MAMMA HELP!

BULLETIN SDRUŽENÍ PACIENTEK S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU

1 – 2 / 2015

LEDEN – ÚNOR

Představujeme vám: tým zlínského MH centra

garant: prim. MUDr. Jiří Gatěk, Ph.D.

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

dms Dárcovská SMS

Ověřeno Fórem dárců

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)

AVON PROTI RAKOVINĚ PRSU

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

Tempora mutantur IV
...aneb časy se mění,

kdy více než poslední vteřinu poslední den každého roku. Mění se vteřina, minuta, hodina, den, týden, dokonce měsíc, rok, občas i století a nedávno dokonce tisíciletí.

Stejně rychle se nedá ani zamilovat. Ani na první pohled!

Co vše jsme v posledních letech prožili, myslím nyní jen na časové křivce... A co jsme prožili skutečně?

Nemám v úmyslu listovat dějinami, nemám v úmyslu vzpomínat na zásadní změny, které nás všechny nějak ovlivnily. Zásadní, tím bych chtěl říci ty neosobní, ty, které jsme vnímali, měnily naše životy, osudy, cesty, ale nepocházely z našeho nitra, ani z duše, ani z těla. Byly nám dány, nebo spíše přikázány, nadiktovány. Někým, odněkud, někým koho jsme ani nechtěli, nebo dokonce neznali. Nikdy jsme s ním nemluvili, neviděli ho, nerozuměli mu, nechápali jsme ho, a přesto jsme udělali často to, co chtěl. Někdo víc, někdo míň. Žili jsme dlouho uvnitř světa, který jsme nebyli schopni ovlivnit. Někdo ani nechtěl. Žili jsme dlouho uvnitř svého těla a duše, a jen tam jsme se cítili přece jen bezpečnější.

To, co bychom byli rádi ovlivnili, jsme nemohli, nebo neuměli, nebo to tehdy ani nešlo. Něco docílit, změnit, uspět, zajistit, přežít, často i „jen" pomoci někomu, někdy prostě nešlo. Něco neexistovalo, něco nebylo pro všechny, něco byl sen, něco scient fiction.

Přesto mnoho lidí udělalo mnoho věcí pro mnoho jiných lidí. Samozřejmě, rádo a s láskou.

Potkal jsem skupinu žen, které se na konci minulého století a přelomu posledního tisíciletí rozhodly, že docílí, změní, uspějí, zajistí, přežijí a hlavně pomohou, každému, vždy.

Ve světě ještě doznívající totality, neprobuzeného zájmu o člověka jako jedinečnou bytost, neuvědomování si vlastní svobody, tedy rozhodování o sobě samém, možnosti ovlivňování okolí, doposud neznámých, všeobecných, nových možností životní existence a jejich změn to byl blesk z nebe. Zázrak. Zpočátku něco nehmatatelného, imaginárního, snad i naivního. Jistě však nadčasového, lidského. Něco plného odhodlání, porozumění, empatie, lásky, vycházející z osobní skromnosti, poučení, zkušeností a zažitému pocitu z vlastního „malého" vítězství. Pocit nutnosti se s touto zkušeností co nejrychleji s dalšími rozdělit ve známé rovnici, poloviční sdílené strasti a dvojnásobné sdílené radosti, dal vzniknout něčemu, co nelze jen tak zařadit pod název organizace, uskupení, či sdružení. Možná ani čeština doposud nemá ten správný název, či definici pro to co skutečně Mammahelp je. Nejde nyní o definici a pravděpodobně vyjádřit „ONO" vše jedním slovem asi nikdy nepůjde.

Není a nebude asi možné vložit do jednoho slova význam všeho co je s Mammahelpem společného.

Asi proto, že jsem od počátku stál u zrodu původní a mnoha dalších myšlenek, dění, proměn, strastí, radostí, úskalí i úspěchů, asi proto nyní na přelomu roku, kdy se skutečně časy mění, vzpomínám a myslím na vás všechny, se kterými nám bylo, je a bude dobře.

Myslím na vás, MAMMAHELPKY! Připíjím vám sklenkou půlnočního champagnského. Přeji vám i těm všem, kteří vás potřebují, odvahu v nesnázích, odhodlání zvítězit, klid a pohodu v duši, úsměv na tváři, slunce na obloze, vytrvalost a víru.

Přeji vám, abyste nadále měly krásný pocit z toho, že máte možnost podporovat druhé, abyste si skutečně užily pocitu užitečnosti, protože teprve pomoc ostatním vyrovná vaše osobní strádání.

S úctou

MUDr. Václav Pecha

Rok Dřevěné kozy

Začátek roku bývá často zdrojem spousty otázek, jako třeba: Co mi přinese? Nač se můžu těšit?, Vyřeším své trable a polepším si? Víme ale, že život není jednoduchý a občas nezbývá, než se smířit s tím, že musíme něco obětovat, abychom získali více. Proto nepromarněme šanci splnit si své sny a brát nepříjemné věci s nadhledem, protože i ty utváří nás samotné.

Letošní rok je podle čínského kalendáře rokem Dřevěné kozy, je tedy pravděpodobné, že poplyne v příjemném a pohodovém tempu. Co se týká zdraví, měl by být rok Kozy spíše pozitivní, mnoho lidí prý začne na svoje zdraví myslet a tak je možné, že se jim vylepší stravovací návyky, přestanou kouřit a omezí pití alkoholických nápojů, zkrátka začnou zdravě žít. Je opravdu jen na nás, jak s tímto faktem naložíme, ale pozor, čas neúprosně běží a nepočká, až se rozhodneme.

