

6 / 2015

ČERVEN



**Představujeme vám:**  
**tým brněnského 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

## Hradecké narozeniny...

...a že bylo co slavit! Ano, náš hradecký Mammáček oslavil už 10 let. Letos 21. května otevřel dveře a svoji náruč pro nás všechny i pro naše příznivce, přivítal nás dobrotami, představil se vším, co se za 10 let pro nás (a my s ním) naučil, a co vše nám může stále nabídnout... a to za podpory a účasti primátora Hradce MUDr. Zdenka Finka, našeho odborného garanta a přednosty kliniky onkologie a radioterapie FNHK prof. MUDr. Jiřího Petery, Ph.D., naší mámyředitelky Jany Drexlerové a dalších hostů.

Slavení pokračovalo zajímavou procházkou s ing. arch. Janem Faltou, který nás provedl „Gočárovým architektonickým salóne“ a přilehlými parky. Vše bylo završeno pestrým programem v Jiráskových sadech. Ve swingovém hávu zněla hudba a zpěv v podání tanečního orchestru STO, o tanec a róby z období „Salónu republiky“ se postaraly „Sestry Chalupovy“ a ladvé a meditační pohyby nám předvedla „Akademie Wudang-Kungfu Taji Quan“.

Bylo se na co dívat, co poslouchat a z čeho se těšit. Hudba je velice mocná čarodějka. A nejen o potěchu oka a duše, ale i o naše žaludky bylo královsky postaráno a to sice hradeckými školami. V pěkných prostorách „Střední školy vizuální tvorby“ jsme se mezi připraveným bohatým občerstvením navíc mohli seznámit i s učební náplní školy a obdivovat zajímavé výtvary, návrhy, projekty a grafické práce žáků. Na velkých informačních panelech jsme zase měli možnost připomenout si a dozvědět se vše o činnosti uplynulých deseti let hradeckého Mamma HELPcentra.

Nálada výborná, organizace perfektní, zážitků hodně – zkrátka vydařené pestrobarevné narozeniny! (Kdo slaví příště?)

P. S.: počasí nás sice trochu pozlobilo v podobě kapek vody, ale... není umění se před deštěm schovat, ale tančit v louži – a to my už umíme.

*Hezké léto všem přeje Jana Šr.*





## Holky, už mi zase chutná!

**Slunečné počasí a krásné prostředí Botanické zahrady v pražské Tróji pomohly koncem května oficiálně odstartovat náš nový projekt Holky, už mi zase chutná! netradiční tiskovou konferencí, během níž novináři i hosté mohli ochutnávat zajímavé speciality. Šlo totiž o Zdravý piknik, který připravily pražské mammahelpky.**

Projekt novinářům představila ředitelka Mamma HELPu Jana Drexlerová a spolu s Lenkou Prokopovou z Botanické zahrady Praha přivítala pozvané účastníky akce, mimo jiné i věrné podporovatelky Mamma HELPu, Michaelu Dolinovou a Karolínu Ruppert.

Pražský tým kuchařek se v průběhu akce ochotně fotil, poskytoval rozhovory a mezi tím stihl přichystat to nejdůležitější – bohaté piknikové menu. Zdravé pochutiny připravil pod vedením nutriční poradkyně Lenky Kaprhálové, která krátce pohovořila o zásadách zdravé výživy.

*„Je potřeba organismus v průběhu léčby co nejméně zatěžovat, zaměřit se tedy na kvalitu a pestrost potravin, a omezit přísun sacharidů obsažených ve výrobcích z mouky, obilovin, cukr v jakékoli podobě,“* doporučila Kaprhálová. *„Naopak zelenina a určité druhy ovoce se mohou konzumovat v dostatečných porcích. Je potřeba ohlídat i cukr obsažený v mléčných výrobcích,“* upozornila.

Pak už nezbývalo než ochutnávat. Zdravé dobroty přilákaly i kolemjdoucí návštěvníky, kteří se o projektu také chtěli něco dozvědět. Během degustace jsme se podělili i o recepty na jídla, která nám pomáhala spravit si chuť po chemoterapii. Většina z nás, jak si pamatujeme, mohla v některých dnech pozřít jen jednoduché polévky, mléčné výrobky nebo ovocné a zeleninové šťávy. *„Na mé nechutenství při chemoterapii zabíralo spolehlivě jen maminčino rizoto,“* přiznala Karolína Ruppert.



A co bylo v nabídce v Botanické zahradě? Například amarantové müsli se žlutým melounem, bulharská studená polévka tarator, pomerančový salát na slano s červenou cibulí, pečené kapří proužky, nepřeberně pomazánky a salátů, domácí ovocné limonády, například z granátových jablek nebo z rakytníku, a mnohé další speciality. O recepty se podělíme v letním čísle bulletinu speciál.

Za odměnu si všechny přítomné kuchařky odnesly nádherné šerky jako pozornost od Botanické zahrady, které vřele děkujeme za velmi příjemný azyl, a dobrý pocit, že se akce vydařila. Ostatně, vše je zdokumentováno díky nezištné pomoci studentek Střední školy a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael, Viktorie Taxové a Káji Hanzlíkové a fotografa pana Ronalda Hilmara.

Moc děkujeme!

*Této symbolické „startovní“ akci ale předcházely dvě neméně důležité události – úplně první vaření kuchařského týmu na výstavišti v Českých Budějovicích, pod taktovkou kulináře Petra Stupky, a naše velmi viditelná účast na olomouckém Garden Food festivalu na výstavišti Flóra.*

## V Českých Budějovicích jsme vařily zdravě a chutně!

Kuchařský tým Mamma HELP CENTRA v Českých Budějovicích pod statečným vedením kulináře Petra Stupky nabídl v neděli 17. 5. všem, kteří přišli do pavilonu Z českobudějovického výstaviště možnost být u toho!

Právě zde proběhlo naše první vaření v rámci celostátního projektu „Holky, už mi zase chutná!“ Premiérová tréma námi sice zpočátku pěkně lomcovala, ale překonaly jsme ji zdárně. Naše kuchařinky se nestačily ani rozkoukat a už se ani na chvíli nezastavily – a vykouzly během neuvěřitelně krátké doby skvělé pokrmy, které hned nabídl publiku.

To se ukázalo být tou nejobektivnější porotou. Tím, že bylo vše do poslední porce sněženo a slyšely jsme jen slova chvály, bylo na místě vyhodnoceno, že umíme vařit nejen ZDRAVĚ, ale i CHUTNĚ!



Velký obdiv a poděkování patří panu Petru Stupkovi, který bravurně vedl celý tým našich kuchařek, ale i našim úžasným děvčatům!

A ti, na které se nedostalo, mohou přijít ochutnat příště. Podívejte na fotky na nových stránkách [www.uzmizasechutna.cz](http://www.uzmizasechutna.cz). Brzy přidáme i video. A těšíme se na Vás!

