

11 – 12 / 2016

LISTOPAD – PROSINEC



**Hezké Vánoce vám i vašim blízkým, a všechno dobré
v novém roce 2017!**

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

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

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
- chápující přítelkyně 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, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz
Redakce: Mgr. Jana Drexlerová
grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Milé mammahelpky, milí přátelé,

toto letošní poslední číslo našeho bulletinu bude vánoční atmosférou provoněné jen maličko, spíš symbolicky. Věřím ale, že se v hojném počtu sejdem na vánočních setkáních, která se chystají v každém našem Mamma HELP centru. Přála bych si, aby se nám společně podařilo vytvořit hezké sváteční ovzduší, abychom si našly čas na přátelské popovídání, vzájemné povzbuzení, i na vzpomínku na ty, které s námi už u stromečku bohužel sedět nemohou. Stejně, jak tomu bývá i u nás doma, v rodinách...

Víc než kdy jindy si právě teď uvědomuji, jak velkou rodinou jsem díky Mamma HELPu obklopena. Máme za sebou jedenáct měsíců roku, který byl naplněný mnoha událostmi, velkými i malými aktivitami, které byly pro Mamma HELP z různých důvodů důležité. Mohly se uskutečnit jen a jen díky vám, mammahelpkám, ať jste se na nich podílely více či méně, podle svých sil a možností. Každá z vás, která přiložila ruku k dílu, když bylo třeba, má zásluhu na tom, že Mamma HELP může dál existovat a starat se o ty, které to potřebují. Vlastně kteří – už dávno nepomáháme jen pacientkám, stále častěji se na nás okolí obrací s požadavky na osvětu v prevenci.

Ženy, které v Mamma HELP centrech pracují, v převážné většině nejsou jen terapeutkami či koordinátorkami, jezdí zároveň jako edukátorky s přednáškami po celé republice, spolu s dalšími, které nám takto pomáhají třeba i při své práci. Není to snadné, rodičovské a babičkovské povinnosti také nelze příliš ošidit. A je pravdou, že řada z nás už takhle Mamma HELPu slouží oddaně a věrně hezkou řádku let...

Tak jako je tomu v rodinách, je myslím dobré začít předávat léty nabyté zkušenosti těm o generaci mladším, kteří mají více energie, a možná i nové, také moc užitečné nápady. Víím, že není snadné rozhodnout se k této službě pro druhé, mít chuť se něco nového učit, vzít na sebe tu odpovědnost...

Přesto věřím, že ve všech našich osmi městech, kde centra sídlí, se mezi vámi adeptky na doplnění našich týmů brzo najdou. Přemýšlejte o tom. Budu ráda, když se ozvete.

A o čem se dočtete v dnešním bulletinu? Nemohu si pomoci, bude to hlavně ohlédnutí za naším růžovým říjnem, který toho tolik přinesl... A za který nejen vám, mammahelpkám, ale všem přátelům i partnerům, kteří nám pomáhali, patří obrovský dík!

Vaše Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Milé přítelkyně,

Právě slavím 80. narozeniny. Čas kvapí rychle, rychleji, než si stačím uvědomovat... Je mi osmdesát, dožila jsem se jich i díky Mamma HELPu. Před devíti lety jsem se poprvé v Hradci Králové seznámila během své nemoci s terapeutkami našeho hradeckého centra. Od té doby se pravidelně vídáme a já se účastním mnoha pěkných akcí a setkání. Jsem díky Mamma HELPu také edukátorkou a je mým přáním, aby si ženy a zejména studentky, mladé dívky, uvědomily prospěšnost pravidelného samovyšetřování prsou.



V mém velmi těžkém životním období mi děvčata z Mamma HELPu byla uchem naslouchajícím, se zkušenostmi se stejnými problémy, rádkyněmi, a svými úsměvy a pochopením podporou. A tedy i proto jsem mohla prožít o víkendu krásné rodinné oslavy, obklopena péčí a láskou své velké rodiny. Byly to nádherné chvíle, které jsme strávili v Českém ráji v příjemném penzionu...

Chci vám, milá děvčata z pražského Mamma HELPu, poděkovat za blahopřání, a hradeckým terapeutkám a edukátorkám

za milé posezení a příjemné chvíle. Je mi s vámi, milá děvčata, dobře, děkuji za úsměvy, popovídání a dárky.

Jen malou glosu na závěr. V den svých narozenin 18. října jsem se dočetla v novinách, že v České republice žije téměř 600 stoletých občanů, a tak si vlastně připadám ještě mladá...

Krásný pozdrav všem, přeji, ať vás nádherné barvy podzimu pozitivně naladí. Zdraví od srdce Mgr. Liba Nováková

Milá Libuško,

kromě blahopřání k narozeninám i do dalších let tvého bohatého života, kdy jsi vždycky víc dávala a myslela na druhé, Ti chci moc poděkovat za všechno, co stále pro Mamma HELP děláš. Jsi dobrou duší, vždy ochotnou pomoci, jsi moudrou a zkušenou ženou, která ví, jak je taková pomoc důležitá. Upřímně Ti za to děkuji a přeji Ti pevně zdraví a neutuchající chuť do života i dalších aktivit s námi.

Jana

„Avon linka proti rakovině prsu. Jak Vám mohu pomoci?“

slyšela sedmačtyřicetiletá pacientka z Jihomoravského kraje, když vytočila bezplatnou linku 800 180 880, aby se poradila o postupu své léčby karcinomu prsu.

Měla jsem tu středu na lince službu a s pacientkou jsme podrobně probraly možnosti její léčby, kterou nyní absolvuje. Bylo co probírat! Průběh onemocnění byl komplikovaný a další léčebné postupy byly kontroverzní a i jednotliví zainteresovaní odborníci se lišili ve svých názorech.

Náš hovor končil s tím, že se pacientka ještě telefonicky na linku ozve, až bude mít všechny podklady, které neměla u sebe při hovoru k dispozici.

Asi za tři týdny se telefonicky opravdu ozvala, ale do mé ordinace, aby si sjednala osobní schůzku.

Tu jsme do týdne uskutečnily a dle všech donesených výsledků jsem byla schopna situaci vyhodnotit a věřím, že správně poradit, ke které z nabízených léčebných alternativ se přiklonit.

Pacientka odjížděla spokojená a blahořečila Lince proti rakovině prsu za to, že měla možnost svůj problém zkonzultovat.

Tak držíme pěsti!

Dr. Emanuela Kmoníčková, ÚRO, NNB, Praha 8

A jaký tedy byl říjen 2016?

Můj první říjen v růžové

V českobudějovickém centru jsem nováčkem. Pomáhám zde od letošního července ženám, kterým byla sdělena diagnóza rakoviny prsu, tak jako mně, téměř před dvěma lety. Postupně se seznamuji s chodem centra i s kolegyněmi, které jsou moc milé, a našimi klientkami.

Prázdniny skončily a je tu říjen – říjen v růžové a nabíráme tempo. Pochod pro zdraví, vázání uzlíků a propagace nové kampaně, benefiční představení a další aktivity. Ještě jsem nestačila vsířbat všechny zážitky a vyjždím s naší koordinátorkou Lídou do Prahy.

Po příjezdu do OC Letňany připravujeme stánek a já mám obavy, jak to zvládnou... U stánku se zastavovaly ženy, často se svými dětmi a dívky, které jsme poučily o prevenci, o nutnosti samovyšetření prsu a společně jsme navázaly uzlíky na šňůru, na které vidíme, kolik žen bylo již v tomto měsíci v OC upozorněno, aby nezapomínaly na prevenci.

Náš stánek vyhledaly i ženy, které nám sdělily své osobní zkušenosti s rakovinou prsu. Nejsilněji na mě zapůsobilo setkání s jednou maminkou a její dcerou, které se právě dnes, před hodinou, dozvěděly, že jejich maminka a babička má rakovinu prsu. Daly jsme jim naše materiály, poradily. Vnučka koupila babičce našeho sloníka pro štěstí. Odcházely s pocitem, že vše společně zvládnou.

