

1 - 2 / 2018

LEDEN - ÚNOR

Děkujeme za vaši podporu!



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 a čtenářky našeho bulletinu,



Tak se ten vstup do nového roku překulil nějak moc rychle, nezdá se vám? Mně ano! Ale asi to bude tím, že jsme hned druhého ledna v našich MH centrech měly docela napilno... Ono se toho v roce 2018 totiž docela dost chystá – jen namátkou: otevřeme dvě další odborné poradny pro pacientky s dětmi, a to v Českých Budějovicích a v Brně, určitě vydáme tu slíbenou knížku pro malé děti, aby se nebály, když je mamka nemocná, máme připravené rekondiční pobyty pro vás a přednášky k prevenci pro veřejnost – a co je teď momentálně nejžhavější – představíme vám prostřednictvím České televize i jinými cestami spot o tom, jak u nás to poradenství pro nově nemocné ženy vlastně funguje.

Možná se divíte, proč? Vždyť Mamma HELP centra jsou tu od roku 2000, a to je dost dlouhá doba, aby o nás pacientky věděly, a přišly, když potřebují pomoci nebo se chtějí něco víc dozvědět. Souhlasím, vždyť celé ty roky o sobě dáváme vědět nejrůznějšími způsoby. A šest tisíc návštěv ročně také vypovídá o tom, že k nám ženy trefí. Přesto je tu něco, co bychom chtěly změnit: čas od času slyšíme z úst některých lékařů, že o nás nově diagnostikovaným pacientkám řeknou, ale ty opáčí: já nechci do žádného klubu nemocných, nebudu docházet na nějaké schůzky, na to nemám čas ani náladu! A lékař už nedodá, že v našem případě o žádné sdružování nejde, že nejsme klub, že tu pacientku u nás naopak čeká zcela individuální, soukromé posezení s jednou už vyléčenou ženou, která jí může hodně pomoci, protože ví jak. Vždyť stejnou situací sama prošla, také se hodně naučila, a má co nabídnout.

Nemáme to nikomu zazlé, víme, že povědomí o patientských organizacích obecně je ve veřejnosti, včetně té odborné, stále většinou poněkud zkreslené či mlhavé. Mnohokrát jsme se přesvědčily, že teprve po návštěvě u nás se profesionálové překvapeně začnou zajímat a ptát, jak máme zajistěné služby v centrech, jak máme ošetřené to či ono... Víme také ale, že jen málokdy si mohou udělat čas a přijít se podívat na vlastní oči.

A tak vznikl spot o tom, jak to v našich centrech vlastně chodí. Vděčíme za něj agentuře Yang&Rubicam, zejména Tereze Svěrákové a všem laskavým lidem kolem ní, které k té práci přizvala, také hercům Janě Pidmanové, Matyášovi Řezníčkovi a Nataše Burger, Petru Rychlému, který namluvil komentář... Všichni to pro nás udělali nezištně a zdarma. A s velkou láskou, jak jistě z toho příběhu poznáte...

I České televizi patří náš dík, skoro celý únor se na náš spot budete moci podívat (i když jen na tu kraťouchovou verzi, protože víc pravidla nedovolí), a já jsem už moc zvědavá na vaši reakci. Celý, delší příběh, který je navíc přes vážnost tématu citlivě vtipný, spatříte v některých kinech, na obrazovkách v nemocnicích i jinde, ale hlavně na sociál-

ních sítích, najdete ho na www.mammahelp.cz – a já věřím, že ten spot i vy a vaši blízcí a přátelé budete šířit, jak jen dovedete. Jen tak totiž splní svůj účel!

Řekla bych, že jsme do toho roku 2018 skočily opravdu po hlavě! Tož si držme palce. Je jasné, že nebude vždycky slunečno a bez mráčku, ale ať přší a hromuje co nejmíň!

A nezapomeňte se u nás zastavit – s čímkoli. Na všechno se nějaká náplast vždycky najde. Ostatně, celý dnešní bulletin je toho důkazem!

Jana Drexlerová

Můj recept: úsměvem k uzdravení

Jako malá jsem ráda potkávala jednu paní, která při odpovědi na můj pozdrav vždy připojila úsměv. Její pousmání bylo pohlazením po mé dětské duši.

