

4 / 2015

DUBEN

Představujeme vám:
tým olomouckého 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
- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

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

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

Sny se mají plnit

Je to začátek jedné písničky a mně teď napadl jako nadpis mého povídání. Kolikrát člověk po něčem touží, a když vysněnou věc dostane, radost brzy vyprchá. Nejhezčí je to těšení. Ale chci mluvit o jiném snu.

Chci mluvit o cestování, o snech o cestách do exotických zemí. Kdo takové sny nemá? Naše generace toho opravdu moc nenacestovala, nebyly žádné možnosti a peněz jsme většinou také moc neměli. Jednou za rok dovolená u moře v NDR a v zimě Krušné Hory nebo Krkonoše a to jsme si vlastně žili dost dobře, protože ani toto si mnozí nemohli dovolit.

V době, kdy ještě nebyla běžným vybavením bytů televize, jsme s rodiči chodívali do kina na nedělní odpolední představení. Ještě jsem nechodila do školy a opravdu si vzpomínám na několik cestopisných filmů, které jsem tehdy viděla. V té době jsme nebyli zahlceni tolika informacemi a mohli jsme si večer před spaním krásně snít. Velký dojem na mě udělal cestopis o Cejlonu, od Hanzelky a Zikmunda. Víím, že mě nadchla krásná zeleň a ženy chodily v oranžových a červených sárí a všichni jezdili na slonech.

Situace se změnila, ale pro mě, která je už 14 let v důchodu, vše zůstalo při starém. Sice jezdím hodně po republice, užívám krás naši zemi a jednou za rok až dva jedu na dovolenou k moři, ale vše je v Evropě a velké dálky mě ani nelákají. Je to asi rok a parta mých kamarádek, se kterými jsem již jednou byla před pár lety v Egyptě, mě začala lákat na cestu snů na Srí Lanku.

Nejdříve jsem se tomu smála a říkala si, že je to jen takové snění a nikdo nebude mít tolik energie, aby se přípravě této cesty věnoval. Vybavily se mi ale vzpomínky z dětství na tu krásnou zeleň a i já se nechala strhnout a začala se o cestu zajímat. Kamarádka Kamila je na mateřské dovolené, a tak začala na internetu pátrat po možnostech cestování na tomto krásném ostrově.

Vrátily se mi peníze, se kterými jsem už ani nepočítala a bylo rozhodnuto. Trasu cesty nám udělala jedna mladá holčička, která tam několikrát byla a sehnala nám průvodce s autem. I když jsme odjezd jednou posunuly o dva měsíce, vše se stalo skutečností. Zase se mi zdály krásné sny o Srí Lance, viděla jsem krásnou přírodu, hluboká údolí a hlavně tu překrásnou zeleň.

Když jsem 27. ledna přiletěla na letiště v Colombu a cítila tu ohromnou tropickou vlhkost a horko, už jsem věděla, že se mi plní životní sen. Desetidenní cestování s naším průvodcem Samantou bylo úžasné, velmi náročné a viděli jsme toho opravdu hodně. Každý den jsme přenocovaly na jiném místě a viděly jsme velkou část památek, zúčastnily se safari v národním parku Udawalave a vylezly na nejvyšší horu Srí Lanky. Posledních pět dní pobytu jsme trávily na pobřeží Indického oceánu. Byl to prostě sen.

Myslím si, že z něj budu žít několik let, cestování je sice krásné, ale i náročné na fyziku, proto si musíme držet kondici do vyššího věku. Nebojte se čekat na plnění snu, může se stát zázrak a ze snu je skutečnost, jako u mě – čtrnáct let po nemoci.

Vyprávět o své cestě budu v pražském Mamma HELP centru 16. dubna od 16 hodin.

Hanka Jírovcová

Chcete vědět, jak to u nás v MH centrech chodí?
Přečtěte si třeba, co hlásí Karla Otavovová z Olomouce:

Máme napilno!

Březen byl u nás opravdu hodně nabitý.

Hned začátkem měsíce jsme oslavily **4. výročí založení Mamma HELP centra v Olomouci**. Sešlo se nás již tradičně hodně a spolu s odborným garantem MUDr. Karlem Cwiertkou, Ph. D, jsme zavzpomínali na den, kdy jsme se potkali poprvé a jak se naše vzájemná spolupráce hezky rozvíjí. Pan doktor nám přinesl krásný dort i s rachejtli a tak to u nás chvíli vypadalo jako na Silvestra.

Děkuji všem za krásné dárky, které jste nám přinesli. Nejvíce nás ale vždy potěší, když si v této uspěchané době uděláte čas a přijдете mezi nás.

Ve středu 11. března měly klientky možnost přijít na odpolední program s názvem **„Jak správně poskytnou první pomoc“**. Přednášející pan Zatloukal z Fakultní nemocnice v Olomouci přijal moji nabídku přijít mezi nás a na cvičném modelu – figuríně ukázal, jak správně dýchat z úst do úst. Přidal telefonní čísla, která je nutné vytočit v případě nouze a spoustu dalších odborných rad, které bychom měli všichni znát. Přednášky se zúčastnily i děti některých z nás a tak i ti nejmenší jsou správně vyškoleni, kdyby se někdy stalo a rodičům se udělalo na výletě nevolno.... Panu Zatloukalovi ještě jednou moc děkuji a určitě jeho nabídky k další spolupráci v budoucnu ještě využiji.



