... Po malé procházce jsme zazvonily u dveří našeho nového centra, které čekalo na svůj křest a oficiální otevření... Uvítala nás příjemná koordinátorka Lída, představila své čtyři kolegyně a pak se již vše neslo ve velmi přátelské atmosféře ... pokud to vezmu ze své oblíbené pozice „pozorovatele zvenčí“... mám před sebou nádherné představení o několika dějstvích...

Dějství první ... příprava ... oficiální část je ohlášena na 16. hodinu... což znamená ještě mnohokrát něco donést, naaranžovat i již tak krásně naaranžované, bohatě prostřené stoly udělat ještě bohatšími, mnohokrát pozdravit, podat ruku, představit se ... jsme tady zastoupeny téměř ze všech center MammaHelpu, prohodit větu, snažit se co nejméně



překážet, když už nemohu výrazně pomoci ... pozorovat, jak se nemalé prostory stávají malými, neb těch, co na otevření nového centra dorazí, je stále víc a víc...

Dějství druhé ... oficiální část ... chvíle pravdy je tady... nic již nelze vzít zpět, nyní již vše jde svým životem... kamery jedou naplno, světla fotoaparátů se blýskají a naše milá Jana D. (ředitelka sdružení) se ujímá slova. Jen ti nejzasvěcenější v té chvíli ví, kolik starostí a cest sem a tam mezi Prahou a Budějovicemi je schováno za jejím úsměvem ... následuje hudební



prání dětského souboru (nejedna z nás měla v té chvíli v hrdle velký tlak, jenom lesk v oku prozradil, že není jednoduché slzu potlačit), přání garanta centra, hejtmana Jihočeského kraje (asi nejedna z nás lehce závidí jihočeským děvčatům), náměstka primátora města, přání koordinátorek ostatních center, předávání dárek ... až po slavnostní připití bublinkami a nakrojení slavnostního dortu... úsměv pro kameru ... a je to! Přichází chvíle lehkého zvolnění... vše dopadlo na výbornou. Hosté jsou spokojení, v jednotlivých místech postávají hloučky, rozebírají, hodnotí, uzobávají z úžasného pohoštění, které děvčata připravila, spokojenost všech spolu s pozitivní energií se pomalu usazuje v těchto nových prostorech...

Dějství třetí ... oficiální část je za námi ... pohlédnu-li na naši Janu a děvčata z Budějic, vidím, že balvan byl odvalen a nastává ta chvíle zklidnění, uvolnění, čas, kdy je možné jen tak si sednou, dát i volnost nohám z celodenního pobíhání v lodičkách unaveným a nechat vše v sobě dozrát, dožít ...

... tak se scházíme okolo jednoho stolu, již jen děvčata z center, na stole káva, sklenka vína a před námi promítání dokumentu, jak se nám „budějovická sestřička“ rodila. Kdo dnes vstoupil do nádherných, nových prostorů, by asi nevěřil, z čeho se rodily. Při některých záběrech mi napadlo, že to jsou momenty, kdy je zapotřebí velké víry a síly, uvěřit, že to vyjde ... a vyšlo... díky ohromné pili mnoha rukou (všichni víme, že slovník mamma-helppek je již navždy obohacen o jeden výraz ... tataHELP), asi jen ten kdo byl přítomen nějaké rekonstrukci, má nějakou představu, čím si všichni prošli ...

V příjemné společnosti vždy čas rychle plyne, přišla chvíle loučení, den byl dlouhý a únava si již žádala svoji daň... však se ještě ráno s některými uvidím před odjezdem.

Přede mnou noc v novém centru, hlavou běží mnohé obrazy dnešního nevšedního dne, to jsou ty korálky pro radost, ke kterým se člověk obrací ve chvílích, kdy vše se nedaří tak, jak by zrovna mělo, kdy k síle je zapotřebí i hodně víry a pokory ... tak vám, děvčata, děkuji za milé přijetí a za sebe přeji, aby se ve vašem centru usadil správný genius loci... ať je oázou klidu a pokoje pro ženy, které vstoupí se svým trápením...

Jedním z dáreků, které jste obdržely, byly také andělé ... věřím na ně, tak ať jsou vždy krok před vámi ... ale také jsou andělé na zemi, mezi námi... je dobré se dobře dívat, abychom je nepropásli!!!

Epilog ... sedím ve vlaku, jak jsem již napsala ... od Budějic cesta ... přede mnou dva přestupy. Z mol do dur ... ale „krása“ je přece všude okolo mne ... jen se dívat ... nejen očima, ale také srdcem ... zrak někdy slábne...

Ilona Tytlová, MHC Plzeň

JSME S VÁMI UŽ 15 LET

Slavily jsme na Nebozízku!

No toto! Mamma HELP je tu pro ženy už 15 let!

A tak jsme to oslavily! Poslední srpnové páteční odpoledne jsme se sešly na Nebozízku, důstojné místo pro takovou slávu!

Mezi hosty jsem viděla krásné tváře, ke kterým mám osobní vztah, kamarádky z raftů, ze Sněžky i jeskyní, z mamáče i rekondic... Vzpomínaly jsme události celých patnácti let, práce, ale i veselých zážitků a radosti. Vzpomněly jsme si i na ty, které už přijít nemohly.

Potěšila jsem oko, potažmo objektiv, ducha i žaludek. Duši pohladil krásný jazz i šansony, hra na didžeriduu, oko pohled na úžasnou šansoniérku Mišu – „Krásná baba“.

No a tělo, tedy hlavně žaludek? Tolik dobrot vynikajících. Aaaach, ta Panna Cotta, cream brulle, masíčka, sýry... Co papání, ale i pití, bylo tam výborné Prosecco a milá obsluha.



A celá ta paráda byla umocněna prostředím a skvostným výhledem na Hrad, Prahu a příjemným počasím.

Je fajn vědět a vidět, kolik žen k nám našlo cestu a už u nás zůstaly, vědět, že je za námi kus odvedené a povedené práce!

A za to ti, Jano, mámo Helpu, ale i vám ostatním kolem Mamma Helpu, děkuji a přeji mnoho dalších úspěšných, přínosných a smysluplných let.

Marta Hynková

Do nové patnáctky v novém centru!



Celé léto očekávané otevření přestěhovaného pražského centra se událo v pondělí 22. září, a věřte, že jsme si všichni oddychli...

Výsledek ale stojí opravdu za to. Dostatek prostoru a konečně důstojné prostředí pro naše první centrum i pro sídlo organizace samotné jsme si bezesporu zasloužili! Do nové patnáctky existence jsme si nadělili opravdu příjemný a hlavně užitečný dárek.

Nezbývá než poděkovat desítkám pomocníků, dobrovolníků, vstřícných



firem, ale i mammahelpek samotných, kteří všichni přiložili ruku k dílu! A samozřejmě, radnici Prahy 3, jejíž majetek nyní obýváme za opravdu přijatelných podmínek! Ostatně, přijďte se podívat! Adresa Koněvova 150 se docela dobře pamatuje...

Zve vás Hanka Jírovcová a její tým terapeutek.

