

9 - 10 / 2015

ZÁŘÍ - ŘÍJEN



Představujeme vám tým
českobudějovického MH centra.
Právě slaví své první narozeniny!

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.

Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým
v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999



V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

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

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

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



Bezplatnou telefonní linku, kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Doteky léta...

Jsou luxusní vzpomínky „luxusem“? Otázka, která se vkradla zcela nenápadně...

Vše začalo nevinným mejlíkem kolegyně Hely, naší kronikářky, ve kterém nás požádala o několik fotografií, ze kterých bude patrné, jak jsme si užili léta...

Tak jsem si jedno zářijové odpoledne našla chvíli volna a pustila se v myšlenkách zpět proti proudu času. Léto... ano, ale to astronomické pro většinu z nás je již pouhou vzpomínkou.

Je z čeho vybírat... v červnu tradiční týden s koly v Třeboni. Milované jižní Čechy... příroda, architektura... stále mám co objevovat. Červenec, srpen... slovy klasika... léto budiž pochváleno. Letošní léto nás sevřelo do své hřejivé náruče hned počátkem července a jemně ji pootevřelo až s návratem dětí zpět do škol. Do vzpomínek se vkrade vůně levandule, jak jsem ji sušila pro naši artedílnu, čas strávený na zahradě s knihou v ruce, ale také jsem po letech vytáhla olejové barvy a plátno s touhou zachytit na něm ty lehké „doteky léta“. Vkrádá se vzpomínka na východy a západy slunce u moře...

A tady někde mě to napadá... vlastně samé „luxusní vzpomínky“. Jsem šťastlivec, neb patřím mezi omezenou skupinu těch, kteří mají k dispozici povětšinou pozitivní vzpomínky. Vybavují se mi titulky v médiích v posledních měsících. Ty mají do pozitiva hodně daleko. Letošní léto se nebude vzpomínat jenom jako léto, které trhalo rekordy ve statistice naměřených teplotních rekordů, ale také jako léto, které přineslo nový fenomén... statisíce utečenců proudících do Evropy s nadějí, že tady najdou lepší život. Není na mně, abych tady rozebírala danou problematiku... od toho máme naše politology a jiné odborníky a někdy nepřestávám žasnout. Ale chci tím jenom říct, že i to jsou mé vzpomínky na léto. Zpětně si vybavuji, jak mi docházelo, že otočením stránky vyřeším pouze svůj problém, že o tomto dění nechci číst... a důvod... abych se nebála toho či onoho... Ale problém těch, kteří se v dané situaci nachází žádné „otočení stránky“ bohužel nevyřeší. Tady už byl jenom krůček k tomu, aby se vkradla myšlenka... jaké budou asi jejich vzpomínky na to letošní – pro nás tak báječné – léto? Vidíte, nejsou vzpomínky, jako vzpomínky... rádi bychom občas jistě přivítali nějaký výpadek paměti, ale ani ten neřeší situaci. Teprve čas ukáže. Ale to už nám poběží jiné roční období...

Nakonec jsem pro Helu vybrala tři fotografie mých vzpomínek... vím, že jsou „luxusem“ bez okázalého luxusu... a nám všem přeju, aby měly vždy pozitivní vzpomínky navrch nad těmi druhými...

Ilona Tytlová, MHC Plzeň

Malé prázdninové ohlédnutí

Budiž pochváleno léto napsal Vladislav Vančura ve svém díle Rozmarné léto. I já léto chválím, neboť jsou to měsíce plné hojnosti a jak já říkám, „dobíjení baterek“. A že jsem měla svoje baterky pořádně vybité, vám nemusím ani povídat. Myslím si, že takových lidiček jako já rok od roku přibývá.

Proto jsem netrpělivě vyhlížela srpen, kdy si aspoň trochu času vyšetřím pro sebe a svou rodinu a vyrazíme do místa vytouženého odpočinku. Letos jsme se rozhodli poznat krásy naší vlasti, konkrétně jižní Moravu. V rychlosti jsme sbalili pár nezbytných věcí, hlavně kola, rybářské pruty a ještě jsme přibalili dobrou náladu a vyrazili. Směr Lanžhot a jeho okolí. Těto oblasti se říká Podluží a nachází se v jihovýchodním cípu jižní Moravy. Podluží je příslovečné pohostinností místních lidí, o čemž jsme se v plné míře přesvědčili. Vinařství prostupuje všemi obcemi Podluží a ve valtickém podzemí (tak se nazývají staré vinařské sklepy) si můžete pronajmout i sklípek na vlastní víno. A musím vzpomenout i Valtický zámek, na jehož nádvoří zrovna probíhal sraz vozů značky Tatra. A štěstí nám přálo ještě jednou, neboť jsme přijeli do Tvrdomic v době, kdy tu probíhaly vyhlášené místní hody. A tak jsme mohli obdivovat překrásně bohaté lidové kroje, ochutnat hodové speciality a zatančit si při dechovce. Při prohlídce Lednického areálu jsem si zavzpomínala na doby, kdy jsem zde jezdila jako dítko školou povinné na výlety. Však jste ho mnohé měly možnost poznat při našich rekondicích. Jistě mně dáte za pravdu, že patří mezi naše skvosty. A protože jsme ani naše kola nenechali zahálet, objevovali jsme stále nové cyklotrasy uprostřed lužních lesů (např. soutok Moravy a Dyje – je to zároveň trojmezí České republiky, Rakouska a Slovenska), kde zdejší příroda vypadá téměř nedotčena. Pokud toužíte vypravit se aspoň na chvíli do minulosti a podívat se, jak žili naši předci v devátém století, navštivte empírový lovecký zámek Pohansko. Nebo prozkoumejte naši kulturní památku z 8. a 9. století Slovanské hradiště v Mikulčicích. Je na co se podívat. A když už jsme měli toho cyklo poznávání dost, relaxovali jsme s pruty u místních rybníků. Večer se většinou zakončil příjemným grilováním při sklence lahodného moku z místních sklípků. Počasí nám letos přálo a tak jedinou vadou na kráse bylo snad jen nevídané množství vos, které si zřejmě umínily, že nám budou dělat společnost snad všude. Ještě musím zmínit můj největší dobíjecí a hnací motor – svého šestiletého příbuzného Tomáška, který mě nenechal chvíli vydechnout. Donutil mě skákat na trampolíně do (pro mě) neuvěřitelné výšky nebo ve 35 stupňovém vedru pořádat závody na kole a podobná bláznovství. Ne nadarmo se říká, že ve stáří se člověk čím dál více přibližuje dětskému věku.

