

11 – 12 / 2017

LISTOPAD – PROSINEC

**Přejeme vám hezké Vánoce
a hodně zdraví do nového roku!**





Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999, formou individuálního poradenství. Poskytují jej na profesionální úrovni terapeutky s vlastní zkušeností s nemocí. 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.

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS MAMMAHELP 30 nebo **DMS MAMMAHELP 60** nebo **DMS MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč,
MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS TRV MAMMAHELP 30 nebo **DMS TRV MAMMAHELP 60** nebo **DMS TRV MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč. MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Trvalou podporu můžete kdykoli zrušit zasláním SMS ve tvaru STOP MAMMAHELP na telefonní číslo 87 777.

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

Bulletin evidenční číslo: MK ČR E 13680, ISSN 2533-6975

vydává Mamma HELP, z. s. Koněvova 150, 130 00 Praha 3, tel. 272 732 691, 272 731 000

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová, grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Milé mammahelpky a čtenářky našeho bulletinu,



toto číslo je nejen poněkud objemnější, jak vidno na první pohled, ale taky značně netradiční, což zjistíte, až se do něj začtete. Touto dobou býváme obvykle naladěné na blížící se vánoční svátky. Těšíme se, jak je strávíme v rodinném kruhu či s přáteli, přemýšlíme, co ještě nakoupit a jestli jsme na někoho nezapomněli s hezkým dárkem a jestli stihneme napéct všechno cukroví...

I my, co bulletin připravujeme, jsme na tom stejně. A tak se na vás všechny těšíme, protože každé naše centrum pro vás připravuje hezké vánoční setkání, a budeme moc rádi, když naše pozvání přijmete. Dveře jsou otevřené nejen pro naše členky, ale rádi uvidíme vás všechny, které jste se u nás letos či v minulosti zastavily, když jste se zrovna necítily nej-
líp. Koukněte se, prosím, na konec bulletinu, ať si to můžete včas zapsat do vašeho diáře.

Protože jsme dvoutměsíčník, je na čase popřát nejen hezké a klidné Vánoce, ale také hodně zdraví a štěstí do nového roku. Jaký rok 2018 doopravdy bude a co komu z nás přinese, je našťastí ve hvězdách. Ale když nebudeme zapomínat na druhé, ale i samy na sebe, možná k nám ty hvězdy budou přívětivé a vlídné... Zkusme to.

A proč je předvánoční číslo o poznání tlustší? A proč není vánočně zelené, ale celé do růžova? Víte, něco se nám podařilo a máme z toho velkou radost. A taky chceme moc poděkovat všem, kdo se na tom podíleli a kdo nám s tím pomohli. Zaslouží si to.

Povedlo se nám – teď už to víme s naprostou jistotou – přinést do České republiky fenomén PINKTOBER. Před osmi lety, když jsme začínali mluvit o růžové stužce a říjnu v růžovém hávu, ani veřejnost, ani novináři moc nechápali. I když ta tradice je ve světě stará víc jak tři desítky let, u nás nikdo netušil, že říjen je měsícem, kdy můžeme hodně udělat pro prevenci rakoviny prsu, ale také upozornit na potřeby nás pacientek a taky našich nejbližších.

Vy, kdo jste s námi delší dobu, to naše snažení sledujete a mnohé z vás se na něm také podílíte. A dáte mi jistě za pravdu, že růžový říjen se stal tradicí už i u nás. Svědčí o tom nejen to nepřehledné množství událostí, které vám alespoň zčásti chceme dnes připomenout, ale také aktivity mnoha dalších organizací, které se k nám postupně přidaly.

Zbývá jen dodat, že se nám do bulletinu zdaleka nevešlo všechno, co jsme v říjnu stihli pro naši společnou věc udělat. Podívejte se na www.mammahelp.cz, na náš Facebook a vraťte se ve vzpomínkách do toho hektického měsíce spolu s námi. Třeba vás to inspiruje k nějakému hezkému nápadu pro Říjen 2018. Budeme za to moc rádi.

S díky vaše Jana Drexlerová

Vánoce za dveřmi...



Je tu čas, kdy začínáme připravovat vánoční benefiční prodej. Naši přátelé a pravidelní podporovatelé – Křížek dětem, se nám opět ozvali a zásobili nás nádhernými výšivkami. Děkujeme mockrát a přejeme hezké Vánoce!

A vás všechny zveme na naše vánoční prodeje, ale i do našich MH center, najdete u nás hezké dárky, kterými uděláte radost hned dvakrát. A kdo má trochu času, může nám přijít pomoci balit a prodávat, moc nám to pomůže.

Den otevřených dveří v plzeňském Mamma HELP centru



Letošní Den otevřených dveří byl spojen s oslavou desátého výročí otevření našeho plzeňského Mamma HELP centra. Naše prostory na Sedláčkové ulici si během dne přišlo prohlédnout také několik mladých, nových žen. Byly mezi nimi i mladé maminky, které jsou momentálně v léčbě. Zaujal je pořad v plzeňském rozhlasu, kde jsme mimo jiné hovořili také o našem projektu Říct to dětem. Měly zájem si o nemoci popovídat, chtěly znát naše zkušenosti a prožit-

ky. Pozvaly jsme je samozřejmě k individuální návštěvě a nabídli jsme jim také možnost přijet s rodinami na chystaný víkend s psycholožkou.

Den plynul rychle, střídaly se návštěvy a „domácí“ mammahelpky, s milým dárkem přijela olomoucká koordinátorka Karla Otavová, i Jana Drexlerová z Prahy, u kávy a čaje jsme si povídaly o všem možném, vzpomínaly – někdy se smutkem na kolegyně a kamarádky, které už tady nejsou, ale i se smíchem na veselé příhody, které jsme společně za ta léta spolu zažily. Děkujeme za blahopřání i dárky, které nám udělaly radost.

Nechceme to zakříknout, ale vypadá to, že mezi hosty byly i budoucí posily našeho týmu. Moc se těšíme na spolupráci s vámi, milé kolegyně.

Ivana Ch. a Hela F. z Plzně

Epitéza jednou za deset let?

PharmDr. Šárka Kozáková, MBA, náměstek pro lékárenskou péči

Knapsání tohoto článku mne přivedla paní, která si k nám přišla koupit zdravotní podprsenku s kapsičkou pro epitézu (prsí náhradu). Začala se vysvlékat a velice opatrně vyndávala epitézu ze stávající podprsenky. Nechápně jsem se dívala, proč to dělá tak pomalu. A vzápětí jsem pochopila. Epitéza byla několikrát přelepovaná lepící páskou. Měla ji 10 let! Celých deset let nevěděla, že má nárok na novou epitézu 1x za 2 roky.

Naše Ústavní lékárna Masarykova onkologického ústavu v tomto měsíci rozšířila svůj sortiment o výdej kompresivních zdravotnických prostředků firmy Maxis a o výdej epitéz a prodej prádla a oblečení firmy Amoena. Toto prádlo, sportovní oblečení, plážová móda jsou funkční, módní a poskytují nejvyšší komfort. Prsní a korekční epitézy dodávají ženám sebevědomí a jistotu v každé životní situaci. Ústavní lékárna Masarykova onkologického ústavu je pro vás otevřena v 1. patře Švejdova pavilonu v pracovní dny od 8 do 16 hodin.

Já sama jsem byla s karcinomem prsu onkologickou pacientkou naší nemocnice. Věřím, že nyní již jen klientkou. Měla jsem štěstí, že jsem léčbou prošla jako „nuž máslem“. Moji kolegové tomu říkají zkrášlovací kůra naší paní doktorky. A také z vlastní zkušenosti vím, jak je důležité mít informace. Informace nejen o léčbě, ale i o životě během léčby a po léčbě. Například je důležité se dozvědět, že pro paruku bychom si měli jít nejlépe hned, pokud si chceme vybrat tu nejvíce podobnou našemu účesu. Že pokud to jde, je fajn být aktivní, chodit na procházky a žít normálním životem.

O své zkušenosti moc s pacientkami, klientkami normálně nemluví, ale když mám pocit, že by jim to mohlo pomoci, řeknu jim, že vím, jak se cítí. Prošla jsem tím. Rakovina postihuje i nás zdravotníky.

Moje první pacientka, která si přišla pro pooperační epitézu, byla moc rozrušená. Má zvědavé děti a nevěděla, jak jim bude vysvětlovat, že je na její halence něco divného. Když si dala do podprsenky pooperační epitézu, celá rozkvetla a odcházela s pocitem pohody.

