

5 – 6 / 2017

KVĚTEN – ČERVEN



řít to dětem



**Nová odborná poradna pro pacientky, maminky
– jak mluvit s dětmi o své nemoci**



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,

každý rok před naším setkáním zjišťuji, mám-li ještě něco nového, co bych Vám chtěl říci.

První má sdělení nazvala Jana Drexlerová „slovo do duše“. Později jsem si všiml v bulletinu „slova z duše“, a tak jsem se rozhodl, že dnes to bude slovo z duše do duše.



Motto:

Kdyby byl život jako tanec, protančila bych celou noc.

Kdyby byl tanec jako život, nenaučila bych se tančit.

Žijeme už nějaký čas v rychle se měnícím světě, vyznávajícím měnící se hodnoty. Často těžko přijímáme za normální něco nebo někoho jiného, než jsme dlouho sami zvyklí. Je-li normální to, co považuje za normální většina lidí, pak se stáváme pozvolna součástí menšiny, i když proti své vůli. Hledáme pokoru, nacházíme pýchu, hledáme soucit, nacházíme bezcitnost, hledáme vlídnost, nacházíme aroganci, hledáme toleranci, nacházíme nesnášenlivost, hledáme střídmost, nacházíme nabubřelost, hledáme upřímnost, nacházíme faleš, hledáme lásku, nacházíme lhostejnost. Nevíme si rady, a tak se obklopujeme lidmi se stejnými postoji, tedy těmi nám blízkými. A tak jsme si vytvořili i náš Mamma HELP. Sdílíme společně radosti a strasti a někdy lépe, někdy hůře ovládáme své emoce.

Uvědomujete si, že stejnými emočními projevy reagujeme na protichůdné podněty? Pláčeme radostí při narození potomka, nebo na svatbě, stejně jako při pohřbu, nebo nad špatnou zprávou. Smějeme se, ale smích může být stejným projevem pozitivní reakce, jako opovržení. Žasneme nad úspěchem, stejně jako nad neúspěchem. Zatají se nám dech při nečekaně krásném zážitku, stejně jako před hrůzou, nebo strachem. Bohužel nejde ze života ony negativní podněty vymazat. Tím více ale prožíváme ony podněty pozitivní.

Před krátkým časem jsem se setkal s dvaadvadesátiletou dámou, která při kávě ve svém domě na kraji jihočeského rybníka vyprávěla svůj životní příběh. Tajil se ve mně dech, skrýval jsem slzy, žasnul jsem, co vše může člověka potkat a co musí v životě vydržet. Krátce na to jsem shlédl výstavu jejích obrázků a slyšel ji zpívat písničky ze starých českých filmů se swingovým triem. Po celou dobu se vždy usmívala. V jejích nesmírně živých očích byla vidět radost, síla a touha. Na otázku, kde se to vše ve Vás bere, odpověděla – to špatné mám již za sebou. Jmenuje se Ruth Hálová a v roce 1939 jako třináctiletá holčička, doprovázena maminkou, nastupovala na hlavním nádraží v Praze do vlaku do Londýna. Ano, Ruth je jedno z Wintonových dětí, které přežilo hrůzy války, a se svou rodinou se již nikdy nesetkala.

I my máme to naše nejhorší za sebou. I z nás je cítit síla, víra a odhodlání. Máme všechny dobré důvody k tomu, abychom se protančili naším životem.

Tak tedy „dámská volenka“...

Váš MUDr. Václav Pecha



Slova, pronesená doktorem Václavem Pechou v úvodu naší Valné hromady na konci dubna, předznamenala i naše plány, pro letošek i do budoucna. Těch společně prožitých sedmnáct roků, kdy vzájemná blízkost, projevená empatie, sdílení a tolerance pomohla a pomáhá mnohým z nás žít a s nadsázkou někdy i přežít, nám zjevně dává oprávnění k tomu, abychom ve stejném duchu pokračovali i dál. Byť cesta, kterou jsme si úmyslně hned zpočátku vybrali, je mnohem náročnější, než se v pohledu zvenku může mnohým zdát. Bohužel, ne všichni zcela chápou, že jsme (od počátku i dnes) ryze patientskou organizací - a ne účelově vzniklým nástrojem, a že NAVÍC dokážeme poskytovat kvalitní a profesionální služby všem potřebným, ne jen registrovaným členům a členkám. Za nejdůležitější považují individuální poradenství pacientkám a jejich rodinám, za jehož kvalitu ručí dlouhodobě s námi spolupracující odborníci. Jeho samozřejmou součástí je bonus - všechny naše terapeutky mají osobní zkušenost s nemocí a onkologickou léčbou.

Tyto služby jsou po celou dobu existence Mamma HELPu (a budování sítě Mamma HELP center) bezplatné. Tak to je i zůstane, dokud členská základna nerozhodně jinak.

Valná hromada schválila výkonným výborem předložené dokumenty, hospodaření i zákonem dané další náležitosti prověřil audit. Chci na tomto místě poděkovat všem, kdo přispěli - a dlouhodobě přispívají - svými dary a jinými finančními příspěvky k tomu, abychom mohli ve stejném duchu pokračovat. Jmenovat je bohužel nelze, jen individuálních dárců máme několik desítek tisíc. Nicméně, bez nich - a samozřejmě i firemních partnerů a státních institucí - by Mamma HELP v dnešní podobě neexistoval.

Mé poděkování ale patří i vám všem, kdo pomáháte svou prací, ať patříte k zaměstnancům Mamma HELPu či dle svých možností vypomůžete kdykoli je potřeba jako dobrovolníci. Nechci, aby to znělo pateticky, ale v duchu našeho už letitého motta a doktorova úvodního slova bych to naše společné snažení nazvala jedním velkým a dlouhým společným tancem...

Přidejte se, máte-li chuť.

Vaše Jana Drexlerová

P.S.: Tištěná Výroční zpráva za rok 2016 je k dispozici v MH centrech, v elektronické podobě na www.mammahelp.cz

Vzkaz pro nové pacientky

Kdo nezažil diagnózu rakovina (které já důvěrně říkám „chřipka“), neumí si představit, jak mu to zamíchá s životem.

Každá z nás, která „chřipkou“ prsu prošla - já, to zní legračně - ví, že použila všechny své vnitřní síly a okolí jí v tom vydatně pomáhalo. Ale, ruku na srdce, dámy - jak jste přijímaly podporu manžela, dětí, maminky, sousedky, kolegyně, když tímhle nikdy

neprošli? Jak věřit někomu, kdo povzbuzuje: to zvládneš, to bude dobrý, po léčbě už nebudeš mít žádné problémy, na kontroly se chodí jen preventivně, nemusíš a nesmíš mít strach... aniž by věděl a prožil? Proto jsem si hned vyhledala sdružení žen, které vědí a prožily. Má volba Mamma HELPu byla proto naprosto jasná. Ani nevíte, děvčata, jak moc mi pomohlo, když jsem s vámi mohla upřímně mluvit o všech bolestech a obavách. Když jste na mě měly tolik času, kolik jsem potřebovala. Když jste mně ukázaly, jak umíte s hendikepem naplno a šťastně žít. Když jsme společně něco rukodělného tvořily a přitom povykládaly o všem a o nás...