Takže moje baterky jsou aspoň na čas zase dobité a už teď se těším na příští léto. Přeju vám všem, ať najdete svoje místo na dobíjení energie, ať máte vždy někoho, kdo vás „vyhecuje“ k bláznivým výkonům a ať můžete aspoň na čas hodit všechny starosti za hlavu. Díky létu!

Jarka, Zlín

Péče o kůži při radioterapii

MUDr. Martina Žemličková, Naděžda Polincová
Dermatovenerologická klinika VFN a 1. LF UK Praha

Při léčbě některých chorob, především onkologických onemocnění, při radioterapii jsou nároky na péči o kůži vystavenou radiaci extrémní. Jak ale vybrat přípravek vhodný v této situaci?

Je nutno se zaměřit především na vhodné složení přípravku. Vybraný produkt by měl být lehký, mírně promašťující krém s vyšším obsahem vody, který by pokožku dostatečně hydratoval a pouze lehce promastil, tak aby nevznikl na kůži nepropustný film. Proto nejsou vhodné přípravky s vysokým obsahem tuku (např. vepřové sádlo, vaselina atd.), které nedodají podrážděné a vysušené kůži žádnou vodu, nehydratují, vytvoří na kůži mastný nános, což může následně vést k dalšímu svědění a podráždění postižené kůže. Je také nutno vybrat přípravek bez obsahu častých kontaktních alergenů, především parfemací a nejčastěji alergizujících konzervačních látek. Vhodné nejsou ani přípravky s obsahem stříbra či jiných kovů.

Existují již i produkty vyvinuté speciálně pro tuto situaci. Takovým přípravkem je Linola Radio-Derm krém, jehož účinnost je doložena i provedenými lékařskými studii. Tento krém je vhodné aplikovat na předpokládanou ozařovanou oblast již několik dní před započítím ozařování. V den radioterapie není vhodné krém nanášet před ozařováním, mohlo by dojít k opačnému efektu a zvýšenému podráždění pokožky. Naopak, výrazný zklidňující efekt poskytne **Linola Radio-Derm** krém aplikovaný přibližně hodinu až tři po ozáření a poté následně ještě po několika hodinách například po sprše před spaním. Tato péče zabere minimum času pacienta a dokáže zabránit vzniku velmi nepříjemné poradiační dermatitidy, při které může dojít ke vzniku bolestivých trhlinek na kůži s následným rozvojem infekce. Tyto nežádoucí účinky jsou pro pacienta velmi nepříjemné, bolestivé a lze jim včasnou péčí o kůži předějit, či je podstatně zmírnit.

Krém Linola Radio-Derm žádejte v lékárnách.



Občas k nám volají klientky, které se ptají, zda je možné **zabránit ztrátě vlasů při léčbě chemoterapií**. Oslovili jsme jednu z pacientek, Martinu Vysušilovou, a požádali ji, aby nám popsala svou zkušenost s přístrojem Digni cap, který používají v Onko centru na Zeleném pruhu. Řekla nám:

„Od února letošního roku se onkologicky léčím po zjištění pozitivního karcinomu v prsu. Při začátku chemoterapie mi byla nabídnuta doplňková léčba (proti vypadávání vlasů) při-

strojem Digni cap za finanční úhradu. Bylo mi vysvětleno, že tato léčba je schopna příznivě ovlivnit dopad chemoterapie – vypadávání vlasů. Byla jsem sice nedůvěřivá, ale výsledek je vynikající. Došlo pouze k mírnému prořidnutí vlasů v týlu, téměř neznatelně. Vlasy zůstaly. Tuto aplikaci opravdu doporučuji. Celá procedura nebyla nepříjemná, chlazení vlasové pokožky bylo chvílemi intenzivní, ale dobře snesitelné. Pocit, že nepříjdu zcela o vlasy, byl po psychické stránce báječný.“

A co nám k tomu řekla onkoložka MUDr. Karolína Hovorková?

Jak dlouho používáte metodu, která vlasové kořinky ochrání, a jaké máte zkušenosti?

Tuto metodu používáme od listopadu loňského roku, kdy byl na našem pracovišti, jako první v ČR, instalován přístroj Digni Cap. Zatím tuto nadstandardní péči můžeme nabídnout maximálně dvěma pacientkám denně, ale brzy budeme mít v pronájmu ještě druhý přístroj, pak bychom mohli vyhovět až čtyřem zájemkyním.

Zatím máme veskrze pozitivní zkušenosti, statisticky odpovídá úspěšnost metody procentu uváděnému firmou – tedy 85 procent pacientek ztratí méně než polovinu vlasů. Poznávám, že vlastně teprve pokud vypadá více než polovina vlasů, bývá to viditelné.

Pacientky jsou s doplňkovou léčbou velmi spokojené, z celkového počtu asi čtyřiceti jen asi čtyři předčasně ukončily používání čepice. Jedna pacientka měla problém s nepříjemným pocitem ochlazení hlavy, u ostatních došlo k takovému vypadání vlasů, že již bylo nutné pořídit si paruku. Celkový efekt závisí jak na složení chemoterapie (čím „silnější“, tím větší riziko vypadání), tak i na kvalitě vlasů (hustota a síla) již před zahájením chemoterapie.

Na jakém principu vlastně metoda funguje?

Přístroj pracuje vlastně na principu „chladničky“. Na vlasovou část hlavy se nasadí speciální silikonová čepice, v níž rovnoměrně proudí chladící medium. Zároveň jsou na čepici v několika místech čipy, které měří teplotu povrchu hlavy. Jakmile v některém místě teplota přesáhne stanovenou hranici 7 °C, dojde v této části k zvýšenému chlazení na potřebnou teplotu. Tím je vlastně rovnoměrně ochlazován na stejnou teplotu celý povrch vlasové části hlavy. Bezpečné rozmezí je stanoveno mezi 3,0 a 7,0 °C.

