

5 / 2015

KVĚTEN

**Představujeme vám:**  
**tým královéhradeckého 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](http://www.mammahelp.cz), e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

## Moje zážitky z tvoření

Do pražského MH centra jsem přišla poprvé v lednu minulého roku. To jsem byla po druhé operaci, první onemocnění bylo před osmi lety a myslela jsem, že už jsem z toho venku a jsem úplně zdravá. Takže tato druhá diagnóza mě uvrhla do deprese a ještě před chemoterapiemi, které mě čekaly se všemi následky, které už jsem znala, jsem se přišla poradit, jak to zvládat. Dvě terapeutky, tehdy ještě v centru U vinohradské nemocnice, se mi věnovaly ochotně, bez zbytečných emocí, mluvily věcně, srozumitelně a vsřícně mi nabídly účast na akcích, které v centru probíhají. Zprvu jsem byla jen na přednášce a posezení, ale po léčbě jsem se rozhodla pro častější aktivity, už na nové adrese na Žižkově: babinec, cvičení a arteterapii se Štěpánkou. Trochu jsem měla obavy, jak se zapojím, nikoho jsem neznala, ale moje strachy byly zbytečné. Každou „novickou“ děvčata přijmou přirozeně mezi sebe, navzájem si tykáme a sdělujeme zkušenosti, vždyť se potýkáme se společnými problémy.

Velkou radost mi dělá arteterapie: začaly jsme před Vánoce s andělíčky z FIMO hmoty, pak to bylo malování na hrnečky, šití pestrobarevných ptáčků z filcu, malování vajíček. Vždycky se mi líbilo prohlížet v časopisech nějaké originální domácí výtvořky, ale i když tam byl třeba i popis, nevěděla jsem, kde koupit vhodný materiál a ne vždy jsem porozuměla náčrtkům, prostě ztratila jsem odvahu. A tak teď koukám, co lze všechno vytvořit, a

že i prsty nezkušené mohou leccos zvládnout. Nedaří-li se něco hned, Štěpánka poradí, jak to napravit. A toho povídání u toho! Jsme najednou zase jako malé holky, které kdeco komentují a chtějí se u toho, až nás musí občas někdo napomenout. Odměnou je nám pak výrobek, kterým si ozdobíme byt anebo máme vhodný dáreček. Prostě podle úsloví „Dělání, dělání – všechny smutky zahání“ si děláme radost a tak je to správné. Kéž nám to dlouho vydrží!



## Dobrý den všem,

**M**usím se podělit o příjemný pocit, který jsem měla minulý pátek. Byla jsem na pravidelné kontrole na sonu ve FN Plzeň u paní doktorky Václavy Vikari. Během vyšetření bylo poměrně dost času probrat rakovinu prsu. Řečeno bylo mnoho, ale mne velmi potěšilo její ocenění přínosu právě našeho Mamma HELPu – ať už šíření potřebných informací do povědomí našich žen, propagace prevence apod... Jsem zde krátce, ten dík patří především vám, které máte již něco naslouženo. Ale děvčata, i mně bylo v té chvíli velmi milo u srdce. O takové chvíle je nutné se dělit.

(Jinak SONO OK ... však to všechny známe, jak nám je před těmito kontrolami).  
Přeji krásné dny...

*Ilona T.*

## Vážená paní ředitelko,

**P**rávě jsem od vás jako soukromá osoba a příležitostná dárně obdržela dopis vybiřující k daru na prsní vesty. Doufám, že potěší Vás i vaše spolupracovnice. Jsem totiž nejen farářka, ale i předsedkyně Světového dne modliteb, který právě dnes, 6. března, koná po světě a u nás sbírky, které se vašeho tématu týkají. Letošní výtěžek chceme věnovat právě vaší organizaci. Trochu jste mne předběhla, kontaktovala bych Vás příští týden.

Světový den modliteb je mezinárodní ekumenické hnutí žen, jejichž heslem je: informovat se – modlit se – konat. Každý rok dostáváme od sester ve víře program, který přichází z některé země světa. I my jsme se například na vytvoření programu pro rok 1990 podílely. Letošní program připravily ženy z Baham. Předpokládám, že víte, že je to krásná turistická země, kde ale -a to je téměř neuvěřitelné a nepochopitelné – je rakovina prsu u žen nejvyšší na celém světě. Proto jsme se rozhodly podpořit osvětu a pomoc ženám s touto diagnózou u nás, a především jsme myslely na vaši organizaci. Možná by bylo dobře, kdybychom se mohly setkat a věci blíže a osobně prohodit. Nabízím Vám termín ve středu 15. dubna, kdy budeme mít odpoledne setkání našich zástupkyň v Praze...

*Alena Naimanová, předsedkyně českého výboru Světového dne modliteb*

**B**yla jsem moc ráda, že jsem mohla paní farářku Naimanovou, velmi milou a sympatickou ženu, provést naším pražským centrem, kterým se stále ještě všem návštěvám rády chlubíme. Důležitější ale bylo, že jsme si obě měly skoro dvě hodiny o čem povídat, paní farářka se živě zajímala o všechny naše aktivity i historii sdružení. Ráda se zastaví také v našem hradeckém centru, chodívá prý kolem naší výlohy, nabídla nám také přednášku o Mistru Janu Husovi...a já jsem se zase dozvěděla něco o Světovém dnu modliteb, který v příštím roce určitě včas připomeneme. A na oplátku jsem nabídla naše přednášky k prevenci pro různá společenství, které paní Naimanová může s tímto nápadem oslovit. A jak

dopadla sbírka pro Mamma HELP? Napínám vás, vidíte? Dostaly jsme neuvěřitelných 80 tisíc korun, milé mammahelpky – od zcela anonymních žen, které se navíc ještě upřímně zajímají o naše zdraví a věnují nám svou modlitbu...

