

1 – 2 / 2016

LEDEN – ÚNOR



**Tým přerovského Mamma HELP centra s posilou  
– šéfkuchařem Jaroslavem Klárem**

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, z. 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

# Milé mammahelpky,

## milé čtenářky a milí čtenáři bulletinu Mamma HELP

Myslím, že se sluší přivítat vás nad stránkami už sedmnáctého ročníku našeho časopisku, určeného především vám, resp. nám všem, kterým do života vstoupila nemoc jménem rakovina prsu. Čtou jej však nejen pacientky – současně i ty už bývalé, ale zajímá i lékaře, sestry, psychology, fyzioterapeuty a další profesionály, kteří se o nás starají. Vím to z občasných ohlasů a reakcí a mám z toho velikou radost, myslím, že to je pro nás všechny něčím užitečné, přinejmenším tím, že se o sobě navzájem víc dozvíme. Z některého čísla zmizí během krátké doby všechny výtisky...

Každý rok se ale musím zamýšlet nad tím, jak vyřešit dilema – tisknout, či jen vystavit na webu? PRO tištěnou podobu jednoznačně svědčí fakt, že se bulletin dostane všude, kde ho chceme mít, zejména do čekáren onkologických oddělení nemocnic. Můžeme ho také mít po ruce vždy, když se vydáme někam s naší osvětou k prevenci – nenabízíme ho šmahem zdravým ženám, ale skoro vždycky se najde někdo, kdo nás při takové příležitosti sám osloví – víte, já jsem si tím taky prošla, víte, moje maminka, moje sestra, moje kamarádka...Je dobré nabídnout kromě letáčku s adresou našich Mamma HELP center i trochu počtení o tom, jak to u nás chodí, jak žijeme, jak si pomáháme, jak je dobré nebýt na to sama...Hodně žen k nám přišlo právě díky článkům, které našly v bulletinu. A ještě jedno PRO: chcete časopis držet v ruce! Alespoň to říkají ženy, které se staly členkami Mamma HELPu, většinu z nich bulletin posíláme až domů.

A co PROTI? Snadná odpověď. Stojí to dost peněz (přestože jsou na nás hodní v tiskárně a naše grafička, Helena Šejnová, nám pravidelně část své i tak symbolické výplaty vrací formou sponzorského daru.) A najít generálního sponzora na celý ročník už se nám delší dobu bohužel nedaří...

V roce 2016 tedy zkusme kompromis – vyjde jen šest čísel v tištěné podobě (půjde tedy o dvouměsíčník), zachováme náklad 2000 výtisků, a pokud jde o aktuálnost informací – mám teď na mysli hlavně programy v MH centrech a jejich změny – požádám vás, abyste se víc dívaly na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), případně na náš profil na Facebooku. A ještě je tu i možnost občas do Mamma HELP centra zavolat a optat se, co je nového...

A ještě jednu prosbu mám – vy, kdo jste členkami spolku Mamma HELP, vyplňte prosím dnes přiloženou složenku a pošlete svůj letošní členský příspěvek (a když bude vyšší než dle stanov povinných 200 korun, pomůžte to!). A vy, které náš bulletin čtete zatím jen náhodou, nebo se prostě „družit“ formou členství nehodláte a tak se vás tato členská povinnost netýká, zvažte, zda nám nemůžete pomoci třeba formou finančního daru. I vaše

peníze, stejně jako členské příspěvky, nám umožní vydávat časopis v tiskové podobě dál. Všechny návody, jak to udělat, najdete na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), či napište na e-mail: [jana.krocakova@mammahelp.cz](mailto:jana.krocakova@mammahelp.cz)

Věřím, že se nám společně podaří náš staříčkový, ale stále užitečný bulletin udržet při životě i v tomto roce!

Děkuji vám.

*Jana Drexlerová, šéfredaktorka*

## Ohlédnutí za uplynulým rokem 2015

**Hned začátkem roku jsme se sešly na společné celostátní poradě v Poděbradech, abychom probraly, co a jak se nám podařilo v roce 2015 především v našich osmi Mamma HELP centrech udělat dobře, a z čeho se naopak moc radovat nemůžeme, spíš je radno se z toho poučit.**

Jsou to hlavně pracovní záležitosti – víte, že v MH centrech je dnes zaměstnáno už 53 lidí, v převážné většině vyléčených pacientek? – přesto bych ráda něco z toho v bulletinu zveřejnila. Například pár čísel:

V osmi MH centrech jsme v roce 2015 zaznamenali celkem 3 221 kontaktů a intervencí v dopoledních individuálních poradnách. Naše odpolední programy, které využívají převážně členky spolku, navštívilo celkem 3 657 lidí.

Na AVON linku proti rakovině prsu, kterou provozujeme v pražském MH centru, zavalo v roce 2015 celkem 7 193 osob. Převážně kvůli prevenci (a poukázkám na vyšetření v kampani Ženy ženám – těch jsme rozeslaly celkem 6 639), ale intervenční hovory volajících, které se potýkají s nemocí, také nebyly zanedbatelné.

Na rekondičních pobytech, které jsme vloni pořádaly, bylo 69 žen. (Seznam těch letošních, které jsme pro vás přichystaly, najdete dále).

A co naše edukační, tedy osvětové přednášky k preventivnímu chování, pokud jde o nádorové onemocnění prsu? V příštím bulletinu najdete přehledné grafy. Teď už prozradím jen to, že máme víc jak 40 certifikovaných edukátorek, a v březnu bychom chtěly proškolit další. Ozvěte se, máte-li zájem.



## PINKTOBER v HARD ROCK CAFE

Když přišla naše ředitelka Jana s tím, že dostala nabídku na spolupráci v rámci PINKTOBERu od Sabiny Szwarcové, manažerky pražského HARD ROCK CAFE, bylo jasné, že půjde o velice zajímavý projekt. Pro nás o velkou výzvu, jak propojit práci Mamma HELPu s vizí celosvětově známého řetězce, působícího v samém srdci historické části Prahy na Malém náměstí, hojně navštěvovaného cizinci i českými fanfy. Po několika schůzkách bylo jasné, že na první pohled nesourodé spojení bude při propojení růžových projektů výborně fungovat. Pokusím se vám celou akci přiblížit.

Na úvod akce PINKTOBER v HARD ROCK CAFE proběhlo už koncem září v baru HRC neformální setkání mammahelpek s novináři a Jankem Ledeckým. Jankovi naše dámy zdatně sekundovaly při přípravě dvou druhů zdravých a velmi chutných růžových koktejlů, které pak byly po celý říjen v nabídce HRC. (Jejich prodej byl jednou ze složek celkové částky, kterou jsme následně od HRC získaly.) Mezi tím, kdy Janek „ladil“ chutě, Jana představila novinářům Mamma HELP, jeho zaměření, historii a současnou práci. Společně



focení, rozhovory a ochutnávka koktejlů zpříjemnily neformální setkání, které tak velice rychle uteklo.



Dalším krokem, na kterém se usilovně pracovalo, byla příprava výstavy fotografií studentů Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael pod odborným dohledem a s laskavou pomocí paní profesorky Vycpálkové. Studenti a studentky přes své mládí neuvěřitelně citlivým způsobem uchopili problematiku rakoviny prsu a přenesli ji do série fotografií s názvem Škola Michael for Mamma HELP. Ty pak byly celý říjen vystavené a volně přístupné v krásných historických podzemních prostorách HRC. Navíc pro

nás studenti školy Michael na všech akcích fotili a natáčeli, takže jsme od nich dostali řadu krásných fotek a video nahrávek.

