

1 - 2 / 2017

LEDEN - ÚNOR



**Nová poradna pro maminky s dětmi**

**Jak jsme překonaly ostych**

**Přijďte na tančírnu do Belvederu**

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
- chápatelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

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

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



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

## MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP, z. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

# Milé mammahelpky i vy ostatní, které k nám letos přijdete poprvé,

začátkem roku se mi na stole sešlo nebývalé množství ryze osobních příspěvků, které si samozřejmě nenechám pro sebe. Všechny by se navíc velmi hodily do téhle úvodní rubriky, a já se nedokážu rozhodnout, který z nich pro **Slova do duše** vybrat. Všechny hladí po duši, všechny jsou plné neskrývaných emocí, upřímného vyznání... a všechny mohou oslovit zejména vás, které jste právě teď na začátku svého nelehkého životního období – a možná zatím tak úplně nevíte, co s tím.

A tak jsem se rozhodla podělit se s vámi o malou vzpomínku na minulý rok, co už zmizel v nenávratnu, předat vám pozdravy a přání do toho nového ze všech našich Mamma HELP center (abych potěšila hlavně ty, které jsou s námi už nějaký ten čas – mimochodem, jsme tu už 17 let!), potom vám nabídnu naše dvě nové služby, z nichž máme velikou radost, jednu pozvánku na neobvyklý zážitek, pak dojde na trochu výjimečnou listárnu... a konečně se zavřenýma očima vytáhnou poslepu alespoň některá z těch nádherných osobních vyznání... Nebojte se, ani o ty další nepřijdete – nechám si je do dalšího čísla. A budu moc zvědavá na vaše ohlasy. A také na to, kolik z vás se na ně odvolá, až u nás poprvé vezmete za kliku. Myslím, že po jejich přečtení se snadno zbavíte případného ostychu...

Konečně, na konci bulletinu se jako vždy dočtete, jaké odpolední programy jsme pro vás, které hledáte spíše společenství, připravili v lednu a v únoru, abyste si vybraly, co vás zajímá a baví.

Dobrý rok, co nejméně trápení, dostatek sil, odvahy, naděje i štěstí přeje

Jana Drexlerová



# Ohlédnutí za přelomem roku v našich MH centrech



## České Budějovice

Typické předvánoční setkání v Mamma HELP Centru, s kapříkem, salátem a voňavým cukrovím.



## Brno

Předvánoční benefiční prodeje ve Špalíčku a O2 ve prospěch Mamma HELP. A také veselá a voňavá vánoční posezení v MHC Brno.



## Olomouc

Předvánoční přátelské odpolední setkání v MHC Olomouc, provoněné kořením, domácím vánočním cukrovím a dalšími dobrotami.



## Zlín

Setkání Zlíňáček při vánočním posezení u voňavé kávy, výborného cukroví a chlebičků.





## Praha

Skoro stovka mammahelpek se před koncem roku sešla v pražském centru, kromě dobrot nechyběla tradiční tombola, stepařská čísla, tanec s Renatou a pěvecké vystoupení naší japonské kamarádky Naomi.



## Plzeň

Kdy jindy si najít čas na společné posezení u svátečního stolu, než v době adventní. Radost ze setkání je zachycena na naší oblíbené společné fotografii do alba roku 2016.



## Hradec Králové

Tentokrát nás přišlo i z dále přijelo opravdu hodně! Sotva se vejde na fotku. Vánoční úklid pro tentokrát musel počkat – a svět se nezbořil! Bylo nám spolu moc fajn.



## Přerov

Na vánoční setkání jsme se moc těšily. Vždyť je třeba si toho tolik sdělit! Jak slouží zdravíčko, jestli manžel nezlobí maličko, jak nám rostou děti a vnoučátka. A při loučení bylo jisté, že jsme se zahrály nejen punčem, ale i u srdíčka.

# Co nám přinesl loňský rok a co přejeme sobě i vám

Moje kamarádka tvrdí, že podle astrologie byl minulý rok plný negativní energie. Já si však myslím, že všechno, co se kolem nás děje, je ovlivněno naším vnímáním. Vždy máme na výběr. Buď si z dané situace odneseme něco, co nás posune dál... aspoň malý kousíček toho hezkého a pozitivního, nebo také naopak.

To, co se nepovedlo nebo nějakým způsobem nevyšlo, zkusíme napravit příště. I z vlastních chyb se člověk učí. A co se nám povedlo? Toho je spousta. Jen namátkou zmíním krásné nové prostory, kde se všichni cítíme moc dobře. Naše šikovná terapeutka Romča „rozjela“ odpolední programy, o které zatím nebyl až tak velký zájem. Díky ní a jejím úžasným nápadům k nám klientky opravdu rády chodí i odpoledne. Vladka zase neustále vymýšlí nové, krásné výrobky, které nám o benefičním prodeji doslova mizí pod rukama. Ráda poděkuji také dobrovolníkům, kteří s námi chodí na různé akce a bez kterých bychom se jen těžko obešli. Nelze opomenout sponzory a sympatizanty, lékaře a zdravotníky – bez jejich pomoci by to určitě nešlo. Chci poděkovat i rodinným příslušníkům, přátelům a všem, které jsme nejmenovali, za to, že nezištně přikládají pomocnou ruku tam, kde je potřeba.

A z čeho máme ještě radost? Z našich edukačních přednášek, které ocení nejen široká veřejnost, ale i odborníci z řad zdravotníků. U srdce nás hřeje rovněž dobrý pocit z našich úspěšných rekondic. A dalo by se vyjmenovat ještě mnoho a mnoho zdařilých akcí. To nás moc těší.



Za naše centrum vám přejeme, aby rok letošní byl neméně úspěšný. Abyste vždy ze všeho měli jen dobrý pocit. Aby vás neopouštěla pozitivní energie a hlavně zdravíčko. Aby ... jen to nejlepší!

*děvčata z MH centra Zlín*

## V Brně v roce 2017

Ať si horoskopy na nový rok předpovídají různé lásky a novinky v zaměstnání, rok 2017 bude pro určitou skupinu lidí rokem, kdy se z úst lékařů dovědí svoji novou diagnózu – rakovinu prsu. V Brně, kde sídlí Masarykův onkologický ústav, se to bude týkat nejen brněnských pacientů, ale i lidí z celého Jihomoravského kraje. Mnohým v ten okamžik při-

jde na mysl, že život končí. Proč si kupovat nové boty a hlásit se do kurzu kreslení, když už mám před sebou pár dní života? O tom, že nemusí člověk takový život zatratit, se mohou nové pacientky (většinou jsou to ženy, i když se rakovina prsu nevyhýbá ani mužům) přesvědčit v našem brněnském Mamma HELP centru. Setkají se zde s ženami s podobným osudem a zjistí, že většina z nich má již více jak deset let po ukončené léčbě, a některé z nich dokonce získaly nový životní názor – totiž, že jim nemoc pomohla přehodnotit životní priority, začít si života více vážit a užívat.

V roce 2017 připravujeme jako novinku v našem brněnském MH centru spolupráci s lékařskou fakultou Masarykovy Univerzity v podobě přednášek s nutričními poradci. Přednášky budou zaměřeny na stravování onkologických pacientů. Budeme zdravě vařit přímo u nás v centru.