Později přiběhl k našemu stánku malý chlapec, který přinesl plnou hrst drobných do naší kasičky. Jeho rodina seděla nedaleko na sedadlech a pozorovala, jak se věnujeme příchozím. Přišla i mladá žena s dcerkou, která měla veliké obavy z nemoci a slzy v očích. Od našeho stánku odcházela uklidněná a odhodlaná bojovat za sebe a svou rodinu.



Zastavila se u nás zvědavá paní s téměř dospělým synem, kteří se zajímali o naši činnost a následně se nebáli udělat rozhovor v rádiu Kiss, které mělo v obchodním centru po celý měsíc své vysílací studio.

A tak bych mohla psát, dál a dál.

Domů jsme odjížděly unavené, ale s krásným pocitem, že naše práce má smysl.

Jsem moc ráda, že patřím mezi mammahelpky – ženy, které vyhrály nad svou nemocí a nebojí se žít dál a pomáhat ostatním.

Díky, holky, všem.

Radka, České Budějovice

Den v růžové v Plzni



Podobné pěkné akce jsme se mohly v Plzni zúčastnit 15. října, kdy v OC Tesco probíhal Den v růžové. Lidé k našemu edukačnímu stanovišti chodili v hojném počtu a zajímali se nejen o možnosti prevence, ale mnoho z nich se také zapojilo do naší Uzlíkové kampaně. Užily jsme si spolu s nimi i odpolední doprovodný program, kde účinkovali Pavel Vítek s Petrou Vraspiřovou, fotku na památku máme i s Janisem Sidovským.

Helena F., Plzeň

Celkem 173.041 korun jsme letos získali

jako partner projektu **Obchodního centra Letňany s názvem Měsíc v růžové**. Šlo již o čtvrtý ročník, kterého se zúčastnily naše edukátorky. Celý měsíc podpořily známé osobnosti, na závěrečné akci konkrétně **Leona Machálková, Pavel Vítek a další**.

„Letos se Měsíc v růžové konal již počtvrté, takže povědomí o akci je stále vyšší a daří se i zvyšovat informovanost na sociálních sítích,“ uvedla v tiskové zprávě pro média Renata Nejtková, marketingová manažerka obchodních center Tesco. „Do letošního ročníku se zapojili umělci z muzikálů Mamma Mia!, Ať žijí duchové nebo Noc na Karlštejně a svou účastí na jednotlivých akcích v Praze a Plzni ukázali, že ani jim není boj s tímto onemocněním lhostejný. Z prodeje dárkových šeků jsme získali 60.000 Kč a návštěvníci ve všech našich obchodních centrech do kasiček přispěli částkou 75.321 korun. Všem,



kteří nezůstali k situaci nemocných žen a jejich rodin lhostejní a jakkoliv projekt Měsíc v růžové podpořili, patří náš vřelý dík."

Hlavními partnery projektu i letos byli Rádio Kiss, Ford AMB Praha, Kika a Král vín. Dalším partnerem Měsíce v růžové byla Městská část Praha 18, která nám předala částku 37.720 Kč. Polovina těchto prostředků byla vybrána v dobročinné tombole pořádané Městskou částí. Vinařství Vajbar pro nás i letos připravilo speciální edici růžových vín, které je možno ještě stále zakoupit, dalšími prostředky přispěly obchody Burger King, Knihy Dobrovský, Tesco Stores ČR nebo kino Cinema City, sídlící v OC Letňany. Ostatně, podívejte se na video!

Měsíc v růžové nám umožnil představit stovkám návštěvníků našeho stánku také naši novou kampaň zaměřenou na mladou generaci a prevenci. Určitě všechny víte, že uzel na kapesníku je připomínkou NEZAPOMENĚN na... v tomto případě na pravidelné samovyšetření, ale i návštěvu mamografu či ultrazvuku. Proto jsme v obchodních centrech rozdávaly kapesníky s uzlíkem. A ženy, které se na modelu naučily správné technice samovyšetření, přivázaly barevný kapesník s uzlíkem na prádelní šňůru. Jsme samy zvědavé, až navážeme všechny šňůry dohromady, kolik těch kapesníků bude...

V obchodních centrech jsme také využily „uzlíkový“ spot, který pro nás



natočili studenti školy Michael. Poutal zaslouženost pozornost, a jsme rády, že se uplatnil také na filmových Ladies Night v Praze, a v řadě klubových kin po republice se stále promítá. Pokud jste ho ještě neviděli, podívejte se na www.udelejuzel.cz, nebo na naše stránky www.mammahelp.cz.

Organizátorům Měsíce v růžové se sluší vřele poděkovat za vše, co každoročně dělají pro šíření informací o prevenci rakoviny prsu, a také za významnou finanční podporu našich aktivit. Doufám, že společně připravíme i pátý Měsíc v růžové napřesrok.

Jana Drexlerová

Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou V Olomouci...

Pokyn zněl jasně, sraz v osm v Bezručových sadech v Olomouci. Ani o minutu dřív, ani o minutu pozdě! Všichni byli na čas. Bylo až neuvěřitelné vidět tu synchronizaci. Každý přesně věděl, co má dělat. Po celou dobu příprav jsem měla úsměv na tváři, věděla jsem, že mě v tom nenechají. Jsou to prostě přátelé!

V devět už stálo všech pět stánků a mammahelpky začaly s jejich zdobením. V deset bylo vše připraveno a my mohli začít! Na úvod nás kapela SEŠLOST rozvlnila a vytvořila atmosféru domácí pohody. Hraje s námi již od vzniku tohoto projektu, Mamma HELP má za ta léta pod kůží a ví, že jsme všichni na jedné lodi. A je jasné, že přišli, aby taky podpořili ženy, které právě bojují s nemocí rakoviny prsu. Když jsem s nimi, mám pocit,



že vše zvládnou a nic není problém. Jejich hudba mě vždycky dostane do pohody a klidu.

A když nastoupí olomoucké mažoretky, tak vždy nastoupí i mé slzy. Je to jako na objednání! Když vidím malé, střední a dospívající mažoretky s jakou chutí a radostí tančí, tak ze mě všechna nervozita, která ve mně ještě zbyla, zmizí! Jsou s námi již šest let a já jim za jejich věrnost moc děkuji. Je krásné vidět, jak se z malých děvčátek stávají slečny.

Letošní ročník nám poprvé moderovala herečka Moravského divadla Vladka Včelná. S Vladkou jsem se seznámila čtrnáct dní před pochodem, a když jsme spolu stály u mikrofonu, měla jsem pocit, že se známe léta. Život mi holt přináší do života samé skvělé lidičky. Vladko, velmi děkuji. Víím, že jsi byla nervózní, ale byla jsi zkrátka skvělá!

Během programu mohli přítomní využít stánek s ochutnávkou výrobků firmy **La formaggeria**. A taky vyzkoušet zdarma líčení od firmy **AVON**. Rodiče si mohli od svých ratolesťáků na chvíli odpočinout a nechat své děti namalovat si nějaký krásný obrázek na obličej, anebo je svěřit do rukou maskota Fanfulína, kterého nám zapůjčilo Moravské divadlo Olomouc. Na stánku **ZPMV** jsme si nechali změřit tlak a tuk v těle – a po sdělení hodnot tuku se někteří rozhodli navštívit stánek **Centra Pohybu**, který vedla Mgr. Lenka Fasnerová. Přítomní si mohli zacvičit s Flexi barem nebo s gymnastickým kruhem. O pohyb opravdu nebylo nouze.

Před startem nám ještě lektorka Lenka upravila Nordic walkingové hole, ukázala, jak správně je používat a přišel čas si vyšlápnout! Pro zdraví jsme si vyšlápli v pravé poledne. Kostelní zvony nám k tomu krásně odzvonily a u startovní pásky nás stálo celkem 149! Růžovou pásku, která byla plná uzlíků, jsem již tradičně přestříhla za přítomnosti paní MUDr. Dany Houserkové, Ph.D. z MAMMACENTRA a spolu s odborným garantem MUDr. Karlem Cwiertkou, Ph.D., z FN v Olomouci.