Hlavní součástí projektu PINKTOBER byly ale čtyři koncerty, při nichž se vždy křtilo nové CD. Prvním byl koncert skupiny O5 a Radeček, a křest jejich nového CD Best Of. Uskutečnil se 1.října, hned po vernisáži výstavy fotografií, kterou si spolu s námi a přítomnými hosty členové skupiny prohlédli. Ve stejně přátelském duchu proběhly i další tři koncerty, kde skupiny No Name a Vidiek ze Slovenska a Janek Ledecký odehráli a pokřtili svá nová CD. Na koncertu si spolu s Jankem Ledeckým zahrál i jeho syn Jonáš. Janek spolu s Ondřejem Hejmov, producenty Honzou Ponocným, Jonášem Ledeckým a s vydavatelem Ladislavem Vajdičkou pokřtil své, po deseti letech první autorské album – Na konci duhy.

Koncerty byly hojně navštíveny jak skalními příznivci skupin, kteří si koncerty i prostředí HRC dokonale vychutnali, tak i cizinci, kteří jsou s poselstvím PINKTOBERu – měsíce boje proti rakovině velice dobře obeznámeni a akci maximálně podpořili. A co je hodně důležité, v rámci koncertů měl Mamma HELP v HRC edukační stolec, kde mammahelpky informovaly, školily samovyšetření a předávaly materiály související s problematikou rakoviny prsu, především brožuru Samovyšetření prsu pro ženy, a pro muže brožuru I Am A Breastman ... a mé ruce jsou prevence. Mammahelpky si ale užily i koncerty a řada z nich měla tu příjemnou možnost setkat se a vyfotit s členy hudebních skupin.

Co dodat? Určitě veliké poděkování Sabině Szwarcové z HRC a Larise Blichové z agentury Brain Zone, které se o nás skvěle staraly. Děkujeme za pomoc, radu, podporu a vaše nadšení pro věc. Obrovský dík paní profesorce Vycpálkové i ostatním profesorům

ze školy Michael, kteří pomohli studentům s přípravou, realizací a výběrem fotografií a uvolňovali je na naše akce. A díky i studentům, kteří pro nás fotili a natáčeli.

A to nejlepší nakonec. HARD ROCK CAFE nám po skončení akce předalo neuvěřitelných 380.758,- Kč. Děkujeme za tak významnou pomoc a podporu.

Je třeba dodat, že peníze jsou určeny na preventivní přednášky pro veřejnost. Jak víte, v rámci projektu IQ pohyb Akademie pod vedením Dana Müllera – Růžová ve Fitness 2015, proběhlo zatím naše největší celoplošné školení prevence rakoviny prsu v rámci celé ČR. Celý říjen a ještě i do poloviny listopadu naše edukátorky jezdily a školily. Jen při této akci bylo proškoleny více jak 600 žen... A právě peníze z PINKTOBERU nám umožní uhradit náklady na tyto i další už připravené přednášky, a také na nákup dalších fantomových modelů prsů.

*Jana Kročáková*

## **Přednáška pro sdružení Sonus v Přerově**

V polovině listopadu 2015 jsme byly pozvány na preventivní přednášku do centra Sonus. Je to sdružení pro setkávání seniorů. Překvapil zájem o tuto tematiku, ať už se jednalo o prevenci, ale i samotné onemocnění. Mezi přítomnými ženami byl i jeden muž, který měl nejvíce otázek. Snad jsme uspěly, odcházely jsme s dobrým pocitem.

*Jana Čaganová, MHC Přerov*



## **... v rodinném centru ROSA v České Třebové,**

Velmi příjemně strávený jeden lednový pátek v útulném rodinném centru ROSA v České Třebové. Naše přednášky proběhly v 10,00 a 15,00 hodin.

Spousta otázek, nácvik samovyšetření a mezitím pobíhající děti, myslím, že jich bylo více než maminek, některé ještě u maminky v bříšku. Podle dotazů jsme přesvědčeny, že tyto maminky na prevenci zapomínat nebudou.

*Alena a Eva, MHC Hradec Králové*



## ... pro studentky střední technické školy Přerov.

V prosinci jsme přednášely pro studentky oboru OPTIK. Mláďí bere tyto přednášky zatím, že se jich to netýká, ale poslouchaly a sebevyšetřování si vyzkoušely. Paní profesorka Mgr. Žáková si nás objednala pro další učební obor, na edukaci pro mladé se vždy těšíme.

*Jana a Dáša, MHC Přerov*

## I my se rády poučíme, aneb Postřehy z Prague ONCO 2016

*Sequor trahentia fata...*

*(Jdu tam, kam mne vleče osud...)*

*Jessenius*

Vybrání tohoto citátu nebylo z mé strany vůbec náhodné. Napadl mne souběžně s myšlenkou, že napíši některé postřehy z letošní patientské sekce již 7. pražského mezioborového onkologického kolokvia, které proběhlo ve dnech 27. – 29. ledna.

Čas je velmi relativní, dva roky v léčbě se zdají nekonečně dlouhé, naopak dva roky strávené v patientské organizaci Mamma HELP jsou velmi krátké na to, abych nemohla být opětovně zasažena některými setkáními, k nimž by nejspíše nikdy nedošlo, pokud bych kdysi nezaklepala na dveře plzeňského „mammáče“.

Díky této šťastné skutečnosti jsem se již podruhé ocitla v pražském hotelu Clarion Congres Hotel Prague, kde se Prague ONCO konalo, na výše citovaném patientském setkání. Ráda mám ten zpětný pohled na události v životě a tak si mohu dnes odvíjet film s jednotlivými okýnky... jsou pestrá, úsměvná, poučná.

Ať jde o zahájení doc. MUDr. Petrou Tesařovou, CSc. a její velmi zajímavou přednášku na pacienty vyžádané téma Imunologie zhoubných nádorů, opět je tady malá naděje, že jsme v medicíně o kousek dále, v dalším okénku je Bc. M. Čadková – Svejtková z AMÉLIE s přednáškou Sociální práce jako součást komplexní péče o onkologicky nemocné a jejich blízké. Pomalu se vkrádá útržek z přednášky paní Jany Pelouchové – informace k pacientům s leukémií, a její výzva ke spolupráci v tématu výživa onkologicky



nemocných. Velké okénko patří úžasné dámě, Ing. Marii Ředinové, předsedkyni střešní organizace stomiků České ILCO s přednáškou Strach je špatný rádce. U této dámy chvíli setrvávám... rázná, věcná, odhodlaná.

Okénko s ARCUSEM střídá okénko s Ludmilou Nemějcovou z Alen Praha, další patří Ing. Nikole Samkové z BELLIS. Nakonec Bc. Michaela Tůmová za nadaci Dialog Jesenius představuje nový projekt a Helenu Špíchalovou, všeobecnou zdravotní sestru – její snahu o jakýsi status odborně vzdělané sestry v onkologické problematice, coby „stýčného důstojníka“ mezi lékařem a pacientem lze považovat za dobrý nápad a bude dobré sledovat, jak se dále vyvíjí. Živá diskuse k danému problému jen potvrzuje, že jde o téma živé, citlivé a teprve čas ukáže, jaká je jeho budoucnost.

Promítám okénka sem a tam, přesně si dokážu vybavit, čím jsem byla více zasažena, s čím jsem vnitřně nesouhlasila... ale to jde vždy o pocit subjektivní.

Nakonec nejenom čas je relativní, relativní je vše. To, co se dnes zdá být tou jedinou pravdou, již zítra bude nepravda.

Co závěrem? V duchu Jesseniova citátu... jsem vděčna osudu, že mne „zavlekl“ skrze mé onemocnění do této společnosti lidí, kteří povětšinou jedou na společné vlně a snad i se společným cílem... ulehčit onkologickým pacientům na trati, po níž musí běžet!