Každou první středu v měsíci nabídneme opět oblíbenou arteterapii – malování s psycholožkou Adou. Oblíbené jsou i jiné výtvarné techniky a společné návštěvy kulturních akcí. Jistě budeme pořádát benefiční prodeje – a oceníme každou pomocnou ruku, jak na výrobu předmětů, tak na samotný prodej. O Květinovém dni, kdy se v ulicích prodávají žlutá kvítka na podporu onkologicky nemocných, nám pomáhá mnoho našich příznivců, ale budeme rády, když se přidáte. Na jaře i na podzim si užíváme venkovních akcí – třeba kloboukových přehlídek s klubem Dantes. ...Plánů, jak vidno máme mnoho, **rády bychom však přivítaly ještě jednu novou spolupracovnici – ženu, která již onemocněním prošla a cítí se na to, že by mohla pomoci druhým.**

A co vzkazují novým pacientkám? Nebojte se u nás zastavit, nic vás to nebude stát – jen váš čas. **A my se vám budeme rády věnovat, především v naší individuální poradně. Tuto příležitost si nenechte ujít, je jedinečná.** K ničemu se tím samozřejmě nezavazujete. Vaše návštěva může být i jen jednorázová, a když budete chtít přijít znovu, vyberete si jen to, oč máte zájem.

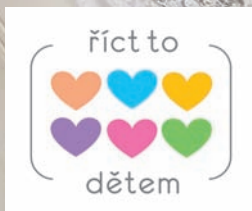
A našim stálým návštěvnícím a členkám spolku bych ráda popřála, ať je ten nový rok dobrý, a ať se spolu často smějeme.

*Lenka Pelánková – koordinátorka MHC Brno*

## NAŠE NOVINKY

# Nová poradna pro pacientky s dětmi

Myslím, že všechny víme, jak těžké je překonat šok poté, co se dozvíme o diagnóze, s níž se budeme muset chť nechtě nějakým způsobem odteď potýkat. A jak těžko se nám pak o tom všem mluví, s rodinou nebo dalšími lidmi v našem okolí. Jak zápasíme i s tím



rozhodnutím, začít se o tom vůbec bavit, svěřovat se, přiznat emoce, strach, prostě vše, co nás samotné ochromuje a obrovsky trápí.

Těžko si ale všechny dokážeme představit situaci pacientek, které jsou matkami malých, ale třeba i dospívajících dětí. A ono je jich mezi námi, bohužel, stále víc.

Z našich zkušeností a postupného setkávání s nimi, jejich partnery, i jejich dětmi různého věku vyplynul nápad poskytnout jim **možnost odborného psychologického poradenství, zaměřeného na komunikaci v rodině**. Poradna, která od poloviny ledna funguje v pražském Mamma HELP centru díky klinické psycholožce Mgr. Marii Zemanové, rozšiřuje naše laické terapeutické služby, poskytované pacientkám zcela individuálně (tzv. face to face, nebo taky „jedna s jednou“) o tuto další, odbornou dimenzi. Přesto – a to chci zdůraznit – bude i tato speciální péče stejně jako pomoc našich terapeutek **pro klientky zcela bezplatná** (a to díky našim individuálním dárcům, kterým jsme za tuto finanční podporu nesmírně vděční).



**Mgr. Marie Zemanová** spolupracuje s Mamma HELPem od samého začátku, a spolu s dr. Pechou mě kdysi podpořila v rozhodnutí osobně se v jeho založení a rozvoji angažovat. Celé roky se věnuje proškolení našich terapeutek i supervizím, které pod jejím vedením podstupují. A ve své praxi se dlouhodobě specializuje právě na pomoc onkologickým pacientům, jako jedna z mála. Patří k tomu v řadě případů samozřejmě i rodinná terapie.



Jsem přesvědčená, že lepšího odborníka jsme si pro start tohoto našeho nového projektu vybrat nemohli. Poradna, zatím otevřená zkušebně jen v Praze, nám po šesti měsících ukáže, jaký je o ni zájem a zda jsme správně nastavili i pravidla provozu. Další zkušenosti a s námi již nějaký čas spolupracující psychologové jsou připraveni nabídnout své služby i v ostatních našich Mamma HELP centrech, a to hned od září tohoto roku.



Chcete-li pomoci s komunikací o vaší nemoci s vašimi blízkými, zejména dětmi jakéhokoli věku, **objednejte se do poradny Mgr. Marie Zemanové v MH centru Praha na tel. 272 732 691, nebo e-mailem: [terapeutky@mammahelp.cz](mailto:terapeutky@mammahelp.cz)**

Termíny, které můžete využít, jsou uvedeny na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz).

## ...a další bezplatná služba pro vás!

***Nevíte, zda máte nárok na dávky pro zdravotně postižené, příspěvky na péči, dávky v hmotné nouzi či státní sociální podporu? Hledáte práci nebo potřebujete rekvalifikaci? Budete žádat o důchod?***

Od toho je tu sociální poradna, které se ujala Renata Heinrichová. Nejdřív se vám ale představí.

### **Něco o mně a mé profesi**

Jmenuji se Renata Heinrichová a je mi 35 let. Po střední škole jsem v roce 2002 začala pracovat na Okresním úřadu Brno-venkov, jako referentka sociálního odboru. V mé kompetenci byly dávky pro zdravotně postižené, především Průkazy mimořádných výhod a Příspěvky na provoz motorového vozidla. Po zániku okresních úřadů jsem se spolu s touto agendou přesunula na Městský úřad Šlapanice, kde mi přibýly ještě Kompenzační pomůcky a Úpravy bytů pro zdravotně postižené.

Při mateřské a rodičovské dovolené jsem vystudovala Sociální pedagogiku – bakalářský program, na Institutu mezioborových studií v Brně. Tím jsem splnila zákonem stanové předpoklady pro funkci sociálního pracovníka, a po rodičovské jsem se vrátila na MÚ Šlapanice. V roce 2012 se sociální dávky opět přesunuly, tentokrát pod úřady práce a zde jsem měla na starost agendu Příspěvků na péči a později Dávky v hmotné nouzi. Na úřadu práce jsem také blíže spolupracovala s oddělením dávek státní sociální podpory a oddělením nezaměstnanosti.

V roce 2014 však do mého života vstoupila rakovina prsu a já jsem svoji dlouholetou pozici sociální pracovníce musela opustit a začít se starat také sama o sebe. I toto období ale s odstupem času hodnotím jako pozitivní, protože mi pomohlo najít svoji vlastní sílu, upevnit vztahy v rodině a také mi přineslo mnoho nových přátel.