Lída Kubátová

## A co si od projektu slibuje jedna z kuchařek, Šárka?

Musím se přiznat, že jsem s účastí v týmu kuchařek zprvu trochu váhala.... Ale pak jsem si řekla, proč to nezkusit, a že je to vlastně taková malá výzva. Jelikož jsem sama zastánkyní poměrně zdravého způsobu života a stravování včetně dodržování bezlepkové diety, věřím, že si z této milé akce odnesu zase nějaké báječné nápady, které budu moci vyzkoušet na naší rodině nebo přátelích. Myslím si, že i vzhledem k prodělané nemoci je zdravá výživa určitě krok správným směrem...Vaření vnímám jako příjemnou součást dne a svého života a také příjemné odreagování se. Doma se snažím vařit rozmanitá jídla a pokrmy, ve kterých nesmí chybět zelenina, ale samozřejmě, že zařazuji i běžnou českou kuchyni, hlavně omáčky, které miluje můj syn. Já sama nejsem vybíravá, ale pokud bych si mohla vybrat, zda maso nebo třeba báááječná grilovaná zelenina, tak by to určitě zelenina vyhrála na plné čáře... Jsem ráda, že se mi nezměnily chutě ani během léčby, kdy jsem absolvovala chemošky, popravdě řečeno bezprostředně po nich mi moc dobře nebylo, ale vždycky mě zachránil výborný vývar. Jediné, co mi v té době nechutnalo a ani nechybělo, byla káva, kterou mám normálně moc ráda, ale vše se po skončení léčby obnovilo, takže si již svůj šálek kávy i vychutnám. Moc ráda vařím a připravuji různé pokrmy pro naše přátele a návštěvy, naposledy jsem své kamarádky „ohromila“ jednoduchým pokrmem, kterým byly zapečené kapie s různými variacemi sýrů. Myslím, že kdo vařit chce a má trošku fantazie, tak úspěch je zaručen a dobré jídlo, které si člověk může vychutnat s rodinou nebo přáteli je přeci báječná relaxace! A na co se vlastně těším? Na každý nový den, který strávím se svou rodinou, s přáteli, na krásné léto a na život vůbec. Jsem šťastná, že jsem po léčbě v pořádku, myslím, že nic víc si člověk nemůže přát.

Šárka Novotná, České Budějovice.

## V Olomouci se v tomtéž čase konal Garden Food festival,

**kde jsme sice ještě nevařily, ale měly jsme tam díky vstřícnosti organizátora festivalu k dispozici vlastní stánek. Mohly jsme tak upozorňovat nejen na naše MH centrum, ale i na náš nový projekt.**

**Dostaly jsme navíc několikrát možnost o projektu mluvit i na pódiu, hlásili se k nám známí kuchaři – Jaroslav Klár, jeho učitel Zdeněk Pohlreich a Roman Paulus, který bude v červenci vařit s pražským kuchařským týmem. Karla Otavová se dokonce, spolu s MISS ČR Eliškou Bučkovou stalastala členkou soutěžní poroty.**



*To si zaslouží uznání a rozhovor:*

### **Jak ti bylo, když tě organizátoři pozvali do poroty na Garden Food Festivalu?**

V neděli dopoledne mi zavolal moderátor festivalu Bohuš Petr s nabídkou být jednou z porotkyň při kuchařském duelu Zdenka Pohlreicha a šéfkuchaře restaurace Lobster Jaroslava Klára. Samozřejmě, že má první reakce byla „zúčastním se moc ráda“. Po cestě na festival jsem si začínala uvědomovat, jakou odpovědnost jsem na sebe přebrala, vždyť jsem „Olomoučanka“, Jaroslav Klár také, bude tam mít hodně příznivců, budu objektivní? Musím, vždyť jde hlavně o to, abychom se pobavili a zasmáli. Srandy jsme si díky Zdenkovi užili opravdu hodně...

### **Prozradíš nám, co mistři připravili a jak to chutnalo?**

Před zahájením oba kuchaři dostali košík s potravinami, jejich složení do poslední chvíle neznali. V koši bylo deset ingrediencí. Každý kuchař z nich měl připravit tříchodové menu do 30 minut. Pro mě a Miss Elišku Bučkovou to byl úkol nespelnitelný. Oba kuchaři se shodli na tom, že z košíku nepoužijí bujón a tak si diváci mohli na památku odnést od kuchařů malý dárek. Kuchaři si s úkolem poradili bravurně. O exkluzivní názvy jednotlivých jídel se s vámi bohužel nepodělím, pamatuji si jen jediný a to Ministrova játra z menu Zdenka Pohlreicha... jo a Hejtmánovy prsty. Jinak se jednalo u obou kuchařů o téměř stejná menička. Špagety s rajčaty a sýrem Gran Moravia, játra na cibulce a krevety. Jídlo bylo skvělé od obou mistrů a osobně bych si netroufla hodnotit kvalitu jídla a správnost použitých ingrediencí.

### **A bylo těžké být objektivní? Přece jen, Jaroslav Klár měl nejen výhodu domácího hráče, ale naše kuchařky k němu brzy nastoupí do učení...**

Jednoduché to nebylo, ale Zdenek Pohlreich je každým coulem profesionál a tak celou situaci odlehčoval, komentoval vtipnými narážkami na Moravu a tak jsme se díky němu na podiu stále smáli, což je patrné i z fotodokumentace. U mě rozhodlo to, že byl Jaroslav Klár rychlejší, stůl měl čistý, což každá žena ocení, no a v neposlední řadě – je Morávk!!! Prostě být úplně objektivní bylo fakt moc těžké...

## A nejbližší plány olomouckých kuchařek?

Ještě před vyhlášením projektu jsme oslovily místní kuchaře, nutriční terapeutku paní Evu Ondrýskovou z VitaLitaCentra, výrobce a dodavatele kvalitních potravin, majitele restaurací, pořadatele food festivalů – a požádaly je o pomoc. Jejich reakce byla mimořádně vstřícná. **V Olomouci bude náš kuchařský tým, složený z mammahelpek, již 17. června poprvé vařit s šéfkuchařem Restaurantu Lobster Jaroslavem Klárem.** Kuchyň nám nabídla Střední škola obchodu, gastronomie a designu PRAKTIK. Pokud se chcete přijít podívat a ochutnat, **je třeba se rychle přihlásit na tel.: 585 220 288**, kapacita místa je velmi omezená!

Meníčko je lákavé:

Předkrm: salátek z rukoly, polníčku a naklíčeného munga s pečenou řepou v medu a balsamiku

Hlavní jídlo: fileť z pražmy královské, ragů z čočky beluga a blanšírovaná zelenina

Desert: ananas pečený na třtinovém cukru

Recepty budou vyvěšené na [www.uzmizasechutna.cz](http://www.uzmizasechutna.cz), takže si i vy můžete podle nich doma uvařit.

## Ale už den předtím, v úterý 16. 6. budeme pod vedením dvou mistrů kuchařů zdravě grilovat!

Spolu s panem Klárem se nám bude věnovat také jeho asistent z Olomouckého kulinařského institutu, Martin Plchot. Grilované pochoutky nabídneme mammahelpkám ale i našim partnerům a sponzorům na velkém pikniku, který můžeme uspořádat díky báječné vstřícnosti Restaurace Vila Primavesi a také štedré podpoře firmy Gran Moravia.