Paní Naimanová a všechny ostatní milé sestry – děkujeme vám! Budeme teď moci nakoupit víc nových fantomových modelů a dojet s nimi a přednáškou o prevenci všude tam, kde si nás budou chtít ženy vyslechnout. A rády přijedeme i za vámi.

*Jana Drexlerová, ředitelka, Mamma HELP*

## Hedviko, můžu k vám přijít?



**Tato tázací věta uvádí výstavu, která pěknou formou představuje naše sdružení širší veřejnosti. Putuje hlavně po městech, kde máme naše Mamma HELP centra.**

V letošním roce bychom touto výstavou chtěli přiblížit svoji činnost Plzeňanům, a pokud to vyjde, tak nejenom jim. Prvním výstavním místem bylo TESCO na Rokycanské, ve kterém proběhla od konce

března do poloviny dubna. Tento termín nebyl vybrán náhodně, počátkem roku nás oslovily studentky Lékařské fakulty v Plzni, zda bychom se zúčastnili jejich akce, kterou pod názvem Den zdraví připravily v těchto prostorech 7. dubna. Jejich nabídku jsme pochopitelně využily a těšíme se na další spolupráci, která se rýsuje.

Také máme rozjednané umístění výstavy v prostorech krytého bazénu na Slovanech – tu chystáme na květen, kdy také proběhne Český den proti rakovině (13. 5.).

Vzhledem k tomu, že v letošním roce je Plzeň hlavním městem evropské kultury, rády bychom naši Hedviku prezentovaly i v dalších vhodných prostorech... neb také péče o zdraví patří do povědomí kulturního jedince.

*Plzeňáčky*

# Do Lázní si vyjeďte nejenom za zdravím



Od pobytů v lázních všichni očekáváme, že se domů vrátíme zdravější a odpočineme si od hektického způsobu života. Načerpáme sílu po zimě, posílíme imunitu v čistém prostředí a při léčbě relaxačních procedur.

I já jsem se letos na jaře rozhodla, že si tento relaxační pobyt zaplatím. Měla jsem totiž v měsíci listopadu a únoru záněty horních cest dýchacích, což se neobešlo bez užívání antibiotik. Nabídka lázeňského pobytu pro seniory

v Luhačovicích slibovala, že se dostanu rychleji do formy. Těšila jsem se na koupele v léčivé vodě, relaxační masáže, plavání, procházky po kolonádě a decentní ucucávání minerálních pramenů, atd...

Město Luhačovice je překrásné. Pěkné vzpomínky na toto město a okolí mám, když jsme ještě jako celá rodina jezdili několikrát ročně na chatu k luhačovické přehradě. Také několik rekondic jsem zde prožila. Těšila jsem se moc i na nynější pobyt. Dostala jsem pěkné ubytování s výhledem na město, stravu výběrovou, lákavé procedury. Jako bonus jsem dostala i inhalace. A to byl začátek špatného konce mého vysněného pobytu. Totiž ani lázním se nevyhne virus chřipky a tak jsem potkávala kašlající pacienty (kteří se zde neléčili s dýchacími potížemi), i personál. V samotném inhalatoriu, kde inhaluje několik pacientů najednou, se nevětralo, protože se zhoršilo počasí a tak jsme s léčivou vincentkou inhalovali i viry a bacily. Čtvrtý den pobytu mě začalo bolet v krku, dostala jsem teplotu. Potíže nepřestaly ani po kapkách do nosu, kloktání, léčivém čaji a paralenu. Musela jsem předčasně odjet, protože teplota dosáhla 39° a došlo na to, co jsem nechtěla. Opět antibiotika na těžký zánět průdušek.

Jsem fatalista, říkám si, že to tak asi mělo být. Pravda je, že do formy jsem se nedostala a ještě asi dlouho nedostanu. Zato jsem si užila svých bližních, kteří o mne během nemoci pečovali. Ono v životě je vždycky něco za něco.

Ale vy ostatní do lázní určitě jeďte, protože se říká, že výjimka potvrzuje pravidlo.

*Jana Č., Přerov*

## Zpráva výkonného výboru Mamma HELP:

**Děkujeme všem, kdo se účastili Valné hromady**, případně poslali své mandáty potřebné ke schválení Výroční zprávy a souvisejících dokumentů.

Z pléna zazněl **návrh, abychom nadále nezasílali bulletin členkám, které neplatí členské příspěvky**. Příští číslo proto dostanou poštou jen ty z vás, které mají tuto členskou povinnost splněnou.

Velmi nás mrzí, že v minulém roce nezaplátila téměř polovina členské základny, a letos se příspěvky scházejí také velmi pomalu. Nejde samozřejmě jen o bulletin, resp. poštovné – pokud se budeme dál potýkat s tak zásadní nekázní členek a členů, bude muset další Valná hromada přistoupit k vyloučení těch, kdo tuto povinnost, zakotvenou ve stanovách, nesplní. **Ozvěte se, pokud máte samy pochybnost, zda k nám váš členský příspěvek dorazil.**

## Co nás zajímá

Nedávno obletěla svět informace o tom, že si herečka Angelina Jolie nechala preventivně odstranit vaječníky a vejcovody. Je to druhý preventivní zákrok podobného druhu, který dobrovolně zvolila jako prevenci nádorového onemocnění. Před dvěma roky si nechala odejmout prsa, respektive mléčné žlázy v nich.

Přestože mnohé ženy ve světě i v Česku byly šokovány těmito kroky, nejde o nic tak mimořádného, jak by se na první pohled mohlo zdát. I české ženy tyto výkony podstupují, jen se o nich příliš neví.