Při návštěvě nově otevřených prostor

pražského Mamma HELP centra a současně oslavě patnáctého výročí založení tohoto sdružení se mi vybavilo moje první setkání s ním a znovu jsem si uvědomila, jak velmi mně toto společenství pomohlo v nejtěžších chvílích mého dosavadního života. Letos je tomu již třináct let, kdy mi při běžném preventivním lékařském vyšetření byla sdělena zdrcující diagnóza: máte pravděpodobně rakovinu prsu. Následné vyšetření pak tento verdikt potvrdilo. Byla jsem zoufalá a psychicky zcela na dně, stále jsem plakala. O to více, že jsem něco takového vůbec nečekala, žádnou bulku nebo něco podezřelého jsem si nenahmatala... Ještě v ordinaci MUDr. Pechy jsem dostala telefonní číslo na Mamma HELP s tím, že by mi mohli pomoci. Já jsem ve svém zoufalství v nějakou radu nebo pomoc nevěřila, ale naštěstí byl se mnou můj manžel, který mě při mých vyšetřeních doprovázel. Na dané číslo zavolał a již první kontakt se členkou sdružení byl pro nás uklidňující a povzbuzivý. Domluvili jsme si návštěvu centra a šli jsme tam oba dva. Terapeutky nás přijaly klidně a příjemně a zasvěceně nás informovaly, jak si poradit se situací, ve které jsem se ocitla. Znovu mě vrátily naději, že je možné překonat onemocnění a žít dál normálním životem i po prodělané operaci.

Navštívila jsem Mamma HELP ještě několikrát a později se stala i jeho členkou. Dodnes vzpomínám na velkou pomoc, které se mi dostalo od členek sdružení, především od Jany Drexlerové, v době pro mě tak těžké. Patří jim můj veliký dík a obdiv za všechnu práci, kterou pro Mamma HELP dělají.

Ivana Kubínová, Praha

Poprvé jsem přišla do Mamma HELP centra v Brně

v roce 2006 na doporučení přítelkyně Marušky. Můj první dojem byl – sem už víc nepřijdu. Otázka terapeutky Heleny „Jani, příště opět přijdeš?” rozhodla za mne. Od té doby sem chodím ráda, obohacuje mne to, pomáhá mi to a vážím si toho.

Jana, Brno

První setkání? Obavy z „nevhodných“ reakcí zcela zmizely, strach, abych ze své pozice tzv. „zdravého“ člověka někomu nebyla nepříjemná, byly pryč. Místo toho, abych dávala, jsem dostala tolik energie, jaké bych na místě pro člověka nezasvěceného a čekajícího jen rezignaci, nikdy nečekala. Děkuji.

Co se mi nejvíce líbí? Odpolední relaxace a barevné naladění při malování s Adou.

Moje první návštěva splnila moje očekávání a představy. Přijaly mě mezi sebe okamžitě. Byla jsem okamžitě jednou z nich, cítila jsem se tam moc dobře. Jsem ráda, že jsem do Mamma HELPu přišla. Dík.

Jak to tenkrát bylo? Nevím, moc si toho nepamatuji, byla jsem zahleděná do svých problémů, přivítala mě Alenka, vyslechla, byla velmi milá, děkuji.

První setkání s Mamma HELPem? Příchod se strachem v sobě z okolí, po příchodu okamžitě pocit úlevy, že nemusím mluvit, přesto protějščí strana ví, během návštěvy pocit důvěry, úlevy, pohody, tyto pocity přetrvávají stále. Navíc vědomí, že v případě potřeby mám kam se obrátit. Třeba tento pocit teď pomohu někomu novému získat taky. Za vše děkuji.

Pozvání do Mamma HELPu v roce 2012 přišlo od kamarádky v nejvyšší čas. Je mi tu moc dobře a hned tak se mě nezbavíte. Děkuji.

Poprvé s mammahelpem? Tak to byla má první rekondice v Lutové, mé první „řeza-né“...Jako by to bylo dnes! Famózní Hanka Jírovcová v roli vedoucí. Máma Helpu s náručí lučních květin, procházející naším špalírem. Vlasaté i holé hlavičky, sklánějící se nad stoly a mořící se s korálky. A já se tam tak bála jet... Dobře, že jsem jela!

ad „Tempora mutantur“

Už několik let každý měsíc ráda nacházím po návratu z práce ve schránce povědomou obálku s bulletinem Mammahelp. Moji psi čekající doma jsou netrpěliví, tak rychle s nimi na procházku, a pak hurá, rychle si bulletin přečíst! Letos se už třikrát objevilo Slovo z duše pana doktora Pechy „**Tempora mutantur**“. Všimly jste se, milé čtenářky, jaký má náš pan doktor literární talent? Jaký on je romantik? Jak umí zformulovat své pocity? Neměla by ta moudrá a současně povzbuzivá slova vyjít knižně?

Panu doktorovi vděčím za záchranu svého života. To on odhalil, že po první – spíše preventivní operaci – se mi tam vedle ještě skrývalo ložisko zhoubného bujení. Ihned zařídil, že během tří týdnů jsem šla na operaci znovu a všechno zlé včetně spádové uzliny odstranil... Tento vynikající lékař stanoví diagnózu, operuje, léčí, poradí, umí pacientku psychologicky podpořit, a ještě píše taková krásná poetická povídaní. Pane doktore, děkuji Vám za život a prosím, pište dál. Kéž máte hodně klidu a pohody i na další literární tvorbu – snad brzy i celou knížku. Budu se těšit!

M. F., 63-letá pacientka

Hurá na Bečvu

Jsou to již tři roky, kdy jsme se poprvé zúčastnili vodáckého sjezdu řeky Bečvy. Tedy já a moje žena Romana – terapeutka zlínského centra MAMMA HELP. Romana byla tehdy krátce po ukončení onkologické léčby, ale přesto do toho šla. Tato akce, kterou pořádá TOM 19178 ČÍŽICI Vizovice, je určena hlavně dětem. Tedy pro rodiny s malými dětmi.

Do lodi jsme kromě svačiny posadili i tehdy malou neteř Johanku a hurá na vodu. Tento nádherný zážitek nás lákal i letos. Zájem o tuto akci projevila, nejen naší zásluhou i zlínská koordinátorka paní Kateřina Vondráčková. A tak jsme ji vzali s sebou. Večer u táboráku na tábořišti v Oseku nad Bečvou nešetřila slovy chvály: „Nádherné, vynikající, příště jedu zas“.

Tímto jsem chtěl jenom říct, že i když mají ženy rakovinu prsu nebo jiné onkologické onemocnění, není to tragédie. I tak se dá žít plnohodnotný život. Chce to jenom najít v sobě odvalu a zkusit to. Vždyť krásný zážitek, skvělá parta a dobrá nálada jsou mnohdy víc, než všechny medikamenty světa.

Standa, Vizovice

Milé čtenářky, vždycky mě zahřeje u srdce, když se najde statečný mužský, který se neostýchá vyjádřit se k našemu „ženskému problému“ veřejně. Já vím, že to ta silnější polovina lidstva nemá vůbec snadné, když jim onemocníme...Ale i pro ně určitě platí, že sdílená starost je poloviční starostí, a když už je zas líp, tak tou radostnou zprávou mohou udělat radost i někomu dalšímu. Vážím si Standy, že to dokáže, že myslí nejen na svou Romanu, ale i na nás ostatní. A co si o tom myslí vaši chlapi v chalupě? Co třeba zavést na to doma ve vhodné chvílce nenápadně řeč? Dáte mi pak vědět?

Jana



Birell Grand Prix Praha

běželi muži i ženy v pražských ulicích na začátku září, někteří z nich s plackou Běžím pro Mamma HELP na hrudi. Moc děkujeme všem, co nás tímto způsobem podpořili. Aplaus patří Jitce Millet, mammahelpce, která „už zase běhá“ a přináší tak mnohým z nás naději a důvěru v sebe sama. Díky, Jitko.