Do cíle jsme došli za zpěvu kapely **SEŠLOST** a na závěr nás čekala moc příjemná tečka! Firmy – **La formaggeria**, **AVON**, **SK-oil Morava**, **Kosmetické studio M&K** a **ZPMV** nám věnovaly pro přítomné krásné dárky. Myslím, že každý byl potěšen a nikdo tak krásnou odměnu nečekal!

Co závěrem? Poděkování prostě patří úplně všem. Od začátku až do konce! Dobrovolníkům, sponzorům a všem, kteří si udělali čas a přišli podpořit mammahelpky a jejich pochod! A za sebe musím napsat, že jsem měla velkou radost. Přišlo nás podpořit hodně lidí a to vždy potěší! Atmosféra byla nepopsatelná, sluníčko hřálo, hudba hrála a dětský smích bylo slyšet po celou dobu akce! No řekněte, co víc si přát....



V Budějovicích...



Za krásného slunečného počasí jsme i v Českých Budějovicích společně prožili nádherné odpoledne při našem již druhém Pochodu pro zdraví. Společně s mammaphelpkami, onkologickými pacientkami, jejich rodinami a přáteli vyrazili na trasu pochodu i zástupci Statutárního města České Budějovice. Primátor Jiří Svoboda, pod jehož záštitou se pochod konal, radní Lucie

Kozlová, náměstek primátora František Konečný a poslanec Roman Kubiček.

Své medaile, stříbrnou a bronzovou, z paralympiády v Riu nám přivezla ukázat plavkyně Běla Třebínová, která se také společně s námi vydala na trasu pochodu. Nechyběli ani MUDr. Václav Pecha a MUDr. Václav Janovský, náš odborný garant. Děkujeme všem, kteří nám umožnili akci zrealizovat a těm, kteří účastníkům pochodu zpříjemnili odpoledne svým vystoupením /Jihočeský kraj, Statutární město, E.ON, VZP, NWSPORT, ZSF Jihočeské univerzity, MCDonald's, mažoretky Hlubocké Princezny, hudební skupina Volvířáci, JTV, moderátorka Mirka Nezvalová, SKP Č.Budějovice/

Velice si vážíme všech, kteří společně s námi podpořili onkologické pacientky s diagnózou rakoviny prsu!

Lída Kubátová

V Brně...

Letošní pochod organizovaný mammaphelpkami společně s organizací Chodec.com a Magistrátem města Brna v rámci akce Brněnské dny pro zdraví, měl jednu novinku. Rozdávaly se zde uzly, které odstartovaly novou kampaň, již chceme oslovit hlavně mladé a podpořit tak prevenci. Účastníci akce se také dověděli o službách čtyřnohých kamarádů a organizaci Vodící pes manželů Dvořákových. Letošní pochod byl krásný díky velmi příznivému počasí a chuti všech zúčastněných udělat něco pro své zdraví pohybem na čerstvém vzduchu.

Lenka Pelánková

V Hradci...

Začátkem října si již tradičně pro dobrou náladu a kondici chodíme v Hradci Králové do Žižkových sadů. A co se tam koná? Pochod pro zdraví s růžovou stužkou ve znaku. Jenže letos to bylo trochu jinak. V mírném větříku vlál na provázcích, byl vidět na kabel-



kách i zavěšený na krku či zápěstí, uzel na kapesníku. Proč uzel? Abys nezapomněla, abys nezapomněl na prevenci karcinomu prsu. Na uzlíku je cedulka, která Tě zavede na stránky: www.udelejuzel.cz, kde se dozvíš podrobnosti.

Letošní Pochod se vydařil a nejen proto, že bylo nádherné počasí. Opět hrála skvělá hudba skupiny Abend Band, svoje umění nám předvedla děvčata z A-teamu s třásněmi POM-POM, nechyběla ani firma Zdravpo, která umožnila přítomným otestovat svoje chodidla a nabídla i něco ze svého sortimentu. Poprvé k nám zavítaly skautky Veronika s kamarádkou, které trpělivě učily zájemce vázat zkracovačku, ambulanční uzel, dračí smýčku...

Na správnou chůzi s nordic walking hůlkami nás fyzicky připravila paní Pavla Šulcová, která ochotně poskytovala svoje rady i během pochodu. Pacientky, které si přinesly potvrzení od lékaře, od nás bezplatně hůlky obdržely, ostatním jsme je zapůjčily. Na všechny se dostaly dobroty napečené mammahelpkami, ke kterým jsme připíjeli kávu od našich dlouhodobých spolupracovníků a sympatizantů manželů Vošoustových.

Vše se dělo pod Záštitou Města Hradec Králové a hejtmána Královéhradeckého kraje. Město nám jako každý rok zapůjčilo mobiliář (stánky, pódium) a kraj přispěl finanční částkou. Děkujeme a těšíme se nashledanou zas příští rok ve stejnou dobu!

Jana Smetanová

V Praze...

Je už téměř pravidlem, že první sobotu v měsíci říjnu je krásné počasí. Také letos od rána bylo nádherně letně s modrou oblohou. Musím říci, že šestý ročník už nám šel jak po másle. Máme vše už pěkně nacvičené a celé zázemí bylo přichystáno s předstihem. Děti už stály frontu na skákací hrad, ještě dříve než byl nafouknutý...



U stánku s dárkem pro nové pacientky bylo rušno, rozdali jsme 22 párů nových holí, dalším pochodníkům jsme hole půjčili. Trasy byly dvě, krátký a delší okruh, v cíli všem všem zahrála kapela Výlet do Českého ráje, kdo měl sílu, zatancoval si!

Celou akci, kterou opět zaštitil zástupce starostky Prahy 3 David Gregor, s přehledem moderoval Petr Jansa, nácvik chůze s holemi vedla Lenka Kaprhalová, své vodící psy předvedla paní Marie Hájková z Jinonic, sportovní potřeby nabídla paní Iva Písecká z firmy SPOKEY, MUDr. Marie Součková, podiatřička a ortopédka, promluvila o velkém významu severské chůze. A všichni v cíli dostali náš kapesník s uzlíkem!



Hanka Jírovcová

Plaváním proti rakovině prsu



Mamma HELP Centra Přerov a Olomouc společně pozvala veřejnost na tradiční aliance akci „Plaveme prsa“ do přerovského Plaveckého areálu.

Pro zájemce byla v sobotu patnáctého října v době od 13:30 do 15:30 hodin, připravena i lekce vodního aerobiku.

Přítomní se vstřícně zapojili i do naší nové kampaně „Udělej uzle! ... a nezapomeň na prevenci“. Stůžka z růžových kapesníků s uzlem nakonec ozdobila celou vstupní halu areálu.

Zdůrazňovaly jsme, že prevence je nejdůležitější součástí péče o zdraví. Jak už sám název napovídá, jde o kroky, které pomáhají předcházet zdravotním problémům.

Všem, kdo nás přišli podpořit, děkujeme. Bylo to moc pěkné sportovní odpoledne.

Z Přerova Jana Čaganová



Jak jsme plavaly u nás v Plzni

Letošní, již 6. ročník celostátní akce „Plaveme prsa“ pořádané pod hlavičkou Aliance žen s rakovinou prsu, se v Plzni konal v sobotu 15. října v plaveckém bazénu Slavia V.Š. Plzeň – Lochotín.

Místostarostka městské části Plzeň 1, paní PhDr. Ivana Mádlová, Ph.D., která nad akcí převzala záštitu, apelovala při této příležitosti na nutnost edukace veřejnosti, hlavně ženské populace, v oblasti prevence nádorového onemocnění prsu. Velkou podporou pro nás byla i prezentace Mamma HELPu na plaveckých závodech „Pilsen sprints 2016“, které v Plzni v tuto dobu na jiném místě také probíhaly. Za tuto příležitost děkujeme řediteli plaveckého bazénu Ing. Tomáši Kotorovi a paní Mgr. Renatě Kielbergerové, ředitelce plavecké školy. A poděkování si zaslouží i mammahelpky a veřejnost, za to, že nás svou účastí podpořily.

