

3 – 4 / 2016

BŘEZEN – DUBEN



**Tenhle velký tým se o vás postará
v pražském Mamma HELP centru. Přijďte kdykoliv!**

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, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Vzpomínání

Dnes mám pracovní směnu v našem zlínském centru. Je pošmourné středeční odpoledne, venku prší – počasí nic moc. A tak se toto nepříznivé počasí podepsalo i na návštěvnosti u nás. Proto jsem si vzala do rukou kroniku s předsevezetím, že ji konečně doplním o poslední aktuální akce, dolepím chybějící fotografie a dám vše do pořádku.

Ale jak jsem začala kronikou listovat, začala jsem vzpomínat. Všechno se mi vybavuje, jako by to bylo včera. A před očima se mi začíná odvíjet ten pomyslný film a scénář mojí první návštěvy zde.

Je to už téměř „neuvěřitelných“ deset let, co jsem poprvé zaklepala na dveře Mamma HELPu. Provázely mě rozpaky, jestli mám vzít za kliku a co vlastně řeknu. Nevím, co od této návštěvy očekávám. Pomoc, pochopení, radu, nové přátele? Opravdu nevím. Mám obavy a váhám. Ale když už jsem se jednou rozhodla, tak to snad přede dveřmi nevzdám. Srdce mám až v krku, nesměle klepu a jdu dál. Čekalo mě překvapení. Útulná místnost, téměř domácí prostředí. A dvě příjemné paní- Katka a Jiřinka. Nevím proč, ale na Jiřince mě zaujaly oči- krásné tmavé a velice laskavé. Rozhovor s oběma ženami byl přirozený, srdečný a nenucený. Všechny obavy byly pryč. A tak jsem začala do centra docházet častěji a častěji. Až se mě jednoho dne koordinátorka Katka zeptala, jestli bych zde nechtěla pracovat jako laická terapeutka. Musím se přiznat, že jsem váhala. Vůbec jsem si nedovedla představit, co tato práce obnáší. Ale zkusila jsem to – nezávazně.

Dnes už si bez těchto lidiček, které jsem zde potkala, neumím život ani představit. Jsem za ně ráda. Vryli se mě do srdíčka, tak nějak napořád. Čas strašně rychle letí. A já listuju naší kronikou, vzpomínám a...

Jarka, MHC Zlín

Zdravá a šťastná

Pozvala jsem své milé kolegyně z Mamma HELP centra v Českých Budějovicích na návštěvu mého pracoviště, Regeneračního centra Solnička. Byla to také tak trochu odměna za to, jak mne podporovaly, povzbuzovaly a prožívaly se mnou nástup do zaměstnání.

Když pan doktor Pecha řekl: „Zdravá a šťastná“, bylo to to nejkrásnější, co jsem v posledních pár letech svého života slyšela. Potom ale přišly obavy, co dál. Vrátit se zpět do svého původního zaměstnání, zvládnou to? Jestliže však máte kolem sebe ty správné lidičky, jde to vždycky mnohem snáz.

Pro mne to vedle rodiny byly českobudějovické mammahelpky. Nemohu také zapomenout na podporu svých spolupracovnic v Solničce. Byly ohleduplné, trpělivé a moje obavy, strach a únavu rozpouštěly v legraci, pohodě a v porozumění.

Moc jim za to všem děkuji!

K nám do Solničky chodí lidé také vlastně za zdravím. Relaxovat, zlepšovat si svou kondici, nahrazovat si pobyt u moře pobytem v Solné jeskyni. Poskytujeme zde i další služby, jako jsou masáže, lymfomasáže, zábaly, Rolletic, sauny a další. Některé procedury si mohly mammaphelpky vyzkoušet přímo na místě. Bylo to velice krásné odpoledne.

Propojila se zde moje práce s mojí pomocí ženám v Mamma HELP centru. Jsem zase ŠŤASTNÁ.

Hanka, České Budějovice

Pozvánka na Valnou hromadu

Jménem výkonného výboru spolku Mamma HELP, z. s. si vás dovoluujeme pozvat na výroční Valnou hromadu, která se koná **25. dubna 2016 od 16.00 hodin, v Jonášově posluchárně 3. lékařské fakulty, Ruská 87, Praha 10.** (Doporučujeme jet metrem A na stanici Želivského, pěšky kolem bývalého sídla MH a projít nemocnicí Královské Vinohrady, LF s ní sousedí, dole vpravo jsou v plotu nemocnice vrátka).

Program:

1. Schválení zprávy výkonného výboru o činnosti organizace za rok 2015, hospodaření společnosti, zprávy dozorčí rady
2. Volby do orgánů společnosti (výkonný výbor, dozorčí rada)
3. Plán činnosti na rok 2016

Účast členek a členů organizace nutná, pokud tuto členskou povinnost nemůžete splnit, prosíme o delegování vašeho hlasu a vyplnění plné moci. Informace v MH centrech, nebo přímo na tel.: 739 632 884, Hanka Jírovcová.

