

11 – 12 / 2015

LISTOPAD – PROSINEC



**Ať nám chutná i v roce 2016
- jídlo i život!**

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
- 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)

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.



Bezplatnou telefonní linku, 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.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP, z. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Milé mammahelpky,

Listopad, měsíc plískanic ...

Listopad je jedenáctým měsícem v roce a jeho český název souvisí s padáním listů.

Ve starém římském kalendáři to byl však měsíc devátý – november a toto pojmenování převzala většina evropských jazyků v menších obměnách.

Tento měsíc nemá každý rád. Přináší nám mlhy, déšť, někdy už i sníh a s tím spojené prochladnutí, rýmu, chřipku, kašel a další nepříjemné choroby. To tam je babí léto. Sluníčko se uložilo za mraky k zimnímu spánku. Přes zimu se jen občas protáhne a vystrčí z pod peřiny své teplé prstíčky a pohladí naše prochladlé tváře. Stromy setřásly své pestrobarevné koruny a už jen vítr si pohrává s listím v ulicích. Vítr na strništích píská na tisíce malých píšťalek a i křik rozveselených dětí pobíhajících s pestrobarevnými draky a dráčky utichl. Sedí doma v teple u počítačů, televize nebo oblíbených knížek.

Měsíc listopad začíná Svátkem všech svatých, svátkem zesnulých, obecně známým pod názvem Dušičky. Zavzpomínáme na zesnulé, zapálíme svíčičku, položíme kytíčku. K tomuto svátku se vztahuje několik pranostik. Tak alespoň dvě z nich. Znáte je?

O všech svatých větry-li jsou, znamenají zimu proměnlivou,
přijdou-li ale s Ondřejem, dobré zimy se nadějem.
Když na Dušičky jasné počasí panuje, příchod zimy to oznamuje.

A ještě pár pranostik k listopadu.

Když v listopadu hřmívá, úrodný rok na to bývá.
Listopadové hřmění pšenici ve zlato mění.
V listopadu příliš sněhu a vody – to známka neúrody.

Mnoho pranostik se vztahuje k sv. Ondřeji, sv. Kateřině, ale nejvíc snad ke svatému Martinovi.

Kateřina na ledě, vánoce na blátě.
Přijede-li Martin na bílém koni, metelice za metelící se honí.

K sv. Martinovi se váže také mnoho zvyků. Jedním z nejpříjemnějších je pečení svatomartinské husy a ochutnávka martinských vín z letošní sklizně.

Již po několik let se stalo naší rodinnou tradicí vyjet si za těmito dobrotami na Martinské slavnosti na zámek Zbiroh. Slavnost začíná příjezdem sv. Martina na bílém koni. Pak pokračuje veselice na nádvoří a i zámek je pro návštěvníky otevřen. Domů si vždy přivezeme nějakou tu lahvinku!

Co ještě říct k listopadu. Pro mě je měsícem narození mé již zesnulé maminky a rovněž i měsícem mého zrození. Bez listopadu bych tu mezi vámi všemi nebyla.

Tak se pěkně zachumlejte do šálů, šátků a nasadte si čepice nebo klobouky, ať vás tento chladný měsíc nezaskočí a v pohodě přečkejte zimu, která se kvapem blíží.

A na pranostiky nedejte, vždyť jediným spolehlivým ukazatelem počasí je stále jen naše rosníčka a její žebříček.

Krásný listopad, advent i Vánoce vám přeje Marcela z Plzně.

Marcela napsala svůj hezký úvodník v říjnu a vidíte, čtete si jej o vánocích!

Ach jo... Když on ten říjen, ale i listopad, byl letos poněkud hektický – však mi dáte za pravdu, pokud se prokoušete všemi „růžovými“ články. Ale nemůžu jinak, než aspoň část z těch našich stále objemnějších aktivit v bulletinu „na věčnou památku“ zachytit. Vždyť se na nich také mnoho z vás podílelo! Pomohly jste tak něco pěkného připravit a zorganizovat, ale také zviditelnit to, co už 16 let děláme, a v řadě případů se vám podařilo také získat tolik potřebné finance! A jen tak je možné pokračovat dál, i v tom příštím, novém roce 2016, na který se doufám všechny už těšíme. Tak hodně zdraví a štěstí, milé mammahelpky, a zachovejte svému Mamma HELPu svou laskavou přízeň.

S velkým díkem vaše

Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Napsali nám

Vážené dámy,

ve čtvrtek minulý týden odpoledne jsem si u vás byla vyzvednout poukaz na slevu na vyšetření. Při té příležitosti jste byly tak hodné a ukázaly mi prostory vašeho centra a seznámily mě s vašimi aktivitami. Jak jsem vám říkala, moje maminka má rakovinu prsu, je nevidomá a má i další choroby. Na váš provoz také v rámci svých možností přispívá. Vyprávěla jsem jí o všem, co jsem u vás „zažila“. Přála bych vám vidět, jakou měla radost a i slzička jí ukápla. Ještě jednou moc děkuji a přeji vám, abyste byly zdravé, měly neustále energii a nové nápady.

A ještě maličkost – taštička, kterou jsem u vás koupila, udělala kamarádce skutečně radost.

Mějte se moc pěkně.

Stáňa Nováková

Radnice do růžova ve Zlíně

Velkou radost nám udělalo rozhodnutí pana primátora MUDr. Miroslava Adámka, který jako první v ČR se společně s námi připojil k Říjnu v růžové a na tři dny se zahálila naše krásná radnice na náměstí ve Zlíně do růžového hávu. Posudte sami... A jak se vám líbí výloha dámského butiků, dekorovaná velkou růžovou stužkou?



Go Pink v obchodech Tesco



Nákupem žampionů nebo hlívy ústříčné v růžové vaničce s nápisem Go Pink přispěl v říjnu každý návštěvník obchodu Tesco částkou 1 Kč naší organizaci Mamma HELP na pomoc ženám s rakovinou prsu. Výsledek ještě neznáme, ale těšíme se...



Menu či sladké zákusky s růžovou mašličkou?



Olomoucké mammahelp-ky podpořily říjen v růžové hromadnou návštěvou Svatováclavského pivovaru, který i letos věnuje Mamma HELPu 10 % z ceny každého poledního menu. Jídlo i pivo bylo výborné, doporučujeme!

Navštívily jsme také kavárnu Opera, která věnuje 30 % z ceny každého zákusku s růžovou mašličkou. Velké díky patří hlavně personálu kavárny, který se společně s námi snaží zviditelnit říjen v růžové a zákusky s růžovou mašličkou všem hostům vřele doporučuje! Moc děkujeme a připojujeme se – jsou výborné!

Na pivobraní do Letňan

Na konci září jsme byly pozvány místostarostkou MČ Praha 18 paní Ivetou Lojkovou, abychom prezentovaly práci naší organizace na veřejné akci, Letňanském pivobraní. Po oba dny tu vládla příjemná atmosféra, návštěvníci měli možnost navštívit bohatý program pro děti i dospělé, ochutnat kromě piva i jiné dobroty a také prohlédnout či zakoupit si výrobky i z našich artedílen. I na osvětu samozřejmě došlo. Dalo se čekat, že publikum bude z velké části mužské, a tak jsme nabízely naše zbrusu nové letáčky pro muže s návodem, jak vyšetřit nadra partnerky. Měly úspěch! Moc děkujeme všem, kdo nám přispěli, městské části i týmu Ivety Lojkové.



Olga Růžičková, MHC Praha

Postřehy z olomouckého „Pochodu s růžovou stužkou“

Když končí léto, začíná každoročně u nás v Mamma HELPu čas mnoha aktivit, organizování, zařizování a horečného přemýšlení, aby se na nic nezapomnělo.

Přesto to děláme rádi. Tak tomu bylo i na „Pochodu s růžovou stužkou“ v Olomouci v Bezručových sadech, v sobotu 3. října. Byl to už pátý ročník!

Sama za sebe mám z této akce stále větší potěšení, raduji se ze setkávání se známými i novými účastníky. Vítáme se jako rodina. Dotazujeme se navzájem, jak se máme, říkáme si, jak dobře vypadáme a co vůbec děláme.

Dívám se s úžasem na svižné pochoduující mažoretky, jak každým rokem rostou do krásy. Jak se na nás usmívají naši osvědčení muzikanti ze „Sešlosti“, dívám se na barevné stánky s naším benefičním prodejem, s kosmetikou AVON, se zdravou výživou, s malováním na obličej. Lidé přicházejí, zapisují se na pochod, dostávají drobné upomínky a naopak někteří dávají dárčky pro nás. Všichni se těšíme na zahájení. Já nejvíce obdivuji naši moderátorku paní Ivanu Plíhalovou. Již pátým ročníkem nás provází slovem, radou, úsměvem a povzbuzením. Při slůvkách chvály na její bezplatnou pomoc říká skromně – dělám to ráda. Rovněž paní Ing. Lenka Janečková z pojišťovny ZPMV rozdává rady, informace a hlavně nás ve všech těchto bohuľibých akcích podporuje. Přibyli i noví sympatizanti jako La Formaggeria GRAN MORAVIA se svými dobrotami pro vyhrávající početnou rodinu. Všem patří velké poděkování.

Naši garanti a sympatizanti MUDr. Karel Cwierťka, MUDr. Dana Houserková přestřihnou růžovou stužku a začínáme pochodovat. Přišlo nás hodně, na start se sice zapsalo jen 83 lidí, ale pro mne jich bylo hodně, moc, velký dav lidí, kteří nás přišli povzbudit a kteří nám rozumějí. Díky, přátelé!