*Moc děkuju Karle za rozhovor.*

*A teď už jen moje malá osobní vsuvka, aneb*

## Na co nezapomenu

Když nepoznáte, co je sladké, hořké, slané a co kyselé, a všechno, co žvýkáte a polykáte je úplně bez chuti, není to nic moc... Strašně jsem se těšila, po každé další dávce chemoterapie, až se zas moje chuťové pohárky probudí k životu, a chuť se mi vrátí. Aspoň na těch pár dní, než mi namíchají další koktejl. A jednou, až bude konečně po všem... Je to skoro šestnáct let, a pamatuju si, že jsem si dala grilované koleno na dřevěném prkénku, nacpala se k prasknutí a zapila to sytým tmavým Guinnessem s hustou smetanovou pěnou. No, lehkost mi nebylo! Ale věděla jsem, že už mi zase chutná! Bylo to skvělé...

*Jana Drexlerová*

P.S.: Jen prosím, aby to nebylo ani v nejmenším vnímáno jako recept na správný způsob stravování. Ty budou následovat!



Například jedna z maminek z Mateřského centra Sluníčko v Přerově, Sandra, nám jich poslala hned několik, tady jsou zatím aspoň dva:

## Bramborové placky s toffu

150g brambor, 80g toffu natural, 10 ml olivového oleje, 30 g žitné mouky, 1 celé vajíčko, sůl, pepř, majoránka, česnek

Brambory a toffu nastroháme najemno a přidáme olej, mouku, vajíčko, koření a česnek-promícháme. Pečeme na pečícím papíře v rozehráté troubě na 170-180 stupňů cca 20 minut a pak na 5 minut obrátíme. Podáváme s paprikou, ale klidně se špenátem nebo ředkvičkami. Z této porce udělám 6 placiček.



## Dobrota z bílého jogurtu pro 2 a půl člověka

1 Holandia jogurt bílý, borůvky, jahody, ovesné vločky, med

300 g Holandie rozmixujeme s borůvkami – aby měla krásnou barvičku – dám na spodek sklenice, přidám 2 polévkové lžíce vloček, vrstvu rozmačkaných jahod, vrstvu bílé Holandie, vrstvu borůvkové, vrstvu vloček, ozdobím jahodami a zakápnu medem. Nechám vychladit hodinku, ale klidně i přes noc. Z velké půlkilové Holandie udělám celkem dvě velké a jednu menší mňamku.

Alexandra Schilková

# Cena Ď v Jihomoravském kraji

V letošním roce brněnský Mamma HELP nominoval na cenu Ď Křížek dětem – charitativní česko-slovenský klub křížkového vyšívání za dlouholetou dobrovolnickou činnost. Naše spolupráce začala v roce 2005 a stále trvá. Členky Křížku dětem ve svém volném čase vyšívají různé motivy, které věnují „charitativním organizacím“. Svými výšivkami dokážou vykouzlit úsměv a obdiv ve tváři obdarovaných, případně těch, kteří chtějí neziskové organizace podpořit. Patří jim naše poděkování, protože dávají to nejcennější – svůj čas a přinášají tím radost nejen sobě (z vytvořeného díla), ale i obdarovaným.

Mamma HELP díky nim získal již stovky nádherných výšivek, většinu z nich jsme prodaly či vydražily při benefičních akcích, výtěžek byl věnován na pomoc pacientkám v MH centrech.

Slavnostního setkání, které se uskutečnilo v pondělí 10. května 2015 v brněnském hotelu Slávie, se za Křížek dětem zúčastnila paní Ing. Naďa Prokešová (koordinátorka Křížku

dětem), paní Jana Horáková (vyšivačka za „Růžovou výšivku“) a paní Ivana Procházková (vyšivačka). Hostem byla i loňská držitelka ceny Ď za Jihomoravský kraj paní Pauline Ivanyi.

Cenu Ď v Jihomoravském kraji 2015 získal pan Jiří Koláček, kterého nominovala ZOO Brno.

I když se nám letos nepodařilo získat nejvyšší ocenění, věřte milé dámy, že si vaši práce moc vážíme a ještě jednou děkujeme.

*St. Absolínová*

## Ohlédnutí za Celonárodní veřejnou sbírkou Český den proti rakovině 2015

Tradiční květnová sbírka Ligy proti rakovině Praha se letos konala ve středu 13. května, případně se mohlo doprodávat i ještě ve čtvrtek. Jako vždy, každý dárcce, který si koupil žlutou kytičku měsíčku lékařského, dostal také informační letáček. Letos se Liga rozhodla upřít pozornost veřejnosti na nádorová onemocnění reprodukčních orgánů. Z letáčku se tak dárcce dozvěděl doporučení, jak snížit riziko onemocnění, ale také, co udělat pro to, aby případná rakovina děložního čípku, vaječníků či varlat byla zachycena včas, totiž v raném stádiu, kdy je reálná šance na plné uzdravení.

Přečtěte si “žluté” zpravodajství z našich měst a regionů:

### Česko se nám zabarvilo do žluta...



Věta, která se donesla k mému sluchu z rádia v odpoledních hodinách třináctého května, byla nakonec úvodem ke zcela jiné zprávě, než bych v tento den očekávala... Z rádia se mi nakonec dostalo informace o kvetoucích láněch řepky, o pylové alergii, o neradostné situaci českých zemědělců a tak dále a tak dále.

Ale to mi už běželo hlavou, že dnes kraluje Česku zcela jiný kvítek, který nám barví zemi do žluta. Kdo by neznal žlutý květ měsíčku lékařského, květ který sluší venkovským zahrádkám, těší oko, duši, ale především je významnou bylinou používanou v lékařském a kosmetickém průmyslu.

Posledních 25 let si jej však navíc spojujeme s Ligou proti rakovině. Většina z nás už ví, že druhou středu v květnu zakoupením květu můžeme být nápomocní

dobré věci. Proto není jisté od věci, že se mezi dobrovolníky objevují i děvčata z Mamma HELPU. V Plzni se nás sešlo včetně studentské výpomoci třináct.

Vybavena tričkem, vakem na peníze a kytičkami jsem vyrazila do plzeňských ulic. Tři hodiny v ulicích, než je prodáno. Víte, co je zajímavé? Jako kdyby ten kvítek v nás něco prolomil, zcela neznámí lidé vám svěří své mnohdy nelehké osudy, přidají úsměv, popřejí zdraví... navzdory skepsi, která je bohužel mnohdy oprávněná, přispějí ze svých nevelkých příjmů.

Z těchto myšlenek mne dostává věta o „žlutém Česku“ v zajetí řepkových lánů. Chápu zemědělce, kteří se chovají tržně. Metrák řepky jim vynese jednu tolik, co metrák pšenice. Zátěž, kterou představuje pro alergiky... tak to budeme zatím pouze konstatovat.

Jsem ráda, že ten dnešní kvítek... kvítek měsíčku lékařského nás žádnými „alergeny“ neohrožuje!

*Z Plzně Ilona Týtlová*

## V tradiční sestavě

Jana, Marta a Dáša jsme třináctého května vyrazily do přerovských ulic.