HORKÁ LINKA

V souvislosti s informací o poradně „Znám své léky“ na vašich stránkách bych vás rád upozornil na náš **portál najdi-lékarnu.cz**, který již zhruba rok poskytuje službu hledání lékových interakcí. Hledání probíhá online a na základě dat z U.S. National Library of Medicine, která se někdy liší od dat v českých databázích lékových interakcí.

Lékové interakce zobrazujeme i v detailu ke každému léku, takže uživatel může velmi rychle zjistit, zda náhodou není kombinace léčiv považována za nebezpečnou. Viz např. detail volně prodejného léku Aspirin: <http://najdi-lekarnu.cz/lek/Aspirin-por-tbl-nob-20x500mg-20-bli>

S přáním hezkého dne, Zdeněk Troniček, www.najdi-lekarnu.cz

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

Jak se pochoduje pro zdravá prsa? ...s mnoha myšlenkami v hlavě a růžově

Ráno dává tušit, že dnešní předpovědi počasí bude učiněno zadost, rtuť teploměru nelitostně stoupá a již nyní na slunci ukazuje úctyhodných 34°C... uchyluji se do chládku domova, otevírám nofásek a možná i včerejší kontrola na mamografu (na výsledek si

musím počkat předlouhý týden, týden, kdy budu své strážné anděly prosit ještě usilovněji...) ve mně vyvolává vzpomínky na 3. ročník Avon pochodu v Klatovech, který proběhl před pár dny, 7. června.

Kde jinde to může „mammaphelpkám“ slušet více, než na pochodu za zdravá prsa!!! Tak jsme my, plzeňské mammaphelpky zabalily nezbytné propagační materiály, nějaké výrobky na prodej... ale především chuť a dobrou náladu a vyrazily ku Klatovům...

Klatovy... brána Šumavy... dnešním cílem nebudou katakomby, ani historická lékárna, či průjezd městem za nespočetnými krásami Šumavy... dnes jedu pochodovat za prsa! Vítá nás sluncem zalité klatovské náměstí, dává tušit, že dnešní den se bude stín vyhledávat velice těžko, zato provozovatelům letních zahrádek dává naději na slušný výdělek... ale to již vstřebávám všechen ten ruch, koupím tričko... všimněte si...růžová, jak je sladká na malých princeznách, ale také rozzáří nás odrostlé... na pódiu vyhrává Úhlavanka a náměstí se pomalu plní, jak účinkujícími, tak těmi bezejmennými, jenž se rozhodli a svojí účastí podpořili tuto akci... a že jich bylo nemálo. Samozřejmě, vždy je dobré mít mediální tvář do začátku, tady to byla příjemná Veronika Freimanová, která nás mammaphelpky dobře zná, ale úspěch akce je dán účastí těch bezejmenných...

Úderem 13. hodiny se růžová stuha dává do pohybu... a tak se s balónkem v ruce řadím také... a jdu... jak jednoduchý pohyb... vlastně jeden ze základních... krok... automatický pohyb, kdy mohou jít myšlenky vlastní cestou... usmívám se při pohledu na mladé ženy, jež jedou s kočárky (snad se nám ta budoucí generace nepřehřeje), všímám si dam, jež by klidně mohly někde ve stínu na zahrádce ujídat ze své zmrzliny... ale ony to pohodlí vyměnily za tento výšlap... a já jdu... za prsa své snachy Petry, vnuček Peti a Bereniky, za prsa kamarádek a jejich dcer...ale také za ta svá!!! Opět děkuji všem, kdo se mnou stáli na počátku mého příběhu... a opakuji si **carpe diem – užij dne!**

...ano, děkuji...všimli jste si, jak málo se v této zemi nosí... vyslovit slovo děkuji... ano, je jednodušší vše hanět, ukazovat jenom to, co se nepovedlo (nakonec sama média si s námi takto pohrávají), ale to co jsme dokázali zapadne někde pod nánosy zcela bezvýznamných zpráv například ze světa tzv. slavných... nevím, zda je to záměr, nebo nechceme slyšet, jak třeba naši vědeckí pracovníci v Čechách i na Moravě dobývají svými objevy svět... a to i na poli zdravotním... tak jim držím palce, dělají to pro nás... a děkuji!!!

... ale to se již naše růžová stuha blíží do cíle... je čas své myšlenky potlačit, věnovat pozornost moderátorovi... příprava na vypouštění balónků... spolu s ním poletí tam nahoru mé přání, má vzpomínka... ale také stovky vzpomínek těch, co došli do cíle..... ale také výzva....**prevence na prvním místě!!!!**

...a opět děkuji, děkuji všem, kdo tuto akci připravili... věnovali jí čas ... má to smysl ...

...čas pokročil, je načase vše zabalit, naložit do aut a vyrazit zpět na cestu k domovu...

...vyrážíme ... na dálnici mě zaujme ukazatel s teplotami: vzduch 27°C, dálnice 45°C... a mně proběhne hlavou, jak moc si zahráváme s přírodou, když ji stále více zahlcujeme asfaltem, betonem, sklem...

... obloukem se dostávám ke stávajícím, velmi teplým až netypickým v naší zeměpisné šířce, dnům... ale to by už byl jiný příběh...

Ilona Tytlová, MHC Plzeň

Výlet do Nového Bydžova

Nedaleko od Hradce Králové leží jedno z dalších královských věnných měst – Nový Bydžov. Překvapení úpravnou a „živou“ tváří městečka, jsme pokračovali dále do regionálního muzea. Krásný interiér bývalé spořitelny s poučnými expozicemi nás všechny zaujal. Kdo z nás věděl, že se v Bydžově narodil manžel Boženy Němcové, Josef? Že je tam jedno z nejbohatších nalezišť keltské kultury v Čechách?

Třetí největší židovský hřbitov v Čechách s klidnou atmosférou posledního odpočinku silně kontrastoval s bezprostředně umístěným nákupním střediskem.

Vladimíra Dohnalová, Hradec Králové

Mammahelpky na kozí farmě i letos

Letošní tradiční návštěva kozí farmy v Nové vsi byla na počátku provázena nebyvalou smůlou. Sjednotit se na termínu, který by byl vyhovující pro obě strany, nebylo vůbec jednoduché. Ovšem kde je snaha a dobrá vůle, dostavuje se výsledek a tak několik žen z plzeňského MH centra na konci června konečně vyrazilo do zeleně nedaleko Plzně.

Byť to na počátku tak nevypadalo, nakonec i matka příroda nám byla nakloněna a po několika předcházejících dnech, kdy opět předvedla svoji odvrácenou tvář v podobě lokálních záplav, se ukázala v té vlídnější podobě ... a tak jsme do Nové vsi přivezli, mimo našich vnoučátek, také nasmělé sluneční paprsky...

Po počátečním přivítání milou majitelkou farmy, paní Boženkou, a za asistence jejího manžela propuklo to správné hemžení, vybalit a nachystat dobroty námi dovezené, naaranžovat výborné kozí produkty paní Božanky, předat dárky (tradičně něco do zahrady, aby to připomínalo návštěvu roku 2014), ale hlavně to nejdůležitější, uhlídat naše drahá vnoučata, která především kozám a kůzlatům věnovala takovou pozornost, že pokud ve zdraví přežila (pochopitelně zvířata), lze to nazvat malým zázrakem!