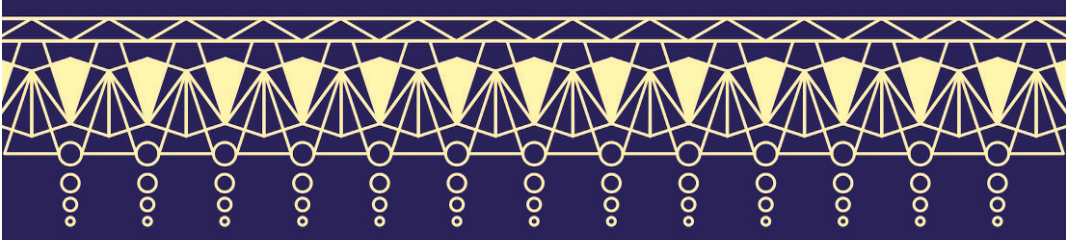
Za svoji kariéru jsem zažila několik sociálních reforem a většinou nepřinesly mnoho dobrého. Často za nimi zůstal chaos, ve kterém se špatně orientují nejen žadatelé, ale mnohdy i samotní úředníci. Svou práci jsem vždy měla ráda, protože jsem ji vnímala jako velmi prospěšnou. Čím více však přibývalo byrokracie, tím více se ztrácel její původní smysl. Proto jsem se rozhodla prozatím na Úřad práce nevracet a momentálně pracuji jako asistent pedagoga v mateřské škole, kde mám na starost žáčky se zdravotním postižením. Děni v sociální oblasti však stále sleduji a pomáhám se v něm orientovat nejen svým známým, ale také pacientům, s nimiž jsem se seznámila v nemocnici, v patientských organizacích, nebo na sociálních sítích. Sama už dnes vím, jak důležitá je v období nemoci každá pomocná ruka.



Ráda jsem přijala nabídku, abych své zkušenosti zúročila v poradně pro ženy s rakovinou prsu, které se na Mamma HELP obrací s dotazy tohoto druhu. Pokud máte zájem, napište mi na e-mail: [socialni.poradna@mammahelp.cz](mailto:socialni.poradna@mammahelp.cz), určitě vám odpovím.

*Renata Heinrichová*

Renata je vdaná, má dvě děti a jednoho psa, (který je prý nedílnou součástí rodiny) a ve volném čase se kromě své rodiny věnuje ještě i vedení dětského pěveckého sboru.



# Tančírna pro Mammahelp



|| čt 9. 2. 2017 od 19. 00 ||

V HOTELU BELVEDERE

Milady Horákové 19, Praha 7

————— → → ○ ← ← —————

**TANČÍRNA TŘEŠŤ A ZATRESTBAND**



Vstupenky na benefiční taneční večer v ceně 480 Kč objednávejte  
v Mamma HELP centrech v Praze, Brně, Českých Budějovicích,  
Hradci Králové, Olomouci, Plzni, Přerově a Zlíně.

**Pro každého hosta máme dárek!**



Více na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz) a [www.udelejuzel.cz](http://www.udelejuzel.cz),  
horká linka: +420 702 209 817



## Dvě setkání s mammologií

**M**ilé dámy, dovolu i mně, téměř šedesátiletému muži, podělit se o svůj příběh, vlastně příběh žen, které mě provázely a provázejí životem. Jako správný mužský mám i já několik koníčků. Náruživě jsem choval psy severských plemen – haskouny a malamuty. Jenže těch křížků na mých zádech přibývá a tak tento koníček má v tuto chvíli přestávku. Možná třicet let i více sbírám poštovní známky. Sbírkou jsem zdědil po svém otci. A v neposlední řadě se věnuji genealogii, tvořím rodinný rodokmen.

S problematikou mammologie jsem se poprvé setkal u své manželky. Bydleli jsme v Hradci Králové a ona byla pozvaná na mammologické vyšetření. Poprvé. Vrátila se a bylo na ní poznat, že ji optimistická nálada opustila. Ženy o tom asi nerady před námi muži hovoří. Ona mi jen prozradila, že jí našli v pravém prsu nějaký útvar, který tam viditelně nepatří. A že podstoupila biopsii. Má, vlastně máme nějakou dobu počkat, jednak na výsledky histologie, jednak na další vývoj. Po určené době šla manželka na kontrolní vyšetření. Histolka byla negativní, útvar zmizel. Oddechli jsme si, ale ty dny patřily v našem soužití k nejcitlivějším. Žena se vracela z práce nejen fyzicky, ale i psychicky daleko unavenější, než kdykoliv předtím. Oba jsme se snažili na tuto skutečnost nemyslet, ale poručte mozku, zejména v noci, aby vypnul nebo myslel na něco příjemného. Proto byl pro nás oba výsledek vysvobozením.

Můj život se pak ubíral cestíčkami, které mě s mou manželkou rozdělily. Tečku za tím udělal okresní soud v Hradci. Já se vrátil zpět na rodnou Hanou. Původem jsem sice z Přerova, ale dnes žiji v Olomouci. A protože málokterému muži je dobře samotnému, začal jsem si hledat kamarádku, přítelkyni, partnerku pro další život. Potkal jsem krásnou ženu, vzácnou duši, lékařku, která toho v životě hodně dokázala. Primářku mammologického a radiologického oddělení jedné soukromé kliniky. Možná si řeknete, tak jsem se setkal s mammologií podruhé. Ano, ale situace je daleko dramatičtější. Kamarádka je starší o deset minut než její jednovaječná sestra. A ta dramatičnost spočívá v tom, že lékařčina sestra onemocněla nejagresivnějším typem rakoviny prsu. Nebudu psát podrobnosti, ty ostatně nepatří do tohoto příspěvku. Chci jen poukázat na skutečnost, v jak složité situaci, zejména psychické a profesní se má kamarádka nachází. Kdo někdy něco slyšel o vztazích a vazbách mezi jednovaječnými dvojčaty, to pochopí. Dvě jednovaječné sestry, jedna lékařka, která toho o nemoci ví tolik, druhá pacientka, která čeká od svého dvojčete obrovskou pomoc a zázrak. Snažím se kamarádce pomáhat, jak to jde, aby ona zase mohla soustředěně pracovat a pomáhat své nemocné sestře. Toto byl hlavní podnět, proč i já, obyčejný mužský si řekl, že alespoň trochu musí pomoci. A tak jsem navázal kontakt s olomouckou pobočkou MH. Snad mě tamější ženy po těchto zkušenostech přimou do svého kolektivu.

Mgr. Miroslav Kopečný

*Jsem moc vděčná panu Kopečnému, že nám tento svůj osobní dopis poslal. Ono se málokdy stává, že se muži, i ti námi nejbližší, k tématu naší „ženské“ choroby chtějí veřejně*



*vyjádřit. Někdy se o tom dokonce ostýchají mluvit i s námi, vidíte? Ale ruku na srdce, ani my samotné někdy nevíme, jak do toho...Každá takováhle kapička v moři třeba napomůže někomu dalšímu, aby se taky z ostychu osvobodil, a sám pak třeba zjistí, jak to je úlevné! Proto mám z dopisu pana Kopečného, i z jeho nabídky přidat se k nám, takovou radost. A opravdu je mi moc líto, že nemocná paní, o které píše, již v tuto chvíli bohužel nežije... Vaši oporu, pane Kopečný, teď její sestra bude jistě potřebovat dvojnásob, ale to vy dobře víte sám...*

J. D.

## JAK JSME PŘEKONALY OSTYCH

### Moje cesta do Mamma HELP centra



Jmenuji se Iva a ráda bych se s Vámi podělila o svůj příběh. V roce 2016 jsem se stala členkou teamu Mamma HELP centra v Českých Budějovicích. Možná to bude znít trochu troufale, ale spíše součástí jedné velké rodiny. Začala jsem jednou týdně pracovat v centru jako terapeutka.