Když jsem v říjnu 2011, kvůli onkologickému onemocnění, přišla o levé prso, pohled do zrcadla mě doslova vyděsil. Vzpomněla jsem si na radu mého kolegy: „Za všech okolností se usmívej, je to 50 % úspěšné léčby“. Proto jsem se na sebe začala do zrcadla usmívat a byla jsem vděčná za dobu, ve které žiji, že už existují epitézy, chemoterapie, ozařování, hormonální léčba... V průběhu intenzivní léčby si člověk hodně „sáhne“ na dno, naštěstí jsem měla vedle sebe podporující rodinu a kamarádky.

Každé onemocnění něco člověku vezme a něco zase dá. Díky nemoci jsem poznala nové kamarádky z Mamma HELPu. Terapeutky mě provázely celou léčbou. Jsem jim vděčná za jejich osobní rady, odborné informace a milý přístup. Jejich životní elán pomáhal nejen mně, ale i manželovi, mamince i mojí sestře. Chtěla bych tímto poděkovat všem „holkám“ z Mamma HELPu za jejich optimismus, tvořivost, obětavost, povzbuzující úsměvy... za to, že jsou. Díky Iloně, která mě v roce 2015 doslova dovedla do FN Královské Vinohrady v Praze, jsem konečně začala řešit můj „asymetrický hrudník“. Zde na Klinice plastické chirurgie jsem podstoupila rekonstrukci prsu přenosem vlastní tkáně, následovaly další operace. Dnes jsem po poslední operaci, cítím se skvěle, s výsledkem jsem velmi



spokojená. Jizvy na těle časem vyblednou a jizvy na psychice se již vytrácejí...

Chtěla bych zároveň poděkovat panu přednostovi doc. MUDr. Andreji Sukopovi, Ph.D., který byl po celou dobu mým ošetřujícím lékařem, za jeho úžasný přístup (vždy úsměv, optimismus, lidskost ... i humor). Děkuji personálu z JIP, operačních sálů, lůžkového oddělení,

ambulantní části, i ostatních úseků, které nejsou pro pacienty viditelné, za jejich vzornou profesionální péči a obětavost. Jsem vděčná, že jsem mohla podstoupit tyto operace právě ve Fakultní nemocnici Královské Vinohrady, ve špičkové Klinice plastické chirurgie v Praze. Toto pracoviště vřele doporučuji, protože umí pacientům vracet úsměv na tvář.

Budu ráda, když moje sdílení bude inspirací pro ostatní onkologické pacientky, proto přikládám i moje fotografie před rekonstrukcí a dnes. Více příběhů o rekonstrukci lze získat na těchto webových stránkách:

<https://www.fnkv.cz/reference-pacientu.php>

<https://www.estheticon.cz/pacienti/rekonstrukce-prsu>

Vzkaz pro nové pacientky:

Když jste veselé, usmíváte se, zlepšujete náladu všem okolo, je to magická energie, která otevírá srdce a přitahuje k vám příjemné zážitky, úspěšnou léčbu a hojení. Najděte si v dané situaci to veselé, radujte se, smějte se. Bolesti se nebojte, v této nemocnici vám stále někdo podává pomocnou ruku, ať už v podobě léků na bolest, vlídným přístupem nebo jen „obyčejným“ úsměvem. „Šla bych do toho znova“, dnešní pocit za to stojí.

Jarmi , Plzeň*

Sen o štěstí se splnil

Svůj sen v podobě malého uzlíčku štěstí si splnila Hanka Trpáková. Klárka se Hance narodila 26. 7., po náročné léčbě rakoviny prsu.

S maminkou a bráškou Kubíkem nám přinesli do našeho českobudějovického centra charitativní kalendář, kde jsou obě „holky“ zachycené na titulní straně. Najdete tam i Klárku?! :-)



Charitativní kalendář Bellis2018 nafotila fotografka Helena Szmigiellová.

Zachycuje křehkost mladých patientek.

Každá je jiná, má za sebou jiný příběh, ale všechny pojí kromě diagnózy rakovina prsu také křehkost. Křehkost zdraví.

Symbolem fotografií je sádra, která zachycuje paralelu křehkosti sádry s křehkostí zdraví a života. I když jsou křehké, nejsou nerozbitné, jsou odvážné, krásné ženy, které bojují o svůj život. Všechny je pojí také to, že po léčbě dokáží žít každý den naplno a plnit si své sny.