Co chceme vědět o dědičnosti onemocněním nádorem prsu

Téma dědičnosti onemocnění, které nás potkalo, je dnes stále více mezi pacientkami diskutováno. Zájem o genetické vyšetření – v indikovaných případech hrazené pojišťovnou, zatím však příliš neroste. Věda i medicína postupují kupředu rychle, a bylo by škoda, nevyužít všech možností, které se již dnes nabízejí. Rozhodli jsme se proto v každém čísle

bulletinu přinést informace, základní i detailnější, které nám pomohou pochopit význam zjištění případné dědičnosti onemocnění rakovinou prsu pro nás i naše potomky.

Indikace genetického poradenství onkologem nebo jiným lékařem

Lékař na základě údajů rodinné anamnézy může doporučit genetickou konzultaci. Je vhodné napsat doporučení (poukaz), s telefonním číslem k objednání na genetiku. Samoobjednání pacientem je nejlepší způsob. Pacient se může sám rozhodnout, zda o dané vyšetření má zájem. Je vhodné dodat genetikovi i údaje o onemocnění pacienta (lékařská zpráva o onemocnění, histologii, rozsahu aj.).

Klinický genetik potom indikuje testování na základě podrobné analýzy rodokmenu. Pacientovi vysvětluje důvody k testování, informuje jej o přínosech i limitacích testování, o možnostech prevence, testování příbuzných. K testování je nutný podepsaný informovaný souhlas.

Základní doporučení k indikaci genetického poradenství:

Jakékoliv podezření na dědičnou příčinu nádorů, především:

- Opakovaně nádory prsu/ovaria v rodině, bilaterální nádory, vícečetné nádory nebo nádory v mladém věku pod 40 let
- Opakovaně nádory kolorekta/dělohy v rodině, vícečetné nádory, metachronní nádory, nádory kolorekta nebo dělohy pod 40 let
- Opakovaný výskyt jakýchkoliv nádorů v rodině, kdy je podezření na možnou dědičnou příčinu (melanomy, difusní nádory žaludku, syndromy), vzácné typy nádorů, vícečetné malignity, časný výskyt
- Premaligní rizikové stavy jako polypóza kolorekta, i v dětském věku

Ne ve všech případech je testování indikováno, vždy je však sepsána podrobná genetická zpráva s odhadem rizik onemocnění a s doporučenou prevencí.

*Doc.MUDr. Lenka Foretová , Ph.D.
(Oddělení epidemiologie a genetiky nádorů MOÚ Brno)*

Příště: Dědičný syndrom nádorů prsu a/nebo ovaria, geny BRCA1 a BRCA2

Nabídka Wobenzymu s výraznou slevou pro členky MammaHELPU pokračuje

V minulých letech společnost MUCOS Pharma CZ, s.r.o., která v ČR dováží a distribuuje enzymový lék Wobenzym, poskytovala členkám Mamma HELPU možnost výrazné slevy na zakoupení tohoto léku, který významně pomáhá při léčbě lymfedému. Kolem devadesáti z vás už tuto možnost opakovaně využívá a jste s ní velmi spokojeny. Proto jsme moc rádi a děkujeme společnosti MUCOS, že tuto slevu prodloužila i na letošní rok! Nepochybujeme, že i další z vás této možnosti využijí.

Jak při tom postupovat? Mammahelpky, které slevy využily už v minulých letech a dostaly přidělený kód na odběr Wobenzymu, mohou s tímto kódem stejným způsobem odebírat Wobenzym i letos. Kdo projeví zájem o tuto akci nově, bude si moci za stejných podmínek do konce roku 2016 zakoupit pro osobní potřebu celkově **čtyři velká balení Wobenzymu po 800 tabletách**. Obvyklá cena jednoho takového balení je 2.600 až 2.900 Kč, nabídka pro členky Mamma HELPU je za **2.100 Kč, včetně zásilky na dobírku**. Stačí jen napsat na adresu: MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetíněveská 448, 252 43 Příhonice, či zavolat na telefonní číslo 267 188 540 nebo poslat email na adresu bmachova@mucos.cz. Obratem Vám bude zaslán odpovědní lístek, po jehož vyplnění a zaslání zpět dostanete kód na zlevněný nákup.

Máte chytrý telefon? Pomůže snadněji zavolat záchranku!

Zdravotní záchranou službu lze ode dneška volat i pomocí mobilní aplikace, stačí stisknutí tlačítka. Záchranářům výrazně pomůže tím, že odešle i přesnou polohu volajícího. Lidé si ji mohou stáhnout do mobilu zdarma a funguje pro operační systémy Android a iOS. Jde o novou aplikaci pro chytré telefony, kterou budou využívat záchranáři v celé České republice.

Aktuálně je na systém napojeno 12 ze 14 krajů a do letních prázdnin by se měly připojit i Středočeský a Jihočeský kraj. „V krizové situaci například při dopravní nehodě či úrazu v terénu si řada lidí nedokáže vybavit svou přesnou polohu. Stisknutí tlačítka je v tuto chvíli nejjednodušším způsobem,“ uvedla Jana Kubalová z jihomoravské záchranky. Pro záchranáře jde o výraznou pomoc. Za posledních 20 let jim sice začala pomáhat nová technika a nové informační systémy, předání informace o události a lokalizace se ale dějí stále telefonicky. Sice lze lokalizovat volajícího, často však může být chyba v přesnosti až deset kilometrů.