A tak probíhalo těšení u malých i odrostlejších, ještě provést fotodokumentaci a – neboť život na hospodářských usedlostech má svůj neměnný řád, bylo na čase přepočítat naši drobotinu, ujistit se, že snad i kozy ve zdraví přežijí tu přemíru náklonosti městských dětiček, poděkovat za milé pozvání a s příslibem, že opět někdy bude čas na přátelské posezení, odjet zpátky k našim všedním starostem.

Ilona

Pozvání na společné výlety v Olomouci

Těsně před prázdninami jsme si s děvčaty naplánovaly výlet za přírodou a historií. Cílem byl Svatý Kopeček s nádherným barokním kostelem. Toto známé poutní místo na Moravě se nachází na vyvýšeném místě asi 5 km nad Olomoucí, takže ho můžeme vidět z několika míst našeho kraje. Některé mamahelpky s sebou vzaly rodiče, své děti i kamarádky. Takže účast byla k našemu úžasu víc jak stoprocentní. Z autobusu jsme vystoupily kousek od zoologické zahrady, kterou všechny známe z dětství, kam jsme chodily na výlety s našimi rodiči, se školou a kam nyní chodíme se svými dětmi a vnoučaty. Po krátké procházce lesem jsme vyšly mezi obytné domy Sv. Kopečka. První naše zastavení bylo u domu, kde nějakou dobu žil básník Petr Jiří Wolker. Tady jsme si udělaly na památku pár fotek a pokračovaly jsme pohodlnou chůzí ke svatokopeckému chrámu. Zde jsme měly štěstí na průvodce, který nás ochotně provedl kostelem. Dozvěděly jsme se například, že historie tohoto místa se začala psát na počátku 17. století, kdy zuřila třicetiletá válka. Původně se na místě nacházela malá kaplička zasvěcená Panně Marii, kterou nechal postavit obchodník s vínem Jan Andryšek. V průběhu dějin, kdy věhlas místa stoupl, byl na tom místě postaven nádherný barokní kostel. V únoru roku 1990 se na Svatý Kopeček vrátili premonstráti, kteří se o kostel začali opět starat a v jeho opravách pokračují dodnes. Mezi nejvýznamnější události posledních let patří návštěva papeže Jana Pavla II., který v roce 1995 svatokopecký chrám povýšil na BAZILIKU MINOR.

Po prohlídce chrámu jsme ještě nějakou chvíli vzpomínaly na časy, kdy jsme jako děti chodily se svým rodiči a prarodiči poutní alejí ze Samotíšek do kostela na mši a jak se nám to kolikrát nelíbilo. Za odměnu jsme si po mši mohly ve stánkách vybrat nějakou dobrotu, hračku nebo si koupit na památku perníkové srdce, které některé z nás měly schované i několik let... Protože nám už pěkně vyhládlo, vydaly jsme se směrem k vyhlášené restauraci U Macků, kde jsme si pochutnaly na dobrém jídle a tak se posilnily na zpáteční cestu domů. Při kávě a pivečku jsme se shodly na tom, že to bylo hezky strávené odpoledne a zjistily jsme, že během výletu jsme se nejen prošly, ale i povykládaly. Jednomyslně jsme se rozhodly, že si takové výletní odpoledne musíme co nejdříve zopakovat. Takže, olomoucké mamahelpky, po prázdninách na středečních programech na viděnou!

Libuše Soušková, terapeutka, Olomouc

Výstava ve Vojenské nemocnici Brno

Ve Vojenské nemocnici v Brně probíhá až do konce tohoto roku výstava obrázků („Život viděný barvami“), které jsme namalovaly v brněnském Mamma HELP centru



v rámci arte terapie. Jedná se tentokrát o akvarely. První zářijovou středu jsme si je šly společně prohlédnout i s naší lektorkou Adou. Podle ohlasů v návštěvní knize se většině návštěvníků obrázky líbí a z toho máme upřímnou radost. Zajděte se sem také podívat a podělte se s námi o Vaše dojmy.

St. Absolínová

Festival sociálních služeb „Poznejme se navzájem“ v Hradci Králové

Letos se konal již šestý ročník. Smyslem festivalu je zvýšit povědomí široké veřejnosti o poskytovaných sociálních službách v našem krajském městě. Akce se koná za finanční podpory města, pod záštitou primátora a také rektora Univerzity HK.

Šedesát výstavních stánků nabízelo mnoho zajímavých informací i výrobků k zakoupení. Kromě poučení přináší festival také zábavu, kulturní program, soutěže, možnost zopakovat si základy první pomoci, zacvičit si a vyzkoušet šikovnost v kreativních dílnách.

V průběhu celého dne bylo k dispozici občerstvení od studentů středních speciálních škol. A Mamma HELP se i letos aktivně zapojil do dění na festivalu. Informovaly jsme, konzultovaly, nabízely a bavily se. Radost nám udělalo nejen dobré počasí, ale také skvělé ocenění ve fotografické soutěži. V kategorii „Hrajeme si na modelky“ získala práce Marty Hynkové s kloboukovým portrétem Hely první místo.

A radost jsme měly rovněž z velkého zájmu návštěvníků festivalu. Tak zase příští rok.

Mammahelpky z Hradce Králové

Návštěva Rozária

Obloha byla bez mráčků, sluníčko nám svítilo na cestu a my olomoucké mammahelpky, jsme se procházely v botanické zahradě s názvem Rozárium. První společné setkání po prázdninách padlo na středu 10. září.

Rozárium, součást botanické zahrady Výstaviště Flora Olomouc, vzniklo v letech 1970 – 1972 z iniciativy Rosa Klubu Českého zahrádkářského svazu. Na ploše 3,5 ha, která předtím sloužila jako městská deponie odpadků, byla vytvořena netradiční růžová zahrada v prostředí přísně geometrických betonových polí.

V expozici s 10 000 keři růží je soustředěno více než 670 domácích i světových odrůd.

Odpoledne jsme zakončily u kávičky v kavárně „naše káfé“ (sociální kavárna), kde jsme si příjemně popovídaly a shodly se, že společné procházky zavedeme do pravidelného odpoledního programu.

Holky, bylo to moc prima. Těším se na další setkání.

Karla



Nezapomínejte na prevenci



V pondělí 15. září 2014 jsme se zúčastnili osvětové roadshow ve Znojmě, kde jsme spolu se zástupci partnerských organizací šířili informace o prevenci nádorových onemocnění. Spolu s námi zde byli i lékaři a tak návštěvníci mohli přímo s odborníky konzultovat své individuální dotazy. Každý měl také příležitost napsat svým blízkým vlastní vzkaz a motivovat je tak k návštěvě preventivního vyšetření. Také já s Hankou jsme poslaly vzkaz. Tato kampaň má



přispět k tomu, aby se zvýšila informovanost občanů o screeningových programech. Jen včasné odhalení nádorového onemocnění zvyšuje šanci na uzdravení nemocného a proto ani vy nezapomínejte na prevenci.

St. Absolínová



Poprázdňinový „babinec“ v Plzni

... tak za sebou máme první poprázdňinový „babinec“ vlastně i první letošní a nakonec si uvědomuji, pro mne je to zcela první, ve společenství děvčat v MammaHELPU – a vím, že to, v souvislosti s „mammáčem“ nevyslovuji naposledy.