Ivana Ch., Plzeň

UDĚLEJ UZEL A POŠLI HO DÁL

Děkujeme z Brna

Během října nás vždy kontaktuje větší počet jednotlivců i firem a zasloužili by poděkování všichni, snad ostatní prominou, když se dnes zmíním o dvou firmách, které nás podporovaly v nové kampani. Uzlíkovou kampaň jsme zahájili 1. října a naše centra se do ní vrhla s vervou. V Brně nás potěšilo, že jsme hned našli partnery a dobrovolníky, kteří zdarma propagují prevenci mezi mladými lidmi.

V bistru Lakeview na Purkyňově ulici, kam chodí hlavně studenti, jsme umístili propagační materiály i kapesníky s uzlíkem a také se tu pro Mamma HELP vybíraly peníze, a ve Velkém Špalíčku se začal v polovině října denně vysílat náš uzlíkový rozhlasový spot.

Kampaň tedy v říjnu zdárně odstartovala, avšak nekončí a tak o ní budou lidé postupně slyšet i v dalších měsících.

Lenka Pelánková



Není uzel jako uzel...

Poslední den v září jsem navštívila s vnučkou Adélkou a její maminkou hrad Helfštýn. Na jeho věže se dívám z okna ložnice, ale již sedm let jsem tam nebyla. Adélky jsme se zeptaly, zda nechce na hrad. Adélka kývla a už jsme jely. Za těch sedm let hradební



úpravy značně pokročily. Průvodce nám pou-
tavě vyprávěl historii Helfštýna a prohlídka
končila ve sklepení, kde je vystavena řada
výrobků uměleckých kovářů, kteří se každo-
ročně na hrad sjíždějí. Ukované exponáty
doslova braly dech. Prohlížím jeden po dru-
hém a pak nevěřím svým očím... Dívám se na
kapesník s uzlem!

Mistr kovář nazval svůj výrobek
„NEZAPOMENĚN.“

Dáša Koláčková, MHC Přerov

Ve výdejně radosti



největšího online obcho-
du s módou **ZOOT.CZ** jsme
ve čtvrtek 20. října předsta-
vily nakupujícím naši novou
DOBRO kolekci ke kampani
Udělej uzel! Protože jde o
kampaň preventivní, apelující
na důležitost prevence, na kte-
rou se nemá zapomínat (pro-
to taky děláme uzel), nemohl
chybět spolu s naším mamma-
helpím týmem také fantomový
model, na kterém jsme ženy
(ale i muže) učily, jak správně
provádět samovyšetření prsu.

Každý proškolený navíc získal za odměnu sportovní podprsenku Tally Weijl, které nám
věnovaly DOBROdružky ze zoot.cz, které jsme také stihly proškolit, a tak i ony od nás,
stejně jako každý, koho jsme během příjemného odpoledne poučily, obdržely svůj uzel,
který si mohly nechat, nebo uvázat na naši uzlíkovou šňůru.

Pokud vás zajímá Mamma HELP DOBRO kolekce, přečtěte si o ní na <http://stories.zoot.cz/je-rijen-udelejuzel/>, kde můžete rovnou zahájit i svůj nákup, nebo přejděte
přímo na:

<https://www.zoot.cz/prave-dorazilo/9258/dobro-2>.

MHC Praha Marta, Ladka a Lucka

Škola Michael for Mamma HELP

Výstava, která proběhla v říjnu v Galerii Tunklův dvorec v Zábřehu, se nedá popsat jedním slovem, ani mnoha, tentokrát mi jen slova nestačí, nezapomenutelné dojmy a pocity jsou mnohem silnější a vy co jste tam s námi byli, víte, o čem mluvím. Děvčata z Mamma HELPu, neskutěčně obětavé bytosti, které jsou vždy tam, kde je potřeba, paní Lenka Hadová, které svými veselými písněmi, společně s řečníky, téměř všechny dojala a rozplakala.



Karla Otavová, koordinátorka našeho zlínského centra, která svou upřímnou zповědí dojala mne. Pan doktor Karel Cwiertka, který mi řekl, že už toho zažil a viděl hodně, ale dnes měl také co dělat, aby se nerozbrečel. Pan starosta František John, který říkal pravdivá slova o tom, že by si lidé měli uvědomit, jak cenný dar je zdraví. Pan Jiří Macek za Galerii Tunklův dvorec, který byl rád za to, že nás všechny poznal. A já, snažila jsem se celou dobu vernisáže nerozbrečat a už při prvních písních paní Hadové jsem měla namále, ale když začala zpívat paní učitelka o lásce a naději, a přitom se mi dívala do očí, už jsem se neudržela. Při závěrečném slovu brečím a děkuji za to, že mi okolnosti přivedly do cesty Káju Otavovou a děvčata z olomouckého Mamma HELPu. Díky nim jsem získala hodně síly do života a také odvahu mluvit o své nemoci.

Bylo mi velkou ctí, mít možnost uspořádat pro Mamma HELP tuto výstavu. Moc děkuji všem, co mi pomáhali během přípravy, všem co přiložili ruku k dílu, aby se vernisáž povedla. Městu Zábřeh a panu starostovi Františku Johnovi za finanční podporu a záštitu nad výstavou, ZUŠ Zábřeh, zejména paní Petře Krňávkové a panu Jiřímu Mackovi za propagaci výstavy a zapůjčení prostor, paní Lence Hadové a jejímu klavírnímu doprovodu paní Wurstové za překrásný hudební zážitek, panu doktorovi Karlu Cwiertkovi za krásná slova a podporu, Františku Pospíšilovi z restaurace Galeria Ristorante Napoletana za občerstvení, které všem chutnalo, Vladimíře Chlumské, která pro nás zajistila koláčky z Pekařství a cukrářství Vašíček, Romaně Bokové, která dodala víno z vlastní vinotéky, panu Lukáši Drlíkovi z Levandulové kavárny Zábřeh za levandulové bábovky a paní Bronislavě Urbánkové ze Střední školy sociální péče a služeb Zábřeh, která se postarala se studenty o květinovou výzdobu.

Děkuji všem, kdo jste přišli, bez vás by to nemohl být tak krásný zážitek.

Michaela Paclíková

Maratón v líčení poprvé v Olomouci



přišli svojí účastí podpořit. Již teď se těším na druhý ročník.

Karla Otavová, MHC Olomouc

Maraton v líčení III. ročník Roudnice nad Labem



Nebudu se opakovat líčením úžasně atmosféry v Roudnici nad Labem, kde každoročně celé město myslí na Mamma HELP. Kosmetičky, kadeřnice, manikérky, ale i maséři a masérky pracují celý den zadarmo, od 9.00 do 18.00. Lidé chodí a platí výkony těchto zkrášlovatelů do velkých sklenic, a jsou to nemalé částky.

Do této akce se už také zapojuje i vedení města, dává k dispozici sál kulturního domu. Celý den tak může probíhat velký doprovodný program v podobě módních přehlídek, vystoupení zpěváků, ale i ukázek cvičení. Všichni vystupují bez nároků na honoráře a navíc vytvářejí velmi přátelskou atmosféru. Letos se zúčastnil, mezi jinými i Martin Maxa, který zpíval skoro celou hodinu.

Zapojují se i místní podnikatelé a podnikatelky, osobně dodávají občerstvení a ještě celý den nahrazují čišníky a servírky... Celý výtěžek z této akce jde v náš prospěch.

Na nás zbývá edukace všech přítomných – účinkujících i příchozích – informace o prevenci a samovyšetření prsu jim předáváme opravdu rády.



Chci poděkovat mladým děvčatům, které celou tuto akci připravují a jmenovitě Věrce Pilné, Leoně Markalousové a Janě Klementové, které mají největší zásluhu na zdaru této akce. **Letos se díky této sbírce vybralo neuvěřitelných 70 577 korun!**

Těšíme se na příští rok!

Hanka Jírovcová

Benefiční představení Cyrano pro Mamma HELP

Muzikálový a divadelní spolek Cyrano, mladí lidé s úžasnou energií, kterou nakazili všechny, kteří se sešli na Malé scéně DK Metropol na benefičním představení v pátek 21. října. Všichni účinkující, organizátoři a další, kteří se přímo podíleli na realizaci večerního představení, tedy téměř 40 dobrých duší se srdcem na pravém místě se pro ten večer vzdalo svého honoráře a výtěžku z prodeje vstupenek ve prospěch českobudějovického Mamma HELP centra.

