

3 / 2015

BŘEZEN



Představujeme vám:
tým plzeňského MH centra

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
- chápaající 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 – 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

Je to sice už tři roky,

ale je to také okamžik, na který snad nezapomenu celý život.

Právě jsem vyšla ze dveří ordinace s potvrzenou diagnózou, kterou si nepřeje slyšet žádná žena. Někde uvnitř ve mně cosi křičelo, že se museli splést, že to není možné, že přeci nemůžu mít takovou smůlu. S manželem jsme se zrovna rozváděli, děti se učily – syn měl zkouškové, dcera se učila na maturitu. Máma, o které vím, že by to byl snad jediný člověk na světě, který by mě opravdově podržel, mi zemřela loni. Zůstala jsem sama – já, moje tajemství, moje přetvářky, moje diagnóza a můj strach, co bude dál.

Víte, v tu chvíli jsem ani nepomyslela na to, že umřu – najednou člověk dostane tak strašnou chuť žít... je to asi obranný mechanismus proti tomu, aby vypověděla službu i psychika a nemoc vás nedostala tam, kde vás chtěla mít, ale i tak je to tak strašná nejistota a strach z neznáma, že je to možná i horší, než bát se smrti. Po té totiž víte, že už nic není. Tady nevíte, co přinese zítřek. A ten strach jakoby vás užíral zaživa. Věděla jsem, že to nikomu neřeknu, že mě nikdo nepochopí.

Po prohlídce jsem měla domluvenou schůzku s kamarádkami. S Martou a Eliškou jsem se znala léta. Prožily jsme spolu první zlomená srdce, narození dětí, rozvody a nebylo nic, co bychom si neřekly. Seděly jsme všechny tři v oblíbené kavárně a klevetaly jako obvykle. Teda já spíš jen přitakávala a sem tam se pousmála, aby je nenapadlo, že by mi něco bylo. Obě se ptaly na mého muže, na to, kolikátý kufr si balí a kolik mi dá a jaký byl soud a jestli je ta jeho nová hezká a co je to asi za krávu, že odtáhla chlapa od rodiny a čekaly, že pro mého muže padne aspoň jedna slza nebo jedno rozhořčené slovo. Krčila jsem ramena, bylo mi to fuk. Člověk, kterého jsem 23 let milovala, byl pryč a mně to bylo upřímně jedno. Najednou jsem existovala jen já. Nezajímalo mě, že Marty šéf ji pozval na skleničku a že se to hned domákla jeho asistentka a teď ji v práci pomlouvá a každý na ni kouká skrz prsty, že Elišce blbě chytla barva a teď má zničené vlasy a že neví, co s tím má dělat. Co je to sakra za problémy? Mě bez prsou už žádnéj chlap nepozve ani na párek a za chvíli budu plešatá. Nemohla jsem jim to říct. Nestála jsem o soucitné pohledy – takové ty, jak se někdo snaží a říká, že vás chápe, ale nechápe, protože neví, o čem to je. Byly jsme od sebe sotva 15 centimetrů a přitom tak strašně moc daleko...

Začala jsem se pomalu zakuklovat, schovávat do své ulity, uzavírat se do své schránky, kde jsem byla v bezpečí. Byly to dny, kdy jsem bývala ráda sama. Syn bydlel na koleji skoro 300 kilometrů ode mne, takže jezdil jednou za 14 dní, někdy i jednou za 3 týdny. Dcera trávila spoustu času se svým přítelem v domě jeho rodičů. Vyhovovalo mi to. Že jsem nemocná, jsem jim řekla až po třetí chemoterapii, kdy se nádor o polovinu zmenšil a lékař mě poslal na operaci. Postavili se k tomu přesně tak, jak jsem potřebovala. Chtěli,

abych jim řekla, když něco budu potřebovat, a jinak jsme žili jako doted. Jsou v tomhle po mně. Věděli, že mi to takhle nejvíc prospěje.

Celé to trvalo rok. Rok, kdy jsem vypadala jako porcelánová panna, rok, kdy se mi dělaly potničky po celé hlavě z neprodyšné paruky, rok, co mi upadl každý umělý nehet, nedržely mi nalepovací řasy, rok, kdy mi bylo mi zle – byl to rok, co jsem neviděla Elišku ani Martu a rok, co mi vůbec nechyběly jejich „velké“ starosti.

Možná vám to přijde divné, ale asi každá žena, která si tímto prošla, vám potvrdí, že už nikdy nebudete tím, kým jste byli. I když totiž přecházíte ten náročný rok a začnete znova žít, jste někdo jiný. Někdo, kdo ví, o čem je svět, někdo, kdo má sílu jak 20 tygrů – někdo, kdo není pesimista, kdo se umí odrážet ode dna natisíckrát – požitkář, co miluje zimu, i když vám zrovna zaleze za nehty a kdo už nikdy nenadáva na to, že v létě je moc horko – člověk, který miluje život a užívá si každý den, protože má na to sakra nárok.

Najednou byla přede mnou spousta dní a času. U lékaře jsem si našla stránky Mamma HELP a ze zvědavosti tam zašla. Nejdříve jsem začala chodit na jogu, perfektně sestavené cvičení pro ženy po operaci prsu, pak jsem přidala vycházky a dál už to šlo ráz na ráz. Vyzkoušela jsem vše, co mi centrum nabídlo – cvičení na míčích, step, břišní tance, rehabilitační cvičení, artedílnu. To bylo to pravé pro mě a u kreativního tvoření jsem zůstala. Vyrábíme si šperky, pleteme košíčky z pedigu nebo papírových ruliček, malujeme na hedvábí, navlékáme korálky, zdobíme skleničky, hrnky...

Našla jsem tu novou rodinu, spřízněné duše a Elišky a Marty, které mi rozumí. Ví, co to je, když říkají: „Hodně štěstí,“ když jde některá z nás na mammograf a také neříkají jen tak kdekomu na potkání: „Bude to dobrý,“ protože ví, že třeba ne. Vytvořily jsme komunitu silnějších žen. Můj život nabral nový rozměr. Přestože nikdy nevím, kdy skončí, cítím, že je daleko plnější a pestřejší. Díky své nemoci a mammahelpkám – díky tomu všemu – jsem vylezla ze své kukly zase jako motýl. Motýl, co si létá s noblesou a lehkostí, ale chrání si pečlivě svoje křídla, aby mu z nich nikdo neseřel prach a on nepřestal létat.