Proto bych velice ráda na vás apelovala – ptejte se – praktického lékaře, onkologa, ke kterému chodíte na kontroly, sociální pracovnice, lékárníka, pracovníka v prodejně zdravotnických pomůcek, která se na tento sortiment specializuje, navštivte patientské organizace. Vy přece máte nárok na plnohodnotný život. A naším společným cílem je umožnit vám, ženám po operaci prsu, opět mít rády samy sebe.

kozakova@mou.cz

Jak jsem „edukovala“ i na dovolené

Letošní dovolenou jsem trávila se svou vnučkou Klárkou v Maltasu, na smaragdovém ostrově Korfu. Na řeckém večeru jsme měly s Klárkou stejná trička, která jsem vyrobila v naší artedílně, vedené Štěpánkou. Později jsme se daly do řeči s našimi pokojovými sousedy. Slovo dalo slovo, povídali jsme si i o Mamma HELP a vyprávěla jsem jim i svůj

osobní příběh. Nadchlo je to natolik, že na náš účet ihned poslali štědrý dar. Měla jsem z toho obrovskou radost. Následovalo i další pohlazení po duši... a zároveň obrovská náhoda – další rekreatka mi vypravovala, že se zúčastnila jedné z našich edukací v Parníku na Černém Mostě. Z přednášky byla nadšená a díky nám se naučila správně provádět samovyšetření a dověděla se i další zajímavé informace. Ten svět je ale malý, že? Domů jsem odjížděla s báječným pocitem, že být součástí Mamma HELPu má smysl!

Marie Švermová

Ohlédnutí za rekondičními pobyty Jaký byl letošní Štěpánov?



Co překvapivého lze ještě napsat o tradičním léčebném pobytu starších pacientek, které už nemohou trhat kilometry? Nebo o těch mladších, které jsou krátce po léčbě, někdy opakované a potřebují nabrat trochu síly? Nejsou tu v nejbližším okolí hrady, zámky nebo zoologické zahrady. Jen tichá příroda, zvlněná lesnatá krajina, v tomto září mlhavá, deštivá, melancholická. Je tu studánka, ale již vyschlá několik let, a romantická budova, mající za sebou historii poutního místa. Nyní poskytuje pomocnou ruku – vlastně opět poutníkům – za životní energií, vyrovnanou myslí a optimismem. Asi se dařilo, neboť se tady ozýval smích, kvetlo vzájemné srozumění, laskavé pošfuchování a svrnost.

Karafiátovic rodina zajistila nově pohodlné koupelny, v patře opravila okna a pořídila nový nábytek. Na řadu má teď přijít i přízemí. Děkujem!

My jsme podnikly výlet do Skutče a každý den bez ohledu na počasí jsme „couraly“ po okolí. A také se PRACOVALO. Vytvořily jsme řadu artefaktů, které si určitě nezadaly třeba s kdysi proslulou Krásnou jizbou. Prasátka pro štěstí, andělíčky pro ochranu, věnečky na dveře, aby vítaly hosty, vycpané vánoční stromčky pro radost. Vše na profesionální úrovni. A to děvčátka na začátku týdne s velkým váháním a malou sebedůvěrou brala do ruky nůžky, textil, ozdoby... Výsledek byl úžasný. Potěšily jsme všechny ty lidi, kteří masírovali, vařili, organizovali a roznášeli pokrmy a dobrou náladu.

Krása však netrvá věčně, to by atrofovala. Dnes už jsme doma, ale ten prožitek si nesebe, nikdo nám ho nesebere, stal se součástí nás samých. Potěšme se jím, především tehdy, bude-li se zdát, že v duši je šero, zakaboněno. Ať se daří!

Alena Lamačová

Môj prvý rekondičný pobyt

V prvej polovici septembra som sa zúčastnila môjho prvého rekondičného pobytu v prekrásnom prostredí Lednic. Keďže som nepoznala tieto pobyty, mala som obavy ako zvládnem spoločnosť toľkých žien. Vždy som pracovala iba s mužmi a bolo mi s nimi fajn. Bude mi dobre aj s toľkými babami? Ako medzi ne zapadnem? Moje obavy sa rýchlo pominuli vďaka dievčatám, s ktorými som sa stretla. Potešilo ma, že s každou som sa mohla rozprávať a počúvať ich skúsenosti a aj problémy pri a po liečení. Bolo to pre mňa nové, ja som o svojom ochorení stále nedokázala hovoriť. V Ledniciach je moc krásne. Ranná rozcvička a výdatné raňajky, ktoré Hanka s Katkou vyčarovali, vždy prispeli k dobrej nálade. Pomaly som sa začala aj tešiť na denné vychádzky, pomohli mi hovoriť aj o mojom zdravotnom stave a spoznávala som okolie. Pekný bol aj výlet do Valtíc, kde sme mali možnosť poznať históriu valticko-lednického regiónu. Z pobytu som si okrem pekných dojmov a zážitkov priniesla aj nové poznatky. Teraz viem, že o svojom ochorení je treba hovoriť a nedusiť to v sebe ako to bolo u mňa.

Veľmi pekne ďakujem za túto možnosť, všetkým úprimná vďaka za ich prácu, ktorá pomáha nám všetkým. Je to skutočne obetavá a ušľachtilá činnosť a vďaka za Lednice - bol to pre mňa nový pohľad do budúcnosti.

S úctou Serafka



Přednáška MUDr. Anny Ondračkové

V říjnu jsme měli velké množství akcí po celé republice, které vzbuzovaly značnou mediální pozornost – vždyť byl měsíc týkající se rakoviny prsu. Ráda bych ale upozornila na docela komorní akci v brněnském centru.

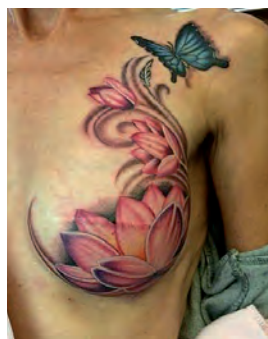
Vážím si jí, protože v naší práci je prioritou především starost o klientky, které k nám přijdou pro pomoc. V říjnu nám přednášela MUDr. Anna Ondračková, onkoložka, o novinkách v léčbě rakoviny prsu. Po přednášce se osobně věnovala každé zájemkyni zvlášť. Moc jí za to děkuji. To jsou chvíle, kdy jsem přesvědčena, že naše práce má velký smysl.

Lenka Pelánková, Brno

Zdravá a krásná prsa bychom chtěly všechny!

V některých případech pacientky s rakovinou prsu podstoupí nejen náročnou onkologickou léčbu, ale musí se smířit i s odstraněním (mastektomií, či ablací) jednoho, nebo obou svých prsů. To však neznamená, že by se musely s touto skutečností smířit! Plastická chirurgie dnes umí zázraky!

Právě s možnostmi a řešením této situace nás přišla seznámit do našeho centra MUDr. Hedvika Janoušková z Plastické chirurgie Nemocnice a.s., České Budějovice. Poutavá přednáška nám přiblížila nejen současné metody úpravy prsů, možnosti použití různých materiálů, postupy při chirurgickém výkonu ale i výhody a nevýhody tohoto řešení.



Seděly jsme a povídaly dlouho, měly jsme spoustu otázek a některé i obav. Paní doktorka byla velice otevřená a trpělivá. Velice si vážíme jejího přístupu a společně bychom rády popřály všem, které se pro úpravu svých prsů po léčbě rozhodnou, aby byly opět se svými již zdravými a krásnými prsy spokojené, prostě, aby to stálo za to!!!

Lída Kubátová, Budějovice

Hradecké „mejdlo“

- zábava, potěšení, radost z tvoření

mýdlo, obyčejná hygienická potřeba – a že by mohla být jeho výroba zábavná činnost? Tak to jsem si nedovedla moc představit... ale jen do chvíle, než jsem to spolu s ostatními děvčaty v hradeckém centru vyzkoušela. Kromě relaxu, radosti a příjemného pocitu z vlastnoručního výrobku jsme daly průchod fantazii, barvám, tvarům, kreativitě a výsledek stál za to, podařilo se nám vytvořit krásně barevná a voňavá mýdla, která obtočí i jako hezký vánoční dárek. Přesvědčte se sami (viz foto). Eva K. nám vše pěkně připravila, vysvětlila a my jsme mohly už jen tvořit. Děkuje!



za přítomné „mydlářky“ Jana Šr.

A JE TU SLIBOVANÁ RŮŽOVÁ RETROSPEKTIVA

Moving Station

Můj život s ... se STRACHEM

Výstava STRACH, která se v říjnu konala v Plzni, vypovídala o zamyšlení nad realizací nelehkého tématu mladými kreativními lidmi, studenty Katedry fotografie Střední a Vyšší školy reklamní a umělecké tvorby Michael.