A na co se můžou v roce Kozy těšit naše klientky? No přece na naši otevřenou náruč a pomoc, stačí jen přijít do některé z našich poraden. Srozumitelně vám vše vysvětlíme při hrníčku čaje nebo kávy a přidáme přehršel praktických rad. Všechny, co v poradnách sloužíme, se odborně školíme, máme pravidelné supervize pod vedením psychologů a hlavně máme vždy dobrou náladu i spoustu optimismu. Můžete u nás také najít nové přátele, s nimiž si určitě budete rozumět.

Nezapomeňte se proto hned teď na začátku roku podívat na naše nové stránky www.mammahelp.cz, kde je nejen spousta užitečných informací, ale také tu najdete témata našich odpoledních programů. I letos budeme určitě pořádat osvědčené akce pro veřejnost, jako jsou naše Pochody s Nordic Walking hůlkami, říjnové Plaveme prsa... Nebo s námi můžete jet na některý z rekondičních pobytů. To si ale musíte pospíšit, rázem bývá plno!

Můžete s námi jít do divadla, na výstavy, na vycházky, na módní přehlídky, můžete s námi něco vyrábět v artedílně – anebo si naopak nějaký náš výrobek koupit a udělat takovým dárkem radost hned nadvakrát – obdarovanému i nám. Však přijďte a uvidíte!

Pokud po něčem toužíte, už teď věřte v to, že vy sami si to zasloužíte

Z Přerova Jana Čaganová

Poděkování

27. ledna to bude rok, co jsem poprvé přišla do olomouckého Mamma HELP centra. Byla jsem psychicky vyčerpaná a nervózní ze svojí nemoci. Nevěděla jsem, co si počít, jak s tím naložit a jak dál normálně žít.

Hned v prvních chvílích jsem tu nalezla pochopení, podporu, dobrou radu a příjemné prostředí. Cítím se tu jako v kruhu těch nejlepších přátel. Chodím sem strašně ráda, neustále něco tvoříme v artedílně nebo chodíme na procházky.

Děkuji všem, že jste mi opět dodaly chuť do života a ukázaly nový směr a možnosti, jak se vypořádat s touto nemocí a jít dál a radovat se ze života.

Ivana Žerníčková

Krásný zážitek

Ráda bych se s Vámi podělila o svůj nevšední zážitek. Měla jsem službu v pražském MH centru. Ozval se zvonek, a když jsem otevřela, za dveřmi nebyla žádná pacientka, ale starší, příjemný pán. Na můj dotaz, co si přeje, k mému překvapení odpověděl, že nic, jen nám nese 1000 Kč. Pozvala jsem ho dál a on se mi při kávě svěřil, že se dozvěděl o naší organizaci a že ho to velmi oslovilo. Řekl mi, že se snažil vžít do situace a pocitů žen, kterým sdělí tuto diagnózu. Byla jsem ráda, že jsem mu mohla ukázat naše nové centrum a seznámit ho s naší prací. Zajímaly ho všechny naše činnosti. Nakonec mi řekl, že je rád, že na vlastní oči viděl, kam jeho příspěvek jde a co se z něho financuje a že nás bude podporovat dál.

Bylo to moc příjemné setkaní pro obě strany a já měla krásný pocit podpory a uznání naší práce i z jiné strany, než od klientek a jejich rodin.

Přeji vám všem hodně podobných zážitků, zdraví a sil v tomto roce.

Hana Tachezi

I když tohle číslo vychází na přelomu ledna a února, a všechny se už budeme toužebně upínat spíš k blížícímu se jaru, musím nechat aspoň kousek místa na ohlédnutí za vánočními svátky. Lépe řečeno za společně strávenými podvečery v našich centrech, protože nám spolu bylo opravdu dobře. A taky se sluší poděkovat mammahelpkám, které ta naše posezení připravily, vymyslely program, postaraly se, aby bylo vskutku útulno a milo. Ale v prosinci na nás mysleli i jiní, a tak bych to poděkování ráda poslala aspoň touto cestou i jim.

V království květin se malovaly ozdoby pro Mamma HELP

O třetím adventním víkendu čekala návštěvníky Zahradnického centra Ferenčík v Českých Budějovicích originální akce. Malování skleněných vánočních ozdob, na které

si mohli nechat napsat i přáníčko, jakýkoliv vzkaz nebo jméno obdarovaného. V dětské dílně děti ve stejnou dobu malovaly plastové ozdobičky. Každé podle svého výběru a s velkým zápalem vytvářely jedinečné výtvory.

Všechny, kteří si domů odnášeli jejich srdci milou ozdobičku, hřálo ještě navíc vědomí, že výtěžek z prodeje ozdob je určen pro Mamma HELP.

Děkujeme paní Bronislavě Ferenčíkové a celému kolektivu Zahradnického centra za jejich podporu a předání výtěžku z akce ve výši 4.501,- Kč.

Ludmila Kubátová, MH České Budějovice

Předvánoční posezení a sladké překvapení

Poslední loňské setkání v Mamma HELP centru Olomouc připadlo na středu 17. prosince. Byla jsem moc ráda, že jsme se před Vánocemi dokázaly alespoň na chvíli zastavit, našly si čas na vzájemné popovídání a poseděly jsme u dobrého punče, který pro nás již tradičně připravila Hanka.

Už jsme spolu s děvčaty prožily tolik společného času a pojí nás spousta zážitků, že si máme stále o čem povídat a to mi dělá velkou radost.

Předvánoční posezení si bez našeho odborného garanta MUDr. Karla Cwiertky, Ph. D., již nikdo z nás nedovede představit, a proto si velice vážíme toho, že si vždy najde čas, aby s námi strávil alespoň chvíli.