Těmito fotografiemi chtějí dát šanci a naději všem ženám, které potká stejná diagnóza a ukázat jim, že náročnou léčbou život nekončí.

Rády by předaly povědomí o tom, že rakovina prsu se týká žen v každém věku a prevencí – samovyšetřením prsu lze zachránit nejen svá prsa, ale hlavně svůj život.

Přejeme Hance a celé její šťastné rodince, všem pacientkám, do jejichž života vstoupila rakovina prsu, aby jejich život byl už jen plný radosti, aby žily opravdu naplno a plnily si všechny své sny!!

Děkujeme za nádherný kalendář, který můžete všichni vidět v našem centru, nebo si ho přímo objednat na stránkách <https://www.facebook.com/bellisime2015/> a podpořit tak křehkost zdraví.

Nejen Hanka, i Naďa je podruhé šťastnou maminkou!



Tak tohle je nový přírůstek do rodiny další mammahelcky, naší milé Nadi Kolářové. Jmenuje se Petřík, a i když si ho rodiče přáli rozbalit pod stromečkem, trochu je napíнал a vykoul na svět 4. ledna 2018. Aby bylo zpravodajství úplné, měřil 52 cm a vážil 3750g. A jeho starší bráška, Matoušek, se ho opravdu nemohl dočkat!

Milá Naďo, hodně štěstí a zdraví celé tvé utěšené rodince!

mammahelcky

Výstava fotografií v Cafe Art

Na výstavě fotografií na téma „Žena a rakovina prsu“ a „Říct to dětem“ jsme se 9. ledna sešly na odpolední kávě v kavárně Cafe Art v Českých Budějovicích, Kněžská 12.



Nejen že zde vaří výbornou kávu, ale sympatický majitel kavárny pan František Vít nám umožnil nainstalovat do prostor kavárny naši výstavu na celý leden. A protože se nám podařilo do Českých Budějovic dovést fotografie výstav,

kteří se obvykle instalují samostatně, je tato naše navíc svým svým způsobem jedinečná.

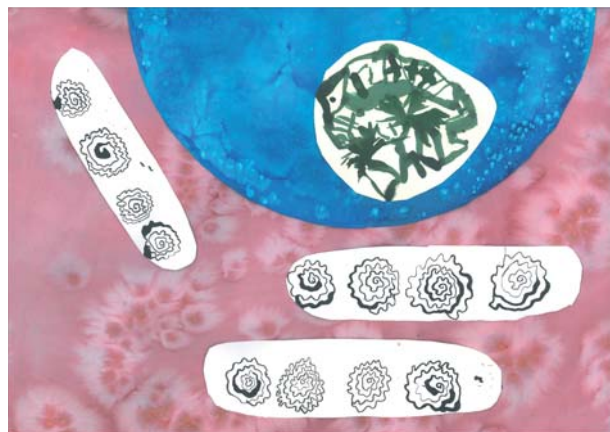
Jako první vznikla výstava Michael for Mamma HELP – Žena a rakovina prsu, pro kterou nafotili a fotografie poskytli studenti Střední a vyšší školy reklamní a umělecké tvorby Michael. Ty zachycují nemocné ženy v různých etapách nemoci – od momentu sdělení diagnózy, v průběhu léčby i po ní. Studenti tak originálně ztvárnili tolik citlivé téma rakoviny prsu. Následně vznikl projekt „Říct to dětem“. Projekt, zaměřený na pacientky s rakovinou prsu, maminky, které se setkaly s problémem, jak samotnou nemoc a změny, které v rodině nastávají přiblížit svým dětem.

Nádherné fotografie oslovily každého návštěvníka výstavy, některé dojaly až k slzám. Své dojmy z výstavy mnozí zaznamenali písemně do knihy, která jim byla v kavárně pro tento účel k dispozici.

Chtěla bych poděkovat panu Vítovi, majiteli kavárny a jeho přítelkyni, kteří společně s námi výstavu připravovali s nadšením sobě vlastním. Po celý leden se návštěvníkům výstavy věnují a osobně je výstavou provázejí.

Děkuji za nás všechny mladým autorům fotografií za citlivé ztvárnění tématu rakoviny prsu, všem, kteří jsou na fotografiích zachyceni i těm, kteří se o realizaci tohoto díla zasloužili.