Ilona Tyllová

## Pojišťovny pokračují v adresném zvaní na preventivní prohlídky

***Samy dobře víme, že u onkologických onemocnění sehrává velmi důležitou roli čas. Čím dříve lékaři rakovinu diagnostikují, tím úspěšnější je léčba a šance na úplné vyléčení. Proto je tak důležité, aby lidé chodili na preventivní prohlídky, což si uvědomují i zdravotní pojišťovny.***

Letos tak opět 1,5 miliónu klientů VZP dostane zvací dopis ke konkrétnímu preventivnímu onkologickému vyšetření, na které mají ze zákona nárok, avšak v uplynulých čtyřech letech tuto prohlídku neabsolvovali a zároveň se neléčí pro nádorová onemocnění, na která jsou screeningy cíleny.

Klienti dostanou zvací dopis vždy v tom měsíci, ve kterém se narodili. Každý měsíc tak obdrží pozvánku přes 100 tisíc lidí.

Ti z pozvaných, kteří letos ani po obdržení dopisu na prohlídku nepřijdou, dostanou pozvánku znovu v příštím roce.

## Cílovou skupinou v rámci projektu adresného zvaní jsou:

- u rakoviny tlustého střeva a konečníku muži i ženy ve věku od 50 do 70 let
- u rakoviny prsu ženy ve věku od 45 do 70 let
- u rakoviny děložního hrdla ženy ve věku od 25 do 70 let

Když VZP zvala své klienty na onkologickou prevenci v roce 2014 a v prvním pololetí roku 2015, vykázali jí lékaři přes tři milióny těchto prohlídek.

Lidé chodili častěji především na kolorektální screening a na mamograf. Z pohledu procentuálního nárůstu nejméně úspěšný, ale z hlediska počtu provedených prohlídek naopak nejméně frekventovaný je dlouhodobě screening rakoviny děložního hrdla.

Toto vyšetření dělají gynekologové běžně v rámci gynekologické kontroly, na kterou ženy docházejí většinou pravidelně.

*Převzato z Novinky.cz*

## HORKÁ LINKA

# Zubři v růžovém zvítězili 5:3



Těsně před koncem roku jsem byla – poprvé – na hokejovém utkání, spolu s mým synem a oběma vnuky. Musela jsem, hrál se totiž důležitý zápas mezi HC Motor České Budějovice a naším přerovským HC Zubr. Důležitý hlavně proto, že byl spojen s námi, s mammahelpkami. A byl to pro mě obrovský zážitek!

Zubři totiž vyměnili své běžné dresy za růžové, ženy a dívky měly na zápas vstup zdarma, výtěžek z prodaného

punče stejně jako z dražby dresů, která bude probíhat do konce ledna, je určen pro Mamma HELP. Je obdivuhodné, že i drsní chlapi nás podpoří – jako pacientky, i co se týče prevence rakoviny prsu!

Během utkání jsme se s mou kolegyní Martou dostaly i do VIP sektoru a popřály jsme týmu i kouči hodně štěstí a já jsem pronesla větu: všem motorkářům vždy jednou za rok požehná farář a my Vám teď podobně „žehnáme“ a přejeme hodně štěstí. Přijali to

s úsměvem, ještě jsme se vyfotili a ejhle – v posledních dramatických minutách za vyrovnaného stavu 3:3 dali Zubři další dva vítězné góly!

Fanoušci v transu a my radostí bez sebe.

Někdy opravdu věřím tomu, že je něco mezi zemí a nebem. Dnes večer jsem uvěřila síle pozitivních přání, které byly od nás všech poslány do Přerova manažerovi HC Zubr Přerov Lubomíru Svobodovi.



Jana Čaganová

P.S.: Před redakční uzávěrkou bulletinu se dražba růžových dresů přerovských Zubrů šplhala k 60 tisícům...!

## Nejen mladí muži, i mladé ženy nám pomáhají!

**Na Facebook nám nedávno přišla tato zpráva:**

*Vážení, dnes jsme se v ateliéru fotily s vydraženou lavičkou od Báry Basikové. Tuto fotografii si vložíme jako úvodní na naše Fb stránky a snad tím i malinko pomůžeme. Pokud budete mít zájem fotografii zveřejnit, máte náš souhlas. Dita Elen Ravingerová (Fotoatelier NOOK).*

Milá Dito a spol., s radostí tak činíme a vřele děkujeme – za vydražení lavičky, za váš zájem o nás, i chuť pomoci!



# A pomohla nám také spousta přátel, které jsme o pomoc požádali

**Naším vítězstvím v regionu Praha před pár dny skončila soutěž o nejvíce podporovaný projekt, vyvěšená na portálu [Era pomáhá regionům](#).**

Šlo nám o získání peněz na naše **Holky, už mi zase chutná** a díky příspěvkům řady ochotných dárců se na kontě ve finále sešlo **105 811 Kč**. A jako bonus za první místo jsme od ERY získali **ještě 50 000 navíc! Děkujeme!**

Moc si vážíme podpory i sympatií lidí, kteří nikdy neoslyší naše volání, které bylo v dramatickém závěru soutěže z naší strany slyšet naléhavě – vyjmenovat je bohužel nemohu, většina z nich totiž přispěla bez toho, aby požadovala potvrzení o daru, a k nám se tak z ERY nedostala ani jejich jména... Vřelý dík, pánové a dámy!

Peníze použijeme na rozvoj projektu o zdravém vaření, který se vloni setkal ve všech našich MH centrech s velkým ohlasem a byl vřele přijat i veřejností, odbornou i laickou. Osvětu v tomto směru je bezpochyby dobré šířit a přesvědčily jsme se, že naše poselství těm ženám, kterým kvůli nemoci teď právě nic nechutná, také velmi dobře funguje.

O akcích projektu Holky, už mi zase chutná si přečtete podrobně v dalším bulletinu, to už budeme znát časový harmonogram ve všech MH centrech. Už teď se ale můžete těšit na nové kuchařské zážitky!

*(Drex)*

## CO SE DĚLO V MH CENTRECH

# Zavzpomínáme na hradecké Vánoce...

Do tmy ulice svítí vánoční výloha, vevnitř pohoda i nálada, ženy, víno a hudba. Tak by se ve stručnosti dalo charakterizovat předvánoční posezení v Mamma HELP centru v Hradci.

O příjemnou hudbu se postaraly žákyně ZUŠ Na Střezině – Anežka, Barborka, Anička a Anežka pod vedením svých učitelek, paní Hermannové a paní Skrbkové. První tři hrály na flétny a Anežka na akordeon. Potěšily nás svátečními melodiemi a na závěr koledou. Libuška Nováková nám vánoční atmosféru připomněla verši a zvyky, které bychom měly o Vánocích dodržovat, aby se nám dobře vedlo. Dalším hostem byl pan Radek Kohoutek z moravského vinařství U Kohoutka. Přišel se vzorky svých letošních vín a pod jeho dohledem jsme se pustily do degustace. Hned první vzorek nám moc zachutnal a u dalších to



nebylo jinak. Pan Kohoutek nám ochotně odpovídal na zvědavé otázky kolem vína, a my při tom popíjely a dotazovaly se, zda přivezl něco na prodej. Přivezl a nestačil se divit, jaký zájem z naší strany o jeho vína byl. O sladkosti jsme se postaraly samy, každá něco přinesla, a byly i chlebíčky.

Během odpoledne nás přišel navštívit i Ježíšek. Sice se jmenoval Matouš, jeho maminka Nadá a bylo mu půl roku, ale byl kouzelný. Dětská veselá očka a široký bezelstný úsměv nás všechny dostal. Tolik babiček a tet určitě nemají ani v nebi.

Za příjemného a veselého povídání, vzpomínání a ochutnávání uběhlo odpoledne až příliš rychle a jenom tma a nesmlouvané jízdní řády vlaků a autobusů nás donutily k rozloučení.

S přáním hezkých Vánoc a šťastného vykročení do nového roku jsme se rozešly.