No, a překvapení na konec, ale to se musíme vrátit úplně na začátek... ještě než jsme se všechny sešly, někdo v poledne zaklepal na dveře. Šly jsme otevřít s přesvědčením, že přichází nějaká nová klientka. Jak milé překvapení pro nás bylo, když za dveřmi stála paní doktorka Dana Houserková z Mamma centra na Lazcích, v rukou velkou krabici a v ní dort ve tvaru srdce s přáním PF 2015. Zaskočila nás tak, že jsme jen chvíli stály a mlčely... Paní doktorka nám předala dort se slovy, že je to celému jejímu týmu moc líto, ale našeho předvánočního posezení se poprvé od založení Mamma HELP centra Olomouc kvůli pracovním povinnostem nemohou zúčastnit. Popřála nám hezké odpoledne, předala nám krabici s přáním dobré chuti, a než jsme se stačily vzpamatovat, běžela zpátky do práce.

Paní doktorce bych ráda poděkovala za její stálou podporu, kterou nám poskytuje od vzniku našeho centra. Velice si toho vážíme. Na dortu jsme si všechny moc pochutnaly, snědly ho do posledního drobečku a vzpomínaly i na vás... Děkujeme.

O půl sedmé jsme se rozloučily s poslední klientkou, zavřely za sebou dveře Mamma HELPu, a přály si, aby ten další rok byl alespoň tak dobrý jako tento.

Karla Otavová

A co prosinec v Brně?

Poslední měsíc v roce je už tradičně ve znamení benefičních prodejů. Každoročně se účastníme vánočního jarmarku v O2 a také ve Velkém Špalíčku. Nevím, jestli je to jen můj pocit, ale někteří kupující s námi už počítají, nechci přímo říci, že se na nás těší. Proto se snažíme sortiment výrobků, které nabízíme, stále inovovat. Ti, kteří nás navštěvují pravidelně, vědí, proč se za námi vrací. Vědí, že co kousek to originál. Koupí dárek sobě či svým blízkým a přitom přispějí na dobrou věc. Je to dvojí radost – naše i obdarovaného. Děkuji všem, kteří nás podpořili, a prozradím, že už teď se začínáme připravovat na velikonoční prodeje.

Dříve než jsme se odebrali na svátky do svých domovů, sešli jsme se společně v brněnském Mamma HELP centru na tradiční „vánoční besídce“. Je to příležitost společně chvíli posedět, popovídat si a popřát si vše dobré.

Přeji nám všem, aby i rok 2015 byl rokem šťastným, snažme se o to.

St. Absolínová

Anděl 2014

Na konci prosince jsem se zúčastnila se svými kolegyněmi z plzeňského MH centra, Marcelou, Jitkou a Helou slavnostního 8. Andělského sletu. Pořádalo jej Statutární město Plzeň, zastoupené Odborem sociálních služeb Magistrátu města Plzně a Kanceláří primátora. Součástí programu bylo také veřejné poděkování primátora města Plzně, Martina Zrzaveckého, dobrovolníkům a pracovníkům v sociálních službách. Každá z nás obdržela písemné ocenění a věcný dárek, což nás samozřejmě potěšilo. A pak už došlo na tanec, hudbu a bohatě prostřený stůl. Moc jsme si pochutnaly!

Během večera jsme shlédly také několik úžasných předtančení. Velký úspěch sklidilo vystoupení žen z odboru sociálních služeb, které si – jako každoročně – připravily pro diváky velice vtipné taneční kreace.

Akce se konala ve Velkém sále Měšťanské besedy. Tato překrásná starobylá budova je už více než 100 let srdcem plzeňské kultury. Pod heslem „Plzeň sobě" byla dokončena v roce 1991 a od té doby se tu nezastavil proud koncertů, plesů a společenských i vzdělávacích akcí. Při vstupu do této secesní chlouby Plzně na mne dýchly vzpomínky z mládí, první nejisté kroky v tanečních, maturitní plesy a samozřejmě i první lásky. Bohužel od té doby uplynulo moc a moc času...

Andělský slet se i poosmé moc pěkně vydařil, šly jsme domů ve skvělé náladě. Díky tomuto slavnostnímu večeru jsme i trochu vypadly z předvánočního shonu a společně si to moc užily.

Dana Moláčková, MHC Plzeň

Andělé a čerti
navštívili naše centrum

Krásnou pohádkou nás potěšili malí andílkové, čerti a čertice ze ZŠ Oskara Nedbala v Českých Budějovicích na předvánočním setkání v českobudějovickém centru. Po náročném výkonu spolu s námi ochutnali vánoční cukroví a občerstvení, které pokrylo celý stůl. V tomto předvánočním čase jsme se na chvilku zastavili a zavzpomínali na společně prožité chvíle v právě končícím roce. Rozloučili jsme se s přáním krásného prožití vánočních svátků, pevného zdraví a dalších nezapomenutelných setkání v novém roce.

Lída Kubátová

Jarní nálady

Letošní zima nebyla nic moc, vánoce na blátě, sněhu malinko a jen někde...

Ale, den se optimisticky začíná prodlužovat, v obchodech líčí na zahrádkáře barevné sáčky se semínky a kočky se mrouskají. Jaro zase bude!

U nás v Hradci jsme uklidily stromeček, zametly jehličí a už plánujeme výlety, odpolední programy, chystáme se na přednášky, jarní prodeje a také myslíme na naše desetileté výročí existence.

Doufáme, že se ve zdraví sejdeme s ostatními terapeutkami a koordinátorkami na jarní poradě v Poděbradech a že všechny přijmete pozvání k nám na oslavu výročí – bude to 21. května 2015.

Pro radost vám posíláme třešňové květy a velikonoční náladu.

Vladimíra Dohnalová

ZEPTALI JSME SE ODBORNÍKA – DÍL 2

Každodenní téma:
Jak se vyznat v sortimentu zubních past a podle čeho si vybírat?