Lída Kubátová



Pozvánka DĚTI DĚTEM

V čekárně brněnské vojenské nemocnice budete mít koncem února a v březnu možnost shlédnout výstavu, kterou vytvořily ve prospěch organizace Mamma HELP děti z výtvarného kroužku DDM Helceletka v Brně – pobočky Domeček, pod vedením Kláry Kleinerové.

Rádi bychom tímto společným počinem upozornili na projekt **ŘÍCT TO DĚTEM**, který je zaměřený na problematiku komunikace v rodině, ve které onemocní maminka nezletilých dětí.

Nosnou myšlenkou bylo, aby se děti, které vyrůstají v rodině bez velkých životních problémů, zamyslely nad tím, že ostatní děti takové štěstí nemusí mít a vyrůstají třeba se strachem o svoji maminku. Jak to dokázaly, uvidíte sami. Pozitivní je i to, že svoje díla jsou malí umělci ochotni věnovat ve prospěch dobré věci.

Lenka Pelánková, Brno

Říct to dětem – poradna v poradně



V roce 2017 jsme otevřeli v **pražském MH centru** odbornou poradnu pro nemocné maminky zejména menších dětí. Mgr. Marie Zemanová, která je také autorkou brožurky pro rodiče s názvem Říct to dětem, přichází do MH centra vždy **na vyžádání**, a klientky za její služby nic neplatí. Poradna je zdarma, stejně jako ostatní naše služby. Je jen potřeba předem se objednat,

zavolejte na číslo **272 732 691**. Poradna bude pokračovat i letos, termíny na objednání jsou v tyto: **11. ledna, 1. a 16. února, 1. března**.

Nově se nám nyní podařilo zajistit odborné poradenství i v **Českých Budějovicích**, kde bude ženám i jejich rodinám k dispozici Mgr. Ivana Abramčuková, a to ve dnech **12. února, 27. února, 7. března, 20. března**. Pro objednání volejte na tel.: **385 515 031** terapeutkám v MHC České Budějovice.

Také v **Brně** se od února mohou rodiny přijít poradit s psycholožkou Mgr. Petrou Bučkovou, která bude u nás v MH centru k dispozici **23. února, 23. března, 27. dubna, 25. května, 22. června** (pátky) v době **od 9.00 do 11.00 hodin**. Je však také třeba se předem objednat na tel.: **549 216 595** u terapeutek v MHC Brno.

Psychologické poradenství, poskytované odborníky v MH centrech, je zdarma díky finanční podpoře a pomoci Nadačního fondu GSK.

Víkendová setkání v rámci projektu Říct to dětem

V listopadu jsme se s celou rodinou již podruhé zúčastnili setkání v rámci projektu Říct to dětem, který pořádá organizace Mamma HELP.



Těžké onemocnění vždy zasáhne do chodu a pocitů v rodině. A to vždy negativně a tím spíš, když jde o zdraví tvůrce domácí pohody a udržovatele tepla rodinného krbu – maminky. Dospělí jsou mnohdy životem trénovaní vyrovnávat se nastalými situacemi, a přesto je tato událost mnohdy výrazně psychicky zasáhne. Děti zatím žádný trénink nemají a je to zákonitě pro ně mnohem těžší.

Pravidelná setkání v rámci projektu Jak to říci dětem dávají rodinám možnost si popovídat otevřeně nejen s lékaři a psychology, ale také mezi sebou. Každá rodina svou situaci prožívá po svém a nachází se v jiné fázi vyrovnávání se s novou zkušeností. Proto je pro nás přínosné setkávat se s ostatními a nacházet si v jejich životech pozitivní impulsy. A současně je moc příjemné sledovat, že sami jste někomu vzorem. Opravdu dojemné je poznání, že i děti mezi sebou si pomáhají. Už jen tím, že zjišťují, že nejsou samy, kdo mají nemocnou maminku a že ty ostatní děti neztrácejí úsměv, hravost a radost. Toto my jsme letos zažili, takto my jsme naše setkání vnímali, takto se nám to líbí.



Přijímat a zároveň pomáhat v jeden okamžik má pro mě a moji rodinu obrovský lidský rozměr.