*Jana S.*

## ... a na rozloučení s rokem 2015 v Olomouci

Rok s rokem se sešel a opět nastal čas bilancování, plánování, ale i vánočních oslav. My v Olomouci jsme se rozhodly, že dodržíme naši tradici a s rokem 2015 se rozloučíme v prostorách našeho Mamma HELP centra. Ve středu 9. prosince jsme od dopoledne pod pozorným dohledem koordinátorky Káji vyráběly chlebíčky, na talířky rovnaly koláčky a cukroví a chystaly vše na „svažáček“. Na stůl na vánoční ubrus jsme doprostřed položily adventní věnec a kolem něj naskládaly samé dobroty. A už tu byla třetí hodina a začaly přicházet naše členky. Sešlo se nás opravdu hodně, ještě že jsme měly dostatek židlí! Měly jsme co dělat, abychom se za velký stůl všechny vešly. A navíc, každá z děvčat ze svých domácích zásob přinesla něco dobrého na zub, takže se náš mammahelpský vánoční stůl pod dobrým jídlem jen prohýbal. Samozřejmostí je, že k dobrému jídlu patří dobrá zábava a o tu se postarala Jana Hrabalová s Miluškou Mudrákovou, které nás svým humorem bavily a doháněly k nekončícímu smíchu. A přicházeli další hosté. První zazvo-

nila naše psycholožka PhDr. Alexandra Pešatová a vzápětí náš odborný garant doktor Karel Cwierka, s vánoční hvězdou a voňavou svíčkou v ruce. Přišla také naše sympatizantka Zuzana Polášková, která s námi absolvovala všechny tři workshopy z projektu „Holky, už mi zase chutná!“. Byly jsme rády, že si všichni naši hosté našli v dnešní uspěchané době chvíli na společné posezení a popovídání. A radost ze setkání byla očividně oboustranná.

*Libuše Soušková, MHC Olomouc*

## Vánoce na blátě, leden v bílém kabátě...

Tak jak je tomu již po několik let, i poslední vánoce byly opět bez bílé peřiny, tedy beze sněhu. Bylo tomu ale nejen o vánocích, ale i po celý advent a první polovinu měsíce ledna. Děti místo stavění sněhuláků, lyžování a bruslení trávil volný čas sledováním pohádek v televizi, hraním na počítači nebo s mobilem v ruce. My dospělí jsme společně s dětmi navštívili příbuzné a známé, udělali pár vycházek, a pak už opět usedli do křesel k televizi nebo si našli svůj tichý koutek s knížkou v ruce, kde nás nikdo nerušil. Ani v naší rodině tomu nebylo jinak. Najít novou knížku pod vánočním stromkem je v naší rodině již tradicí a najde ji tam úplně každý člen rodiny.

S knížkou v ruce jsem trávila poměrně dost času. Vždyť, co si budeme povídat – během roku v našem shonu toho času na knížku moc nezbyvá a když už vybyde, tak u ní většinou usnu! Máte to taky tak? Musím se však zmínit o dvou zážitcích, kterých jsem si v prosinci užila, a nejen já, ale i další mammahelpky, moje rodina, ale především moje dvě vnučky.

První byl nádherný adventní koncert v barokní kapli ve Štěnovicích. Při zpěvu koled sboru přeštických učitelek se posluchači postupně přidávali, až zpívala celá kaple a i my mammahelpky. Po koncertě jsme byli pozváni na svařáček, teplý čaj a dobroty, které napekli a nanosili účastníci koncertu. I my jsme přidali drobné vánoční cukroví na dobrotami obložené stoly. V příjemném prostředí jsme strávili nezapomenutelný večer a koncert, ten nás opět nezklamal. Jezdíme sem pravidelně několikrát v roce, vždy na pozvání MUDr. Jiřím Albrechtem, místostarostou Štěnovic, který na nás nikdy nezapomene! Díky, doktore, už se těšíme na další akce i příjemné poklábosení!

Dalším silným zážitkem byla pro mě Výstava betlémů na zámku v Plzni-Křimicích. Při zahájení výstavy 21. prosince se rozezněly vánoční koledy a písně v podání dětského sboru v dnes již opravené zámecké kapli. Úvodního slova a recitace se ujal pan Hlobil. Byly zde k vidění betlémy papírové, keramické a dřevěné od známých betlémářů z Plzeňska. Některé historické byly zapůjčeny ze soukromých sbírek. Výstavu uspořádali sami betlémáři. Návštěvu výstavy jsem si ještě zopakovala o svátcích s rodinou a přáteli. Děti byly nadšené a běhaly od betlému k betlému. Tahaly nás za ruce tam i tam, abychom nic

neopomenuli. Pak jsme se ještě prošli po zámecké zahradě. Užili jsme si tak zase společně krásné odpoledne. Doufám, že se tato betlémská výstava stane tradicí a že v letošním roce se budete moci přijet taky podívat. Stojí to za to!

Obě tyto akce mi přinesly krásný nezapomenutelný zážitek, pohlázení po duši a víru v dobré lidi.

Tak a je to tady! Konečně roztrhl svatý Petr peřinu a sníh se začal sypat z nebe. Pozorují za oknem sněhové vločky, jak tiše padají k zemi. Děti se těší, jak budou dovádět ve sněhu. Vždyť se jim blíží zimní prázdniny. Tak jim přeji, ať ten sníh vydrží a ať si to pěkně užijí na čerstvém mrazivém vzduchu a naberou sílu na druhé školní pololetí!



sníh začne tát a paní Zima předá žezlo do rukou mladého Jara. Sluníčko se rozzárí, oteplí se a příroda se opět probudí a Jaro rozhodí svou náruč plnou květů po naší krásné zemi.

*Marcela Špánková, MHC Plzeň*

## Přání do letošního roku

**Ráda bych k novému roku poslala z brněnského Mamma HELP centra poselství všem pomocí citace z knihy MALÝ PRINC (Antonie de Saint Exupéry).**

... „Jste krásné, ale jste prázdné,“ pokračoval. „Není možné pro vás umřít. Pravda, o mé růži by si obyčejný chodec myslel, že se vám podobá. Ale ona jediná je důležitější než vy všechny, protože právě jí jsem zaléval. Protože jí jsem dával pod poklop. Protože

ji jsem chránil zástěnou. Protože jí jsem pozabíjel housenky (kromě dvou nebo tří, z kterých budou motýli). Protože právě jí jsem poslouchal, jak naříkala nebo se chlubila, nebo dokonce někdy mlčela. Protože je to má růže.“

A vrátil se k lišce. „Sbohem...“ řekl.

„Sbohem,“ řekla liška. „Tady je to mé tajemství, úplně prostinké: správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné.“

„Co je důležité, je očím neviditelné,“ opakoval malý princ, aby si to zapamatoval.

„A pro ten čas, který jsi své růži věnoval, je ta tvá růže tak důležitá.“

„A pro ten čas, který jsem své růži věnoval...“ řekl malý princ, aby si to zapamatoval.

„Lidé zapomněli na tuto pravdu,“ řekla liška. „Ale ty na ni nesmíš zapomenout. Stáváš se navždy zodpovědným za to, cos k sobě připoutal. Jsi zodpovědný za svou růži...“

„Jsem zodpovědný za svou růži...“ opakoval malý princ, aby si to zapamatoval.

Tak abychom v tom novém roce všechny uměly správně vidět srdcem, přeje

Lenka Pelánková

## Novoroční babinec

Jakmile šestka vystřídala pětku v kalendáři, sešly se olomoucké mamahelpky na letošním prvním babinci.

Ve středu 6. ledna, jsme sedly ke kafičku, obklopeny horou cukroví. Věřte, bylo z čeho vybírat.

Jedna židle zůstala prázdná. Odešla naše dobrá duše, Jarka Váňová. Zavzpomínaly jsme a přifukly si na její památku (Jarka by si určitě slzy nepřála). Jaruško, zůstaň pořád mezi námi.