V každém supermarketu i drogérii naleznete široký sortiment zubních past. Pro každodenní hygienu si tak můžete vybrat pasty bělicí, proti parodontóze, pro citlivé zuby, přírodní, „herbal“, s fluorem i bez fluoru. V celém sortimentu se lehko ztratíte a pak už vybíráte jen podle známosti značky nebo velikosti jejich reklamní kampaně. Přitom stejně důležité je u výběru osobní hygieny i kvalita a složení daného kosmetického přípravku.

Při výběru zubní pasty je důležité číst složení produktu, tzv. Ingrediens. Tato část informace musí být umístěna viditelně na obalu a je rozepsána v mezinárodní formě (INCI). Pokud nejste

zrovna fanoušek chemických názvů, jen tak se ve složení nevyznáte. Proto přinášíme pár základních pravidel:

- Zubní pasty i jiné dentální produkty jsou registrované jako kosmetické produkty.
- **Složení kosmetických produktů (Ingrediens)** se uvádí v pořadí podle koncentrace, tedy od látky, která je v produktu v největším množství, po složky nejméně zastoupené.
- Základ zubní pasty může být na bázi vody, glycerinu nebo jiných látek, této látky je ve složení většinou nejvíce.
- Nejdůležitější složkou zubních past jsou **abrazivní složky**. Při mechanickém čištění zubním kartáčkem pomáhají jemně odstranit bakteriální povlak, který kromě kazivosti způsobuje i zánět dásní. Jemné abrazivní složky neničí sklovinu (např. hydratovaná silika) a neměly by dráždit ani dásně – bez zčervenání či krvácení.
- **Aktivní látky:** často se v zubních pastách setkáváme s aktivními složkami – bělicí sody, chemické látky na stahování dásní atd.
  V kvalitních bylinných zubních pastách můžete najít i vysoký podíl účinných extraktů. Naopak silice se přidávají do zubních past jako doplňky a nejsou nikdy tak účinné
- **Pěnidlo:** Je důležité, jestli vám zubní pasta pění? Pění je subjektivní dojem, po kterém si často myslíme, že díky množství pěny je povrch zubů dokonale vyčištěný. Obvyklým chemickým pěnidlem je Sodium Laureth Sulphate (SLS), který se pro efekt pění přidává i do čisticích prostředků nebo šampónů a mýdel. V bylinných zubních pastách HERBADENT lze najít přírodní alternativu na bázi mandlí (Sodium Sweetalmondamphoacetate)
- **Fluor:** fluor se přidává do zubních past v podobě fluoridů, které jsou doporučovány pro zpevnění zubní skloviny. Stejně tak si lze ale vybrat i **zubní pastu bez fluoru**, která je citlivější k organismu a nezpůsobuje nadbytečné dodávání těchto těžko vylučitelných prvků. Např. HERBADENT Homeo bylinná zubní pasta je s příchutí ženšenu, obsahuje směs 7 bylin pro péči o dásně. Neobsahuje žádný fluor a dokonce ani menthol, je to jedna z nejjemnějších zubních past na trhu velmi oblíbená u pacientů léčících se přírodními homeopatiky.

Pečujeme o své zdraví každý den, vybíráme si kvalitní potraviny, čteme jejich složení, vyznáme se ve značkách o původu potravin, známe jednotlivá „éčka" a vyznáme se i v tom, které je škodlivé a které nikoliv. A pak si jdeme vyčistit zuby a všechna péče může být během chvíle promarněná. Navštivte i nejbližší lékárnu a informujte se, jaké kvalitní dentální produkty prodávají.

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

Malé zamyšlení olomoucké koordinátorky Karly

Měsíc leden se přehoupl přes půlku a tak si říkám, co nám těch dalších zbylých jedenáct a půl měsíce přivane do cesty. Není to hezká nevědomost? Možná, jak pro koho.

Kdo si prošel léčbou rakoviny prsu, ví, co mám na mysli. Je krásné plánovat si věci dopředu a těšit se na ně. Jenže když zrovna zápasíte s nemocí, tak víc než radost z budoucnosti vás přepadá strach, jestli to zvládnete a raději moc neplánujete, protože nikdy nevíte, jak vám zrovna bude.

Pokud vám během léčby není nejlépe, cítíte se sami, nemáte si s kým o své nemoci a pocitech s ní spojených promluvit, přijďte k nám do Mamma HELPu. Nebojte se vzít za kliku.

Nedávno mě potěšilo hezké psaní od klientky, kterou znám již rok. Neuvěřitelné, jak ten čas letí, je to jako včera, když vystrašená stála u našich dveří a my se jí snažily podat záchranné lano. Ivanka se stala součástí Mamma HELPu, tak jako spousta našich klientek, které k nám docházejí, pomáhají nám při benefičních akcích a už nejsme jen ženy, které spojila rakovina prsu, ale jsme přátelé, kteří se podporují, pomáhají si v těžkých chvílích a zároveň se radují z vzájemných úspěchů.

Vzpomínám na první setkání s Ivankou. Poprvé přišla k našim dveřím, ale nezazvonila. Bála se. Nevěděla co říct a jak začít. Přišla podruhé a opět se u dveří otočila a strach z neznáma byl větší než odvaha zazvonit. Vyšlo to až napotřetí. S Ivankou jsme prošly celou její léčbou a dodnes se stýkáme i mimo půdu Mamma HELPu.

Moc bych si přála, aby v těch zbylých jedenácti měsících našlo odvahu co nejvíce žen, tak jako ji našla Ivanka, zahodily předsudky o tom, že se s nemocí musí porvat samy a nebály se u nás zazvonit.

Vždyť kdo lépe vás může pochopit než ten, kdo si sám rakovinou prsu prošel.

Karla Otavová

Hezký večer – a možná nápad i pro vás?

Jako každý rok i letos jsme společně s Ligou proti rakovině Hradec Králové navštívili hudební oddělení městské knihovny, kde pro nás tentokrát připravili Prodanou nevěstu v provedení divadla Drak.