Když se pokožka takto ochladí, dojde k výraznému zmenšení prokrvení a tím se vlastně cytostatikum nedostává krví k vlasovým kořínkům a nepoškozuje je. Zároveň přímo v kořínkách vlasů dojde ke zpomalení metabolismu buněk a tím i k jejich větší odolnosti vůči cytostatikům (cytostatika účinkují pouze na buňky ve fázi dělení).

Lze předpokládat dobrý výsledek u každého? Hodí se tato metoda pro každého onkologicky nemocného?

To bohužel očekávat nelze – jak jsem uvedla, vždy je to závislé na typu chemoterapie, kvalitě vlasů jednotlivých pacientů a též na jejich psychickém rozpoložení. Astenik, který se trvale stresuje, má vždy o hodně horší průběh a toleranci léčby a více vedlejších

účinků... Jsme pracoviště zaměřené na léčbu nádorů prsu, takže používáme přístroj při chemoterapiích pro nádory prsu. U ostatních diagnóz se přístroj dá též používat, ale s tím zkušenosti nemáme.

Kolik se za aplikaci zaplatí?

Platí se dle typu chemoterapie – u nás se cena pohybuje v rozmezí 800 – 1500 Kč za jednu aplikaci (jeden cyklus).

Děkujeme za rozhovor.

CO SE DĚJE V MH CENTRECH

Bylo mi potěšením s vámi..., milé mammahelpky.

Maličký přírůstek do rodiny, holčička Miriam, nám všem doma přinesl velké změny. A tak z pozice koordinařky se stávám členkou, která bude ráda – alespoň někdy – docházet na naše akce.

V Hradci Králové v září nastupuje nová koordinátorka, vybraná z více jak 130 uchazečů (i 2 muži se hlásili), mladá a vzdělaná. Přeji jí radost z práce a hodně zdraví.

Vladka Dohnalová

Milá Vlad'ko,

Přesto, že jsi s námi pobyla poměrně krátkou dobu, stihla jsi kus dobré práce, projevila osobní zájem i nasazení, překonala jistě i nějaké ty překážky a díky životním zkušenostem i své povaze se s nimi se cítí vyrovnala. Pro mne jsi byla schopnou kolegyní a vím, že zůstaneš i dobrou kamarádkou. A jak jsem ti řekla, moc ti přeju Tvé babičkovské poslání na plný úvazek, k čemuž neskrývám svůj obdiv! Děkuju, za sebe i za mammahelpky.

Jana Drexlerová



Milé mammahelpky,

je na místě mezi námi přivítat dvě nové posily – hradeckou koordinátorku Janu Smetanovou a brněnskou Lenku Pelánkovou. Obě nastoupily do svých center na začátku září a tak se rozkoukávají – i když, spíš tančí, jak rychle dovedou: Lenka byla vhozena do vody minulou nedělí na Loučení s létem v Denisových sadech (prozradím, že při tom zvládla i interview pro TV!), Jana pár dní nato při konferenci sestřiček v Hradci Králové (a už



s ní laškuje hradecký rozhlas!). Tuším, že jsme vybírali dobře... nemůžu je přechválit hned na začátku, ale vím, že mají obě cenné zkušenosti ze sociální sféry, roky praxe s různě znevýhodněnými lidmi, osobní, velmi bolestivý střet se

smrtnou nemocí (promiňte, holky), srdce na dlani a empatie právě tolik, co je potřeba – a zároveň dobrý výcvik, jak se chránit před vyhořením. Věřím, že mají ještě i dostatek energie, kterou povzbudí nás pomalu vyhasínající, a přinesou i nové nápady a vždycky užitečné pohledy zvenku.

Jano a Lenko, ať vám práce u nás přinese dobrý pocit a naplní vaše očekávání, ať je vám s námi a nám s vámi dobře.

Jana Drexlerová

Kloboukové loučení s létem 2015

Letošní „Kloboukové loučení s létem“ bylo v růžovém stylu a konalo se neděli 6. září v Denisových sadech pod Petrovem v Brně.

Sdružení Mamma HELP spolu s Kloboukovým klubem Dantes připravili program, v němž se střídaly důležité informace, které se týkaly zdravotní prevence se soutěžími a přehlídkami krásných klobouků. To vše za hudebního doprovodu skupiny Louis Armstrong revival. Příjemným zpestřením programu bylo vystoupení šermířské skupiny Khaern M´orhen.

Paní Radka Chabičovská opět nezklamala své příznivkyně a potěšila je nádhernými kloboukovými modely a módní přehlídkou, která zahrnovala nejen růžové modely.



○ nutnosti preventivních vyšetření také hovořila MUDr. Lenka Foretová, Ph.D., primářka oddělení epidemiologie a genetiky Masarykova onkologického ústavu v Brně.

U stánku Mamma HELP mohli účastníci akce získat kompletní informace o činnosti a programech v jednotlivých



centrech v republice. A mohli si také na fantomovém modelu vyzkoušet správný způsob samovyšetření.

Součástí doprovodného programu byl i stánek Všeobecné zdravotní pojišťovny ČR, kde byla možnost změřit si krevní tlak a současně získat důležité informace ohledně preventivních programů. Všeobecná zdravotní pojišťovna také věnovala ceny pro vítěze soutěže o nejkrásněji upravenou ženu akce.

Kloboukové akce v Denisových sadech (Kloboukové vítání jara a Kloboukové loučení s létem) mají již svoji tradici a jsou veřejností hojně navštěvované.

Lenka Pelánková

Milé mammahelpky,

chtěla bych se s vámi podělit o své zážitky a pocity z rekondičního týdne v Janských Lázních. Byla to moje první rekondice, s nikým jsem se neznala. S nejistotou a očekáváním, kdo a co konkrétního mě čeká, jsem přicházela k penzionu Sola Fide.

Moje obavy rozptýlilo už milé a vstřícné přijetí vedoucí této akce Hanky Jírovcové a fyzioterapeutky Hely Dvořákové. Uspokojit a zvládnout zájmy tak početné skupiny žen s pestrými povahovými rysy nebylo pro ně myslím jednoduché. Klobouk dolů. Nicméně spojoval nás jeden druh zdravotního osudu a i to přispělo podle mého k celkové, větší bezvadné atmosféře. Děvčata přátelská, ochotná podělit se o své vlastní zkušenosti s „naší“ diagnózou, připravená pomoci, když s něčím „bylo ouvej“.