Markéta Herinková, Ústí nad Labem

VZDĚLÁVÁME SE

Lymfedém a jeho léčba

Do plzeňského centra přišla s přednáškou na téma Lymfedém (lymfatický otok) paní Kateřina Poláková, DiS. z firmy LymFyzTherapy. Nejdříve nám vysvětlila anatomii lymfatického systému, který je jedním z hlavních nositelů rakovinových buněk. Každý člověk má v těle cca 600 lymfatických uzlin, které se nacházejí v různých velikostech a v různém počtu v mnoha částech těla. Díky svým filtračním vlastnostem sbírají a zachycují škodlivé látky a jsou zodpovědné za obranu našeho těla. Pro horní končetiny jsou největší „čistící“ stanice podpažní uzliny.

Existuje mnoho příčin vzniku lymfatického otoku, ať už dědičnost, následek operace, radioterapie nebo traumatu. U pacientek s rakovinou prsu



se v období 6 měsíců až 2 roky po léčbě u 30 procent pacientek vyvine lymfatický otok paže, ramene nebo hrudníku. Může se totiž stát, že během léčby rakoviny prsu dojde k přerušení lymfatického systému v podpažní oblasti. To znamená, že lymfa již nemůže téci zpět tak jak má, a hromadí se v tkáních – tím vzniká otok.

Existují tři stádia otoků:

1. kompletně vratný
2. spontánně nevratný (oteklá tkáň začíná tvrdnout a dostaví se nepříjemné bolesti)
3. otok poškodí nervový systém a vzniká tzv. elefantiáza („sloní noha“)

Po každé operaci je proto vhodné okamžitě začít s péčí o jizvu a s rehabilitačním cvičením. K odstranění vzniklých otoků se používá manuální nebo přístrojová lymfodrenáž. Manuální lymfodrenáž nesmí bolet. Terapeut provádí masáž lehkými doteky v přesném rytmu a správnými hmaty vždy směrem od centra k periférii dle individuálních potřeb. Přístrojová lymfodrenáž se provádí jen přístrojem k tomu určeným, nesmí bolet, musí být dodrženy hygienické normy a musí být nejprve vyčištěny (odmasírovány) základní uzliny.

Pacientky s lymfedémem by se neměly vystavovat prudkým změnám teplot (sauna, mráz), nepřetěžovat končetinu na operované straně, vyvarovat se poranění, nenosit těsný oděv ani šperky. Při nedodržování těchto zásad dochází ke komplikacím (poškození kůže, infekce, záněty, plísňe, zhoršení otoku). Při opakovaných komplikacích je pak nutné užívání antibiotik a tím může následně dojít i k poškození trávicího systému. Další užitečné informace, které jsme se dozvěděly: na komplexní léčbu lymfedému máme nárok 2x v roce, na pažní návlek také 2x ročně a samozřejmě nárok na předpis kompresivních pomůcek (např. krátkotažných obinadel a dalších). Také bychom měly zabránit zdravotnímu personálu brát krev, dávat infuze a měřit tlak na poškozené končetině. Důležité je dodržovat zdravý životní styl, hlídat si váhu, dostatek tekutin, dostatek vitamínů, minerálů, dbát na nošení návleků a pravidelný pohyb.

Chci ještě dodat, že paní Kateřina Poláková byla velice milá a vstřícná. Po zajímavé přednášce nám ještě zodpověděla spoustu otázek a poskytla cenné rady. Byly jsme moc spokojené a těšíme se na její další návštěvu.

Dana Moláčková, MHC Plzeň

Žilní onemocnění může trápit ženy v každém věku

Ačkoli se daleko častěji hovoří o problémech srdce a tepen, mezi kardiovaskulární onemocnění patří i onemocnění žil. To je svým rozsahem, významem i četností neméně závažné. A zvláště ta chronická se řadí v několika posledních desetiletích mezi civilizační choroby, které mohou trápit od mládí až do pozdějšího věku.



Dlouhé sezení, nedostatek pohybu, nedodržování pitného režimu, konzumace nezdravých potravin, ale i věk, dědičnost, pohlaví či těhotenství úzce souvisí se vznikem tohoto druhu žilního onemocnění. Nejčastěji se objevují křečové žily na dolních končetinách, které se projevují metličkovitými žilkami, křečovými žilami či žilní trombózou a jejich následky vedou až ke vzniku bércových vředů. Již v pubertě se mohou objevovat první známky žilních problémů, a to díky hormonálním změnám (hormony mají za úkol tělu nejprve zajistit krásné ženské tvary a následně jej připravit na těhotenství).