Nejprve jsme se v medailonku seznámili s Josefem Kroftou, který od roku 1971 pracuje jako režisér loutkového divadla Drak v Hradci Králové. Rovněž působí jako pedagog v Institutu International de la Marionnette v Charleville-Mézie res a od roku 1990 je šéfem katedry alternativního a loutkového divadla DAMU. Režíruje a přednáší v mnoha zemích Evropy, Spojených států, Mexiku, Austrálii a Japonsku.

V jeho režii byla nastudovaná i Prodaná nevěsta, kterou jsme sledovali v asi v hodinovém přenosu na velké obrazovce v hudební knihovně. Je to představeni, kde vystupují společně živí herci i dřevěné loutky. Jako vždy, tak i tentokrát byla knihovna úplně zaplněná. Své zážitky, výkony herců a radost ze společného setkání mnozí z nás ještě hodnotili v knihovní kavárně.

Protože o tato setkání je velký zájem, budeme se snažit zařazovat ho do našeho programu 2x ročně. Nevyčerpaných témat k návštěvě hudební knihovny je stále dost.

Jana, MHC Hradec Králové

Pozvánka do zlínského centra na výrobu vizovického pečiva

Už jste někdy slyšely o vizovickém pečivu? Nebo dokonce pár kousků tohoto tradičního valašského pečiva vlastníte? Pokud ne, nezoufejte. Všechno se dá napravit! Rozhodly jsme se uspořádat ukázku výroby v našem centru, na kterou vás co nejsrdečněji zveme a to **18. února od 14 hodin.**

Inspirací k tomuto tvořivému odpoledni pro nás byly vánoční benefiční prodeje, na kterých jsme se kromě jiných výrobků prezentovaly právě s vizovickým pečivem. Autorkou těchto povedených kousků je naše terapeutka Romana z Vizovic, která tuto tvorbu převzala po své babičce a dodržuje tak rodinnou tradici. Kromě vánočních motivů se zvířátky jsme nabízely i betlémky a svícny, jež nám na našem stánku mizely přímo pod rukama. Protože se blíží velikonoční čas, tak bychom vás rády naučily techniku vizovického pečiva tentokrát s jarní tématikou. Jak říká naše Romča: „Nic to není, stačí mouka, voda, malinko octu a hlavně pořádně zpracovat těsto. Dobře vypracované těsto poznáte podle toho, že se na rukou začnou tvořit puchýře (to si děláme samozřejmě srandu!).“

Pokud se chcete ale skutečně dozvědět techniku a postup při výrobě, určitě k nám přijďte. Rády zájemkyně v našem centru uvítáme a slibujeme, že po dobře vykonané práci bude čas i na dobrou kávičku. Těšíme se na všechny.

Děvčata ze zlínského MH centra

V plzeňské artedílně letos poprvé... Jim Rohn: Práce plodí nápady.

Na úterý 12. ledna jsme měly naplánovanou naši první letošní dílnu. Po patnácté hodině se okolo pracovního stolu sešlo osm děvčat, toužících objevit kouzlo ručně vyráběného mýdla. Zde je nutné podotknout, že vzhledem k dnešnímu výběru nepřeberného množství surovin pro jmenovanou výrobu, nejde už o práci lopotnou a v počátcích výroby mnohdy i nosům ne zcela libou, ba právě naopak...

Tak se na stole objevily nezbytné suroviny... glycerínový základ, barva na tónování, aromatické oleje a formy. Netrvalo dlouho a centrem se linula vůně hořké mandle či skořice, dle toho, jakou vůni jsme zvolily.

Výroba vlastního mýdla je nenáročná, zato mnohem delší jsou prodlevy, ke kterým dochází při čekání na ztuhnutí mýdel ve formičkách. To však neznamená, že bychom mezičasy promarnily... spíše naopak, rozvíjely jsme nápady, jak jednotlivá mýdla při balení dozdobíme, aby se při našich benefičních prodejích dobře vyjímala. Tím jsme se pustily ve vzpomínkách proti proudu času, do dob, kdy veškerá kreativní činnost nebyla pouze oddechovou zábavou, ale přímo nutností. Dob, kdy pokud jste toužili po originálu, bylo nutné zvládnout práci s jehlicemi, šicím strojem, truhlařina byla vítána ... a pokud jsme některá byla obdarovaná sudičkami trochu více, tak jsme zvládly i šperkařinu a jiné vychytávky šatníku, či v domácnosti. Shoda panovala nakonec i v tom, že dnes si lze již téměř vše koupit – ale nakonec zjistíme, že ruční práce jsou především terapií, ono tvoření krásy nás určitě svým způsobem očišťuje, všední starosti jsou na chvíli potlačeny a to je to, co dává celému našemu konání smysl.

... v podvečerních hodinách byl čas se rozloučit, každá z děvčat si odnesla svůj malý, voňavý kousek mýdla domů... a ta vůně je občas možná zanese někdy ve vzpomínkách na chvíli zpět...

Ilona Tytlová, MHC Plzeň

Jubilejní rok 2015
v Hradci Králové

Na jaře letošního roku oslavíme desáté výročí otevření Mamma HELP centra v Hradci Králové. Budeme se ohlížet, bilancovat, ale hlavně plánovat a připravovat budoucnost.

Již probíhají přípravy, napište si datum 21. května, čtvrtek. Přivítáme vás na Gočárově třídě v našem centru ukázkami naší činnosti. Promluví pamětníci a pozvaní hosté.

V poledních hodinách projdeme urbanistickou perlou meziválečné výstavby – salónem republiky, provede nás renomovaný architekt, ten nás zavede do úžasného parku na soutoku Labe a Orlice. Zde bude připraven odpolední bohatý program, kde se bude mimo jiné prolínat hudba 20tých a 30tých let s tanečními kreacemi z téhož období.