Pokud nevíte, milé spolupacientky, kam a jak dál po léčbě téhle zatracené „chřipky“, zkuste nakouknout k nám do Mammáče a samy uvidíte.

Hana Hrstková, Brno

LISTÁRNA

Z dopisu pana velvyslance v Lucemburku Petra Kubernáta, který nám udělal radost, citujeme alespoň kousek:

Vážená paní ředitelko, dovoluji mi, abych Vám poděkoval za poskytnutí prezentačních materiálů Mamma HELP, které Velvyslanectví České Republiky v Lucemburském velkovévodství představilo na celonárodní charitativní akci národní nadace boje proti rakovině „Fondation cancer“, konané v Lucemburku ve dnech 1.-2. dubna 2017 pod záštitou lucemburské velkovévodkyně Marie Teresy...

... i díky zdařilé prezentaci Mamma HELP se České republice dostalo pozornosti nejen od letošních 375 týmů a 10.500 účastníků, ale i od řady českých krajanů a stovek dalších účastníků z jiných zemí.

Dovolte mi, abych Vám upřímně poděkoval za Vaše nasazení a zápal, s nímž Mamma HELP proti fenoménu rakoviny bojuje.

NĚCO PRO POUČENÍ

Můj život s podkožním portem

Před týdnem mi odstranili podkožní port, který mi věrně sloužil po necelé tři roky. Ráda bych se podělila o pozitivní zkušenost s jeho používáním.

Co to vlastně podkožní port je a jak pracuje?

Podkožní port je malá komůrka s membránou, která je umístěna v podkoží a ze které vede katetr do centrální žíly. Umožňuje bezpečné zajištění žilního přístupu pro opakova-

né aplikace chemoterapie a dalších léčiv. Slouží také pro odběry krve. U portu je nutné každých 6-8 týdnů provést tzv. proplach fyziologickým roztokem, aby byla zajištěna jeho průchodnost a poté aplikovat heparinovou zátku. Každý vstup do portu je zaznamenán do portové knížky. Podkožní porty jsou každý rok implantovány tisícům pacientů. Při správném používání podkožní port zkvalitňuje život onkologických pacientů.

Délka využívání portu je různá, někdy je to několik měsíců, ale může to být i několik let. Pro vpichy do portů jsou používány jehly se speciálně upravenými hroty. Port je určen zhruba pro 2000 až 3000 vpichů. Pokud port pacient nepotřebuje, může být vyjmut.

Port je zaveden přímo pod kůži, nejčastěji do oblasti hrudníku, a to na přední stranu prsního svalu. Zavedení probíhá jako malý chirurgický výkon prováděný většinou ambulantně v lokální anestezii. Po zavedení portu a zhojení malé rány nad portem, je na lidském těle téměř nerozeznatelný. Projeví se pouze jako malá boule pod kůží. Jakmile se malá jizva z operace zahojí, je možné provozovat všechny činnosti jako před jeho zavedením a samozřejmě s ním lze i sportovat.

A jaká je moje osobní zkušenost?



Podkožní port mi byl implantován krátce před zahájením léčby. Protože to bylo již moje druhé setkání s rakovinou a moje žíly nebyly stále po předchozí léčbě v dobré kondici, navrhl můj onkolog implantaci podkožního portu. Když jsem se dozvěděla, že implantace portu se provádí v lokální anestézii na chirurgickém sále, trochu jsem ze strachu zapochybovala. Teď zpětně musím říci, že

nechat si port implantovat bylo jednoznačně dobré rozhodnutí. Do mého života nepřinesl žádná omezení. Po zahojení rány jsem dělala vše jako dříve. Dělala jsem všechny domácí práce, řídila jsem auto, sportovala (hrála jsem s ním i volejbal) a dokonce jsem ho vzala třikrát do Egypta šnorchlovat. Při aplikaci chemoterapie mi odpadly starosti, jestli sestra najde vhodnou žílu nebo jestli ta žíla vydrží až do konce a nepraskne. Ke konci první léčby jsem měla problém i při odběru krve. Druhá léčba s portem byla úplně něco jiného. Napíchnout port se vždy podařilo napoprvé. Díky umístění portu na hrudníku jsem měla při aplikaci léčby volné ruce a nemusela jsem se bát pohnout. Ze začátku jsem kapala někdy i víc jak 5 hodin, ale díky portu se to dalo zvládnout. Pracovala jsem na počítači, dívala se na své milované záběry podmořského světa nebo jsem si četla.

Minulý rok v polovině listopadu jsem byla na poslední biologické léčbě. Podařilo se mi dojít úspěšně do cíle, kterému se říká remise. S mým onkologem jsme se dohodli, že si nechám port odstranit. Když jsem šla na jeho vyjmutí, moje pocity byly smíšené. Pociťovala jsem samozřejmě štěstí a radost, že je vše za mnou, ale překvapilo mně, že i zvláštní smutek. Za ty roky jsem si na port zvykla a stal se mou součástí. Hodně mi ulehčoval život

po celou dobu onkologické léčby. Vlastně si ani neumím představit, jak bych to všechno bez něho zvládla.

Iva Klementová, České Budějovice

Jizvy našeho života...

Otakar Matoušek: „Duše vidí jizvami“

Před nedávnem do našeho plzeňského centra přišla paní Mgr. Denisa Wágnerová s přednáškou na téma Novinky v přístupu k postradiačním kožním reakcím a jak na keloidní jizvy. Ústředním sdělením byly informace o možnosti krytí pokožky při léčbě onkologických pacientů radioléčbou. Většina pacientů na danou terapii reaguje větším či menším poškozením kůže ozařovaného místa. Samotné hojení je většinou bolestivé a zdlouhavé. Krytí, které je dnes k dispozici, může tomuto poškození výrazně zabránit, čímž přináší pacientovi větší komfort. Paní Wágnerová nás také seznámila se samolepícím měkkým silikonovým krytím určeným k ošetření jizev, které jizvu nejenom kryje, ale navíc přispívá k zdárnému hojení ran a to i u keloidních jizev.



Je moc fajn, že jsou takové výborné materiály dnes už i u nás dostupné, jen s tou „vadou na kráse“, že bohužel v současné době není tato možnost hrazena pojišťovnami a pacient si musí náklady hradit sám. Tedy, pokud si nevyběhá potvrzení revizního lékaře, případně dermatologa, což mě poměrně zaskočilo.

... a jsem u svého úvodního citátu „ Duše vidí jizvami“. Jizvy, které lze vidět zrakem, jsou následek fyzického poškození, poranění... tedy rány. Většinou je čas zahojí s menší či větší bolestí. Jenže jsou i jizvy na duši... přináší je život a na většinu je i čas krátký.

Ilona Tylová, MH Plzeň

P. S.: Malá rada nakonec: pokud ale můžeme duši ochránit od některých jizev v době onkologické léčby, udělejme pro to vše, co je v našich silách.