„Preventivní odstranění mléčných žláz, vaječníků i vejcovodů jsou výkony, které provádějí i některá pracoviště v České republice. Jen u nás na klinice ročně provedeme zhruba třicet výkonů, při nichž preventivně odstraníme vaječníky a vejcovody. V případě mléčných žláz je situace obdobná. V hlavním městě podstoupí jejich preventivní odstranění ročně asi dvacet až třicet žen,“ říká docent Michal Zikán z Gynekologicko-porodnické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

## Pro koho jsou preventivní výkony určeny

Odstranění mléčných žláz, vaječníků a vejcovodů není prevencí, kterou by podstupovaly plošně všechny ženy mající obavy z rakoviny. Výkony mohou podstoupit ženy, které mají na základě dědičných dispozic vysoké riziko vzniku těchto typů nádorových onemocnění. „Pokud se v ordinaci gynekologa, onkogynekologa, klinického onkologa ale

i praktického lékaře objeví pacientka, z jejíž anamnézy vyjde najevo, že je již několikátou ženou s onkologickým onemocněním prsů či reprodukčních orgánů v rodině, může ji lékař odeslat na genetické vyšetření.

Smyslem tohoto vyšetření je potvrzení, či vyvrácení toho, zda je nositelkou mutace genů zvaných BRCA1 a BRCA 2. Vyjde-li analýza pozitivně, to znamená, že žena je nositelkou těchto genů, měl by genetik ženu poučit o výši jejího rizika i o možnostech prevence a odeslat ji na specializované pracoviště, kde jsou ženě nabídnuty další postupy,“ vysvětluje docent Zikán.

## Jak probíhá sledování rizikových žen

Specializované pracoviště ženu přijme do své péče a sleduje její zdravotní stav, zároveň se sledováním a pravidelnými kontrolami, jsou ženě doporučována další vyšetření. „V případě prsů je pacientce v pravidelných intervalech doporučováno mamografické či ultrazvukové vyšetření, nebo také magnetická rezonance a sledování onkomarkerů v krvi. Obdobná vyšetření lze doporučit i v případě pacientek s vysokým rizikem rakoviny vaječníků a vejcovodů,“ popisuje lékař.

Dalším možností je preventivní odstranění rizikových tkání. „V případě odstranění vejcovodů a vaječníků jde o výkon život zachraňující. Léčba onkologických onemocnění reprodukčních orgánů je velmi náročná a ne vždy přináší očekávaný efekt. Odstranění vejcovodů a vaječníků přitom u geneticky vybraných ohrožených žen snižuje riziko rozvoje onemocnění na tři až čtyři procenta. Pokud se spolu s vaječnky a vejcovody odejme i děloha, je riziko vzniku onemocnění pouze půl až jednaprocentní,“ vypočítává lékař.

## U mléčných žláz je situace podobná

„Nádory prsů jsou v dnešní době poměrně dobře léčitelné, zároveň ale platí, že terapie velmi zhoršuje kvalitu života léčené ženy, výrazně zasahuje do její psychiky, snižuje fyzickou kondici, vyčleňuje ji na dlouhou dobu z pracovního procesu, sociálních kontaktů i z rodinného života. Mnoho partnerů pacientek s diagnózou rakoviny prsu nezvládne náročnou situaci a ženu opustí. Preventivní odstranění mléčných žláz je v tomto případě možnost, jak velmi efektivně zabránit nejen vážným zdravotním problémům, ale i osobním komplikacím,“ doplňuje lékař.

Pokud si žena nechá preventivně odstranit mléčné žlázy, je možné v rámci výkonu provést zároveň i korekci prsů plastickým chirurgem, takže po zhojení a rekonvalescenci žena není nikterak psychicky traumatizovaná a vyhne se období, kdy by její prsa byla operací nějak zdeformovaná.

(Zdroj: [www.maminka.cz](http://www.maminka.cz))



# Imunoanalytické dny v Plzni

**Ve dnech 12. až 14. dubna se v Plzni konala již potřetí v řadě mezinárodní konference, které se zúčastnilo 210 odborníků z České republiky a 11 ze zahraničí. Byly prezentovány novinky v oblasti tří skupin často se vyskytujících chorob. Z informací pro veřejnost vybíráme:**

## Přístroj ochrání nenapadené uzliny, fungovat bude od června

Zařízení se využije při léčbě rakoviny prsu a plic, Plzeň ho má jako první v republice. Již od června bude ve FN v Plzni využíván přístroj, který usnadní léčbu rakoviny především pacientům s nádorem prsu a plic. Umožňuje během 15 minut zjistit, zda jsou v lymfatických uzlinách přítomny nádorové buňky. Tím se zabrání zbytečnému odstranění zdravých uzlin. Zařízení bylo prezentováno na mezinárodní konferenci Imunologické dny, která se konala v Plzni.

„Zatímco je pacientka s nádorem prsu na sále, v biomedicinském centru se zjišťuje, zda jsou lymfatické uzliny v podpaží také zasaženy nádorem,“ vysvětluje profesor Ondřej Topolčan, vedoucí laboratoře pro imunoanalýzu Oddělení nukleární medicíny FN v Plzni. Následně dodává, že se tím operace nijak neprodlužuje ani nekomplikuje.

„Často se stává, že uzliny vypadají zdravě, ale mohou tam být mikrometastázy, jejichž přítomnost se zjistí právě tímto přístrojem. Pokud se potvrdí, že lymfatické uzliny neobsahují nádorové buňky, nemusí být odstraněny společně s nádorem,“ upřesňuje profesor.

Dříve docházelo k automatickému odoperování uzlin v případě nádoru prsu.

„U nádorových onemocnění prsu a plic tak bude kontrola přítomnosti nádorových buněk v průběhu operace rutinní záležitostí,“ doufá Topolčan. „FN v Plzni operuje čtyři až osm nádorů prsu týdně, předpokládáme, že budeme využívat přístroj v 60 až 80 % těchto operací,“ upřesňuje profesor. FN v Plzni je první nemocnicí v republice, která vlastní tento přístroj.