Muzikál Cyrano, autorů hudby Vojtěcha Adamčíka a textu písní Filipa Šinknera, je inspirovaný francouzskou divadelní hrou Edmonda Rostanda Cyrano z Bergeracu. Nezávislé dílo dali dohromady hlavně studenti společně s několika profesionálními herci. Ti všichni pod vedením režisérky muzikálu Kateřiny Studené.

Úvodního slova před představením se ujala moderátorka Mirka Nezvalová. Při její osobní zkušenosti s nádorovým onemocněním prsu jednoznačně mluvila za nás za všechny. Naše ředitelka Jana Drexlerová a Lída Kubátová, koordinátorka českobudějovického



centra, seznámily přítomné s novým projektem Udělej uzal. Každý z přítomných našel symbol této kampaně – kapesník s uzlem na svém sedadle spolu s drobnými pozornostmi od sponzorů tohoto představení.

Následně zazněly první tóny muzikálu Cyrano. Na jevišti se odehrál příběh rozkolu mezi láskou a krásou plný romantické hudby a vzletných veršů. Celé představení mělo úžasnou atmosféru! Diváci ocenili výkon herců ovacemi ve stoje a květinami, plni dojetí.

Po skončení představení všechny čekal malý raut jako poděkování těm, díky kterým se muzikál zrealizoval a těm, kteří přišli a podpořili dobrou věc. Ale tím večer nekončil. Herci odložili své kostýmy a začali v předsálí divadla hrát a zpívat s energií sobě vlastní tak, jako by neměli za sebou náročné tříhodinové představení. Neopakovatelný zážitek!!!

Malá scéna DK Metropol se tak stala místem setkání pacientek, které tuto nemoc prodělávají, jejich blízkých a lidí, kteří stojí po jejich boku.

Chtěly bychom moc poděkovat těm, kteří se na realizaci benefičního představení podíleli a těm, kteří nás podpořili svou účastí. Velice si Vaší pomoci vážíme!

Iva, České Budějovice

Women + October = Woctober



Úžasnou akci pro zdravá prsa ve společnosti Mamma HELPu uspořádala čtveřice skvělých žen v olomouckém DHL Express. Pro své kolegy připravily snídani, informace o nádorovém onemocnění prsu a prevenci, která je nesmírně důležitá. Navíc uspořádaly dobročinný bazar s oblečením a doplňky. Během této akce se jim podařilo vybrat krásných 6100 Kč, které věnují Mamma HELP centru v Olomouci.

Petro, Zuzko, Martino a Markéto, MOC VÁM DĚKUJEME a smekáme za tento úžasný a inspirativní nápad! A obzvlášť velké díky za to, že nám pomáháte šířit povědomí o rakovině prsu a její prevenci (a nejen v říjnu/woctoberu).

olomoucké mammahelpky

MAMMACENTRUM a Prevence pomáhá dvakrát

Ve čtvrtek 6. října odstartoval dvoudenní projekt s názvem „Prevence pomáhá dvakrát“, který apeluje na prevenci rakoviny prsu. Ženy, které se nechaly v tomto období

v Mammacentru vyšetřit, přispěly 200 korunami z každého vyšetření na naše olomoucké Mamma HELP centrum. Velké poděkování patří celému týmu paní MUDr. Dany Houserkové, P.h.D., která je vedoucí lékařkou MAMMACENTRA a mozkem projektu. Darovací smlouva zní tentokrát na částku 22 600 korun!

Karla

Vaše nejcennější fotografie

Vernisáž výstavy „Vaše nejcennější fotografie“, které jsme se zúčastnily, zahájil MUDr. Boris Pouzar, přímář radiologického oddělení EUC kliniky v Českých Budějovicích. Na PK JIH uvidíte umělecky pojaté snímky z mamografických screeningů. Jedním ze snímků je i snímek naší klientky Hanky. Jsme šťastné, že Hanka přišla na screening včas! Může tak poslat poselství stále ještě celé čtvrtině žen, které doposud nenašly odvahu navštívit screeningové centrum ve svém nejbližším okolí: „NEZAPOMEŇ NA PREVENCI!“

Lída



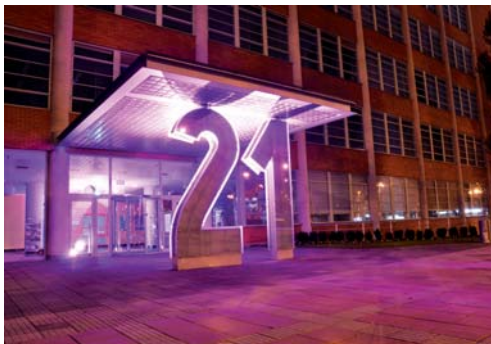
Města i městečka „na růžovo“

V říjnu se všichni snažíme, aby byla v každém městě, kde sídlí naše centra, alespoň jedna budova osvětlena na růžovo. V Brně na Špilberku jsme nepochodily, stejně jako kolegyně v Praze s Petřinskou rozhlednou. Snad příště...

Napadlo mě oslovit i starostu malé obce Orličky, pana Michala Hocka. Jeho reakce byla nádherná. „To se mi líbí, odpoledne vylezu na světla a podívám, se, jak to zařídít“, řekl. A jak řekl, tak i udělal a kostel je nasvícený. Dovezla jsem do obce materiály s informacemi o MammaHELP centrech i tiskoviny edukační. Věřím, že se idea začne šířit geometrickou řadou a k Orličkám se postupně přidají i další obce. (Lenka, Brno).

Také radnice v Českých Budějovicích se od pátku 14. do neděle 16. října vybarvila na růžovo, stejně jako radnice v Hluboké nad Vltavou. Tam navíc i krásná socha dvou žen od Veroniky Psočkové „Na zídce“ jakoby přímo korespondovala s myšlenkou růžového poselství. (Lída, ČB)





Velkou růžovou premiéru měla i budova Zlínského kraje, která se společně s radnicí zapojila do Října v růžové – tyhle krásné dominanty města Zlína byly zahaleny do růžové barvy celé tři dny. Jsme moc rádi, že spolu s námi tyhle instituce podpořily téma rakoviny prsu a věřím, že v příštím roce růžová barva bude k vidění i na jiných místech města Zlína. (Katka, Zlín)



V říjnu se i Plzeň zahalila do růžové

A je to tu! Tak tuto krátkou větu jsem si v pondělí ráno několikrát zopakovala a vyrazila s plzeňskými mammahelpkami a také se studentkami ZČU – fakulty zdravotních studií do ulic města, informovat veřejnost o naší nové osvětové kampani „Udělej uzel“.

Protože letošní říjen je pro mne velká premiéra, s notnou dávkou nervozity jsem čekala, jak vše dopadne. Teď mohu s úsměvem na rtech konstatovat, že i přes malé překážky dopadlo vše dobře a město Plzeň a jeho občané se připojili do celosvětových „růžových“ aktivit s pochopením a rádi.



Patnáctého října nás podpořila Nová scéna Divadla J. K. Tyla, když se zahalila do růžového hávu, a narůžovo se rozsvítil i Dům loutek, díky podpoře Správy veřejného statku města Plzně.



Obří poděkování patří hudební skupině PINK ANGELS, která plzeňskému Mamma HELPu zapůjčila zdarma jejich úžasnou růžovou limuzínu, z níž jsme kolemjdoucím nabízeli kapesníky a letáčky.

Několik plzeňských obchodů, Ambra – spodní prádlo, Modify galanterie, Lenk móda, Bytový textil v Rokycanech, Pollex – kreativní potřeby a také kavárna El Caffé se kreativně připojily ke kampani “Udělej uzel” a vyzdobily své výlohy plakáty Nezapomeň na prevenci a kapesníčky s uzly.

V Akademii hotelnictví a turismu, pod vedením Mgr. Jany Linhartové, pro nás na říjnové akce připravili moc dobré růžové muffiny, děkujeme.