Přednáška o nových možnostech léčení nádorových onemocnění

Přednáška doc. Ing. René Kizka Ph.D. – Moderní protinádorová terapie založená na nanotechnologiích přilákala do brněnského Mamma HELP centra opravdu hodně posluchačů. Byla velmi zajímavá a panu profesorovi se podařilo nastínit nám, jak spojením věd-



ních oborů – fyziky, chemie a biologie se v budoucnosti rýsují nové možnosti léčení nádorů. Dotazů bylo spousta, což dokazuje, že celkem náročné téma bylo předneseno natolik srozumitelně, že jsme o něm mohli diskutovat. Na konci přednášky jsme se ještě domluvili na spolupráci při nabídce žlutých kytiček při sbírce Český den proti rakovině. Děkujeme za obojí.

Lenka Pelánková, Brno

Aby záda nebolela

Jak předcházet bolestem zad, nebo jak k bolesti zad přistupovat když už nás bolesti provázejí, je téma, která řeší většina z nás. Hlavní prevencí bolesti zad je správné držení těla a samozřejmě cvičení. Je nutné vědět, jak by koaktivace svalů, které nám páteř chrání a udržují v dobré kondici, měla fungovat. Pokusím se stručně podat pár vysvětlení a rad, které bychom měli mít na paměti, když se snažíme našim zádům ulevit.

Důležité je sladit svaly, které tvoří centrum těla, na kterém závisí správná funkce zad. Do tzv. centra těla patří pánevní dno, bránice, břišní svaly a zádové svaly.



Jejich správné společné fungování je alfou a omegou prevence bolestí zad. Můžeme si představit, že břišní a zádové svaly tvoří válec, pánevní dno utváří dno tohoto válce a bránice se v něm pohybuje jako píst nahoru a dolů.

K tomu, aby tento mechanismus mohl ideálně pracovat, musí být pánev v neutrálním postavení, častou chybou je sklopení pánve dopředu (např. vysoké podpatky, slabá břišní stěna mění její polohu).

Pokud máme pánev ve správném postavení, pak i pánevní dno je ve vodorovné poloze a může dobře plnit svou funkci. Ideální poloha bránice je závislá na správném postavení hrudního koše. Při vodorovné poloze může při nádechu klesat dolů a tlak, který vytváří, jde proti pánevnímu dnu, žebra

se otvírají do stran. Pohyb žeber laterálně, tedy do stran, je také velice důležitý. Pružnost hrudníku je opravdu nutné udržovat nejen pro možnost plného dechu, ale jeho pohyblivost a správné nastavení vůči pánvi přímo ovlivňuje bederní i krční páteř.

Proto prosím, nevšímejte si jen jednotlivých míst, kde se zrovna ozývá bolest, ale přemýšlejte nad zády jako nad funkčním celkem! V každém cvičení, které budete provádět, hlídejte správné nastavení segmentů a pracujete na tom, aby i hrudník neztrácel svou pružnost, i když je třeba jeho pohyblivost ovlivněna jizvou.

Vhodné cviky nám nabízí například metoda pana prof. Koláře Dynamická Neuromuskulární Stabilizace – DNS, která využívá nastavení těla do určitých poloh, které startují správnou koordinaci svalů podobně jako Vojtova metoda.

Je ovšem nutné při každém cvičení mít na paměti, jak by centrum těla mělo fungovat a snažit se držet jednotlivé segmenty k sobě správně nastavené, abychom zbytečně nepřetěžovali některé svalové skupiny a neubližovali si zbytečně.

Pokud si nejste jisti jak do toho, vyhledejte fyzioterapeuta, který Vám v začátcích pomůže a najde vhodné cviky, individuální přístup je často vhodný.

Přeji Vám co nejvíce radosti z pohybu! POHYB JE ŽIVOT !

Tamara Wortnerová, České Budějovice

Poslanci dali šanci ošetřovatelskému volnu

Pomoci příbuzným vážně nemocných má nová sociální dávka - dlouhodobé ošetřovné. Lidé, kteří pečují o své nemocné příbuzné, by mohli čerpat 60 procent mzdy až po dobu 90 dnů. Musí s tím však souhlasit zaměstnavatel. Novela zákona prošla ve Sněmovně prvním čtením.

„Účelem je pomoci odstranit překážky, které zabraňují pečovat o rodinné příslušníky, u nichž dojde k významnému zhoršení zdravotního stavu, takže potřebují pomoc další osoby, a pokud ji nemají, musí jít do léčebny pro dlouhodobě nemocné,“ uvedla návrh ministryně práce a sociálních věcí Michaela Marksová.

„Může to výrazně pomoci řešit v celé řadě českých rodin napjaté a krizové situace. Je to jedna z klíčových iniciativ naší vlády na zlepšení rodinného života,“ řekl k tomu premiér Bohuslav Sobotka.

Aby mohli lidé dlouhodobé ošetřovné čerpat, bude k tomu však potřeba souhlas zaměstnavatele. Když normu schvalovala vláda, na této podmínce trvalo hnutí ANO.

Proti novele se staví pravice. Podle ODS mají lidé dostávat mzdu, a nikoli sociální dávky.

(Zdroj: ČTK)

Viena House party & vernisáž Joe Muczka jr.



Mamma HELP se letos stal charitativním partnerem Vienna House party & Vernisáž Joe Muczka Jr., kterou pro své zákazníky a partnery pořádala hotelová síť Vienna House Czech Republic.

V nádherných prostorách hotelu Diplomat jsme mohly představit nejen to, co děláme v našich centrech pro pacientky s karcinomem prsu, ale také poučit přítomné hosty o prevenci a nabídnout jim naše benefiční výrobky. Podpořit nás přišla také Štěpánka Duchková, za což jí patří velký dík. Ředitelka Mamma HELP, Mgr. Jana Drexlerová v průběhu večera převzala darovací šeky od společnosti La Lorraine a od pořádající Vienna House Czech Republic.

Srdečně děkujeme dárcům za finanční podporu a pořadateli za milé pozvání a možnost zúčastnit se této krásné akce.

Zuzana Bláhová, Praha



Ohlédnutí za Fashion Event Dotekem,

který se konal v bývalé Káznici v Brně, a kam jsme byly studenty z atelieru Design oděvu FMK UTB Zlín jako hosté pozvány. Část jejich oděvních modelů byla následně elektronicky dražena, a to ve prospěch Zlínského MH centra. Šek na výslednou částku prý dostaneme **u příležitosti oslavy našeho desátého výročí**, kdy budou naopak studenti našimi hosty na Dni otevřených dveří. Přijďte se také podívat!

Katka Vondráčková, Zlín

I my můžeme pomáhat druhým

Věděli jste, že pro dobrovolnictví v oblasti osobní asistence pro lidi s postižením nemusí být člověk zrovna chlap jak hora, nebo mít odborné zdravotnické vzdělání?

V pražské organizaci Asistence, o.p.s. se dá na všem domluvit, pro každého dobrovolníka se tu najde uplatnění!

Dobrovolníci lidem s postižením nejčastěji pomáhají při doprovodech na volnočasové akce, ale také jim mohou pomoci s učením, nebo dělat člověku doma společnost.