Na setkání se diskutovalo také o problematice nedostatku vitamínu D v těle. „Pokud se u pacienta s nádorovým onemocněním plic upraví hladina D vitamínu, léčba je úspěšnější,“ vysvětluje profesor Topolčan.

## Delší život

Odborníci na setkání v Plzni diskutovali také o dalších pokrocích v souvislosti s nádorovým onemocněním. Pacientům s rakovinou se několikanásobně prodloužil život. „Třeba pacient s metastázami na játrech se před deseti lety nedožil ani jednoho roku, v současnosti je běžné, že pacienti žijí i pět let,“ uvádí Topolčan.

Na konferenci byly prezentovány mimo jiné také novinky týkající se prevence, diagnostiky a léčby srdečních chorob a různých poruch metabolismu.

## A ještě jednou uzliny:

Lékaři z Masarykova onkologického ústavu v Brně otestovali jako první v Česku nový postup při operaci rakoviny prsu, při němž použili nikoli radioaktivní látku, jak tomu bylo v uplynulých 15 letech, ale magnetickou. Tento postup je šetrnější ke zdraví pacientek i zdravotníků, šetří čas i náklady, řekl novinářům lékař Oldřich Coufal. Bude nyní na ministerstvu zdravotnictví, zda pojišťovny začnou nový postup proplácet.

Při operaci rakoviny prsu odebírají chirurgové pacientce takzvanou sentinelovou uzlinu. Je to hlavní uzlina v rakovinou postiženém místě a je nutné ji přímo při výkonu najít v těle. K tomu se až dosud používala radioaktivní látka, která se po vpíchnutí do těla zachytila v uzlině, lékaři ji následně s využitím detektoru našli a uzlinu vyjmuli k dalšímu zkoumání na patologii.

Loni ve světě ale vznikly první podrobnější vědecké postupy, při nichž radioaktivní látku vyměnili za magnetickou. Postup zůstal stejný. Chirurg vpíchne magnetickou látku do těla a magnetometrem uzlinu najde. Tento postup testoval od počátku roku také brněnský Masarykův onkologický ústav, který je největším zdravotnickým zařízením v ČR pro boj s nádorovými onemocněními.

U všech 20 pacientek magnetická látka rychle a přesně ukázala na sentinelovou uzlinu. Výhoda spočívá v tom, že ji chirurg může pacientce vpíchnout sám, zatímco radioaktivní látku musí vyrobit oddělení nukleární medicíny, které ale mnohé nemocnice v zemi nemají. I když je radioaktivita u radioaktivní látky zanedbatelná, magnetická látka je naprosto neškodná.

„Magnetická látka je vhodnější nejen kvůli zdraví pacientky, ale i zdravotnickému personálu, který radioaktivní látku aplikuje při velkém množství výkonů,“ vysvětlil Coufal.

V ČR byla loni rakovina prsu zjištěna u zhruba 7000 žen. V republice tak patří k nejvážnějším onkologickým onemocněním.

(Zdroj: ČTK)

## Poděbrady, jarní celostátní porada

***I moudrý se stane hloupým, když na sobě přestane pracovat.***

*(Orison Swett Marden)*

Trvalo mi několik dnů, než jsem mohla napsat tento článek... a citát jsem volila záměrně! Při své velmi krátké působnosti v našem „mammáči“, jsem se zúčastnila třetí celostátní porady. Každá na mne působila jinak a ze svých pocitů jsem se vždy vypsala téměř ihned. Jen jsem vybalila kufr, otevřela noťásek a kladla myšlenky do mašinky... tak proč to bylo nyní jiné?

Najít odpověď pro mne nebylo jednoduché... možná bylo, ale nechťelo se mi do ní, kdoví? Pravdou je to, že už den našeho odjezdu z Plzně do Poděbrad byl poznamenán nepříjemnou skutečností, že dvě děvčata z našeho centra zradilo zdraví a tak jsme jely oslabené.

Prezentace všech osmi center, co se povedlo, co chystají... opět si odvezu několik poznámek, zda se z toho dá něco aplikovat u nás v Plzni. Přesto, a to je pouze můj subjektivní pocit, mám pocit tíhy... a to stále ještě není vše vyřčeno. Dostává se ke slovu naše ředitelka Jana... představí mnohé, ale také jeden z hlavních letošních projektů – Holky už mi zase chutná. Jistě, už o něm hodně víme, ale není to lehký úkol... netajím se svými obavami, nejsem ostřílená letitými zkušenostmi... tady hlavou běží, zda obstojíme a ramena neklesnou pod dalším břemenem? To však není vše, z její zprávy je patrný jeden velmi důležitý úkol- neztratit pozici a jméno našeho sdružení. Za Mamma HELPEM stojí 15 let práce, práce žen, které si v určité etapě svého života sáhly na to pomyslné dno. Ale v životě to tak je se vším... pokud jsme se chtěli někam posunout, obstát, vždy nás to stálo určité úsilí. Z podstaty se dlouho nevyžije. Myslím si, že to je to, co nám Jana chtěla na této poradě sdělit a určitě i donutit k zamýšlení... stojíme před pomyslným rozcestníkem.

Řečeno bylo pochopitelně mnohem více, došlo i na naši psycholožku, Marii Zemanovou., ani ona našim bedrům neulevila, tak snad jenom Viktor svojí hrou pro týmy nám na chvíli dovolil polevit a myšlenky na úkoly byly pro ten čas odsunuty. Závěr opět patří Janě Drexlerové, zbývá poděkovat, rozloučit se a to se již rozjíždíme domů.