Součástí vernisáže byla i beseda, na níž proběhla diskuse s odborníky o tom, s jakými strachy bojujeme a jakým způsobem se dá se strachem vyrovnat. Hosty na besedě, kterou vedla Mgr. Dana Šedivá, byli MUDr. Stanislav Kudrle, psychiatr a garant festivalu, MUDr. Tomáš Svoboda, vedoucí lékař ORAK FN Plzeň – Lochotín a také odborný garant našeho plzeňského Mamma HELP centra a Mgr. Marie Zemanová, psycholožka, která se dlouhá léta stará o vzdělávání našich terapeutek.





Chci moc poděkovat paní Marcelu Mašinové a její organizaci PaNaMo, která již několik let **festival pod názvem Můj život s...** pořádá, že si nás pro letošek vybrala jako partnery a nabídla nám pro naše fotografie i prezentaci Mamma HELPu tak příjemné prostory. A také nás pozvala jako hosty na závěrečnou přehlídku, kterou Můj život s... letos začátkem listopadu končí. Bude to další příležitost, jak oslavit desáté výročí našeho centra v Plzni

Ivana Chvojková, MHC Plzeň

Výstava Michael for Mamma HELP v Klubu 204 ve Zlíně

Výstava fotografií nazvaná Škola Michael for Mamma HELP je určená pro širokou veřejnost. Vidět ji můžete až do poloviny ledna 2018 ve zlínském Klubu 204 a má za cíl upozornit ženy na riziko zhoubného onemocnění prsu a na nutnost prevence. Nese podtitul: „tak jak to vidí, cítí a vnímá mladá generace fotografů.“ Snímky žáků Střední školy a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael vznikly v minulém školním roce. Sami studenti říkají: „Začali jsme se o tomto problému, o této nemoci více bavit nejen mezi sebou, ale i s rodiči a kamarády. Přemýšleli jsme, jak vystihnout a zachytit to podstatné, aby fotky oslovily. Toto téma nás posunulo profesně dál, bylo skvělé fotit pro Mamma HELP už proto, že prevence není nikdy dost.“



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. Přijďte se do Klubu 204 podívat.

Katka Vondráčková

Fotografie studentů školy Michael byly v říjnu vystaveny i v Praze – v hotelích Diplomat a Andel's, kde personál nosil na oblečení růžovou stužku, a také v sídle firmy AMAZON, kde si zaměstnanci nakoupili spoustu našich výrobků z artedílen. Děkujeme

Výstavy v Brně a fontána na růžovo

V Poliklinice na Zahradníkově ulici jsme v říjnu učily návštěvníky samovyšetření prsou na modelu a mluvily o důležitosti prevence – zájem nás docela překvapil. Informovaly se hlavně ženy, ale protože výstava fotografií Žena a rakovina prsu, kterou jsme tam instalovaly, zaujala i muže, proškolyly jsme i je a rozdaly jsme i mnohé brožury I'm a Breastman. Ze zájmu mužů máme vždy radost, protože problematika onemocnění se týká vždy celé rodiny a letáčky právě na to také upozorňují.

Také ve Velkém Špalíčku se líbila naše další výstava fotek, tentokrát s tematikou Říct to dětem. V obchodním centru nás také podpořili sbírkou do kasiček sbírkou do kasiček, například v obchodě s luxusním prádlem Skiny. Navíc celý říjen na štítu budovy svítila upoutávka s naším logem. Děkujeme vedení Velkého Špalíčku za dlouhodobou podporu a těšíme se na vánoční benefiční prodej, který nám u nich i letos umožní.

Také nám se letos poprvé podařilo nasvítit v říjnu nějaký významný objekt na růžovo. Měly jsme velikou radost, že to byla krásná fontána před Janáčkovým divadlem, která umí mluvit i písmem a pomohla nám tak říct, proč "na růžovo". Velké díky patří Mgr. Petru Hladíkovi, 1. náměstkovi primátora města Brno, který nad akcí převzal záštitu, kanceláři Brno zdravé město a také mažoretkám z CVC Lužánky a Matěji Plíhalovi, kteří večer u fontány svým benefičním vystoupením obohatili.



I na jihu Čech se některé objekty zahalily do růžové



Českobudějovická radnice a také radnice na Hluboké pro nás tento rok v říjnu růžově svítily už podruhé. Děkujeme zástupcům obou radnic za tak skvělé vyjádření jejich podpory.

A tím, kdo letos přibyl, je společnost ČEVAK, které patří vřelý dík za nasvícení Vodárenské věže – ta vítala všechny, kdo mířili do centra města po Dlouhé louce už z dálky.

Hradec Králové také zrůžověl



Kde? Na staré radnici na Velkém náměstí, ve výloze Svatebního salónu Bella na Gočárově třídě a v naší výloze na téže ulici. Děkujeme za ochotu všem, kdo se rozhodli sdílet s námi Růžový říjen!

Dům loutek na Náměstí republiky v Plzni



pro nás i všechny Plzeňany svítil růžově od 15. října až do konce měsíce. Děkujeme za podporu!

Také Zlín v říjnu změnil barvu

Moc nás těší, že se v našem městě zapojují čím dál více objektů, které se na pár dnů převlékají do krásné růžové barvy. Cílem je podpořit prevenci, ale také ukázat, jak se s nemo-



cí potýkají ženy, které potkala. Tradičním symbolem se stala růžová stužka a hlavně samotná růžová barva, proto se také ve světě používá pro říjen název „pinktober“. Posuďte sami, jak jim to sluší.

A ještě nováček – Obchodní dům Zlín. I když je nyní v rekonstrukci, patří k dominantám města, a tak jeho růžové nasvícení přitahovalo oči obyvatel města i okolí. „Těšíme se na spolupráci s Mamma



HELPEm v říjnu 2018, až znovu otevřeme, a určitě přidáme k nasvícení i finanční příspěvek,“ slíbil Jan Krkoška, marketingový manažer OD. Budeme se těšit!

Tradiční pochod pro zdraví v našich městech



V sobotu 30. 9. bylo **v Hradci** k máni krásné počasí, výborná káva, sladké koláče a dobrá nálada! To vše na Pochodu pro Mamma HELP. Jako každý rok stál na startu i pan senátor doc. Mudr. Leoš Heger, CSc. a s hůlkami si vyšlápla i náměstkyně primátora města Hradec Králové pro sociální oblast a cestovní ruch Ing. Anna Maclová. Pochod vedla zkušená lektorka paní Michaela Kubínová a ke všemu vyhrávala hudební skupi-

na Minimax. Naše poděkování patří manželům Vošoustovým, kteří poskytli občerstvení a také kavárně Rotunda Lounge Cafe, která nás nechala využívat svoje zázemí. Děkujeme!

Jana Smetanová



Ve stejný den jsme **v Olomouci** přestříhli růžovou pásku společně s paní MUDr. Danou Houserkovou, Ph.D. a MUDr. Karlem Cwiertkou, Ph.D., a vyrazili s NW holemi na výšlap, abychom vyjádřili podporu ženám, které právě nemocí procházejí. Kapela SEŠLOST nám hrála do noty, mažoretky Olomouc jako vždy zpestřily doprovodný program, tak jako malování na obličej pro ty nejmenší. Nálada skvělá, sluníčko nám přálo a hřálo. Došlo na mnohá milá setkání, jedno z nejpříjemnějších bylo s Anetou Langerovou, která na pochod také dorazila. Přišla sama za sebe, jako kamarádka fotografky. Nechtěla být za mediální hvězdu. Ale udělala nám radost a vyfotila se s každým, kdo ji o to požádal. Mluvily jsme spolu o všem možném, o smysluplnosti akce i samotném výšlapu. Normální holka, která měla občas slzy v očích.

Moc děkujeme všem, kteří nás přišli podpořit, zvláště pak Statutárnímu městu Olomouc a Zdravotní pojišťovně ministerstva vnitra za finanční podporu pochodu. Všem partnerům díky za dárky pro přítomné a mým kamarádům a kolegyním za to, že je mám! Tentokrát jsme stánky postavili v rekordním čase, chlapi, jste nejlepší, děkuji. A za rok na viděnou, jak jsme si na to na závěr pláclí!

Karla Otavová

A toto jsou ohlasy některých účastnic pražského pochodu, který se konal už tradičně na Parukářce **v Praze 3:**

Jana Denková: Fajn odpoledne. Organizačně určitě složitá akce a zvládnuto na jedničku. Místo myslím zvoleno dobře – uprostřed Prahy, dobré spojení ze všech stran, pěkná trasa.