Je to sice už tři roky, ale je to také okamžik, na který snad nezapomenu celý život. Právě jsem vyšla ze dveří ordinace s úsměvem na rtech, jsem zdravá.

Alena T.

To bylo velmi otevřené a zároveň velmi intimní vyznání jedné z nás, a já si dovolím připojit i prožitky kolegyně Vladky, která se před nedávnem stala koordinátorkou hra-deckého MH centra. Přála bych si, aby oba příspěvky, stejně jako další články v našem bulletinu, usnadnily rozhodování vám, které se zatím perete s nemocí samy.

Vím, jak je to těžké, odhodlat se k svěřování se svými běsy, strachem, pochybnostmi, bolestí někomu naprosto cizímu, o němž naprosto nic nevíte... Mockerát jsem slyšela: Viš, já jsem šla tolikrát kolem, chtěla jsem se k vám podívat a vždycky jsem si to rozmyslela. Bála jsem se, co mě tam čeká. Koho tam najdu, co mi bude říkat, co bude chtít, abych mu říkala já... A co budu dělat, když mi to bude třeba nepříjemné a vy se mě budete na něco vyptávat!

Chápu tu situaci, člověku je nanic a má si ještě komplikovat život tím, že jde dobrovolně do neznáma a vystaví se možná dalšímu stresu?

Pro vás, co si právě teď čtete náš bulletin třeba v čekárně na onkologii

a řešíte stejné dilema, mám pár jednoduchých návrhů: předně, nemusíte k nám jít sama! Vezměte si s sebou někoho z rodiny, nebo třeba dobrou kamarádku, která vám občas s něčím pomáhá – budete mít „posilu“, pomůže vám to překonat ostych.

Nebo můžete dopředu zavolat – říct si o nějakou informaci, třeba, kde mají dobrý výběr epitéz, paruk, prádla... myslím, že je to dobrý lakmusový papírek, uslyšíte hlas některé z terapeutek, a pokud vás uspokojí vyřčená rada i tón, a rozhovor bude pro vás příjemný, vězte, že totéž se bude odehrávat i při vaší návštěvě. Podotýkám, že k nám nechodí jen ženy, které jsou úplně „na dně“ a potřebují se někde vyplakat, ale k naší práci patří i běžné poradenství typu „co, kdy, kde jak, proč...“. Nehrajeme si na kvalifikované psycholožky, protože jímý nejsme a terapeutickou službu nabízíme hlavně ve formě velké empatie, pochopení a podpory, plynoucí z našeho vlastního prožitku ve spojení s nemocí a léčbou. A nabízíme ji jen tomu, kdo si o ni sám řekne, ne každému, kdo u nás zaklepe.

A ještě další možnost máte – napište e-mail, vy sama nebo někdo z vašich blízkých, pokud se chcete s něčím svěřit „na dálku“, zcela anonymně, bez osobního kontaktu – a podle naší odpovědi se pak zařídíte dál.

A pokud dovolíte, ještě se vám svěřím s něčím osobním: mívala jsem kdysi velmi silný pocit, že své problémy musím vyřešit sama. Jsem ta silná, emancipovaná, říkat si o pomoc? – to bych se propadla studem. A tak špatně přece na tom ještě nejsem, abych se musela někoho prosit, a někomu o sobě něco říkat. Tohle mé přesvědčení plynulo ze způsobu mého života, výchovy, okolností... No a byl to ten největší omyl, a když jsem to pochopila, strašlivě se mi ulevilo. A pomohlo mi to přežít. A strašně moc jsem tím získala!

Přeju vám totéž.

Jana Drexlerová

Hledání

Rozřísený a zajímavý, tichý hlas v telefonu našeho Mamma HELP centra se tázal na pravděpodobnost, že uslyší špatnou zprávu po vyšetření biopsie. Čekání na verdikt je šílené, stresující a člověka to úplně strhne na dno. Málokterá z nás situaci prožívala lehčeji...

Jak uklidnit, jak pomoci, když nevím konkrétní odpověď, moc těžkou chvíli jsem si u telefonu prožila.



Výsledky zná nejdříve patolog a pak na mammologii, víme to, ale co kdyby tu uklidňující odpověď sdělil hlas v telefonu už teď. Upínáme se i k fantaskním a nepravděpodobným možnostem co kdyby...

Náhoda tomu chtěla, že tentýž den jsem jela s našimi edukátorkami na přednášku. Sešla se tam mladší děvčata ve velmi pěkném prostředí Kulturního a společenského domu. Byl čas přednášky a posléze i povídání.

V tichosti odlehlého koutku jsem hovořila s mladou ženou, která mně prozradila, že to ona volala o pomoc na všechny strany. Děkovala za má slova, která jí v tu chvíli největšího stresu nebyla moc platná. Vybojovala si ovšem svou informaci na patologii a šťastná, že nález je negativní, přišla na naši besedu. Nebyla ještě plně kompenzovaná, ještě rozechvělá a plačtivá. Ještě musí čekat týden, než si může přijít pro verdikt do ordinace.

Z přednášky jsme všechny odjížděly spokojené, s díky posluchaček a s dobrým pocitem, že může být i tmavý únorový večer krásný.

Vladka Dohnalová, MHC Hradec Králové

Mammahelpky a putovní obraz

„Život je krátký, umění dlouhé, příležitost prchavá, zkušenost klamná, úsudek obtížný.“

Hippokrates

Výše uvedený citát jsem si nevybrala náhodně. Neb ucelený i rozložený bude vždy pravdivý... Napadl mě ve chvíli, kdy jsem se rozhodla napsat článek o jednom počinu, který nás čeká během následného období ve všech centrech Mamma HELPU.