Moje cesta do tohoto centra byla trochu klikatá, jak už to v životě bývá. S rakovinou prsu jsem se léčila před deseti lety. Nebylo mi ještě ani 35, doma jsem měla tři malé děti a to, že budu muset na operaci, jsem se dozvěděla těsně před Vánocemi. Díky dětem, a hlavně kvůli nim, jsem svátky zvládla a hned v lednu začal kolotoč, který zná většina pacientek. Operace, chemoterapie, ozařování, ... Po celou dobu léčby jsem měla kolem sebe úžasné lidi, kteří mi pomáhali. Velkou oporou pro mne byla moje kolegyně a kamarádka, která touto nemocí prošla tři roky přede mnou. Měla jsem oproti většině dalších obrovskou výhodu, měla jsem s kým sdílet svoji nemoc. Byl tu někdo, kdo věděl, jak se cítím a dělal mi trpělivého průvodce mou nemocí. Když jsem chtěla plakat, měla jsem s kým. Když jsem si chtěla popovídat, bylo s kým. Když bylo třeba zaměstnat ruce, aby hlava nepřemýšlela, měla jsem s kým. Jarmilka pro mě udělala strašně moc a já přemýšlela, jak jí to jednou oplatím. A pak jsem si uvědomila, že to, co jsem od ní dostala, je vlastně půjčka. Až přijde ten správný čas, jednou to vrátím někomu, kdo to bude potřebovat.

Léčba proběhla úspěšně a já se postupně vrátila zpátky do zaběhlého kolotoče, rodina a práce, jak to většina z nás zná. Občas jsem si povídala s lidmi ze svého okolí, kteří začínali léčbu a potřebovali vše probrat s někým, kdo to má za sebou. Ale jinak jsem žila život skoro stejný jako před nemocí.

Před třemi roky jsem onemocněla znovu. Nebyla to recidiva rakoviny prsu, ale jiný druh, který údajně neměl nic společného s předchozí nemocí. O rakovině jsem již

spoustu věcí znala, takže do určité míry to bylo jednodušší než poprvé. Co si ale zpětně uvědomuji, bylo poznání, že je důležité sdílení nemoci s lidmi, kteří stejnou léčbou již prošli. Nad vodou mne držely příběhy lidí, kteří nemoc prodělali a uzdravili se. To mi dávalo sílu. Někdo by možná řekl k boji. Ale my, co jsme již touto nemocí prošli, víme, že o boj nejde. Rakovina je o hluboké pokoře a úctě k životu. Když jsem ukončila další léčbu a přemýšlela, co se svým životem dál, našla jsem na stránkách Mamma HELP inzerát, že hledají do svého teamu terapeutku. Uvědomila jsem si, že nastal ten správný čas, jak vrátit půjčené. A tak mně má životní cesta zavedla do centra Mamma HELP v Budějovicích.

Přála bych všem ženám, které touto nemocí procházejí, aby mohly pocítit v průběhu léčby, že se svou nemocí nezůstaly samy. Aby mohly vnímat tu sounáležitost a ženskou solidaritu. Aby v našich centech našly někoho, kdo si s nimi bude povídat, někdy taky plakat (i to je někdy třeba), nebo kdo bude poslouchat, když budou potřebovat mluvit. Někoho, kdo jim pomůže s problémy a pocity, které přijdou během léčby, ale i po jejím ukončení. A hlavně bych si moc přála, aby se nebály k nám přijít.

Iva, ČB

## Dva pytle štěstí a tři pytle odvahy



**A** je tu další rok! Rok 2017. Říká se, že když je v letopočtu sedmička, znamená to štěstí. Přeji ho z celého srdce nám všem! Když si ale vzpomenu na rok 2007, moc šťastný z mého pohledu nebyl. I když, jak se to vezme. A z jakého úhlu se na to dívám.

V tom roce mi bylo jednatřicet a lékařka mi oznámila diagnózu rakoviny prsu. Od té doby uběhlo devět let. Připadá mi to až neuvěřitelné, kolik času uteklo a co všechno se událo. Vzpomínám si na jednu svoji myšlenku, kdy jsem si strašně přála, aby existoval obchod, kam bych mohla jít a říct „potřebovala bych dva pytle štěstí

a tři pytle odvahy“. Opravdu jsem se tehdy moc bála!

Nemoc mě přivedla do organizace Mamma HELP a zřejmě to tak někdo chtěl (nebo já???) a už jsem v ní už zůstala. Olomoucké Mamma HELP centrum jsme otevírali v únoru roku 2011 a bude to již šest let, co se na nás mohou ženy z Olomouce a blízkého okolí obracet, když jim do života vstoupí tahle nemoc. Za těch šest let se na nás obrátilo velké množství pacientek, které nechtěly zůstat samy.

Ale nejen ženy se na naše centrum obracejí. Vyhledávají nás i dospělé děti, manželé, kamarádky, kolegové z práce, kteří nevědí, jak s ženou, která onemocní rakovinou prsu komunikovat, anebo jak jí naopak poradit, aby nás vyhledala. Aby se nebála vzít za kliku našich dveří a přišla si k nám popovídat o všem, co ji tíží. Protože je velmi důležité, aby-

chom v době, kdy vážně onemocníme, nezůstávali sami. V olomouckém Mamma HELPU na vás čekají zkušené terapeutky, které mají vlastní zkušenost s nemocí, stejně jako ji mám já. Štěstí neprodáváme, to u nás nekoupíte, ale odvalu, naději a sílu nevzdat to si troufnu napsat, že si odnesete!!

Chtěla bych teď popřát všem ženám, které třeba nebudou mít ten pomyslný „pytel štěstí“ a bude jim oznámena diagnóza rakoviny prsu, aby v sobě objevily chuť k životu, za svoji nemoc se nestyděly a věřily, že zas bude lépe!... Pokud nevíte jak na to, zastavte se u nás v MH centru.

*Karla Otavová, koordinátorka, MHC Olomouc*

## Vše zlé pro něco dobré



**P**o sdělení, že mám rakovinu prsu se mi zhroutil svět. Tak to je konec. V hlavě se mi honily milióny myšlenek, jedna nekontrolovaně přes druhou. Byla jsem úplně ochrnutá, vykojená a zoufalá – ale pud sebezáchovy mi říkal, že tohle nějak musím řešit.

Ale jak? Mám sice manžela a syna. Ale syn bydlí dlouhodobě mimo domov a s manželovou podporou a pomocí moc nemohu počítat. Ten bude první, který se sesype, až mu řeknu moji diagnózu a co mě v nejbližších měsících čeká (pozn. nepletla jsem se).

Musím vyhledat pomoc jinde a to rychle. V čekárně onkologa, kde jsem se musela na chvíli posadit, mě zaujala kartička s kontakty na Mamma HELP. O Mamma HELPU jsem věděla jen to, že existuje a pomáhá nemocným ženám. Ale jaký je to druh pomoci, to jsem netušila. Ale co, za zkoušku to stojí – huře mi být už nemůže.