Z Přerova Jana Čaganová

Pochod pro Mamma HELP aneb Vyšlápněte si s růžovou stužkou

Již tradičně jsme zahájily měsíc říjen jako měsíc prevence proti karcinomu prsu pochodem s nordic walking hůlkami v Žižkových sadech. V Hradci Králové se konal již 5. ročník, opět na tradičním místě, v Žižkových sadech.

Přítomné pozdravili představitelé města a mammahelpky z hradeckého MH centra. O zábavu dětem se postaral kouzelník, bylo umožněno i sportovní vyžití a ke všemu vyhrávala příjemná živá hudba. Svůj stánek zde měly zdravotní pomůcky, pojišťovna a zdravotní sestřičky. Lekci správné severské chůze s hůlkami nám poskytla erudovaná instruktorka. Bylo i občerstvení – teplé a studené nápoje, moučníky.

Náš pochod se vydařil a nejen proto, že bylo krásné podzimní odpoledne, ale i proto, že se sešli příjemní lidé, kteří si měli co říci.

Příští rok se těšíme i na Vás – nebo nás přijďte navštívit do našeho hradeckého centra již nyní.

Všechny potřebné informace najdete na www.mammahelp.cz nebo přímo v našem centru na Gočárově třídě v Hradci Králové.

hradecké mammahelpky

Můj první pochod s mammahelpkami



Dívám se na prázdný list papíru a přemýšlím. Je těžké napsat svoje pocity. Svěřím se vám, jak vnímám letošní říjen v růžové a jak mi pomáhá trávit čas se všemi, kteří se ho účastní, nejen jako organizátoři a příznivci, ale i jako já, pacientka.

V sobotu třetího října jsem přijela do Olomouce, bylo chladné, ale slunečné ráno, které slibovalo hezký den. Volám Káje Otavové, kde vlastně Pochod s růžovou stužkou začíná. Pozvánku jsem četla,

ale znáte to, hlava je mnohdy děravá. Cestou na místo v Bezručových sadech potkávám maminky s kočárky, děti na koloběžkách a lidi na vozíčkách, všichni už „běhají“ svůj dnešní závod a mají z toho radost. Pohyb, to je vždy znamení života a příznivci skupiny IQ pohyb, která má za cíl zlepšovat život nejen ženám s rakovinou, o tom vědí své.

Vítám se s děvčaty z Mamma HELPu, toho olomouckého i přerovského. Kája je v poklusu, Lenka předává NW hole novým pacientkám, Jana a Marta prodávají ručně dělné výrobky, kočičky, srdíčka a další předměty, Eva a Dáša zapisují všechny účastníky pochodu. Jana a Hanka se starají o naši pohodu u stánku s občerstvením. Ivanka, stejně jako já, je všude tam, kde je potřeba něco přinést, podat, vyřídit. Zdravím také Evu a Zuzku z VitaLitaCentra, naše dobré duše, které nám radí se stravou. Na tvářích všech se zrcadlí úsměv. Nevím, jak to děvčata dělají, ale v jejich blízkosti i z mé tváře vždy zmizí všechny chmury.

Během předstartovní horečky vystupují mažoretky, sluší jim to, hraje kapela Sešlost a moderátorka Ivana zpovídá organizátory a hosty. Slunce začíná hřát, v rukou účastníků jsou už nachystané NW hole a můžeme na start. Malá dcerka Hanky už se nemůže dočkat a na startu a zároveň i v cíli si trénuje vítězné postoje. Věřit ve vítězství, to je nesmírně důležité. Znovu si to silně uvědomuji, když chvíli stojím u stánku s NW holemi, které předáváme novým pacientkám. Sama mezi ně patřím, ale při pohledu na přichozí mladé ženy mne zamrazí v zádech.

Pátý ročník je odstartován, pan doktor Cwierotka i paní doktorka Houserková jsou mezi námi. Pomáhají a spolupracují s Mamma HELPeM už dlouho, takže nechybí ani dnes. Přes osmdesát lidiček se vydává na dvoukilometrovou trasu parkem, téměř každý má na sobě kousek růžové barvy. Lidé, co si v sobotu vyšli zaspportovat do parku, nás pobaveně pozorují a usmívají se. Uvidíme, třeba budou příští rok kráčet naším směrem.

Cestou nastaly drobné zádrhele, někomu povolily hůlky, je nutná rychlá oprava. V půlce trasy dochází k největšímu zdržení. Předchozí noc hodně foukalo a podzimní vítr shodil pod velký strom stovky drobných hnědých kaštanů, nedá se nezastavit a pro nějaký se shýbnout. I já sama jich několik dávám do kapsy. Děti je s nadšením sbírají a dospělí na ně rádi počkají. Procházíme cílem, zvedáme symbolicky paže a doufáme, že naše dnešní výhra není omezena jen na tento pochod.

Jsou rozdány ceny od sponzorů, dojdáme poslední kousky občerstvení a dopijíme čaj, mezitím naši muži uklízí stánky, všichni se zapojí do práce a brzy je v parku čisto a prázdné, jako by tam ani žádný pochod nebyl. Já v duchu děkuji všem, které jsem dnes potkala, slyšet své jméno z tolika úst pro mě bylo velkým povzbuzením. V parku zůstává naše energie s jasným poselstvím: „Jdeme za každých okolností dál.“

Michaela Paclíková, Mamma HELP Olomouc

„Dnes v růžové“ v Plzni

Proč „Dnes v růžové“?

Protože růžová barva je barvou boje s rakovinou prsu.

Říjen, měsíc, kdy se všude mluví o rakovině prsu, odstartovalo naše plzeňské centrum již 30. září slavnostním setkáním spojeným s benefičním představením „Mejdan manželek šílených“ v komediálním soukromém divadelku PLUTO Mgr. Jindřišky Kikinčukové v Plzni Doubravce.

Paní Kikinčukové chci touto cestou poděkovat za vstřícnost a stálou pomoc našemu MH centru, které podporuje dlouhodobě především sníženým vstupným pro všechny členky sdružení Mamma HELP. A vřelý dík za skvělé a veselé představení s úžasnými hereckými výkony všech představitelů, zejména však pana Bronislava Kotíše, který se představil hned v pětiroli různých manželů. Po celou dobu



představení se všech 150 diváků jen smálo, smálo a smálo! Komedialní zápletky nás brzy naprosto pohltily, a tak jsme rázem jsme zapomněli na všechny naše starosti i bolístky.

A to jsem zapomněla říct, že představení předcházela i vtipná beseda, za níž patří díky nás všech jak Jindřišce Kikinčukové, tak i její dceři Kamile, která si jen kvůli téhle besedě odskočila z Prahy z natáčení, a samozřejmě i Bronislavu Kotišovi, který se během pár minut pěkně odvázal a předznamenal tak, co bude následovat... Díky, přátelé, za bezvadnou atmosféru a tobě, Jindřiško, která už taky víš, „zač je toho loket“, velký obdiv a přání pevného zdraví!

Poděkovat ovšem musíme i Akademii hotelnictví a cestovního ruchu v Plzni Skvrňanech, jmenovitě ředitelce školy Mgr. Janě Linhartové a vedoucí odborného výcviku paní Zuzaně Vojáčkové. Studenti školy totiž pro naši akci připravili růžové občerstvení. Krásně nejen vypadalo, ale i chutnalo!

Celé naše růžové odpoledne a večer v Plutu bychom nemohli uskutečnit bez finanční podpory městského obvodu Plzeň 4 Doubravka. Za tuto přízeň jsme opravdu vděčné, a protože se akce veřejnosti i nám moc líbila, doufáme, že podporu zde najdou i naše další aktivity.

Dodám už jen, že kromě plzeňských a místních přespolních do divadla přijely i přespolní mammahelpky z Prahy, a podívat se přišly i kamarádky z plzeňského spolku REHA a stejně tak i řada dalších sympatizantů a přátel. Tak ať se setkáme i příště!

Marcela Špánková, koordinátorka Mamma HELP Plzeň

Benefiční představení ve Zlíně se stalo tradicí

K Říjnu v růžové se pro naše centrum stalo tradicí divadlo. Letos jsem vybrala divadelní představení Madam Piaf. Divadelní inscenace pojednávala o životní pouti nejslavnější šansonérky všech dob, tak jak je zde vyličená, je opravdu vzácným námětem pro filmové nebo divadelní zpracování. Jakoby se Edith Piaf po celý život ocitala na houpačce – jednou nahoře, jednou dole. Vzestupy střídaly pády. Začínala na ulici, v bídě, po úspěších a krátké vášnivé lásce ji postihla tragická smrt milovaného muže, přežila několik těžkých autonehod, propadla drogové a alkoholové závislosti, skončila s podlomeným zdravím a nevyčísitelnou chorobou ve 48 letech. Naproti tomu je



celá její osobnost ztělesněním obrovské nespoutané síly, lásky, výjimečného talentu a životní vitality. Dodnes z nahrávek uchvacuje její charakteristický famózní hlas a prožitek zpěvu. Edit Piaf získala obdiv, slávu a lásku nejen svého národa, ale celého světa.

Jsem přesvědčena, že tohle benefiční divadelní představení bylo pro všechny velkým kulturním zážitkem ...a ještě v pozdních večerních hodinách v nás tahle inscenace příjemně doznívala. Mé velké díky patří řediteli divadla Zlín Petru Michálkovi a hercům za opětovnou a velmi vstřícnou spolupráci s Mamma HELPEM, naší ředitelce Janě Drexlerové, že si udělala čas a přijela mezi nás a všem, kteří nám fandí a podporují.