Na počátku všeho stojí jedno plátno, je nemalé, bílé, čekající... v té chvíli ještě nic netuší, ke komu promluví, koho osloví, jaké emoce povedou autora k uchopení štětce a palety s barvami. Přesto se dočká svých dnů, již zná své téma, vnímá tahy štětce, kterými bylo pokryto, možná i dilema autorky, jak dílo uchopit a sdělit své vnitřní pnutí tomuto plátnu, to vše určitě stálo někde při zrodu díla... Vše má svůj počátek, ale také konec... a tak se hotový obraz jednoho dne, díky panu doktorovi Pechovi, který jím byl obdarován jednou svou

vděčnou pacientkou, ocitl mezi mamma-helpkami.

Bylo rozhodnuto, že půjde o obraz putovní. A tak se po Praze dostává k nám do Plzně. Třináctého ledna dorazili do našeho nového centra doktor Pecha i naše ředitelka Jana,

jen chvíli jsme vybírali vhodné místo, zavěsit, vyfotit se, a pak sednout ke stolu a vyprávět.

A co nám řekne růžové plátno? V umění jde vždy o vjemy subjektivní... každý máme své vnitřní vidění, své emoce, své vidění světa a tak každý vnímáme vše jiným pohledem. Já vidím torzo ženského těla, jež od dávného pravěku nutí své lidstvo k uměleckému zpodobnění. Stačí si vzpomenout na naši Věstonickou Venuši, či Willendorfskou Venuši v Rakousku, nádherné řecké a římské sochy, můžeme kráčet tisíciletími a zjistíme, že jde o téma věčné...

To byla chvíle, kdy mne napadlo, že se vlastně plátno dostalo do správných míst... až samy někdy poraněné, je naším cílem přinášet osvětu o nezbytnosti prevence, už pro naše dcery, vnučky, sestry, kamarádky...

Ilona Tytlová MHC Plzeň

Snažíme se pomoci i zdravým ženám



Láska je všemocná, dokáže zachránit i tebe!

„Protože Tě miluju, půjdu na preventivní vyšetření.“ Podobné vzkazy, ať už příteli, přítelkyni, dětem, rodičům, nebo prarodičům, byly odeslány ve čtvrtek 12. února v odpoledních hodinách z OC IGY v Českých Budějovicích. Právě tady probíhala kampaň s názvem „Nebojte se rakovi-



ny", která je součástí projektu Systém podpory vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy, tzv. adresné zvaní, organizovaná Ministerstvem zdravotnictví ČR. Vybranými nádorovými onemocněními v této kampani je nádorové onemocnění tlustého střeva a konečníku, děložního čípku a prsou. Vzkazy svým blízkým mezi prvními již v loňském roce poslali Chantal Poullain, která má osobní zkušenost s rakovinou prsu, Jan Čenský s rodinnou zkušeností s rakovinou tlustého střeva a Ylona Svobodová se zkušeností rakoviny děložního čípku. Nyní je následovali budějčáci, a tuto možnost budou moci využít i ostatní lidé v dalších městech naší republiky, kam tato kampaň zavítá. Lékaři z českobudějovické nemocnice a klinická onkoložka apelovali na veřejnost, aby nepodceňovali péči o své zdraví a věnovali svůj čas preventivním prohlídkám. Seznámili přítomné detailně s příčinami vzniku nádorového onemocnění, způsoby vyšetření, možnostmi očkovaní v případě prevence rakoviny děložního čípku, předcházení nemoci dodržováním



zásad zdravé výživy a zdravého životního stylu. Naše edukátorky názorně předváděly samovyšetření na fantomu prsou a měly velkou radost, že zájem zejména mladých dívek o samovyšetření byl opravdu veliký. V tu chvíli jsme si u stolu s růžovým ubrusem a ve jménu společné snahy všech „účinkujících ve hře o život“ uvědomily, že naším posláním není jen pomáhat

ostatním. A proto jsme po vzoru celebrit a dalších, které se jimi nechali inspirovat poslaly vzkaz i vám : „Naše milé mammahelpky, myslete i na sebe!“

Lída Kubátová, České Budějovice

Na stejné akci v Hradci Králové

Samovyšetření prsou by se mělo stát stejnou součástí osobní hygieny jako je čištění zubů a to vás zde dnes naučíme.

Tak jsme začínaly rozhovor s ženami, které se u našeho stánku zastavily nebo jsme je oslovily v královéhradeckém OC ATRIUM. Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se zdravotními pojišťovnami zde začátkem února uspořádalo roadshow na podporu prevence rakoviny prsu, děložního čípku a tlustého střeva.

Zastavily se nejen ženy ale i muži, někteří si vyzkoušeli vyšetření na modelu, jiní jen okukovali a vzali si letáky. Dotazy byly různé, nejvíce ženy zajímala možnost vyšetření na mamografu. Jelikož byla přítomna také MUDr. Hana Urminská, vedoucí lékařka mamologie z FNHK, dostalo se jim plně vyčerpávajících odpovědí.

Alena Zezulková, Hradec Králové

Ani malá obec Dasný nepodceňuje prevenci

První preventivní přednáška v letošním roce proběhla na pozvání zástupkyně Českého svazu žen z obce Dasný u Českých Budějovic. Protože se jednalo zároveň i o první přednášku pro Jihočešky od doby působení nového Mamma HELP centra v Českých Budějovicích, byla klubovna v kulturním domě zaplněna do posledního místa.

Místní ženy a naše terapeutky v téměř stoprocentním



zastoupení byly přednášejícími Olgou a Lenkou z pražského centra seznámeny s novou prezentací, která ve své první části představí posluchačům Mamma HELP, v druhé poukazuje na statistické údaje a možnosti preventivního vyšetření prsu a jeho dostupnost ženám jakéhokoli věku. Poslední část přednášky seznamuje s metodou samovyšetření prsu.

Po shlédnutí prezentace si vyzkoušely ženy samovyšetření na fantomovém modelu. Už při tomto nácviku probíhala hlasitá diskuze a zodpovídaly jsme dotazy, týkající se prevence rakoviny prsu a našich vlastních zkušeností s nemocí.

Vzhledem k tomu, že článek o uskutečněné přednášce byl uveřejněn v místním oběžníku, Dasenských listech, povedlo se nám informaci o prevenci rakoviny prsu poskytnout téměř celé obci.