Kočová Jiřina (pacientka): Dobrý den, užila jsem si pochod se svou kamarádkou, která mě podporuje ve všech aktivitách. Velmi příjemné odpoledne.

Eva Moravcová: Ani jsem nečekala, že pochod pro Mamma HELP bude tak zajímavý a programově dobře sladěný. Navíc jsem se naučila pořádně chodit Nordic Walking. Nejsem sice vaše pacientka, pozvala mě moje kamarádka, ale určitě se ráda zúčastním podobné akce, kterou budete pořádát. Jako vyjádření podpory posílám finanční dárek.

Michaela Kučerová: Pochod byl výborně zorganizovaný a atmosféra skvělá. Moc gratuluji k tak podařené akci. V našem časopise Vlasta na všechny vaše akce upozorňujeme, takže budu ráda, pokud mne budete informovat!

A ještě pár vět od našeho partnera, společnosti **Spokey**, která designuje, vyrábí a dováží sportovní potřeby a vybavení pod vlastní značkou, působí na evropských trzích více než 13 let a dodává do více než 20 zemí:

„Již několik ročníků za sebou podporujeme pochody pro Mamma HELP, především prodejem našich sportovních potřeb za zvýhodněnou cenu. Každý rok se moc těšíme, až opět uvidíme tváře, které se radují z toho, že mohou podpořit akci, která má obrovský význam. Proto neváháme a také podporujeme dobrou a důležitou věc, protože Mamma HELP nám každoročně připomíná, co je v životě opravdu důležité. Zároveň chceme motivovat všechny generace ke sportu, a proto máme pro všechny účastníky pochodu připravené nejen extra ceny, ale také dárčky a poukázky na 20% slevu na veškerý sortiment značky Spokey.“

Dodejme, že letos dostaly všechny pacientky, které přišly na náš pochod poprvé, jako dárek krokoměr.

Říjen v růžové odstartovala na jihu Čech sama Královna!

Opravuji, paní Jarka Králová, organizátorka Královského maratónu města Písek S úsměvem na tváři a s přehledem sobě vlastním vládla po celý nedělní den náročnému programu. Loňský vítěz maratónu Michael Vaněček dokonce letos překonal svůj vlastní rekord a opět zvítězil!



Pocta a obdiv patří všem, kteří stáli na startu i organizátorům akce. Na trať se vydala i naše mammahelpka Simča Kolářová, která s přehledem zvládla svůj první čtvrtmaratón a zvítězila tak sama nad sebou. Gratulujeme Simče, i všem, kteří zvládli trasu maratónu. Děkujeme, že jste tím podpořili Mamma HELP a všechny nemocné s rakovinou prsu!

Lída Kubátová

V říjnu jsme byly součástí hradeckého maratónu KINGSPAM

S naším logem běžel jeden běžec maratón, jeden půlmaratón a charitativního „Běhu proti rakovině“ se zúčastnilo 10 našich příznivců, kteří svým startovním přispěli na konto onkologické kliniky FN Hradec Králové. S naším stolem a bannerem jsme našly útočiště před větrem a deštěm ve stánku Nadace východočeské onkologie, za což moc děkujeme! A příští rok? Už nyní začínáme trénovat....



Jana a Alena, MHC Hradec Králové

Na růžových kolech

Za krásného slunečného počasí jsme v Českých Budějovicích říjnovou Jízdou pro zdraví podpořili všechny pacientky s rakovinou prsu. A že to byla jízda! Většina účastníků jíz-



dy v růžové jela na růžových kolech a ti, na které se růžová kola nedostala, jeli s námi alespoň na kolech vlastních.

Na startu, na náměstí Přemysla Otakara II., jsme společně se zástupci Statutárního města, náměstký Mgr. Petrem Podholou, Ing. Františkem Konečným, Ph.D., a zastupitelkou doc. Ing. Lucií Kozlovou, Ph.D., přestřihli růžovou pásku a vydali se na téměř sedmikilometrovou jízdu nejdříve okolo náměstí, pak po cyklostezce, k Lučnímu Jezu, do Stromovky a zpět do našeho centra na Lannově třídě 63/41.

Děkujeme všem účastníkům jízdy a velice si vážíme jejich času, kdy nás neváhali podpořit! Od všech žen, ať po nemoci či právě v léčbě, posíláme vzkaz: díky, že jsme „na to nezůstaly samy“!

Sluší se poděkovat i všem partnerům našeho MH centra za jejich podporu, bez které by se nemohla uskutečnit ani tato akce, Jihočeskému kraji, Statutárnímu městu, společnosti E. ON, Českému rozhlasu České Budějovice. A také Mirce Nezvalové, moderátorce Českého rozhlasu, která všechny přihlížející, a že jich bylo!, na náměstí seznámila s myšlenkou naší jízdy, samozřejmě také společnosti REKOLA za zapůjčení růžových kol a Městské policii za zajištění provozu při startu a dalším průběhu jízdy.

Všichni přispěli k tomu, abychom dojeli bezpečně a s úsměvem – pro naše i vaše zdraví!

Lída Kubátová

S laskavým svolením uveřejňujeme fotografie Jakuba Staňka, Rekola ČB

Plavali jsme prsa v Přerově



Čtyřicet jeden tisíc sto padesát metrů je číslo, které jsme společnými silami uplavali na podporu žen, které právě procházejí léčbou rakoviny prsu. Chtěli jsme ukázat, že na to nejsou samy a že brzy bude určitě lépe! Podpořit nás na tuto už tradiční akci, pořádanou v ČR Aliancí žen s rakovinou prsu, přišlo osmdesát osm plavců a myslím, že délka uplavané tratě dokazuje, že jsme se všichni snažili, seč to šlo! Stihli jsme si i zacvičit aqua aerobik, naložit se do výřivky nebo se

jen tak vyblbnout s dětmi na skluzavce. Věřím, že jsme si to všichni užili a s dobrým pocitem, že jsme něco udělali pro své zdraví a pro druhé, jeli spokojeně domů. Protože ale nejsme jen vzorné a bezchybné, tak vám prozradím, že na závěr jsme si zašli do cukrárny na zákusek a do pizzerie na pizzu. Všichni jsme se krásně přecpali, ale vůbec nám to nikomu nevadilo!! Spokojenost byla po všech stránkách a to bylo důležité. Jo, a ještě nesmím zapomenout poděkovat České průmyslové zdravotní pojišťovně a firmě Polytech za finanční podporu akce.

Karla Otavová

Pinktober v Hard Rock Café podporujeme ženy s rakovinou prsu

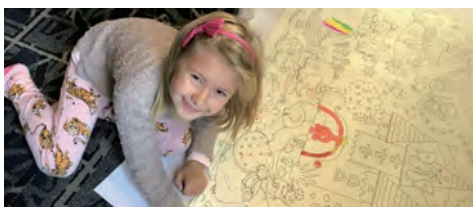
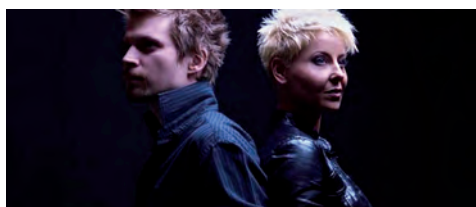
Jako Hard Rock Cafe Praha jsme hrdými partnery tohoto projektu už několik let. Hlavním důvodem, proč jsme se rozhodli do projektu zapojit je, že věříme, že hudbou se dá pomáhat. A to dokonce více způsoby, my jsme zvolili dvě roviny pomoci – jedna je hudební zážitek jako takový a druhá jsou peníze, které speciálním říjnovým hudebním vystoupením vybereme a věnujeme organizaci Mamma HELP. Tato spolupráce je pro nás velmi cenná především díky lidskému rozměru, který jí dávají lidé z Mamma HELPu. Děkujeme.

Michaela Svobodová, HRC

A my zase děkujeme za dva nádherné koncerty – skupiny World Roxette Tribute Band, kdy se navíc křtila kniha Marie Fredriksson Moje láska k životu, a fantastickou Janu Kirschner, která se svou kapelou zazpívala řadu svých velkých hitů a sklídila bouřlivý potlesk početného obecenstva. Jana se přišla pozdravit i s námi ke stolku Mamma HELP.

Moc nás potěšilo také pozvání několika rodin patientek s dětmi na sobotní Brunch





v Hard Rock Café. Podpořit je přišla Tereza Kerndlová, která si sama prošla nelehkým obdobím při vážném onemocnění svých rodičů. Proto také ocenila náš projekt s názvem Říct to dětem.