Katka Vondráčková, Zlín

Plaveme prsa, Olomouc, Přerov i Plzeň

V sobotu 10. října jsme společně „plavaly prsa“ na městském plaveckém bazénu v Přerově. Přítomní se ve vestibulu bazénu zapsali na prezenční listinu, na konci pak bylo sečteno celkem 104 plavců.

U edukativního stánku, který si vzaly pod křídla přerovské kolegyně Marta Metelková a Dáša Koláčková, měli přítomní možnost získat informace o prevenci rakoviny prsu, vyzkoušet si samovyšetření na fantomu a odnést si malý dárek, jako poděkování za podporu. Všeobecná zdravotní pojišťovna, jako hlavní parter, nabídla přítomným měření tuku a tlaku a také pěkné dárečky. Hlavní poděkování za přípravu celé akce, která se jako vždy konala pod hlavičkou Aliance žen s rakovinou prsu, patří přerovské koordinátorce Janě Čaganové, která se nakonec nemohla pěkného odpoledne zúčastnit. My už jsme jen slízli smetanu v podobě vířivky, teplého bazénu a sauny.

Děkujeme!

Karla Otavová



Takový malý výčet říjnových akcí v Plzni...

○ **představení Mejdán manželek šilených** v plzeňském komediálním divadle PLUTO už víte vše. My jsme ovšem samozřejmě také plavaly – v bazénu na Slovanech, který nám opakovaně bezplatně zapůjčuje pro akci **„Plaveme prsa“** jeho ředitel, ing. Ivan Kotora. Letos se jí zúčastnilo 141 plavců, z nichž si 41 dokonce vyzkoušelo plavat prsa na čas! Nejmladší plavec měl 2,5 roku, nejstarší 70. Kdo chtěl, mohl si pod odborným vedením Martiny Holíkové v jednotlivých blocích vyzkoušet aquaerobic. V restauraci bylo navíc připraveno speciální růžové menu. Atmosféra celého odpoledne byla báječná, lidé odcházeli s novými zážitky, našimi osvětovými materiály i drobnými dárky.

Kromě plavání se ale v atriu bazénu na Slovanech konala i naše **putovní výstava s názvem Hedviko, můžu k vám přijít?**, která popisuje, proč vznikl Mamma HELP, jaká je náplň jeho činnosti a představí jednotlivá MH centra. Byla dostupná skoro celý měsíc, takže ji vidělo opravdu hodně Plzeňanů.

No a stejně jako loni jsme se po dobu dvou týdnů zúčastnili akce **„Měsíc v růžové“**, pořádané obchodním centrem Rokycanská v Plzni, kde jsme měli svůj stánek s osvětou a drobnostmi na benefiční prodej. Akce byla navíc spojená i s veřejnou sbírkou pro Mamma HELP. Zastavil se u nás dokonce i písničkář Pepa Fousek, který si zakoupil našeho křišťálového slona s růžovou mašličkou a podepsal se nám do naší kroniky. Je náročné zajistit zkušenými edukátorkami denní osmihodinové služby na stánku po dobu 14 dnů a tak chci moc poděkovat koordinátorce budějovického MH centra Lídě Kubátové a jejím děvčatům za výpomoc.

Navíc nás letos čekaly i nové „růžové“ projekty. **Růžová ve fitness** vznikla ve spolupráci s Akademií IQ pohybu. Naši společnou snahou je oslovit ženy, které se zabývají různými druhy cvičení, a upozornit na závažnost prevence v případě onemocnění rakovinou prsu. Vzešla z toho nakonec velká celorepubliková záležitost a naše plzeňské edukátorky provedly celkem 10 přednášek u jednotlivých cvičebních skupin na Plzeňsku. Přednášky ve fitcentrech slyšelo 113 žen a podle ohlasů byly hodnoceny jako užitečné, zajímavé a srozumitelně a přátelsky podané! To nás moc těší, stejně jako fakt, že speciální trička s nápisem Pomáháme pohybem se ve fitcentrech úspěšně prodávají.

Nejen pohyb, ale i zdravá strava má co dělat s prevencí civilizačních chorob, a konečně i stravování nemocných při onkologické léčbě a po ní.

Proto v Mamma HELPu nedávno vznikl dlouhodobý projekt s názvem **Holky, už mi zas chutná**, a u nás v Plzni se ustavil kuchařský tým... Naše první zdravé vaření nám umožnila Akademie hotelnictví a cestovního ruchu v jejich prostorách, a vedoucí odborného výcviku paní Vojáčková uvařila s našimi mammahelpkami zdravé menu. Všem

moc chutnalo a tak jsme s ním šly i do finálového souboje kuchařských týmů o Zdravou vařečku, který se konal v listopadu v Praze. A i když jsme nevyhrály, stálo to za to a vařit se chystáme i v příštím roce.

Nebylo toho málo, vidíte?

Vzhledem k tomu, že můj plzeňský tým musel pracovat a zajistit akce vzhledem k mé zdravotní indispozici víceméně bez mé účasti (a následně i bez účasti Dany Moláčkové), chci touto cestou poděkovat hlavně Iloně Tytlové, Jitce Pálkové, Heleně Fišerové, Jarmile Matoušů, Anně Friarové a Dáše Proškové. Děvčata, díky!

Marcela Špánková, MHC Plzeň

V Plzni jsme vařili v barvě a vůni podzimu...

„Jíme proto, abychom žili, nežijeme proto, abychom jedli“

Sokrates

Myslím si, že nejedna z nás se tímto citátem oháněla ve chvíli, kdy lednice ukrývala pouze mohérový svetr v mrazáku (kdysi kdosi rozšířil mé obzory poučkou o tom, jak mohér z mrazáku zaručeně nekouše) a od stolu vás upřeně pozorují tři páry hladových očí. V takových chvílích i topinka s vajíčkem a čaj s citrónem chutnají výtečně.

Vybavena tímto vztahem k vaření jsem se jednoho krásného říjnového dopoledne ocitla s kolegyněmi z našeho centra před školou Akademie hotelnictví a cestovního ruchu. Od jarního pikniku na Kozí farmě uteklo hodně vody. Od dravých jarních barev, které na nás útočí ze všech stran ve své nedočkavosti, přes barvy léta, kterým tetelící se horký vzduch ubere na jejich ostrosti, sáhla příroda po zcela jiných barvách. Paleta barev malíře podzimu patří asi k jedné z nejkrásnějších. Už nejde přírodě o dravost, kdo s kým by také soutěžil, slunce již nerozpaluje zemi do zemdlení, naopak jenom svými paprsky dává vykvést všechny barvy do krásy... od růžové po vínovou, okrové, hnědé... věřím, že je to přírody úlitba bohům za tu trochu sychravosti, která k podzimu patří.



Tak přesně v jednom takovém dni jsme se sešly k našemu společnému vaření. Za okny slunný barevný podzim, v kuchyni suroviny, které nám právě podzim nabízí. Fialové tóny zastupuje řepa, dýně a pomeranč přinášejí tóny od oranžové po okrovou a tu syrovost čerstvě zoraného pole nám nabídne barva hořké čokolády.

Naše menu nebylo náročné, také to nebylo cílem. Proto, ač ruce konaly jednotlivé potřebné úkony, mohly jít myšlenky svojí cestou. V kuchyni vládla příjemná atmosféra, pod vedením příjemné Zuzky Vojáčkové, se kterou v Plzni vaříme, čas neuvěřitelně utíkal. A tak jsme šlehaly, pekly, kořenily, ochutnávaly, abychom konečně usedly k prostřenému stolu spolu s ředitelkou Akademie hotelnictví paní Linhartovou. Vše jsme si náramně vychutnaly: carpaccio z červené řepy, dýňové pyré s vepřovou panenkou a čokoládové mousse s jahodami... potom jsme už jenom chválily a chválily a bylo nám dobře.

Říká se „dobrého pomálu“... tak jsme si pak vše umyly, uklidily a vykročily tomu nádhernému podzimnímu odpoledni vstříc.

Postřeh z plzeňského vaření zaznamenala

Ilona Tytlová

P.S. – Ono je nakonec jedno, zda máme tříchodové menu, či topinku s čajem, důležité je, s kým se u prostřeného stolu sejdem...

Jak jsme si zkoušeli chobotnici



Na přelomu léta a podzimu se v Olomouci konal náš druhý workshop vaření. Jelikož mne letošní léto vedlo jinými cestami, než za děvčaty z olomouckého Mamma HELPu, neměla jsem žádné tušení, co budeme vařit. Workshop mne zastihl rok po ukončení léčby a musím přiznat, že jsem měla důvod k oslavě. Letošní prázdniny jsem si užila jako zdravá. Cestovala jsem, chodila po lese, hrabala se v hlíně a sázela kytky na milované zahradě, sbírala byliny a samozřejmě jsem i nadále doma experimentovala v kuchyni, zavařovala, vařila a pekla bez receptů. Výsledkem bylo mnoho marmelád, moučníků a zeleninových pokrmů, které chutnaly, ale na recept se mne neptejte, prostě „přiměřeně, přiměřeně“.

V úterý 22. září jsme se opět všichni sešli v učebně Střední školy obchodu, gastronomie a designu

Praktik s.r.o. Olomouc. Naši kuchaři Jaroslav Klár a Martin Plchot spolu s nutriční terapeutkou Evou Ondříškovou vyrovnali na stůl všechny suroviny potřebné k dnešnímu vaření

a nás nejvíc zaujala šedobílá hmota, která vykukovala ze dřezu. Hlavní hvězdou dnešního vaření byla „velká“ chobotnice. Rozdělili jsme se do tří skupin a za účasti dalších žen, které nás přišly podpořit a ochutnat vzniklé pokrmy, jsme se pustili do vaření.