Za pořízení úžasných fotografií večerní růžové Plzně děkujeme slečně Marcelě Vodrážkové.

A nemohu zapomenout na poděkování řadě dalších, kteří nás také podle svých možností podpořili – tiskárny Creaprint, WPA, Rencaru, PMDP, divadelní kavárny v divadle dětí Alfa. Díky, přátelé!

Ivana Ch. Plzeň



KDE VŠUDE JSME TAKÉ BYLY

Florbal na růžovo!

Vyznávají zelenou a bílou, ale tuto neděli byla jejich barvou růžová! Elitní týmy florbalistů a florbalistek FbŠ Bohemians Praha nastoupily k zápasům v růžových kloboucích a podpořily tak Měsíc v růžové.

Klokanky po vítězství nad Jičínem navázaly na naši putovní šňůru uzly, aby si tak připomněly důležitost prevence rakoviny prsu. Adéla Bočanová s Monikou Slavíkovou

nám po zápasu mužů předaly šek na 3.726,- Kč , a to díky příchodům fanoušků. Klokankám gratulujeme k jejich vítězství nad Jičínem 10:4 a Klokánům k jejich bojovnosti proti Otrokovicím, s nimiž to byla jen těsná prohra 8:9p!

Děkujeme a těšíme se na další spolupráci v říjnu 2017.



Iva, Praha

Night Run v Českých Budějovicích



Boj proti rakovině prsu při charitativním Avon běhu s délkou trasy 5 km podpořily i naše mammahelpky Zuzka, Sylva a Vendulka se svými kamarádkami. Samy, jako vyléčené pacientky, dokázaly vlastním příkladem motivovat ženy v době jejich onemocnění tím, že i po nemoci je možné vrátit se ke sportu, nebo dokonce začít sportovat. Část jejich startovního byla věnována na podporu prevence a boje proti této zhoubné nemoci. Jsme na naše sportovkyně náležitě pyšné!

Ludmila, ČB

Běh proti rakovině v Hradci Králové

V neděli jsme byly s naším edukačním stolkem součástí Hradeckého maratónu a půlmaratónu, při kterém se běžel i Běh proti rakovině. Organizátorem těchto běhů bylo Sportvisio pod vedením pana Šinkovského.

Zúčastnilo se kolem dvou tisíců běžců, obdiv patřil všem, od maratonců až po ty, kteří si zaběhli tu trať nejkratší a přispěli tak svým startovním na onkologickou kliniku FN HK spolu s firmou Kingspan, která věnovala stejnou částku, jako se vybrala na startovním tohoto běhu.

Jana Smetanová, HK

Běh s Jacobem v Praze

I přes nepřízeň počasí se v Praze konal běh s Jacobem, zkušeným trenérem Jakubem Bínou, známým také jako MC Jacob nebo frotman skupiny Skyline. Trasa měřila 5 km a vedla lesoparkem v Letňanech. Pro každého běžce byla připravena drobná pozornost od OC Letňany. Moc děkujeme, přátelé – do toho nečasu by psa nevyhnal!

Lucie, Praha

Nepostradatelní

Hned první listopadovou sobotu se v Praze konal 2. ročník legendárního aerobického maratónu s oblíbenými lektory skupiny Nepostradatelní. I tam jsme měly náš edukační stánek se samovyšetřením a nechyběly ani uzlíky, na prádelní šňůru jich přibýlo několik desítek.

Dan Müller, ředitel IQ Pohyb Akademie, před svým cvičením na pódiu předal Mamma HELPu šek s částkou 70 000 korun – je to výtěžek z prodeje triček s logem Pomáhám pohybem. Trička se prodávala od loňského do letošního října ve fitcentrech a centrech pohybu po celé republice. Děkujeme!



Jana Kročáková, Praha

Senior sympozium 2016 v Přerově

Stejně jako v předchozích letech jsme se i letos na začátku října zúčastnily za přerovské Mamma HELP centrum preventivní, výchovně vzdělávací akce určené seniorům. Sympozium zahájil náměstek primátora Bc. Tomáš Navrátil, který se u každého prezentujícího zastavil a zajímal se o jeho činnost. Kulturní vložky se na výbornou zhostili studenti Gymnázia Jana Blahoslava a Střední pedagogické školy Přerov.

U našeho edukativního stolečku si mohli zájemci opět vyzkoušet samovyšetřování a získat publikace a letáčky. Bylo milé setkat se znovu se známými tvářemi a s cizími hovořit, jako by to byli naši známí. Vždyť jsme na jedné lodi...

Marta a Dáša





Konference na téma paliativní péče

Začátkem října se ve FN Plzeň Lochotín v pavilonu ORAK konala konference České asociace sester, věnovaná paliativní péči. Potěšilo nás, když nás pozvali k účasti. Se zájmem vyslechli naši prezentaci na téma Mamma HELP- pomáháme ženám s rakovinou prsu a jejich blízkým, a u našeho edukačního stolečku jsme stihly představit i novou Uzlíkovou kampaň...

Ivana Ch.

Den pro duševní zdraví



Ve středu 12. října se návštěvníci i přes nepřízeň počasí mohli seznámit s činností prezentujících se organizací, využít posezení u čaje a kávy a tím podpořit činnost Psychosociálního centra Přerov, anebo si zakoupit výrobky z chráněných dílen. Přerovské Mamma HELP centrum bylo jako vždy součástí akce. U našeho stolečku jsme proškolily několik desítek žen o samovyšetření prsu a většina z nich nás podpořila nákupem výrobků z našich artdílen. Bohužel počasí nám opravdu neprálo a tak jsme byly celý den zahaleny v bundách s kapucí, ale i tak nás úsměv nepřecházel. A to bylo důležité! Organizátorům děkujeme za pozvání a snad nás příští rok přivítá i sluníčko.

Karla, Marta a Liba



Erbovní slavnosti v Brně

Městská část Královo Pole v Brně nás každoročně finančně podporuje. A tak jsme rády využily pozvání na 26. ročník Erbovních slavností na Slovanském náměstí v Králově Poli. Sešlo se tu velké

množství lidí, panovala příjemná atmosféra a tak jsme byly úspěšné i v benefičním prodeji. Samozřejmě, že se v našem stánku také edukovalo.

Lenka P.

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Vítání jsou i studenti

V říjnu byla u nás v brněnském MH centru na praxi studentka Masarykovy univerzity Lucie Horáková. Připravovala s námi uzlíkovou kampaň. Také se seznámila se stanovami naší organizace a s prací naší poradny v praxi. Byla jsem zvědavá na její názor a tak jsem se jí zeptala:

Jak vidí mladý člověk, který se s problematikou rakoviny prsu zatím nesetkal, užitečnost takové organizace, jako je Mamma HELP?

Nebudu přehánět, když řeknu, že z mého pohledu může být organizace Mamma HELP pro některé ženy spásou. Je důležité mít se v těžkém životním období na koho obrátit, s kým se poradit. Jestliže člověk zjistí, že není na světě se svým trápením sám, může mu to výrazně ulehčit jeho situaci. Pomoc a podpora, to jsou dvě krásná slova, která mám nyní s Mamma HELPem spojená.

Co vás na praxi u nás nejvíce bavilo?

Celá praxe v brněnském centru a všechny činnosti s ní spojené probíhaly ve velmi přátelském a pohodovém duchu, je tedy těžké říci, co konkrétního mě bavilo nejvíce. Jestliže bych však měla vyzdvihnout jednu zkušenost nad ty ostatní, byl by to středeční odpolední program, jehož tématem byla tvorba podzimních vazeb. Se skupinou, která se sešla, jsem se cítila velmi dobře a bylo skvělé poznat tuto komunitu žen, které drží při sobě.

Lucie se ptala Lenka Pelánková



Pražská vernisáž výstavy „Svět viděný barvami“

se opravdu hezky vydařila, příjemné prostředí nového kulturního centra Prahy 3 VOZOVNA ŽIŽKOV, doprovodný program našich již tradičních vystupujících Kristýnky Kubové, zpěvačky, a Nikolky Prokopcové, doprovodné kytary, napomohly k příjemnému kulturnímu zážitku.