Přednášku **„Využijte svého práva na preventivní prohlídky“** jsme prezentovaly ve dvou rodinných centrech. V olomouckém „Heřmánku“ a v křelovském „Kaštánku“. Maminky si tak mohly na fantomu prsu vyzkoušet samovyšetření a zeptat se na informace týkajícího se rakoviny prsu. Nejčastější otázka, na kterou edukátorky Lenka s Hankou



v rodinných centrech odpovídaly, byla "jak se dá celá léčba zvládnout s malými dětmi?". Je to hodně těžké období, ale zvládnout se to musí... však jsme to dokázaly.

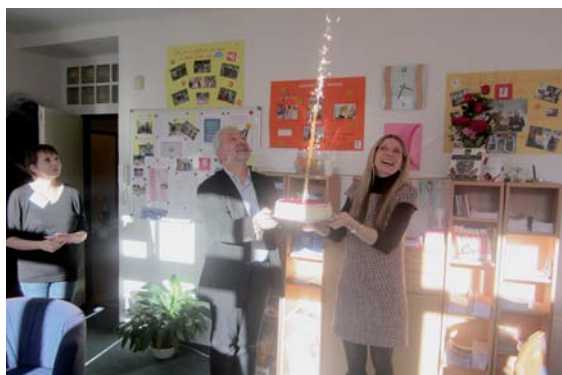
Vzájemná spolupráce olomouckého Mamma HELPu a MAMMACENTRA trvá od založení našeho centra v Olomouci, tedy od roku 2011. **Každým rokem se olomoucký Mamma HELP prezentuje na půdě MAMMACENTRA** a to dvakrát do roka. Jsme tak nejbližší ženám, které nás potřebují. Od pondělí 16. 3. jsme celý týden poskytovaly informace o rakovině prsu a snažily se také rozšířit povědomí o organizaci Mamma HELP. Klientky, které náš stánek navštívily, se mohly dozvědět, jak postupovat, když objeví bulku v prsu a vyzkoušet si samovyšetření na modelu prsu. Rozdaly jsme spoustu edukativního materiálu a ženám, které se právě s nemocí potýkaly, jsme s empatií a porozuměním naslouchaly. Paní doktorce Daně Houserkové děkujeme za dlouholetou podporu a pomoc.

V březnu jsme také absolvovaly několik seminářů jako např. „**Společenská odpovědnost neziskových organizací v praxi**“, kterou pořádal Olomoucký kraj pod vedením Ing. Aleny Chalupové, MBA. Aliance žen pro nás připravila v brněnském Mamma HELPu již druhý díl semináře „**Neviditelné ženy**“ a další den jsme měly možnost si prohlédnout prostory **MOÚ** v Brně a setkat se s jeho ředitelem profesorem Janem Žaloudíkem a jeho kolegy. A u nás v MH centru jsme také absolvovaly supervizi s psychologkou MUDr. Alexandrou Pešatovou, Ph.D, se kterou se setkáváme v pravidelných intervalech a to 4x do roka.

Myslím, že jsme toho zvládly opravdu hodně a tak si troufnu říci, že jsme téměř pilné jako včeličky. Není nic hezčího, když děláte to, co vás těší!!

Vidíte, holky...

Karla



S Karlou Otavovou a jejím terapeutickým týmem se můžete seznámit na dnešní obálce.

A parádní dort, který přinesl k narozeninám odborný garant olomouckého centra, doktor Karel Cwiertka, září tady!

Neviditelné ženy a Komunikace

Začátkem března jsme se z Mamma HELP centra Praha vypravily do Brna, na dva jednodenní semináře pořádané Aliancí žen s rakovinou prsu.. První den šlo o téma Metastatický karcinom prsu u žen (seminář se konal v prostorách našeho brněnského MH centra), následující den jsme se přesunuly do Masarykova onkologického ústavu na Žlutém kopci, kde se hovořilo o komunikaci, zejména mezi pacienty a lékaři. Obou seminářů se účastnily ženy z různých pacientských organizací z celé republiky.

Neviditelné ženy (MBC – metastatic breast cancer) je nový projekt Aliance žen s rakovinou prsu, jehož koordinátorkou je paní Marta Kostrová. K projektu bylo vytvořeno logo ze tří stužek (zelená, modrá, růžová). Cílem je pomoci ženám s metastatickým karcinomem prsu formou předávání informací – podívejte se na www.neviditelnezeny.cz. Plán je tento: vytvořit skupinu dobrovolnic – komunikátorek, organizovat pro ženy i jejich rodiny neformální setkávání s diskusemi, v r. 2015 je plánován víkendový pobyt v Beskydech (s lékařem a psychologem) a další průběžné vzdělávání společně na podzim 2015 v Ostravě. V nejbližším termínu se chystá 27. března setkání pacientek v Praze.

Další přednášející byla paní MUDr. Brančíková se svojí zdravotní sestrou L. Hanákovou z Interní hematologické a onkologické kliniky FN Brno a LF MU, jejíž dominantní zájem je rakovina prsu. Sdělila nám předpoklad výskytu karcinomu prsu v roce 2015, což je u 7507 žen. Dále nám paní doktorka velice populární a lidskou formou přiblížila význam imunity, vznik nádoru, průběh léčby. Informovala o intervalech zdravotních kontrol po léčbě (a připomněla, abychom při kontrole vždy zmínily své potíže, například bolesti v zádech, zlomeniny, nevolnosti, hubnutí, pocení, dušnost, jakýkoliv nález zobrazovací metody).

O zvládání psychické zátěže během nádorového onemocnění hovořila PhDr. Kateřina Skřivánková z LF MU Brno. Zajímavé bylo například její sdělení o americké profesorce Lydii Themshotové, která se tímto výzkumem zabývá již 20 let.