Hned ten den odpoledne jsem do Mamma Helpu zavolala, jestli mohu přijít. A už v 9 hodin druhého dne jsem zvonila na Praze 3 na dveře centra. Byla jsem uvítána velice sympatickými ženami, které mě uvedly do příjemného pokojíku pro klienty. Dostala jsem čaj a kupu kapesníků. A hned se mi jedna z nich – pamatuji se, že byla hodně usměvavá, což vzbudilo mou důvěru – začala věnovat. Jen mně, nikdo další u toho nebyl. Ze začátku se trochu vyptávala, ale pak mě spíš nechala mluvit...

Vysypala jsem ze sebe všechny své starosti, strasti a obavy. Vybřečela jsem litry slz. Tím vším se mi hodně ulevilo. Byla jsem velice vděčná za to, že byl někdo, kdo byl ochotný mi naslouchat a hlavně věděl, o čem mluvím, protože proti mně seděla žena, která se s rakovinou prsu potýkala před mnoha lety – a úspěšně. Informace z úst vyléčené pacientky, že tuhle nemoc lze překonat, že to není konečná a že se i tak dá žít dál bez větších omezení, klidně i dlouhou řadu let, ta pro mě byla nejcennější.

Ale dostala jsem spoustu dalších užitečných rad. Například jak si vybrat zdravotnické zařízení pro operaci, včetně informací souvisejících s operací a dalším přepokládaným postupem léčby. Odcházela jsem po asi hodinovém rozhovoru o hodně klidnější – a to i z důvodu, že jsem teď věděla, že se mám kam obrátit, zajít pro radu, případně i zavolat a hovořit s lékaři, kteří pravidelně slouží na lince Avon. Až v Mamma HELPU jsem dostala konečně odpovědi na spoustu mých otázek, které v mé hlavě vyvstávaly stále nové a nové.

Stala jsem se tak pravidelnou návštěvnicí centra a absolvovala postupně rozhovory i s dalšími terapeutkami. Na schůzky jsem chodila se seznamem mých nastřádaných otázek. Vždy jsme je všechny probraly. Vždy na mě některá z terapeutek, která měla právě službu, měla dostatek času. Nikdy jsem nebyla odmítnuta. Nikdy jsem neměla pocit, že jdu v nevhodnou dobu nebo že obtěžuji. Oceňovala jsem i diskrétní prostředí pokojíků pro klientky a empatické vedení hovorů.

Později jsem začala chodit i na cvičení a další odpolední aktivity.

A třešničkou na dortu je to, že jsem se po roce stala zaměstnancem Mamma HELPU. Mohu tu využít svou dlouholetou praxi v účtárně.

Moje milá děvčata v pražském MH centru, moc vám všem děkuji! Bez vás bych to asi nedala.

*Helena T.*

## Rozhovor naruby

V době, kdy jsem onemocněla rakovinou prsu, jsem si myslela, že jsem výjimka. Ve svém okolí jsem neznala osobně žádnou ženu, která se s touto nemocí léčila, jen z doslechu jsem o některých věděla, že tím prošly. Až dnes vidím, že jsem až takovou výjimkou nebyla. S touto nemocí se léčila téměř ve stejnou dobu jako já spousta jiných, a mezi nimi i Mirka Nezvalová, energická moderní žena, která je schopná i po léčbě stihnout spoustu věcí najednou. Je moderátorkou Českého rozhlasu, reportérkou Mladé fronty Dnes. Známe se už nějaký čas a tam jsem si dovolila obrátit pro tuto chvíli naše role a vyzpovídat ji.

**Lída:** Mirko, mohla bys přiblížit svůj příběh?

**Mirka:** Jsem sice už od roku 2011 v důchodu, ale řídím se stále heslem, že letící kámen se mechem neobalí. Přiznávám, že mě příliš nezastavil ani fakt, že jsem si koncem srpna 2012 našla v levém prsu malou bulku. Pochopitelně byla zhoubná. Pak už byl průběh operace, chemoterapií a ozařování stejný, jako v případě ostatních podobně „zasažených“ žen. Jen jsem si po jednom proplakaném večeru, i na základě nejrůzněj-





ších informací a zkušeností řekla, že se tomu nesmím poddat. Už po druhé chemoterapii a s parukou jsem jela na týden lyžovat do Rakouska. Jezdila jsem rekreačně i na kole, každý týden vysílala v rozhlasě pořad Dámská jízda. A skoro každý týden psala velký rozhovor s nějakou známou osobností pro regionální Mladou frontou Dnes. Na nějaké zdravotní problémy mi prostě nezbyval čas. Myslím, že jsem si nastavila sama v sobě „ozdravný“ program. Už staří Číňané přece říkali, že každá nemoc začíná i končí mezi dvěma ušima. Tedy v hlavě... Tak jsem se podle toho začala řídit. A ono to fungovalo.

**Lída:** My dvě jsme se potkaly v říjnu 2015, kdy jsi nám dala prostor v klubu R51 plus, následně jsi odvysílala reportáž v Dámské jízdě, sepsala jsi reportáž s MUDr.Pechou, onko-

chirurgem a spoluzakladatelem Mamma HELPu. V dalším roce jsi pro nás moderovala pochod a benefiční představení, v říjnu jsi nám zajistila reportáže ve vysílání Českého rozhlasu, několikrát jsme se potkaly opět v R51 a při dalších akcích, teď na konci roku v pořadu Saxana v Českém rozhlasě. Vesměs na všech zásadních akcích, a to dokonce i na Brazílském vaření v rámci projektu „Holky, už mi zase chutná“ v našem centru jsi byla s námi. Mirko, jsi vlastně jedna z nás... a tím, co děláš, pomáháš dalším ženám s rakovinou prsu.

**Mirka:** Netajila jsem se nikdy svou diagnózou. Když mi říkali, jak mám odvážně udělané vlasy, smála jsem se, že přece nebudu do konce života chodit v paruce jen proto, že mi sluší víc než moje vlastní hříva. Víím, že některé ženy se o té nemoci stydí mluvit. Možná proto, že se sama živím mluvením, tak jsem k tomu měla jiný přístup. Sama dobře víím, že tato diagnóza není vystavenou stopkou pro život. A použiji další citát: Svěřená bolest je přece poloviční bolest. Myslím, že právě centrum Mamma HELP je šance pro takové svěření se, popovídání si s ostatními ženami, které na základě svých zkušeností dokážou druhým říct: Neboj, bude brzy líp. I kvůli téhle optimistické větě stojí za to přijít.

**Lída:** Začal nový rok, máme před sebou spoustu nových setkání, co bys chtěla vzkázat ženám, resp. i mužům, kteří onemocněli rakovinou prsu?

**Mirka:** Nebát se o své nemoci mluvit. Víím, že na základě mé zjištěné diagnózy šlo pár mých známých raději na mamograf. Naštěstí dopadly dobře. Důležitá je podpora

nejbližších. Můj muž mi velmi pomohl tím, že pro mé nálady a stavy měl úžasné pochopení, takže jsem neměla důvod „fňukat“, abych získala jeho větší pozornost. A taky se nestydět přijít na společné akce. Rozhodně než brečet v noci do polštáře je lepší přijít se s mammahelpkami zasmát a třeba si i sednout na Pechovu uzdravovací židli... Vím ale moc dobře, že naše nemoc je rovněž takový dopis shůry, zdvižený prst, že je nutné ve svém životě něco změnit. Je tedy fakt, že jsem se naučila častěji říkat NE. Nejen v pracovním, ale i osobním životě.