Jak už to bývá mezi přáteli, brzy jsme se rozpovídaly na nejrůznější témata. Helča Vodáková přinesla fotky, svatební i ty z působení v tanečním souboru Dunajec. Cukroví pomalu mizelo z talířů, káva z hrnečků a my byly bohatší o hezký zážitek, že se v mamáči cítíme vždy jako doma.

Všem přeji hodně zdraví v novém roce

Olga Fišarová, MHC Olomouc





Hned 5. ledna jsme se v Plzni poprvé v novém roce zase sešly v naší artedilně. Začaly jsme stylově, odpočinkově... něžné malování akvarely a tuší. Společným jmenovatelem byly barevné kružnice a přímký a jak je vidět, každá jsme to pojala po svém.

*Z Plzně Ilona T.*

## Ach, ta paměť!

Trocha soustředění, semtam nakouknutí sousedce přes rameno, to jsou tréninky paměti. Vede je v našem centru paní Mgr. Ludmila Valešová, která má s tréninky bohaté zkušenosti. Jsem z trénovaných nejmladší, ale jak se ukazuje, paměť a soustředění už není, co bývalo. Vše se bere s humorem, vůbec nejde o to, kdo bude mít úkol nejdříve, kdo ho bude mít správně. Jen si uvědomit, že mozek je orgán, který bez zátěže a tréninku zleniví. Naše setkání nás má přivést k tomu, abychom stále a pravidelně náš myslící orgán učily novým věcem, trénovaly ho a zatěžovaly, a když se něco nevybaví hned napoprvé, abychom se toho nelekaly, protože je to přirozené.

Už se těšíme na další tréninkovou hodinu. Jen abychom na ni nezapomněly .

*Z Hradce Králové Jana S.*

## Gajdy a zelé, živobyť celé

Už pár let se vždy v lednu u nás ve Vizovicích koná zajímavá soutěž. Jak už název napovídá, jde o kulturní akci, spojenou se soutěží o „nejlepší kyselici“. Pro ty, co neví: kyselica je tradiční „valašská polévka“ z kyselého zelí, která bývá obohacena smetanou, houbami, dobrou klobásou a podobně..

O kulturní zážitek při soutěži se postarají gajdošské (dudácké) kapely. Ať už jsou to mladí ze ZUŠ, nebo „staří“ z Kašavy, nejen ti, ale i jiné folklorní soubory. Zúčastnit se soutěže se svojí kyselicí může každý, kdo má odvalu a chuť porovnat své kuchařské umění s ostatními. Laická i odborná porota vše vyhodnotí, určí pořadí a vítěze čeká hodnotná cena. A protože se tady hodně známe, i ten na posledním místě je vlastně vítěz, už z toho důvodu, že do toho šel.

Příjemně strávený páteční podvečer, plný dobré muziky a dobrého jídla vždy přiláká mnoho lidí. Máte-li zájem se dobře pobavit a ochutnat naši valašskou specialitu, jste také zváni, jen musíte tak trochu počítat s tím, že se následující den budete mírně vyhybat společností.

Letošní soutěže jsem se chtěla zúčastnit i já, bohužel jako terapeutka zlínského MH centra musím zrovna v tom čase odjet na celostátní poradou a školení, jež pořádá Mamma HELP. A protože není možno sedět jedním zadkem na dvou židlích, tak jsem požádala kamarádku Jarku, ať to vezme za mě a věřím, že bude „kyselicovou vítězkou“.

*Romana Hrušková, Vizovice*

## Zpátky ke kořenům...

*Zjistil jsem, že se z knih velmi poučím, ale samy ze mne člověka neučiní.*

*(Gotthold Ephraim Lessing)*



S uvedeným citátem nelze než souhlasit. Považuji se za knihomola a papír s literami mne nenechává v žádném případě chladnou. Jenže homo sapiens je tvor společenský, rád se sdružuje a jedna z možností se mu nabízí třeba na besedách. Nakonec mnohé otázky, které z toho vzejdou, mne nejednou dovedou zpátky ke knize.

Jednu takovou besedu máme v Plzni právě za sebou. Beseda, která vznikla jen tak mimoděk... stačilo málo a vůbec nemusela být. Patřím ale k těm, kteří věří, že věci se skládají tak, jak mají. Při jedné jízdě vlakem jsem vyslechla úžasné vyprávění naší členky Anny o tradicích a krojích, které se vážou k Chodsku. Na konci té cesty jsem věděla, že si to nechci nechat jenom pro sebe.

Znát vlastní kořeny, vědět odkud jsme přišli, jaké jsou naše geny... touha, která se jistě vkrádá do myšlenek nejednomu z nás.

Bylo velmi příjemné přivítat v úterý 19. ledna mezi námi naši členku Anny, rodačku z Chodska. Její kořeny sahají po otci až k Janu Sladkému Kozinovi. Díky ní jsme se na chvíli vrátili v čase zpět. Nejenom, že mezi námi pobyla v kroji, který si sama šila, ale navíc donesla ukázkou kroje dětského, různých



šátků, plen a kapesníků, které se nosily složené přes ruce. Vlastně jsme nevěděli čemu se obdivovat dřívě, precizním výšivkám, látkám, které se pro daný oděv používaly, většinou kvalitní vlny, kašmíry a jemná plátna, či pestré brokáty.

Mohli jsme nahlédnout do soukromých fotografií, pochopitelně byli všichni v krojích. Přečetla nám malý příběh: Proč Bůh stvořil Chody. Věřím, že nejednu z nás obohatila něčím novým, případně oživila naše dávné školní vědomosti.

Pro mne bylo vše umocněno navíc tím, že z Anny cítíte i tu hrdost na vlastní kořeny, lásku ke kraji, ve kterém ne vždy bylo lehké žít. To je už jenom krůček k tomu, aby se vkradla myšlenka, jak moc je důležité mluvit a předávat tyto zkušenosti dalším generacím. **Je to ten návrat ke kořenům**, uvědomění si kdo jsem a odkud jsem. Cítit kořeny a tradice... vědět, kam historicky patří... historie nás nejednou poučila, jak lehce jde o vše přijít. Vidíte, pro mne najednou mnoho otázek, umocněných jistě i současným stavem v Evropě. Není vždy jednoduché najít tu správnou odpověď, ale určitě je dobré zastavit se a popřemýšlet...

Krchlebské koláče pomalu mizely z talířů, vzduchem se ještě stále nesla jemná stopa z vůně kávy, přesto bylo na čase vrátit se pomalu do reálu. Pečlivě složit donesené kroje, uklidit, ale především poděkovat Anně za čas, který nám věnovala...

*Ilona Tytlová, MHC Plzeň*

## Mamma HELP podpořil nákup přístroje pro dětské pacienty ve Fakultní nemocnici v Olomouci

Před časem se konal v ambulanci plastické a estetické chirurgie ve Fakultní nemocnici v Olomouci workshop, jehož cílem bylo umožnit z výtěžku nákup přístroje s názvem speciální elektrodermatom pro dětské pacienty. I za naší účasti se povedlo vytvořit krásné vánoční ozdoby a dekorace, které jsme v prosinci prodávaly v hlavní budově ve Fakultní nemocnici.





Byly jsme moc rády, že jsme mohly být součástí krásného projektu, který již trvá druhým rokem a určitě bude pokračovat.

Lidé byli velmi vstřícní, zastavovali se u našeho stánku a nakupovali. Všem, kteří takto pomohli, moc děkujeme. Naše velké poděkování patří také vrchní sestře Bc. Ivetě Hatalové, která se o nás po celou dobu akce starala a vše k prodeji připravila. Kdykoliv se na nás může opět obrátit, jsme připraveny opět pomoci!