Aplikace jedním stisknutím tlačítka umožní jak vytočit linku 155, tak odeslat informaci o přesné poloze. Pokud člověk trpí nějakými onemocněními, může si předem do aplikace

zadat informace o svém zdravotním stavu. Podle tvůrce aplikace Filipa Maleňáka má aplikace bezpečnostní opatření proti tomu, aby se neodeslala nouzová zpráva nechtěně. Tlačítko je nutné přidržet tři vteřiny a poté je ještě dalších pět vteřin, kdy lze volání zrušit. Poté se odesílá zpráva..

Pro zájemce je k dispozici také vzdělávací část aplikace, která nabízí interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci. Aplikace umí také vyhledat nejbližší pohotovost či lékárny.

zdroj: ČTK

Projekt Využijte svého práva na preventivní prohlídky běží naplno

Kde jsou ty roky, kdy jsme se chlubily pár desítkami přednášek na téma prevence za rok... Dnes máme čtyři desítky vyškolených edukátorek, a stále je to málo! Zájem totiž každoročně roste, nejen na školách, ale hlavně ve firmách, které organizují pro své zaměstnance Dny zdraví. Těší nás, že se na nás sami obracejí, stejně jako mateřská centra, starostky městských úřadů, a plno dalších veřejných institucí. Před týdnem jsme zaškolili – za přispění MUDr. Heleny Bartoňkové z Masarykova onkologického ústavu v Brně, dalších deset žen, které se přednášek brzy ujmou. Tuším ale, že na podzim budeme pořádat další školení – budete-li mít zájem se do našeho týmu edukátorek přidat. Každopádně v říjnu, stejně jako vloni, poptávka po přednáškách poskočí mnohonásobně oproti běžnému měsíčnímu průměru. A ten je – pro vaši představu – už teď na čísle 23.



Dny zdraví pro Plzeňský prazdroj

Všeobecná zdravotní pojišťovna pořádala v únoru Dny zdraví pro zaměstnance plzeňského Prazdroje a to hned v několika městech. V rámci této akce jim byla nabídnuta možnost bezplatného vyšetření očí, měření tlaku, vyšetření kožních

znamének, poradna fyzioterapeuta, poradna zdravého životního stylu, přednáška o prevenci rakoviny prsu a edukace v samovyšetřování. Poslední jmenované bylo zajištěno edukátorkami Mamma HELPu. Program v Plzni probíhal v příjemných secesních prostorách pivovaru a nabídka byla zaměstnanci hojně využita, stejně jako následně v ústředí Prazdroje v Praze a také ve Velkých Popovicích.

Z Plzně Ilona

Dvě dobré rady, jak relaxovat!

Kočí terapie



Před třemi roky jsme si k našemu Mefistovi pořídili kočičku, britskou modrou krasavici, Yoko Ono. Dnes je to nejkrásnější šestikilová obludka, takže Mefík je poloviční, ale jsou velcí kámoši. Je to má první kočka v životě, ale okamžitě si nás všechny získala a není nic krásnějšího, než odpočívat či spát v obležení zvířátek.

Asi před rokem jsem si vystříhla z Žižkovských listů, že v Praze otevřeli kočí kavárnu, výstřižek jsem přidala ke kupě výstřižků – plánů, kam zajít.

A nyní se mi to konečně povedlo. Slunečné pondělní dopoledne a procházka Žižkovem – a BLIK – tady to někde musí být!

Kočkafé v žižkovské Bořivojce je pro zvířecí milovníky oáza. Já jsem zvolila prima načasování, byla jsem tam sama, všechny kočičky byly vzhůru a zvědavě mne okukovaly a okupovaly – mou tašku, klín i stůl. Odpoledne už pospávají, ale i pohazení spících nabíjí.

Nic pro alergiky či úzkostně čistotné lidičky, ale vy, kdo se máte se zvířátky rádi, stavte se tam, stojí to za to. Kávička dobrá, mají tam i víno a různé dobroty. A při odchodu jsou k dispozici lepící válečky na „odchlupení“. Pokud najdete čas a chuť, přejí, ať si to užijete jako já.



Marta Hynková z Prahy

Když v noci nemůžete spát

Někdy se stane, že noc je tmavá a myšlenky jsou podobné a člověk je nemůže zaplašit a usnout. V brněnském MH centru jsme tento problém řešily a každá z nás má nějakou pomůcku, jak s chmurou náladou zatočit. Důležité je odpoutat pozornost od všech těch vtíravých nápadů, které vůbec řešit nechceme, protože máme v plánu spát. Jednou z technik, jak zaměstnat mysl a potom než přemýšlet, tak raději usnout, je řešení sudoku. Pro úplné začátečníky jsme si ukázaly sudoku pro děti, kde se doplňují číslice od jedničky do čtyřky, dnes přikládáme o trošičku obtížnější variantu – od jedničky do šestky. V každém řádku, v každém sloupci i v každém obdélníku se nesmí žádné číslo opakovat. A na středu 18. května jsme naplánovaly program – Učíme se sudoku. Přijďte, úplným začátečníkům předvedeme základy, pokročilejším vytiskneme sudoku v obtížnosti, kterou si budou přát. Těšíme se na vás

		3		1	
5	6		3	2	
	5	4	2		3
2		6	4	5	
	1	2		4	5
	4		1		

Lenka Pelánková

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Jak jsme zahájily rok 2016

Je už sice březen, ale nevím proč, já se ještě těžko srovnávám s novým letopočtem. Hodně nám to utíká. Za první měsíce jsme měly už mnoho odpoledních programů, ale za všechny bych se ráda zmínila o prezentaci firmy Vermione, která vyrábí unikátní krémy s bioaktivními enzymy a výtažky z kalifornských žíval v bio kvalitě.