Druhý den jsme se sešli na semináři v MOÚ – výstup na Žlutý kopec jsme si daly cvičně „po svých“. Po zahájení semináře Evou Knappovou se slova ujal ředitel MOÚ Prof. MUDr. Jan Žaloudík, který nám přiblížil historii ústavu. Vznikl v roce 1935, v 50. letech vznikla tkáňová banka, která funguje dosud. Dále je zde patologie nádorů, prediktivní onkologie, molekulární genetika. V současnosti léčí pacienty 5 lineárních urychlovačů, vyrábí se zde radiofarmaka, v ústavu je též umístěno pracoviště pro ředění cytostatik. Dále nám pan profesor napověděl, na jaké otázky by nemocná žena měla hledat u svého onkologa odpověď. Od paní primářky MUDr. Skovajšové jsme se zase dozvěděly, na jaké otázky by měly umět odpovědět naše edukátorky, které se zabývají přednáškami k prevenci.

V polední pauze nám ředitel ústavu představil Informační onkologické centrum, které je otevřené všem pacientům v MOU od 8.00 do 15.00 hod. Jeho součástí je i telefonická

bezplatná nádorová linka, kterou obsluhují zdravotní sestry. Pan ředitel nám ukázal nově budované prostory v 5. patře pavilonu s nádherným výhledem na Brno.

Po přestávce pokračovala primářka oddělení genetiky doc. MUDr. Foretová, která je také naší brněnskou garantkou v MH centru, přednáškou na téma: „Jak komunikovat dědičné riziko.“ Důležité je, předávat závěrečnou zprávu z genetického vyšetření vždy osobně.

Klinická psychologka PhDr. Romaňáková mluvila o typu osobnosti, který špatně snáší nádorové onemocnění a léčbu.

Vtipkující prof. MUDr. Žaloudík a emotivní prim. MUDr. Skovajsová každý ve své přednášce vyzdvihli velký význam patientských organizací ve smyslu jejich síly vlivu na veřejnost a některé instituce. Citovali příklad Izraele, kde byla zrušena úhrada zdravotní pojišťovny za léčbu Herceptinem u rakoviny prsu. Bouřlivé demonstrace pacientek však způsobily, že zdravotní pojišťovny úhradu léčby Herceptinem znovu zavedly.

Anna Hrudková

Den pro duši MOU v Brně v MOÚ

Také ze Zlína jsme alespoň dvě dorazily na již zmíněný seminář o komunikaci, který se konal v Masarykově onkologickém ústavu, zkráceně MOÚ. Nebudu opakovat, co už bylo popsáno, přidám ale svůj ryze soukromý zážitek, trošku z jiného soudku.

Po přednáškách následovalo to, na co jsem se ohromně těšila. Kolegyně Jaruška, která se mnou ze Zlína přijela, se tady před lety léčila a mohla mě provést celým ústavem. Byla jsem příjemně překvapena prostorem, lehkostí a hlavně prosvětleností některých částí budovy, kde pacienti čekají na ne zrovna příjemná vyšetření či léčbu. Prošly jsme ozařovnu, chemoterapii, navštívily jsme malou kapli, která je součástí ústavu a může ji navštívit kdokoli a kdykoliv se mu zachce – což může být pro některé nemocné zásadní potřebou. Na závěr jsme zavítaly do arteterapeutické dílny, kde se může pacient ve svém volném čase realizovat, odreagovat od svého problému a něco vytvořit, což je jedna z možností terapie. Kéž by takovou možnost měli i jiní v ostatních zdravotnických zařízeních!

Samozřejmě by toho pozitivního bylo daleko víc, o čem by se dalo psát, ale navštivte MOÚ a přesvědčte se sami. Budete příjemně překvapeni a osobně si myslím, že tady se dá projít tím těžkým životním obdobím v roli pacienta daleko lehčeji.

Měly jsme ještě čas do odjezdu našeho autobusu, tak mě Jaruška provedla také hradem Špilberk, kam jsem se už dávno chtěla podívat. Tímto bych Ti, Jaruško, chtěla poděkovat za tvoji trpělivost a doprovod. Do autobusu jsme dorazily trochu zmoženy, ale krásný zážitek všechnu únavu zahnal. Děkuji za pěkný den všem, kteří k němu přispěli.

Romana, Zlín

Pozvání k Valné hromadě!

Výkonný výbor svolává Valnou hromadu organizace Mamma HELP, která se bude konat

**v pondělí 20. 4. 2015 od 15,30 hodin,
v Polakově posluchárně FNKV,**

s tímto programem:

Zpráva výboru o činnosti organizace v roce 2014 – Výroční zpráva (včetně zprávy o hospodaření), Zpráva Dozorčí rady, Plánované aktivity v roce 2015.

Věříme, že se většině z vás podaří splnit svou členskou povinnost.
MUDr. Václav Pecha, Mgr. Jana Drexlerová a ostatní členky výkonného výboru

Aktualita z Prahy

Mamma HELP se stal charitativním partnerem projektu Women's Challenge!

V konferenčním sálu Zátopkových v běžec-kém centru Running Mall se představily finalistky projektu, každá se svým vlastním příběhem (od touhy shodit nadbytečná kila až po překonání nemoci či rodinné krize), ale se společným cílem – naučit se správně běhat a v budoucnu zvládnout i svůj vysněný závod. Až do konce září si jejich trénink vzal na starost Miloš Škorpil, dlouholetý šéftrenér Prague International Marathon a otec českého ultraběhu.

Odvážné běžkyně, mezi něž patří i Věra, která se ještě nedávno léčila s karcinomem prsu, přišla podpořit i ředitelka Mamma HELPu, Jana Drexlerová.

Držíme všem zúčastněným ženám palce, aby dosáhly svých cílů. Bude to záležet na jejich vůli i vytrvalosti, pro štěstí jsme jim alespoň přinesli našeho křišťálového slona!