Slova lektorky a psycholožky, paní Ady Rossin Ulčákové o práci s našimi klientkami nás všechny dojala. Mluvila o tom, jak se ženy při malování čím dál tím více uvolňují a vytvářejí díky tomu hezká díla plná světla a zářivých barev. Je vidět, že působení paní Ady na ně má opravdu blahodárný vliv, a řada děvčat to na místě hned taky spolu s poděkováním Adě potvrdila.

Občerstvení připravené místní kavárnou jen pěkný zážitek umocnilo.

Hanka Jírovcová



Kouzelné vůně

Jaká je léčivá síla esenciálních olejů nám předvedla Iva Klementová, která je velkou milovnicí těchto zázraků přírody. Inhalací oleje pomocí difuzéru jsme si krásně provoněly prostory centra a příjemně se uvolnily. Neodolaly jsme a k jednotlivým olejům jsme prostě musely přivonět!

Lída Kubátová, České Budějovice

Světla svící...

Když Bůh řekl: Budiž světlo, vzešla láska. Bible

Oheň a světlo, od pravěku pro člověka jistota života, zažehnání chladu a temnoty...

Tak k těmto myšlenkám mne přivedla naše úterní říjnová artedílna, ve které jsme si vyráběli plovoucí svíčky.

Swíce – na první pohled banální věc, ale proč po ní tedy sáhneme ve chvílích romantického naladění, v okamžiku, kdy chceme dát našemu konání punc slavnosti, ale také ve chvílích bolesti a zármutku? Odpověď neznám, každý má tu svoji. Pro mne je to právě to spojení ohně a světla, nemám nikdy dost pohledu do živého ohně, kdy myšlenky volně plynou a oheň si žije život svůj...

Navíc si ale uvědomím, že světlo a nakonec i teplo je v každé lidské bytosti, je jenom na nás, zda dostane šanci šířit se dále k bližnímu svému.

Ne vždy je však dopřáno, aby oheň a svíce dobře hořely, stačí nepříznivé povětrí, poryv větru, chvíle zaváhání a místo tepla a světla je okolo nás tma a chlad...

no a stejné je to i s tím neviditelným lidským světlem, jenom zažehnutí je podstatně těžší!

Z Plzně Ilona T.



P. S.: Plovoucí svíčky, které jsme si v Plzni vyrobili pro radost naši i druhých, jistě v blízkém se adventním čase v nejedněch očích rozsvítí hnězdíčky radosti!

Tvoření pomáhá, zkuste to také



Před časem jsme měly v Praze artedílnu na téma Hrátky s drátky a korálky. Jedna z účastnic, Jiřinka, pak delší dobu nemohla přijít ze zdravotních důvodů a objevila se u nás až na konci října. Přinesla nám ukázat část svých výtvorů, kterými si mezi tím krátila čas. Měla jsem velikou radost, jak dokázala rozvinout inspiraci z artedílny a jak má krásné výrobky.

Štěpánka, Praha

Podzimní kytice a filcování

V říjnu jsme se zase po dlouhé době setkaly ve větším počtu a tvořily podzimní vazby s Růženkou Ferdusovou. Děvčata si připravila kytice jak na zkrášlení bytu, tak i dušičkovou vazbu. Potěšilo nás konstatování Renaty, která při odchodu prohodila: „musím chodit častěji, je mi tady dobře.“ Hned nás všechny baví domlouvat další programy a akce....A hned další středu jsme zažily krásné odpoledne s Iwonou Královou a její výtvarnou technikou filcování.



Přišla mezi nás i nová zájemkyně o naše programy Jarmila, kterou mezi námi rádi uvidíme častěji.

Lenka Pelánková, Brno

Nabídka firmy AMOENA

Na konci září přijela do plzeňského MH centra Denisa Ševčíková z Amoeny, aby nám představila jejich nabídku.

Firma AMOENA je přední světový výrobce sortimentu pro ženy po operaci prsu, hlavně prsních epitéz, zdravotního prádla, plavek s příslušenstvím a sportovního a domácího oblečení. Pomáhá již téměř 40 let ženám po operaci prsu a snaží se uspokojit jejich potřeby. Firma vznikla v roce 1975 v německém Raublingu. Název AMOENA pochází z latiny, a znamená příjemná, líbezná, půvabná. To přesně vystihuje filozofii firmy: pomoci ženám, aby se po operaci mohly opět cítit příjemně, vrátit jim půvab, sebevědomí a kvalitu života.

AMOENA dodává své výrobky do nemocnic, zdravotních prodejen a specializovaných maloobchodů do více než 60 zemí světa. Paní Denisa nám přinesla na ukázkou velkou škálu silikonových prsních epitéz v polyuretanové fólii s nejširším výběrem tvarů, typů a velikostí. Epitézy AMOENA jsou podle svých vlastností rozděleny do 4. kategorií od základního provedení až po luxusní samolepivé:

- * **Amoena Essential**
- * **Amoena Natura**
- * **Amoena Energy**
- * **Amoena Contact**



Velikost a tvar prsu má vliv na výběr vhodné epitézy. Epitézy jsou nabízeny také v odlehčeném provedení LIGHT, což ocení především ženy s nadměrnou velikostí vlastního prsu

nebo se sklonem k lymfatickému otoku, bolestem krční páteře a zad. Kromě epitéz přinesla paní Ševčíková spoustu podprsenek, plavek a domácího oblečení, každý si mohl vybrat, co se mu líbilo.

Dozvěděly jsme se hodně nových věcí, které využijeme při dotazech našich klientek.

Dana Moláčková, MHC Plzeň

Pro inspiraci...

CHEMOHATS – unikátní klobouky a čepice „na holou hlavu“

Olina Francová a Jitka Arazimová, dvě charismatické, šikovné a kreativní bytosti, které v jakkoli těžké životní situaci vidí designéřskou výzvu, již se chopí a zpracují ji do šikovného, použitelného a užitečného designově jedinečného tvaru, v krásné barvě a materiálu. Tvoří spolu pod značkou FRANCO ARAZZI v malém vinohradském ateliéru. Navrhují a šijí kožené tašky, kabelky a batohy, vymýšlejí a testují tašky HANDIBAGS pro handikapované a v současné době navrhují čepice a klobouky přímo na holou hlavu jedné z dam – proto CHEMOHATS.

„Holá hlava může být krásná, ale kdo ji neměl, neví. Lehce se spálí, zpotí, mrzne... táhne na zátylek, uši, čelo... zkrátka čepice či klobouk na čerstvě holou hlavu musí mít svá specifika, která se malinko liší od běžných střihů. Naopak to nevádí, vlasatec může klidně nosit čepici či klobouk vyprojektovaný na „holou hlavu“, ale obráceně to není zcela automatické“, říká Olina Francová, která má s holou hlavou osobní zkušenost už podruhé za dvanáct let.

Takže jsou dvě možnosti: paruky – jsou drahé, škrábou a ne každá žena je chce nosit anebo nabídka „pokrývek na holou hlavu“, která je chudá hlavně na nápady. Proč by si tedy ženy v období, kdy jejich „ženství“ dostává pěkně hluboké trhliny, cítí se mizerně a je jim mizerně, nemohly dny zkrášlit nápaditými modýlky, nechat se inspirovat pokrývkami hlavy dvojice Olina a Jitka, ale vložit do toho i něco svého? Na web stránkách <http://chemohats.webnode.cz/> nebo fb <https://www.facebook.com/ChemoHats/> najdete i některé výrobní postupy, které vám třeba napoví, nebo se jimi necháte zcela inspirovat.

A připravuje se jedna čepice speciálně pro Mamma HELP – čepice s uzlem – tak se necháme překvapit.