... takže zpět ... na úterý druhého září jsme pozvaly všechny členky centra na povídání u kávy, či čaje. Okolo patnácté hodiny se naše centrum začalo zaplňovat a čilý ruch nenechal nikoho na pochybách, že tyto dámy se veskrze dobře znají. Na chvíli jsem se stala „pozorovatelem zvenčí“ ... sehraný tým, nejedny ruce připravovaly kávu a také něco na zub ... vše jen tak, mimoděk. Mezitím je nutné stihnout sdělit dojmy z prázdnin, dovolené ... sem tam výbuchy smíchu přehluší vše ostatní a mne napadá ... náhodný kolemjdoucí by stěží věřil, že nahlíží do místnosti žen, kde si každá nese svůj díl traumatického prožitku ... a to je moc dobře, vždyť už klasik Sebastian Roch Chamfort řekl: „Nejztracenější den našeho života je den, kdy jsme se nezasmáli.“

... ale také byl čas zklidnění ... naše koordinátorka Marcela představila nás tři nové terapeutky členkám centra a naopak děvčata se představila nám. Potom bylo nutné seznámit všechny s úkoly, které před nás podzim a především říjen postaví. Požádat o pomoc a zúčastnění se na akcích Říjen v růžovém. K tomu stěhování centra na novou adresu, opět bude zapotřebí každé pomocné ruky. I tady jsem přesvědčená, že vše dobře proběhne a my se budeme těšit z centra, které bude rozhodně pro klientky dostupnější.

... čas je neúprosný ke všemu ... tak, jak by mohl minout náš babinec. Opět se objevily šikovné ruce ... snést ze stolů, umýt, uklidit ... mnohokrát poděkovat, pozdravit a věřit, že další shledání se ponese ve stejné příjemném duchu...

Ilona Tytllová, MHC Plzeň

Každodenní téma: Zvýšená péče o dutinu ústní pro onkologické pacienty

Každodenní zubní hygiena je základem ke zdraví celé ústní dutiny. Průběh mnoha nemocí může negativně ovlivnit nedostatečná hygiena úst nebo přehlížený zánět dásní. Dutina ústní je vstupní branou trávicí trubice a její dobrá kondice hraje důležitou roli pro správný a dostatečný přísun potravy. V jejím prostředí žije několik druhů bakterií, které jsou zde fyziologickou mikroflórou. Jsou základem bakteriálního plaku, který se každý den objevuje na zubech, ale mohou být příčinou i zubních kazů nebo zánětů dásní. Proto bychom měli o ústa pečovat se zvýšenou měrou a podstatně více se soustředit na kvalitní pomůcky jako zubní a mezizubní kartáčky, kvalitní zubní pasty, ústní vody a gely na dásně.

U onkologických pacientů je velmi důležité zajistit dostatečný přísun pestré stravy, bohaté na všechny důležité složky, bílkoviny, sacharidy, minerály, tuk, vodu, vitamíny a stopové prvky. Dostatečné energetické složení stravy a hlavně dostatek bílkovin jsou důležité k pooperačnímu hojení ran i ke zvládnutí infekcí doprovázejících oslabení organismu v důsledku onkologické léčby. **Je jednoznačně prokázané, že pacient, který se nachází v dobrém výživovém stavu, podstatně lépe zvládne onkologickou terapii a celkově má lepší prognózu.** Při radiační a chemoterapeutické léčbě může dojít k snížené tvorbě slin (hlavně při radiační zátěži v oblasti hlavy a krku) a tím k pocitu sucha v ústech. Časté jsou mírné, ale i vleklé záněty sliznice dutiny ústní, projevující se **bolestivými afty**. Ústní sliznice bývá oteklá, zarudlá a je více náchylná k druhotné infekci a krvácení z postižených míst. Všem komplikacím lze předcházet řádnou a pravidelnou péčí.

Jak mohou pomoci v péči o ústní dutinu bylinky?

Ke zmírnění uvedených příznaků onkologické léčby mohou pomoci léčivé byliny. **Směs řepiku, nátržníku, heřmánku, šalvěje, máty, fenyklu a hřebíčku směs má na sliznici dutiny ústní protizánětlivé, desinfekční, stahující a protikrvácivé účinky.** Účinné látky z hřebíčku (plod hřebíčkovce) navíc pomohou zmírnit bolest, tyto stavy často doprovázející. Léčivé byliny navíc dutině ústní vrátí přirozenou svěžest a odolnost.

Extrakt z těchto léčivých bylin je obsažený ve volně prodejném léčivém přípravku **HERBADENT masážním roztoku na dásně**. Tento roztok na dásně by neměl chybět v žádné lékárnice, potřebným silným bylinným koncentrátem snadno cíleně ošetříte bolestivé



afty nebo začínající zánět dásní. Pro pravidelnou péči a prevenci dalších zánětlivých stavů na dásních je vhodné pravidelně potírat dásně **HERBADENT Parodontol bylinným gelem**, který zde vytvoří jemný bylinný film a nechá tak léčivé byliny déle působit.

Správná péče o sliznice dutiny ústní a o chrup pomůže jak zdravým, tak i onkologickým pacientům zajistit správnou kondici vstupní brány naší trávicí trubice. Podívejte se po kvalitních dentálních přípravcích ve Vaší lékárně a doplňte každodenní zubní hygienu o výplach ústní vodou a pravidelnou péči o dásně.



*MUDr. Michal Karas
Herbadent s.r.o.*

Co nás čeká s podzimem

A je to opět tady – děti zpět do škol, „mammahelpky do center ...

... není to tak dávno, kdy jsme se radovaly z letního slunovratu, těšily se na dovolené, chvíle volna, naše centra přešla na prázdninový režim, prostě nastal čas, kdy život zvolní...

Ale čas nezastavíš, odměřuje stále stejně spravedlivě (přesto jej začínám podezřívat, že nám z něj potajmu sem tam nějakou minutu ukrádá ...). Nic nenaděláme, přišlo pozdní léto, čas má blíže k podzimu a to znamená jediné ... děti zpět do škol, „mammahelpky“ do center... To byl také jeden z důvodů, proč jsme se v úterý 19.srpna sešly v našem plzeňském centru. Svolala nás naše koordinátorka Marcela s tím, že čas lenošení končí a naopak je před námi akcemi nabitý podzim!

Jednu z „povinností“ jsme si splnily ještě v tento den. Tak jako ve všech centrech i v našem proběhlo fotografování terapeutek, koordinátorky, garanta centra MUDr. T. Svobody profesionálním fotografem... každá z nás si užila svých pět minut slávy. Na výsledek si budeme muset chvíli počkat, ale věřím, že naše dobrá nálada a pohoda, která panovala po celou dobu fotografování, bude z hotových snímků patrná.

V pauzách a mezičasech jsme při kávě a něčem na zub stihly probrat nejenom naše dovolené, prázdniny, vnučata, radosti i starosti ... ale především nás Marcela seznámila s několika základními úkoly, které před nás září a říjen staví. Ať je to stěhování našeho centra na novou adresu (patřím k optimistům ... tak si od ní slibuji oživení naší činnosti,

především jednodušší dostupnost pro klientky centra), dále s plánovanými akcemi v měsíci říjnu ... Říjen v růžovém 2014: sobota čtvrtého -pochoď Vyšlápněte si pro zdraví a sobota jedenáctého: – akce Plaveme prsa. Pro mne je stále vše poprvé ... tak se těším a zároveň věřím, že nás v tom Plzeňané nenechají samotné. Na druhou stranu jsem si vědoma, že je to také na nás!