Každému dobrovolníkovi se snaží ušít činnost na míru tak, aby ho bavila a dát ho dohromady s klientem, se kterým by si mohl rozumět.

Netrvají na velkých časových možnostech. Pokud má dobrovolník čas pouze dvě hodiny týdně, společně najdou pravidelnou činnost, kterou s klientem může dělat (doučování, doprovod na kroužek). Pokud má dobrovolník čas pouze nárazově, posílají každé dva týdny nabídky jednorázových žádostí od klientů (koncert, divadlo,...) a pokud to pasuje do volného času dobrovolníka, sám se může ozvat a na tuto asistenci se přihlásit.

Pokud máte čas, který byste tímto způsobem rádi využili, neváhejte a ozvěte se na dobrovolnici@asistence.org. **Má to smysl!**

Další informace najdete na stránkách www.asistence.org nebo www.asistujeme.cz. A budeme moc rádi, když nám o své nové zkušenosti napíšete.

ČÍM SI V CENTRECH DĚLÁME RADOST

Cestovatelské okénko s Věrou Hirshovou napříč Amerikou

Ve středečním programu se nás minulý týden v Brně sešlo opravdu hodně. A dobře jsme udělaly. Věrka popisovala cestu napříč Amerikou a tak jsme si cestovaly a obdivovaly hlavně krásy přírody. Ale vzala nás i do Las Vegas. Děkujeme.

Lenka P.

A pražský výlet „po svých“ z Lysé nad Labem do Ostré

Za nemocnou Hanku Jírovcovou se ho ujala Helena Dvořáková a pochodovalo celkem 13 účastníků, z toho jeden muž a také pes.



Byl to krátký nenáročný výlet. Bylo krásné počasí a nečekaně velké teplo. Dvě z účastnic s námi byly úplně poprvé. Vzhledem k tomu, že ještě není sezóna, nebyla otevřená hospůdka, se kterou jsme počítali. Ale cestou byla možnost se občerstvit, alespoň v bistro, takže nikdo nestrádal. Všichni cestu zvládli a snad se výlet všem líbil. Pokud se tam také někdy vydáte, tak nejhezčí úsek je kolem Labe (asi 3 km) chatovou oblastí. A jestli nemáte s kým vyrazit do přírody, tak pojďte příště s námi.

Helena Dvořáková

Baví vás spíše společně tvořit? Vyberte si...

Jak to dělají v Hradci



Paní Lucie Antes je naší novou lektorkou arteterapie v hradeckém MH centru. Napoprvé jsme se trochu poznávaly a ořukávaly. Lucie naši skupinu neznala, a proto volila nenáročnou tvorbu kreslené mozaiky. Děvčata se obávala, že si s pastelkami, štětci, vodovkami, anilínkami a pravítkem nebudou vědět rady. Kolik je to let, co jsme ve škole měly

výtvarnou výchovu? Čtyřicet, padesát, šedesát? Obavy nebyly na místě! Nakonec se naše bílé čtvrtky pěkně vybarvily barvami, které jsou pro tu kterou z nás nejpříjemnější, a které nás tak trochu i charakterizují. S Lucií se sejdeme ještě několikrát a pak si z našich výtvorů uchystáme v centru malou výstavku, že by i s vernisáží? Uvidíme!

Měly jsme v březnu arte i s naší milou Štěpánkou. Opět jsme se vrhly na decupaže, tentokrát jinou, méně náročnou technikou, která se hodí především k tvorbě přání a dekoraci velikonočních zápichů. Všechno jsme pak s úspěchem zúročily na několika velikonočních trzích, v Hradci Králové, Černilově a v O2 Pardubice.

A ještě něco! Naše členka Eva Košťálová nám darovala dřevěný kávový podnos ozdobený touto technikou, který vytvořila při svém posledním lázeňském pobytu. Děkujeme.

Jana Smetanová

Ovečky v Budějovicích bodovaly!



Jarní trhy se konaly jako každoročně na Náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích, tedy opravdu pod dominantou města, Černou věží. Tentokrát trochu v předstihu, ale snad právě proto za nádherného slunečného počasí, které sem přilákalo jarně naladěné návštěvníky trhů. U našeho stánku, kde jsme nabízely výrobky z artedílen, bylo opravdu rušno. Ještě jsme ani nestačily všechny výrobky vystavit na stánku a už jsme se musely věnovat kupujícím, kterým se jedno-

značně nejvíce líbily naše ovečky. Ještě v sobotu se chodili lidé na ovečky ptát... Můžeme jen slíbit, že na Jarních trzích v příštím roce ovečky chybět nebudou. V našich artedílnách se pokusíme vyrobit nejen je, ale i další pěkné dárečky, které by všem udělaly radost.

Možná, že právě vás by bavilo uplatnit své šikovné ruce v našich artedílnách, co myslíte?

Lída Kubátová

Tvořivé odpoledne ve Zlíně



Vizovické pečivo v dnešní podobě je poměrně mladá záležitost. Jeho výrobou se začali zabývat manželé Lutonští v malém městečku Vizovice, které leží nedaleko Zlína na Valašsku. Pekařská rodina Lutonských pekla od roku 1850 chléb a z kynutého těsta rohlíky, pletýnky, věnečky a také figurální pečivo, které se také prodávalo na poutích a jarmarcích, nejčastěji před

vánočními a velikonočními svátky. Mezi figurální motivy patří panenky, panáčky a zvířátka.

Toto figurální pečivo se kupovalo především jako dárky dětem, které si s těmito hračkami nejdříve hrály a poté je snědly. Tvary z kynutého těsta byly všechny velké. Postupem času figurky zmenšovali, až vytvářeli pečivo velmi drobné, které se však již nedělalo z kynutého těsta, ale pouze z mouky a vody. Těsto bez přidání kvasnic zhoustlo a po upečení ztvrdlo a sloužilo již jen jako hračka či jako dekorace. Mělo však stále úspěch

na jarmarcích a poutích, kde je kupovali především chudší lidé jako hračky pro své děti. Později se také vyráběly celé betlémy, ale především vánoční ozdoby, kterými se zdobil celý dům a hlavně vánoční stromček a vyráběly se i jiné dekorace.

Původní vizovické pečivo zahrnovalo 34 základních tvarů, z nichž každý měl svůj symbolický význam. Výchozím tvarem je váleček, z kterého se stříháním, zdobením a přilepováním dalších částí vytváří figurka. Pečivem se ozdobil stůl a dům při různých příležitostech – křesťanské svátky, svatby, křtiny i pohřby.

Jsem moc ráda, že mám ve svém týmu Romanu za svobodna Lutonskou, pocházející z tohoto rodu. Tato tvorba se dědila z generace na generaci a již jako malá holka s babičkou „šlávala“. A i v našem zlínském centru při odpoledních programech ráda předvede a naučí figurky tvořit. Nedávno jsme měly opět takové tvořivé odpoledne, při kterém byla dobrá jarní nálada. Potěšila nás i návštěva naší nejstarší členky Anežky z Kroměříže. Nevěřili byste, co vše se dá z vizovického těsta „vyšulat“. Přijďte mezi nás, bývá veselo!