Fotky z nedávného setkání finalistek Johnson & Johnson Women´s Challenge, kde jsme běžky-ním představily Mamma HELP a rozdaly něco dárečků...

Zdroj RunCzech.



Poděkování Křížku dětem

Vždy, když se blíží Velikonoce a nebo Vánoce, vzpomenu si na paní Janu Horákovou, která přináší do brněnského Mamma HELP centra výšivky z Křížku dětem. Křížek dětem je charitativní česko-slovenský klub křížkového vyšívání. Členkami tohoto klubu jsou ženy všech věkových kategorií (od studentek po babičky), které mají rády ruční práce a především křížkovou výšivku. V rámci jednotlivých projektů vytváří výšivky, které pak darují dětem, seniorům nebo nemocným spoluobčanům. Jeden z projektů - „Růžová výšivka“ je určen pro podporu „boje proti rakovině prsu“. Mamma HELP s Křížkem dětem spolupracuje již od roku 2005 a za tuto dobu jsme dostali spoustu krásných výšivek, ze kterých vyrábíme obrázky, přání a záložky, nebo je aplikujeme třeba na tašky. Vznikají tak krásné výrobky, které nabízíme při našich benefičních prodejkách. Moc si této spolupráce vážíme. Vzhledem k tomu, že nemůžu poděkovat jednotlivým autorkám za jejich angažovanost a zejména čas, který této činnosti věnují, rozhodla jsem se v letošním roce nominovat Křížek dětem za Jihomoravský kraj na cenu Ď. Berte to prosím jako naše poděkování.

St. Absolinová



Zánětlivé onemocnění dutiny ústní

Součástí šestého Pražského mezioborového onkologického kolokvia v lednu 2015 bylo jako obvykle také pacientské setkání s odborníky.

Zaujala mne přednáška lékařů doc. MUDr. Samuela Vokurky Ph.D., a MUDr. Romana Tichého na téma Mukozitida dutiny ústní – pohledem onkologa a zubního lékaře.

K napsání tohoto textu, který z přednášky vychází, jsem se rozhodla po telefonickém a později i osobním dotazu v naší přerovské poradně.

Každá pacientka, než nastoupí onkologickou léčbu chemoterapií a radioterapií, by měla nejprve navštívit svého stomatologa, nechat si opravit svůj chrup a vyléčit záněty v dutině ústní.

Mukozitida dutiny ústní je vlastně zánět sliznice v ústech. Může to být onemocnění bakteriální (např. angína), dále herpetické, nebo kvasinkové (moučnivka). Může dojít i k výskytu aftů, které jsou také velmi bolestivé. Mnoho z nás se s tímto onemocněním setkalo během svého života.

U chemoterapie dochází ke změnám v dutině ústní nejčastěji 4. až 8. den po podání. Podle rozsahu poškození mohou obtíže přetrvávat 14 dní, ojediněle i déle. Vždy máme upozornit na tuto skutečnost svého lékaře.

Prokazatelně nižšímu výskytu zánětu v ústech a menší zátěži sliznic může napomoci, pokud pět minut před aplikací chemoterapie začneme podávat ledové kostky na cucání, a pokračujeme ještě 30 minut. Podchlazením dutiny ústní ledovou tříští dochází ke stažení cév a tak i ke snížení průtoku krve s cytostatikem, hlavně u krátkých infuzí.

Další důležitou radou je dbát opravdu důkladně na ústní hygienu. Nenechávat si v ústech zbytky potravy, používat měkký zubní kartáček. Štětíny kartáčku před použitím změkčit namočením v teplé vodě. Nelze ošidit ani čištění zubních protéz a vhodné je jejich odkládání na noc, případně i během dne.

Časté vyplachování úst heřmánkovým, šalvějovým nebo řepíkovým čajem může přinést také velmi znatelnou úlevu. Hodně se doporučuje i výplach fyziologickým roztokem, který si můžeme připravit z 1 lžičky soli a 1 litru vody.

Úlevu při výskytu onemocnění poskytuje cucání tablet Tantum verde, lze použít také Stopangin, Neoangin –sprej, Jodisol sprej, Genciánovou violeť, nebo si vytírat ústa bor-glycerinem. Jsou to vyzkoušené prostředky a rady, které pomohly mnohým z nás.

A co jídlo a pití?

Úlevu poskytuje cucání již zmíněného ledu, zmrzlina, neslané, nekyselé, měkké, vlažné, tekuté, bez dráždivého koření. Kašovitá strava, jogurty, šlehané tvarohy, pudinky, melouny. Malé porce 6x denně, pečivo bez kůrek. Pít brčkem, nepít vody, které obsahují CO₂. Potraviny s máslem, smetanou a omáčkami a olejem.

Doporučují se vitaminy skupiny B, Pangamin, železo, zinek, kyselina listová.

Nebojte se vždy informovat o všech vašich potížích vašeho lékaře. Jedno kazažské přísloví praví: „Lidé se bojí, protože neví.“ Vědomosti lidi osvobozují.

Z Přerova Jana Čaganová

Všichni bychom měli vědět, že:

V Česku odstartuje 1. dubna projekt, který má nastavit model financování mobilních hospiců a případné úhrady ze zdravotního pojištění za péči.

Zapojit se do něj má sedm poskytovatelů této služby pro umírající a jejich rodiny, péči zajišťují v devíti místech. ČTK o tom informoval mluvčí Všeobecné zdravotní pojišťovny (VZP) Oldřich Tichý. Projekt, který potrvá do konce roku, měl podle původního plánu začít od ledna. Zástupcům pojišťoven a expertům se ale nepodařilo do té doby přesně nastavit pravidla.