**Lída:** Mirko, moc ti děkuji za tvé vzkazy mammahelpkám, za pomoc všem nemocným i vyléčeným, a těším se na společnou spolupráci v novém roce!

*Ludmila Kubátová, koordinátorka MH centra v Budějovicích*

## CO SE DĚLO V MH CENTRECH

### Netradiční benefiční koncert,



který se konal v centrální budově Fakultní nemocnice Olomouc / University Hospital Olomouc splnil nadmíru naše očekávání. Mamma HELP a Plastická a estetická chirurgie společně podpořily a potěšily pacienty, kteří do nemocnice přišli za účelem nějakého vyšetření a zároveň jim ukázaly, že v tom nejsou sami!

Spolu s kapelou CMG z Prostějova se nám podařilo

roztančit nejednoho pacienta!! A že chvílemi nebylo vůbec slyšet snad nikomu nevadilo! Všem, kteří si zakoupili vánoční dárek z našeho benefičního prodeje a ochutnali náš nealko punč, moc děkujeme! Osobně jsem si odnášela krásný zážitek, příjemný pocit a radost z celé akce.

Za krásnou fotodokumentaci děkujeme Andrei Simperové a velké díky patří hlavně kapele z Cyrilometodějské gymnázium, ZŠ a MŠ v Prostějově.

Za rok na viděnou!

*Karla Otavová*

Dům hudby  
Husova 30, Plzeň



Foto: Nikol Štrosová Design: Vladimír Kozlík

## Škola MICHAEL for MAMMA HELP

Výstava fotografií na téma

### ŽENA A RAKOVINA PRSU

Práce studentů oboru Fotografická tvorba

Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael

Vernisáž 6. 1. 2017 od 17 hodin.

Benefiční večer pro Mamma HELP ve foyer Domu hudby.

Hudební doprovod: posluchači Konzervatoře Plzeň.

Výstava potrvá od 6. 1. do 18. 2. 2017. Otevírací doba: Po — Čt 8.00 — 21.00 h, Pá 8.00 — 16.00 h.  
Prohlídka výstavy mimo otevírací dobu osobní domluvou na tel.: 775 620 995.

# Škola Michael for Mamma HELP v Plzni

V pátek 6.ledna 2017 se konala v Plzni vernisáž výstavy fotografií žáků a studentů Střední školy a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael nazvaná „**Škola Michael for Mamma HELP**“. Cílem výstavy je upozornit nejen ženy na riziko zhoubného onemocnění prsu a nutnost prevence. **Výstava nese podtitul: „tak jak to vidí, cítí a vnímá mladá generace fotografů“**. Studenti fotili pro pacientskou organizaci Mamma HELP, která se již 18 let zabývá podporou a pomocí ženám s rakovinou prsu. Značnou roli v celém projektu hrál i fakt, že v té době rakovinou prsu onemocněla jedna z profesorek školy. Společné emoce a sdílení měly zcela jistě vliv na vzniklé dílo i na lidské dozrání mladých autorů. **Výstava je instalována až do 18. února 2017 v Domě hudby, Husova 30, Plzeň**. Ráda bych touto cestou poděkovala Plzeňské konzervatoři, zejména produkční manažerce paní Mgr.Haně Fialové, která velice ochotně poskytla důstojné prostory foyer Domu hudby, které umocňují samotnou expozici.

Ivana Ch, Plzeň

## Výstava, kde slova jsou zbytečná...



*„Na fotkách mám rád to, že zachytí okamžik, který je navždy pryč, který se nedá zopakovat.“*

Karl Lagerfeld

Na Tři krále... v den, který je již pro mne jednou provždy spojen s plzeňským MAMMA HELPem, ale o tom jsem už kdysi psala, proběhla v Plzni vernisáž výstavy **Škola Michael for MAMMA HELP, Žena a rakovina prsu**.

Jdouc okolo jednotlivých fotografií, které na dané téma vytvořili, nutno podotknout, mladí studenti jsem byla vystavena mnohým pocitům. Každá fotografie v sobě pro mne nese svůj příběh, svoji výpověď. Na umění je to krásné, že v obraze, fotografii, v hudbě si může každý sám za sebe tvořit své příběhy. Autor ve chvíli tvoření má svůj příběh, ale v okamžiku, kdy své dílo



pošle do světa, si již bude dílo žít svým životem. Možná je to tak, ale také je možné, že vše je jinak...

... a kdybych si měla vybrat jednu fotografii a to bych velmi nerada, tak to bude fotografie zachycující lidské ruce, v nichž leží rozbitá panenka... okamžitě jsem věděla, že tou rozbitou panenkou jsme na počátku sdělení diagnózy byly všechny. Panenky čekající na své opraváře a doufající, doufající že...

To nakonec ale není důležité, to je jen jeden z možných příběhů... důležitá je pro mne skutečnost, že se parta mladých studentů dokázala s takovou citlivostí zhostit tématu, které vyžaduje určitou pokoru a empatii a oni to dokázali, dojemné – silné.

*Ilona T.*

P.S.: Vlastně jediným cílem tohoto článku je výstavu všem doporučit... a slova budou zbytečná.

## Křížek dětem

Opět se nám ozvala organizace Křížek dětem a obdržela jsem nádherné výšivky, které dále zpracujeme do přáníček a jako součást tašek. Děkujeme vám, dámy – moc jste nás potěšily.

*Lenka Pelánková, Brno*



## Hojení ran po ozařování

Koncem minulého roku navštívila naše plzeňské centrum paní Ing. Eva Konečná z firmy Dahlhausen CZ se sídlem v Kuřimi. Její přednáška na téma „Hojení ran po ozařo-



vání“ byla pro všechny přítomné ženy velice zajímavá a poučná. Přípravek na hojení ran a popálenin se nazývá Flamigel, jde o vysoce účinný hydroaktivní gel, který zajišťuje optimální vlhkost a rychlejší hojení až o 40 %. Léčba Flamigelem probíhá bez strupů a jizev, chrání před kontaminací zvenčí a nehrozí žádná alergická reakce. Přípravek se doporučuje uchovávat v lednici a pak díky chladivému účinku utišuje a zmírňuje bolest. Flamigel se používá nejen na léčení popálenin z ozařování, ale také na klasické popáleniny, spáleniny od slunce, odřeniny, škrábance, pooperační rány a jizvy, proleženiny, bércové vředy, omrzliny atd. Nás však samozřejmě zajímala léčba popálenin z ozařování, které jsme při léčbě rakoviny všechny prodělaly. Při radioterapii dochází působením ionizujícího záření k poškození nebo zániku nádorových buněk, které se již následně nemnoží. Mezi nežádoucí účinky této léčby patří právě na ozařované kůži místní zarudnutí až zhnědnutí, mokvání, pocit horka a pálení nebo otoky. Použitím Flamigelu můžeme nežádoucí účinky nejen léčit, ale i preventivně jim předcházet.

Na závěr přednášky jsme všechny obdržely od Ing. Evy Konečné dárkové balení Flamigelu s prospekty. Také nám přislíbila zaslání prospektů nebo katalogu na různé druhy kompresivních podprsenek.