Dalším zajímavým programem byla přednáška Kláry Doubkové z firmy Caresse o volbě velikosti podprsenky. Přinesla nám ukázat mnoho druhů krásných podprsenek, ale i velký výběr těch sportovních. Vše nám předváděla na modelce.

V únoru uspořádala děvčata z rehabilitačního cvičení oslavu svojí oblíbené cvičitelce Helce Dvořákové, která oslavila neuvěřitelné sedmdesátiny. Při babinci jsme pak slavily narozeniny dvojce – osmdesátiny našich věrných zakládajících členek Zdeničky Hrdličkové a Věrky Šťastné. Jsou obě tak čilé, že chodí celá léta cvičit 1-2x týdně. Jejich vitalitu jim můžeme všechny závidět. Obě jsou našimi dobrovolnicemi, když potřebujeme s něčím pomoci. Zdenko a Věrko, moc vám za vaši pomoc děkujeme, a přejeme všechno nejlepší a zdraví, a zase zdraví!



A co mi dělá ještě radost? Třeba to, že malování s Adou se dlouhodobě těší oblíbě našich členek a proto moc děkuji obětavé psycholožce Adě, která za námi dojíždí až z Brna, za její trpělivost s námi a za výborné vedení svých hodin.

Hanka Jírovcová

Helena Dvořáková, terapeutka v pražském MH centru, edukátorka osvětových přednášek a hlavně lektorka rehabilitačního cvičení – všechno nejlepší k narozeninám, Heleno!

Krásy Kalifornie očima jedné z nás

Kalendář ukazoval 2. února, svátek měly Hromnice, přede mnou byla služba v mamáci a odpolední Cestovatelské okénko – Kalifornie očima jedné z nás. Mám ráda, pokud mohu cokoliv uvést nějakým úslovím, které propojuje dané téma. Některé věci k vám prostě přijdou samy. Přemýšlejí nad úvodním slovem jsem z éteru zaznamenala zprávu o pensylvánském svišti Phylovi, který spatří-li na Hromnice svůj stín, bude následných šest týdnů ještě mrazivých a Amerika si musí na své jaro počkat...

A tak se po malém úvodu ujala slova naše Maruška, aby nám přiblížila svoji měsíční cestu po Kalifornii. Díky její velké pečlivosti jsme téměř tři hodiny putovali touto rozmanitou a velmi krásnou zemí. Vše měla rozděleno do jednotlivých tematických celků, dohledána historická fakta, zajímavosti specifické pro danou oblast. Naše cesta vedla přes San Francisco s jeho Castro festivalem Gayů, japonskými zahradami na jih za velrybami a delfíny, dále na pláž v Santa Barbaře, Los Angeles s jeho denními i nočními krásami, LA-chodník slávy, Salton Sea, Sonomskou poušť, národním parkem Joshua Tree, poušť Mojito, národním parkem Saguaro do Grand Canyonu, národním parkem Bryce, Las Vegas, Bodie-Město duchů, Yosemite, zpět do S.F. , abychom zachytili malou českou stopu ve vinařství „Korbel“, skrze kterou jsme se vrátili zpět do reálného času.

Viděli jsme místa, která jsou nám dobře známá z mnohých amerických filmů. Viděli jsme krásu, která určitě bere dech, ale také umí být zrádná, na což jste téměř ve všech národních parcích upozorněni, osahali mnoho suvenýrů, které naší cestovatelce budou věčnou upomínkou na zážitky, kterých se jí dostalo.

Po téměř třech hodinách jsme byli na konci cesty, určitě zůstalo mnoho nevyřčeno a také nezodpovězeno. Však není jednoduché vměstnat téměř měsíční cestování do jednoho odpoledne, ale pokračovat lze kdykoliv.

Každé společné sdílení vás určitě něčím zasáhne, vyvolá téma, se kterým se více zabíráte. Přestože má Kalifornie nesporně mnoho grandiózních krás, tak mne nejvíce zasáhly snímky z Města duchů- Bodie. Vystavěli ho zlatokopové v době zlatokopecké horečky. Po vytěžení zlata a několika požárech bylo v třicátých letech minulého století opuštěno. Není to typ našeho upraveného skanzenu, je udržováno v naprosté syrovosti toho náhlého odchodu... a to už nejsem daleko od úvahy nad příběhy jednotlivých maličkostí, které v opuštěných domech přečkaly. Vždyť byly součástí času, kdy Bodie žilo, milovalo, umíralo... ale to už by byl zcela jiný příběh.