Také byla vhodná chvíle na povídání s naším garantem, panem doktorem Tomášem Svobodou. Zajímalo mne, jaké by on pro nás měl nové podněty a nápady, které by přispěly k větší propagaci naší činnosti, dostat se blíže k těm, pro které jsme tady. A dostaly jsme, myslím, výborný tip ... nyní bude jenom na nás, zda jej zrealizujeme!

Přiblížil se podvečer, tak honem ještě nachytat jedny z posledních letních paprsků, protáhnout ještě lehce čas volnější frekvence, ale druhého září ... zpět do centra!

Ilona, MHC Plzeň

Přijďte malovat do pražského Mammahelpu!

Už si nepamatuji přesně, kdy se v bulletinu objevila první zmínka, že Mamma HELP organizuje pro své členky hodiny malování. Kvůli očekávanému velkému zájmu si měly zájemkyně předem rezervovat místo. Seznam byl tehdy dlouhý, bála jsem se, že se ani nevejdou, že nebude dost místa pro všechny. Celá šťastná jsem pak dostala pozvání, že jsem byla vybraná a můžu přijít. Pár přihlášených se omluvilo, a tak jsme se k velkému stolu ve společenské místnosti vešly. Paní Ada, která kurzy vede, rychle rozptýlila naše začátečnické obavy, že malovat neumíme. Každý je přece originální osobnost, každý „hodí“ na papír prostřednictvím barev své pocity. Navíc metoda mokrého akvarelu umožňuje obrázek abstraktního rázu vytvořit tak, že jde spíše o hru barev než o ztvárnění něčeho konkrétního. Z každé lekce odcházím nadšená, vždy s krásně „vyčištěnou“ hlavou.

Arteterapie se koná přibližně jednou za 6-8 týdnů, a tak mnohé z nás na příští dohodnutý termín zapomenou a nakonec ani nepřijdou. Posledně jsme malovaly snad jen čtyři. Je to obrovská škoda, přála bych každému, aby si zkusil na ty dvě hodiny se tak krásně od všeho odpoutat a soustředit se jen na namalování obrázku. Na začátku lekce vždy Ada navrhne téma, které bychom mohly ztvárnit. Pak už je jen ticho a my malujeme, kombinujeme barvy...a samy žasneme, jak se původní záměr na papíře mění. Jak nádherné odreagování!!

Paní Ada vždy přijíždí kvůli našemu kurzu až z Brna. Je jí jistě líto, když dorazí do Prahy, a tam sedí připraveno jen pár nás nadšených, jako se stalo při poslední předprázdninové lekci.

V nových prostorách, kam se pražský Mammahelp v létě nastěhoval, je místa na veškeré aktivity mnohem víc. Byla by škoda, kdybychom tuhle možnost nevyužívaly.

Milá děvčata, spolupacientky, kamarádky, bojovnice – které jste krátce po léčbě nebo jste už nemoc přepraly – přijďte si zkusit něco namalovat! Je to něco úžasného, přijdete na jiné myšlenky. A možná v sobě objevíte skrytý talent! Pokud nás bude víc, přijede i paní Ada do Prahy častěji a my se toho víc naučíme!

A já se už teď těším, co na první podzimní hodině budu malovat!

Marta Filipková

S hlavou v oblacích

Koncem loňského roku jsem si začala pohrávat s myšlenkou, že zase někam vyrazím fotit. Jóóó, když má někdo „boty z toulavýho telete“... A když se starý rok chystal přehoupnout do nového, dozrálo mi v hlavě rozhodnutí: „Málo bylo v mém životě dobrodružství, pojedu do Ladakhu, hor na severu Indie“.

Několik základních informací jsem si našla na netu, ale hlavně jsem potkala skvělého člověka, fotografa, teď už mohu říci i výborného kamaráda a úžasného průvodce Říšu, jehož informativní maily a hlavně fotografie mne přesvědčily, že je to správná volba. Rozhodující bylo, že to bude malá partička postarších pánů, kterým já „omladím tým“, tudíž bych to měla zvládnout.

Měla jsem půl roku na to, abych si zlepšila kondici, v březnu jsem si ale zlomila kotník – 6 týdnů sádra, 3 týdny rehabilitace. A byl tu konec května a odlet. Sbalila jsem foťák, krosnu, stan, karimatku a dobré boty ..., jako zamlada!

A pak už jsem si přes tři týdny jen užívala. Svobody, přírody, společnosti milých lidí, budhistických klášterů, modlitebních praporek, dnů bez masa i mobilu i dnů, kdy jsem nefotila, protože jsem byla totálně vyčerpaná... Bylo to jedno velké, krásné dobrodružství, kdy řelo dostávalo zabrat, ale duše odpočívala.

Nejméně týden po návratu domů jsem o cestě neměla sílu vyprávět, musela jsem si to vše „zažít“, vstřebat dojmy, nabrat sílu. Teď už ji mám! Víím, že to byla krásná cesta, která mi moc dala!

A když budete chtít, ráda vám ukážu fotečky a povyprávím v „cestovatelském okénku“, jako jsem to už udělala v novém Mamma Helpu v Praze.

*Marta Hynková, ta, která přešla hlavní himalájský hřeben
ve výšce 5160m.n.m. a přežila*

A co náš letošní Říjen v růžové?



Předpokládám, že tohle číslo držíte v ruce a v kalendáři už říjen vládne naplno. No, nic moc s tím už nenadělám... Ale vy už víte, že ten měsíc je všude ve světě zasvěcený rakovině prsu – tedy její prevenci, léčení, i ženám, které s ní žijí. A aby se o tom všem ještě více vědělo i u nás, snažíme se každým rokem spolu s dalšími partnery nachystat plno akcí.

Některé se opakují, některé jsou letos zbrusu nové, některé chystáme úplně samy, na některých se podílíme a některé dokonce pořádá někdo jiný s tím, že nám ve výsledku pomohou finančně. A to letos bude obzvláště vítané...

Výstava Hedviko, můžu k vám přijít, tedy její nová verze, se s předstihem představila veřejnosti v českobudějovické nemocnici v průběhu září. Její další zastavení bude ve dvoraně Hranického zámku, tedy v Hranicích na Moravě, a to od 13. do 19. října. Přijďte se podívat.



Už tradičně zahajujeme říjen pochodem **Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou. Letos v Praze, Plzni, Hradci Králové, Brně a Olomouci.** Pacientky, které s námi na trať vyrazí poprvé, od nás dostanou zdarma hůlky na Nordic Walking, a všichni společně se naučíme, jak s nimi správně chodit. Proto si i vy své vlastní hole přineste, a kdo je nemá, tomu je na pochod zapůjčíme. Jde o nenáročnou trať, zvládne ji každý – smysl je spíš v tom, aby spolu s námi vyrazilo co nejvíc zdravých lidí a aby nám tak dali najevo svou podporu. Co myslíte, přivedete na start každá alespoň

jednu svou kamarádku? Doprovodný program bude jako vždy zajímavý pro všechny, a snad i počasí nám i letos bude přát... Podrobnosti v programech jednotlivých MH center.

Tradiční je taky akce **Plaveme prsa**, zastřešená Aliancí žen s rakovinou prsu. Stejně jako v předchozích letech se koná v řadě měst, my se na ní podílíme v sobotu 11. října v Praze, Plzni, Slavkově u Brna, Přerově, Zlíně a nově i v Českých Budějovicích. Podobně jako v ostatních případech jde hlavně o příležitost, jak předat veřejnosti tolik potřebné informace k prevenci. A taky se spolu s přáteli i úplně cizími lidmi v bazénech trochu pobavit... Takže, hurá do plavek! (Info opět v programech).