Lenka Špannerová a Ivana Žerníčková společně s Martinem Plchotem připravili carpaccio z pečené řepy s kravským sýrem a carpaccio z vařené řepy s kozím sýrem. Oba předkrmy vypadaly a chutnaly velmi dobře, mne překvapilo, že se dá kozí sýr připravit na pánvi, aniž by se musel použít olej.

Nutriční terapeutka Eva Ondříšková se pustila s Janou Přikrylovou a Evou Tomancovou do výroby raw dezertu s pěkným názvem Vlaškovník, ale směle by se mohl jmenovat i Laškovník, protože opravdu ve finální podobě polaskal všechny naše chuťové buňky.

Hanka Valentíková společně s naším šéfkuchařem Jaroslavem Klárem a mnou začala vařit polévku z muškátové dýně a současně jsme se pustili i do přípravy bazalkového rizota a chobotnice. Vaření polévky, rizota a chobotnice trvalo delší dobu a my jsme tak měli možnost získat opět několik cenných rad z oblasti vaření.

Takže tady jsou: „Tyčový mixér je nejlepší přítel člověka s bezlepkovou dietou, nezapomeňte vyříznout před tepelnou úpravou zub z chobotnice, mořské plody (chobotnice, krevety...) kupujte mražené, jsou kvalitnější, chobotnici kupujte větší, má lepší maso, vařte ji tak dlouho, až se maso rozpadá, zkoušejte to prstem, musí se vám do masa probořit, rizoto si nastartujeme a pak doděláme, kurkuma je velmi vhodná potravina pro ženy s rakovinou, jezte potraviny, které mají tmavou barvu, obsahují více antioxidantů, pracovní stoly si udržujte čisté, pozor na ty nože, jsou ostré, není třeba tak spěchat....“

Za sebe a určitě i za ostatní mohu říct, že se všechny pokrmy povedly a moc nám chutnaly. Já jsem měla velkou obavu z chobotnice, kterou jsem za podpory Jaroslava připravovala, jedla jsem ji už několikrát, ale moje poslední setkání s tímto hlavonožcem nedopadlo dobře, a já měla strach ji ochutnat. Ale po úterku jsem změnila názor a vám všem doporučuji, pokud máte tu možnost, duste ji a pak jezte, nemá to chybu.

Moc děkuji své dceři Kátě, že mne přišla podpořit a napovídala Jardovi, když si na začátku nemohl vzpomenout na mé jméno a současně mu potvrdila, že to co říkám o své lásce k vaření, je pravda. Poděkování patří také Karle Otavové, která sice nestojí v zástěře vedle nás, ale bez jejího zapálení pro celý projekt by se nám určitě tolik nedařilo.



Po prvním workshopu jsem si dala několik úkolů. A jak jsem na tom s jejich splněním? Kuchařskou „malířskou“ špachtli ještě nemám, ne že bych mnohokrát za léto nebyla ve stavebninách, ale vždy jsem tak nějak zapoměla. Narozeniny jsem sice už měla, profesionální nůž se trochu zpozdil, ale na finále v Praze už ho budu držet v ruce a doufám, že se s ním spřátelím natolik, abych při krájení potravin neublížila sobě ani nikomu v mé blízkosti.

Závěrem přidávám slova Jaroslava Klára k Martinovi Plchotovi a Evě Ondrýskové : „Hlavně to ty holky musí bavit.“ A věřte, nás to baví.

Michaela Paclíková, kuchařský tým Mamma HELP Olomouc

A jak dopadlo to závěrečné kuchařské klání?

Každá holka z Hané, vaření má dané

Je sobotní ráno čtrnáctého listopadu, stojím v Zábřehu na nádraží a čekám na vlak, kterým jedou do Prahy na setkání kuchařských týmů v soutěži Holky už mi zase chutná... a vařím jako bohyně děvčata z Olomouce. Vlak má kupodivu jen pár minut zpoždění, tak mne studený vítr na nástupišti dlouho netrápí. Nastupuji do vlaku, rozhlížím se v kupé a vidím své spolupracovnice kuchařky Janu, Evu, Hanku a Lenku. Chybí nám jen Ivanka, ale myslíme na ni. Usmívám se na kuchaře Jardu a Martina a taky na Evu, která je jejich pravou rukou a naší nutriční terapeutkou. Zdravím se s Kájou, vedoucí Mamma HELPu v Olomouci a s Emou, dcerkou Hanky. Jízda ve vlaku ubíhá bez větších komplikací, jen stevardky jsou trochu podrážděné, možná jim maličko vadí naše dobrá nálada a humor. Domlouváme poslední strategické kroky před soutěží, jaká bude organizace, kdo bude mít co na starost. Jsme moc rády, že s námi jedou naši kuchaři a Eva. Jejich podpora je pro



nás velkou motivací a také máme o to větší jistotu při vaření. Jarda žertuje a říká, že ho vůbec nepotřebujeme, že to zvládneme samy. Ale my víme své.

Jsme v Praze, spěcháme na metro a tramvaj a za chvíli vystupujeme v Holešovicích, kde se v kulinářském studiu Chefparade koná první ročník naší soutěže. Uvnitř studia je čilý ruch, překvapila mne jeho rozlehlost, z venku působí nenápadným dojmem, ale uvnitř je vše připraveno ke kuchařskému klání. Zdravíme se s ostatními mamahelpkami, oblékáme si zástěru a bílé tričko s nápisem Holky, už mi zase chutná a osvěžujeme se výbornou kávou od našich sponzorek z Marley Coffee. Přijely za námi až do Prahy, aby tuto akci podpořily. Díky Zuzko a Jano, já jsem povolený kofeinový dopink u vás vyzkoušela několikrát a vždy mi moc chutnal.

V úvodu soutěže nastává menší chaos, všechny týmy, včetně toho našeho, hledají svůj pracovní stůl a kontrolují na něm připravené potraviny. Náš stůl se nachází v přední části u vchodu do studia. Nevidíme na něm zatím moc surovin, chobotnice taky nikde, tak jsme lehce nervózní. Jarda nás uklidňuje, není kam spěchat, je dost času, pořadatelé jistě vše potřebné donesou. Některé týmy mají své suroviny už na stole a děvčata se iniciativně pouští do loupání zeleniny. V tom okamžiku však zasahuje Jana Drexlerová a všechny posílá zpět do zadní části studia. Po chvíli přichází moderátorka soutěže paní Duchková, porotci jsou také na svém místě a soutěž může být oficiálně zahájena. Však už se nemůžeme dočkat, až se chopíme vařeček a nožů a začneme vařit. Naše nervozita je trochu rozptýlena připitkem na zdar celé akce. A čím že si to mamahelpky připijí? Výborným vínem růžové barvy z vinařství Vajbar.

Všechny týmy dostaly přiděleného zkušeného profesionála a soutěž je odstartována. Naše menu bychom měly stihnout uvařit přibližně za dvě hodiny. Martin Plchot nám přeje hodně zdaru. Bílé tričko, které mu slušelo snad víc než nám, už svlékl a spěchá na vlak do Olomouce, kde ho čeká odpolední směna v kuchyni. My všechny, s Jardou za zády, se dáváme do práce. Jelikož jsme dostaly chobotnice čerstvé a ne rozmrazené, jak jsme potřebovaly,



nezbývalo než jim trochu „namlátit“. Toho se ujala Hanka, a paličkou jim dává co proto. Já se pouštím do přípravy kořenové zeleniny, která se orestovaná na másle použije jako základ vývaru pod chobotnici. Hanka má na starosti přípravu dýňové polévky, na mne „zbyla“ chobotnice a bazalkové rizoto. Lenka s Janou a Evou jsou naše nepostradatelné pomocnice, bez jejich drobných rukou a neúnavného plnění všech úkolů, kterými jsme je po celou dobu vaření zaměstnávaly, by se naše společná práce nikdy nemohla tak dobře podařit.

A teď k Jardovi Klárovi. Co o něm napsat? Pro mne a myslím si, že i pro ostatní děvčata z našeho týmu, je naprostá jednička. Udrhuje v našem týmu dobrou náladu, dodává nám klid a jeho profesionální přístup je až obdivuhodný. Nám laikům trpělivě stále dokola radí, jak máme při vaření správně postupovat, co oloupat a co nevyhodit, kdy nespěchat a kdy naopak přidat. Přitom se snaží dodržovat pravidla soutěže a nebere vařečku do ruky ani neochutnává, nemíchá, vše nechává na nás. Takže my loupáme, strouháme, smažíme, blanšírujeme, restujeme, krájíme, chladíme, pečeme, mixujeme.... Také udržujeme pořádek na pracovišti, to už máme zažito z předchozích vaření. Porota se chodí dívat, jak nám jde práce od ruky, jsme velmi soustředěné, ale zároveň nezapomínáme na to, že tato soutěž má přinést všem ženám poselství, že vaření, ať už je člověk jakkoli vážně nemoc-

ný, by mělo být hlavně zábavou a přinášet radost.

Závěr soutěže se mi líbil ze všeho nejvíc. Jardovy pokyny: „holky, připravit talíře na výdej, vše musí být čisté, máte to, jdeme na servis...“, připadala jsem si jako profesionál v restauraci oceněné michelinskou hvězdou. Porota byla moc milá, docela jsem ji obdivovala za to, kolik vzorků pokrmů musela sníst. Omlouvám se děvčatům ze všech ostatních týmů, že jsem moc neochutnala jejich pokrmy, i když vypadly všechny velmi lákavě. Myslím si, že jsme to měly všechny podobně. Snažily jsme se podat co nejlepší výkon a naše vlastní práce nás pohltila natolik, že na ostatní nezbývalo moc času. Ale makový zákusek vítězného týmu z Hradce Králové jsem ochutnala a musím uznat, že tak dobrý moučník jsem už dlouho nejedla. Však



jsem si hned s děvčaty domluvila, že mi pošlou recept a já v neděli překvapím rodinu.