Uvědomuji si, že jsme po cestě zpět tak nějak tiché... každá zajatá v pavučině svých myšlenek. Psychická únava si žádá svoji daň... myšlenky jsou v útlumu. Na to však znám lék... v neděli otevírám knihovnu, přejezu v ní tituly a vybírám si knihu Františka Nepila „Hledání radosti“. Vnímám laskavý jazyk tohoto autora a pomalu si přehrávám i tu naši poradu...

... a vida... uvědomuji si, jak jsem hned v neděli našla na facebooku fotodokumentaci z porady, jeden z dílčích kroků, který nás sune vpřed... a Onemyslete si, také s ním jeden z momentálních problémů – jak naložíme s naší malou počítačovou gramotností? Je to malý krůček, ale udělali jsme ho... a tak věřím, čím více jich bude, tím bude nakonec naše chůze svižnější!

*Ilona Tytlová, MHC Plzeň*



# Milé mammahelpky,

**Plzeňská Ilona mi nahrála na krátkou glosu k našemu staronovému projektu s názvem **Holky, už mi zase chutná!** Pamětnice vědí, že už delší čas vaříme – doopravdy i „slovně“ – v našich MH centrech, případně na rekondicích i při jiných příležitostech. A letos jsem již v bulletinu avizovala, že chceme vařit také veřejně, a ne už jen samy. Proč?**

Chceme vzkázat všem, co jim kvůli léčbě právě teď zrovna moc nechutná, že nepříjemnosti i nechuť pominou, a ztracená chuť – k jídlu i k životu – se zase navrátí! To je naše hlavní poselství. Tak jako naše klobouky posloužily před pár lety k tomu, abychom mohly nahlas zvolat Umíme žít naplno!, použijeme nyní vaření jako prostředek k utvrzení naděje, že všechno zase bude dobré.

Ale nebudeme vařit jen tak symbolicky – chceme se taky něco naučit a dozvědět. O zdravějším a pro nás vhodném způsobu vaření, o dobrých potravinách, protože i na tom by nám po nemoci i v době léčení mělo hodně záležet. A přiučíme se u mistrů svého oboru, to mi věřte! Jména šéfkuchařů našich kuchařských týmů vám můžeme prozradit až v červnovém čísle, s některými ještě stále jednáme. Ale už teď si můžete v programech některých MH center přečíst, kde už jsou připravené pikniky. Ty budou také součástí našeho zdravého vaření a doufám, že přitáhnou potřebnou pozornost – novinářů i lidí z našeho okolí. Tak ať nám chutná!

*Jana Drexlerová*

## CO SE DĚLO V MH CENTRECH

# Kloboukové vítání jara 2015

**Letošní „Kloboukové vítání jara“ bylo inspirováno stylem 30. a 40. roků 20. století** (v těchto dnech si připomínáme 70. výročí ukončení 2. světové války) a proběhlo v neděli 26. dubna 2015 v Denisových sadech pod Petrovem v Brně.

Mamma HELP spolu s Kloboukovým klubem Dantes připravil program, v němž se střídaly důležité informace, které se týkaly zdravotní prevence se soutěžemi a přehlídkami krásných klobouků. To vše za hudebního doprovodu skupiny Louis Armstrong revival. Příjemným zpestřením programu bylo vystoupení šermířské skupiny Taurus.

Paní Radka Chabičovská nezklamala své příznivkyně a potěšila je nádhernými kloboukovými modely, své modely předvedli i žáci ZUŠ J. Kvapila a studenti SZŠ Rajhrad.

U stánku Mamma HELPu mohli účastníci získat kompletní informace o prevenci nádorového onemocnění prsu a současně si mohli na fantomovém modelu vyzkoušet správný způsob samovyšetření.

Součástí doprovodného programu byl i stánek Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR, kde si mohli nechat účastníci akce změřit krevní tlak a současně získat důležité informace ohledně preventivních programů.



Kloboukové akce v Denisových sadech (Kloboukové vítání jara a Kloboukové loučení s létem) mají již svoji tradici a jsou veřejností hojně navštěvované. Už nyní se těšíme na Kloboukové loučení s létem, které se uskuteční v neděli 6. září 2015.

*Stanislava Absolinová*

## Tvoření, tvoření, života koření...

**Tak v tomto duchu jsme se vrhly do výroby keramických skvostů.**

To vše pod dohledem zručných „keramiček“ ze zdravotní školy v Hradci Králové, které nás již podruhé pozvaly ke spolupráci.

Nejprve to vypadalo na dětskou hru „plácám z hlíny, plácám z bláta“, ale po počátečních rozpacích a prvních nasmělých pokusech jsme daly průchod fantazii a vrhly se do umělecké tvorby. A na originální výtvořky jsme nemusely dlouho čekat. Podařilo se nám vyrobit široký sortiment snad všech druhů koček, misek, ptáků, ptáčků a dalších záhadných opeřenců, kteří budou určitě ozdobou nejedné domácnosti či zahrady. A hrnky, které jsme dotvořily odvážnými barvami ve stylu Piccassa budou chloubou našich jídelních servisů. Všechny tyto svérázné a osobité dekorace, které určitě přežijí jakékoliv rozmarné počasí, nám budou připomínat příjemné dubnové odpoledne. Už teď se těšíme na pokračování...

Za nadšené hliněné začátečnice



*Jana Šrůtková*

# Život není zebra opět ve Zlíně



Život není zebra je jeden z nejrozsáhlejších neziskových projektů připravovaných v rámci Fakulty multimediálních komunikací na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Jsem ráda, že jsme se stali také jeho součástí a každým rokem se rádi zapojujeme. Svou koncepcí je projekt zaměřen na přípravu, propagaci a realizaci dvoutýdenní výstavy neziskových organizací celého Zlínského kraje a každoročně je spojován nejen se samotnou

výstavou, ale především s celou řadou workshopů a doprovodných akcí jak pro laickou, tak i odbornou veřejnost. Neziskové organizace zlínského regionu tak dostaly unikátní příležitost představit veškerou svou činnost široké veřejnosti a tím poukázat na důležitost neziskového sektoru mezi námi, napříč současnou společností.