Do krátké doby jednoho týdne se vešla pestrá náplň: procházky a poznání nejbližšího okolí Janských Lázní s výkladem Hany nebo Hely o místních zajímavostech, cvičení s Helou zaměřené na problémy související s léčbou rakoviny prsu a celkovou stabilitu těla, hravé plavání v krytém bazénu, ruční výroba zajímavých drobností, na něž, přiznávám se, moje nešikovnost nestačila. Zajímavým doplňkem byla odborná přednáška podiatričky MUDr. Součkové s vyšetřením. Její kolegyně ošetřila zájemkyně z našich řad pedikúrou.



Závěry dne patřily bližšímu vzájemnému poznávání se - třeba formou různých her.

Ke spokojenosti, myslím, že nejen mé, přispěl i ochotný personál penzionu a pestrá chutná krmě.

Děkuji tímto všem účastnicím. Každá mě svým způsobem obohatila a budu vděčně na tento týden vzpomínat.

Zdravím a ahojte!

Marcela Diáková z hradeckého MH centra

Na návštěvě v Janských Lázních

Jedno srpnové úterý jsme se se Stáňou ze Rтынě (já momentálně z Velkých Svatoňovic) rozhodly, že navštívíme děvčata na rekondičním pobytu v Janských Lázních. Nasedly jsme tedy ve svých vesničkách na vlak, posléze na bus a za hodinu jsme už korzovaly po kolonádě světových a jedněch z nejstarších českých lázní.

Za další půl hodinu jsme již seděly s Hankou, Helou, Janou, Danou, Sašou.... a dalšími našimi děvčaty u šálku čaje, pozdravily se se starými i novými známými, obdivovaly jejich ručprčkové výrobky, sdělovaly dojmy, nakoukly do společenských místností, útulných pokojíků i velice příjemné jídelny a těšily se ze setkání.

Počasí bylo ideální na pěší túru a tak jsme děvčata doprovodily na jejich vycházce na Hoffmanovu boudu až na okraj Janek ke stanici lanovky. Tam jsme se s nimi rozloučily a vrátily se spolu se Sašou zpět k jejich dočasnému bydlišti - středisku Sola Fide.

Po cestě jsme nemohly minout pověsný obchůdek - Galerii Magma - plný kamenů, kamínků, kamenných šperků a obrazů, mís, váz, hodin a dalších nádherných originálů. Samozřejmě, že jsme neodešly s prázdnou a myslím, že jsme nebyly samy, určitě i další děvčata si odvezla na památku nějakou malou kamennou krásu sebou domů.

Pak už nám nezbylo, než opustit klidné městečko s krásnou přírodou a bájným duchem hor, zamávat a nasednou na bus zpět domů (málem nám ujel).



Byl to moc hezký výlet a příjemný den. Určitě se budeme nejen my, co to máme za humny, ale i ostatní „holky“, rády vracet do městečka pod vrcholky Krkonoš.

P. S.: V.nadpisu není chyba, čárka nad „a“ nechybí... Janské Lázně (nikoliv Jánské) podle pověsti vznikly na prameni, který v roce 1006 objevil Jan z Chockova a po kterém také nesou své jméno (tolik trutnovský kronikář).

Jana šr. a Stáňa ze Rtyně

Prevence součástí zdravého životního stylu na Týdnu žen v Hluboké nad Vltavou

Ženy a dívky z celé republiky se již po sedmé setkaly na Týdnu žen v Hluboké nad Vltavou. Příznivkyně sportu, kultury, relaxace a zdravého životního stylu neodradila ani velká horka, která v tu dobu panovala, a užívaly si svůj týden každá po svém. Spousta z nich si nenechala ujít ani naše preventivní přednášky, kdy se některé dokonce poprvé ve svém životě dozvěděly, jak správně postupovat při samovyšetření prsu. Nejživější částí přednášek se stala diskuze k samovyšetření prsu, kdy se přítomné rozpovídaly o svých životních setkáních s rakovinou prsu. V tu chvíli nevěnoval nikdo pozornost teplotě kolem 40°C, která byla v jurtě, kde se konaly přednášky, ani stékajícím potůčkům potu. Zapomněly jsme na čas a ukončily naše povídání až po upozornění, že bude začínat další program. Těm, které v době konání přednášek měly naplánovanou sportovní aktivitu, jsme se věnovaly i po ukončení našich přednášek v jurtě, jen jsme se přemístily do stánku v areálu sportoviště, kde se celá akce konala.

Lída Kubátová, České Budějovice



Náš letošní Říjen v růžové

Myslím, že tento rok už nemusím vysvětlovat, že jde o měsíc, který je všude ve světě věnován rakovině prsu – z pohledu prevence, i s důrazem na kvalitu života nemocných žen a jejich blízkých. Už několik let se snažíme o to, aby se u nás tato tradice také uhnízдила – a zdá se, že se to již povedlo. Kromě nás se řada dalších organizací k osvětě připojila a jistě ještě připojí, a říjnových akcí přibývá. I média toto téma akcentují, a to také přináší užitek.

V tomto čísle bulletinu si samy najdete články i upoutávky na naše i jiné akce, které mají s říjnem něco společného. Chci už předem poděkovat všem mammahelpkám i přátelům, kteří je vymysleli a připravili a kteří si začínají vyhrnovat rukávy, neb říjen je tu co by dup. Chci poděkovat všem, kdo si nás sami našli, a nabídli nám, že se nějak v rámci své firmy zapojí a výtěžek pošlou na náš účet, i těm, kteří prostě nabídli svou profesi, sebe a svůj čas. Bez jejich pomoci se totiž v tomhle období už neobejdeme!



Chci vás všechny pozvat na už pátý ročník našich pochodů Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou – budou letos v Praze, Hradci Králové, Olomouci, Zlíně a poprvé Českých Budějovicích – jimi každý rok náš říjen otevíráme, proto jde vždy o **první sobotu v říjnu!**

Chci vás pozvat do obchodních center v Praze Letňanech, v Liberci, v Plzni, Ostravě a Opavě, do našich stánků s osvětou. A volám všechny edukátorky, které ještě mají volnou kapacitu – na značky, prosím!