Opět Cyrano, tentokrát v koncertním provedení

Letos jsme měli tu čest být charitativním partnerem koncertní verze úspěšného muzikálu Cyrano, který v Českých Budějovicích odehrál již téměř 40 vyprodaných repríz a v loňském roce uspořádal pro naše centrum jedno ze svých představení. Kromě účinkujících ze souboru muzikálu vystoupil také velký sbor sestavený speciálně pro tuto příležitost. Vše za doprovodu Jihočeské filharmonie a hostujících hudebníků pod vedením skvělé aran-



žérky a dirigentky Aleny Jelínkové. Autor hudby Vojtěch Adamčík se opět excelentně ujal klavírního partu. Jedinečným večerem nás provázel s nadsázkou a humorem Filip Šinkner, autor textů písní a scénáře.

To se prostě musí zažít!!

Přímo na místě měli návštěvníci koncertu možnost získat informace o naší činnosti a důležitosti prevence. Velice si vážíme naší spolupráce a děkujeme za krásný zážitek.

Lída, Č. B.

Maraton v líčení aneb krásou proti rakovině



Už druhý ročník tohoto neobvyklého maratónu se konal v říjnu opět OC Šantovka pod vedením paní Miloslavy Koutné a jejího týmu vizážistek, kadeřnic a masérů. Návštěvníci Šantovky se za symbolickou stokorunu mohli během dne nechat nalíčit, namasírovat nebo využít služeb kadeřnic. Kdo se zúčastnil, má zážitek, na který se jen tak nezapomíná. I my mammahelpky jsme si to užily, některé z nás se dokonce rozhodly pořídit si nový podzimní účes. Na chvíli jsme si zahrály i na modelky, a před panem fotografem si statečně zapózovaly.



Všichni, kdo nám pomáhali, byli vážně skvělí! Lidé s dobrým srdcem, kterým nechybí chuť věnovat zdarma svůj čas pro dobrou věc a pro které pomoc druhým není cizí pojem. Podpořilo nás neuvěřitelných 112 lidí a vysbíralo se celkem 14. 805 korun!

Ráda bych ještě poděkovala panu Shinerovi z restaurace Lobster, který nám pro tuto akci věnoval 10 vstupenek na workshop s šéfkuchařem Jaroslavem Klárem. Vstupenky byly slosovatelné a tak jsme

některým z vás, kteří jste se maratonu v lichení zúčastnili, udělali na závěr dne radost v podobě workshopu na téma bezpečná strava.

Karla

KVALITA Fitness podpořilo „Říjen v růžové“ pohybem

Na tuto sobotní speciální lekci přišli všichni v růžovém, a my je samozřejmě seznámily s tím, co a jak v našem centru pro ženy děláme a připomněly jim také důležitost prevence. A protože součástí prevence je i pohyb, čekalo nás pak 60 minut na rozcvičení a zahřátí svalů. Pod vedením skvělých instruktorek Edity a Elmíry na nikom nezůstala nitka suchá!

Nálada v obou cvičebních sálech byla vynikající! Děkujeme všem z KVALITA Fitness za tento skvělý nápad a za pozvání, i za to, že vstupné za lekci věnovali na provoz našeho budějovického MH centra.



Prevence pomáhá dvakrát



Říjen v růžové jel na plno. Ve středu a čtvrtek měly olomoucké mammahelpky edukační stánek v MAMMACENTRU na Lazcích. Chtěly jsme osobně poděkovat všem ženám – samoplátkyním, které se o své zdraví a prevenci starají samy. V těchto dnech totiž probíhal projekt „Prevence pomáhá dvakrát“. Ženy, které se v těchto dnech objednaly na vyšetření v MAMMACENTRU, využily poukázky AVON Ženy ženám. A vedoucí lékařka MUDr. Dana Houserková, Ph.D. pak opět věnovala celou finanční částku z AVON poukázek Mamma HELP centru v Olomouci. Rády bychom jí a celému personálu poděkovaly za vstřícnost a ochotu pomáhat nám již sedmým rokem.

Olomoucké mammahelpky!

Měsíc v růžové už pátý ročník v obchodních centrech



mu, což jsme kvitovaly pozitivně.

Poděkování patří obětavé manažerce OC Tesco paní Renatě Nejtkové, mladým hosteskám, které propagovaly naši činnost a vybírali pro nás do kasiček s růžovou stužkou, a hlavně těm, co se zajímají nejen o sebe, ale i o potřebné.

Jana, Dáša, Marta a Lenka, MHC Olomouc a Přerov

Chilli festival se setkal s velkým ohlasem také v **OC Tesco v Plzni** na Rokycanské třídě, v **OC Fontána v Karlových Varech** a na závěr Měsíce v růžové i v **pražském Edenu**. Ve všech obchodních centrech se mammahelpkám dařilo oslovovat ženy i muže, aby si vyzkoušeli samovyšetření na modelu prsů, a nabídnout jim naše edukační materiály. U stánku Mamma HELP se díky značné návštěvnosti kuchařské show a také soutěže v pojídání chilli papriček zastavily během dne stovky lidí. A hostesky, které pro nás vybíraly do sbírkových kasiček, se také nenudily.

Podobně to probíhalo také při dalších víkendových zábavných programech, jako byly **módní přehlídky či setkání s populárními jůtůbery**. V **OC Silesia v Opavě**, kde si lidé mohli zkusit zdarma únikovou hru, byla dokonce sbírková kasička plná až po okraj!



Výtěžek sbírky pro Mamma HELP v kasičkách činil 41 567,- korun, a vedení OC Tesco jej svým darem v hodnotě 60 000 korun ještě významně navýšilo, z čehož máme velkou radost a velice děkujeme!

Jana Drexlerová

A ještě jedno velké poděkování



Významnou částkou - 140 000 korunami - nám letos opět pomohlo vydavatelství CN Invest, a.s., které nám darovalo deset procent z výnosu inzertních ploch v říjnovém čísle časopisu *Moje Psychologie*. To bylo už tradičně z velké míry věnováno tématu rakovina prsu a my máme velkou radost, že prostor dostaly také příběhy mamahel-

pek a jejich rodin. Těší nás, že téma komunikace v rodině, kde je maminka vážně nemocná, redakci zaujalo a že nám tak pomohli informovat veřejnost o projektu Říct to dětem. Poděkovat chci také odvážným ženám a jejich dětem, které možnost vystoupit veřejně využily, aby pomohly dalším. Odměnou pro všechny zúčastněné bylo pak nádherné večerní představení hry *Líbánky na Jadranu*, v divadle Studio Dva, a krátké, leč milé setkání s Evou Holubovou, jednou z protagonistek této beznadějně vyprodané hry. Náš vřelý dík patří všem partnerům, kdo se o tento skvělý říjnový počin zasloužili!

Dva příjemně strávené večery

Jeden z říjnových večerů jsme díky panu Zilvarovi a jeho kolegyni Nicol Bohové strávily v příjemné atmosféře Zámecké kavárny v Pardubicích. Do růžové vyladili nejen interiér kavárny, ale sladily i barvu zákusků. Příjemné prostředí bylo umocněno kytarovým doprovodem Antonína Pevaly a textilními obrazy skupiny Ten to Twelve. Děkujeme všem přítomným za podporu myšlenky Října v růžové, a také za hezký zážitek.



Před nedávnem jsme také navečer, po kratším bloudění, dorazily mezi ženy Dámského klubu Slavětina v Kostecké Lhotě. I tam jsme byly velmi mile přivítány. Naše přednáška o prevenci mezi přítomnými ženami vzbudila opravdový zájem nejen o samotnou problematiku, ale i o naši činnost. Taková setkání nás vždy povzbudí do další práce, a věřte, že je to moc příjemné! Děkujeme za květiny i za finanční obnos, který činil téměř 1500 Kč. Všem ženám v Kostecké Lhotě přejeme hodně zdraví a pohody. A příště už určitě trefíme bez bloudění!



Jana a Alena z hradeckého Mamma HELP centra

Dárek pro Nedoklubko

V říjnu se téměř všechna naše centra podílela na akci neziskové organizace Nedoklubko, která se snažila shromáždit 9000 párů malých ponožek pro nedonošené děti. Mammahelpky přispěly rády a s přáním, aby se dětičky měly k světu.



Den duševního zdraví OC Galerie Přerov

V obchodním centru Galerie Přerov se konal Den duševního zdraví, kde jsme my z přerovského Mamma HELP Centra samozřejmě nemohly chybět.

Po celý den si návštěvníci mohli vybírat z hezkých výrobků organizací Duševní zdraví o.p.s. a Sdružení Most k životu, z. s. Dozvěděli se také užitečné informace o psychosociálním centru Přerov, které poskytuje odborné psychiatrické poradenství.