Největší změny prožívají ženy právě v období gravidity. Během těhotenství se dostává organismus pod tak vysoké hladiny hormonů, jakých nedosahuje při žádné léčbě. Vysoké hladiny hormonu estrogenu navíc vedou k rozvolnění žilních stěn, což může způsobit vznik nebo zhoršení stavu křečových žil v dolních končetinách či v pánevní oblasti, v takovém případě bývají následkem hemoroidy. Tlak rostoucí dělohy zpomaluje návrat krve z dolní poloviny těla, a to vede k dalšímu zhoršení varixů dolních končetin a hemoroidů. Čím je těhotná žena starší, tím může docházet k většímu zhoršování.

Další velkou změnou v životě ženy je klimakterium, které je zároveň poslední fyziologickou změnou, kterou žena prodělá. Hlavním důvodem rozvoje křečových žil v pozdějším věku je celkové stárnutí tkání, úbytek pohlavních hormonů a snížení elasticity žilního systému.

Mezi další problémy, které postihují zejména dolní končetiny, patří lymfatické otoky. Lymfedém je chronické onemocnění, které vzniká při nesprávné funkci lymfatického systému a při špatném odbourávání bílkovin v podkoží. Při podezření na lymfedém by měl být pacient včas odeslán na specializované pracoviště k potvrzení diagnózy a zahájení včasné a efektivní léčby.

Jakékoli příznaky a podezření na problém s žilami je důležité konzultovat s lékařem a nespolehat se na neověřené doplňky stravy. Nejdůležitější je včasná diagnostika a nasazení účinných venoaktivních léků. A právě role venoaktivních léků je během léčby velmi důležitá, protože podporují žilní oběh, zmírňují žilní tlak a zánět, zpevňují žilní stěnu a zasahují již na úplném počátku kaskády změn žilní stěny.

Léčba chronického žilního onemocnění bývá dlouhodobá a je nutné, aby pacient s lékařem spolupracoval. Záleží pak na stadiu, ve kterém se pacient nachází a dle toho se dělí léčba na operativní a konzervativní.

Více informací a řadu odborných rad naleznete na www.zilniporadna.cz nebo si můžete stáhnout zdarma mobilní aplikaci „Bolí vás nohy“, kde najdete krátké video, fotodokumentace, návody na cvičení a rady, jak pomoci svému žilnímu systému.



Den zdraví ve VZP ČR Přerov



Vedoucí Klientského pracoviště VZP paní Jana Knejzlíková nám při návštěvě našeho přerovského centra nabídla, abychom se zúčastnily preventivní akce na jejich pracovišti.

Klienti, kteří přišli ten den na pobočku, si nejen zařídili své věci, ale odešli seznámeni s metodou samovyšetření, probrali jsme s nimi i důležitost prevence a také možnosti individuálního poradenství v našem centru.

Rozdávaly jsme bulletiny, brožurku Samovyšetření pro ženy i pro Breastmany a také VZP pro své klienty připravila malé dárečky.

Věříme, že po této akci zase přibyl v našem regionu více žen, které si každý měsíc vzpomenou a budou si pravidelně vyšetřovat prsa.

Z Přerova Dáša, Kája a Marta

DĚLÁME SI RADOST

Artedílny s Petrou

Při nedávné artedílně jsme se v Plzni pokoušely o přenesení různých fotek a obrázků na dřevěnou destičku. Největšího úspěchu dosáhla naše mammahelpka Štěpánka, která vytvořila dva nádherné obrázky. Ani lektorka Petra, která artedílu vedla, nezůstala po zadu. Vyrobita krabičku, na kterou přenesla foto svého synka.

My ostatní se také snažily, ale výsledek nebyl takový, jaký jsme předpokládaly – tak snad příště? Posezení u našich výtvorů bylo i tak milé a příjemné.



Helena Fišerová

Móda v Hradci

Módní tvůrci chystají vždy své kolekce minimálně rok dopředu. Hradeckým mammahelpkám k tomu stačilo pouhé jedno listopadové odpoledne.

Trička s originálním potiskem pro malé i velké, polštářky, ubrusy, to vše děvčata vytvořila pod odborným vedením paní Pavly a za pomoci jejich svěřenek ze zdravotní školy v HK.



Kromě příjemně stráveného odpoledne v milé společnosti, vznikla nápaditě potištěná trička všech barev a velikostí, která se jistě stanou součástí nové módní kolekce „jaro-léto 2018 jako vytištěné“.