„Pilotní projekt má ověřit předpoklad, že domácí péče o pacienty v terminálním stádiu je nejen pro ně komfortnější, ale také ekonomicky výhodnější. Pokud se tento předpoklad potvrdí, mohly by být výsledky pilotu podkladem pro další diskusi, zda totéž nezařadit do péče hrazené z veřejného zdravotního pojištění,“ uvedl mluvčí VZP. Největší zdravotní pojišťovna na projekt dává 15 milionů.

Mobilní hospice poskytují lékařskou, psychickou i sociální podporu umírajícím a jejich rodinám, a to přímo u nich doma. Fungují nepřetržitě. V roce 2013 se celkem 22 organizací staralo o 1106 pacientů, šest z nich byly děti. Mobilní hospice provozují neziskové organizace či církve. Jsou odkázány na peníze od dárců, ze sbírek, grantů a dotací.

O možném proplácení péče z pojištění jednala od loňského května pracovní skupina. Zasedali v ní zástupci pojišťoven či odborné České společnosti paliativní medicíny. Do projektu se nyní zapojí charitní zařízení v Rajhradu a Třebíči, brněnský hospic svaté Alžběty, zlínské centrum léčby bolesti, domácí hospic Cesta domů, dva pražské hospice sdružení Most k domovu a zařízení v Červeném Kostelci. K nim přibyl i hospic Ondrášek pro děti.

Vybrané mobilní hospice by měly dostávat paušál na pacienta a den. Proplácet jim ho bude jen VZP, ostatní zdravotní pojišťovny ne. „Vedení VZP dohodlo se zástupci ambulancí mobilních hospiců tak vysokou cenu, na kterou nemohl Svaz zdravotních pojišťoven ČR přistoupit. VZP dohodla cenu 1400 korun za den, zatímco v lůžkových zařízeních tohoto typu je nyní úhrada 1200 korun za den,“ uvedla mluvčí pojišťovny ministerstva vnitřní Hana Kadečková. Šéf této pojišťovny stojí v čele svazu pojišťoven, který kritizuje také „nerovnoměrné místní rozložení“ pilotního projektu. „Z těchto důvodů se vedení svazu rozhodlo

počkat až na výsledky pilotního programu, poté zaujme stanovisko,” dodala Kadečková.

Podle dřívějšího vyjádření zástupců České společnosti paliativní medicíny by proplácení hospicové péče v domácím prostředí znamenalo úsporu. Náklady na mobilní hospicové opatrování vyjdou zhruba na 1900 korun. Výdaje za den na běžném lůžku v nemocnici jsou prý téměř dvojnásobné. Pokud člověk leží na lůžku s intenzivní péčí, částka může být skoro desetkrát vyšší a u lůžek vysoce specializované péče až padesátkrát vyšší, uvedl už dřív šéf hospice Cesta domů Marek Uhlíř.

V Česku fungují tři desítky mobilních hospiců. Smlouvu se zdravotní pojišťovnou nemá žádný, domácí péče o umírající se neproplácí. Hradí se opatrování v lůžkových hospicích, podle expertů tam částka z pojištění srovná asi polovinu nákladů na péči.

Účastníci projektu:

- 1) Diecézní charita Brno – Rajhrad, Třebíč
- 2) Hospic svaté Alžběty – Brno
- 3) Centrum pro léčbu bolesti a paliativní medicínu – Zlín
- 4) Domácí hospic Cesta domů – Praha
- 5) Občanské sdružení Most k domovu – Praha, Praha-západ
- 6) Oblastní charita Červený Kostelec – Červený Kostelec
- 7) Mobilní hospic Ondrášek – Ostrava

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Odpolední program v muzeu - Královéhradecký poklad

Sešlo se nás mnoho, zájem o poklady všeho druhu je veliký u každého již od útlého mládí. Je to i tajemnost kdo co ukrýval, kdo měl něco navíc o co se bál a co chtěl zachovat pro svoji budoucnost. Nikdo asi neukrýval nic pro vzdálenou budoucnost a neznámé nálezce za spoustu století. Fascinující, ale očekávané nálezy ve věžních makovicích jsou dokladem historie a jsou s napětím očekávané a otvírané. Jiný je nález tajemného džbánku, misky, schránky s pokladem mincí. Kdo asi myslel na důmyslný úkryt, kdo myslel na to, až přejde špatná doba, že si majetek vyzvedne. Co se asi stalo, že k vyzvednutí nedošlo? A co se muselo stát, že se najednou poklad zase ukázal na světle?

Nad vitrínami v muzeu jsme žasli, co je možné v dnešní době ze země vykopat. A vždy náhodou!

Vladimíra Dohnalová

Ptáčkové v pražském MH centru

Tentokrát se nás sešlo tolik, že jsme se přesunuly z artedílny do velké společenské místnosti. Štěpánka nám ukázala, co budeme společně vyrábět – šité dekorační ptáčky z filcu.



Snažily jsme se všechny, ale naše lektorka byla přece jen lepší ! (jak se říká: léta praxe a odříkání...) Nicméně si troufnu tvrdit, že spokojené jsme odcházely všechny. Těšíme se na pokračování 26. března. Nechcete to taky zkusit?

Marie

Arte v plzeňském Mamma HELPu

Stalo se již nepsaným pravidlem, že jednou za čtrnáct dní patří úterky v našem centru k rukodělnému tvoření...