Ludmila, ČB

Benefiční den se zlínskou onkologií

Benefiční den „Život je dar“ nadačního fondu VITA DONUM EST, jehož primárním cílem byla podpora zlínské onkologie, odstartoval svůj první ročník a my za onkologické pacientky a organizace byly také přizvány. Vstupenka na celodenní program stála 99,- Kč a celý příjem ze vstupného v rámci benefičního dne putoval Komplexnímu onkologickému centru Krajské nemocnice Tomáše Bati. Akce se odehrávala na několika místech a návštěvníci si tak mohli vybrat z mnoha sportovních, kulturních nebo hudebních aktivit.

Vita Sana Club nabídl skupinové aktivity s trenéry a také se cvičilo pod dohledem



profesionálů v Crossfit Zlín. Má dcera coby zdatná sportovkyně s nadšením přispěla a celé dopoledne posilovala, jezdila na kole... a potila se pro dobrou věc.

Od 18:30 pak proběhl Galavečer v obchodním domě Zlaté Jablko Zlín, kde vystoupil slavný slovenský rapper Kali, uskutečnila se velmi úspěšná módní přehlídka oděvů,

kteřé navrhovali studenti ateliéru Design oděvu Fakulty multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati, dále módní přehlídka svatebního studia Dany Svozílkové, mohli jste vidět vystoupení profesionálních barmanů s prvotřídní barmanskou show, kouzelnickou show Jiřího Hadaše, dětský sbor, taneční vystoupení a také zajímavou exhibici na BMX kole. Naše zlínské centrum mělo svůj stoleček s letáky na viditelném místě a Romana s Vladkou podávaly kolemjdoucím potřebné informace.

V rámci galavečera vystoupil se svým proslavem také primátor města Zlína MUDr. Miroslav Adámek, který jakožto lékař velmi dobře zná problematiku onkologických onemocnění a já byla ráda, že věnoval chvilku času i nám. Do auly Univerzity Tomáše Bati si ve večerních hodinách Romana se svým manželem zašli vychutnat komediální představení z prostředí plastické chirurgie „Uděláte mně to znova“.

Po skončení galavečera se zábava přesunula do tří zlínských klubů – Musicland Live, Blok 12 a Bamboo Club, které byly všechny po půlnoci příjemně zaplněny a zábava v plném proudu končila v ranních hodinách.

A malá zajímavost na konec. V tenhle Benefiční den podpořilo zakoupením vstupenky celkem 1221 návštěvníků a celkový příjem ze vstupného činí 122.348,- Kč.

Nadační fond „Život je dar“ odstartoval svůj první ročník, myslím, že úspěšně a my mu držíme palce, aby úspěšně i pokračoval.

Katka ze Zlína

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Úvaha o „Babinci“

Baba, nebo také bába je slovo s různými významy...

může to být stará osoba, seniorka, babička, ale také jde o slangové označení pro dívku, Bába (bohyně) – slovanská bohyně deštivého mračna... tak tolik Wikipedie...

A nyní k tomu, jak vznikla úvaha o „Babinci“. Včera proběhl v našem plzeňském centru první „Babinec“ letošního roku. Sešlo se nás u společného stolu něco okolo čtrnácti děvčat... vidím mezi námi tváře „stálice“, také dvě nové členky, zúčastňují se pravidelně všech akcí... hlavou běží, kéž to jim i nám vydrží...

Začínám být opět tím pozorovatelem zvenčí... stačím vnímat vtipné vyprávění Věrky, jak s humorem vypráví o „tristních“ vzpomínkách na rané dětství, kdy svoji červenou rádiou, bez které dle maminky by Věruška nebyla celá, uváděla místní krocany do stavu bdělosti... a tak se její pravidelná cesta do školy stala vlastně nezapomenutelnou.

Vnímám mísení slov... dětství, pouťové atrakce... ty právě... s desítikorunou v ruce si většina z nás vystačila na celé odpoledne... a to si ještě domů odnášela krásný, barevný, pilinový míček na gumičce...

Tady někde se začíná rodit má úvaha...

Pravda, dnes na našem „babinci“ sedíme veskrze babičky, nebo bychom jimi mohly být, ale kdy přijde ten zlom, že se o dívčím, ženském, babském posezení řekne to je „babinec“. Do dvaceti, určitě ne... příliš mladé na cokoliv, tedy i na babinec... třicet, čtyřicet... tady už asi ano. Máme děti, všední starosti, práce, rodina... času není nazbyt, ale tam někde dochází k tomu prvnímu nutkání se občas sejít, bez partnerů, bez dětí, vyčistit mozek, témat na přetřes vždy ne na jednu noc, ale na tři... jenže tady chybí ten čas... ale to jsme ještě mladé, tak proč právě „babinec“? Že by slangový výraz pro „pěknou babu“... kdoví... a vůbec použily jsme ten výraz první my ženy, nebo nás tím naopak ocejovali první naši muži (však znáte ten zvláštní výraz ve tváři, když odejdete na ten „svůj“ den s kamarádkami... vždyť jejich historky u piva jsou přece o level výše).

Pomalou láta přibývají, padesát, šedesát... tak jsme se posunuly i v té vševědné Wikipedii do jiné třídy... společně s tím se začínají pomalu posunovat i témata, která se probírají. Přibýlo zkušeností, to co bylo důležité ve třiceti, ve čtyřiceti je vzpomínáno s humorem... ale, že to byly pěkné časy dámy... tak proč si neužít i ty, které jsou před námi. Už to nebudou „Babince“ na tři dny... **a nyní by i ten čas byl!**

Šum pomalu ustává, je čas uklidit ze stolu, rozloučit se... a těšit se, co nám přinesou další společné „babince“ letošního roku... a jak píše Wikipedie... přikláním se k slangovému výrazu pro pěknou dívku... nakonec... to jenom tělesná schránka lehce chátrá...

Ilona Tytlová

Trénink paměti v HK



„Paměť je naším jediným bohatstvím. Teprve přijdeme-li o ni, stanou se z nás skuteční žebráci.“

*Jean Etienne Dominique Esquirol
(francouzský psychiatr, který se zabýval poruchami paměti)*

.....no zkuste to vyjádřit lépe než to řekl výše uvedený pan doktor. Tak abychom se nestaly žebračkami, vyzkoušely jsme si v hradeckém mam-máči spolu s paní lektorkou Mgr. Ludmilou Valešovou, jak na to. A to už podruhé.