Z Plzně Ilona T.

P.S.

... následné ráno jsem se z rádia dozvěděla, že Amerika si musí na své jaro ještě počkat. Svišť Phyl nakonec svůj stín zahlédl.

Autorské čtení v Brně

Jedno středeční odpoledne jsme strávily v poetickém duchu spolu s naší členkou – autorkou básní Renatou Mandelíkovou. A protože se blíží jarní dny, vybraly jsme pro vás báseň z tohoto období.

Předjaří

Slunce vykuklo, předjaří
se ukazuje,
sýkorka, kos či pěnkava
si prozpěvuje.

I má duše ke zpěvu se chystá.
Tou krásou jarní je si jistá.

Svou tvář chci vystavovat slunci.
Až paprsky rozzáří mou duši,
ta duše bude mít tisíc uncí!

A mé srdce? Paprsky se laská.
Dobře ví, že přicházíš ty,
moje láska.

Autorka: Renata Mandelíková



Při střeďečnřích artedřlnřch řsme vyrřbřly knoflřky – nřkterř pouřřřeme při vyrřbř třeřek.



Začřtkem břeřzna se v brnřnskřm MH centru konala p řednřřřka primřřřky MO ř MUDr. Lenky Foretovř. Hlavnřm třmatem byly genetickř dispozice v souvislostř s nřdorořm onemocnřnřm prsu. P řednřřka byla zaměřena na novinky v oboru a takř řsme se bavily o konkrřtnřch rodinnřch anamnřzřch. Nezanedbatelnř část diskuze byla vřnovřna prevenci a preventivnřm chirurgickřm zřkrok řm.

dřvat jřř tento t řyden ve Velkřm řpalřřku v Brnř. Dřkujeme vřm, dřvřata!

Organizace K řřřek d řtem nřm op řt vřnovala velk ř dar – sadu v řřřvek – p řevřřnř s jarnř t řmatikou. Nřkterř v řřřvky budeme prodřvat jřř tento t řyden ve Velkřm řpalřřku v Brnř. Dřkujeme vřm, dřvřata!



Prvnř řtvrtletř v hradeckřm centru

T řeninky pam řtř, kterř v nřřm centru probřřhaly v lednu a řnoru pod vedenřm Mgr. Ludmily Valeřovř, nřs velmi bavily i pobavily. Seřlo se nřs pokařdř tolik, ře nřm z řřřř sta řily stoly a řřidle. P ři t řenovřnř „ředřch bun řk mozkovřch“ řsme se řasto nasmřly. Bylo

milé vidět ženy, kterým již dávno není –cet, jak jsou bezprostřední, nápadité a jak jim to pálí. Nechyběl ani domácí moučník ani káva, čaj nebo citronáda. Na poslední lekci jsme trénovaly i zapojení pravé a levé mozkové hemisféry: ruce nahoru, dolů, doprava, doleva, dopředu, dozadu a teď udělat opak než je řečeno – ruce nahoru a vlastně dolů... a rychleji a rychleji... Velkou zásluhu na příjemné atmosféře měla i paní lektorka, určitě budeme v tréninku paměti pokračovat.

V únoru jsme spolu s členy Ligy proti rakovině navštívily rodinný závod Petrof, který již od roku 1864 vyrábí křídla, harmonia a pianina. Po prohlídce výrobního provozu jsme navštívily i muzeum, kde nám o rodinné historii povyprávěla paní Ivana Petrofová. Měly jsme velké štěstí, v muzeu byl přítomen i mladý klavírista, který nám zahrál na koncertní křídlo několik skladeb.

Celá prohlídka trvala více než dvě hodiny, a při odchodu jsme byli všichni o trochu více patrioty našeho města, odnášeli jsme si domů krásnou vůni dřeva a nádherné tóny hudby.

Na konci února jsme opět zdravě vařily. Ochutnaly jsme několik výborných pomazánek a salátů, které připravila paní Kopecká.

Začátkem března jsme měly u nás na návštěvě zubní hygienistku paní Romanu Čihákovou. Názorně nám předvedla jak pečovat o svůj chrup, ukázala nám ty správné zubní kartáčky a zubní pasty. Přednáška byla přínosem pro všechny, kdo se jí zúčastnili.





Navštívila nás i pražská Štěpánka se svou arte terapií. Z její nevyčerpatelné zásobárny nápadů jsme si tentokrát vybraly leptání skla. Některým se podařily opravdu pěkné kousky. A abych nezapomněla, každou volnou chvíli věnujeme přípravě na velikonoční prodeje – zajíčky, ptáčky a srdíčky se to u nás jenom hemží.

Krásné jaro všem přeje

*centrum Hradec Králové
a Jana Smetanová.*

Olomouc také vaří!

Na začátku března proběhl také workshop u Evy Ondříškové ve VitalitěCentru s olomouckými mammahelpkami. S Evou jsme se pustily do raw dezertu s názvem Makovník. Dezert je velmi jednoduchý, rychlý, dobrý a hlavně zdravý! Abyste neřekly, že jsme laskomé, tak pro vás máme i recept – podívejte se na www.uzmizasechutna.cz. Stihly jsme i zdravý přípitek a ne jeden. Evě velmi děkuji za nás za všechny!