K. Otavová, MHC Olomouc

### **Chcete i vy někomu pomoci? Třeba studentkám?**

**V poslední době není týden, kdy by se na nás některá z nich neobrátila s prosbou o vyplnění různých dotazníků – potřebují vaše odpovědi pro své diplomové, bakalářské či ročníkové práce. Myslím, že jejich zájem o naši problematiku nás může jen těšit, že? Zkuste se podívat, v čem byste mohly být nápomocny právě vy...**

Téma: Kvalita života, depresivita a význam sociální opory u žien s diagnózou karcinóm prsníka a u ich partnerov – Simona Kutišová. Hledá nejen ženy, ale i jejich partnery, kteří by byli ochotni odpovědět.

Stránka, na kterou studentka odkazuje k vyplnění dotazníku, je zde:

<https://docs.google.com/forms/d/1VSMM0uR6XE018letOJPwkA9b77HelgLv2WIYD-tck80/viewform?c=0&w=1>

## **Jak jsem si splnila sen, aneb Velké putování Čínou z Pekingu až do HongKongu**

Čína, z historie známá jako „Říše středu“, na svém území skrývá množství kulturních památek. Dnes nejlidnatější stát naší planety, kde počet obyvatel již dalece přesáhl jednu miliardu, potvrzuje, že rčení „V Číně se nikdy nenudíš a nikdy nejsi sám“ je pravdivé a na vlastní kůži jsme si to ověřili přímo na místě.

Jiné rčení, „Úsměv člověka nic nestojí“, platí v Číně dvojnásob. Důkaz dobré vůle a přátelského jednání hodnotí místní obyvatelé opravdu vysoko a cítíte se v jejich společnosti opravdu velmi dobře.

Patrně nejdůležitější je zde ale dodržování zásady „Nikdy se nepokoušej posuzovat chod věcí v Číně podle střeoevropských měřítek, nebo do něj dokonce zasahovat, a snažit se „dělat pořádek“. Je nutné obrnit se pevnými nervy a trpělivostí. Skutečně všechno nakonec dobře dopadne. S tímto přístupem vše půjde docela snadno a hladce.

Naše šestnáctidenní putování od severu na jih Číny bylo zajímavé, dobrodružné a dosti náročné. Z **Peking**, kde jsme prošli Zakázané město, Chrám Nebes, ale i zákoutí starých Hutongů, olympijský stadion a Food market s možností ochutnání veškeré havěti, jsme zamířili k **Velké Čínské Zdi**. Ta je právem zařazena mezi nových sedm divů světa. Rychlovlakem jsme pokračovali do kulturně nejvýznamnějšího místa v Číně, **Xianu**. Návštěva Terakotové armády brala dech. V nedalekých horách **Hua Shan** jsme vyšlápli po schodech na jedno z pěti svatých pohoří, dosahující do výšky 2 150m. Hora má pět vrcholů a svým tvarem připomíná ležícího draka.

Následovala návštěva **Longmenských jeskyní**, kde se nachází na 100 000 Buddhů, vytesaných ve skále. Další přesun byl vlakem do **Yangshuo**, městečka ukrytého v útrokách špičatých skal, kde jsme poznali i venkov při jízdě na kolech a na vorech. Navštívili jsme školu Tai-či a místní čínskou rodinu. Výstupem na **Měsíční kopec**, nejzajímavější vrcholek v okolí, ze kterého je výhled na neuvěřitelné krasové scenérie, jsme krásně zakončili den.

Pokračovali jsme na jih Číny do **Kantonu**, který leží na „**Perlové řece**“, pátém nejdelším vodním toku země. Řeka spojuje tuto metropoli s Jihočínským mořem a městu dodává jeho nezaměnitelné kouzlo. Kanton je velmi významné kulturní centrum a dnes asi největší město velkoobchodu a tržnic v Číně, ekonomicky největší konkurent Shanghaije.

Putování jsme zakončili v bývalé britské kolonii, **Hong Kongu**, dnešní speciální autonomní oblasti Číny, kde platí – jedna země, dva systémy. V osmdesátých letech zde ze dne na den skončil socialismus proruský a byl nastolen model americký. „**Ať je kočka černá nebo bílá, stejně chytí myš**“, pravil čínský představitel.

V Číně se mně i ostatním, kteří se vydali na cestu s námi, moc líbilo. Její návštěvou jsem si splnila svůj cestovatelský sen.

*Hanka Sochorovská, České Budějovice*



## A další možnosti, jak si užít život?

### Najdete je třeba i v našich Mamma HELP centrech! Cvičení v Centru pohybu s Katkou

V olomouckém Mamma HELPu jsme od nového roku obohatily odpolední komunitní programy o sportovní aktivitu.

V úterý 12. 1. jsme odstartovaly první sérii cvičení s prvky Pilátés. Pod vedením lektorky Katky jsme si prohřály a protáhly tělíčka. Katka nás ujistila, že se nemusíme bát, že by nás



tělíčko ze cvičení ráno bolelo. Tak nevím jak vy ostatní, ale já jsem se ráno cítila moc dobře! Cvičení bude probíhat každé úterý od 16 hodin až do prázdnin.

Karla Otavová

MH centrum Praha nabízí nově procházky Prahou s kvalifikovanou průvodkyní (a naší členkou) Jelenou Burianovou, a také odpolední lekce v tělocvičně budou nově nabízet výuku tanců (a nebojte se, nemusíte k tomu mít partnera.)

## A co tahle výzva?

*Miša, s níž jste se mohly potkat na loňském pražském Pochodu Na Parukářce, je zakladatelkou Hoopmania.cz, vášnivou hooperkou, milovnicí jógy, fitness instruktorkou, výrobcem obručí, mámou dvou dětí a člověkem, který tvoří srdcem.*

**Hoopng** je součástí mého života od léta roku 2011, kdy jsem se dostala poprvé k obruči. Kroužení s obručí mě pohltilo. Po pár týdnech bláznění s hoopem jsem začala zjišťovat, že to není jenom plastová „blbost“ na hraní, ale že přináší velmi zajímavé a **pozitivní změny**. Zmíním hlavně vytvarovaný pas, skoro 0 špiček po porodu, samý úsměv a radost ze sebe samé.

Říkám tomu **láska na první zakroužení**. Z našlápnuté cesty směrem zpátky do marketingu jsem se vydala cestou neznámou... Začala jsem řešit **výrobu a prodej vlastních obručí** a jak budoucí hooperky naučit s obručí zacházet :-).

Jsem na svoje obruče pyšná a hlavně na to, že radost dělají už ve více než tisícovce domácností. Všechny obruče, které vidíte na stránkách nebo na facebooku jsou moje práce, která mě opravdu baví. Motání jsem se učila za pochodu metodou pokus-omyl a množství zničené pásky jsem radši ani nepočítala. Ale trénink dělá Mistra! :-)

Hooping jsem se učila sama a začátky byly hodně zajímavé a srandovní. Ale štěstí přejí připraveným a já jsem měla obrovskou příležitost se na pozvání Beky Halls zúčastnit festivalu Hoopurbia, který pořádala v Praze v roce 2013. Hoopurbia je projekt kanadské art performerky Rebecy Halls. V rámci Hoopurbia jsem měla tu čest, zakroužit si s uznávanými performerkami Shakti Sunfire ([www.onehooponlove.com](http://www.onehooponlove.com)), Rebecca Halls ([www.hoopurbia.com](http://www.hoopurbia.com)), Kiani Del Vale. Po Hoopurbii jsem hooping začala vnímat už nejen jako **zábavnou a energizující fyzickou aktivitu, ale i jako formu sebevyjádření pomocí tance**.

Trenérkou a **instruktorkou hoopingu** jsem od roku 2012. Učím ženy nejen jak správně **kroužit**, ale také nejrůznější **zábavné a kouzelné triky**. Jako lektorka podporuji kreativní styl každé osoby, která navštíví můj kurz. Kdo se mnou prožije pár lekcí, ví, jak s obručí tančit :-).

Kromě hoopingu se vzdělávám dál i jako **fitness trenérka**. Účastním se různých **odborných seminářů a kurzů týkajících se zdravého pohybu**. Momentálně se věnuji józe.