Jako členka olomouckého týmu jsem si velmi přála, abychom vyhrály. Dokonce jsem si při přípravě na soutěž zkusila doma uvařit chobotnici a bazalkové rizoto, abych svůj recept zvládla i bez pomoci rad našeho garanta Jardy. Ale při závěrečném vyhodnocování jsem nebyla zklamaná. Bylo to dojemné a vítězný tým z Hradce Králové na mne působil velmi mile, až něžně. Slova poroty, že našemu týmu by dala pomyslné druhé první místo, mne hřála u srdce. Obzvlášť, když porotci ocenili kromě našeho jídla i to, že jsme na ně působily jako dobrá a sehraná parta. A tak to je, my děvčata z Olomouce jsme už takové, navzájem se podporujeme a pomáháme si. A tak je to i s našimi sponzory a Kájou, která je vždy tam, kde je jí potřeba. A nesmím zapomenout na Emu, naše sluníčko, která to s námi celý den statečně vydržela a byla moc milá.

Mohu s jistotou za všechny účastníky napsat, že se celý den vydařil, každý si odnášel spoustu zážitků a cen, nikdo neodcházel smutný. Moc se těším na další ročník, na to, co budeme vařit, co nám bude chutnat a až se zase se všemi v Praze nebo někde jinde potkám. Tým kuchařů studia Chefparade v čele s panem Rychvalským byl obdivuhodně vsřícný a mně nezbyvá než jim také poděkovat. Vytvořili nám pro práci bezvadnou atmosféru a zázemí. A přála bych si, aby bylo na světě víc takových lidiček, jako je náš Jarda, Martin, Eva,... kteří neváhají pro dobrou věc obětovat svůj drahocenný volný čas, není to v dnešní uspěchané době vůbec běžné. I někteří naši blízcí by se od nich mohli učit empatii, porozumění a humoru. Díky všem. Za rok do toho jdeme znovu a klidně zase nevyhrajeme.

Michaela Paclíková.Mamma HELP Olomouc

Bohyně v kuchyni, anebo „božské kuchařky“? ...nic takového, prostě „děvčata z mammáčů“ u plotny!

Pokud zrovna nejsme majiteli usedlosti o dvaceti či více-ro komnatách, trvá naše cesta do kuchyně pár minut, občas je možná přímo součástí obytného prostoru...

V sobotu 14. listopadu bylo vše trochu jiné. Od kuchyně mne a kolegyně z plzeňského týmu dělily dvě hodiny jízdy vlakem. Cílem naší cesty byla škola vaření v Chefparade v Praze. A nešlo





pouze o náš cíl, k této kuchy-
ni směřovaly kroky kuchařek
z týmů sestavených v našich
Mamma HELP centrech.
Nešlo o nic menšího, než
o vyvrcholení projektu
Holky už mi zase chutná,
přijeli jsme zúročit co jsme
se naučili a to před porotou
složenou z odborníků na
vaření a výživu.

Cesta vlakem do Prahy má své kouzlo, údolí Berounky nám nabízí pokaždé jinou tvář – jak ráda bych se bývala kochala, nechala se unášet krásou této krajiny, ale ta krása byla narušena událostmi, ke kterým došlo v pátek v Paříži. Jsme součástí určité kultury a tak se nelze tvářit, že se nic nestalo. Vybaví se okamžitě třetí Newtonův zákon o akci a reakci... Chci tím jenom říct, že nakonec téma ve vlaku se netočilo jenom okolo vaření, ale pochopitelně okolo mnohem vážnějších témat.

Přesto jsme nakonec dorazily na místo určení, stihly se přivítat s děvčaty z ostatních center, seznámit se s novou koordinátorkou Hradce Králové, mimochodem velmi příjemnou dámou, prohodit pár slov. Vždy až poté si uvědomím, že si stejně člověk nestihne popovídat se všemi, tak jak by vlastně chtěl...

a život mi naučil, že někdy **příště** – už nemusí být. Tak raději neříkám – **příště**.

Trochu počátečního chaosu, nakonec zaujmout pozici u stanoviště pro Plzeň a rozpálit plotny. Přestože ruce vykonávají automatické pohyby, stíhám vnímat hemžení okolo nás... porota to nebude mít jednoduché – pochoutky z kapra, hráškový krém – uchvátila mne barva, čočka, maková buchta, dýňová polévka, chobotnice, vepřová panenka, čokoládové mousse... prostě koncert pro šikovné ruce laiků a občas také odborníků. Porota procházela, občas se poptala, poradila, možná občas i trpěla.

Tak jako má vše svůj začátek, má i svůj konec. Ještě naaranžovat svá díla pro prezentaci k focení, další porce pro členy poroty, degustační porce pro ostatní a... konečně trochu času uzobnout z talířků „soupeček“, porotě není co závidět, všechny jsme vařily se zapálením a láskou!

HOLKY UŽ MI ZASE CHUTNÁ...

... A VAŘÍM JAKO BOHYNĚ!

Nevěříte? Přijďte ochutnat!

Dokžete například:
Chobotnice s bazalkovým rizotem.
Hráškový krém s mascarpone.
Mousse chocolate s jahodami.
Červenou čočku se šunkou a hruškami.
Pangase na kroupovém rizotu a další speciality.

Wahahaha! Vím, že budete mít smůlu, protože kuchyňské týmy z Mamma HELP center v Plzni, Brně, Hradci Králové, Olomouci, Znoji, Písku a Českých Budějovicích. Každá komanda v jednotlivých místech byla například Roman Plátník, Pavel Čížek, Igor Štěrba, Petr Štěrba, na Chodovské se jmenují Miroslav a Jana Bulhová, Luboš Rybníček a Lukáš Novák.

Jen Vy rozhodnete, kdo získá Řád zdravé vařečky!

A ještě si můžete vyzkoušet vtipné soutěže... když uhodnete, získáte křesťanskou slávu ze skřípky Růžky Crystal.

Mastering Sltavka Dřevková
Václav se soustředí na chutnání

Vážíme jen pro Vás v sobotu
14. listopadu 2015
v kulturním studiu Chatparade, Holešovičská tržnice, Praha 7, od 11.00 do 14.00 h.

Chatparade
kulindi
HARLEY COFFEE
DANON

Nakonec to vyřešila šalamounsky, první místo obsadila děvčata z Hradce a pak již vše narovno. Poděkovat, rozloučit se a vše se stane pouhou vzpomínkou, která bude vyvolána cenami, jež jsme si do svých center odvezli.

Od plotny zpět dvě hodiny vlakem, rozebíráme dění během dne a stane se něco, co mám ráda... společné vzpomínání na dětství, čas trávený na vesnicích, k jídlu poctivý chléb s máslem, či sádlem... jsme zpátky u tradic, které jsou velkým kulturním dědictvím každého národa – a tam patří i národní kuchyně.

Za plzeňské kuchařky Ilona Tytlová

P. S.: Chléb se sádlem nás dovedl až na Chodsko, do kraje, odkud pochází naše kuchtička Anny. Její vyprávění o krojích dané oblasti bylo tak poutavé, že jsem ji požádala, zda nám udělá besedu na téma: **Zpátky ke kořenům**. To už ale bude jiný čas a jiné téma...

O akci Měsíc v růžové z tiskové zprávy OC Letňany:

V zahraničí se tradice října v růžové barvě, která symbolizuje boj proti rakovině prsu, udržuje již 30 let.

Projekt Měsíc v růžové si klade za cíl připomenout, že zdraví je na prvním místě a je třeba o něj dbát a zároveň zvýšit informovanost o této problematice mezi populací. Díky prezentaci akce ve všech našich obchodních centrech se návštěvníci mohou dozvědět důležité informace přímo od mammahelpek, pacientek organizace Mamma HELP, které své zkušenosti předávají všem zájemcům ochotně a zdarma. I letos projekt podpořily známé osobnosti a již tradičně jsme také připravili zajímavé programy pro návštěvníky.

Během října 2015 se podařilo celkem získat více než 320.000,- korun, které putují na konto organizace Mamma HELP a budou použity na podpůrnou péči při onemocnění rakovinou prsu.

Děkujeme všem partnerům projektu:

Vydavatelství Mladá fronta a časopisu Moje Psychologie, Městské části Praha 18, Vinařství Vajbar, obchodům Camp David, Savolis, Burger King a Aquacentru Lagoon, kinu



Lucerna, společnosti Ford AMB Praha a především všem návštěvníkům našich obchodních center po celé ČR, kteří přispěli jakoukoli částkou do kasiček ve veřejné sbírce.

Jsmo rádi, že můžeme pomáhat dobré věci!

A jak jsme dobré věci přispěly my, mammahelpky?

Již druhým rokem měli nakupující v obchodním centru Galerie v Ostravě příležitost, seznámit se s organizací Mama HELP, která pomáhá ženám s rakovinou prsu.

Na stánku s námi byla paní Mudr. Markéta Pernicová z FN Ostrava, která ochotně odpovídala na otázky přítomných žen. Celým odpolednem nás provázela příjemná moderátorka Pavlína Kafková a nezapomnělo se ani na děti, které celou dobu bavil klaun, a na závěr jsme společně vypustili růžové balonky.