Moje obavy z nějakého trapasu (z děravé paměti) se okamžitě rozplynuly a ve chvíli jsem propadla různým „paměťovým hrátkám a cvičením“, při kterých jsme se všechny dobře pobavily a poučily.

Dokonce jsme u paní lektorky našly rady na některé naše problémy i problémy našich blízkých. To vše a další triky a doporučení jak „nezchudnout“ a uchovat si získané informace, se dozvíme ještě jednou při další schůzce. Už se těším a děkuji za tuto příležitost a opravdu příjemné odpoledne.

jana šr

PS: ...znáte význam rčení „**sbalit si svých 5 švestek**“? já už ano.....

Malování s Adou v Brně



Již začátkem roku 2012 jsme v brněnském Mamma HELPu začaly malovat akvarelové obrázky s paní Adou, která je zkušenou arteterapeutkou. Od té doby jsme už namalovaly spoustu pěkných obrázků, které dělají radost nejen samotným autorkám, ale i veřejnosti, která je může shlédnout na našich výstavách. Pokud máte zájem se zúčastnit malování s Adou, stačí kontaktovat brněnské centrum, e-mail: brno@mammahelp.cz,

tel.: 739 632 885, kde se dozvíte termíny malování. Nebojte se. Podmínkou není to, abyste uměly malovat. Je to hra s barvami, která přináší odreagování, radost a často i překvapení z toho, co jste vytvořily.

St. Absolínová

Plzeňská artedílna přivolávala jaro...

Březen, za kamna vlezem. Duben, ještě tam budem.



Kdo by neznal Špalíček Mikoláše Alše, kresby doprovázející jednotlivé měsíce byly možná jedny z prvních kreseb, jež nás v útlém dětství provázely. A nejenom to, Plzeň pojí s tímto mistrem mnohem více... K cenným architektonickým památkám města Plzně patří několik domů vyzdobených podle návrhů Mikoláše Alše. V letech 1892 až 1903 vytvořil množství kartonů pro sgrafita a fresky na fasády činžovních a soukromých domů ve stylu české renesance, ve většině případů navrhovaných stavebním podnikatelem architektem Rudolfem Štechem... ale to jsem se opět lehce zatoulala...

Zpět k dnešnímu tvoření v plzeňském centru. Navzdory tomu, nebo také možná právě proto, že dnešní dílna je naplánována v masopustním týdnu, v mnohých domácnostech vrcholí masopustní přípravy, domovy jsou provoněny nezaměnitelnou vůní smažených koblih, božích milostí a jiných masopustních pochutin (jsou i tací, co karnevalový kostým oprašují), rozhodly jsme se přivolat

jaro. A tak jsme se daly do výroby deskových obrázků ubrouskovou technikou... motivy jsme vybíraly veskrze jarní, sem tam i velikonoční. Však letos jsou Velikonoce velmi brzo. Nutno podotknout, že dílo nám šlo pěkně od ruky... mám radost, když se přes počáteční rozpaky kreativita zúčastněných rozvine. Obrázků přibývalo, ale také nám ještě zůstalo dost destiček, které dozdobíme příště.

A jakže jsme volaly to jaro? Přinesla jsem děvčatům ukázkou nazdobených velikonočních vajíček, srdíček... připravila malou prezentaci, kde ani primule nemohla chybět, abychom se jarně navnadily a bylo nač se těšit v dalších dílnách. Benefiční prodeje jsou přece před námi...

... přestože jsme se nakonec rozešly k domovům ještě v zimním měsíci (upřímně... ani ta zima není, co bývávala... kdoví, jak by vypadaly Alšovy studie o sto let později) a není nutno čas příliš popostrkovat, přesto jsme na malou chvíli polapily do našeho centra trochu jarní nálady ...

Ilona Tytllová, MHC Plzeň

Moje rodné město

Byl čtvrtek, začátek února. Venku svítilo sluníčko, ale foukal silný ledový vítr. Do centra se začaly scházet ženy na odpolední program. V příjemně vytopených prostorách u hrnečku kávy nebo čaje jsme si povídaly o městě, kde jsme se narodily, nebo ve kterém žijeme. Z pohledů, fotografií i pamětní knížky jsme se dozvěděly spoustu zajímavých věcí. Našly jsme i několik typů na výlet nebo procházku. Zjistily jsme, že každá z nás chová právě k tomu svému městu, obci i malé vesničce sympatie a vypráví o ní s láskou. A jak by ne, vždyť právě tam jsme poprvé spatřily světlo světa, poprvé jsme se nadechly, poprvé jsme zakřičely a poprvé se nad námi rozněžnila i naše maminka. Rády jsme si zavzpomínaly na prožitá bezstarostná dětská léta, na první dětské i pozdější lásky, na rodiče, kamarády i nekomarády a a... Mluvil se o všech starostech i radostech, které život přináší.

Jarka, MHC Hradec Králové

Zásady při poskytování první pomoci

Spolupráce mezi Pedagogickou fakultou Masarykovy univerzity Brno a brněnským Mamma HELPem by mohla být ukázkovým příkladem a to díky paní PhDr. Mgr. Jitce Reissmannové, PhD. Ta nás asi před dvěma roky oslovila s žádostí o přednášky ohledně prevence ca prsu. Přednáškami to ovšem neskončilo. Spolupráce pokračovala také při veřejné sbírce Květinový den a rozvíjí se dál. Tentokrát navštívila osobně naše centrum



a v rámci odpoledního programu nám poskytla teoretické i praktické informace, jak postupovat při poskytování první pomoci. Všechny jsme zalovily v paměti a zavzpomínaly, co si o této problematice pamatujeme ze školení, kterými jsme kdysi prošli všichni. Jenže doba se mění a změnily se také i zásady při poskytování první pomoci. A tak je dobré být informován, protože nikdo z nás neví, kdy se dostane do situace, v níž bude muset rychle a správně reagovat. Paní doktorka nám poskytla také rady, jak poskytovat pomoc při nejčastějších zdravotních komplikacích – infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, cukrovka, kolaps a podobně.