Počasí nám přálo, sluníčko nás hřálo, co víc jsme si mohly přát. Samozřejmě, že byly i obavy, s kolika negativními reakcemi se potkáme... Opak byl pravdou! Lidé nás ve velké většině sami oslovovali, byli usměvaví a nám šel prodej pěkně od ruky.

Jaké bylo naše překvapení, když se jedna paní, poté, co si od nás koupila kytičku, k nám za chvíli vrátila. V rukou držela kornouty se zmrzlinou, kterou pro nás koupila. Úplně nám to vzalo dech. S úsměvem a se slovy: “Tak příští rok nashledanou,” nám zmrzlinu podala a byla tatam.

Děkujeme všem příznivcům Českého dne proti rakovině a příští rok jak jinak, než nashle...

*Z Přerova Dáša Koláčková*

## Středa 13. května, krásný slunečný den

a právě začíná jubilejní, 25. ročník celonárodní sbírky „Český den proti rakovině“. Liga proti rakovině pro letošní prodej připravila žlutou kytičku měsíčku lékařského se slavnostní stříbrnou stužkou.

My, olomoucké mammahelpky a studenti-dobrovolníci z Polygrafické střední školy v Olomouci jsme se ráno sešli v našem centru, oblékli si žlutá trička, převzali žluté kytičky a takto vybaveni jsme vyrazili do ulic naší hanácké metropole. Každá dvojice „rozbila svůj stan“ na již dříve prověřeném místě a to buď na Horním nebo Dolním náměstí, u Muzea, u Tržnice, u Pošty nebo jsme kytičky prodávali jednoduše při procházce starobylými uličkami. Při slunečném počasí se nám dařilo. Setkávali jsme se už se stálými zákazníky, kteří si kupovali květinčky do sbírky, některé ženy si s námi zavzpomínaly na



naše dlouholetá členka Jana. Při dobrém kafičku jsme se shodli, že letošní Květinový den se nám vydařil. Počasí nám přálo, lidé byli příjemní a prodej byl úspěšný. Poděkování patří všem, kteří se do sbírky zapojili ať už v Olomouci nebo v jiném městě. Všichni jsme společně podpořili dobrou věc. Těšíme se na příští rok!

*Z Olomouce Karla Otavová*

## Květinový den v Praze

V tuto chvíli konečný výsledek květinového dne nemáme, protože Gymnázium Na Zámečku, které nám už několik let významně pomáhá zatím kompletní čísla nemá k dispozici. Ale výsledky prodeje kytiček mammahelpkami jsou velmi dobré – podařilo se nám utržit 257.270,- Kč

Nejlepší letošní „prodavačkou“ je Dana Prášilová, která za 500 kytiček utržila 13.869,-Kč navíc s neuvěřitelným průměrem na kytičku 27,73 Kč. Těsně za ní je Zdena Robeová, která stihla prodat také 500 kytiček a to za 11.830,- Kč (průměr na kytičku dělá 23,66.) A na paty jim překvapivě šlape Jelena Burianová, která se sbírky letos účastnila poprvé, a hned s výsledkem 425 kytiček prodaných za 10.130, a s průměrem 23,83 Kč.

Letos se odhodlalo celkem sedm nových děvčat pomoci se sbírkou – máme z toho dvojnásobnou radost, protože všechny slíbily pomoc i na příští rok.

Velkou radost máme i z podpory našich dobrovolnic z firmy GSK, které pro nás prodávaly letos již potřetí. Klára Kotenová a Zuzana Novotná si určitě pochvalu zaslouží, protože prodávají ve svém volnu až po práci.

Doufáme, že výsledky gymnázia budou také dobré a my si udržíme loňské prvenství v soutěži Ligy proti rakovině v prodeji žlutých kytiček.

*Hanka Jírovcová*



## Nádherný den

tentokrát náramně přál prodeji kytiček! Romana stačila vypít kafičko, zahrát si na kolo-nádě v Luhačovicích na klavír...a ještě prodávat kytičky :-)

Ze Zlína Katka Vondráčková



## Čím, kde a jak ještě mammahelpky pomáhaly:

### Mammahelpky a budoucí lékaři pro zdravá prsa

Letos na jaře jsme opět spolupracovaly s mediky z IFMSA ([www.ifmsa.cz](http://www.ifmsa.cz)) při vzdělávacích akcích pro veřejnost, které proběhly na několika místech:

v Hradci Králové (27. 3.), v Praze (28. 3.) v rámci Světového dne zdraví, a také při příležitosti Českého dne proti rakovině, opět v Hradci Králové (13. 5.). Informovaly jsme ženy a dívky jak lze včas odhalit nebezpečné onemocnění: účasti na dostupných preventivních prohlídkách v akreditovaných mamodiagnostických centrech (UZ-sono, mamograf) a nezbytným pravidelným samovyšetřováním, jehož správnou techniku jsme předváděly na fantomových modelech.

Spolupráce s mladými lidmi nás moc těší, už proto, že si při této příležitosti většinou velmi živě dokážeme vyměňovat své poznatky a názory.

*Olga Růžicková, koordinátorka přednášek, Mamma HELP*

## Prima spolupráce



Dvacátého května jsme s Martou vykročily na preventivní přednášku „Využijte své ho práva na preventivní prohlídky“, do DC Sluníčko v Přerově. Přivítaly nás maminky s dětmi v příjemném prostředí dětského centra.

Informovaly jsme je, na jaké vyšetření mají právo, naučily je samovyšetřování prsou na fantomu a seznámily je s prací v naší poradně. Nejvíce je zaujaly naše motivační projekty, konkrétně „Holky, už mi zase chutná“. Jedna z maminek, Alexandra, nám

nabídla její osvědčené recepty, které nám poslala i s fotografiemi. Sami posuďte, jak krásně vypadají. Já jsem některé již vyzkoušela, chutnají výborně.

*Zdraví Jana Přerov*

## Každému udělá dobře, když ho někdo pochválí, navíc za něco, co dělá rád.



Tohle napsali například z organizace Život bez bariér, kde s osvětovou přednáškou pro zaměstnance i klienty ústavu byly naše hradecké edukátorky:

Dobrý den, jménem Života bez bariér, z. ú., vám ještě jednou mnohokrát děkujeme za vynikající přednášku. Posílám slíbené fotky, dále bude článek o přednášce i na našich webových stránkách [www.zbb.cz](http://www.zbb.cz). Těšíme se na další spolupráci s Mamma HELPem.

*Lucie Máňková*

## Avon pochod v Přerově byl v Michalovském parku

Jako vždy jsme měly svůj stánek a zabývaly se prevencí. Byly jsme přivzvány i na pódium k rozhovoru o Mamma HELPu, kde jsme informovaly veřejnost i o našich preventivních a motivačních projektech. Bylo hodně lidí, kteří přišli tuto akci podpořit, vydařilo se to.



A ještě malá poznámka: zajímavé je, že ženy, pokud je to takové neoficiální setkání, mají mnohem větší zájem o poučení o samovyšetřování a bývá vždy hodně dotazů.