Prostor k představení se veřejnosti dostaly i další organizace, kromě nás třeba Kappa HELP, z.s., Snadno, z.s., Sociální služby města Přerov, p.o. a Rotary club Přerov, z.s. I na těchto stáncích byly k zakoupení výrobky z chráněných dílen. Odpoledne zpřijemnil hudebním vystoupením žáci Základní umělecké školy B. Kozánka v Přerově. Jejich kytarový soubor a hudební skupina DRUMKIDS byly krásnou tečkou za touto už tradiční přerovskou akcí.

Děkujeme.

STOB – 21. Den zdraví

se letos konal 22. října v ZŠ Rakovského v Praze 4 a byl věnován všem, kdo se zajímají o zdravý životní styl. Byl plný zdravého pohybu a dobrého jídla. Návštěvníci si mohli vyzkoušet zajímavá cvičení jako je doubleaerobic, Port de Bras, Nordic Walking a dokonce i řecké tance s Marthou Eleftheriadi. Zajímavá byla i jóga smíchu, která odbourává stres a navozuje pozitivní náladu. Na letošním Dnu zdraví se představilo 50 vysta-

vovatelů, mezi kterými nechyběl ani Mamma HELP. Pražské edukátorky měly plné ruce práce, protože Dne zdraví se zúčastnilo 700 návštěvníků. Děkujeme organizátorům za možnost informovat veřejnost o důležitosti samovyšetření a vysvětlit ženám i mužům jeho postup. Ale především, díky za dlouholetou přátelskou spolupráci, všem ve STOBu.



NĚCO ZE SVĚTA PACIENTSKÝCH ORGANIZACÍ

Ministerstvo zdravotnictví má nový stálý poradní orgán

Je jím 24členná pacientská rada, jejíž členy v říjnu jmenoval ministr zdravotnictví Miloslav Ludvík. Ti tak budou na ministerstvu zprostředkovávat hlas pacientů, přinášet podněty a vyjadřovat se k navrhovaným opatřením.

„V Česku je přes milion postižených, tedy jedna desetina populace. Je proto velice důležité, aby ti lidé byli zastoupeni při rozhodovacích procesech. Pacientská rada na ministerstvu je pro nás veliký krok kupředu a určitá legitimizace, že existujeme a máme co říci. Nemocní jsou stejní lidé jako ostatní, jen mají různá omezení. O jednotlivých nemocech si jde přečíst, ale to, co my musíme předávat dál, je zkušenost, jak se žije s nemocí, co nás omezuje a trápí. Nevadilo by, že o tom neví laici, ale problém je, když to neví odborníci, kteří o nás rozhodují a modifikují naše životy, aniž by o postižení věděli,“ říká členka rady Romana Skála-Rosenbaum z pacientské organizace Parkinson-Help.

„V České republice neexistovala a dosud neexistuje legitimní legislativní definice pacientské organizace. Pokud chceme, aby pacienti byli zastoupeni v rozhodování a byli u jednacího stolu, je důležité vědět, že ti, kdo budou přizváni, mají skutečně právo za pacienty mluvit a že to jsou osoby, které jsou buď přímo pacienty, nebo jsou s nimi v bezprostředním kontaktu. Proto je důležité, aby byli zastoupeni pacientskými organizacemi, které jsou schopny zprostředkovat jedinečnou zkušenost, kterou pacient a jeho rodina s onemocněním má, rozhodovacím orgánům,“ říká tajemnice pacientské rady Jana Hlaváčová. „Zázemí pro pacientskou radu připravuje už od 1. července oddělení podpory práv pacientů, které vzniklo přípisem ministra zdravotnictví jako stálý útvar. Ten se tak nyní přímo věnuje problematice komunikace a spolupráci s pacientskými organizacemi a bude zajišťovat chod pacientské rady. Nově by také měla vzniknout databáze pacientských organizací,“ vysvětluje.

Mezi členy Pacientské rady, jmenované ministrem zdravotnictví Miloslavem Ludvíkem, patří i ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Eva Knapp, která bude zastupovat zájmy onkologických pacientů. Blahopřejeme a věříme, že i náš hlas teď bude více slyšet.

Pacientská rada

Masarykova onkologického ústavu

kde jsme jako pacientská organizace, která působí i v brněnském regionu zastoupení, se letos sešla už podruhé, na konci října. Cílem rady je pomáhat řešit problémy, se kterými se návštěvníci ústavu setkávají a reagovat na podněty pacientů. Je skvělé, že vedení MOÚ opět tento prostor pacientům nabízí. Na radě jsme se setkali s oceněním naší příručky Říct to dětem. Určitě uvítáme nabídku dotisku příručky, aby mohla být k dispozici každému lékaři MOÚ. Taktéž úzká spolupráce s lékaři a pomoc při konzultacích našich klientek je přínosem k naší činnosti. Stejně tak nás potěšila i nabídka psycholožky Mgr. Radky Alexandrové, která se o naši práci velmi zajímala. Přislíbili jsme také představení projektu Říct to dětem na Brněnských onkologických dnech v příštím roce, této možnosti si velmi vážíme.

Lenka Pelánková

V minulém čísle jsme vám slíbili pokračování příspěvku mammahelpky Jeleny Buriánové, která nás velmi aktivně zastupuje v orgánech ECPC. Bohužel, místa už se dnes nedostává. O velmi zajímavé zprávy z dění v jiných pacientských organizacích ve světě ale ochuzeni nebudete, v dalším bulletinu se k nim rozhodně vrátíme.

Přednost jsem dnes dala aktuálnějšímu textu, a to z prostředí organizace místní, která se zrodila před 15 lety. Dopis přišel od Blaženy Monczkové, které bych tímto chtěla poděkovat za dlouholeté přátelství a také poblahopřát k úspěšnému vedení Onko NADĚJE v Karvině.

Patnáct let klubu ONKO NADĚJE



Pročítám si váš srpnový bulletin a inspiruje mne k tomu, abych se po kdovíkolika létech, podělila s Vámi o dobré zprávy a informace o tom, jak se daří spolku v Karvině. Daří, letos moc dobře daří. Máme za sebou patnáct let užitečné činnosti, spolkem „prošlo“ přes 130 pacientů. I letos mají další pacienti zájem o to, aby se zúčastnili programů a akcí, které nám přináší radost.

Rekondiční pobyty – letos proběhl v Hotelu Moravan v Teplicích nad Bečvou. Nejlepší, co kdy

byl. A to jsme si říkali loni v Čeladence. Byla doba, kdy se jezdilo i na dva pobyty ročně, ale to už nebude. Zato jsou dva i tři zájezdy ročně do zajímavých míst. Letos jsme byli ve Wisle v Polsku, Na hrad Sovinec jsme se vydali 6. září a zároveň jsme viděli Arboretum Makču Pikču, v Pasece u Olomouce. Ještě jsme stihli prohlédnout si Šternberk. Akce s Nadací OKD, akce, které pořádá město Karviná, také táhnou. V rámci Hornických slavností jsme se podíleli na programu Nadačního městečka s Nadací OKD. Na 2. září jsme si připravili program pro děti i dospělé. Ať se o nás ví.

A ono se ví. Tradicí se stalo regionální setkávání onkologických organizací severní Moravy. Poprvé v roce 2010 u nás v Karvině a od té doby jsme každý rok někde jinde. Jsou to skvělé akce. Scházíme se v Ostravě, Havířově, Trinci, Frydku-Místku, v Krnově, letos jedeme 19. září do Bohumína. Příští rok možná v Opavě, ale vzhledem k tomu, že karvinský spolek si chce udělat připomenutí patnáctiletého působení takovým velkým setkáním, tak u nás. Do Společenského domu v Darkově máme v úmyslu pozvat zástupce těchto klubů. Protože se již několik let úspěšně rozvíjí příhraniční spolupráce s kluby z Polska a Slovenska, samozřejmě budou také vítáni. V polském Rybniku a mezi Žilinskými Venušemi jsou již naše dobré známé a kamarádky, s nimiž jsme zažili spoustu hezkých chvil. Ať už jsou to Dny pokory a vdáky v Rájecké Lesné nebo výlet do Těrchové, kde jsme byli i s děvčaty z Polska, nebo výlety do Polska. Zámek v Pszczynie, okrasné zahrady Kapias v Goczalkowicích. Nezapomenutelné bylo opékání klobás na hřišti. Pod přístřeškem hrála reprodukováná hudba – ani jsme netušily kolik toho na pódiu „naposkakujeme“ s bolavýma nohama a zády. Skvělá akce. A tak jsme loni pozvali také do Spoláku v Darkově děvčata z Polska a Slovenska. Bylo nás s hosty 97. Program a pak muzikant, který vtáhnul na parket i ty, kteří byli přesvědčeni o tom, že už tančit nemohou. Zpívali jsme česky, slovensky, polsky. Skvělá atmosféra. Takže něco takového se bude jistě opakovat letos 20. září v Rybniku. Z Karvině jede 20 členek a ze Žiliny přijede také 20. Už se těšíme. V pátek 15. září jedeme popovídat si na setkání polských Amazonek do Cieszyna. Také bude všem dobře, to víme už předem.