Tady musím podotknout, že díky zcela novému projektu s novým partnerem – **IQ pohyb** – o čemž si dále přečtete, mají naše edukátorky letos v říjnu opravdu napilno – přednášek pro fitness a jiná pohybová centra máme po republice víc jak čtyřicet! (podívejte se na www.iqpohyb.cz). A řadu dalších, pro jiné, už tradiční partnery, školy, firmy, azylové domy... Obsadily bychom rády i edukační buňku v rámci Aliančního projektu Ostře sledovaná prsa, až se objeví na Náměstí Míru (více na www.breastcancer.cz)

Chci vás pozvat na naši výstavu Babičky a holčičky s růžovou mašlí – bude v Hranicích a v Plzni, na benefiční představení v divadlech v Plzni, Zlíně a Budějovicích, na celostátní Plaveme prsa, vyhlášené letos Aliancí na 10. října – plavky si připravte v Praze (Lagoon Letňany), v Přerově, v Budějovicích a Plzni.

Těšte se na říjnové číslo časopisu Moje Psychologie, které je opět věnované

naší problematice a na němž jsme se také podílely, a nepropásněte šanci vydražit si jednu z laviček, stejně jako vloni pomalovaných známými umělci (informace najdete na www.ruzovyrijen.cz).

A co nejrychleji – chcete-li si to s námi užít – si obstarejte lístky na náš první ples. Bude v Lucerně, a jak jinak, Na růžovo! Vstupenky jsou k mání ve všech našich MH centrech, můžete to zkusit i v Ticketpro, kde už ale bude asi vyprodáno.

P.S.: Když se kouknete na naše webové stránky www.mammahelp.cz, najdete tam, co se týče října, mnohem víc. A nezapomeňte se podívat i do našeho e-shopu: www.mammashop.cz.

Růžová ve fitness

aneb pomáháme pohybem bojovat s rakovinou prsu

Skupina IQ pohyb zabývající se inteligentním a funkčním pohybem (www.iqpohyb.cz) se spojila s neziskovou organizací Mamma HELP, a společně vytvořily projekt Růžová ve fitness.

CÍLEM JE OSLOVIT CO MOŽNÁ NEJVÍCE LIDÍ – PŘEDEVŠÍM ŽEN, KTERÉ CHODÍ CVIČIT DO POHYBOVÝCH A FITNESS CENTER – A UPOZORNIT JE NA ZÁVÁŽNOST ONEMOCNĚNÍ RAKOVINOU PRSU, ALE I NA MOŽNOST ŘEŠENÍ FYZICKÝCH I PSYCHICKÝCH NÁSLEDKŮ TÉTO NEMOCI. PŘEDEVŠÍM VŠAK PROJEKT APELUJE NA PREVENCI.

Kampaň se zařadí do unikátních programů skupiny IQ pohyb **POMÁHÁM POHYBEM**, ve kterých chceme pomoci těm, kteří to potřebují. A to nejen finančně, ale především tím, čím umíme nejlépe – inteligentním pohybem. Zároveň chceme tímto způsobem ukázat veřejnosti, že svět fitness nejsou jen činky a jógové pozice, ale především skupina nadšených a pozitivních lidí, kteří k dosažení cílů používají IQ.

Celou kampaň nás bude provázet speciální tričko s postavou růžového Einsteina držícího jako symbol kampaň růžovou stužku s heslem „**Pomáhám –rakovina nad námi nezvítězí**“.

Program říjnových aktivit po celé České republice bude zahrnovat preventivní přednášky edukátorek Mamma HELPu včetně praktické ukázky samovyšetření prsu na speciálních fantomech, a od pohybových spe-





cialistů IQ pohybu – postrehabilitační péči o rameno po operaci a problém s inkontinencí po chemoterapiích.

Děkujeme všem, kteří se aktivně zapojí do naší kampaně, ať již pořádáním speciálních přednášek či podpurným prodejem charitativních triček.

I jedinec může pomoci už samotným nákupem trička – výtěžek z prodeje půjde na konto Mamma HELPu a umožní tak bezplatnou pomoc pacientkám v Mamma HELP centrech v osmi městech ČR.

*Mgr. Daniel Müller, generální ředitel skupiny IQ pohyb,
Mgr. Jana Drexlerová, ředitelka sítě Mamma HELP center*

Prevence pomůže dvakrát!

V rámci Října se zdravotnický personál MAMMACENTRA Olomouc pod vedením MUDr. Dany Houserkové, Ph.D., rozhodl pomoci pacientkám, které právě teď bojují s touto obávanou nemocí.

Pokud se objednáte na preventivní mamografické nebo ultrazvukové vyšetření do MAMMACENTRA Olomouc ve dnech 15. a 16. října 2015 **jako samoplátkyně**, i Vy se připojíte k projektu „Prevence pomůže dvakrát“. Z Vašeho poplatku za mamografické nebo ultrazvukové vyšetření věnuje MAMMACENTRUM Olomouc 200,- Kč na podporu pacientské organizace Mamma HELP, která se o nemocné s rakovinou prsu stará v Olomouci už pátým rokem. Uděláte něco pro zdraví a ještě pomůžete ženám, které o svůj život musí bojovat.

Říjen - měsíc akcí proti rakovině prsu

PREVENCE POMŮŽE DVAKRÁT

Stoíte se součástí projektu

15. a 16. října 2015

MAMMACENTRUM Olomouc pomáhá Mamma HELPu
I Vy můžete pomoci - a chránit při tom svoje zdraví!
Stačí se objednat na preventivní vyšetření právě v tyto dny.

Pokud si vyšetření sama hradíte, kolektiv MAMMACENTRA věnuje 200 Kč z vaší platby ženám, které onemocněly rakovinou prsu. Pomůžete tak zajistit bezplatné služby pro klientky, které hledají psychologickou podporu a pomoc v Mamma HELP centru Olomouc.

Objednejte se k vyšetření na telefonech: 731 468 922, 731 613 485, nebo 585 204 386.

MAMMACENTRUM Olomouc s.r.o. je zdravotnické zařízení, které poskytuje komplexní vyšetření prsu.
Další informace na www.mammacentrum-olomouc.cz.