St. Absolínová

ZEPTALI JSME SE ODBORNÍKA – DÍL 3

Každodenní téma: **Jak se starat o ústní dutinu** **při komplikacích onkologické léčby?**

Nedávno jsem odpovídal jednomu z našich blízkých známých, jehož manželka podstupovala onkologickou léčbu. Vrátila se mi zpět krásná odpověď, a to bylo pro mne znamením, že mé rady a směs bylin v přípravcích HERBADENT skutečně pomohly:

„Moje manželka podstupuje onkologickou léčbu a 5denní intenzivní cykly chemoterapie s sebou nesou různé nepříjemné projevy. Jedním z nich je i vysychání dutiny ústní a tím ochabnutí dásní s částečným odumřením dásní v oblasti krčků všech zubů. Rady jiných pacientek i stomatologů na téma ošetřování dásní se různí. Účinek různých ústních vod a zubních past většinou na chemické bázi ale nastupoval velmi pozvolna. Naštěstí jsem si vzpomněl na Herbadent.

Před čtyřiceti lety se dostal Herbadent koupit pouze ve formě kapek, ale jeho účinek byl vždy nesporný. Hledal jsem tedy možnost nákupu produktu HERBADENT v síti lékáren a výdejen. Na moji otázku – „Máte prosím Herbadent?“ – jsem dostával nejrůznější odpovědi. Nicméně HERBADENT díky panu ing. Zavadilovi přežil a je dnes volně k dostání v známých sítích lékáren a obchodů s dentálními produkty. Nákup bylinné pasty a gelu, pro mne v tomto případě novinky, byl úspěšný. Navíc, po písemném dotazu na vedení společnosti, jsem ihned tuto situaci mohl konzultovat s ředitelem společnosti MUDr. Michalem Karasem. Ten mne obratem kontaktoval, a dostalo se mi vyčerpávající odpovědi s velice lidským přístupem.

Aplikace produktů v tomto případě gelu na dásně a používání velmi jemného kartáčku a bylinné zubní pasty bez fluoru měla v našem případě velmi rychlý pozitivní výsledek. Nechci, aby to vypadalo jako reklama, ale podle mne jakékoliv chemické (umělé) produkty v době podávání chemoterapie mají malý, či velmi pozvolný účinek. Většina pacientů má ale bohužel narušenou psychiku a hledají rychlou odpověď preparátů. Především je ale nutné najít stabilitu a spoleh na okolí. A spoleh na bylinné produkty HERBADENT je pro nás zcela výjimečný.

Pro pacienty bych chtěl jen stručně popsat úspěch léčby dásní: Majoritním projevem chemoterapie v dutině ústní je v první fázi zblednutí dásní okolo zubů v oblasti krčků. Je to zprvu nebolestivé, ale již druhý den po ukončení první fáze chemoterapie dochází k odlučování tkáně dásní právě okolo zubů. Podle stomatologů je to první možnost nástupu parodontózy způsobené bočním účinkem chemoterapie. Doporučením používat různé formy past s účinky proti parodontóze je pouze slabou náplastí. Péče o chrup a dásně vyžaduje v této době spoustu práce. Nutností je v tomto případě používání velmi jemných zubních kartáčků. Jakékoliv hrubé kartáčky ihned narušují již poškozenou dásen a má to bolestivý průběh s částečným krvácením. Krev se i při sebevětší laické péči usazuje v mezizubním prostoru a dochází k velmi negativnímu zápachu z úst. Tuto zkušenost nemáme našťastí z vlastní praxe, protože takto poškozená dásen je neklamným znamením nedostatečné péče o dásně a již rozběhnutého projevu parodontózy.



Kladný výsledek se dostavil v případě mé manželky velmi rychle. Dásně již druhý den ráno vykazovaly veliký stupeň zlepšení. Třetí den po aplikaci masážního roztoku na dásně HERBADENT je dásen bez příznaků jakéhokoliv problému. Použití zubní pasty a bylinného gelu pro každodenní hygienu a péči o mezizubní prostory je vynikající. Péči Herbadentem po celou dobu podávání chemoterapie jsme konzultovali i na Masarykově onkologickém ústavu v Brně s ošetřující lékařkou. Paní doktorka nemá jakékoliv výhrady.

Můj názor ovlivněný vlastní zkušeností je používat HERBADENT ihned již před nástupem chemoterapie. Věřím, že Herbadent ukáže spolehlivou cestu lidem s onkologickou léčbou a nejen jim. Dávám v tomto případě přednost bylinným produktům před jakýmkoliv dalšími přípravky na chemické bázi."

Jaká je vaše zkušenost s používáním bylinných nebo jiných přípravků v péči o dutinu ústní? Napište mi na info@herbadent.cz

MUDr. Michal Karas

Holky, už mi zase chutná!

Slíbila jsem minule, že prozradím něco z naší mammahelpské kuchyně – myšleno obrazně. Ale ono se to doopravdy kuchyně, vaření a jídla týká!

Kdo z vás už nějaký čas do našich center dochází, ví už, o čem bude řeč – pro ty zatím neznalé stačí jen fuknout: taky vám zrovna nešmakovalo, když nás zachraňovali pravidelnými dávkami chemie do žil, vidíte? Mně tedy opravdu ne – dodnes si pamatuju, jak jsem pár dní nevěděla, co koušu a polykám, jakoby mi amputovali všechny chuťové pohárky! A strašně jsem se vždycky těšila, až zas rozeznám sladké od kyselého, hořkého a slaného – to byl život hned veselejší!

A proč bych na to měla vzpomínat, když už je to za mnou a chutná mi možná víc, než bych chtěla, zeptáte se...No, ono to jídlo slouží nejen k uspokojení chutí a navození dobré nálady, ale hlavně jako nutný pohon pro naše těžce zkoušené tělo – a tak je možná dobré vědět, co nám poslouží ku zdraví, a co si dáme jen občas pro potěšení, když máme chuť si trochu zahřešit.