Nemohlo tomu být ani jinak v úterý desátého března. Přestože sluneční paprsky tento den dávaly hodně pocítit, že se nám to pravé jaro konečně blíží, se nás okolo stolu sešlo šest děvčat. Vzhledem k tomu, že je stále předvelikonoční čas, byla naše tvůrčí činnost zaměřena na tvorbu velikonočních dekorací. A tak to během chvíle vypadalo okolo stolu, jako v malé manufaktuře. Natíralo se, vybíraly vhodné motivy, čekalo se na zaschnutí výrobků, aby se mohlo přikročit k dalším krokům vedoucím ke konečné podobě dekorace.

Přestože ruce děvčat byly v plné práci, bylo u stolu řádně živo. Vyprávění, komentování, smích... opět si uvědomuji, že ač máme dnes k dispozici všemožné moderní vymoženky v elektronické komunikaci, povídání přes skyp, vedeme hodinové hovory po telefonu, nic z toho nenahradí obyčejné setkání u jednoho stolu, také si naši předci na výběru stolu dávali vždy záležet. V myšlenkách se dostávám zpět do historie, kdy se v zimě scházeli na tzv. „táčkách“, ženy konaly nějakou společnou činnost, na stůl daly, co bylo dobrého k jídlu, ale hlavně si všichni společně povídali... Pomalu se k tomu vracíme, nic nám nemůže vynahradiť osobní sdílení. A právě od zimy do jara je ten vhodný čas. Potom přijde



ke slovu slunce, vytáhne nás ven, přijdou jiné aktivity... vše má svůj čas. A když se nad tím zamyslím, jde o cyklus stále se opakující... mění se jenom kulisy... a je to tak dobře. Vždyť je dobré od některých návyků neupouštět!

A tak čas vyměřený jedné z našich artedílen utekl jako voda. Uklidit, zabalit, pozdravit se ... a těšit, že se opět sejdeme nejen proto, že si něco vytvoříme, ale hlavně proto, že spolu chvíli pobudeme...

Ilona Tytlová, Plzeň

HOLKY, UŽ NÁM ZASE CHUTNÁ

Kurz zdravého vaření v Českých Budějovicích

V současné době je stravování a životospráva často diskutované téma. Zvyšuje se procento osob s nadváhou, obézních osob, alergiků, kardiaků a osob s rakovinou a jinými civilizačními chorobami. Jídlo není jen životně důležité. Nabízí nám v každodenním životě chvílky, kdy si pochutnáváme, poskytuje nám pocit blaha a zvyšuje kvalitu našeho života.

Tím že jsme si prošly nemocí, daleko více řešíme co jíme, jak žijeme a co udělat pro své tělo, aby se náš „strašák“ už neobjevil. Protože jsme ženy zvědavé, sešly jsme se v úterý 10. března na kurzu zdravého vaření v Kanovnické 18, České Budějovice. Kurzem nás provázela paní Jindra Jeníková. Paní Jeníková je výživová terapeutka, která nám předala spoustu informací. Seznámila nás s potravinami jako je umeocet, tahini pasta (sezamová rostlinná omáčka),



mořská řasa Kombu a Gomasio. Poradila, jak tyto pro nás netradiční suroviny používat a uvařit z nich zdravé a chutné pokrmy. Naučily jsme se dvě pomazánky z cizrny (hummus a cizrnová „zabijačková“ pomazánka) a špaldový salát. Pro milovníky sladkého jsme připravily tofu krém s karobem a banánem. Dozvěděly jsme se, jak správně vařit luštěniny a zeleninu tak, aby v nich zůstaly cenné látky. Dále jak si doma připravit „Ghí“, přepuštěné máslo, jak používat sůl a mnoho dalších informací. Abych vše popsala, nestačil by mi jeden bulletin.



V televizi, na internetu a všude kolem slyšíme, jak se máme stravovat a jak o sebe pečovat. Existuje mnoho výživových směrů a není pro nás lehké se v nich orientovat. Proto chci zdůraznit, že kvůli svému zdraví bychom neměli dbát pouze na správnou výživu. Pro dobrý zdravotní stav, výkonnost a silný imunitní systém je nezbytný zdravý životní styl. K tomu mimo jiné patří i klidný přístup k životu a dostatek pohybu na čerstvém vzduchu. Kdysi někdo moudrý řekl: „Všeho s mírou“. Proto nic nepřehánějme a užívejme, co se dá.

Za MHC České Budějovice Zuzka

Jak se vaří za syrova

Na vánočním posezení v pražském MH centru jsme měly možnost ochutnat stravu vitariánů – raw food a dozvědět se něco více o jejich životě.

Spolumajitelka restaurace Secret of raw, paní Eva Kavková nám tehdy přislíbila, že nás navštíví opět na jaře a předvede nám podrobně, jak se takové pokrmy připravují.

Svůj slib splnila a tak jsme se v březnu v našem centru opět setkaly. Musím říci, že paní Eva působí velmi příjemným a zdravým dojmem, a o svém koníčku, či spíše životním stylu umí velmi poutavě vyprávět.

Kromě spousty informací přišla na na řadu i slíbená praktická ukázka přípravy sladkého a zeleninového pokrmu. Každý krok a ingredience byly pečlivě popsány. Všechny pokrmy jsme pak také mohly ochutnat. I když pro většinu z nás bylo nezvyklé, že tato strava se tepelně neupravuje, pochutnaly jsme si velice.

Obdivuji pevnou vůli a disciplínu, která je určitě nezbytná, pokud se chce člověk zaměřit na tuto stravu a změnit tak razantně své dosavadní stravovací návyky. Nevím, jestli se pro vitariánství sama budu někdy rozhodovat... Odesla jsem si ale veskrze příjemně

pocity, kuchařku a hlavně připomenutí toho, že bychom měli minimálně jíst více čerstvé zeleniny a ovoce!

A taky se určitě půjdu i s rodinou podívat do dvou nově otevřených bister, kde se vitaránské dobroty prodávají – už se těším.