Mamma HELP je pacientská organizace, která už 16 let pomáhá ženám s rakovinou prsu v síti svých poradn.
V Olomouci sídlí na adrese Dolní náměstí 42. Další informace na www.mammahelp.cz.

Nezapomeňte využít i poukázku na vyšetření s příspěvkem 200,- Kč z akce „Ženy ženám“, pořádané i letos AVONEM. O poukázku si můžete zavolat na bezplatnou AVON linku proti rakovině prsu – 800 180 880. Do dvou dnů Vám bude doručena poštou.

Pokud tedy chcete tímto způsobem pomoci ženám s rakovinou prsu, objednejte se, prosím, co nejdříve na vyšetření do MAMMACENTRA Olomouc ve dnech 15. a 16. října 2015. Podmínkou je, že si preventivní mamografické nebo ultrazvukové vyšetření **sama hradíte**.

Objednat na vyšetření se můžete na tel. číslech 731 468 922, 731 613 485 nebo 585 204 386.

Aktuální informace naleznete na webových stránkách MAMMACENTRA Olomouc www.mammacentrum-olomouc.cz

Říjen v růžové v MHC Přerov

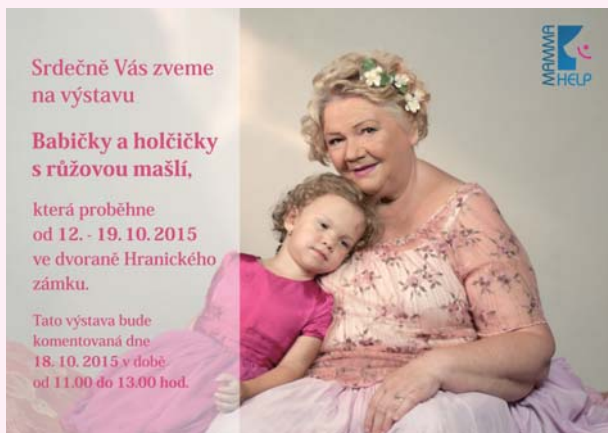
Náš Růžově naladěný říjen spojený s bojem proti rakovině prsu začíná vždy již **prvního října**, v Městském domě v Přerově při **Senior Sympoziu 2015**. Mezinárodní den seniorů, který ukazuje na to, že bychom se měli zastavit a uvědomit si, že jim všem patří naše poděkování za jejich celoživotní starost a práci pro rodinu, blízké a také pro společnost. Při této akci je umožněno prezentovat služby nabízené seniorům neziskovými organizacemi či zdravotnickými zařízeními. Již druhým rokem tam naše Mamma HELP centrum bude mít prezentační stolek s edukací pro veřejnost, benefiční prodej svých výrobků a v kavárně Městského domu svou prezentační videosmyčku na monitoru televize.

Třetího října, v sobotu, všechny uvítáme na **Pochodu s růžovou stužkou v Olomouci** v Bezručových sadech. Chceme společně vyjádřit podporu ženám, které onemocněly rakovinou prsu. Ukázat jim, že na to nejsou samy. Stejně jako v minulých ročnících i v tomto letošním, už patém, je připravený bohatý doprovodný program.

Osmého října, jsme přizváni jako spolupořadatelé akce **„Den pro duševní zdraví“**. Na náměstí Přerovského povstání budeme mít svůj stánek, kde vás naučíme samovyšetření prsu a dozvíte se vše, co potřebujete vědět k této důležité prevenci.

K dalšímu ročníku celostátní akce **„Plaveme prsa“** nás pozvala Aliance žen s rakovinou prsu. MH centra Přerov a Olomouc společně s veřejností poplavou v přerovském bazénu **10. října, v době od 14.00 do 16.00 hodin**. Stejně jako vloni nás opět podpoří Teplo Přerov a Všeobecná zdravotní pojišťovna ČR.

Komentovaná výstava „Babičky a holčičky s růžovou mašlí“, bude ve dvoraně Hranického zámku ke zhlédnutí v době **od 12. 10. do 19. 10. 2015**. Je to vel-



Srdečně Vás zveme
na výstavu

**Babičky a holčičky
s růžovou mašlí,**

kteřá proběhne
od 12. - 19. 10. 2015
ve dvoraně Hranického
zámku.

Tato výstava bude
komentovaná dne
18. 10. 2015 v době
od 11.00 do 13.00 hod.



mi pěkné, a důstojné místo pro tento projekt, a jsme opravdu vděční městu Hranice, že nám vychází při těchto aktivitách vždy velmi ochotně vstříc.

V novém a moc pěkném projektu **RŮŽOVÁ VE FITNESS** nás čekají edukační přednášky k prevenci ve Fitness centru **v Prostějově – 23. 10. a v Opavě – 28. 10.** Jak se v bulletinu dočtete,

spolu s IQ Pohybovým centrem Praha chceme oslovit co možná nejvíce lidí – především žen, které navštěvují fitness a pohybová studia – a upozornit na závažnost nemoci, na způsoby odstraňování následků po fyzické i psychické stránce a také zdůraznit možnosti prevence.

Určitě vypomůžeme i v některém ze stánků v obchodních domech, kde se měsíc v růžové, věnovaný prevenci, bude stejně jako vloni také odehrávat.

A na co se těšíme asi nejvíc? Určitě na Lucernu v růžové – **Ples pro Mamma HELP.** Doufám, že se všechny uvidíme **v Praze v sobotu 31. října.**

Zdraví Jana Čaganová, Přerov

Druhý dech nové lekce v pražském MH centru

Dech je život. Dýchat znamená žít a bez dechu není života.

Dýchání je nejspíš nejdůležitější tělesnou funkcí, jelikož všechny ostatní na ní závisejí. Člověk dokáže vydržet nějakou dobu bez jídla, kratší čas bez vody, ale délka existence bez dechu se dá počítat na pouhých pár minut.

Novorozeně se nemusí učit dýchat. Dýchá přirozeně a správně, jak příroda chtěla. Avšak postupem času získáme vlivem různých faktorů nesprávné návyky v chůzi, držení těla, sezení a v neposlední řadě také v dýchání. Správné dechové návyky jsou předpokladem vitality a zdraví. Mohou prodloužit náš život a dodat nám sílu a odolnost.