Možností je nepřeberně – nebojte se, do žádných diet vás nikdo nutit nebude. Půjde nám hlavně o to, ukázat co nejvíc možností, protože strava, jako málo co na světě, může být opravdu nepřeberně pestrá. A objevovat to může být nepřeberně zábavné, zajímavé, dobrodružné a já nevím jaké ještě. Konec konců, přestože vaření patří odjakživa k ženě, (i když jako správná hospodyňka už mnohá z nás dnes možná nefunguje), i pro mnohé chlapy je to přitažlivý koníček, a řada z nich patří k věhlasným kuchařům, vyznamenaným snad i řádem zlaté vařečky. A my je můžem přibrat do party, nebo ne?

Náš projekt s tím symbolickým názvem – Holky, už mi zase chutná – svou konečnou podobu teprve hledá. Určitě využijeme v předchozích letech oblíbené soutěže o nejlepší polívku (štrúdl, bramborový salát, pomazánku, zeleninový salát a tak podobně), jen v trošku atraktivnějším kabátku, chtěli bychom přizvat známé odborníky na nejružnější způsoby a druhy technik vaření, naučit se třeba i něco exotického, ochutnat, co jsme zatím nejdli, poradit se s dietology či nutričními terapeuty, co nám svědčí a kdy být opatrní... A aby to nebylo všechno jen pro nás, uvnitř Mamma HELPu, chtěli bychom konečně vydat – i pro veřejnost dostupnou – naši mammahelpskou kuchařku, a jako třetíčku na dortu připravit hezký kalendář na rok 2016.

Budu moc ráda, když pošlete či zavoláte i vaše nápady, protože tohle téma lze skvěle do nekonečna rozvíjet. A může nás bavit řádku let...

Už se mi sbíhají sliny!

Vaše Jana Drexlerová

Pro Pražáčky, které jsou na úřadu práce a po nemoci je už nikde nechtějí, nabízí organizace Prostor pro rodinu možnost stát se chůvou! Vše o programu „**Práce v Praze i po 50ce**“ se dozvíte na www.prostorprorodinu.cz.

Pokud se chcete vzdělávat a rekvalifikovat na chůvu či pečovatelku o malé děti (v rodinách či v dětských skupinách), neváhejte – kurz je zdarma. Začíná už 19. března, tak se dlouho nerozmýšlejte, určitě je o něj zájem!. Může to být dobrá šance na novou životní i pracovní náplň, navíc děti vás svou energií vždycky pozitivně naladí...

Kuchařské okénko: Sladké pokušení



Chutě na sladké máme pořád. Sotva jsme v lednu dojedly cukroví, které zůstalo po vánočních svátcích, tak už zase vymýšlíme co bychom si upekly nebo připravily, alespoň pamlskek bez pečení. Rychlý a hlavně dobrý. V olomouckém Mamma HELP centru proběhlo na počátku února v rámci odpoledních programů posezení u kávy a čaje. Pochutnat jsme si mohly na dobrém nepečeném dortu. Moc nám všem chutnal. Po dortu jak se lidově říká, se jen zaprášilo. Zkuste ho taky! Pro

ty, kteří tuto pochoutku neznají, chceme říci, že ji budete mít během pár minut hotovou a zvládne ji opravdu každý.

Co budeme pro výrobu dortu potřebovat:

1 nízký dortový korpus, 1 šlehačku 250 ml (33%), 1 malou plechovku mandarinek ve sladkém nálevu, 1 vanilkový pudink pro přípravu za studena. Na posypání jsme použily sladké barevné Arizony.

Tekuté části nepečeného dortu necháme zhruba půl hodiny v otevřených nádobkách, aby získaly pokojovou teplotu. Připravíme si nádobu se šroubovacím nebo zavíracím uzávěrem, který bude dobře držet, aby se při třepání (štěrchání) neotevřel. Nalijeme smetanu, nasypeme pudink (pro přípravu za studena) a do nádoby též nalijeme mandarinky i s nálevem. Nádobu protřepáváme tak dlouho až vznikne tužší hmota, kterou nalijeme na korpus a rozetřeme kulatým nožem po celé ploše. Nakonec posypeme zdobením.

Přeji dobrou chuť a všechny zdravím z Olomouce!

Eva Tomancová

Poděkování

Dostali jsme velkorysý a užitečný dárek, který nám usnadní práci v českobudějovickém Mamma HELP centru. **Firmě ALZA cz. upřímně děkujeme** za notebook, externí disk k PC a výkonnou tiskárnu! Vážíme si vaší pomoci, přátelé!

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 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.
- 2. 4. 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – velikonoční výzdoba
- 9. 4. 16.00 Babinec**
- 16. 4. 16.00 Cestovatelské okénko o Sri Lance** – Hanka Jírovcová
- 23. 4. 15.00 Malování s Adou** – vstup 50,- Kč, objednejte se, prosíme, telefonicky na tel. 272 732 691

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 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

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 Hradišťa příměstským autobusem č. 398.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

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**
- 1. 4. Babinec** na téma aprílové žertíky
- 8. 4. Návštěva výstavy Brněnský Manchester** – odchod z MHC v 15.00 hodin
- 15. 4. Cestovatelské okénko – Indie** s Martou
- 22. 4. Malování s Adou**
- 29. 4. Cvičení na židli a se židlí**
- 26. 4. neděle Kloboukové vítání jara v Denisových sadech** pod Petrovem (začátek ve 14.00 hodin)

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15 hod.

- 5. 3. Výroba velikonočních dekorací**
- 12. 3. My děvčata a počítač**
- 19. 3. Genetika a já**
- 26. 3. Holky, už nám zase chutná – Dietní jarní vaření**
- 2. 4. Cestovatelské okénko: Paříž** očima mammahelpek Jany Markové a Jarky Doležalové.
- 9. 4. Návštěva muzea 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
- 23. 4. V MH centru bude zavřeno – máme celostátní poradou v Poděbradech.**
- 30. 4. Výlet do Týniště nad Orlicí**, sraz v 11.45 hod. na Hlavním nádraží. Uvidíme městskou galerii, muzeum kočárek a vodárenskou věž, odborně nás provede kolegyně Líba Nováková.