Katka Vondráčková, Zlín

Velikonoce ve Velkém Špalíčku, výšivky z Křížku



Tentokrát byl benefiční velikonoční prodej hodně úspěšný a to také díky pomoci našich věrných mamahelpek i kamarádek. Děkujeme jim i vedení Velkého Špalíčku, které nám opět dalo nezištně k dispozici prostor a vždy se k nám chová velmi laskavě a přátelsky.

Také vyšivačky z organizace Křížek dětem opět dokázaly, že jsou velice šikovné. Minule jsme jim pochválily námořnické motivy a požádaly ještě o pár kousků

na toto téma a podívejte se, a podívejte se, jaké krásné výšivky jsme dostaly. Některé zpracujeme do přáníček a jiné použijeme na kabelky. Přijďte si k nám vybrat.

Artyčokový patchwork v Plzni

Nepřavý nebo také artyčokový patchwork patří k jednoduchým textilním technikám. Při jeho tvorbě nepotřebujeme jehlu, nit ani šicí dovednosti. Pracuje se s kousky stužek a polystyrenovým základem, do kterého pomocí špendlíků připevňujeme složené stuž-

ky. Tím mohou vznikat různé ornamenty. Na naší úterní artedílně s Petrou jsme se věnovaly právě této dekorační technice a ozdoby jsme si polystyrenová vajíčka. Usilovné přemýšlení nad správným položením stužky bylo vidět asi na každé z nás... „Jsme šikovná děvčata“ – tak toto jsme všechny společně konstatovaly při pohledu na námi vytvořené dekorace.



Ivana Chojková, Plzeň

Někdy spolu také zdravě vaříme...

Dietní terapeutka: Od horšího k lepšímu cestou výživy



V dubnu jsme se opět sešly v plzeňském centru, abychom si uvařily nějakou zdravou pochoutku. Přišla mezi nás dietní terapeutka FN Plzeň Bc. Lada Menčík-Smolová, která zdravé vaření obohatila zajímavou přednáškou o zdravé výživě. Dodržování zásad zdravé výživy je velmi důležité pro každý organismus, natož pro onkologické pacienty. Lidé často tyto zásady podceňují a tím zbytečně ohrožují své zdraví.

Pod vedením odbornice jsme si společně připravovaly kuřecí koktejl. Nejprve jsme si očistily a rozkrájely potřebné ingredience – maso i zeleninu – a nechaly je vařit. Dobu vaření surovin jsme využily k poslechu přednášky a dotazům. Pak jsme společně pokrm dohotovily, ochutnaly a naservírovaly. Chutnalo to skvěle a nálada byla perfektní. Dobře se bavila i naše ředitelka Jana Drexlerová, která s sebou přivezla z Prahy i paní účetní Helenu Tauberovou. Já jsem tentokrát přivedla na přednášku i pár mých kolegyn z Univerzity 3. věku, které projevily zájem o přednášku o zdravé výživě. I ony hodnotily velmi pozitivně nejen přednášku a uvařený pokrm, ale i náš ženský kolektiv.



Dana Moláčková, MHC Plzeň



Holky, už mi zase chutná,

tentokrát belgický čekankový salát v hradeckém centru. O recept se s námi podělila a v centru připravila naše členka Iva Mařasová. Žila se svým manželem nějakou dobu v Belgii. Povypprávěla nám, jak Belgičané vaří, jaké mají zvyky, o pracovních příležitostech a vůbec o životě v této zemi, kterou si většina nás spojuje s Evropským parlamentem. Belgie má také překrásné pobřeží a je domovem Vlámů a Valonů. Jsou zde tři oficiální jazyky: nizozemština, němčina a francouzština, kterou se byla Iva schopna po svém příchodu do země domluvit. Děkujeme za hezké a zdravé odpoledne a nabízíme recept na salát i vám:

Čekankový salát – jak se dělá v Belgii

4 ks čekankové puky (v obchodě kupujte jen ty zabalené, ke kterým nemohlo světlo, jinak jsou pak hodně nahořklé)

2 ks jablka sladká

1 červená cibulka

1 sáček majonézy, lépe 1 jogurt

hrst kadeřavé petrželky

sáček rozinek – cca 40 gr – namočit do teplé vody
pepř, sůl, trochu oleje



Vše nadrobno nakrájíme, zamícháme a podáváme nejlépe se stejkem a s hranolky, což je typické národní belgické jídlo. Dobrou chuť!

Iva Mařasová, Hradec Králové

PŘIPRAVILY JSME PRO VÁS

Nožky v akci, zdravé mlsání a módní policie s uzlem. Myslím, že si vyberete!

Přemýšlíte, co na vás v květnu čeká, anebo nevíte, kterou charitativní akci půjdete podpořit? Mám pro vás pár tipů a věřím, že si z následující olomoucké nabídky vyberete. Jedná se opravdu o pestré menu!!

Hned na začátku května bych vás ráda pozvala, na charitativní akci s názvem „**Běh pro Mamma HELP**“. Jde již o druhý ročník. Ani jsem netušila, že nám ten rok tak rychle uteče a já budu muset naplnit svůj slib činem! Loňský ročník běhu pro Mamma HELP měl

tak úžasnou atmosféru, že jsem se nechala strhnout emocemi a slíbila, že dalšího ročníku se osobně zúčastním. A je to tady! **Ve středu 3. května od 16 hodin v Lutíně** na mě čeká **7,2 km** polní cesty. Věřím, že mě v tom nenecháte a někdo se ke mně přidá! Co vy na to? (škoda, vyšlo pozdě, ale Kája doběhla, jako šestá!)

Odměnou za uběhnuté kilometry na vás budeme čekat **ve dnech 13. – 14. května na Garden Food Festivalu ve Smetanových sadech v Olomouci**. Na co se můžete těšit? No přeci na **Holky, kterým už zase chutná!** Chutná nám nejen život, ale i dobré jídlo a pití. U našeho stánku můžete ochutnat domácí limonádu z máty a bezinky, domácí cup caky od Hanky, výbornou kávu z pražírny KIKAFE, která svůj výtěžek z prodeje věnuje olomouckému Mamma HELPu a ještě něco navíc, ale nechte mi také nějaké tajemství, ano? Zkrátka se přijďte podívat a uvidíte na vlastní oči Holky, kterým prostě a zkrátka zase chutná!

A protože jsme pilné včeličky, které nikdy nezahálí, tak jsme pro vás na závěr května připravily akci **„Udělej uzel na oblečení a nezapomeň na prevenci“**.

Ve dnech 30. – 31. 5. si můžete **v prostorách jídelny Fakultní nemocnice v Olomouci** vyzkoušet, jak správně provádět samovyšetření prsu, uvázat si svůj uzlík a vybrat si z pestré škály oblečení, na kterém již bude uvázaný uzel. Uzlíkový model oblečení vám bude ve skříni připomínat, že si každý měsíc máte provádět samovyšetření. A pokud se chcete do akce zapojit a podpořit nás, tak právě v těchto dnech probíhá sběr čistého, nepoškozeného a „moderního“ oblečení, které nám poslouží jako **uzlíkové modely**. Můžete nám samozřejmě věnovat i svůj oblíbený „kousek“, který právě někomu bude připomínat, že na prevenci se nezapomíná. Velmi vám za vaše příspěvky do mamahelpáckého uzlíkového bazárku děkujeme.