Karla



Brno umí carving!

Na carving jsem se těšila. Moc. Nebyl sníh, nepotřebovala jsem ani lyže! Jen jsme před ním nakoupily pár jablek, do košíku hodily okurek, pro barvu ředkvičky a cibuli. Dlátka, vykrajovátko- to jsou ti praví pomocníci, kteří měli velkou zásluhu na našem krásném „babském“ odpoledni. A taky Yva. Hlavně ona. Měla s námi trpělivost, ukázala nám, co bychom mohly zvládnout, abychom měly krásně dekorovaná jablčka jako ona.

A tak jsme za pár minut dlabaly hvězdičky, kytičky a další převážně romantické ornamenty. Do všeho, co nám padlo pod ruku...

Tak jo, bylo to moc fajn, díky :-D



Adriana Moudrá, Rakovecké údolí

Určitě jste si všimly, že se tady zase mluví o vaření. Pro ty, co nevědí – vloni jsme odstartovali povedený projekt s názvem Holky, už mi zase chutná, podívejte se na www.uzmizasechutna.cz a budete v obraze.

A vy, co jste si vloni netroufily přihlásit se do našich kuchařských týmů a pak jste zalitovaly, přestaňte litovat **a přijďte letos na odpolední cestovatelská okénka s vařením!**



Nejen, že se podíváte do dalekých krajín, ale ještě si pochutnáte na exotických specialitách, a navíc: naučíte se je uvařit! Tuhle příležitost si určitě nenechte ujít – zase byste mohly litovat. Napřesrok se bude vařit zase něco jiného!!!

A co bude s našimi kuchařskými týmy z loňska? Už brzo je možná potkáte na některém z pouličních kuchařských festivalů. Seznam přineseme příště.

Salón vzpomínek



Pavla Frýdlová, kterou mám tu čest už skoro deset let znát, je publicistka, filmařka, autorka, překladatelka, feministka a sběratelka ženských příběhů – tak to o sobě sama říká na svých stránkách www.pavlafrydlova.cz. I ten můj životní příběh před lety trpělivě vyslechla a pak zakomponovala do jedné z řady knížek, tato se jmenuje *Ženám patří půlka nebe*.

Pavla také kdysi zakládala Gender Studies, kde dlouhá léta působila, stejně jako později další feministickou organizaci ProFem. Ocenění, hlavně ta mezinárodní, jí po právu patří především za velký kus práce v oblasti tzv. orální historie – a to je právě to, co nám v Mamma HELPu nyní nezištně nabízí. Své zkušenosti ze stovek rozhovorů s ženami, a také schopnost citlivého vedení, povzbuzení, usměrnění našeho hlasitého vzpomínání,

jaké to bylo, když... Nazvali jsme ty schůzky Salómem vzpomínek. Pavla nám svůj záměr představila na posledním pražském babinci a je jen na vás, zda chcete přijít. První setkání bude už 6. dubna, ideální je sestava max. 6 až 8 žen, které by se měly sejít vždy ve stejném složení ještě aspoň dvakrát či třikrát. Svým způsobem „uzavřená společnost“ je mimo jiné zárukou, že se všechny účastnice budou cítit uvolněně a bezpečně, ať už budou vzpomínat na cokoli ze svého života. Prvním tématem, které Pavla zadala, je: Když mi bylo 18... přinést si můžete i pomůcky, jako například fotografie, deníček, novinové výstřižky z té doby – co vás napadne a dokážete to někde doma nalézt. Možná budete samy překvapené, na co všechno si při tom hledání mimoděk najednou vzpomenete!

A k čemu to celé bude? To je jen na vás – buď těmi vzpomínkami potěšíte samy sebe, nebo jimi oblažíte své děti či vnoučata...vždyť, co tady po nás jednou zůstane? Myslíte, že nestojí za to nějak to zachytit? Třeba alespoň na chvíli! Přijďte to zkusit, bez rozdílu věku, bez obav, bez zábran, a věřte mi, Pavla opravdu ví jak na to...

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 31. 3. čtvrtek 16.00 Cestovatelské okénko** – Za Ježíškem do Brazílie s Martou Hynkovou
- 6. 4. středa 15.00 Salón vzpomínek** – povídání a vzpomínání s Pavlou Frýdlovou. Přihlaste se předem telefonicky MHC centru na 272732691