Posledním dnem této akce nás provedla Yveta Blanarovičová, která je sympatizantkou Mamma HELPu. Společně s námi apelovala na ženy, aby nepodceňovaly prevenci a v případě jakýchkoli pochybností vyhledaly lékaře. Aby sobotní odpoledne nebylo pouze v duchu s nemocí, Yveta nám zpříjemnila atmosféru několika krásnými písničkami.

Edukativní stánek byl k dispozici po celý týden od 18. – 24. 10. U stánku se zastavovali lidé, kterým prevence rakoviny prsu není lhostejná, ale i spousta těch, kteří již zkušenost s touto obávanou nemocí mají. Děkuji všem, kteří nás podpořili zakoupením výrobků z našich artdílen a hlavně velké díky patří paní Koudelkové z OCG, která nás měla po celý týden na starosti. Společně jsme se shodly na tom, že se tam rádi v příštím roce opět vrátíme.

Karla Otavová

MHC Přerov se připojil edukací k Měsíci v růžové

V Obchodním centru Ostrava jsme ve dnech 20. a 21. října 2015 vzdělávaly zájemce o samovyšetření prsou, vysvětlovaly jsme hlavně ženám, na jaké vyšetření mají nárok, jak mají o sebe pečovat a zdůrazňovaly zdravý životní styl. Radily jsme, kam je možno se v případě pomoci obrátit a rozdaly jsme velké množství našich publikací a letáčků. Takle každoroční říjnová akce má podle našeho soudu a ohlasů oslovených lidí opravdu velký smysl.

Z Přerova Jana, Marta, Dáša,

Projekt POMÁHÁME – IQ pohyb pro Mamma HELP –

Růžová ve fitness



Čím vším Mgr. Dan Müller je, dozvíte se na stránkách www.iqpohyb.cz (www.iqpohyb.cz/instruktori/profil/muller-daniel), je to dlouhý soupis a zajímavé čtení.

Ale kdo jsi, Dane, z úhlu tvého pohledu?

Jsem především matematik, přesněji řečeno vystudoval jsem obor aplikace matematiky v ekonomii. Avšak již bezmála dvacet let učím pohyb, kde uplatňuji své analytické znalosti spojené ruku v ruce s fuzzy logikou.

Je to taková vyšší logika s pravděpodobnostmi. Nejsou to jen jedničky a nuly, ale jsou to jedničky s přibližnou pravděpodobností třeba 90 %. Je to přesně tak, jak pracuje naše tělo nejen v pohybu. Díky tomuto se mi otevírají neuvěřitel-

né možnosti třeba u diagnostiky pohybového aparátu a samozřejmě pak následného odstraňování různých pohybových problémů – např. u klientů s vadným držením těla nebo u profesionálních sportovců s častými opakovanými zraněními.

Celosvětovou kampaň Říjen v růžové máme úspěšně za sebou. Stěžejní část projektu Růžová ve fitness, který se ke kampani připojil, rovněž. Uskutečnila se řada setkání a edukací v partnerských centrech skupiny IQ pohyb po celé republice. Účast byla velká, setkání proběhla ve velice přátelském ovzduší. Z důvodu velkého zájmu o přednášky pro veřejnost a o další doprovodné programy včetně prodeje speciálních charitativních triček pokračují akce v partnerských pohybových centrech ještě i v listopadu. Jak průběh společné akce vnímáš ty a jaké máš ohlasy ze své strany?

Jsem nesmírně rád, že jsem mohl být s Mamma HELPem a spolu s mými kolegy ze skupiny IQ pohybu u zrodu celého projektu. Jedinečného projektu v České republice, který má za cíl seznámit nejen ženy ale i muže ve fitness oblasti s prevencí rakoviny prsu. Od zrodu myšlenky až po samotnou realizaci uběhlo jen pár měsíců – doslova dva páry

A jako první na světě jsme to dokázali. Dokázali jsme, že prevence je nejsilnější zbraní v boji proti této zákeřné nemoci, kterou prodělala před patnácti lety i moje maminka. Domnívám se, že jen vzájemnou spoluprací obsáhneme dokonalejší informovanost větší skupiny žen, které mohou díky přednáškám být na své tělo a na svůj život obezřetnější. Jsem nesmírně hrdý na všechny naše absolventy ze skupiny IQ pohyb, kteří se do projektu zapojili. Právě jim patří velké DÍKY. Oni byli a stále jsou v té přední linii, která vše organizovala a přinášela svým svěrenkyním v celé ČR to podstatné – poselství prevence. Neděkujeme jim jen my za jejich práci, ale především ženy a muži ze všech jedenačtyřiceti míst, ze kterých nám chodí neskutečně pozitivní ohlasy a poděkování.

Když jsem na plese Mamma HELPu v Lucerně mluvila s tvou maminkou, která se na severní Moravě velice aktivně zapojila do projektu Růžová ve fitness, vyprávěla o tom, jak je důležité nepolevovat v oblasti prevence a jak byly tyto semináře přínosné. Rodí se třeba v „terénu“ nápady na nějakou další spolupráci?

Naše činnost v oblasti prevence a rakoviny prsu a medializace tématu ve sportovním sektoru je díky tomuto projektu nyní na startovací čáře. Co je pro mne důležité – že jsme vyběhli. Že jsme se nebáli a že jsme neseděli a jenom nediskutovali, co bychom mohli a jak bychom mohli... Šli jsme do toho po hlavě a povedlo se. Nyní již skutečně pomáháme – organizace Mamma HELP informacemi a skupina IQ pohyb pohybem. Další naší metou jsou videa z úvodní přednášky, které nyní Matěj Chovanec sestřihává a dotváří do oficiální formy. Pracujeme na tom, abychom všechny záznamy mohli před vánocemi uveřejnit na našem Youtube kanále. Přiblížíme se tak všem, kdo nemohl, nestihl či se styděl přijít na přednášky po celé ČR. A další meta se už pomalu rysuje – bude to, jak jinak, o cvičení v post-rehabilitační péči.

Po republice už „běhají“ stovky triček POMÁHÁME – IQ POHYB PRO MAMMA HELP. Myslím, že jsem na úvodním semináři ale zaslechla i slovenštinu, dostala se trička také na Slovensko? Máš tedy nějaký flashback i ze zahraničí? Jak vnímají spolupráci slovenské kolegyně? Byly pozornými posluchačkami a velice aktivně kladly i otázky, bylo vidět, že je problematika zajímavá.

Stovky triček? Myslím, tedy vím, že už je to půldruhého tisíce triček. Něco malého je i na Slovensku. Není toho tolik, kolik bychom si přáli, ale určitě na tom s kolegyněmi více zapracujeme. Malinko nás totiž svazuje legislativa na slovenské straně. Ale i tuto bariéru překonáme a pevně věřím, že i tam se v budoucnu budou počítat naše společná trička s Einsteinem a mašlí v řádech stovek kusů.

Jsi ředitel skupiny IQ pohyb (tj. pohybového centra, vzdělávací fitness akademie a dalších projektů), veliký propagátor inteligentního pohybu, vyškolil jsi tisíce instruktorů, kteří se s touto filozofií pohybu ztotožnili a pokračují s cvičením v regionech. Přibliž nám,



prosím, trochu podrobněji důležitost pohybu jako prevence, důležitost pohybu po překonání nemoci, tedy v období rekonvalescence a při vstupu do tzv. „normálního“ života. Co nemoc vezme, ale pohybem můžeme nahradit?

Pohyb je život a život je pohyb. Víme, že i psychika ovlivňuje pohyb a naopak je ovlivnitelná pohybem. Když byla moje máma nemocná, nutil jsem ji, aby se hýbala. Jakkoliv! Hlavně

se hýbej, klidně jen minutu a to opakuj každou půlhodinu. „Nespoléhej na to, že to rame-
no se pak rozpohybuje,“ slyše-
la denně. Několikrát denně! A
ona chtěla zase učit žáky na
základní škole a tak do toho šla.
A dokázala to! Dneska to na ní
nepoznáte, že je po rakovině
prsu, tak jako to nepoznáte na
dalších děvčatech z Mamma
HELPU. A to je podle mého



názoru to nejdůležitější. Mít motivaci a chtít. Pokud zdravý či nemocný člověk přijme
myšlenku pohybu, má vyhráno. Nesedí, nečeká, neříká si, až v pondělí, až na Nový rok.
Jde do toho hned! Hned taky vyhrává. Vyhrává pohybem. A pokud vyhrává, tak dokáže
cokoli, co si vytýčí za svůj cíl. V tom spočívá IQ pohyb. Spojení inteligentního koeficientu
jedince a jeho pohybu ať v době přímé rekonvalescence, nebo v rehabilitační péči, která
může trvat i několik měsíců. Čas tady nehraje žádnou roli. Důležité je, že to každý doká-
že překonat a najít a vnést tak opět sílu do svého života. Ať již pomocí rodiny, přátel či
pohybem. Pamatujte, že nikdy nejste na to sami, jsme tu pro vás i my – sdružení Mamma
HELP a skupina IQ pohyb.

*Dane, děkujeme za to, že se má prosba o jednu přednášku pro naše pacientky pře-
transformovala díky tobě a nasazení kolegů ze skupiny IQ pohyb do tohoto celoplošného
projektu. Díky za podporu Mamma HELPU a maximální pochopení problematiky rakoviny
prsu, i za čas věnovaný otázkám.*

Bylo mi příjemným potěšením a těším se na další naši spolupráci v rámci projektu
RŮŽOVÁ VE FITNESS.