No vidíte a květen je za námi. To nám to uteklo, vidíte!

Mamma HELP Olomouc ve spolupráci s Oddělením plastické a estetické chirurgie Fakultní nemocnice Olomouc připravuje dobročinný bazar oblečení.



Hloupý triko?

Hledáme módní kousky, které už jsou ve vašem šatníku navíc, ale mohly by ještě udělat dvě dobré věci najednou:

- potěšit někoho jiného
- podpořit pomoc ženám s rakovinou prsu

Čisté, zachovalé a voňavé oblečení či doplňky, které můžete věnovat do dobročinného bazaru, noste během celého dubna do Mamma HELP centra Olomouc. Dolní náměstí 42 (vchod z Uhlavě) | po-čt: 10-15 hod nebo je odevzdejte na Oddělení plastické a estetické chirurgie ve FN Olomouc vrchní sestra Mgr. Iveta Hatalová | 607-714-931

Další info:
olomouc@mammaphelp.cz
585-220-288 | 734-500-635

udělej uzel! MAMMA HELP

Všimli jste si jedné věci? Že, ne? Vždyť já jsem ani jednou nepoužila slovo „MUSÍM“! Mé nové předsevzetí. Žádný MUS, to je.....Tak já jdu about tenisky a vyrážím! Třeba vás cestou někde potkám a vy se ke mně přidáte.

Přeji krásný květen, lásky čas.

Karla Otavová, Olomouc

Jennifer Young ze společnosti Beauty Despite Cancer v MHC Praha



Byly jsme s kolegyní Luckou na akci Britské ambasády, jejímž účelem bylo představení nových britských exportérů. Cílem prezentace nových prodejců bylo získat kontakty, které by jim usnadnily proniknutí na český trh. Byly jsme pozvány hlavně kvůli seznámení s paní Jennifer Young – majitelkou kosmetické společnosti Beauty Despite Cancer, která vyrábí produkty pro onkologické pacienty (sama pacientkou není). Pro tuto spolupráci byla Jennifer oslovena jednou

z britských veřejných nemocnic. Je jediným výrobcem a prodejcem těchto specifických produktů na světě, z celého světa jsou proto i její zákazníci. Ona sama je mikrobioložkou, aktivně pracovala jako nutriční terapeutka, nyní je expertkou v oblasti kosmetického průmyslu se zaměřením na onkologické pacienty. Na webových stránkách **Beauty Despite Cancer** (<http://www.beautydespitecancer.co.uk/the-team/beauty/jennifer-young>) si kromě koupě produktů můžete přečíst i celou řadu článků souvisejících s léčbou. Kromě toho je na webu seznam neziskových organizací, které Jennifer podporuje finančně třiceti procenty z prodeje výrobků.

Kromě setkání na ambasádě jsme měly možnost Jennifer uvítat i v našem pražském MH Centru. Přítomna byla i jedna z našich terapeutek, výborná angličtinářka Lenka Ševčíková, která se stará hlavně o naše zahraniční klientky. Jennifer byla ráda, že si mohla s Lenkou popovídat a dozvědět se vše o naší práci, z výsledků byla doopravdy nadšená. Slíbila, že nás uvede na svých webových stránkách jako další neziskovku, kterou chce podporovat. Jako dárek nám přinesla tři ze svých produktů na ukázkou a vyzkoušení. Jsou k dispozici v pražském MH centru, a kdo by si je chtěl koupit, zkontaktujte mě a moc ráda vám to zařídím.

Přikládám krátký popis prvních tří produktů. Složení je popsáno v odkazu na webových stránkách – přípravky obsahují opravdu zanedbatelné množství chemie.

Balzám na nohy (Defiant Beauty Mild Mint Foot Balm) Price:£17.50 (cca 540 Kč)

Chodidla mohou někdy trpět následky vedlejších účinků léčby rakoviny. Může jít o bolest či odlupování kůže. Proto vznikl tento vyživující balzám na nohy. Je navržen tak, že ho můžete nanést i přes den, jelikož se dobře vstřebává. Stačí nanést tenkou vrstvu, a výsledek by se měl dostavit velmi rychle. Pokud chcete docílit intenzivního vyživení, naneste silnou vrstvu balzámu a dejte si nožky do ponožek, a nechce to přes noc působit.

V recenzích se píše, že to pomohlo na ztvrdlou kůži, je to super i na ruce, jedna z klientek se zbavila plísně. Více v angličtině zde: <http://www.beautydespitecancer.co.uk/webshop/skincare/body/flaking-skin/defiant-beauty-mild-mint-foot-balm>

Olej proti svědění pokožky (Itchy Skin Oil) Price:£17.50 (cca 540 Kč)

Tento olej bez parfemace je speciálně vyrobený pro použití na kůži, která prochází chemoterapií či v době rekonvalescence. Obsahuje bylinné oleje známé pro své zklidňující vlastnosti. Je dobrý pro suchou, citlivou pokožku a při pocitu svědění. Často to prý lidé kupují jako dárek před začátkem léčby.

Jedna klientka v recenzích psala, že když nosila paruku, pořád ji svědila hlava. Pak ale použila pár kapek tohoto oleje a úleva prý přišla ihned. Více zde: <http://www.beautydespitecancer.co.uk/webshop/most-popular/after-treatment-for-cancer/sensitive-skin/defiant-beauty-itchy-skin-oil>

Sprej na obličej (Beyond Beauty Frankincense Facial Mist) Price:£20 (cca 620 Kč)

Řada nazvaná Beyond Beauty je určena speciálně pro ženy po léčbě rakoviny pomocí chemoterapie či radioterapie. Všechny produkty této řady obsahují směs složek a esenciálních olejů, které pomáhají proti stárnutí kůže. Tento sprej (doslovně mlha) se může používat jak ráno, tak večer, aby došlo k hydrataci a zároveň obnově kožních buněk. Více zde: <http://www.beautydespitecancer.co.uk/webshop/skincare/face/tone/beyond-beauty-frankincense-facial-mist>

Dáme zprávu, kdy se tyto produkty začnou dovážet i k nám. Prosím, pište či volejte, pokud chcete o něčem více info, moc ráda zodpovím. Tel.: **739 445 366**, e-mail: **simona.kolarova@mammahelp.cz**

Simona, MHC Praha

Mamma HELP a Fingers Up

Pokud se někdo z vás v létě chystá do Mohelnice na festival s názvem Fingers Up, tak se tam určitě potkáme. Kromě skvělé hudby, která je zárukou mohelnického festivalu, se na vás budeme těšit i my z olomouckého Mamma HELPu. U našeho stánku si budete moc vyslechnout přednášku na téma „Využijte svého práva na preventivní prohlídky“, která proběhne v sobotu 1. 7. v dopoledních hodinách. Součástí přednášky

bude samozřejmě i nácvik samovyšetření na fantomovém modelu a uvazování uzlů, abychom nezapomněli na prevenci. Třeba se nám, díky vám, podaří uvázat rekordní počet uzlů!! Takže, pokud dorazíte na Fingers Up, nezapomeňte, že na prevenci se nezapomíná, ani na festivalu!