Srdečně vás zvu na pravidelné lekce práce s dechem, které se budou od 21. září 2015 konat vždy v pondělí od 14.00 do 14.50 hod. v centru pražském MH centru. Seznámíme

se s technikami vycházejícími z kundalini jógy podle Yogi Bhajana a naučíme se je používat v každodenním životě.

Jako vodítko nám poslouží tzv. psycho-onkologický protokol, který obsahuje postupy na snížení pocitů úzkosti, zvýšení vitality, zmírnění strachu a vzteku a dodává vnitřní sílu k překonávání problémů. Pravidelné používání těchto technik může ulevit od psychických symptomů vzniklých po zjištění diagnózy rakovina.

Podvědomě spojujeme dech s prožitkem života, a proto soustředíme-li se na dech, naplní se naše tělo životní energií. Práce s dechem je inteligentní a jemná. Hodí se pro lidi téměř v jakémkoliv zdravotním stavu. Vše lze přizpůsobit podle toho, jak se kdo právě fyzicky cítí.

A co na lekci očekávat? Zklidníme se, jemně zahřejeme klouby a svaly, prozkoumáme svůj dech a odpočineme si v hluboké relaxaci.

Přijďte takové, jaké jste. Ráda vás uvítám.

www.veronikasilarova.cz

www.jimezive.cz

Veronika Šilarová (Řepíková)

Damanpreet Kaur



ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 24. 9. 16.00 Babinec** – jaké to bylo na rekondicích.
- 1. 10. 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – leptání na sklo. Přineste si z domova hladké nebaňaté skleničky, mohou být i z tmavého skla.
- 3. 10. sobota Pochod na Parukářce – Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou.** Naučíme vás nordickou chůzi s hůlkami. Bohatý program pro celou rodinu začíná **ve 13.00 hodin**.
- 8. 10. 15.00 Malování s Adou** (nutno se objednat předem telefonicky).
- 10.10. 11.00 Plaveme prsa v Lagon Letňany**, součást celostátní akce Aliance žen s rakovinou prsu. **Vstup zcela zdarma pro každého od 11.00 do 14 hodin.**
- 22.10. 16.00 Cestovatelské okénko.** O Madeiře s Helenou Dvořákovou
- 5. 11. 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – vánoční tematika
- 19.11. 16.00 Zajímavá místa Západních Čech**, s Martou Hynkovou

Tělocvična

Pondělí 14. 00 Druhý dech – jóga s Veronikou, založená hlavně na práci s dechem, je i pro ženy, které právě procházejí léčbou. Nové cvičení, přijďte vyzkoušet!

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.30 Step s Renatou Brožovou

Středa 16.30 Břišní tance s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč. **Je třeba se objednat dopředu** přímo u Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

Internetová Mammanetka

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

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

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

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

7. 10. Dobře zaplacená káva – povídání o pěstování a výrobě kávy s Mgr. Stanislavem Komínkem

14.10. Babinec. Představí se vám **nová brněnská koordinátorka Lenka Pelánková.**

21.10. Artedílna s Majkou – barvená trička

4.10. Cestovatelské okénko

11.11. Svatomartinské vinobraní, vyrazíme společně na náměstí Svobody

18.11. Babinec

25.11. Artedílna – adventní věnce s paní Růženou Ferdusovou

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15.00 hod.

24.9. Artedílna se Štěpánkou, krakelování sklenic

1. 10. Připravujeme se na Pochod, doladujeme program, přijďte nám pomoci! Každá ruka bude dobrá.

3. 10. Už 5. ročník Pochodu pro Mamma HELP aneb Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou. Přijďte nás podpořit do Žižkových sadů, program **začíná ve 13.00 hodin.**

8. 10. Keramické tvoření se studentkami VOŠ zdravotní. Šikovné ruce a zástěru s sebou. Některé z nás si jen zopakují, jiné se naučí pracovat s keramickou hlinou a vypálí si v peci roztomilé dárečky. **Sraz ve 14.45 hod.** před vědeckou knihovnou.

8. 10. Návštěva planetária na NHK. Sraz u hvězdárny **ve 12.45 hod.**

15.10. Podzimní procházka do přírody. Nezapomeňte na NW-hůlky. **Sraz v 14.30 hod.** v našem centru.

22.10. Co byste chtěli vědět o zraku a brýlích. Beseda s odborníkem – optometristou.

29.10. Artedílna – zdobení polystyrenových dekorací (srdíčka a koule).

Každé pondělí od 14 hod. cvičíme jógu

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

22. 9. Babinec – Jaké bylo naše léto? Budeme rádi, když se pochlubíte i fotodokumentací. A co nám přinese podzim?

30. 9. Zveme mammahelpky i veřejnost na společenské setkání Dnes v růžové v Divadle Pluto, program s občerstvením je připraven **od 17.00**

hodin. Benefiční představení „**Mejdan manželek šilených**“ začne v 19.30. Zakoupením vstupenky podpoříte plzeňské Mamma HELP centrum. Bližší informace na www.mammahelp.cz a na tel.číslech: 377 917 395, 739 632 886

10.10. sobota Plaveme prsa – plavecký areál Slovany, od 14 do 18 hodin (členky Mamma HELPu + 2 osoby doprovod mají vstup zdarma)

13.10. Artedílna – dárkové krabičky – vintage styl – I.díl

(vhodné krabičky s sebou)

27.10. Artedílna – dárkové krabičky – vintage styl – II.díl (dohotovení)

3. 11. Den otevřených dveří – pro veřejnost – od 12 do 17 hodin

24.11. Artedílna – Advent přede dveřmi (výroba svíček)

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

Každý čtvrtek od 15 hodin cvičíme jógu

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

22. 9. 16.00 Babinec. Povíme si, jak jsme prožily léto a co nás čeká v dalších měsících.

30. 9. 16.00 Holky, už mi zase chutná. Vaření s **Petrem Stupkou**, tentokrát ve studiu Kulinář.

3. 10. Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou. Pochod s hůlkami na podporu žen s rakovinou prsu. Příjemně odpoledne s bohatým doprovodným programem spojíme s výukou základů severské chůze – Nordic walking. Každá pacientka s potvrzením od lékaře obdrží zdarma hůlky a ostatní si je mohou na místě zapůjčit. Sejdeme se na stadionu SKP v Českých Budějovicích **ve 14.00 hodin.**

6. 10. 17.30 Setkání v klubu R51 plus. Setkání s onkochirurgem MUDr. Václavem Pechou, připravené MH Centrem České Budějovice.