*Jana Čaganová*

## Třetí ročník Maratonu líčení v Mělníku

Kavárna v Městském muzeu v Mělníku je velmi příjemné místo k posezení. Hezké prostory, milá obsluha, dobrá káva a výborné víno. Při pěkném počasí se dá sedět i v útulném atriu, prostě pohoda. To všechno jsme s kolegyní Hankou měly možnost vyzkoušet 14. května. Nejlepší ovšem byla akce, kvůli které jsme do Mělníka přijely. Už po třetí naše milé příznavky – kosmetičky, v čele s Leonkou Markalousovou, uspořádaly úžasnou akci. Celý den neúnavně líčily a líčily bez nároku na odměnu. Klientky pak dávaly finanční příspěvek do skleněného válce. Prostřednictvím Červeného kříže celý výnos 13.000,- této krásné akce dostalo naše sdružení.

Snad jsme také přispěly svou troškou do mlýna. Celý den jsme propagovaly preventivní vyšetřování prsou a navrhovaly na modelu samovyšetřování. Většina oslovených žen chodí pravidelně na preventivní prohlídky a zajímá se o tuto problematiku. To nám udělalo docela radost.

Děkujeme za krásnou akci všem kosmetičkám a přejeme úspěšný celý rok.

*Helena Dvořáková a Hana Tachezí*



## Myslete na své zdraví.

Projekt „Systém podpory prevence vybraných nádorových onemocnění v ČR – screeningové programy“ připravilo Ministerstvo zdravotnictví ve spolupráci se zdravotními pojišťovnami. Cílem projektu je zejména celkové zvýšení návštěvnosti screeningových programů v České republice a snížení počtu diagnostikovaných karcinomů prsu, děložního hrdla a kolorekta v pozdních stadiích. Projekt zároveň posiluje zájem



obyvatel České republiky o prevenci nádorových onemocnění a podporuje aktivní přístup občanů k péči o vlastní zdraví.

Za spolupráce se všemi zdravotními pojišťovnami v České republice je v rámci první části projektu realizována kampaň adresného zvaní. Lidé, kteří jsou v kritickém věku a nenavštívili preventivní screeningovou prohlídku, dostávají adresné pozvánky na screeningové vyšetření.

Součástí projektu je také celorepubliková informační kampaň zaměřená na širokou veřejnost. Kampaň byla zahájena v březnu 2014

a je postavena na využití osobního vzkazu o důležitosti preventivního vyšetření. V televizní kampani, rozhlasových spotech i v inzerci v denících a dalších periodikách tento vzkaz předávají známí herci svým nejbližším před zraky veřejnosti. Jejich osobní vzkaz je doplněn apelem lékaře a upozorněním na rozesílané pozvánky od zdravotních pojišťoven.

Herečka Chantal Poullain s MUDr. Miroslavem Skovajsovou, Ph. D. upozorňuje na důležitost prevence rakoviny prsu. Herečka Ilona Svobodová spolu s MUDr. Vladimírem Dvořákem informují o významu prevence rakoviny děložního čípku. Jan Čenský spolu s prof. MUDr. Miroslavem Zavoralem předávají vzkaz o nezbytnosti přijít včas na preventivní vyšetření rakoviny tlustého střeva. Osobnosti byly vybrány tak, aby měly zkušenost s onemocněním, na jehož závažnost upozorňují

V rámci celorepublikové roadshow probíhá informační a propagační akce pro veřejnost včetně poradny a fotokoutku. Tuto celorepublikovou kampaň podporují svou činností i mnohé neziskové organizace, jednou z nich je také Mamma HELP. V Brně v letošním roce proběhla roadshow ve čtvrtek 30. 4. 2015 v OC Velký Špalíček. Naši účastí jsme přispěly k šíření informovanosti veřejnosti o problematice ca prsu.

*St. Absolínová*

## Knižní veletrh 2015



Květen je pro nás stejně vytižený měsíc jako říjen. Hned odpoledne během kytičkového dne jezdíme instalovat stánek na knižní veletrh „Svět knihy“, který trvá 4 celé dny. Nejinak tomu bylo i letos. Měly jsme na stánku nápis, „Zkus být

duhou v něčím mraku“. Myslím si, že tenhle nápis jasně vyjadřuje poslání Mamma HELPU.



U našeho stánku se zastaví skoro každý, kromě obvyklých dáreků se prodávala látková zvířátka a u nás bylo pořád plno. Malé děti, které chodí na veletrh se školou, si skoro všechny kupovaly korálková zvířátka.

Letos se na stánku vystřídalo 18 dobrovolnic a i tržba byla rekordní, kolem 20.000,- Kč.

Můžeme se těšit na příští rok, s vedením veletrhu spolupracujeme velmi dobře a mnoho let, dobré tržby míváme také díky dobrému umístění stánku.

*H. Jírovcová*

## Víte, co v odpoledních programech MH center táhne nejvíc?

V posledních letech vítězí rozhodně tzv. Cestovatelské okénko – připravují ho mamahelpky, které se podívaly někam do ciziny a zprostředkují své zážitky ochotně dalším. Podobně oblíbené jsou společné výlety, zpravidla sobotní. Úspěch většinou záleží na jejich organizátorce, opět mamahelpce. A pak už se preference trochu liší, podle regionů. Někde vítězí artedilny, jinde je hojně navštěvované nejrůznější cvičení. Pravidelně se taky konají přednášky odborníků, kam přijdou zpravidla ti, které dané téma zrovna nejvíc zajímá.

## Lékařská přednáška

**V úterý 19. května se v našem plzeňském centru Mamma HELP konala odborná přednáška na téma „Cévní onemocnění v seniorském věku“.** Sešly jsme se v hojném počtu. Přednášející Doc. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D., nám poutavým způsobem a srozumitelnou formou osvětlil problematiku těchto onemocnění.

Přednášku rozčlenil do čtyř základních částí:

- 1) Infarkt myokardu, Angina pectoris
- 2) Cévní mozková příhoda
- 3) Ischemická choroba dolních končetin
- 4) Aneuryzma břišní aorty

V západním světě (USA, Kanada, Evropa) umírá více než 50 % lidí na onemocnění kardiovaskulárního systému. Všechna tato onemocnění jsou způsobena aterosklerózou (kornatění tepen). Mezi rizikové faktory způsobující tato onemocnění patří kouření, strava, životní styl, obezita a vysoký krevní tlak. Existují dvě možnosti léčby – operační řešení (otevření tepny, vyčištění, uzávěr) a radiointervenční řešení (roztažení tepny balonkem, vložení stentu). Po přednášce následovala bohatá diskuze. MUDr. Moláček zodpověděl spoustu dotazů od přítomných žen. Dovolím si tvrdit, že přednáška byla velice zajímavá a poučná a všem se líbila.