Těšíme se na vás.

Kája, Olomouc

Kája, Olomouc

United Islands 2017

O víkendu **24. a 25. června** proběhne na různých místech v Praze 8 další ročník hudebního festivalu pod širým nebem United Islands. Dění na festivalu bude tematicky rozdělené podle kontinentů a zpestřené o food nebo gastro bloky, farmářské trhy, fashion bloky a drobné divadelní, taneční a sportovní akce. V sekci neziskových organizací se letos poprvé zúčastníme i my. Budeme ve stánku nabízet výrobky z našich artedílů, ale hlavně učit správné samovyšetření prsou a vázat spolu s lidmi uzly na kapesníky. Jde o obří akci, kam chodí celé rodiny a tak se chceme věnovat i dětem. Pomůžete nám připravit pro ně kreativní a zábavné disciplíny? Nenechte nás na holičkách a přijďte/přijďte pomoci. Nocleh a pohoštění pro mammahelpky s nápady a šikovými rukama v pražském MH centru zajištěn!

Jana Kročáková, Praha

Důležitá zpráva pro onkologické pacienty

V pražské Fakultní nemocnici Motol vzniklo díky aktivitám společnosti Dialog Jessenius oddělení **CIOP – Centrum informací pro onkologické pacienty**. Nachází se v budově Nové onkologie (směrem k Nemocnici na Homolce) ve 4. patře, číslo dveří 620 (www.ciop.cz). V tomto centru je možné navštívit svého průvodce onkologickým onemocněním a získat zde informace na všemožné dotazy související s onkologickým onemocněním. Kontakty na CIOP: tel. 780 022 992, 224 436 697, e-mail: sestra@ciop.cz

Program MHC Praha

- 16. 5. úterý 15.30 – 17.00 Workshop „Jak rozproudít lymfu“ s fyzioterapeutkou Katkou Masopustovou.** Jak zlepšit stav své lymfy a zároveň rozproudít lymfatický systém? Která cvičení jsou zásadní pro zlepšení proudění lymfy a proč je to vůbec důležité? Praktická ukázka dynamického strečinku European Power Stretch. **Prosíme, hlase se na workshop v MHC centru Praha – tel.: 272 732 691.**
- 18. 5. čtvrtek 15.00 Arte se Štěpánkou** – bláznivě veselá trička. Přineste si světlé bavlněné tričko nebo malý lněný povlak na polštářek nebo látku na tašku či prostrání (přírodní materiál).
- 24. 5. středa 16.00 Cestovatelské okénko** s ochutnávkou čajů – **Malajsie, Thajsko**
- 25. 5. čtvrtek 15.00 Malování s Adou**
- 31. 5. středa 16.00 Problematika pánevního dna – přednáška** – Mgr. Daniel Müller (IQ Pohyb), přihlaste se, prosíme, předem.
- 1. 6. 16.00 Workshop s Hankou – budeme vyrábět NEKLID.** Prosíme, přineste si s sebou malá dřevěná ramínka a větší knoflíky.
- 8. 6. čtvrtek 15.00 Malování s Adou**
- 12. 6. pondělí 16.00 Etické poradenství – přednáška MUDr. Terezy Svatošové.** V českém zdravotnictví existují mnohá dilemata, kde by etické poradenství mohlo být významnou pomocí v jejich řešení a mohlo by ulevit jak pacientům/nebo jejich rodinám, tak zdravotníkům.
- 15. 6. čtvrtek 16.00 Babinec**
- 22. 6. čtvrtek 16.00 Cestovatelské okénko – Čína s Martou Hynkovou**
- 29. 6. čtvrtek 15.00 Arte se Štěpánkou**

Tělocvična

- Pondělí 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení s Helou**
- Úterý 15.00 a 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou** (kromě 16. 5. 2017)
- Středa 15.00 Step s Renatou**
- Středa 16.30 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 Alenky na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz **Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.**

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s 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 13. 5. 2017 Valdštejská zahrada a dále podle přání účastnic.

Možnosti:

1. Vrtbovská zahrada – barokní perla
2. Královská zahrada, Rudolfův Lví dvůr, zahrady pod Pražským hradem:
Rajská a Na Valech
3. Palácové zahrady, aneb jak se chránit před zlými duchy a přivolat na pomoc anděly
4. Pražské mosty a ostrovy

Neděle 11.6. Krásy a tajemství Petřína.

Sraz v 10 hod. u lanovky, tramvajová zastávka Újezd.

Výlet s Hankou

V sobotu 17. 6. 2017 podnikneme velký výlet pro zdatné turistky do Malé Skály. Pojedeme vlakem z Hlavního nádraží v 7.25 hod. **Sraz v 7.00** u pokladu. Je třeba se závazně přihlásit se zálohou 100,- Kč, protože musíme zaplatit den předem skupinovou jízdenku. **Prosím přihlaste se v MH centru osobně nebo telefonicky na č. 272 732 691 nebo mobil 725 979 119.**

Uděláme si výšlap ke skalnímu městu, případně ještě na vyhlídku k hradu Frýdštejn. Vlak nazpět nám jede z Malé Skály v 18.26 a v Praze budeme přibližně za 2 hodiny. Za den, s přestávkou na oběd, ujdeme asi 12 km.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hodin

- 10. 5. Český den proti rakovině**
- 17. 5. Přednáška Jak pomáhá Wobenzym**
- 24. 5. Artedílna** – tvoření keramické misky
- 31. 5. Babinec**
- 7. 6. Malování s Adou**
- 14. 6. Návštěva Otevřené zahrady.** Sraz v 15 hod. v Údolní 33
- 21. 6. Květinové vazby s Růženkou**
- 28. 6. Vítání prázdnin u Yvy na zahradě** – sraz v 15 hod. u Valentů

Program MHC Hradec Králové

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

- 10. 5. Český den proti rakovině** – všechny jsme v ulicích!
- 16. 5. úterý Arteterapie s Lucií**
- 25. 5. Babinec s cestovatelským okénkem – Jihoafrická republika**
- 1. 6. Holky, už mi zase chutná – přednáška** nutriční terapeutky z FNHK
- 8. 6. Výlet s Ligou proti rakovině do Železnice** – návštěva mlýna a muzea, odjezd v 7.45 hod. z hlavního nádraží
- 13. 6. úterý Arteterapie s Lucií**
- 22. 6. Prázdniny se blíží** – zveme vás na posezení u ohně

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.