Moje motto ....

**KROUŽÍME, KRÁSNÍME!**

... naznačuje směr, kterým se můžete směle vydat :-)

## Rekondiční pobyty v roce 2016

**Penzion Sola Fide, Janské Lázně, 28. 5. – 4. 6.** 24 míst

Jen pro ženy s bydlištěm v Praze (dotace je z Magistrátu hl. m. Prahy) Cena: 3100,-

**Hotel Pavla, u Nového Města na Moravě, 27. 8. – 3. 9.** 25 míst

Cena: 3400,-

**Penzion Karafiát, Štěpánov u Skutče, 18. – 24. 9.** 18 míst

Cena: 5000,-

## **Penzion Sola Fide, Janské Lázně, 27. – 31. 10.** 22 míst

Prodloužený víkend pro maminky s dětmi, dopoledne přednášky a cvičení, hlídání dětí bude zajištěno. Odpolední program společný. Cena bude upřesněna.

Na rekondiční pobyty se můžete přihlašovat ve všech Mamma HELP centrech, zálohu ve výši 1000 Kč je nutno zaplatit (nejlépe hotově) nejpozději 2 měsíce před termínem pobytu (musíme zaplatit zálohy za ubytování). Koordinátorky center budou vaše přihlášky průběžně posílat do Prahy Hance Jírovcové, která má zajištění pobytů na starosti.

**Upozornění:** Každá členka spolku se může přihlásit jen na jeden pobyt (na druhý případně jako náhradník). Přednost dostanou ty ženy, které jsou krátce po léčbě, a ty, které jedou na rekondici poprvé.

*Milá Jarko,*

*ta zpráva mě překvapila. Došla jsi do cíle. Napadlo mě: proč? Ale, jen na vteřinku. V mé duši se rozlil klid. Pomyslela jsem na to, jak přirozeně jsi šla poslední čtyři roky svoji životní cestu. Nikdy sis nestěžovala, s úsměvem na rtech jsi vysílala světu, že se jen tak nevzdáš a dokázala jsi povzbudit i lidi kolem sebe.*

*Moc dobře si pamatuji, jak jsem každou chvíli rozebírala s tebou moji situaci. Ty jsi se zájmem naslouchala a nabíjela mě tou svojí úžasnou pozitivní energií.*

*Děkuji za všechno, za to, že jsi byla a vlastně zůstáváš v mých vzpomínkách. V mém srdci. Tvůj příběh mi dává pevnou víru v život. Ano, žít se musí teď. Je jedno, kolik nám zůstává dní. Dokázala jsi být hlavní postavou svého životního filmu až do konce. Nikdy jsi nepřijala roli pouhého diváka. Žila jsi naplno, a to nás všechny, věř mi, velmi posiluje.*

*Díky, dobrá duše.*

*S úctou Oli Fišarová*

## **V Praze budeme tančit**

*Kurzy stepu byly po mnoha letech od ledna 2016 zrušené, kvůli snižujícímu se počtu zájemkyň. Je tedy načase přijít s novinkou – namísto stepu vám nabízíme v současnosti velmi žádaný nový taneční formát s názvem:*

### **SINGLE DANCING**

- jedná se o výuku latinskoamerických a jiných tanců, jak historických, standardních tak i moderních v sólovém podání – každý tančí sám. Pohybové prvky jsou však využitelné



i pro párový tanec. Je známo, že muži dávají přednost například míčovým hrám a tanci spíše ženy. Proto nechte partnery na hřištích a přijďte si zatančit.

### **Proč tančit?**

Tanec by neměl být součástí života pouze mladých lidí pohupujících se v rytmu moderních tónů popu, které dnes u mladé generace „letí“ v rámci diskoték. Právě naopak, ukazuje se, že bychom měli tanec vpustit do našeho života i poté, co jsme opustili školní lavice. Tanec zlepšuje fyzickou kondici, pomáhá správnému držení těla

zlepšuje rovnováhu a koordinaci těla

trénuje paměť

pohyb vyplavuje endorfin – hormon štěstí, který zlepšuje náladu

a v neposlední řadě se u tance zapojují ty struktury v mozku, které pomáhají oddalovat nástup Alzheimerovy nemoci.

### **Co na sebe?**

Přijďte v tom, v čem se cítíte dobře, tričko či halenku, kalhoty či sukni, šaty...

Vzhledem k podlaze v tělocvičně doporučuji buď čisté sálové tenisky se světlou hladkou podrážkou, jarmily, taneční piškoty apod. – NE boty na vysokém podpatku.

### **Kdy a kde začínáme?**

Začínáme ve středu 2. března v tělocvičně MH centra Praha, Koněvova 150.

Protože nevíme, která hodina je pro Vás vhodnější, budeme během března učit jak od 16 do 17 hodin, tak od 18:15 do 19:15 hodin a podle Vaší účasti se čas výuky ustálí na jedné z hodin. (Navíc se můžete od 17:10 do 18:10 hod. zúčastnit břišního tance)

**Cena:** pro členky MH 20 Kč/hod, ostatní 40 Kč/hod.

Vzhledem k pořádání druhému ročníku plesu pro Mamma HELP – Lucerna na růžovo si takto můžete oživit některé taneční styly.

Přijďte se podívat a pobavit se tancem. Srdečně zve

*Renata Brožová*

**ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE**

## **Program MHC Praha**

**11. 2. 16.00 Malování s Adou** – malování akvarelem pod vedením psychologky – je dobré se objednat na tel. 272 732 691

**18. 2. 16.00 Umíte si koupit správné číslo podprsenky?** – Klára Doubková z firmy CARESE nám přijde vysvětlit správné zásady výběru, předvede krásné luxusní spodní prádlo, které se dá nosit i s epitezou

- 25. 2.** 16.00 **Babinec** – povíme si o plánech na letošní rok, můžete se přihlásit na rekondiční pobyty, budeme brát zálohy ve výši 1000 Kč.
- 3. 3.** 15.00 **Artedilna s paní Janou Novákovou** – vystřihování, tentokrát s velikonoční tematikou
- 10. 3.** 16.00 **Malování s Adou** – malování akvarelem pod vedením psycholožky, objednejte se předem!
- 17. 3.** 15.00 **Artedilna se Štěpánkou** – upřesníme, co budeme dělat – zavolejte si do centra.

## Tělocvična

**Jóga s Veronikou založená hlavně na práci s dechem bude znovu probíhat až od května 2016 (Veronika je na studijní cestě v Indii.)**

**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 (jen do konce února)**

**Středa 16.30 Bříšni tance s Renatou Brožovou**

**Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou**

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

**POZOR NOVINKA: Vycházky po Praze s Jelenou Buriánovou**

**V sobotu 6. 2. Přes Karlův most na Kampu kolem „Maltézů“**

Sraz v 10 hod. na Křižovnickém náměstí u pomníku Karla IV.

**V neděli 6. 3. Záhady a krásy Vyšehradu**

Sraz v 10 hod. u Táborské brány (první brána ze strany od Kongresového centra)

## Vycházky s Hankou Jírovcovou

**V sobotu 20. 2. v 8.45 hod.** sraz u pokladen na hlavním nádraží Praha. **Jedeme vlakem do Říčán (9.08), a pak procházkou do Klokočné.** Podle počasí můžeme pokračovat do Mnichovic.

**V sobotu 19. 3. Výlet do Sv. Jána,** sraz na Hlavním nádraží u pokladen v 8.50, pojedeme vlakem do Srbska ( 9.17). Podle počasí si stanovíme délku trasy.