No a co jeden z účelů založení organizace? Preventivní edukační přednášky? Také skvělé. Do klubu přišly loni a letos o dost mladší členky a ujaly se s úspěchem této práce. Mladší o celou generaci. A tak nám starším zbylo více času na organizování jiných aktivit. Děvčata se zúčastnila semináře v rámci projektu „Nejde jen o prsa“, zpracovaly si informační leták – ten jsme už dvakrát nechali dotisknout. Dělají přednášky trochu jinak, než jsme dělaly my, ale s velkým úspěchem. V rámci projektu proškolovaly nejdříve studenty. Teď si je zvou ze škol, nejen v Karvině, přednášejí na Dnech zdraví v nemocnicích, Stanka byla na AVON pochodu v Přerově. Marcelku si vyžádali v Trinci a do třineckého Muzea jela Stanka s Lenkou. Pod patronací oblastní manažerky Avonu. Loni bodovala úspěšně Bronka. Nejvíce v Nadačním městečku v rámci Hornických slavností, které v Karvině organizuje Nadace OKD. V říjnu provedou děvčata edukační přednášku pro veřejnost v Regionální knihovně v Karvině 7.

Naše klubovna je stále v Karvinské hornické nemocnici. Je součástí Onkologického centra a je to jistě nejvhodnější místo, protože pacienti nás mají „po ruce“. Sice už

není telefonní pevná linka, ale dovolat se každý může na mobil s číslem 725 331 818. Všechny, co se podílíme na organizování akcí – to je Zuzka, Miládka, Marcelka, Andělka a já – jsme v klubovně ve čtvrtek dopoledne. A pak podle toho, co která zajišťuje. Se svými výrobky, které si zhotovujeme pro radost a také z důvodu zachování pohyblivosti rukou, prstů se můžeme pochlubit na výstavě, kterou organizuje město. Stále se u nás šíjí a nabízejí šátky a turbánky pro ženy, které po léčbě přišly o vlasy.

Chodíme do kina, pojedeme v listopadu do divadla v Ostravě. Další den otevřených dveří bude v říjnu.

Na poslední předsilvestrovské procházce městem se scházíme asi deset let. V teploučku některé hezké restaurace kujeme plány na další rok. Přejeme si zdraví a ať se klubu daří.

Přejeme i vám všem hlavně zdraví a ať se vám daří tak, jako nám.

Bláža Monczková

Pozvánka do divadla

Úplně na závěr jsem si pro vás nechala pár momentek z benefičního divadelního představení *Mezi nebem a ženou*, které se hrálo v říjnu ve Zlíně při příležitosti 10. výročí fungování našeho zlínského Mamma HELP centra. Proč?

Katce Vondráčkové se podařilo během pár posledních let vytvořit nádhernou tradici, pokud jde o spolupráci s Městským divadlem ve Zlíně – nejen, že na každé představení pořádané pro nás je okamžitě vyprodáno (letos během jediného dne!), ale vedení divadla pro nás vybírá stále přitažlivější tituly. Po loňské výborné *Madam Piaf* to letos byl *Kalendář příběhů o mužích a ženách*, mistra Dodo Gombára – aneb *Mezi nebem a ženou*, a pro mě to byl zážitek, o kterém jsem ještě několik dnů všem kolem sebe vyprávěla...

Udělejte si cestu do Zlína, hrají to zpravidla jen jednou v měsíci (v prosince 5. 12.), určitě nebudete litovat.



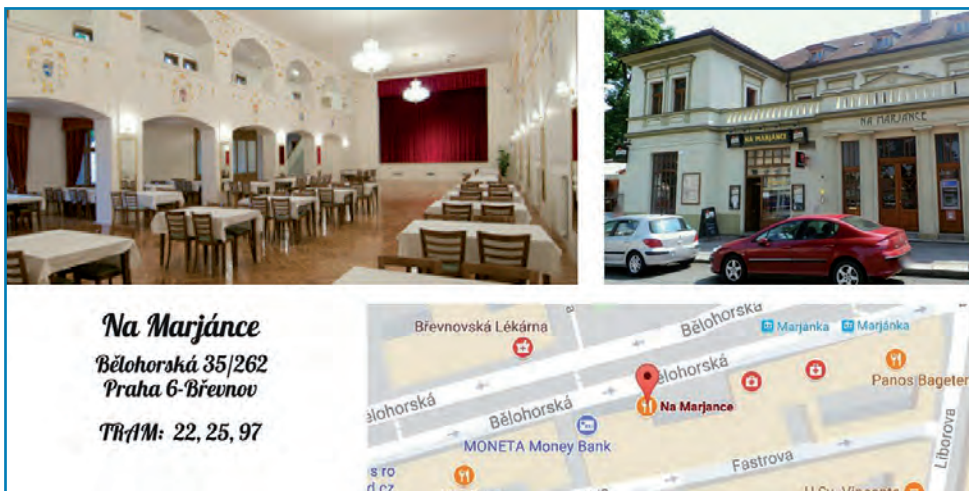
Program MHC Praha

15. 11. středa 15.00 Artedílna se Štěpánkou – tentokrát budeme vyrábět smalt na plotýnce

22. 11. středa 16.00 Babinec

30. 11. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou

7. 12. 16.00 – 20.00 Vánoční „besídka“ tentokrát v krásných prostorách zrenovovaného sálu **Na Marjance**, Praha 6 – Břevnov. Těšit se můžete na pěvecké vystoupení a občerstvení a na mammahelpky, které určitě dorazí v hojném počtu. Samozřejmě, že i vaše vlastní „vánoční dobroty“ jsou jako každoročně netrpělivě očekávány.....Tentokrát prosíme – ne tekuté! Vaši účast potvrďte prosím e-mailem na: terapeutky@mammahelp.cz nebo telefonicky: 272 732 691



Na Marjance
Bělohorská 35/262
Praha 6-Břevnov
TRAM: 22, 25, 97

14. 12. Artedílna se Štěpánkou.

V MH centru bude otevřeno do 21.12. V novém roce od 2.1.2018

Tělocvična

Cvičení bude do 19.12. a začne 8.1.2018.

Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 16.30 Břišní tance s Renatou Brožovou, 19.00 step

Čtvrtek 15.45 Jóga s Irenou

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

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

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

Poradna pro rodiny s dětmi Mgr. Marie Zemanové

v pražském MH centru tel.: 272 732 691, nebo e-mail: terapeutky@mammahelp.cz.

Termíny na objednání – **2017: 23.11. 17.30 – 19.30, 7. 12. 17.30 – 19.30., 2018: 11. 1. 17.30 – 19.30, 1. 2. 17.30 – 19.30, 16. 2. 10.00 – 12.00, 1. 3. 17.30 – 19.30**

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč. Je třeba se objednat v MHC Praha na lince 272 732 691.

Vycházky Prahou s Jelenou

9. 12. sobota Od svatého Tadeáška, který plní přání, kolem svatého Haštala ke svaté Anežce České a Milosrdným bratřím. Sraz v 10 hodin před vchodem do dvora kostela sv. Josefa (stanice metra Náměstí Republiky).

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

15.11. Autorské čtení – Marie Zrůcká, naše členka, je šikovná výtvarnice. Píše také básně, které si můžete přijít poslechnout.

22.11. Babinec – oblíbené povídání u kávy a čaje hlavně o radostech, ale i starostech.

29.11. Adventní věnce – Růženka Ferdusová opět připravila spoustu nápadů na adventní čas a pomůže vám s jejich realizací.

6.12. Malování s Adou – arteterapie

13.12. Vánoční setkání – tradičně se sejdeme před Vánoci a vychutnáme si atmosféru adventního času. Kdo chce potěšit ostatní, ať donese jeden dáreček, také pak pod stroměčkem najde něco pro sebe. Jistě všichni ocení pohoštění, které kdokoli přinese, my se také budeme snažit.