Rozhovor vedla: Jana Kročáková

Přednáška pro Jaroměř

V páteční odpoledne se nám odjíždět z Hradce dvakrát nechtělo. Ale co se slíbí, to
se musí splnit, hlavně když je to přednáška o prevenci. Naložily jsme Janino auto (ona
říká autíčko) a vyrazily dostatečně včas, abychom zvládly cestu se všemi objížďkami
a regulacemi na trase do Jaroměře. Bez zádrhelů jsme našly místo konání – rodinný
domek, ve kterém majitelka vyhradila vstupní halu pro Studio zdraví a krásy.

Čtrnáct mladých žen a tři děti si oblékly bílá trička s růžovým nápisem IQ pohyb pro
Mammahelp a káva a čaj celou halu provoněly a zútulnily. Už v průběhu přednášky jsme
se cítily velmi příjemně a podle dotazů se dalo čekat, že tuto společnost za necelou hodi-
nu jen tak hned neopustíme. I po ukončení našeho téměř hodinového povídání následo-

vala spousta dotazů i sdělovaných poznatků a zkušeností posluchaček. Nejsilnější dojem vyvolalo vystoupení jedné nastávající maminky. Statečně a bez skrývání přiznala, že právě prodělává onkologickou léčbu, je jí 33 let a je v osmém měsíci těhotenství. Vylíčila nám svůj příběh, od radostné doby zjištění otěhotnění, smutné chvíle od nálezů bulky přes různá vyšetření a volby léčby až po optimistické vyjádření víry v uzdravení a narození zdravého miminka. Její vystoupení dopadlo na všechny naslouchající jako memento: Pamatuji, že nemoc si nevybírám! A samovyšetřování je důležité a to nejsnazší, co ženy pro své zdraví mohou udělat.

Celé setkání bylo hodně emotivní, nejen s touto nastávající maminkou, které jsme popřály hodně sil v boji s nemocí, úplné uzdravení a narození zdravého a šťastného miminka, ale i s ostatními přichozími a jejich dětmi. A obdivovaly jsme i nadšení pro věc paní Šejvlové, organizátorky akce. Všem ostatním jsme popřály hodně zdraví ve šťastných rodinách.

Určitě na toto společné setkání budou vzpomínat a na prevenci nezapomínat.

Renata a Jana M., MHC Hradec Králové

Dobře zorganizovaná přednáška je poučením i zábavou pro všechny přítomné

Právě takové jsem se s Hankou Jírovcovou zúčastnila. Jezdím s přednášející jako technický doprovod, což znamená naložení a dopravu na místo konání, sestavení banneru, vybalení fantoma a letáků, fotodokumentaci, následně opětovné sbalení, naložení do auta, vyložení v centru.

Ovšem mezi naložením a vyložení je pro mě úkol nejdůležitější a zároveň nejsložitější – cesta do místa konání. Ne že bych byla úplně špatná řidička, ale můj orientační smysl na cestách je podprůměrný, prostě mizerný. Z Prahy jsme se nějak dostaly, dokonce na tu správnou silnici, která nás měla dovést do Žatce. Krásná cesta. Následovala zkratka, které využívají místní. Jely jsme přesně podle plánu, ten však nám překazil lesní požár a byly jsme v koncích. Otočka na úzké okresce v lesích a hledání jiné cesty nám nějaký čas zabralo, přesto jsme se finálně dostaly na náměstí v Žatci a do mateřského centra, kde se přednáška konala.

Zde nás v krásném prostředí čekalo asi třicet poučenichtivých žen. Hanka krásně odprezentovala vše o našem sdružení a jeho činnosti i o prevenci rakoviny prsu, následovala přednáška paní Libuše Malákové a Daniely Křivánkové o lymfedému a speciálním cvičení pro ženy po operaci prsu a několik slov MUDr. Lincové z mamologické poradny v Žatci. O své zkušenosti s nemocí všem povyprávěla jedna s přítomných, kterou stejně tak jako během nemoci i zde doprovázely dcera a nevěsty. Rozvinula se debata. Nikdo se nestyděl zeptat, nikdo neseděl jen tak v pozadí. Spousta otázek a odpovědí, nácvik samovyšet-

ření, ukázka cvičení. Pro všechny příjemně strávený večer, poučný a zábavný zároveň.

Co si myslíte, že následovalo. Naložení do auta a hledání cesty do Prahy. Po čtvrt hodinovém bloudění městem našla navigace signál a pak už to byla brnkačka a v pořádku jsme dorazily do pražského centra. Zde jsme ještě zastihly paní ředitelku, která měla jednu z mnoha svých „nočních“ směn, krátce jsme se podělily o zážitky a zhodnotily průběh přednášky.

Máme dobrý pocit – byly jsme ve správnou dobu na správném místě.

Daniela Tobrmanová, MHC Praha

Během října jsme se zúčastnily v rámci projektu studia IQ pohyb „Růžová ve fitness“ přednášek v Helvíkovicích u Žamberka, v Rychnově nad Kněžnou a v České Třebové. Velmi mile nás překvapilo, že naše přednášky si přišlo poslechnout hodně žen, které se také zapojily do diskuze po přednášce a vyzkoušely si samovyšetřování na modelu prsou. Na všech místech byla fajn atmosféra, kterou vytvářely cvičitelky a jejich cvičenky. Bylo vidět, že ženy chodí cvičit velmi rády, že si se svými cvičitelkami výborně rozumějí. Dokonce jsme si na jedné hodině spolu s nimi zacvičily.

Jana Smetanová, Hradec Králové

Pokračovala i osvěta ve školách

Začátkem listopadu jsme po delší době zavítaly s přednáškou mezi studenty VOŠZ a SŠZ v Hradci Králové. Setkaly jsme se s nimi po dva pondělní večery v Domovech mládeže na ulici Komenského a na Hradecké. Mezi děvčaty byli i dva mladí pánové, kteří rovněž zaujatě naslouchali.

Eva, Líba, Alena, Hradec Králové

Král vín a Mamma HELP

V říjnu proběhla v Hustopečích velká pultová degustace vín soutěže Král vín České republiky.

Formou koštu tu byla prezentována nejlepší vína českých a moravských vinařů. Pořadatelé dali možnost naší organizaci Mamma HELP, abychom zde svoji činnost představili a navíc vyzvali hosty k nákupu speciálního růžového vína, které nabízelo Vinařství



Vajbar. Veškerý zisk z těchto lahví, označených růžovou stužkou, putoval právě do Mamma HELPu.

Lenka Pelánková, MHC Brno

Nutno dodat, že Král vín své soutěžní degustace letos pořádal také v Českých Budějovicích, Ostravě, Plzni, Hradci Králové a v Praze. V jarní části soutěže se vesměs dražila vína různých vinařů, případně sady krásných vinných sklínek, a poté, kdy pro nás firma FORD AMB Praha zakoupila ve Vinařství Vajbar kolekci růžového vína se stužkou na lahvi, na každé koštovní zastávce se toto víno prodávalo. Výtěžky v tuto chvíli přesahují 70 000 korun, z čehož máme velkou radost, ale další dobrá zpráva je, že víno s mašličkou je ještě na skladě a je opravdu moc dobré!

Poptejte se v Mamma HELP centrech, lahev je za 200 korun a na Vánoce tak uděláte někomu radost originálním dárkem.

CO SE DÁL DĚLO V MH CENTRECH

Co jsme dělaly v Brně

Ve středečním brněnském odpoledni – Trička s Majkou – vznikla krásná a originální díla. Návštěvnicím se trička opravdu povedla a už se domlouvaly na další tvoření



– výrobu svíček. Chceme je nabídnout pro vánočním benefičním prodeji. Jestli chcete, i vy nám můžete přijít pomoci a něco nového se při tom třeba naučit. Těšíme se na vás!

Lenka, MHC Brno

Hradecké podzimní keramické tvoření

v rámci akce „72 hodin“ ve Vyšší odborné škole zdravotní

Jedná se o tři dny plné dobrovolnických aktivit, které se v ČR konají již po čtvrté. Kdykoliv během těchto 72 hodin (8. – 11. října 2015) a zároveň jakkoliv dlouho se dobrovolníci po celém Česku pustí do aktivit, které pomohou druhým, přírodě, či jejich okolí.

Jednou z dobrovolnických aktivit školy bylo i keramické tvoření pro Mamma HELP Hradec Králové. V příjemné atmosféře, která nepostrádala díky naší „šikovnosti“ humorné chvíle, jsme tradičně daly průchod fantazii a vznikly tak s pomocí studentek VOŠZ milé dárky pro radost i užitek. Tentokrát to byla keramika vánočně laděná. S pomocí děvčat jsme vyrobily originální keramické adventní „věnce“ a ještě jsme si každá udělala „svého“ anděla (ten se hodí vždy). Výrobky si po vypálení odneseme domů na památku. Během společné práce jsme ochutnávaly pochoutky, které připravily studentky v kroužku Zdravého vaření.

P. S.: Na práci s hlínou je příjemné to, že rukama ji můžete přetvořit do krásných věcí a že se z ní dá vyrobit téměř cokoli od cihly, přes jídelní soubor, trpaslíka, keramickou destičku pro kosmické lodě, květináč, atd. – a když se vám „výtvor“ nepovede, tak můžete vše splácet zase do jedné koule a začít znovu (skoro jako v životě).

Jana Šr. a Jana Sm.

V roce 2016 pro vás opět chystáme rekondiční pobyty!