Těšíme se na vás, a komu by se snad zdál program příliš krátký na naše oslavy a úžasné město, dejte vědět, zajistíme vám noclehy dle vašich požadavků.

Vlaďka Dohnalová, koordinátorka MHC Hradec Králové

Rekondiční pobyty v roce 2015
pro členky Mamma HELPu

Dolní Morava – Penzion Dolní Morava, 6. -13. 6. 2015, pro 28 osob
Cena: cca 3.500,- Kč
Doprava autobusem z Prahy, Hradce nebo individuální z jiných částí republiky
Vedoucí pobytu – Hanka Jírovcová
Náplň: rehabilitační cvičení, procházky, výlet, artedílny.

Janské Lázně – Penzion Sola Fíde, 22. – 29. 8. 2015, pro 28 osob
Cena: cca 3 200,-Kč
Doprava autobusem z Prahy nebo individuální doprava
Vedoucí pobytu – Katka Vondráčková
Náplň: procházky, výlet, rehabilitační cvičení, cvičení v bazénu 2x, uvolňující masáže, artedílna.

Štěpánov u Skutče – Penzion Karafiát, 13. – 19. 9. 2015, pro max. 17 osob
Cena: cca 4.200,- Kč
Doprava vlakem nebo individuální
Vedoucí pobytu – Daniela Tobrmanová
Náplň: krátké procházky, procedury (masáže, lymfodrenáže), artedílna

Na rekondice se můžete přihlašovat ve všech MH centrech, zálohu 1000,- Kč zaplaťte, prosím, 2 měsíce před odjezdem (platíme zálohu penzionům.) Koordinátorky center budou posílat vaše přihlášky průběžně Hance Jírovcové do Prahy.

Upozornění: každá členka MH se může přihlásit jen na jeden pobyt. Na druhý se může event. napsat jako náhradnice. Přednost dostanou ty, které jsou krátce po léčbě, a ty, které s námi jedou poprvé.

Unikátní terapeutický program TERAPIE S DUŠÍ

TERAPIE S DUŠÍ je unikátní terapeutický program pro „tělo i duši", který vytvořily dvě mladé pacientky, obě s diagnózou karcinom prsu, kterým tato terapie pomohla a pomáhá fyzicky i psychicky. Proto se rozhodly svoji zkušenost předat dál a pomáhat tak dalším ženám s podobnými problémy a podělit se o své poznatky. Terapie je vhodná pro všechny věkové kategorie bez omezení!

Martina je certifikovaný lektor NAAM JÓGY a NAAM TERAPIÍ, věnuje se jí od roku 2009.
Lucie je certifikovaná MASÉRKA a LYMFOTERAPEUTKA; masážím se věnuje od roku 2006, v roce 2012 složila závěrečnou zkoušku u paní Mgr. Evy Hrubé z metodiky lymfatických terapií dle metodiky pana MUDr. Bechyně.

TERAPIE S DUŠÍ je kombinace cvičení NAAM JÓGY a po ní absolvování LYMFATICKÝCH MANUÁLNÍCH TERAPIÍ (masáží), s individuálním přístupem ke každé klientce.

Na začátku probíhá krátký seminář, kde se dozvíte o Naam józe, Naam terapiích – jak fungují, jak jsou pro naše tělo prospěšné. Dozvíte se spoustu zajímavých informací, které se nedočtete v žádné knížce. Následuje samotné cvičení, kde si sami vyzkoušíte jaké má blahodárné účinky pro Vás, pro Vaše tělo a mysl. Tělo je po Naam józe uvolněné a je připraveno k další relaxaci během lymfatické masáže.

Dále následují informace o lymfatických terapiích, o indikacích, kontraindikacích, benefitech, zkušenostech z praxe. Následuje prostor pro dotazy, ukázka a samotná lymfatická masáž.

NAAM JÓGA je efektivní kombinace práce se zvukem (mantrami), dechem, mudrami (pohyby rukou a celého těla).

Díky speciálně sestaveným cvičením zajistí plné zdraví a funkčnost našeho trávícího, nervového a endokrinního systému, zklidní mysl i emoce.

Benefity pro pacientky po onkologické léčbě k diagnóze rakovina prsu:

jemné cvičení, přesto dodává hodně energie, pomáhá uvolnit ruce, získat zpět jejich ohebnost, posiluje nervový systém, zlepšuje dýchání, upravuje hladinu hormonů, zlepšuje paměť, posiluje vůli, dodává pozitivní náladu ad.

LYMFATICKÁ TERAPIE – MANUÁLNÍ LYMFATICKÁ MASÁŽ (drenáž) se provádí na sucho, bez použití krémů či olejů, lehkým tlakem na podkoží za použití speciálních hmatů. Touto masáží se odstraňují z těla škodliviny, čímž se posiluje imunita organizmu. Působí proti únavě, odstraňuje otoky – pomáhá v boji proti lymfedémům. Rovněž má skvělé účinky pro klienty trpící častým či chronickým onemocněním.

Benefity pro pacientky po onkologické léčbě k diagnóze rakovina prsu:

pomáhá při prevenci a odstranění lymfatických otoků (lymfedémů), posiluje imunitu, harmonizuje celkovou funkčnost organizmu, funguje proti depresivním stavům a zmírňuje chronickou únavu. Pomáhá zlepšovat rozsah hybnosti horních končetin po ablaci prsu.

Kde:

NAAM CENTRUM PRAHA

Lucemburská 3, Praha 3 (kousek od stanice metra linka A – „Jiřího z Poděbrad“)
každou středu od 10.30-11.30 cvičení Naam jógy; od 12.00-16.00 lymfatické terapie
na procedury je vhodné se předem objednat

Kontakty:

Martina Hoffmann Adamec, NAAM TERAPIE, tel. 739 161 787, www.naamjoga.cz
Lucie Čedíková, MBA, STUDIO LYMFAPRAHA, tel. 601 370 325, www.lymfapraha.cz

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

29. 1. 16.00 **Lednový babinec**

5. 2. 15.00 **Artedílna** se Štěpánkou

12. 2. 15.00 **Malování s Adou** (stále oblíbenější! Raději se proto objednejte předem na tel.: 272 732 691). Poplatek 50,- Kč.