A ještě jedna výzva: Na říjnovém pochodu v Brně jsme si mohly zacvičit pod vedením děvčat z organizace **Hejbní kostrou, člověče**. Můžeme cvičit i nadále, jen je třeba projevit zájem. Kdo se přihlásí? Lektorky jsou moc příjemné a ochotné pro nás připravit lekce šité na míru pro onkologické pacienty.

Program MHC Hradec Králové

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

9. 11. Tvůrčí dílna se studentkami zdravotnické školy – **sraz ve 14.45** u Vědecké a studijní knihovny HK

16. 11. Ze starého nové – šijeme s Věrkou

30. 11. Vánoční tvoření

7. 12. Mikulášské vinobraní s panem Kohoutkem

8. 12. Vánoční koncert pro Nadaci východočeské onkologie – **v 19 hod.**, Sbor kněze Ambrože, vstupenky přes centrum Mamma HELP Hradec Králové

14. 12. Tradiční vánoční večírek

Ve dnech 27. – 28. 12. 2017 bude naše centrum uzavřeno. Provoz centra bude zahájen 2. 1. 2018.

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 v 15 hodin

14. 11. Kulturní program k 10. výročí Mamma HELP Centra v Plzni v Café Papírna – módní přehlídka autorské módy oděvní návrhářky Aleny Čížkové, Ateliéru Franco Arazzi – Multibags a Galerie Adelaida Plzeň. Netradiční módní přehlídka pro překonání strachu. Dovolme si nosit to, co opravdu chceme, a dejme tím světu najevo, kdo opravdu jsme! Hudební doprovod: Lakuna Duo.

Začátek v **18.00 hodin**. Vstupenky na www.goout.cz nebo v Mamma HELP Centru Plzeň, Sedláčkova 14.

21. 11. Artedílna s Petrou – předvánoční tvoření, zdobení perníčků

28. 11. Komplexní léčba lymfedému. Přednáška Kateřiny Polákové, Dis., z LymFyz Therapy centra. Začátek v **15.00 hod.**

12. 12. Artedílna s Petrou – Předvánoční tvoření, výroba přáníček a vizitek

19. 12. Vánoční posezení u kávy a čaje, a pokud přinesete něco z vaší tvorby na ochutnávku, tak i s něčím sladkým na zub.

Upozornění: centrum bude zavřeno od 22. 12. – 2. 1. 2018.

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Bližší informace na tel. číslech [377 917 395](tel:377917395), [739 632 886](tel:739632886), a na www.mammahelp.cz

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 15.00 hodin, není-li uvedeno jinak

14. 11. Artedílna. Vyrábíme na vánoční trhy.

21. 11. Artedílna. Vánoční dekorace.

4. 12. pondělí 10.00 Vánoční trhy na náměstí Přemysla Otakara II.

5. 12. Advent je naplněn řadou krásných **setkání** s blízkými. Na jedno z nich **vás zveme k našemu stánku!**

19. 12. Vánoční posezení. Sejdeme se v našem centru u ochutnávky vánočního punče, cukroví a vynikajícího jihočeského kapra.

V době od 22. 12. 2017 do 7. 1. 2018 bude centrum uzavřeno. Těšíme se na Vás opět od pondělí 8. 1. 2018.

Cvičení s Tamarou ve čtvrtek od 16.15 hod. Vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení předem telefonicky objednat.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 8. 11. Artedílna s Ludmilou.** Výroba podzimních lucerniček, aneb když se nám již brzy stmívá, tak si zkrátka posvítíme!
- 15. 11.** Chtěly byste vyhrát originální mammahelpáckou kuchařskou čepici? **Zapojte se do soutěže o nejlepší mňamku z listového těsta.** Porota se už na vás těší a kdo to bude? Nechte se překvapit!
- 6. 12. Vánoční artedílna s Ludmilou.** Výroba vánočních věnců, aneb už nám opět na dveře klepou Vánoce! Přijďte si vyrobit svůj originální vánoční věnec.
- 13. 12. Zveme vás na vánoční posezení a ochutnávku vánočního cukroví od nás mammahelpek!** Rok nám utekl, jako voda, přijďte si posedět a trošku i zavzpomínat, co krásného nám rok 2017 přinesl.

Upozornění: centrum bude zavřeno od 22. 12. do 2. 1. 2018.

Pravidelné cvičení:

Každé úterý od 16.00 – Cvičení pod vedením zkušené lektorky Mgr. Lenky Fasnerové v Centru pohybu. Přihlášky u Lenky Špannerové, e-mail: tera-peutkyolomouc@mammahelp.cz

Program MHC Přerov

- 7. 12. Zveme vás na vánoční posezení a ochutnávku vánočního cukroví!** Těší se na vás tým přerovských mammahelpek, očekáváme vás ve **13.00** hodin.

Program MHC Zlín

Všechny odpolední programy začínají od 14 hodin.

- 15. 11. Artedílna** – výroba adventních věnečků na stůl nebo dveře.
- 6. 12. Artedílna** – opět oblíbená výroba vizovického pečiva.
- 20. 12. Vánoční posezení u kávy a čaje.** A kdo to nestihl, může si ještě přijít nazdobit perníčky – naučíme, poradíme, pomůžeme...

Upozornění: centrum bude zavřeno od 22. 12. do 2. 1. 2018.

List z kalendáře

Autorkou básně je Marta Zvonařová, Praha

Dívám se v kalendáři na poslední list
a snažím se v něm číst.

Jsou na něm zasněžené hory,
řeka si razí cestu závějemi,
obloha modrá je až oči bolí.
Chtěla bych tam být, ale tady teplo je mi.

Vidět tak z blízka ty krajky z ledu,
které pod břehem voda vytvořila,
tu pomíjivou křehkou něhu,
co mrazivou jinovatkou i břizu obalila.

Je to prosinec, poslední měsíc v roce
a už se těším na vánoce.

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



Dana M. a Marta O.(70) – 1.12., Alena F. – 3.12., Jitka S. – 5.12., Miroslava H., Miroslava N. a Olga N.(70) – 6.12., Hana P. a Ingrid S.(50) – 7.12., Gabriela Ch., Milena M. a Eva S. – 8.12., Helena H. Mgr. – 10.12., Věra H.(65), Jana K. PhDr. a Ludmila S. – 11.12., Jana H.(75) a Jitka N. – 12.12., Božena F., Hana H., Jarmila K. a Olga N. Mgr. – 13.12., Iva K. a Dagmar Š.(70) – 14.12., Věra S.(80) – 15.12., Hana P. Mgr., Zuzana R. a Růžena S.(70) – 17.12., Svatava P.(75) – 18.12., Bohumila R. a Libuše Z. – 19.12., Danuše S. – 20.12., Iva K. – 21.12., Marie S., Milena T.(70) a Hana V.(45) – 23.12., Eva Č. PhDr.(70), Radka H., Anna J.(70), Otílie O.(70) a Alena Z. – 24.12., Alena H. a Eva N.(70) – 25.12., Jiřina H. – 26.12., Jaroslava D.(70), Eva F., Hana S. a Petra Š. – 27.12., Alena B. a Hana V. – 28.12., Petra A., Ludmila H., Květoslava V.(75) a Marie Z. – 29.12., Šárka N.(45) – 30.12.

a v lednu

Zdenka O.(65) – 2.1., Marie K., Hana L.(90), Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V.(70) – 3.1., Zdeňka H. a Edita K. – 4.1., Zuzana E. a Tamara W. – 5.1., Zuzana Š. – 6.1., Milena C. – 7.1., Jana K.(65) – 8.1., Hana F. – 9.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Zdeňka M. a Věra T. – 12.1., Vlasta Ž. – 13.1., Jindřiška V. – 14.1., Naděžda F., Jiřina K., Jitka K., Věra O., Marie P., Jana Š., Eva V. a Ivona V. – 15.1., Dagmar M., Markéta N. a Blažena S. – 16.1., Kamila M. a Marie Š.(55) – 17.1., Vlasta H.(70) a Evžen Š. – 18.1., Jana K. a Helena O. – 21.1., Helena F., Milena H., Taťana K.(60), Marie K. a Zuzana K. – 22.1., Dagmar L., Jarmila S. a Milada W. – 23.1., Eva Ch. – 24.1., Ilona Ch. a Drahomíra P. Ing. – 25.1., Alena K. – 26.1., Marie J.(70) – 27.1., Stanislava K.(70), Alena R. a Helena T. – 28.1., Iva K., Danuše P. a Květuše K. – 31.1.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

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: ing. 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: ing. 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: ing. Jana Smetanová

Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové

Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Karla Otavová

Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc

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

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Bc. 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 8.00-14.00

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, Praha 18, Brno-Královo Pole,
Plzeň 1, Plzeň 2 a Plzeň 3



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