V příjemných prostorách nové knihovny ve Zlíně byla výstava již tradičně zahájena vernisáží, v jejímž rámci jsem mohla představit Mamma HELP, naši činnost a aktivity našeho centra, vyměnit si zkušenosti a poznat nové lidičky, kteří se v neziskovém sektoru pohybují. Název projektu je příznačný problematice – neboť život není ani zdaleka černobílý, je však potřeba se neustále ohlížet a pomáhat tam, kam ještě záře barev nedosáhla.

*Katka Vondráčková*

## Hlásíme: v Hradci Králové už vaříme...



Ano, je to tak a ještě k tomu **zdravě v parním hrnci** a všechny ingredience dohromady, kuřecí maso, mrkev, brokolici, brambory, batáty, celer, květák i petržel. Výsledek byl úžasný, velmi chutný, barevně zajímavý a krásně servírovaný a hlavně za 45 minut hotový! A my jsme čas využily k popovídání o všem možném i nemožném – prostě příjemné odpoledne a ještě k tomu zakončené dobrou mňamkou.

Myslím, že toto vaření můžeme považovat za malý trénink na velký projekt ...

*Alena Zezulková*

## Andělská artedílna v Plzni...

*Anděl (z řeckého angelos – „posel“) je mytická nadpřirozená duchovní bytost, která by měla být podřízena Bohu či bohům a sloužit jako posel mezi lidmi a bohy...*

Tolik jsem si opět vypůjčila z encyklopedie ve chvíli, kdy jsem se rozhodla napsat něco o dnešním tvoření v Plzni. Kde jinde si něco „začít“ s anděly, než v Plzni. Anděla

najdete v plzeňském znaku, dobrovolníky v sociálních službách oceňuje město Plzeň na akci Anděl roku (nutno podotknout, že plzeňský Mamma HELP patří k pravidelně oceňovaným) a kdo by neznal andělíčka u katedrály Sv. Bartoloměje, ke kterému vedou kroky návštěvníků z blízka i z dáli, by ho požádali... o co? To je tajemství mezi těmi dvěma.

Tak jako je pro děvčata z Moravy typická křížková výšivka, pro Olomouc nádherné látkové kočky, pro děvčata z Hradce hedvábné šály, tak jsou pro Plzeň typičtí korálková andílci. Rády jsme dnešní dílnu věnovaly zaučování nás nových děvčat tomuto umění. Netrvalo dlouho a prsty si osvojily jednotlivé kroky... pak už mohly jít myšlenky svojí cestou. Věřím, že jsme do korálků vetkly svoji pozitivní sílu a myšlenku... napadá mě jeden z nejnámějších symbolů... anděl, který vede dítě po lávce nad strží... Vždyť jsme všechny přecházely, či přecházíme nad strží... přeji všem ochranu po obou stranách lávky a věřím, že to vše vkládáme do drobných korálků, které jsme proměnily v jemné anděly.

Je to malý suvenýr, vejde se do peněženky, jen tak do kapsy... je připraven být v určité chvíli „poslem“... ale to bude zase jenom mezi ním a námi!

*Ilona Tytlová, Plzeň*

P. S.: Ještě vzkaz... nezapomeňme na anděly v bílých pláštích... nejedna z nás jim určitě posíláme své díky na dálku poměrně často.

## Genetika a já

Tak jsme nazvaly jeden ze čtvrtěčních odpoledních programů. Do našeho centra nám přišla přednášet na toto téma paní doktorka Mária Šenkeříková z Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Měly jsme obavy, zda přijdou kromě terapeutek nějaké posluchačky. S blížící se patnáctou hodinou se začalo centrum pomalu naplňovat a nakonec jsme se sešly v hojném počtu. Když začala přednáška, utichl lomoz a šustot a bylo ticho, že by byl slyšet spadnout špendlík.

Paní doktorka nám „lidskou řečí“ přiblížila svět genetiky, dělení buněk, dědičnosti, hovořila o mutaci genů, o tom, kdy, kam, od kolika let a jakým způsobem se v případě potřeby dostat na genetické vyšetření a podala nám spoustu dalších, nám neznámých informací. Po přednášce došlo na část otázek a odpovědí a bylo jich skutečně hodně.

Přednáška se všem posluchačkám líbila, což bylo dokázáno silným potleskem.

Paní doktorce děkujeme za to, že k nám přišla, za její čas, který nám věnovala i za trpělivost, se kterou odpovídala na naše otázky.

*Jarka Doležalová, MHC Hradec Králové*

**V pátek 24. 4. se ve Velkých Bílovicích konal  
III. ročník odborné konference lékařů pod názvem**

**„ON IN UNDER SKIN“**

Primář estetické a chirurgické kliniky ve Fakultní nemocnici v Olomouci MUDr. Bohumil Zálešák, Ph. D., který je naším dlouhodobým sympatizantem, byl odborným garantem

konference. Stejně jako vloni přizval zástupce Mamma HELPu k účasti na programu, a také na společenském večeru, kde se konala dražba ve prospěch olomouckého Mamma HELP centra. Šperk, který opět věnovali manželé Matouškovi, vydražila firma RENOCAR, která tak přispěla na bezplatnou podpůrnou péči o pacientky částkou 28.000 korun. Děkujeme!

Karla Otavová, koordinátorka



Doufám, že nás na oslavy do Hradce Králové přijede hodně, už se taky moc těším. A na obálce jsou dnes děvčata z hradeckého centra, jak jste jistě všichni uhádli...



## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

### Program MHC Praha

- 13. 5. ČESKÝ DEN PROTI RAKOVINĚ** – květinový den. **Kytičky budeme dvojicím vydávat v pondělí 11. a úterý 12. 5.**
- 14. 5. 15. 00 Artedilna se Štěpánkou – batikování šátků**
- 21. 5. 17.00 Odborná přednáška MUDr. Milana Brichty**, radioterapie FNKV, **o léčbě ozařováním**
- 27. 5. 15.00 Pečuj o sebe** – nový program pro všechny ženy, který uvede naše nová příznavníkyně 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.
- 28. 5. 16.00 Babinec**



- 4. 6.** 15.00 **Artedilna se Štěpánkou**  
**18. 6.** 15.00 **Malování s Adou – je třeba se objednat**  
**25. 6.** 16.00 **Poslední babinec před prázdninami**

## 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 **Bříšní tance s Renatou Brožovou**  
**Čtvrtek** 14.00 a 15.45 **Jóga s Irenou**

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

## Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

**Úterý:** 10.00 – 14.00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Alenky na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: [jelinkova.aja@seznam.cz](mailto: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 jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

## Internetová Mammanetka

**POZOR změna:**

**Internetová Mammanetka bude v provozu jen dva dny v týdnu!**

**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.

## 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.**

- 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
- 3. 6.** **Cestovatelské okénko** s Jitkou – Národní parky západu USA
- 4. 6.** **15.30 Vernisáž výstavy „Život viděný barvami“** v MOÚ Brno (výstava potrvá do 30. 6. 2015)
- 10. 6.** **Jak byl letošní Květinový den?**
- 17. 6.** **Malování s Adou**
- 24. 6.** **Babinec** – poslední setkání před prázdninami



Pozvánka na výstavu  
**„Život viděný barvami“**  
aneb  
**MÁM MALOVÁNÍ ráda**

**Mamma HELP** – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu vám představí práce klientek, které vznikly v brněnském MHC v rámci arte-terapie.

Výstava se uskuteční v **Galerii Žlutý kopec – MOÚ Brno, 2. patro – Švejdův pavilon (centrální evidence).**

**Vernisáž výstavy: čtvrtek 4. 6. 2015 v 15.30 hodin.**  
**Výstava potrvá do 30. 6. 2015.**

## Program MHC Hradec Králové

**čtvrtek, začátky od 15 hod.**

- 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
- 4. 6.** **Cestovatelské okénko: Barma a Thajsko**, v MH centru od 15 hod.
- 11. 6.** **Výlet do zahradnictví a zahradnické kavárny v Červeném Kostelci**, odjezd vlakem z Hradce Králové ve **13:01** hod.

**18. 6. Komentovaná procházka po Gočárových stavbách v Hradci Králové, sraz v MH centru v 15 hod.**

**25. 6. Piknik v Šimkových sadech, sraz v 15 hod. „U ROTUNDY“**, kdo neví, přijde do MH centra ve 14:30 hod. a společně přejdeme na místo. Akce Holky, už mi zase chutná!

**Každé pondělí cvičíme jógu od 14 hodin**

## Program MHC Plzeň

**Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.**

**12. 5. Artedílna** – výroba přání – koláž

**13. 5. Sbirka – Český den proti rakovině (Květinový den). Přijďte i vy pomoci s prodejem kvítku měsíčku lékařského a podpořit tak i Mamma HELP! Sraz v MHC Plzeň, Sedláčkova 4 v 9.00 hodin.**

**19. 5. Dostaveníčko s lékařem – Doc. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D., přednáška na téma: „Cévní onemocnění“**

**3. 6. středa Artedílna – Malování s NĚHOU** – malba akvarelu pod vedením výtvarnice Jany Audesové

**16. 6. Plzeňská zastavení – tentokrát bloudíme plzeňským podzemím a končíme v kavárně – sraz v 15 hod. před centrem Mamma HELP.**

**20. 6. Sobota Piknik na Kozí farmě – k akci Holky, už mi zase chutná!**

## 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

**13. 5. středa Květinový den!**

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

**10. 6. středa 15.00** Artedílna s Olinou, malování na tašky z netkané textilie.

**26. 6. pátek Výlet vlakem do Grygova. Procházka Královským lesem, návštěva Krále dubu, Čertových mostů a Strýčkova lomu. Sraz u vlakového nádraží Olomouc v 13 hodin, odjezd 13. 32 h. Zakočení výletu**

**v restauraci Hradlo.** Z důvodu rezervace míst v restauraci, nahlaste prosím účast dopředu. Dobrou náladu, pěkné počasí a pohodlnou obuv s sebou!

## Program MHC České Budějovice

### úterý, začátky od 16 hodin

- 12. 5. 14.00 Mezinárodní den sester.** 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. 15.00 Toulky přírodou.** Společná procházka po krásném okolí našeho města. Vezměte si hůlky na Nordic Walking, kdo nemá, zapůjčíme! Vycházíme již v 15.00 hod. od MH centra.
- 26. 5. 16.00 Beseda s lékaři** o průběhu léčby po zjištění diagnózy, vedená MUDr. Simonou Smetanovou.
- 9. 6. 15.00 Toulky přírodou.** Aktivním pohybem ke zdraví po naučné stezce Vrbenských rybníků. Vezměte si hůlky na Nordic Walking, můžeme je i zapůjčit. Vycházíme již v 15.00hod.od MH centra. V případě nepřízně počasí je zajištěn náhradní program.
- 16. 6. 15.00 Vítání léta.** Společnou procházkou po Křížové cestě v Římově a piknikem - protože Holky, už nám zase chutná! - přivítáme léto. Vyjždíme v 15.00 hod. od MH centra. Doprava autobusem z AN, autem na základě telefonické dohody. V případě nepřízně počasí je zajištěn náhradní program v MH centru.