19. 2. 16.00 **Cestovatské okénko** Marty Hynkové: **Ještě jednou o Indii.**

26. 2. 16.30 **Odborná přednáška o funkci štítné žlázy a jejích poruchách** – MUDr. Kalvachová

5. 3. 16.00 **Setkání s Lucií Čadíkovou a Martinou Adamec**, také kdysi pacientkami, které vám představí své centrum, kde provozují **lymfatické terapie a NAAM jógu.**

12. 3. 16.00 **Setkání s Evou Kavkovou a Simonou Erben,** které nás uvedou do **„Tajemství syrové stravy"** a ukážou nám v praxi některé postupy. Navážeme tak na ukázky syrových dobrot na naší vánoční besídce.

19. 3. 15.00 **Malování s Adou.** Při malování akvarelů s psychoterapeutkou Adou jde hlavně o vyjádření pocitů... Chodí vás už hodně a tak je třeba se předem objednat na tel. č. 272 732 691. Poplatek 50,- Kč.

26. 3. 15.00 **Artedílna se Štěpánkou**, poslední před velikonocemi.

Tělocvična

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

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

Středa 15.30 **Step s Renatou Brožovou**

Středa 16.30 **Břišní tance 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 jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru.

Cena hodiny je 250,- Kč.
Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.

Internetová kavárna /čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý

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

Středa, čtvrtek, pátek

10.00 – 15.00 **pro pokročilé, bez obsluhy.**

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

Vycházky s Hankou

21. 3. 2015

Ze Sadské do Kerska

Sraz na Masarykově nádraží v 8.45. Odjezd vlakem v 9.10 do Poříčan, kde přestoupíme do vlaku do Sadské. Trasa bude měřit kolem 8 km. Nejprve si prohlédneme Sadskou, o které jsou zmínky již z roku 993. Přes vesnici Písty se vydáme k Přírodnímu parku Kersko.

Do Prahy na Černý Most se vrátíme z Kerska Hradišťka příměstským autobusem č. 398.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

4. 2. **Cestovatelské okénko – Izrael s Martou**

11. 2. **Zásady poskytování první pomoci** – PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D.

18. 2. **Jak posílit imunitní a cévní systém** nám poradí Mgr. Martin Forejt, Ph.D

25. 2. **Malování s Adou**

4. 3. **Babinec**

11. 3. **Nové trendy v odívání a líčení** nám představí paní Jana Laburdová

18. 3. **Zdobení perníčků** s paní Broňkou Trepešovou

25. 3. **Malování s Adou**

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15 hod.

5. 2. **Povídání o rodném městě.** Povíte nám, kde jste se narodili?

12. 2. **Artedílna se Štěpánkou**

19.2. **Trénink paměti s odbornou lektorkou** – další lekce. Přidáte se?

26.2. 13.45 **Královéhradecký poklad**, odborný výklad, Muzeum v HK

5. 3. **Výroba velikonočních dekorací**

12. 3. **My děvčata a počítač**

19. 3. **Genetika a já**

26. 3. **Dietní jarní vaření**

2. 4. **Relaxace pro každého: aromaterapie, masáže...**

9. 4. **Muzeum panenek**, sraz ve 14,30 v MH centru

14. 4. POZOR změna – program není ve čtvrtek, ale v úterý. **Keramická dílna**, sraz v MH centru v 15 hod., tvoříme na internátě zdravotní školy

Pokud není uvedeno jinak, program začíná vždy v 15 hodin.

Každé pondělí cvičíme jógu od 14 hodin

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

10. 2. **Artedílna** – Výroba obrázků na desku ubrouskovou technikou I.

24. 2. **S hlavou v oblacích** – povídání s „naší" Martou z Prahy o její nedávné cestě **po indickém Ladakhu** – aneb: „Budeš-li věřit a budeš-li chtít, dokážeš všechno!"

10. 3. **Artedílna** – výroba obrázků ubrouskovou technikou II.

24. 3. **Artedílna** – zdobení velikonoční dekorace ubrouskovou technikou

7. 4. **Artedílna** – Výroba korálkových andělů – zaučování

21. 4. **Cestovatelské okénko** – paní Kolářová nás provede **po Kubě**

Pravidelné akce

Každý čtvrtek od 15.00 hodin **cvičení jógy s Martou**.

Program MHC Olomouc

4. 2. středa v 15 hodin **Hančino kuchařské okénko**, Hanka se s námi podělí o recept na rychlý dort a ještě vám k tomu uvaříme výborné kafíčko nebo čaj.

25. 2. středa v 15 hodin, **Artedílna.** Příprava na jaro. Malování jarních motivů na svícny ze sádry. Přineste si plastové kelímky různých tvarů a velikostí na vylévání sádrových svícnů.

UPOZORNĚNÍ: Artedílny s Izabelou se přesouvají ze středy na úterý!

3. 3. úterý začátek v 15 hodin **Narozeninové posezení – 4. výročí otevření Mamma HELP centra v Olomouci.** Přijďte s námi zavzpomínat, jaké to bylo, když jsme před čtyřmi lety začínali. Jste srdečně zváni.

17. 3. úterý začátek v 15 hodin, **artedílna** s Izabelou.
Příprava na velikonoce. Výroba velikonočních vajíček z polystyrenu. Ukázka i jiných technik. Budeme rádi, když nám přinesete ukázat svoje originální velikonoční vajíčka.