Přednáška byla velice přínosná, přednášející velice sympatická a my všechny velmi spokojené.

*Dana Moláčková, MHC Plzeň*

## Přednáška v plzeňském Totemu Léky do koše nepatří

To je název přednášky, kterou postupně slyšely pacientky ve všech našich MH centrech. V Plzni se konala v prostorách organizace TOTEM, kam si paní Irenu Storovou ze Státního ústavu pro kontrolu léčiv přišlo vyslechnout početné publikum.

Dozvěděly jsme se mimo jiné, kolik léků končí v kontejnerech, spláchnuté v toaletách a kolik se jich vrací zpět do lékáren.

Velkou zásluhu na tomto plýtvání s léky má starší generace, která si ráda dělá zásoby na takové to „co kdyby“. Jen na každém z nás je, abychom se naučili zacházet s léky tak, aby nám posloužily a měli jsme jich jen tolik, kolik je třeba. Jinak vyhazujeme veliké peníze, nehledě na to, že si devastujeme životní prostředí a přírodu.

Také Mamma HELP dostal prostor na svou osvětovou přednášku k prevenci rakoviny prsu, ujala se jí naše kolegyně Ilona Tytlová. Zájem mezi posluchači byl značný, otázek bylo také spousta. U stolečku probíhala edukace v podobě náviku samovyšetření na modelu prsu, byl zájem o propagační materiály, ale též se ženy tázaly konkrétně na možnosti léčby onkologického onemocnění. Myslím, že spojení obou přednášek v plzeňském Totemu bylo po všech stránkách vydařené.

*Helena Fišerová, MHC Plzeň*



**Jako každoročně, nabízíme i letos hlavně pacientkám, které nedávno skončily svou onkologickou léčbu (a těm, které s námi ještě nikde nebyly)**

## **Rekondiční pobyty:**

**28. 5. – 4. 6.**

**Teplice nad Bečvou,  
penzion Diana,**

pro 26 osob včetně doprovodu, vedoucí pobytu Hanka Jírovcová, cvičitelka Helena Dvořáková. Možnost masáží přímo v penzionu, cvičení v bazénu, hezké procházky a výlet autobusem.

Přibližná cena 4200 – 4300 Kč

**9. – 16. 9.**

**Lednice na Moravě,  
penzion Lednice,**

pro 22 osob včetně doprovodu, vedoucí pobytu Katka Vondráčková a Hanka Jírovcová, masérka Jája Bílá. Snídaně v penzionu, obědy a večere v blízké restauraci, rozcvičky, cvičení v bazénu, masáže, krásné vycházky a výlet hromadnou dopravou. Ubytování v dvoulůžkových pokojích.

Přibližná cena 3700 Kč

Poznámka: dotace HMP, mohou ji získat pouze účastníci s trvalým pobytem v Praze.



Mamma HELP centrum Olomouc  
Vás srdečně zve na



## DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ

středa 22. února 2017

Přijďte společně s námi oslavit již šesté výročí  
založení **Mamma HELP centra Olomouc**  
a poznejte kde a jak pomáháme  
ženám s rakovinou prsu...

Dolní náměstí 42, Olomouc | od 9:00 do 17:00 hodin  
(vstup z ulice Uhelná)

Těšíme se na Vás!

Podpořte nás také na speciálním  
benefičním koncertu kapely Paraplet!

čajovna Kratochvíle | pá 24.2.2017 | od 18 hod.

[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz)





## 10. – 16. 9. Štěpánov u Skutče, penzion Karafiát,

pro 15 osob. Vedoucí pobytu Daniela Tobrmanová. Plná penze, denně procedury – masáže, lymfodrenáže, koupele (v ceně pobytu). Artedílna, vycházky.

Přibližná cena 5100 Kč

Přihlášky jsou k dispozici ve všech MH centrech, na dotazy vám odpoví Hanka Jírovcová, tel: 272 731 000.

**ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE**

## Program MHC Praha

- 19. 1. čtvrtek 15.00 Malování s psychoterapeutkou Adou** – je třeba se předem objednat, tel.: 272 732 691. Poplatek 50 Kč.
- 26. 1. čtvrtek 15.00 Babinec** – přijďte, ať se poznáme víc. Promítneme si fotky z rekon-  
dičních pobytů a pozveme vás na ty letošní.
- 2. 2. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – zdobení skla a porcelánu barevným  
lakem. Přineste si vlastní sklo a porcelán.
- 8. 2. středa 16.00 Cestovatelské okénko s Martou – Gurmánský výlet,**  
aneb **Velkou čínskou zeď jsem neviděla.**
- 16. 2. čtvrtek 15.00 Malování s psychoterapeutkou Adou.** Je třeba se objednat  
předem na tel. 272 732 691. Poplatek 50 Kč.

**23. 2. čtvrtek 15.00 Artedílňa se Štěpánkou** – výroba bižuterie z drátků a korálků.  
Poplatek na materiál 30 Kč.

## **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

## **Lymfologická poradna Aleny Jelínkové**

**Úterý: 10.00 – 14.00**

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč.

**Je třeba se objednat dopředu** přímo u Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: [jelinkova.aja@seznam.cz](mailto:jelinkova.aja@seznam.cz) Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

## **Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové**

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s 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.

## **Vycházka po Praze s Jelenou**

**Sobota 4. 2. 10.00 Od kostela svatého Mikuláše na Malé Straně, kolem svatého Josefa a Tomáše k Albrechtovi z Valdštejna** (Valdštejnský palác je přístupný zdarma, je to první víkend v měsíci).

**Sraz v 10 hodin** před vchodem do stanice metra Malostranská.



## Vycházka s Hankou

**Sobota 28. 1. 8.20 Tradiční zimní vycházka do Klokočné** – sraz na Hlavním nádraží u pokladen, pojedeme vlakem v 8.36 do Říčan a pak pěšky do Klokočné, trasa cca 7-8 km, kdo bude chtít, může pokračovat do Mnichovic, nebo jet autobusem rovnou z Klokočné do Prahy. (Hlaste se předem u Hanky, telefon 739 632 884, kvůli rezervaci v restauraci.)

## MHC Brno

**středa, začátky od 15 hod.**

**18. 1. Stravování při onkologickém onemocnění. Přednáška s ochutnávkou** – nutriční poradce z lékařské fakulty. **Holky už mi zase chutná!** Prosíme, přihlaste se předem, ať nakoupíme dostatek surovin!

**25. 1. Babinec**

**1. 2. Malování s psychoterapeutkou Adou**

**8. 2. Tvoření s hlínou – výroba ovečky**

**15. 2. Stravování, když musíme brát léky na ředění krve. Přednáška s ochutnávkou** – nutriční poradce z lékařské fakulty. **Holky, už mi zase chutná!** Přihlaste se předem, kvůli nákupu surovin.

**22. 2. Babinec**

## Program MHC Hradec Králové

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

**19. 1. Zámek Pardubice** – výstava korunovačních klenotů, sraz a čas bude ještě upřesněn.

**26. 1. Trénink paměti**, centrum Mamma HELP

**1. 2. středa Vernisáž výstavy Michael for Mamma HELP: Žena a rakovina prsu**, v 17 hodin v galerii Automat ve Státní a vědecké knihovně v Hradci Králové, 2. Podlaží.