Dagmar Neukirchnerová

Dodávám, že **kuchařku s názvem Tajemství syrové stravy** si můžete zakoupit i vy, buď přes www.rawkucharka.cz, nebo také v pražském MH centru – stojí 290,- Kč. A nová bistra se syrovou stravou najdete v Praze na těchto adresách: Karolíny Světlé 8, Praha 1 a Na Pankráci – průchod 121 – 125, Praha 4, v obou případech v budově Bikram Jógy.

KUCHAŘSKÉ OKÉNKO

Dva recepty pro tento měsíc

– ochutnávaly jsme v Brně:

Perník trochu jinak

Den předem si připravíme (nakrájíme): 100 g kandovaného ovoce, 100 g zlatých rozinek, 50 g sušených meruněk, 50 g brusinek nebo jiného sušeného ovoce (jablka, švestky). Přidáme nakrájené mandle nebo vlašské ořechy, lžíci rumu, 2 lžíce hnědého cukru a 1 dcl vody.

Vše macerujeme do druhého dne. Poté směs zahřejeme a necháme odpařit vodu, do vlažné směsi přidat plátek másla. Tuto směs budeme natírat na upečený perník, který ovšem nejdříve potřeme dobrými švestkovými povidly!

Perník: 2 hrnky polohrubé mouky, půl hrnku pískového cukru, 1 lžíce kakaa, 1 prášek do perníku, 1 a půl hrnku oleje, 1 hrnek mléka, 1 – 2 vejce. Může se přidat skořice, citronová kůra.

Vše smícháme, nalijeme na plech a upečeme.

Je to výborné a bude vám to určitě chutnat!

...a v Českých Budějovicích:

Špaldový salát

2 hrsti špaldy (zrno), 2-3 velké mrkve, 2 celery, menší brokolice, hrášek, kukuřice ve slané nálevu (malá konzervička), 1 sáček kysaného zelí, slunečnicový olej, trochu sojové omáčky (Tamari), 1 menší cibule, 1 sojanéza (nemusí se dávat).

Přes noc namočíme špaldu (zrno), druhý den vaříme v poměru 1:3 s vodou. Nejprve je třeba prudce vařit bez pokličky a sbírat pěnu, pak ztlumit a vařit probubláváním cca 70 minut. Po uvaření špaldu zchladíme.

Mezitím si nakrájíme mrkev, celer, petržel na menší kostičky. Celer osmahneme delší dobu (vznikne z toho chuť velmi podobná špeku – pozor, nepřepálit!) a zakápneme sojovou omáčkou, petržel blanšírujeme (dáme do vroucí vody na 2-3 minuty, voda se stále musí vařit) pak rychle zchladit, polovinu mrkve blanšírujeme a druhou polovinu osmahneme lehce na slunečnicovém oleji.

Hrášek a kukuřici propláchneme ze slané nálevy. Pokud nám nevdí syrová cibule, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Kysané zelí neproplachujeme.

Vše smícháme dohromady, lze přidat sojanézu nebo tofunézu (dělá dojem majónézy v salátu).

Ohromně zdravé a pro masožrouty rozhodně netradiční – vyzkoušejte!

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě podpořili zasláním svého hlasu v internetové anketě **Žena regionu** – díky vám jsem se ocitla na druhém místě v regionu Praha (v milé společnosti paní Evy Vaškové Čejkové, která je zakladatelkou známé společnosti Ženy s.r.o. a s níž se o tuto příčku žebříčku dělím) a jen o schůdek níž než vítězka, paní Jitka Košínová (také se poprala s těžkou onkologickou nemocí a nyní se věnuje dárcovství kostní dřeni). K prvenství jí srdečně blahopřeji!

Ke druhému místu, ale v kraji Středočeském, musíme ale společně pogratulovat také „naší“ Simoně Kratochvilové – určitě znáte její upřímně a otevřeně napsanou knížku s názvem ...a život jde dál! Simčo, zapijeme to spolu?

A v kraji Libereckém se Ženou regionu stala kolegyně Eva Barkmanová, která už sedm let vede patientskou organizaci Českoslípská Vesna! Evo, moc blahopřejeme!

Máte-li zájem, podívejte se na www.zenaregionu.cz, kdo všechno byl nominován – jde o zajímavé a jistě i motivující ženské osudy.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

2. 4. 15.00 Artedilna se Štěpánkou – velikonoční výzdoba

9. 4. 16.00 Babinec

15. 4. 15. 00 Pečuj o sebe – nový program pro všechny ženy, který uvede naše nová příznivkyně Jarka Hášová z Litoměřic, vizážistka a kosmetička. Přijďte se podívat, ráda by u nás otevřela pravidelnou poradnu pro všechny naše členky. Poradí nám s naším vzhledem, abychom se lépe cítily.

16. 4. 16.00 Cestovatelské okénko o Srí Lance – Hanka Jírovcová

- 23. 4. 15.00 Malování s Adou** – vstup 50,- Kč, objednejte se, prosíme, telefonicky na tel. 272 732 691
- 13. 5. ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ** – květinový den. **Přihlaste se na prodávání kytiček** – potřebujeme co nejvíce dobrovolníků
- 14. 5. 15.00 Artedilna se Štěpánkou**
- 21. 5. 17.00 Odborná přednáška MUDr. Milana Brichty**, radioterapie FNKV, o léčbě ozařováním
- 28. 5. 16.00 Babinec**

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

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

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

30. května Výlet z Unhoště do Loděnic

Sraz na stanici autobusu 307, DEPO Zličín, v 8.00. Pojedeme na náměstí v Unhošti.