Jana Kročáková



Poprvé ve Štěpánově

Až po čtyřech letech jsem se přihlásila na rekondici do Štěpánova. Nevěděla jsem nic o režimu tam, kde hlavním programem dne jsou léčebné procedury a nechodí se na delší túry přírodou. Jenom jsem věděla, že mezi lázeňskou léčbou je málo času na nějaké akce. Počítá se s tím, že návštěvník bude využívat možnosti odpočívat. Sice také moc záleží na počasí, ale já jsem měla štěstí, že celý týden bylo krásně teplo (možná až moc). Volný čas se využíval na nějaké drobné práce pro Mammahelp, nebo na krátkou procházku po okolí. Pobyt v penzionu Karafiát mně natolik uklidnil, že jsem nezatěžovala svou mysl mými zdravotními potížemi a nejbližšími zákroky. Musím přiznat, že jsem den ode dne cítila zlepšení mého fyzického, ale hlavně psychického stavu. Velký dík patří naší vedoucí Daniele Tobrmanové za stále dobrou náladu v kolektivu. Pobyt byl zakončen veselým večírkem s tombolou a úspěšnou taneční scénkou z Labutího jezera. Již se těším, že pokud mi to vyjde, vrátím se za rok do Štěpánova zlepšit svůj zdravotní stav.

Jitka Schneiderová

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 1. 12. 15.00 Artedilna se Štěpánkou – vánoční tematika**
- 8. 12. 15.30 Workshop s Hankou Kovaříkovou – vánoční věnce**, přineste si přírodní materiály, pecky, suché plody atd.
- 15.12. 16.00 Vánoční posezení** – zveme všechny, které se chtějí před Vánoci sejít, užít si spolu vánoční pohodu. Přinesete něco z vaší kuchyně k ochutnání? My připravíme tombolu...
- POZOR: Od 23. 12 do 1. 1. 2016 je v MH centru zavřeno.**
- 5. 1. 16.00 Cestovatelské okénko o Portugalsku** s Hankou Jírovcovou
- 12. 1. 15.00 Artedilna se Štěpánkou**
- 19. 1. 15.00 Malování s Adou** – je třeba se telefonicky objednat.
- 26. 1. 15.00 Babinec** – přijďte všechny, hlavně vy, co nejste dlouho v Mamma HELPu, ať se s námi poznáte víc.

Tělocvična

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

Středa 16.00 Single Dancing s Renatou

Středa 17.00 Břišní tance s Renatou

Středa 18.00 Single Dancing s Renatou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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

POZOR: Poslední cvičení před Vánoci je 20. 12. 2016!

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

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

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

09.00 – 13.00 Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hodině)

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. Je třeba se objednat v MHC Praha na lince 272 732 691.

Internetová Mammanetka

Úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky

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

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

Upozornění: tato služba nebude od ledna 2017 již pokračovat.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

30.11 Adventní věnce

7. 12. Malování s Adou

14.12. Vánoční besídka

Program MHC Hradec Králové

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

24.11. Artedílna se Štěpánkou

1. 12. Setkání v Novém Adalbertinu na Velkém náměstí,

15.00 přednáška: Státní ústav pro kontrolu léčiv – **Léky do koše nepatří,**

16.00 přednáška: Klinika onkologie a radioterapie FN HK – **Současné možnosti léčby karcinomu prsu.** Během programu i po skončení je zajištěno občerstvení. Akci finančně podpořila Nadace Východočeská onkologie.

8. 12. Babinec s chlebičkem – pochlub se svým originálním výtvozem

15.12. Vánoční posezení s vinařem panem Kohoutkem – harmonie vína a pokrmů

Každou středu cvičení na rehabilitačních míčích, **od 15 hodin** – **14. 12. naposled v tomto roce**

Každé pondělí **od 14 hodin** cvičíme jógu – **19. 12. naposled v tomto roce**

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v centru od 15 hodin.

25.11. 9.00 Přednáška – Léky do koše nepatří – přednáší Mgr. Irena Storová, SÚKL, místo konání: Mezigenerační a dobrovolnické centrum TOTEM, Kaznějovská 51

29.11. Přednáška – Cesta ke zdraví a harmonii pomocí zelených potravin a metamorfnní techniky. Přednáší Ing. Vladislava Břachová

6.12. Adventní dílna – výroba vánočních jmenovek, PF, drobných přízdob

13.12. Předvánoční posezení v centru

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

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

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 15.00 hodin

29.11. Artedílna se Sylvou. Vyrábíme na vánoční prodej.

6. 12. Advent v našem městě. Vychutnáme si společně předvánoční atmosféru v Krajinské, na adventních trzích si zazpíváme koledy a užijeme si chystané překvapení.

20.12. Vánoční posezení. Sejdeme se v našem centru u vánočního punče a domácího cukroví.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

30.11. Přednáška „Léky do koše nepatří“, paní Mgr. Ireny Storová ze Státního ústavu pro kontrolu léčiv.

7. 12. Vánoce jsou za dveřmi! Prosincová, vánoční artedílna.

14.12. Vánoční posezení u punče, přijďte všichni!

Každé pondělí nabízíme cvičení s Katkou v Centru Pohybu.

Pouze pro přihlášené! Pokud máte zájem o cvičení, přihlásit se můžete na tel. číslo 721 266 385 u Ivany Žerníčkové.

Program MHC Zlín

30.11. 14.00 Tradiční odpoledne s Romanou. Tentokrát si uděláme krásné papírové andělíčky. Od 14 hodin se na vás těšíme.

14.12. Zdobení perníčků spojené s vánočním posezením u stromečku!

**Přejeme vám krásné prožití
vánočních svátků a do nového roku
hodně zdraví, štěstí, lásky a pohody.**

**V lednu 2017 se na vás těšíme
ve všech našich centrech!**



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



Dana M. **(70)** a Marta O. – 1.12., Alena F. – 3.12., Jitka S. – 5.12., Miroslava H.**(70)**, Miroslava N. a Olga N. – 6.12., Hana P. a Ingrid S. – 7.12., Gabriela Ch. **(70)**, Milena M. a Eva S. – 8.12., Věra H., Jana K. PhDr. a Ludmila S. – 11.12., Jana H. a Jitka N. – 12.12., Božena F., Hana H., Jarmila K.**(60)** a Olga N. Mgr. **(70)** – 13.12., Iva K. **(45)** a Dagmar Š. – 14.12., Věra S. – 15.12., Hana P. Mgr., Zuzana R.**(35)** a Růžena S. – 17.12., Eliška B. a Svatava P. – 18.12., Bohumila R. – 19.12., Danuše S. – 20.12., Iva K. – 20.12., Marie S., Milena T. a Hana V. – 23.12., Eva Č. PhDr., Radka H., Anna J., Otílie O. a Alena Z. **(65)** – 24.12., Alena H. a Eva N. – 25.12., Jiřina H. – 26.12., Jaroslava D., Eva F., Hana S. **(65)** a Petra Š. **(65)** – 27.12., Alena B. a Hana V. – 28.12., Petra A., Ludmila H., Květoslava V. a Marie Z. **(75)** – 29.12., Šárka N. – 30.12.

v lednu

Zdenka O. – 2.1., Marie K., Hana L., Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V., – 3.1., Zdeňka H. a Edita K. – 4.1., Zuzana E. – 5.1., Zuzana Š. **(55)** – 6.1., Milena C. a Dana N. – 7.1., Jana K. – 8.1., Hana F. – 9.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Zdeňka M. a Věra T. – 12.1., Ludmila D. a Vlasta Ž. **(70)** – 13.1., Jindřiška V. – 14.1., Naděžda F., Jiřina K., Jitka K., Věra O., Marie P., Jana Š. **(70)**, Eva V. a Ivona V. – 15.1., Dagmar M., Markéta N. a Blažena S. – 16.1., Kamila M. a Marie Š. – 17.1., Vlasta H. a Evženie Š. – 18.1., Jana K. a Helena O. – 21.1., Helena F. **(80)**, Milena H., Taťana K., Marie K. a Zuzana K. – 22.1., Dagmar L., Jarmila S. **(70)** a Milada W. – 23.1., Eva Ch. – 24.1., Ilona Ch. a Drahomíra P. Ing. **(65)** – 25.1., Alena K. – 26.1., Marie J. – 27.1., Stanislava K., Alena R. a Helena T. **(65)** – 28.1., Iva K., Danuše P. a Květuše K. – 31.1.

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 Uhebná, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Ivana Chvojková

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: Karla Otavová

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, 5. 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



THERMO INDUSTRY, a.s.



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