Kdy, kde a za kolik vás sdělíme v příštím bulletinu či na www.mammahelp.cz, až budeme mít pro vás zajištěné finanční příspěvky. Opět bude platit, že přednost mají ty členky, které jsou krátce po nemoci a pojedou poprvé. A abyste si uměly udělat aspoň trošku představu, jak to na takovém rekondičním pobytu chodí a mohly se začít těšit, přečtěte si vzpomínku jedné z mammahelpek, Lad'ky Musilové.

Můj první rekondiční pobyt

Poslední týden v srpnu jsem prožila v báječné partě 26 žen na rekondičním pobytu od Mamma HELPu v hotelu Pavla na Vysočině. V sobotu jsem z domova odjížděla s předsezetím, že tam shodím kilo či dvě. Už při prvním obědě jsem pochopila, že toto nesplním, neboť v hotelu výborně vaří, na porcích nešetří a ještě dají zákusky. Každé ráno nás do nového dne vítala rehabilitační cvičitelka Anička na rozcvičce. Po snídani jsme vyrážely



do přírody. Sice nám občas zapršelo, ale nejsme z cukru ani ze soli, navlékly jsme pláštěnky a statečně pochodovaly. V okolí jsme objevily pohádkové postavičky Hejkala, krbového mužíka, výra. Byly jsme se podívat ve Ski areálu u Nového Města na Moravě. Naše vedoucí Katka se o nás vzorně starala. Zorganizovala nám také dva výlety autobusem. Ve středu jsme navštívily hrad Pernštejn, prohlédly si Nové Město na Moravě a krásnou japonskou zahradu s bonsajemi. Ve čtvrtek jsme se vydaly do kláštera na Zelené hoře a na zámek Kinských. Cestou zpět jsme se zastavily na kafe v soukromé pražírně kávy. Po večerním rehabilitačním cvičení a po výborné večeři jsme se bavily ručními pracemi. Naučily jsme se vyrábět z korálků zvířátka, patchworkové ozdoby nebo kyticky z organzy. Předposlední večer po grilování mezi nás zavítal muzikant, který nám hrál k tanci. Bylo pro mě až dojemné vidět, jak se ženy, které spojuje boj s „tou mrchou“, dokážou bavit. Poslední den jsme si vyšlápaly na Paseckou skálu s úžasnou vyhlídkou po okolí a cestou sbíraly houby. Odpoledne jsme relaxovaly u hotelového bazénu a trochu si zaplavaly. Bohužel nám počasí nedovolilo vyzkoušet místní rybník Sykovec. Ale i tak jsme si ten týden báječně užily. Je skvělé, že Mamma HELP organizuje tyto rekondiční pobyty. Jsem ráda, že jsem se zúčastnila a tak poznala mnoho skvělých kamarádek a dozvěděla se i mnohé důležité informace od zkušenějších. Těším se už na příští rok na další rekondice.

Laďka Musilová

P. S.: Nakonec jsem i při tom množství dobrého jídla díky aktivnímu pohybu přibrala jen kilo....

Mamma HELP a Facebook

Chcete vědět, co se právě děje v našich osmi Mamma HELP centrech?

Těšíte se na nové číslo našeho bulletinu a po přečtení čekáte dlouhý měsíc či déle na další výtisk? Všechny aktuality můžete sledovat přes náš Facebook <https://www.facebook.com/mammahelp>

Pozor! – Říkáte, že nemáte na facebooku svůj profil a ani ho tam nechcete, nebo se Vám to zdá příliš složité....?

To vůbec nevadí, stránku po zadání adresy <https://www.facebook.com/mammahelp> můžete navštívit z jakéhokoli počítače a nikam se registrovat nemusíte. Od září jsem správcem naší stránky na Facebooku.

Děvčata ze všech MH center mně posílají krátké články a fotky o tom, co se právě u nich děje a já se je snažím co nejrychleji zveřejňovat. Fotky o tom, co se právě u nich děje nebo událo a já je budu postupně zveřejňovat.

Informace se tak k Vám mohou dostat rychleji.

Iva Uhrová

A co už se nám sem opravdu, ale opravdu nevejde?

Pinktober v HARD ROCK Café, kde se konaly čtyři koncerty s výtěžkem pro Mamma HELP, ale i výstava fotografií studentů školy Michael, s nimiž vás chceme podrobněji seznámit, obrázky z našeho plesu v Lucerně – brzy vás pozveme na druhý ročník Lucerny na růžovo, a moc a moc zajímavých akcí, kterých se příště můžete zúčastnit i vy! Dívejte se na naše webové stránky, na FB, a něco bude ještě i v lednovém bulletinu...

Ted' ale přijměte naše přání k Vánocům i do nového roku 2016, který už klepe na dveře: Ať je nám dobře, ať nás nic netrápí, ať se nám všechno daří, ať máme někoho rádi a ať má někdo rád nás, ať jsme zdraví, šťastní a veselí!

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

**Upozornění – ve všech MH centrech máme zavřeno
od 23. prosince do 3. ledna 2016.**

Program MHC Praha

17. 12. 16.00 Vánoční setkání u nás v MH centru – přijďte všechny, vezměte s sebou něco dobrého na zub.

14. 1. 15.00 Artedílňa s Janou Novákovou – budeme dělat přáníčka různými technikami.

21. 1. 15.00 Malování s Adou – objednejte se telefonem (poplatek 20,-Kč)

28. 1. 16.00 Cestovatelské okénko – podruhé o Srí Lance, s občerstvením (pro ty, co loni povídání zameškaly)

Tělocvična

Jóga s Veronikou založená hlavně na práci s dechem bude znovu probíhat až od května 2016 (Veronika je na studijní cestě v Indii.)

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.30 Step s Renatou Brožovou

Středa 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 Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

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.

Internetová Mammanetka

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

Čtvrtek 10.00 – 17.00 pro pokročilé, bez obsluhy – bez objednání.

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

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

9. 12. Vánoční koncert na Žlutém kopci – odchod z centra v 15 hod.

16. 12. Vánoční besídka

6.1. Cestovatelské okénko – Island s Terezou

- 13.1. Malování s Ádou**
- 20.1. Keramika s Lenkou**
- 27.1. Babinec**

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15.00 hod.

10. 12. Vánoční besídka – přijďte pobejt!

Poslední cvičení v roce 2015 je 14. 12. 2015

Každé pondělí od 14 hod. cvičíme jógu

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

15.12. Vánoční posezení – soutěž o nejlepší cukroví, výměna receptů

Bližší informace na tel. číslech 377 917 395, 739 632 886, a na www.mamahelp.cz

Každý čtvrtek od 15 hodin cvičíme jógu

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

15.12. 16.00 Vánoční setkání. Zpříjemníme si odpoledne ochutnávkou vánočního punče a cukroví.

Program MHC Olomouc

Začátky od 15.00 hodin

9. 12. Předvánoční setkání. Posezení u vánočního cukroví a dobrého punče. Těšíme se na vás!

Program MHC Zlín

9.12. Vánoční babinec s pozvánkou na vonavý punč.

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



Dana M. a Marta O. – 1.12., Alena F. – 3.12., Jitka S. – 5.12., Miroslava H., Miroslava N. **(80)** a Olga N. – 6.12., Hana P. a Ingrid S. – 7.12., Gabriela Ch. – 8.12., Věra H., Jana K. PhDr. a Ludmila S. – 11.12., Jana H., Marta J. **(75)** a Jitka N. **(65)** – 12.12., Božena F., Hana H., Olga N. Mgr. a Jaroslava P. – 13.12., Dagmar Š. – 14.12., Věra S. – 15.12., Hana P. Mgr., Zuzana R. a Růžena S. – 17.12., Eliška B. a Svatava P. – 18.12., Bohumila R. – 19.12., Danuše S. – 20.12., Marie S., Milena T. a Hana V. – 23.12., Eva Č. PhDr., Radka H., Otílie O. a Alena Z. – 24.12., Alena H., Jarmila M. **(65)** a Eva N. – 25.12., Jiřina H. **(75)** – 26.12., Jaroslava D., Eva F., Hana S. a Petra Š. – 27.12., Alena B. a Hana V. – 28.12., Petra A., Ludmila H. **(80)**, Hana T., Květoslava V. a Marie Z. – 29.12.

...a v lednu

Zdenka O. – 2.1., Marie K., Hana L., Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V. – 3.1., Zdeňka H. **(80)** a Helena V. **(90)** – 4.1., Zuzana E. (55) – 5.1., Zuzana Š. – 6.1., Dana N. **(80)** – 7.1., Jana K. – 8.1., Hana F. **(65)** – 9.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Zdeňka M. **(75)** a Věra T. – 12.1., Ludmila D. **(70)** a Vlasta Ž. – 13.1., Jindřiška V. – 14.1., Naděžda F., Jiřina K., Věra O., Marie P. **(60)**, Jana Š., Eva V. a Ivona V. **(40)** – 15.1., Dagmar M., Markéta N. a Blažena S. – 16.1., Kamila M. **(85)** a Marie Š. – 17.1., Vlasta H. a Evžen Š. – 18.1., Jana K. **(60)** a Helena O. – 21.1., Helena F., Milena H. **(75)**, Taťana K., Marie K., Zuzana K. a Kateřina M. – 22.1., Dagmar L. **(85)**, Jarmila S. a Milada W. **(75)** – 23.1., Eva Ch. – 24.1., Ilona Ch. a Drahomíra P. Ing. – 25.1., Alena K. – 26.1., Marie J. – 27.1., Stanislava K., Alena R. a Helena T. – 28.1., Iva K. a Danuše P. **(65)** – 31.1.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová
Koněvova 150, 130 00 Praha 3
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: paha@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, Jihočeský, hlavní město Praha,

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

městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 2,
Plzeň 3 a Plzeň 4



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