Výlet údolím Kačáku, přes Kalivodův mlýn, Suchý mlýn a Markův mlýn. Pak dále do Nenačovic do sklárny a pak pokračujeme až do Loděnic. Celá trasa je skoro 15 km dlouhá. Z Loděnic pojedeme zpět příměstským autobusem č. 380 nebo 384.

V květnu většinou bývá krásné počasí, proto je trasa delší.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

- 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 židli**
- 26. 4. neděle Kloboukové vítání jara v Denisových sadech** pod Petrovem (začátek ve 14.00 hodin)
- 6. 5. Jak posílit imunitní a cévní systém** nám poradí Mgr. Martin Forejt, Ph.D.
- 13. 5. Odpolední program odpadá – účast na veřejné sbírce Ligy proti rakovině Praha – Květinový den**
- 20. 5. Malování s Adou**
- 27. 5. Jaro v plném rozpuku v Lužánkách** – návštěva největšího parku v Brně, odchod z MHC v 15.00 hodin

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15 hod.

- 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 kočárků a vodárenskou věž, odborně nás provede kolegyně Líba Nováková.
- 7.5. Arte se Štěpánkou**
- 14.5. Indie očima Marty Hynkové**, kolegyně z MHC Praha
- 21.5. desáté výročí MHC Hradec Králové**
- 28.5. Farmaceutická fakulta, botanická zahrada**, sraz ve 14:30 hod. v MHC HK nebo v 15.00 před botanickou zahradou
- Každé pondělí cvičíme jógu od 14 hodin**

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

- 7. 4. Artedílna** – Výroba koráلكových andělů – zaučování
- 21. 4. Cestovatelské okénko** – paní Kolářová nás provede **po Kubě**
- 5. 5. Artedílna** – výroba mýdla, výroba přáníček – koláž
- 19. 5. Dostaveníčko s lékařem na téma Cévní onemocnění**
Přednáší: Doc. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D.
- 3. 6. Artedílna – Malování s NĚHOU** – malba akvarelu pod vedením výtvarnice Jany Audesové
- 16. 6. Procházka plzeňským podzemím**, zakončení v kavárně

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

- 1. 4. středa 15.00 Aprilový babinec** aneb jak vás kdo nejtípněji nachytal
- 13. 4. pondělí od 9 - 17 hodin Den otevřených dveří.** Srdečně vás zveme, přijďte se podívat!
- 15. 4. středa 15.00 artedílňa s Hankou.** Opět budeme recyklovat, tentokrát přetvoříme plastové lahve na nositelnou bižuterii. Přineste si s sebou barevnou plastovou lahev.
- 6. 5. středa 15.00 babinec,** příprava na květinový den. Hledáme dobrovolníky!!!
- 13. 5. středa Květinový den!**

Srdečně Vás zveme
na den otevřených dveří
Mamma HELP centra
v pondělí 13. 4. 2015
od 10 do 17 hodin

v prostorách Mamma HELP centra Olomouc,
Dolní náměstí 42 (vchod z ul. Uhelné), Olomouc.

V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- bezpečné prostředí pro intimní rozhovor

- 20. 5. středa Kuchařské okénko.** Hanka si pro nás připravila sladké překvapení!

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

- 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.

- 5. 5. 16.00 Babinec.** Povídání při kávě a čaji.
- 12. 5. 14.00 Mezinárodní den sestry.** Účast na akci, pořádané zdravotně sociální fakultou Jihočeské univerzity na náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích od 14.00 hod do 17.00 hod.
- 19. 5. 16.00 Beseda s lékaři o průběhu léčby po zjištění diagnózy,** vedená MUDr. Simonou Smetanovou.
- 26. 5. 15.00 Toulky přírodou.** Společná procházka po krásném okolí našeho města. Vycházíme již v 15.00 od centra.

Program MHC Zlín

- 22. 4. 16.00 Odborná přednáška o lymfedému,** MUDr. Dita Opravilová
- 13. 5. Květinový den.** Prosíme dobrovolníky o pomoc při prodeji žlutých kytiček. Informace v MHC.
- 23. 5. Avon pochod Luhačovice. Začátek ve 14.00** – Luhačovická přehrada. Těšíme se na všechny.

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



Iva H. (40), Denisa H, Ludmila K., Květuše V. (65) a Anna V. – 1.5., Elena H. (80). – 3.5., Vlasta H. – 4.5., Bohuslava K. a Květoslava S.(60) – 5.5., Zuzana D., Ivana G. a Jana P. (75) – 6.5., Iveta S. (45) – 7.5., Nataša M. PhDr.a Jiřina N. – 8.5., Karolina H. MUDr. – 10.5., Alena N. – 12.5., Eva G., Věra M., Marcela P. (60) a Jana S. (50) – 13.5., Jiřina F. a Marie K. Ing. – 14.5., Jana H., Eva M.(80) a Alena Š. – 15.5., Anna J. a Ludmila S. – 17.5., Marie K., Jaroslava K a Marta S. – 18.5., Ludmila B. a Iva S. – 19.5., Marie E. – 20.5., Milena F. (85), Květa Ř.(80) a Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M.- 22.5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23.5., Anna F., Věra G. (65), Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K., Olga P., Miluška Š.(65) a Ellen U. – 25.5., Jaroslava B., Jana D., Anna F., Marcela H., Věra H., Marta J. a Eva S. – 26.5., Eva J. (85), Ivana S. a Jana Š. – 27.5., Vlasta Š.(85) – 28.5., Zdeňka K. a Markéta U. – 29.5., Růžena J., Broňa K. Ing., Naďa N. a Ivana Ž.(50) – 30.5., Zdenka Š. – 31.5.

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 KOKEŠ

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