Vloni úspěšný projekt v obchodním centru Letňany se letos rozšířil do dalších obchodních center. S logem Měsíc v růžové a také s našimi edukátkami se můžete během celého října postupně setkat v obchodních centrech v Karlových Varech, Plzni, Liberci, Opavě, Ostravě a v Praze (v Letňanech a vršovickém Edenu.)

Zveme vás taky na **dvě divadelní představení – v Olomouci a ve Zlíně.** Jde o benefiční akci, její výtěžek pomůže olomouckému a zlínskému MH centru.

Kabaret Astragál

Benefiční představení pro Mamma HELP
Akce se koná pod záštitou Zlínského kraje.

21. 10. 2014
19,00 hod

Městské divadlo,
Dílňa, Zlín

Listky jsou k zakoupení v Mamma HELP centru, Obchodní dům Modus (u Malotě), Bartošova 45, Zlín. Cena 180,-.

Mamma HELP o.s.
sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu
www.mammahelp.cz



AMAZONIE

z džungle do džungle

Benefiční představení pro Mamma HELP
Nad akcí převzala záštitu náměstkyně primátora Mgr. Eva Machová.

9. 10. 2014
19,00 hod

**Divadlo Hudby
Olomouc**

AMAZONIE sleduje partnerskou krizi dvou absolventů herectví. Aneta vyhraje konkurz na hlavní roli v televizním seriálu z prostředí amazonské džungle, zatímco Mundek bere drobné kšeftíky a věří, že mu jeho umělecké sny pomůže zrealizovat podivinský šaman z předměstí, se kterým začne zkoušet inscenaci na motivy Apokalypsy.

Listky na představení můžete zakoupit v Mamma HELP centru, Doštná náměstí 42 (vstup z ulice Uhelné), Olomouc.

Mamma HELP o.s.
sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu
www.mammahelp.cz



Časopis Moje psychologie své letošní říjnové číslo také do značné míry věnuje naší problematice. Opět jsme přispěly vlastními životními příběhy a zkušenostmi, abychom tak prospěly jiným. Odměnou nám bude navíc i finanční dar – 10 procent z placené inzerce + 1 koruna z každého prodaného čísla časopisu.

A bonus v podobě **virtuální dražby nádherných zahradních laviček, pomalovaných známými osobnostmi**, mimo jiné i Chantal Poullain nebo Veronikou Freimanovou.

Podívejte se na ně třeba na www.ruzovyrijen.cz, nebo na www.rijenvrzove.cz.

A stejně jako vloni se na mnoha místech budou prodávat **naše výrobky z artedílen**, na kterých se mnohé z vás podílely – letošním hitem jsou látková zvířátka, hlavně kočky a sloni.

Nabízíme samozřejmě i **slona skleněného**, toho s růžovou mašlí, modrou textilní tašku se slonem, a nově i růžový náramek (50,- Kč) a také růžový kapesník s uzlem (30,- Kč). S pobídkou: Nezapomeň na prevenci!

A novinky?

Ve prospěch nového českobudějovického MH centra se už od léta scházejí peníze od cyklistů, kteří se 4. října zúčastní nového závodu na třech náročných trasách – **Bohemian Gran Fondo, Český Krumlov Fondo a Mamma HELP Fondo**. Celá částka za startovné tak pomůže v regionu, kde se závod, pořádaný Spolkem pro BGF koná.

Když se kouknete na naše krásné nové webové stránky www.mammahelp.cz, najdete tam, co se týče října, mnohem víc.

A nezapomeňte se podívat i do našeho e-shopu – www.mammashop.cz.



Říjen bude v HOT CITY YOGA v barvě PINK!

Po celý říjen bude HCY spolupracovat s organizací MAMMA HELP. Cílem je přispět ke zlepšení informovanosti veřejnosti o rakovině prsu, prevenci a možnostech léčení.

Věnujte alespoň 100 Kč na recepci a obdržíte 10% slevu při zakoupení permanentky. Dostanete pink náramek a ukážete podporu věci jak v lekci při cvičení, tak při svých každodenních aktivitách během října.

Let's go pink!

Pro více informací ohledně MAMMA HELP a příspěvků kontaktujte recepci.

Společně za dobrou věc!



Tahle knížka, kterou vydala před nedávnem Mladá fronta, si mě získala hned na prvních stránkách. Tak bezprostředně jsem vstoupila do děje, který se brzy odvíjel dle většiny z nás známého vzorce, tak nenápadně se mi začaly vybavovat útržky dávno zasutých vzpomínek, ne už děsivých, jen spjatých s pochopením, že jsem četla a četla a četla...

Ano, je to o rakovině, mnohem víc je to ale o životě. Je v tom smutek – jak by mohl nebýt? Přesto, tolik radosti – někdy naivně dětské, někdy pubertálně drsné a někdy žensky dojemně něžné, jsem už dlouho s nikým nesdílela.

Byla jsem překvapena, jak moc mě ten příběh neznámé dívky zaujal. Tolik podobných životních dramát jsem za ta léta vyslechla, a přece...! teď, nevím proč, marně hledám slova. A to, co někdo napsal na obálku, skutečný obsah vystihuje jen velmi povrchně a poněkud banálně...Prostě, je třeba si Dívku s devíti parukami přečíst.

Sophie van der Stapová

Dívka s devíti parukami

Pravdivý příběh o mládí a druhé šanci



Jedenadvacet let – bezstarostný čas večírků, randění, studia a cestování. Aspoň do té doby, než se Sophie v ordinaci božského doktora K dozví, proč se poslední dobou necítí ve své kůži – má rakovinu... Krásné a veselé studentce se přes noc změní život k nepoznání. Naštěstí jsou tu však přátelé i rodina a hlavně nezlomný optimismus a touha žít!

Aby si Sophie zachovala alespoň část „normálního“ života, a zpočátku hlavně proto, aby zakryla ztrátu vlasů, pořizuje si paruky. S každou z nich získává trochu jinou identitu, o něco víc lehkosti, hravosti, bezstarostnosti, stává se jiným člověkem. A všechno si pečlivě zapisuje. Píše o své cestě za uzdravením, o příhodách, které zažívá skryta za svých devět paruk, až postupně vzniká tato kniha.

Říkám každé ze svých paruk jménem, protože každá odkrývá jiný charakter, jinou osobnost. Jinou ženu. Už nejsem Sophie, ale Stella, Daisy, Sue nebo Blondie.

Coby Daisy na sebe ráda přitahuju veškerou pozornost: pohazuju křtící ze strany na stranu, bláznivě se směju každému vtipu, místo rajčatové šťávy piju mléčné koktejly a na rtech mám tolik lesku, kolik se ho tam vejde. Před četbou Vergilia dávám přednost sledování Zoufalých manželek a nehty na nohou prostě musím mít rudé. Sním o romantických pobytech s doktorem K, i když tahle fantazie se dostavuje bez ohledu na to, kterou paruku mám zrovna na hlavě.

Program MHC Praha

2. 10. 15.00 Artedilna se Štěpánkou

4. 10. 13.00 Vyhlápneme si s mammahelpkami a růžovou stužkou – pochod na Parukářce – IV. Ročník. Těšíme na vaši účast. Program začíná ve 13 hodin, předpokládaný konec okolo 17. hodiny. Na Parukářku se dostanete tramvají č. 9, 5, 26 a autobusem č. 136 na stanici Olšanské náměstí. Přiveďte celé rodiny – program pro děti je zajištěn.