*Dana Moláčková, MHC Plzeň*

# Mammahelpky ve „městě v lesích“

Od společného výletu do Týniště nad Orlicí asi málokdo očekával mimořádné zážitky. Ale naše kamarádka Libuška nám slibovala osobní doprovod coby rodačka a znalkyně města, přijetí u paní starostky, posilnění v cukrárně, prohlídku muzea kočárků. A tak se nás sešlo dost, dokonce přijela i jedna mammahelpka až Chocně. Na nádraží na nás Libuška čekala a jarně zeleným, upraveným městským parkem nás vedla k první zastávce – do útulné cukrárny na kafičko a zákusek. Dobře jsme začaly. Posilněné jsme přešly do nedaleké galerie obrazů místního rodáka a uznávaného malíře – samouka Jaroslava Dostála. Čekal na nás průvodce a obdivovatel jeho díla a seznámil nás s historií galerie, která vznikla na popud týništských patriotů. Prohlídka 200 obrazů malíře a zároveň bývalého ředitele školy i několika dalších regionálních malířů byl hezký kulturní zážitek a za zasvěcený výklad jsme našemu průvodci panu Tomašikovi poděkovaly a darovaly jeden z našich výrobků. A už jsme pospíchaly do muzea kočárků – na to jsme se jako správné maminky a babičky mimořádně těšily. Tady nás přivítala paní starostka ing. Jana Galbičková, velice milá a příjemná mladá žena. Ochotně nám povyprávěla o historii a vzniku muzea, jak se sháněly a scházely jednotlivé exponáty – kočárky, židličky, houpačky a jiné věci. A jak jinak vzniklo toto muzeum, než z obrovského nadšení místních. I my jsme žasly nad kočárky z dob Rakouska-Uherska i nad košatinami na malých kolečkách s blatníky, které jsme si už pamatovaly z dob našeho mládí. Bylo slyšet tlumené výkřiky jako „takový jsme měli doma“, „v tom samém jsem vozila ségru“, „z takového mě brácha vyklopil“ apod. A co to spodní prádélko, krásně vyšíváné a vybělené, ba i pánské noční košile a noční čepečky. Na rozloučenou nám paní starostka věnovala osobní dar – jí samou sepsanou knížečku Kuchařka Podorlicka. My jsme jí zase poděkovaly naší vlastnoručně vyrobenou bižuterií a popřály jí hodně nevyčerpatelného elánu, úspěchů a podpory od týništských občanů. Její zápal pro budování města zaslouží velký obdiv. Například vodárenská věž, viditelná ze všech míst, je vlastně opravený a na galerii a muzeum upravený původní vodojem. Zajímavostí jsou na věži umístěné hodiny – ty jinde na nádrži na vodu těžko najdete. A také akce, které se tu konají – výstavy, koncerty, besedy. Už teď jsme měly spoustu milých zážitků, ale ještě nás čekalo nově opravené divadlo. Osobně nás přijal pan ředitel, učitel, herec a hudebník v jedné osobě pan Libor Stolín. A jak jinak než opět nadšený patriot města, neúnavný organizátor kulturního života, plný nekonečné energie a elánu. To krásné renovované divadlo může Týništi závidět leckteré město. Nejsilnější dojem z tohoto výletu: obrovské nadšení lidí občanského sdružení Spolek přátel města Týniště n. O., jehož výsledky jsou nepřehlédnutelné. A tak nemůžeme odmítnout pozvání na letos už 20. mezinárodní týništský swingový festival, kterého se pravidelně účastní hudební skupiny z celé Evropy a patří k lahůdkám pro milovníky této hudby.

Děkujeme Libušce, že nám tento výlet zprostředkovala a byla nám skvělou průvodkyní a přejeeme hodně nadšených a spokojených občanů městu Týniště nad Orlicí.

*Renata Koutná, Hradec Králové*

# Paříž – město kultury, módy, gurmánů, město zamilovaných a lásky.

Jak jsme se dostaly s paní Markovou do Paříže? Na supervizích spolu pravidelně bydlíme a tak si povídáme o kde čem. Jednou došlo i na Paříž.

Koncem října a začátkem listopadu jsme tam prožily čtyři krásné, sluncem prozářené dny loňského podzimu. Moc jsme se tam těšily a Paříž skutečně nezklamala. Navštívily jsme téměř všechna významná místa, počínaje Eiffelovou věží, Vítězným obloukem, pověstným



Montmartrem s bazilikou Sacré – Coeur, krásnou katedrálou Notre Dame, která se stala místem pro korunovaci králů a císařů. Prošly jsme kolem známé tančírny Moulin Rouge, proplétaly se půvabnými, starými, křivolakými uličkami, které dotvářely starobylé město.

Viděly jsme i novou čtvrť La Defense. Se svoji rozlohou 80 ha je největším moderním administrativním centrem Evropy.

Nesmím zapomenout ani na Louvre s typickou skleněnou pyramidou, kterou proniká do galerií světlo. Přilehlé prostory upravené do odpočinkového místa s bazénky a spoustou lehátek. Lehátka jsme využily odpočinku a nechaly se hýčkat posledními podzimmními sluníčkem.

Jeden den jsme věnovaly Versailles. Co o tomto místě napsat? Zámek nás přivítal obrovskou pozlacenou bání a rozlehlým prostorem nádvoří. Začal ho budovat Ludvík XIV. Postupně se z něho stal největší palác v Evropě. Mohlo v něm bydlet najednou 20 tisíc hostů. Je doplněn zahradami, uspořádanými do obrazců, fontánami a vodními kanály, na kterých Ludvík XIV. pořádal večírky na lodích. Všude byl vidět přepych tehdejší doby.

Ještě musím zmínit. Kavárny, bufety, restaurace – ulice jsou jimi přeplněné. Majitelé vynesou ven stolečky a židličky, které se vždy k večeru zaplní lidmi. Lidmi milými, krásnými, různě barevně namíchanými, kteří se jdou bavit a zpríjemnit si závěr dne. Ráda jsem se na ně dívala. Má to ale jedno ale. Tam, kde jsme se zastavily na skleničku vína, lidé sedí vedle sebe v jedné řadě a tak si spolu povídá nejbližší člověk z pravé a z levé strany, což je dosti nepohodlné pro sdělování si zážitků z celého dne.

Pokusila jsem se přiblížit vám alespoň část z toho, co jsme viděly.

Frédéric Chopin kdysi o Paříži napsal:

V jednom okamžiku je zde vidět největší luxus, největší svinstvo, největší mravnost,

lomoz a křik, krásu a špínu – je toho víc, než si dokážeš představit. Paříž je vše, co chceš. Můžeš se tady bavit, můžeš zahálet, smát se, plakat, dělat vše, co tě napadne a nikdo se ani nepodiví, co děláš, protože tisíce lidí dělají to samé, jako ty a každý tak, jak se mu zachce.

*Jarka Doležalová, Hradec Králové*

## Cvičení na židli pro každého a kdekoli



Brněnské Mamma HELP centrum nedisponuje prostorem, kde by se dalo cvičit. Toto jsme si myslely až do té doby, kdy nám paní PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D. ukázala, že se dá cvičit i na poměrně malém prostoru a bez jakéhokoliv vybavení a pomůcek. Vsedě na židli je možné protáhnout celé tělo a uvolnit problematická místa. Teď už jen zbývá přesvědčit sama sebe a pravidelně cvičit.

*St. Absolínová*

## A ještě jednou MH centrum Hradec



Toto je má fotodokumentace z dnešního hradeckého vydařeného a plodného ručpřekového odpoledne. Balakryl mám sice na ruku ještě teď, ale zdařilá mistrovská dílka a jaro v duši to vykompenzují... myslím, že s tím budu slavit nehynoucí úspěchy hodně dlouho! Taky keramika vytvořená před nedávnem ve zdravotní škole dopadla přímo skvostně a obrázky, vzniklé pod pečlivým dohledem a s pomocí Štěpánky tomu zdatně konkurují... Zkrátka jsme šikovné holky!