- 7. 4. čtvrtek 15.00 Malování s Adou** – malování akvarelem s psychologkou
- 14. 4. čtvrtek 16.00 Povídání s mořeplavkyní Janou Honsovou** – přinese nový, už 3. díl své knihy
- 20. 4. středa 15.00 Salón vzpomínek** – povídání a vzpomínání s Pavlou Frýdlovou
- 21. 4. čtvrtek 15.30 Holky už mi zase chutná** – vaření pro mamahelpky s Evou Ferrarovou – **tradiční italská kuchyně** proložená obrázky z Itálie, probereme i slovníček, abychom si mohly vybírat z jídelních lístků v italských restauracích. Bude dobré, když dopředu nahlásíte účast, abychom dost nakoupili a všichni mohli ochutnat
- 28. 4. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – drátování s korálky
- 4. 5. středa 15.00 Salón vzpomínek** – povídání a vzpomínání s Pavlou Frýdlovou
- 5. 5. čtvrtek 16.00 Přednáška o prevenci a vyšetřovacích metodách** – MUDr. Halka Bittmanová, vedoucí lékařka mammodiagnostiky z Chmelové ulice v Praze 10. Přiveďte kamarádky a známé, které potřebují doplnit informace o prevenci, ale hlavně vezměte s sebou své dcery – řeč bude o zvýšeném riziku onemocnění v rodinách pacientek!
- 11. 5. středa Květinový den** – budeme rády, když půjdete prodávat – přihlaste se v centru na 272732691- je třeba prodat co nejvíce kytíček.
- 12. 5. čtvrtek 15.00 – Malování s Adou**
- 18. 5. středa 15.00 Salón vzpomínek** – povídání a vzpomínání s Pavlou Frýdlovou
- 19. 5. čtvrtek 15.30 Holky už mi zase chutná** – vaření pro mamahelpky s Natálkou. Tradiční ukrajinská kuchyně. Nahlaste kvůli nákupu surovin předem svou účast. Navíc: vyprávění o tradiční ukrajinské svatbě.
- 28. 5. čtvrtek 15. 00 Artedílna se Štěpánkou** – drátování s korálky

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.00 Step s Renatou Brožovou

Středa 16.00 Single Dancing s Renatou pro začátečníky

Středa 17.00 Břišní tance s Renatou Brožovou

Středa 18.00 Single Dancing s Renatou pro pokročilé

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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

Vycházky po Praze s Jelenou Buriánovou

Zahrady Pražského hradu

Sraz v sobotu **16. 4.** v 10 hod. na rohu u Lvího dvora

Palácové zahrady pod Pražským hradem

Sraz v sobotu **7. 5.** v 10 hod. na rohu u Lvího dvora

Vycházky s Hankou Jírovcovou

V sobotu **16. 4.** **Výlet do Mníšku pod Brdy** – návštěva zámku – vycházka na Skalku. Sraz na autobusovém nádraží Smíchov Na Knížecí **8.45**. Autobus směr Příbram. Odjezd v 9.00.

V sobotu **7. 5.** **jedeme na Kozí farmu k Božence** – setkání s děvčaty z plzeňského Mamma HELPU. Zájemci hlase se telefonem. Podrobnosti doladíme podle počtu zájemců.

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

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 širého 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.

6. 4. Návštěva Löw – Beerovy vily, Drobného 22 – sraz před vilou

13. 4. Cestovatelské okénko: Madeira s Květou

14. 4.? Chcete se naučit vařit něco exotického?

Přijďte na maso v zeleni-
ně po albánsku a vyprá-
vění kuchaře o Albánii.
Přijedou i děvčata ze
Zlína.

20. 4. Trička s Majkou

27. 4. Babinec

**4. 5. Malování kamenů
s Lenkou**

11. 5. Květinový den – celo-
státní akce: Opolední
program odpadá. Přijďte
nám pomoci s prodejem
žlutých kytíček!

18. 5. Učíme se sudoku

**25. 5. Jarní vycházka na
Špilberk.** Sraz v MH
centru v 15.00 hodin

KLOBOUKOVÝ KLUB A MAMMA HELP



VÁS SRDEČNĚ ZVOU NA KLOBOUKOVÉ VÍTÁNÍ JARA

V NEDĚLI 24. DUBNA 2016

BRNO - DENISOVY SADY (POD PETROVEM)

ZAČÁTEK VE 14 HODIN

Součástí programu bude klobouková přehlídka Magdalény Kopotové
Nezapomeňte si vzít klobouk či jinou pokrývku hlavy.

PROGRAM:

Koncert skupiny Louis Armstrong revival .
Představení centra Mamma HELP Brno a jeho programu.
Přehlídka Kloboukového klubu Dantes.
Vyhodnocení výtvarné soutěže žáků ZUŠ J. Kvapila.

UKONČENÍ AKCE V 16.30 HODIN.

Získáte zde informace o prevenci onkologických onemocnění a můžete podpořit
Mamma HELP centrum zakoupením drobných výrobků z arte dílen.

AKCE SE NEKONÁ V DEŠTI.



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY



Program MHC Hradec Králové

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

7. 4. Babinec – Velikonoce jaké bývaly a jaké jsou dnes. A něco navíc: prezentace
bio krémů Vermione.

14. 4. Přednáška onkochirurga, Dr. Motyčky z FN HK

21. 4. Holky, už nám zase chutná + malé cestovatelské okénko s vařením: indická kuchyně. Pojdte ochutnat a naučit se vařit něco nového!

24. 4. NEDĚLE v 10 hodin! Jak vybrat správnou podprsenku poradí a předvede paní Doubková z firmy Caresse

28. 4. Návštěva Zahradnického muzea, sraz v 14.45 hodin v MH centru

NOVINKA:

Od 6. dubna každou středu cvičení na rehabilitačních míčích, **od 15 hodin**

Každé pondělí od 14 hodin **cvičíme jógu**

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

5. 4. Babinec – „Přijďte s námi pobejt!“. Posezení u šálku kávy a čaje.