**2. 2. Trénink paměti**, centrum Mamma HELP

**9. 2. Trénink paměti**, centrum Mamma HELP

**16. 2.** Městská knihovna HK – **Zdeněk Svěrák: 80 let života nejen s Járrou Cimrmanem**, sraz v 13.50 před knihovnou ve Wonkově ulici

**23. 2.** **Trénink paměti**, centrum Mamma HELP

## Pravidelné cvičení:

**Každé pondělí** od 14 hodin **cvičíme jógu**

**Každou středu** od 15 hodin **cvičení na rehabilitačních míčích**

## Program MHC Plzeň

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

**6. 1. – 18. 2.** **Přijďte se podívat na fotografickou výstavu Michael for Mamma HELP: Žena a rakovina prsu** v Domě hudby, Husova 30, Plzeň.

**17. 1.** **Artedílna – malba kamínků** akrylovými barvami. Vzpomínka na léto.

**24. 1.** **Globus z druhé strany – exkurze** do OC Globus Chotíkov, začátek v 16.00 hod. Komentovaná prohlídka provozních prostor. **Sraz v 15.30** před OC Globus

**31. 1.** **Artedílna – Zdobení a plnění látkových výrobků.**

**7. 2.** **Holky, už mi zase chutná. Cestovatelské okénko spojené s vařením: Krásy Irska** pohledem fotografkyně Mgr. Marcely Vodrážkové.

**14. 2.** **Artedílna** – malování akvarelovými barvami. Barvy a můj svět.

**28. 2.** **Kreativní tvoření pro benefiční prodeje** – dekupáž a jiné techniky

**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](http://www.mammahelp.cz)

## Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 15.00 hodin

- 17. 1. Posezení u kávy a čaje.** Zavzpomínáme na uplynulý rok a naplánujeme program odpoledních setkání na ten letošní.
- 31. 1. Cvičíme trošku jinak.** Procvičíme svou **paměť** zábavnou formou.
- 7. 2. úterý 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 14. 2. Práce s jizvou – přednáška s fyzioterapeutkou** o správném nastavení těla a předcházení bolesti zad.

## Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 18. 1. Artedílna s Hankou. Tentokrát „RECY VĚCI“**, aneb přeměna nepotřebných cédéček. Pokud máte doma vyřazená cédéčka, přineste si s sebou!
- 1. 2. Únorový babinec.** Únor bílý, pole sílí, přijďte se posilnit „mammaphápáckým“ zázvorovým čajem.
- 22. 2. středa od 9 – 17 hodin**  
**Den otevřených dveří**, přijďte společně s námi oslavit šesté výročí založení Mamma HELP centra Olomouc a poznejte, kde a jak pomáháme ženám s rakovinou prsu.
- 24. 2. pátek od 18 hodin**  
**Benefiční koncert pro Mamma HELP v čajovně KRATOCHVÍLE**, Sokolská ulice 36, Olomouc. Těšit se můžete na kapelu Paraplet. Vstupné dobrovolné.

**POZOR: Od ledna se mění termín cvičení!**

**Každé úterý cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou v Centru Pohybu.**

Pouze pro předem přihlášené! Máte-li zájem, přihlaste se na tel. číslo 721 266 385 u Ivany Žerníčkové.

## Program MHC Zlín

- 25. 1. Vyrábíme panenky z přírodních materiálů** (lýko, dřevo, tkanina).
- 8. 2. Chcete někoho obdarovat valentýnským srdíčkem?** Přijďte mezi nás!

**22. 2. Výroba vizovického pečiva,** přijďte si vytvořit (ušúlát) třeba nějaké to zvírátko.

**Začínáme vždy ve 14 hodin a moc se na vás těšíme.**

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



Jana H., Helena T. a Dana V. – 1.2., Danuše L. – 2.2., Veronika Š.(75) a Daniela T. – 3.2., Eva H. a Zdenka K. – 4.2., Světlana F., Dáša L., Věra M. a Kateřina V. – 5.2., Lenka D. – 6.2., Jiřka H. – 7.2., Yvone B., Helena D., Jaroslava E. a Nad'a H.(35) – 9.2., Jitka Ch. a Alena P. – 11.2., Ivana K. – 12.2., Zdenka H. – 13.2., Marie G. – 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P. a Jana S. – 16.2., Jana B. a Hana M. – 17.2., Jana D., Martina G. a Hana P.(60) – 18.2., Eva Š.(60) a Eva T. – 19.2., Ludmila B., Marie S. a Marie V.(65) – 22.2., Emílie H. – 23.2., Jana M. a Jana Š.(70) – 24.2., Ladislava Š. – 26.2., Alena A., Helena L., Soňa P. RNDr. CSc. – 27.2., Jaroslava J., Petruška M.(65), Jana P.(65) a Blažena P.(80) – 28.2.

### **a v březnu**

Marcela D., Hana G. a Věra M. PhDr. – 1.3., Eva B., Vlasta K.(70), Marie M. a Věra Š. – 2.3., Hana R., Zdena S. a Jana T. – 3.3., Jaroslava K.(60), Darina N. a Yvona S. – 5.3., Daniela D. Ing. a Hana K. – 6.3., Miluše C., Eva M. RNDr.(65) a Vlasta Z.(70) – 7.3., Renata K.(70), Marie N. a Taťana W. – 8.3., Lenka J., Zdenka K. Mgr., Hana K.(65), Iva S. a Ilona T. – 9.3., Jana B. – 10.3., Hana F. Ing. – 11.3., Marie M. Mgr.(80) – 12.3., Štěpánka Š.(60) a Helena V. – 13.3., Miroslava H. a Stanislava Z. Ing. – 14.3., Marta F. a Jiřka M. Ing. – 15.3., Daniela V. MUDr.(55) – 16.3., Miloslava H. – 18.3., Krystyna P. a Olga T. – 19.3., Jana D. Ing., Jaroslava K., Ludmila L. a Hana Š. – 20.3., Iva H., Monika K., Dagmar M., Helena R.(70) a Jana S. – 21.3., Iva K. PhDr. – 22.3., Jana B., Jana H.(50), Marta M., Jiřina M. Mgr. a Václav P. MUDr. – 23.3., Božena K. – 24.3., Zdenka G. – 25.3., Arua B.(60), Jiřina J.(65), Ludmila K.(70) a Štěpánka P. – 26.3., Květa M. a Alexandra P. – 27.3., Věra H., Miroslava K. a Jana Š. – 28.3., Jindřiška G., Hana K. a Blanka K. – 29.3., Vladimíra K.(70) – 30.3., Drahoslava L. a Marie M. – 31.3.

### **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

Koordinátorka: Hana Jírovcová

**Koněvova 150, 130 00 Praha 3**

**Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz**

Otevřeno: pondělí-čtvrtek 9.00 – 17.00, pátek 9.00 – 15.00

### **MAMMA HELP CENTRUM Brno**

Koordinátorka: Lenka Pelánková

**Nerudova 7, 602 00 Brno**

**Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz**

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

### **MAMMA HELP CENTRUM České Budějovice**

Koordinátorka: Ludmila Kubátová

**Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítěného, 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.**

**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