- 9. 5. Artedílna s Ilonou** – Malování textilními barvami na trička, popř. tašky
- 10. 5. Český den proti rakovině** – přijďte nám pomoci s prodejem kytiček. Sraz v 8.00 v MH centru, Sedláčkova 14
- 23. 5. Artedílna s Petrou** – Kytičky z organzy. Ozdoba brože, čelenky
- 26. 5. Návštěva plzeňské ZOO** – komentovaná prohlídka 14.16 hod. Sraz ve 13.30 hod. před hlavní pokladnou ZOO, pod Amfiteátre.
- 3. 6. AVON pochod Klatovy** – start i cíl v centru města na náměstí Míru v Klatovech. Přijďte nás podpořit.
- 6. 6. Artedílna s Ilonou** – Sladké stolování, aneb bedýnky trochu jinak. Asambláž, dekupáž (lze použít i starší dřevěný podnos).
- 9. 6. Návštěva české svíčkárny a mýdlárny RODAS, Plzeň Litice.** Sraz v 10.00 hod. na konečné tramvaje č. 4 Bory. Odjezd autobusem č.21, směr Litice v 10.20hod. Vstupné cca 75, – Kč.
- 20. 6. Artedílna s Petrou** – Vpichovaný letní věneček
- 27. 6. Společné posezení v zahradní restauraci** – místo bude upřesněno podle zájmu.

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

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

Program MHC České Budějovice

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

- 9. 5. Babinec.** Připravujeme se na Český den proti rakovině.
- 16. 5. Cesta ke zdraví a rovnováze – přednáška** Když se řekne **kraniosakrální terapie**.
- 23. 5. Holky, už mi zase chutná** – cestujeme po Itálii a vaříme tamní speciality.
- 6. 6. úterý 17.30 Sejdeme se v R51.** Poslední setkání před prázdninami s Mirkou Nezvalovou.

13. 6. Babinec. Povídání u kávy a čaje zejména o zdraví.

20. 6. Holky, už mi zase chutná – lehké pomazánky pro letní období.

27. 6. Vítání léta. Léto přivítáme procházkou a cvičením ve Stromovce.

Každý čtvrtek od 16.15 hod. cvičení s Tamarou – vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení předem telefonicky objednat.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

10. 5. středa Český den proti rakovině. Pomůžete nám v ulicích nabízet kytičky? Nebojte se, nic těžkého to není!!!

17. 5. Artedílna s lektorkou Ludmilou – Mandalas z čajových obalů.

24. 5. Odpoledne s Ivankou – výroba plyšových zvířátek na benefiční prodeje

7. 6. Odpoledne s Ivankou – výroba plyšových zvířátek na benefiční prodeje

14. 6. Artedílna s lektorkou Ludmilou – Recyklace toaletních papírových ruliček. Ruličky prosím sbírejte a doneste s sebou!

21. 6. středa Výlet do neznáma! Skvělou náladu a dobré boty s sebou! Vhodné pro všechny věkové kategorie. Více se dozvíte u nás v MH centru.

Každé úterý cvičení s lektorkou Mgr. Lenkou Fasnerovou v Centru

Pohybu. Pokud se k nám chcete přidat, kontaktujte Ivanu Žerníčkovou. [Tel. 721 266 385](tel:721266385)

Program MHC Zlín

10. 5. Český den proti rakovině. Hledáme dobrovolníky, prosím, ozvěte se.

24. 5. Den otevřených dveří k příležitosti 10. výročí MH centra ve Zlíně. Jsme tu jen pro vás **od 10 do 18 hodin.** Těšíme se na vás!

14. 6. 14.00 Korálkové odpoledne. Přijďte si vyrobit něco originálního a udělat si radost.

22. 6. 14.00 Máte recept na dobrý, zdravý moučník? Podělte se s námi.

Moc se na vás těšíme.

Připomínáme všem ČLENŮM/ČLENKÁM Mamma HELPu, aby splnili svou povinnost a uhradili letošní roční **členský příspěvek**. Činí **minimálně 200 Kč** a je možné jej zaplatit ve všech MH centrech osobně, nebo zaslat na účet **27-4605410297/0100**, s uvedením vašeho jména ve Zprávě adresátovi. Jinak nelze vaši platbu identifikovat! **Děkujeme.**

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



Jana K.(70), Jana K. a Blanka L. – 1.6., Venuše A., Irena L.(75), Jitka P., Zina S. a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š.(80) – 3.6., Věra H. a Marta I. – 4.6., Helena B. a Ivana V. – 5.6., Vladimíra D. Ing., Marie N. a Helena Š.(45) – 6.6., Jana K. a Alena T. – 7.6., Jarmila Č., Jana D. Mgr., Marcela K., Hana P. Mgr., Nataliya S.(50) a Olga Z. – 8.6., Helena K.(65), Stanislava T.(80) a Lenka V. – 9.6., Radka D. a Jitka V. – 10.6., Jarmila L.(55) – 11.6., Jana J., Miroslava O. a Marta Z. – 12.6., Ivona F.,

Jana H.(70), Markéta P.(50) a Jarmila R. – 13.6., Jana D. a Jana M. – 14.6., Jana P. a Ludmila T. – 15.6., Věra K. Bc. a Věra Š. – 16.6., Blanka S. – 17.6., Anna B., Ivana K. a Ivana N. Ing. – 19.6., Renata K. MUDr., Svatoslava S. a Petra Š. – 20.6., Stanislava A., Kateřina B. a Jana P.(50) – 21.6., Uršula B.(75), Hana M. a Zdeňka V. – 22.6., Olga P. – 23.6., Jiřina H., Helena H., Drahoslava H., Zuzana K. a Marie Š. – 24.6., Dagmar P.(55), Marie Š. a Renáta Š. – 25.6., Lenka Š. – 26.6., Ludmila S. a Inge S.(80) – 28.6., Jana F. PHDr. a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L.(75) – 30.6.

a v červenci

Lenka Ch., Eva M., Marcela M. a Alena T. – 1.7., Marta J. PhDr. – 2.7., Jarmila B., Eva K., Jarmila S. a Alena V. – 3.7., Stanislava H.(55) a Marta H.(60). – 4.7., Jitka Č. a Zdeňka Š. – 5.7., Daniela Č. RNDr.(70), Zdenka M. a Jitka N.(65) – 6.7., Lenka F. MUDr.(60), Jana P. a Zdeňka R. Ing. – 7.7., Drahomíra Z.(70) – 8.7., Ivana M. a Helena V. – 9.7., Libuše B. a Radmila B. – 10.7., Olga D., Irena K. Ing. a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jitka L., Helena Š. a Sonja V. – 12.7., Božena M.(65) a Dagmar N. – 13.7., Hana G., Olga N.(70), Zdeňka S. a Blanka T. – 14.7., Soňa M. a Jana P. – 15.7., Josefína I. A Jarmila P. – 16.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing., Jarmila M.(55). a Alena V. – 20.7., Hana H., a Věra P. – 21.7., Dana Č. a Marie J. – 22.7., Olga B.(70), Daniela H., Jaroslava K., Natalya M. a Anděla P. – 23.7., Renata Š. – 24.7., Anna V.(75) – 25.7., Hana Š. – 26.7., Marie J. a Milena S.(75) – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing., CSc., Dana K. Mgr. a Hana N. – 30.7., Emilie A.(60), Marie S. MUDr. a Jana V. – 31.7.

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 Uhebná, 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