12. 4. Přednáška – Transplantace ve 21.století. Doc. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D.

19. 4. Artedílna – nové techniky výroby

7. 5. Společný výlet MHC Plzeň a MHC Praha na kozí farmu „U Boženky“. Výroční, už desátá výprava!

10. 5. Přednáška – Výživa onkologických pacientů v léčbě. Dis. Jaroslava Kreuzbergová

11. 5. Český den proti rakovině (Květinový den) – již 20. ročník! Přijďte nám pomoci s prodejem kvítku měsíčku lékařského. Sraz v MHC Plzeň, Sedláčkova 14, v 9. 00 hodin.

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

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

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

- 5. 4. úterý 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 12. 4. úterý 16.00 Hrátky s pamětí.** Trénování paměti zábavnou formou.
- 26. 4. úterý 16.00 Holky, už mi zase chutná. Cestujeme po Číně a učíme se vařit čínské speciality.** Přijďte ochutnat a naučit se vařit něco nového!
- 3. 5. úterý 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 11. 5. středa 9.00 Český den proti rakovině.** Společně prodáváme žluté květin-ky. Přijďte pomoci, část výtěžku od Ligy proti rakovině dostaneme, právě na naše odpolední programy!

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 13. 4.** První část přednášky paní Pučálkové z firmy AMOENA. **Téma – jak správně vybrat epitézu a následná péče o ni.**
- 20. 4. Artedílna** s Olgou a Hankou. Výroba broží a náušnic z filcu.
- 25. 5.** Druhá část přednášky paní Pučálkové z firmy AMOENA. **Téma – spodní prádlo, plavky a doplňky.**
- 18. 5. Artedílna** s Olgou a Hankou. Můžete se těšit na „RECI VĚCI“ – výrobky do rámečku na fotografie z cd mozaiky.

Každé úterý 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

7. 4. 14.00 Artedilna – Chcete mít vlastní originální tričko? Vezměte si kvalitní jednobarevné tričko a přijďte si jej nabarvit.

20. 4. 14.00 Artedilna – jarní očista a ukázka bylinek. Těší se na vás Romana

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



Taťana D.(60) a Helena V. – 1.4., Věra Z. – 2.4., Alena K.(70) – 3.4., Jaroslava Ch., Eva P. Ing., Ivana Š. a Libuše W. – 4.4., Jana Č.(70), Alena H. a Maria M. JUDr. – 5.4., Hana K., Monika S. a Eva V. – 6.4., Božena L. – 7.4., Květa S. – 8.4., Jaroslava F.(70) – 9.4., Alena L. – 10.4., Vlasta O. a Jaroslava P.(60) – 11.4., Jaroslava A., Milada S. a Markéta Š. JUDr. – 12.4., Květoslava R. a Miloslava Š. – 13.4., Jana B., Tamara H., Irena K. a Ivana M. – 14.4., Alena G., Květoslava H. a Pauline I. – 15.4., Danuše M. a Olga R. – 16.4., Věra D.(60) a Anna S. – 17.4., Jaroslava H. – 21.4., Anna L., Růžena P. a Eva V. – 22.4., Zdeňka B. – 23.4., Ludmila N.(60) – 25.4., Věra H.(65) – 26.4., Hana H., Věra K. a Zdena M. – 27.4., Jana D.(50) – 28.4., Alena H. a Martina M. – 29.4., Marie B. a Klára B. – 30.4. .

... a v květnu

Iva H., Denisa H., Ludmila K.(60), Květuše V. a Anna V.(65) – 1.5., Elena H. – 3.5., Vlasta H.(70) – 4.5., Bohuslava K. a Květoslava S. – 5.5., Ivana G. a Jana P. – 6.5., Iveta S. – 7.5., Nataša M. PhDr.(55) a Jiřina N. – 8.5., Karolina H. MUDr.(50) – 10.5., Alena N. – 12.5., Eva G.(75), Věra M., Marcela P. a Jana S. – 13.5., Jiřina F. a Marie K. Ing. – 14.5., Jana H.(70), Eva M. a Alena Š. – 15.5., Anna J. a Ludmila S. – 17.5., Marie K.(75), Jaroslava K.(55) a Marta S. – 18.5., Ludmila B.(80) a Iva S. – 19.5., Marie E. – 20.5., Milena F., Květa Ř. a Ludmila Ř. – 21.5., Ilona M.(60) – 22.5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23.5., Anna F., Věra G., Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24.5., Irena K., Olga P., Miluška Š. a Ellen U.(60) – 25.5., Jaroslava B., Jana D., Anna F., Marcela H., Věra H. a Marta J.(75) – 26.5., Eva J., Ivana S. a Jana Š. – 27.5., Vlasta Š. – 28.5., Zdeňka K. a Markéta U.(70) – 29.5., Růžena J., Broňa K. Ing.(55), Nad'a N.(60) a Ivana Ž. – 30.5., Zdenka Š. – 31.5.

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: 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: 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, 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



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