*jšr.*

## Nové trendy při léčbě rakoviny prsu: genomické testování



Nejnovějším trendem v léčbě rakoviny prsu je individuální přístup ke každé pacientce. Rakovina prsu je v rámci moderní medicíny vnímána jako heterogenní onemocnění a současným cílem její léčby je najít pro každou pacientku léčbu šitou na míru.

### **Je chemoterapie vždy nutnou součástí léčby?**

Chemoterapie je často vnímána jako nedílná součást léčby karcinomu prsu. Až donedávna tomu tak skutečně bylo, s vývojem výzkumu se však situace mění. Ze zahraničních studií vyplývá, že až v 50% případů je chemoterapie podávána pacientkám s karcinomem prsu zbytečně. Je tedy potřeba pečlivě vážit, komu tuto účinnou ale zároveň agresivní léčbu doporučit. Právě pro tento účel byly vyvinuty tzv. genomické (nebo také multigenové) testy, které pomáhají se stanovením prognózy pacientky a s výběrem léčebného postupu, který je pro konkrétní ženu nejvíce vhodný

– nejen účinný ale i šetrný. V současné době je celosvětově nejpoužívanějším a z hlediska úrovně klinického důkazu nejvíce prověřeným test Oncotype DX. Tento multigenový test byl vyvinut s cílem podpořit individuální přístup při výběru léčebného postupu u pacientek s karcinomem prsu. Je určen pacientkám všech věkových kategorií s nově diagnostikovaným nádorem prsu I. nebo II. stupně, s pozitivitou estrogenového receptoru (ER+), negativitou receptoru 2 pro lidský epidermální růstový faktor (HER2-), s postižením žádné, nebo maximálně 3 lymfatických uzlin. Během posledních deseti let byl test ověřen v 14 rozsáhlých klinických studiích s více než 6 000 pacientkami s tímto onemocněním a vzhledem ke konzistentním výsledkům těchto studií se stal celosvětovým standardem při rozhodování o pooperační léčbě pro určitý typ nádorů prsu.

### **Jak takové genomické testování funguje?**

Pro provedení testu není potřeba žádná další vyšetření. Při rozhodování o pooperační léčbě se odešle vzorek nádorové tkáně, která byla odebrána v rámci operace, při které byl nádor odstraněn. Ve specializované laboratoři se pak ze vzorku tkáně změří aktivita 21 specifických genů. Výsledkem testu je hodnota tzv. Recurrence Score – skóre recidivy, což je číselná hodnota, která předpoví pravděpodobnost, s jakou se může rakovina vrátit a poskytne informaci, která pomůže lékaři rozlišit mezi pacientkami, které budou mít z chemoterapie přínos, a těmi, u kterých chemoterapie není přínosem. Od začátku roku 2014 je test Oncotype DX plně hrazen VZP a některými dalšími zdravotními pojišťovnami pro určitý typ nádorů. S testem Oncotype DX tak mají zkušenosti již i mnohá česká onkologická pracoviště.

Seznam onkologických center, kde mají již s testem OncotypeDX zkušenosti:

Masarykův Onkologický Ústav, Brno  
Všeobecná fakultní nemocnice, Praha  
Onkologické centrum Multiscan, Pardubice  
Thomayerova nemocnice, Praha  
Nemocnice Nový Jičín  
Fakultní nemocnice Brno Bohunice  
Fakultní nemocnice Plzeň  
Nemocnice Jihlava

Nemocnice Nové Město na Moravě  
Fakultní nemocnice v Motole, Praha  
Nemocnice Příbram  
Krajská Zdravotní a.s., Ústí nad Labem  
Krajská nemocnice Tomáše Bati, Zlín  
Nemocnice na Bulovce, Praha  
Nemocnice Kolín  
Onkocentrum Zelený Pruh

## ČSSZ každému otevřela jeho on-line „konto“ dob pojištění

Každý občan, bez ohledu na věk, má od letošního března možnost kdykoliv, snadno, bezpečně a zdarma vidět aktuální stav svého konta evidovaných dob pojištění, aniž by musel od úřadu žádat zaslání výpisu svých dob pojištění. Bránou, jak ke kontu online přistoupit, je ePortál ČSSZ.

Díky němu mají zejména zaměstnaní lidé nástroj, jak si zkontrolovat, že zaměstnavatel České správě sociálního zabezpečení (ČSSZ) potvrdil dobu jejich důchodového pojištění a hrubé příjmy (výdělky) ve správné výši.

*„Každý jeden člověk, který kdy byl naším pojištěncem, protože ze své výdělečné činnosti v ČR odváděl pojistné na důchodové pojištění, dostal od České správy sociálního zabezpečení možnost mít své údaje, jež jsou podkladem především pro jeho budoucí důchod, průběžně pod kontrolou,“* uvedl ústřední ředitel ČSSZ Vilém Kahoun a zdůraznil význam nové služby:

*„Lidé získávají důležité informace, které jim pomohou vyhodnotit, zda nám zaměstnavatelé předali všechny údaje, které měli, tzn. všechny evidenční listy důchodového pojištění. V případě, že zjistí rozpor, mohou začít vše včas řešit spolu s pracovníky okresních správ sociálního zabezpečení. Česká správa spolu se svými okresními správami sociálního zabezpečení je klientsky zaměřeným úřadem státní správy a stvrzuje to svým rozvojem v přístupu ke klientům.“*

Některé doby, které se prokazují až v souvislosti s podanou žádostí o důchod však ČSSZ nemůže mít v evidenci. I na ně konto upozorňuje. Jsou to např. období, kdy byl člověk pracovně činný v zahraničí či lidé pečovali o dítě.

Aby lidé mohli nahlédnout do přehledu dob důchodového pojištění, přihlásí se do ePortálu ČSSZ. K jeho používání nepotřebují nic jiného než mít přístupové údaje ke své datové schránce. Systém individuálních kont pojištěnců, který ČSSZ v posledních letech usilovně vytvářela a budovala, umožňuje, že se konto průběžně aktualizuje na základě každého nově doručeného a zpracovaného dokladu. V současné době konta, jejichž počet osciluje kolem 8,5 milionu, obsahují 150 milionů digitalizovaných nárokových podkladů.

Z hlediska technologických změn a přínosů má ePortál ČSSZ klíčový význam. Co je podstatné: spuštěním ePortálu ČSSZ v prosinci 2013 byl významně posílen proklientský přístup ČSSZ směřující k vybudování internetové samoobsluhy pro občany, podnikatele, zaměstnavatele i další orgány veřejné správy. Umožňuje nahlédnout na vybrané údaje, jako je přehled dob důchodového pojištění, získat výpis z některých údajů, požádat o vydání potvrzení, zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění apod. Jeho prostřednictvím lze elektronicky podat tiskopisy, které jsou systémy ČSSZ zpracovány a ověřeny.