Poděkování paní Pavle, která již dva roky ochotně spolupracuje s mammahelpem v HK a vždy z toho vzejdou krásné a zajímavé věci, které zdobí nejednu domácnost, zahradu i samotné mammahelpky a jejich blízké. foto

Jana Smetanová



Šperkařské odpoledne v Praze

Smaltovaný šperk prý zažil svůj vrchol v secesi, ale určitě udělá dojem i v dnešní době. Tak jsme si pod dohledem Štěpánky takový neobvyklý a originální šperk vyrobily.

foto Jana Šrůtková



Těsně před Vánocemi jsme opět po čase pracovali s Efektovou barvou. Je to opravdu „efektová“ barva, protože sama pracuje na vytváření zajímavých abstrakcí, dá se jí malinko usměrnit, ale stejně výsledek bude za hodinu vypadat trochu jinak. Za měsíc, až barva vytvrdne, zalijí se výrobky pryskyřicí.

Protože jsme byly brzy hotové, pustily jsme se ještě do vánoční tematiky. Na rozjezd jsme si zkusily

vyrobit skládanou hvězdu z papíru, která když se nalepí na okno, tak světlo procházející skrze ni tvoří ze skladů ornamenty. Potom jsme využili zbytky z přáníček a vytvářeli závěsy na okno či „stínítka“ před čajovou svíčkou. Měla jsem dopředu trochu obavy, zda to bude děvčata bavit, ale pustila se do toho s nadšením a hravostí.

Před začátkem jsem se potkala na chodbě s jednou účastnicí artedílny – budu jí teď říkat Tonička. Tonička se mi svěřila, že jí není dobře, byla zase v nemocnici (je tam dost často a mívá bolesti jako dnes), ale že si nemohla nechat ujít dnešní arte, že to za to stojí. Během tvoření se její stav trochu zklidnil – dočasně, odcházela spokojená a možná i ráda, že mohla na chvíli zapomenout na své problémy. Hodně mě to dojalo.

Děkuji, Toničko.

Štěpánka

Jaro 2018 ve Zlíně

výstava figurálního vizovického pečiva



V listopadu loňského roku mě oslovila paní Jana Košťuríková, etnografka působící v Muzeu Jihovýchodní Moravy. Vyzvala mě, abych se zúčastnila etnografické výstavy, zaměřené na výrobu vizovického pečiva. Byla jsem mile překvapena touto nabídkou a ráda ji přijala. Po několika telefonických rozhovorech jsme si domluvily termín návštěvy u nás doma. Dopředu jsem si vyhněta těsto, (musí se zpracovávat minimálně 1 hodinu), abych následně nezdržovala. Paní Košťuríková se dostavila přesně na čas i s čajíčkem (byla jsem nějak nachlazená), čímž mě mile potěšila pohotovostí, empatií a na své mládí profesionalitou. Tak jsme strávily příjemné odpoledne při fotografování, hovoření o všem co se týká tohoto tématu, ale hlavně natáčení mé maličkosti při „šulání“. Ráda jsem si zavzpomínala na doby, kdy jsem jako malá

cérka sedávala s mojí babičkou Marií Lutonskou. Tato úžasná a kreativní žena, jež měla dar rozdávat dobrou náladu a bavit lidi mě hodně naučila a já na ni s láskou vzpomínám.

Na této regionální výstavě se bude podílet hodně „šulačů“, tak se u nás na Valašsku říká lidem, kteří vytváří toto specifické pečivo a každý má tzv. svůj rukopis. Já jsem také zkoušela vytvořit něco nového, ale vždy jsem se vrátila k původnímu, co jsem se v mládí

naučila. S tímto druhem pečiva začali staříčci Lutonští už v předminulém století, a i když se mu říká pečivo, jíst se nedá, ale po upečení nebo spíše usušení, je krásné.

Romana, Zlín

POMÁHÁTE NÁM – A MY MOC DĚKUJEME!