10.10. 10.00 Plaveme prsa. Na plaveckém stadionu v Českých Budějovicích se v rámci Dne pro zdravá prsa připojíme k celostátní akci Aliance žen s rakovinou prsu. Nabízíme volné vstupné.

20.10. 16.00 Artedílna. Tvoříme pro radost.

- 1.11. 10.00 Holky, už mi zase chutná.** Vaření s **Petrem Stupkou**, tentokrát opět na výstavě Hobby, v pavilonu Z.
- 3.11. 16.00 Cestovatelské okénko. Cestování po Číně** s Hankou a Hankou.
- 23.11. 19.00 Benefiční představení** na Malé scéně DK Metropol. Zveme vás na romantickou komedii „**Sextánky**“ v podání ŽAS, ženského amatérského spolku.

Program MHC Olomouc

Začátky od 15.00 hodin

- 22. 9.** Druhý workshop – **Holky už mi zase chutná!**
Vaření pod vedením šéfkuchaře z restaurace Lobster **Jaroslava Klára** a nutriční poradkyně **Evy Ondrýskové** z Vitalitycentra. Opět nahlédneme pod pokličku zdravého stravování. Začátek v **16.00** hodin v Gastronomické škole PRAKTIK, Pasteurova 935/8a, Olomouc
- 23. 9. Artedílna s Olgou – malování na textil** (tašky, trička...). Pokud byste si chtěli vyzdobit něco svého, přineste si s sebou.
- 3. 10.** Pochod – **Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou**, Bezručovy sady, Altánek u Mauzolea, začátek v **10.00** hodin. Doprovodný program: mažoretky, kapela Sešlost, měření tlaku, tuku – ZPMV, pro děti – malování na obličej
- 10.10. Plaveme prsa v Přerově**, Plavecký areál, Kopaniny 852/2, Přerov 2, od **14.00** do **16. 00**. Spolu s MHC Přerov. Přijďte nás podpořit!
- 4. 11. Babinec** aneb podzimní posezení u punče.
- 18.11. Přednáška „Žížalky pomáhají“**. Paní Zuzana Polášková z firmy Verminone představí produkty z kalifornských žížal, které se používají na hojení ran.
- 25.11. Artedílna s Olgou**. Výroba vánočních svícňů a ozdob na stromeček.

Program MHC Zlín

- 23. 9. Artedílna** – podzimní dekorace.
- 3. 10. Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou**, už 5. ročník našeho pochodu s hůlkami! Začínáme u Galaxie na Vršavě **ve 14** hodin.

- 6. 10. Týden zdraví.** Prezentace MHC Zlín v tréninkové kavárně Slunečnice **od 9.00 do 19.00 hodin.**
- 8. 10. Týden zdraví. Den otevřených dveří v MHC Zlín.** Přijďte se podívat do našeho centra! Těšíme se na vás **od 10.00 do 15.00 hodin.**
- 9. 10. Týden zdraví. Prezentace MHC Zlín** v tréninkové kavárně Slunečnice.
- 24.10. Benefiční divadelní představení Madam Piaf.** Městské divadlo Zlín, **od 19.00 hodin.** Lístky k zakoupení v centru. Cena 180 Kč. Těšíme se na vás!

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



Nina Ch. a Zdeňka Š. – 1.10., Eva S.**(50)** a Eva Z. – 2.10., Bohuslava D. a Marta H.– 3.10., Květoslava N. – 4.10., Nora L.**(50)**, Gabriela F. a Dagmar M. Mgr.– 5.10., Ludmila M. a Libuše S. – 6.10., Jana K. a Lenka Š. – 7.10., Vladimíra N. – 8.10., Eva H. a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K. – 10.10., Marie K. a Ludmila V. – 11.10., Halka B. MUDr., Marcela D., Irena D. a Soňa N. – 13.10., Anna K.**(65)** a Zdena N.**(70)** – 15.10., Pavla V. – 16.10., Lucie Ch., Marie J., Alena J. **(70)**, Marta J. Mgr. a Hana V. – 17.10., Hana H. JUDr.**(65)** a Vojtěška S. – 18.10., Iva L., Libuše N. a Jitka P. Ing.**(70)** – 19.10., Marta B.**(70)**, Mária H., Vlasta S., Jaroslava Š. a Božena Z. – 20.10., Ota P. a Milada V. – 23.10., Perla B., Drahomíra D. a Eva N.**(60)** – 25.10., Helena P., Milena Š. a Miroslava M. a Milena Š. **(65)**– 26.10., Miroslava H., Ivana K., Vladimíra M. a Anna O. MUDr. – 27.10., Danuše K. – 30.10., Marcela A., Jindřiška D. a Marcela M. **(80)** – 31.10.

...a v listopadu

Svatava B. a Otilie O. **(85)** – 1.11., Jana D. Mgr. – 2.11., Jana B. – 3.11., Hana K. a Jana Š. **(75)** – 4.11., Stanislava D. a Anna K. – 5. 11., Věra K., Jiřina Š. a Věra Š. – 6.11., Luďka M. a Marie T. **(75)** – 7.11., Blanka Š. – 8.11., Helena F. **(65)** – 10.11., Věra K. – 11.11., Anna K. a Eva Ž. – 12.11., Jaroslava F. – 14.11., Marcela Š – 16.11., Ladislava M. a Irena N. Dr. – 17.11., Michaela S. Ing. **(70)** – 18.11., Věra J. Ing. a Eva T. – 20.11., Hana S. – 21.11., Miloslava Č. a Hana Č. – 22.11., Olga F., Eva K. **(75)**, Jana M. a Hana U. – 23.11., Irena N.**(75)** – 24.11., Marie Ch.a Miluše Ch. – 25.11., Kateřina V. MUDr. – 26.11., Věra F., Vlasta Ř.**(60)** a Libuše Š. – 27.11., Hana J., Miroslava K., Jitka K. a Vladimíra N.– 29.11., Milada M. – 30.11.**(60)**

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, Jihočeský, hlavní město Praha,

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

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