9. 10. 15.00 Psychoterapeutické malování s Adou, je třeba se telefonicky objednat na 272 732 691.

16.10. 16.00 Artedilna se Štěpánkou

23.10. 15.00 Babinec

30.10. 16.00 Poradna Ryoru – přijďte se podívat, jaké mají nové přípravky v Ryoru

6. 11. 16.00 Cestovatelské okénko s Jitkou Nevídalovou o přírodních parcích v Kalifornii

13. 11. 16.30 Odborná přednáška o neurologických potížích po onkologické léčbě – MUDr. Táňa Majorová

20. 1. 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 17.00 Břišní tance s Renatou Brožovou

Středa 18.00 Step s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato

konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč. Je třeba se objednat dopředu přímo u 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 Hanky Vránové

Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hodině) 09.00 – 13.00

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

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

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

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

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

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

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

1. 10. Ukázka šperků a nových trendů v líčení – paní Jana Laburdová

4. 10. (sobota) Pochod Vyšlápněte si pro zdraví ... od 12.00 hodin, Brno – Bohunice, Campus MU. Poté Zumba maraton s AVONEM od 14.00 hodin

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 poradí paní Radka Chabičovská

5. 11. Jak vybrat správnou epitézu? Poradna Amoena, paní Pučálková



VÝSTAVA

„Život viděný barvami“



Mamma HELP, sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu, o.s.
Vám představuje práce klientek, které vznikly v rámci arte-terapie
v brněnském Mamma HELP centru (Nerudova 7)

Galerie Vojenské nemocnice,
která se nachází v přístupové cestě v chodbě do Rájského dvora
Brno, Zábrdovická 3

Výstava potrvá od 21. července do 31. prosince 2014

12.11. Tvoření ze slaného těsta s paní Broňkou Trepešovou

19.11. Malování s Adou

26.11. Babinec

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin

2. 10. Přípravy na 4. ročník 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 zapůjčíme 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 tuzemska 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.

Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu

Program MHC Plzeň

středa, začátky od 15.00 hodin

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

Pozor – na konci října se budeme stěhovat na novou adresu. Najdete nás přímo v centru města, v 1.patře domu číslo 210/14, v ulici Sedláčkova, blízko náměstí. V nových prostorách otevřeme v prvním listopadovém týdnu, zavolejte nám a přijďte!

Pravidelné akce

Cvičení jógy s Martou – začínáme ve čtvrtek 4. září od 15.00 hodin.

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

Program MHC Olomouc

6. 10. 10.00 pochod **„Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou“**, Bezručovy sady, Altánek u Mauzolea. Pojďte s námi vyjádřit podporu ženám s rakovinou prsu!

7. 10. 15.00 posezení u kávičky a zákusku s **růžovou mašličkou v kavárně Opera** na Horním náměstí. Přijďte s námi podpořit říjen v růžové, měsíc, který je

celosvětově vnímán jako měsíc boje proti rakovině. Z důvodu rezervace je nutné nahlásit účast předem. Sraz v kavárně Opera.

9. 10. 19.00 benefiční představení „Amazonie“ v Divadle hudby, Denisova 47, Olomouc.

11. 10. 14.00 start akce **Plaveme prsa** – spolu s MHC Přerov, v Plaveckém areálu v Přerově. Pojdte plavat s námi.

14. 10. 13.00 Svatováclavský pivovar pro nás přichystal **menu v růžové barvě** na podporu MHC Olomouc. Z důvodu rezervace je nutné nahlásit účast předem. Sraz ve Svatováclavském pivovaru, Mariánská 4, Olomouc

Z důvodu rozsáhlé rekonstrukce objektu jsou odpolední komunitní programy v měsíci říjnu zrušeny!

Program MHC České Budějovice

30. 9. 16.00 - 17.00 Protáhneme těla.
Cvičení pod vedením rehabilitační pracovnice.

7. 10. 16.00 Babinec

14. 10 16.00 Artedilna se Sylvou

21. 10. 16.00 Protáhneme těla

4. 11. 16.00 Co byste měli vědět o rakovině prsu.
Seriál besed s lékaři

Program MHC Zlín

8. 10. 10.00 – 17.00 Den otevřených dveří v MH centru

11. 10. Akce **Plaveme prsa**, Městské lázně, Zlín – přijďte nás podpořit!

21. 10. 19.00 Kabaret Astragal – benefiční představení pro MHC Zlín.



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



Nina Ch. **(60)** a Zdeňka Š. – 1.10., Eva S. a Eva Z. – 2.10., Bohuslava D. a Marta H. – 3.10., Květoslava N. – 4.10., Nora L. a Gabriela F. – 5.10., Ludmila M. a Libuše S. – 6.10., Jana K. **(70)** a Lenka Š. – 7.10., Vladimíra N. – 8.10., Eva H. a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K. – 10.10., Marie K. a Ludmila V. – 11.10., Halka B. MUDr., Marcela D. a Soňa N. – 13.10., Anna K. a Zdena N. – 15.10., Pavla V. – 16.10., Lucie Ch. **(50)**, Marie J., Alena J., Marta J. Mgr. a Hana V. **(50)** – 17.10., Hana H. JUDr. a Vojtěška S. – 18.10., Iva L., Libuše N. a Jitka P. Ing. – 19.10., Marta B., Mária H., Vlasta S., Jaroslava Š. a Božena Z. **(70)** – 20.10., Ota P. a Milada V. – 23.10., Perla B., Drahomíra D. a Eva N. – 25.10., Helena P. **(65)**, Milena Š. a Miroslava M. **(70)** – 26.10., Ivana K. **(70)**, Vladimíra M. a Anna O. MUDr. **(55)** – 27.10., Danuše K. **(60)** a Miroslava H. – 30.10., Marcela A., Jindřiška D. **(65)** a Marcela M. – 31.10.

a v listopadu:

Svatava B. a Otilie O – 1.11., Jana D. Mgr. – 2.11., Jana B. – 3.11., Hana K. a Jana Š. – 4.11., Stanislava D. a Anna K. – 5. 11., Věra K. a Jiřina Š. – 6.11., Luďka M. a Marie T. – 7.11., Jana K. a Blanka Š. – 8.11., Helena F. – 10.11., Věra K. – 11.11., Anna K. a Eva Ž. – 12.11., Jaroslava F. – 14.11., Marcela Š **(60)** – 16.11., Ladislava M. a Irena N. Dr. – 17.11., Michaela S. Ing. – 18.11., Věra J. Ing. a Eva T. – 20.11., Hana S. – 21.11., Miroslava Č. a Hana Č. – 22.11., Olga F., Eva K., Jana M. **(75)** a Hana U. – 23.11., Irena N. – 24.11., Marie Ch. – 25.11., Kateřina V. MUDr. a Karla V. – 26.11., Vlasta Ř. a Libuše Š – 27.11., Vlasta H. – 28.11., Hana J., Miroslava K. a Jitka K. – 29.11., Milada M. – 30.11.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová

U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3

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

Otevřeno: pondělí-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Stanislava Absolínová

Nerudova 7, 602 00 Brno

Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM České Budějovice

Koordinátorka: Ludmila Kubátová

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

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

Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Vladimíra Dohnalová

Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové

Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová

Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhebná, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková

Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 00 Plzeň

Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí – čtvrtek 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Jana Čaganová

Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov

Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz

Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 760 01 Zlín

Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová

Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Naše projekty dlouhodobě podporují:

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

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,

městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 3



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKES



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