## 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 u Růženy Metličkové.

**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.**

**10. 2. Tancování a vyřezávání ovoce s Yvou Valentovou**

**17. 2. Autorské čtení – naše členka Renata Mandelíková**

**24. 2 Babinec**

**2. 3. Velikonoční tvoření**

**9. 3. Přednáška MUDr. Lenky Foretové a MUDr. Ivy Neveselé, MOÚ**

**16. 3. Malování s Adou**

**23. 3. Babinec**

## Program MHC Hradec Králové

**Není-li uvedeno jinak, programy začínají vždy ve čtvrtek v 15.00 hod.**

**11. 2. 14.00 Trénink paměti**

- 18. 2.** 14.00 **Trénink paměti**
- 25. 2.** **Zdravé vaření**
- 2. 3.** **středa Přednáška zubní hygienistky** – zubní hygiena seniorů, zubní hygiena v nemoci
- 10. 3.** **Arte se Štěpánkou**
- 17. 3.** **Východočeské muzeum – výstava Česká krajinomalba**, komentovaná prohlídka sraz v 13.45 hodin u Muzea
- 24. 3.** **Zdobení velikonočních vajíček voskem**
- 31. 3.** **Výlet – zámek v Pardubicích**, sraz ve 13 hodin na terminálu autobusové dopravy, stanoviště I1

**Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu**

## Program MHC Plzeň

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

- 9.2.** **Artedilna** – zdobení velikonočních vajíček (dekupáž)
- 23.2.** **Artedilna** – zdobení velikonočních perníčků (perníčky i poleva budou k dispozici v centru)
- 8.3.** **Artedilna** – práce s moduritem- ozdobné tvary (vintage styl)
- 16. 3.** **Artedilna** – výroba jarních věnců (vintage styl)
- 22. 3.** **Přednáška – Zdraví z přírody** (podpora klasické onkologické léčby přírodními produkty) – Mgr. Jana Sikytová

Bližší informace na tel. číslech 377 917 395, 739 632 886, a na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)

**Každý čtvrtek od 15 hodin cvičíme jógu s Jitkou**

## Program MHC České Budějovice

**úterý, začátky od 16 hodin**

- 9. 2.** 16.00 **Artedilna.** Objevujeme kouzlo ručně vyráběného mýdla.
- 16. 2.** 15.00 **Výstava orchidejí.** Společně navštívíme výstavu orchidejí v Jihočeském muzeu. Sraz před muzeem v 15.00hodin (vstup z Dukelské ulice).

- 23. 2. 16.00 Za zdravím do solné jeskyně.** Relaxační centrum Solnička nám poskytne vstup zdarma. Vzhledem k omezené kapacitě jeskyně je nutná telefonická rezervace v Mamma HELP centru.
- 1. 3. 16.00 Artedílna.** Vyrábíme na Velikonoce.
- 8. 3. 16.00 Hrátky s pamětí.** Trénování paměti zábavnou formou.

## Program MHC Olomouc

**středy, začátky od 15.00 hodin**

- POZOR novinka: Každé úterý cvičení s Katkou v Centru Pohybu.** Pouze pro přihlášené!
- 17. 2. Artedílna s Olgou a Hankou.** Velikonoční téma. Doneste si s sebou plastové lahve od mléka, nejlépe bílé.
  - 24. 2. Páté výročí založení MHC Olomouc.** Malé zavzpomínání na naše první krůčky.
  - 9. 3. Workshop s nutriční poradkyní Evou Ondrýskovou.** – raw dort, Vlaškovník. Kapacita omezena, účast prosíme nahlásit předem.
  - 30. 3. Artedílna s Olgou a Hankou**

## Program MHC Zlín

- 10. 2. 14.00 Artedílna** – tvoření ozdob z papírových ruliček
- 24. 2. 14.00 Artedílna** – přijďte si vyrobit jarní výzdobu. Těší se na vás Romana.
- 9. 3. 14.00 Artedílna** – malujeme vajíčka voskem. Přijďte vyzkoušet!

## Bylinné listy

Možná si vzpomínáte na loňský seriál informací a rad ohledně péče o dutinu ústní, kdy nám MUDr. Michal Karas mimo jiné vysvětlil, jak se vyznat v přípravcích, které jsou k tomu nezbytné... v zubních pastách, kartáčkách na zuby, bylinných přípravcích, ať jde o různé roztoky nebo masážní gely...

A protože dobrých rad není nikdy dost a naše spolupráce s firmou Herbadent s.r.o. je nejen dlouhodobá, ale i velmi přínosná, najdete dnes v obálce kromě bulletinu také

**přílohu – Bylinné listy.** Věříme, že s panem ředitelem Karasem dojednáme i další pokračování seriálu. Mimochodem, pan doktor je také jedním z těch, kdo přispěli k naší výhře v soutěži Era pomáhá regionům. Děkujeme.

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



Jana H., Helena T. a Dana V. – 1.2., Danuše L. – 2.2., Veronika Š. a Daniela T. – 3.2., Eva H., Ludmila J. a Zdeňka K. – 4.2., Světlana F., Dáša L., Věra M. a Kateřina V. – 5.2., Lenka D. – 6.2., Lenka B. a Jitka H. – 7.2., Zuzana K. – 8.2., Yvone B., Helena D.(**70**), Jaroslava E. a Naďa H. – 9.2., Jitka Ch. a Alena P. – 11.2., Ivana K. – 12.2., Zdenka H. – 13.2., Marie G. – 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P., Jana S. a Jarmila V. – 16.2., Jana B. a Hana M. (**60**) – 17.2., Jana D., Martina G. a Hana P. – 18.2., Eva T. a Bohumila V. – 19.2., Ludmila B., Marie S.(**75**) a Marie V. – 22.2., Emílie H. – 23.2., Jana M. – 24.2., Ladislava Š. – 26.2., Alena A.(**65**), Helena L., Soňa P. RNDr. CSc. a Jana S.(**80**) – 27.2., Marie Č., Jaroslava J., Petruška M., Jana P. a Blažena P. – 28.2.

### **... a v březnu**

Marcela D., Hana G., Jana K. a Věra M. PhDr. (**65**) – 1.3., Eva B., Vlasta K., Marie M. a Věra Š. – 2.3., Zdena S. (**55**) a Jana T. – 3.3., Jaroslava K. a Darina N. – 5.3., Daniela D. Ing. a Hana K. – 6.3., Miluše C., Eva M. RNDr. a Vlasta Z. – 7.3., Renata K., Marie N.(**70**) a Taťana W. – 8.3., Lenka J., Hana K., Iva S. a Ilona T. (**60**) – 9.3., Jana B. – 10.3., Hana F. Ing. – 11.3., Marie M. Mgr. – 12.3., Štěpánka Š. a Helena V. – 13.3., Miroslava H. a Stanislava Z. Ing. (**80**) – 14.3., Marta F. a Jitka M. Ing. – 15.3., Daniela V. MUDr. – 16.3., Naďa V. (**55**) – 17.3., Miloslava H.(**55**) a Olga H. (**80**) – 18.3., Krystyna P. a Olga T. – 19.3., Jana D. Ing., Jaroslava K., Ludmila L. a Hana Š. (**65**) – 20.3., Iva H., Dagmar M. (**60**) a Helena R. – 21.3., Iva K. PhDr. – 22.3., Jana B., Jana H., Marta M. a Václav P. MUDr. – 23.3., Božena K.(**70**) – 24.3., Zdeňka G. – 25.3., Arua B., Ludmila K. a Štěpánka P. – 26.3., Květa M.(**65**) a Alexandra P.(**65**) – 27.3., Věra H., Miroslava K. a Jana Š. – 28.3., Jindřiška G., Hana K., Božena K. a Blanka K.(**70**) – 29.3., Vladimíra K. – 30.3., Drahoslava L (**55**), Marie M. a Dagmar Š. – 31.3.

### **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: Lenka Pelánková  
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: Jana Smetanová  
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 2,  
Plzeň 3 a Plzeň 4

---



amoena



AMGEN



MIKROVĚŽE  
PRAHA ČR KOKEŠ



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