1. 4. středa začátek v 15 hodin **Aprílový babinec aneb jak vás kdo nejvtipněji nachytal.**

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

3. 2. **Kosmetická poradna.** Péče o pleť v zimních měsících. Nové produkty nám představí kosmetická poradkyně.

10. 2. **Den otevřených dveří.** Zveme všechny klientky, rodinné příslušníky, přátele a příznivce na návštěvu našeho centra.

17. 2. **Protáhneme těla. Cvičení s Danou**

24. 2. **Artedílna** se Sylvou. Velikonoce za dveřmi.

3. 3. **Lymfodrenáže v praxi.** Beseda s Věrou Zabilkovou Kapounovou, která mám sdělí poznatky ze své 20 leté praxe v oboru.

10. 3. 15.30 **Holky, už nám zase chutná!** Kurz vaření zdravých jídel. Pod vedením odborníků budeme vařit zdravě. Kapacita kurzu je jen 8 míst. Nutná telefonická rezervace.

17. 3. **Protáhneme těla.** Cvičení s Danou

24. 3. **Babinec.** Povídání při kávě a čaji.

31. 3. **Artedílna** se Sylvou. Velikonoční výzdoba interiéru.

Program MHC Zlín

18. 2. 14.00 **Přijďte si vyzkoušet tvoření vizovického pečiva.** Na všechny se moc těšíme.

Slovo nakonec:

Chtěla bych na počátku dalšího, už šestnáctého roku existence naší organizace upozornit hlavně vás, mammahelpky, na plány a události, které máme letos před sebou. Už v dalším čísle bulletinu se dozvíte, jak budeme pokračovat v našem projektu Holky, už mi zase chutná! Měl by být naší vlajkovou lodí, nejen pro tento rok – a doufám, že se nám to podaří stejně jako se slavnými klobouky (Umíme žít naplno) či Nezůstávej sama. Kulaté výročí oslaví letos hradecké centrum, program bude skvostný, těšíme se, že vás přijede co nejvíc. Žádné stěhování v plánu není (uff!), zato bychom rádi doplnili řady terapeutek v některých týmech, a také posílili naši armádu edukátorek – přednášky pro veřejnost hodláme více propagovat a zájemců o ně bude jistě rychle přibývat, vždyť v tom máme už desetiletou zkušenost! Posílíme management organizace, což je spíše interní záležitost, ale tato změna by měla brzy přinést užitek celému Mamma HELPu – těšme se. A jedné z drobných změn jste si mohli všimnout už na dnešní obálce bulletinu – budeme postupně představovat, alespoň na fotografiích, ženy, které se o vás starají v našich Mamma HELP centrech. Začaly jsme trochu netradičně od konce abecedy, ale aspoň si lépe představíte, kdo vás hodlá naučit vyrábět vizovické pečivo (Romča je ta v růžové halence, sedící vedle pana doktora!). Uvidíte, kam vás pozveme příště...

Jana Drexlerová, ředitelka sítě MH center

Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu
Vás srdečně zve na

VELIKONOČNÍ
BENEFIČNÍ PRODEJ
ve VELKÉM ŠPALÍČKU
ve dnech
26. - 27. 3. 2015

Zakoupením našich výrobků podpoříte provoz Mamma HELP centra Brno.

V Mamma HELP centrech pomáháme onkologickým pacientkám a jejich rodinám, šíříme osvětu a prevenci.

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

*Marcela D., Hana G., Jana K. a Věra M. PhDr. (**65**) – 1.3., Eva B., Vlasta K., Marie M. a Věra Š. – 2.3., Zdena S. (**55**) a Jana T. – 3.3., Jaroslava K. a Darina N. – 5.3., Daniela D. Ing. a Hana K. – 6.3., Miluše C., Eva M. RNDr. a Vlasta Z. – 7.3., Renata K., Marie N.(**70**) a Taťana W. – 8.3., Lenka J., Hana K., Iva S. a Ilona T. (**60**) – 9.3., Jana B. – 10.3., Hana F. Ing. – 11.3., Marie M. Mgr. – 12.3., Štěpánka Š. a Helena V. – 13.3., Miroslava H. a Stanislava Z. Ing. (**80**) – 14.3., Marta F. a Jitka M. Ing. – 15.3., Daniela V. MUDr. – 16.3., Naďa V. (**55**) – 17.3., Miloslava H.(**55**) a Olga H. (**80**) – 18.3., Krystyna P. a Olga T. – 19.3., Jana D. Ing., Jaroslava K., Ludmila L. a Hana Š. (**65**) – 20.3., Iva H., Dagmar M. (**60**) a Helena R. – 21.3., Iva K. PhDr. – 22.3., Jana B., Jana H., Marta M. a Václav P. MUDr. – 23.3., Božena K.(**70**) – 24.3., Zděnka G. – 25.3., Arua B., Ludmila K. a Štěpánka P. – 26.3., Květa M.(**65**) a Alexandra P.(**65**) – 27.3., Věra H., Miroslava K. a Jana Š. – 28.3., Jindřiška G., Hana K., Božena K. a Blanka K.(**70**) – 29.3., Vladimíra K. – 30.3., Drahoslava L. (**55**), Marie M. a Dagmar Š. – 31.3.*

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová
Koněvova 150, 130 00 Praha 3
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Stanislava Absolínová
Nerudova 7, 602 00 Brno
Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM České Budějovice

Koordinátorka: Ludmila Kubátová
Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítného, 370 01 České Budějovice
tel: 385 515 031, 602 456 712, mail:budejovice@mammahelp.cz
Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: Vladimíra Dohnalová
Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové
Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová
Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc
Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Marcela Špánková
Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 00 Plzeň
Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí – čtvrtek 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Jana Čaganová
Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov
Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz
Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková
Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.etáž, 760 01 Zlín
Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová
Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Naše projekty dlouhodobě podporují:

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

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

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

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