## Program MHC Zlín

- 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.
- 23. 6. Benefiční koncert pro Mamma HELP**, na náměstí ve Zlíně. Začínáme ve 13.00 a těšíme se na Vás!
- 24. 6. Bylinkové odpoledne.** Holky, už mi zase chutná - a mohou za to i bylinky! Tradiční posezení s Romanou a vůní bylinek. Začátek ve 14.00.

## Několik receptů ze Srí Lanky



Srí Lanka je poměrně chudá země, ale jejich menu se vždy skládá z více jídel. Ke každému jídlu se podává uvařená rýže bílá, ale někdy ještě nevyloupaná červená. Důležitou součástí je Dál, který se připravuje z červené čočky a také nikdy nechybí. Většinou se podávají dva pokrmy zeleninové a jedno masové kari, čočka a rýže.

V pokrmech, kde se přidává římský kmín, je lépe ho nadrtit v hmoždíři.

### Dál

*300 g červené čočky, 3 stroužky česneku rozeřené, 4 chilli papričky, 1 lžička kari, 1/2 lžičky chilli, 1 lžička římského kmínu (nedá se nahradit kmínem obyčejným), 1/2-1 lžičku hořčičných semínek tmavých, lžička soli*

Vše se rozvaří dohromady ve vodě (raději přilévajte), nakonec se přidá 400 ml kokosového mléka. Pozor, je to velmi ostré – možno regulovat chilli papričkami.

### Kuřecí kari

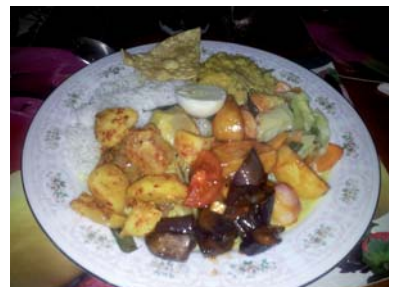
*1/2 kuřete na kousky, 2 velká rajčata nakrájená na malé kousky, asi 2 lžičky pastového červeného kari, špetka soli, 2 červené cibule, 5 stroužků česneku rozeřené, 2-3 cm zážvoru nastrouhat, 7 zelených tobolek kardamomu, 1 snítka citronové trávy.*

Kuře nasekáme na malé kousky, přidáme kari, sůl a rajčata- necháme trochu odležet. Ostatní osmahneme na oleji a přidáme naložené maso a dusíme do měkka.

### Kari z fazolek

*400 g zelených fazolek (čerstvé nebo mražené), 1 menší červená cibule, 4 zelené chilli papričky, 1 lžička římského kmínu, 1/2 lžičky kurkumy, 1/2 lžičky práškového chilli, kousek celé skořice asi 3-5 cm, špetka soli, trochu kokosového mléka.*

Nejprve se osmahne na malém množství oleje a pak se dusí, nakonec trochu kokosového mléka.



## Kari z lilků

500 g lilku (raději 2 menší), 1 červená cibule, 3 zelené chilli papričky, 1 lžička římského kmínu, 1/2 lžičky kurkumy, 1 lžička kari, 2 rajčata, trochu kokosového mléka nakonec.

Nejprve se osmahne vše na malém množství oleje a pak se dusí.

## Bramborový salát

600 g brambor vařených ve slupce, 3 cibule červené nakrájené na proužky, 8-10 listů kari, pandánové listy, 2 lžičky soli, drcené chilli papričky, 3 stroužky česneku, 1-2 cm nastrouhaného zázvoru, 3 tobolky kardamomu.

Brambory oloupeme a nakrájíme na středně velké kousky, přidáme všechny suroviny, můžeme dochutit pepřem a necháme odležet.

## Salát

1/2 ananasu, 1 okurka hadovka oloupaná, 2 větší rajčata zbavená šťávy a zrníček, 1 červená cibule, 1 limetka, sůl, pepř.

Okurku krájíme na malé kousky, ale nejdříve ji hodně osušíme do ubrousku, ananas se také osuší a nakrájí na kostičky, rajče a červená cibule se nakrájí také nadrobno, ochutí se limetkou, solí a pepřem.

Dobrou chuť přeje Hanka Jírovcová

---

## Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v červnu



Jana K., Jana K., Blanka L., Zdeňka V., a Anna V. (65) – 1.6.,  
Venuše A. (65), Irena L., Zina S. a Jaroslava S. (60) – 2.6.,  
Adéla Š. – 3.6., Věra H. – 4.6., Helena B. a Ivana V. – 5.6.,  
Vladimíra D. Ing., Helena F. a Marie N. (60) – 6.6., Alena T.  
– 7.6., Jana D. Mgr., Marcela K., Hana P. Mgr. (60), Nataliya  
S. a Olga Z. – 8.6., Helena K., Stanislava T. a Lenka V. – 9.6.,  
Jitka V. – 10.6., Jarmila L. a Alena V. – 11.6., Miroslava O.  
a Marta Z. – 12.6., Ivona F., Jana H., Markéta P. a Jarmila R.  
– 13.6., Jana D. a Jana M. – 14.6., Jana P. a Ludmila T. (60) – 15.6., Věra Š. – 16.6.,  
Blanka S. – 17.6., Anna B. (80), Ivana K. a Ivana N. Ing. – 19.6., Renata K. MUDr.,  
Svatoslava S. a Petra Š. – 20.6., Stanislava A. a Kateřina B. – 21.6., Uršula B., Hana M.  
a Zdeňka V. (60) – 22.6., Olga P. – 23.6., Jiřina H., Helena H., Drahoslava H., Zuzana K.  
a Marie Š. – 24.6., Dagmar P. a Renáta Š. – 25.6., Lenka Š. – 26.6., Ludmila S. a Inge S.  
– 28.6., Jana F. PhDr. a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

### **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

Gočárová 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