Kromě náhledu na „konto“ mají občané stále možnost požádat jednou za kalendářní rok ČSSZ o zaslání informativního osobního listu důchodového pojištění (IOLDP). Lidé jsou obvykle mile překvapeni, jak má ČSSZ jejich pracovní historii řádně zdokumentovanou. Potvrzují to slova šéfredaktorky časopisu revue 50plus:

*„Já sama, když jsem žádala o důchod, jsem vůbec netušila, že existuje něco jako osobní list. Sháněla jsem krkolomně různá potvrzení, a když jsem pak přišla na ČSSZ, byla jsem ohromená, že tam o mně všechno měli! Přitom jsem během života vystřídala několik svobodných povolání. Připadalo mi to jako malý zázrak, že může mít úřad všechno podchycené, i to, co já jsem už dávno zapoměla.“*

Doklady, které ČSSZ o svých klientech-pojištěncích eviduje, mohou v některých případech posloužit i jinak než jen pro účely důchodu. Jde o situace, kdy potřebují svou pracovní minulost prokázat např. novému zaměstnavateli, v souvislosti s podnikáním pro doložení praxe, nebo pro různé jiné účely.

Zdroj: MPSV a Parlamentnílisty.cz

## ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

**V červenci a srpnu se odpolední programy v MH centrech nekonají. Přivítáme vás zase po prázdninách. Denní poradny ale samozřejmě fungují.**

### Program MHC Praha

**18. 6. 15.00 Malování s Adou – je třeba se objednat**

**25. 6. 16.00 Poslední babinec před prázdninami – grilovací piknik, který bude v parku na Vítkově .** Vchod do parku přes lávku, která vede nad silnici a tramvají Na Krejčířce z Ohrady. Nemusíte nosit žádné jídlo, stačí když každá přinesete pití (i balenou vodu). Grilování již patří do našeho projektu „Holky už mi zase chutná“

**Ve dnech 7. 7. – 10. 7. 2015 je MHC Praha zavřené**

**Odpolední programy odpadají od 29. 6. až do 13. 9. 2015**

**Po dobu letních prázdnin otevřeno v centru od 9. 00 do 15. 00 hodin**

### 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](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 jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

## **Internetová Mammanetka**

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

**Čtvrtek 10.00 – 17.00 pro pokročilé, bez obsluhy** – bez objednáni.

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

## **MHC Brno**

**středa, začátky od 15 hod.**

**17. 6. Malování s Adou**

**24. 6. Babinec** – poslední setkání před prázdninami

## **Program MHC Hradec Králové**

**čtvrtek, začátky od 15 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.**

**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.**

**Centrum bude mít od 6. do 12. 7. ZAVŘENO. Po celý červenec je také z personálních důvodů omezen provoz poradny na pondělí, úterý a středu, od 10.00 do 15.00 hodin (ve čtvrtek a v pátek je zavřeno).**

## Program MHC Olomouc

**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!**

## MHC Přerov

**bude mít zavřeno od 27.7 – 8.8. 2015**

## Program MHC České Budějovice

**úterý, začátky od 16 hodin**

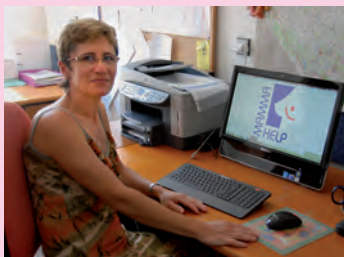
**16. 6. 15.00 Vítání léta.** Společnou procházkou po Křížové cestě v Římově a piknikem – protože Holky, už nám zase chutná! – přivítáme léto. Vyjždíme v 15.00 hod. od MH centra. Doprava autobusem z AN, autem na základě telefonické dohody. V případě nepřízně počasí je zajištěn náhradní program v MH centru.

## Program MHC Zlín

**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.

**V centru bude zavřeno v týdnu od 6. do 9. 7. a také od 24. do 28. 8.**



## Na konci června se s námi loučí brněnská koordinátorka, Stáňa Absolínová.

Milá Stáňo, chci ti poděkovat za spoustu práce, kterou jsi pro Mamma HELP udělala, za obětavost (nejen tvou, ale i tvých blízkých, kteří nám nezištně pomáhali), za dobré nápady a užitečné rady, za spolehlivost...prostě, bude se mi /nám stýskat!  
Přeji ti za nás všechny, ať se ti daří, hodně štěstí!

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



Lenka Ch., Eva M, Marcela M., Markéta S. a Alena T. (70) – 1.7., Marta J. PhDr. – 2.7., Jarmila B., Eva K., Jarmila S. a Alena V. – 3.7., Stanislava H. a Marta H. – 4.7., Jitka Č. a Zdeňka Š. – 5.7., Daniela Č. RNDr., Zdenka M. a Jitka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. (60) a Zdeňka R. Ing. – 7.7., Drahomíra Z. – 8.7., Ivana M. (50) a Helena V.(65) – 9.7., Libuše B. a Radmila B. – 10.7., Olga D. (75), Jaroslava H.(75), Irena K. (75) a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jitka L. a Sonja V. – 12.7., Božena M. a Dagmar N. (65) – 13.7., Alena B., Olga N., Zdeňka S.(70) a Blanka T. – 14.7., Soňa M. a Jana P. – 15.7., Jarmila P. – 16.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing., Jarmila M. a Alena V. – 20.7., Hana H., a Věra P. – 21.7., Dana Č. a Marie J. – 22.7., Olga B., Daniela H., Jaroslava K., Natalya M. (45) a Anděla P. – 23.7., Renata Š.(50) – 24.7., Anna V. – 25.7., Hana Š. -26.7., Marie J. – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing., CSc., Dana K. Mgr.(65) a Hana N. – 30.7., Emilie A. a Halyna K. – 31.7.

### v srpnu

Jana K. a Drahomíra K. – 1.8., Anna H. a Věra S.(70) – 2.8., Alena H. a Eva K. – 3.8., Jitka K.(50) a Monika Š. – 4.8., Marie K. a Karla O. – 5.8., Helena M., Alena P. a Zuzana T. (50) – 6.8., Marcela B., Blanka H., Marcela K., Veronika P. a Irena R. – 7.8., Jelena B. (60) a Helena P. (65) – 8.8., Marie H. (65) a Eva P.- 9.8., Marta K. Mgr. (60), Miroslava M. a Jitka S. – 10.8., Helena K. a Jitka M. – 11.8., Vladimíra B. Ing., Václava H (70) a Yvona V. – 13.8., Denisa G. a Růžena U. – 14.8., Eva Č. a Dagmar M. – 15.8., Helena K., Radana K. a Olga K. – 16.8., Dagmar H. a Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K. a Věra P. (65) – 19.8., Bronislava F., Eva K., Eliška S. a Lydie U. – 20.8., Jana Š. – 21.8., Margita H., Marcela N. Ing a Jana S. – 22.8., Miroslava S. MUDr. – 23.8., Iva R. – 24.8., Marie Š. (65) – 25.8., Jana H. a Eva K. – 26.8., Helena H., Jaroslava K., Zuzana S. a Hana Š. (70) – 27.8., Jolana K. – 28.8., Štěpánka P. Bc.(40) a Eva V.(60) – 29.8.

### **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

---



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