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.

7. 4. Artedílňa – 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.**

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

Program MHC Olomouc

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, artedílňa 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. 3. Lymfodrenáže v praxi. Beseda s Věrou Zabílkovou Kapounovou, která mám sdělit 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. Artedílňa se Sylvou. Velikonoční výzdoba interiéru.

7. 4. 16.00 Ňadra v proměnách času. Beseda s MUDr. Václavem Pechou.

14. 4. 16.00 Protáhneme těla. Cvičení s Danou.

21. 4. 16.00 Artedílňa se Sylvou.

28. 4. 16.00 Toulky za historií našeho města. Putování po historické části města Českých Budějovic s odborným výkladem. Sejdeme se před radnicí na náměstí Přemysla Otakara II.

Program MHC Zlín

11. 3. Artedílňa s Vlad'kou. Přijďte si vyrobit velikonoční vajíčko z modelovací hmoty a popovídat, jak se připravujete na svátky jara.

22. 4. 16.00 Odborná přednáška o lymfedému, MUDr. Dita Opravilová

Pozvání do Plzně

V sobotu 17. ledna 2015 se po pěti letech příprav otevřela Plzeň jako Evropské hlavní město kultury.

Kromě programů, které na náměstí a jeho okolí probíhaly, se poprvé rozezněly nové zvony na katedrále sv. Bartoloměje, a to v 18.00 hodin. Současně se začalo zvonit i v dalších městech republiky i Evropy. Původní plzeňské zvony padly za oběť druhé světové války. Vrátily se díky občanům Plzně, kteří společnými silami přispěli na jejich obnovu.

Sobotní program se odehrál ve třech částech. Nejdříve se spojily čtyři průvody Plzeňanů na Náměstí Republiky stejně tak, jako se stékají čtyři řeky na území Plzně – Úhlava, Úslava, Radbuza a Mže. Tato část byla nazvána „Prameny.“

Druhou část nazvanou „Symfonie zvonů,“ mohli diváci z náměstí sledovat prostřednictvím velkoplošných obrazovek. Na fasády domů byly promítány obrazy z historie i současnosti města Plzně a s hudbou tvořily jednu velkou scénu.

Třetí část byla nazvaná „Otevřená Plzeň“. Z náměstí se oslavy přesunuly do okolních částí centra.

Plzeň oslavovala nejen pivem, ale též hudbou, tancem, zpěvem, divadlem či poezií. Návštěvníci mohli zhlédnout ledový bar, vytvořený z ledu plzeňským sochařem Františkem Bálkem. Zde se podávaly jak teplé nápoje, tak ochutnávky evropské a české kuchyně.

Závěrečná část nazvaná „Skryté město“ probíhala v neděli, kdy se návštěvníci mohli projít méně známými zákoutími města. Nedělní program byl zakončen koncertem plzeňské skupiny Mandrage, který se uskutečnil v Divadle pod lampou.

Celý program mohly sledovat další tisíce lidí v přímém televizním přenosu nejen v naší republice, ale i v Evropě.

Vyznamenání, kterého se Plzeň dostalo tím, že se stalo HLAVNÍM EVROPSKÝM MĚSTEM KULTURY, naše město určitě nezklame. Už se těšíme na nové návštěvníky, kteří se díky bohaté historii a kultuře v našem městě zastaví na delší dobu a nebudou jím jen projíždět. Věřte, že jsme na to dobře připraveni. Přijďte se i vy k nám podívat.

Helena Fišerová

Do svého města vás zve členka pracovního týmu plzeňského Mamma HELP centra, který se na vás směje z dnešní obálky bulletinu. Je to ta první zprava. A nezapomeňte zavítat i na adresu Sedláčkova 2010/14, Vnitřní město, kam jsme se přestěhovali před nedávnem a kde se určitě budete cítit jako doma. Občas tam můžete zastihnout i našeho odborného garanta, MUDr. Tomáše Svobodu, Ph.D.



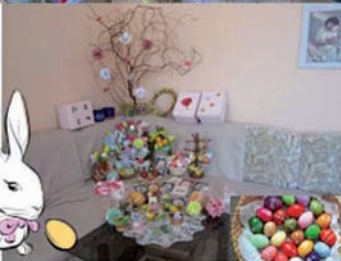
*** VELIKONOČNÍ
BENEFIČNÍ PRODEJ
25.3.2015
V PŘEROVĚ**



Mamma HELP centrum Přerov zve všechny své příznivce
k Info centru pro tělesně postižené.

Přijďte se podívat, nakoupit, budeme se na Vás těšit.

Výtěžek z prodeje bude věnován na provoz poradny pro ženy s onkologickým onemocněním a jejich blízkých.



Mamma HELP – sdružení patientek 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 dubnu*



Tařana D. a Helena V. – 1.4., Věra Z. – 2.4., Alena K. – 3.4.,
Jaroslava Ch. **(85)**, Eva P. Ing., Ivana Š. a Libuše W. – 4.4., Jana
Č., Alena H. **(55)** a Maria M. JUDr. **(55)** – 5.4., Monika S. a Eva
V. **(50)** – 6.4., Božena L. – 7.4., Květa S. – 8.4., Jaroslava F. –
9.4., Alena L. – 10.4., Jaroslava P. – 11.4., Jaroslava A., Milada
S. a Markéta Š. JUDr. – 12.4., Květoslava R. a Miloslava Š. –
13.4., Jana B., Tamara H., Irena K. a Ivana M. – 14.4., Alena G.,
Květoslava H. a Pauline I. – 15.4., Danuše M. a Olga R. – 16.4.,
Věra D. a Anna S. – 17.4., Jaroslava H. – 21.4., Anna L., Růžena
P. **(55)** a Eva V. – 22.4., Zdeňka B. – 23.4., Milena T. – 24.4.,
Ludmila N. a Antonie Š. **(95)** – 25.4., Věra H. – 26.4., Hana H.,
Věra K., Zdena M. a Vlasta O. – 27.4., Jana D. – 28.4., Alena H.
a Martina M. – 29.4., Marie B. a Klára B. – 30.4.

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,
České Budějovice

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



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKES

AstraZeneca



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