Zimní výloha v Hradci

Těsně před Vánoci do našeho centra dorazili paní učitelky a studenti ze Střední školy vizuální tvorby v Hradci Králové. Nesmím zapomenout na pana školníka, ten je velmi důležitý, protože stojí na žebříku a všechnu tu nádheru zavěšuje do naší velké a hlavně vysoké výlohy. Je pravda, že jsme se nerady loučily s výlohou předcházející, byla v našich barvách, byla v růžové. Ale nyní se nemůžeme vynadávat na tu novou, je tyrkysová, modrá a jakoby z ledu, spluje sníh a mráz, co na ulicích chybí. Zimní barevnost je podtržena i zimními vystřihovanými 3D obrázky. Všechny závěsy a obrázky vytvořili studenti této školy. Některé z rámečků byly vyrobeny na 3D tiskárně samotným panem ředitelem Ing. Mgr. Milanem Jedličkou. Děkujeme za dlouholetou spolupráci!



Jana Smetanová

Srdce Zubra bije pro ŽENY

Těsně před Vánoci jsem byla s olomouckýma i přerovským holkama na hokejovém zápase, věnovaném ve prospěch organizace Mamma HELP, speciálně pro přerovskou pobočku. Hokejisté Zubrů oblékli růžové dresy na podporu žen, které právě bojují s nemocí rakoviny prsu.

Atmosféra byla skvělá, fanoušci fandili, seč jim hlasivky stačily, bohužel to na vítězství nestačilo, ale vůbec to nikomu nezkazilo náladu! Ženy, dívky a děti měly vstup zdarma, stačilo si vzít pouze





růžový doplněk. Součástí akce byl i náš stánek, ve kterém si fanoušci mohli dokoupit i nějaký dáreček pod stromeček. Všechny výrobky pocházely z našich artedílen, ve kterých se scházejí ženy, které se právě s nemocí potýkají nebo jsou krátce po ukončení léčby.

A kdo chtěl, mohl si v průběhu ledna speciální růžový dres vydražit, čehož spousta fanoušků Zubrů využilo. Všem, kteří pro nás charitativní akci připravili, velmi děkují! Největší poděkování patří Martině Hruškové! Byl to pro nás nezapomenutelný zážitek!

A ještě výsledek dražby růžových dresů: pro přerovské Mamma HELP centrum jsme získaly celkem 62 460 korun. Děkujeme fanouškům, kteří si růžové dresy zakoupili.

Karla

Mikuláš a Jana Krahulová

Moje malá dcera Zdenička se mě zeptala, jestli dospělí dostávají Mikuláše. „Ale ano, dostáváme,“ odpověděla jsem jí, „jen ho nemáme v čokoládové podobě“. Uvědomila jsem si, že za jediný den jsem měla Mikulášů několik!

Jeden z nich byla paní Jana Krahulová, která nás navštívila s milým překvapením. Paní Krahulová je vedoucí sestra onkologického oddělení v Šumperku a dlouholetá sympaticzantka Mamma HELP. Přivezla nám šek na částku 3 275,- Kč, která se vybrala na onkologickém oddělení za prodej výrobků vytvořených našimi klientkami v artedílnách. Jelikož výrobky se prodávaly v říjnu, kdy je naším symbolem růžová barva, tak jsem si na tu fotku – i když je prosinec – nasadila růžovou šálu! Všem, kteří si naše výrobky zakoupili, velmi děkujeme!



Karla Otavová

Hodně štěstí, Péřo!

Poslední artedílny v loňském roce byly v plzeňském Mammáci věnovány výrobě vánočních přáníček a vizitek na dárečky. Pod vedením naší lektorky Petry vytvořily mamahelpky moc pěkné výrobky. Petra vedla poslední artedílnu – čekají jí velmi důležité rodičovské povinnosti, odchází nám na mateřskou dovolenou. Chtěla bych jí touto cestou moc poděkovat za chvíle, které nám věnovala a za mnoho nových kreativních technik, které nás naučila. Doufáme, že až druhé miminko trošku povyroste, tak se Peřa vrátí ke společnému tvoření s plzeňskými děvčaty.

Ivana Ch., MHC Plzeň

Velké díky paní ředitelce Lucii Kosové a TESCO Letňany



Děkujeme za podporu našich projektů na pobočkách TESCO CZ.

Díky všem za každý vhozený žeton! V rámci hlasování v programu pro neziskové organizace Vy rozhodujete, my pomáháme, jsme převzaly v TESCO Letňany šek na **30 000 Kč**, který bude použit na podporu projektu Říct dětem.

ČSOB pomáhá regionům

Děkujeme – výhra je 92 700 Kč!

Přednášky za zdravá prsa zvítězily v Plzeňském kraji v programu ČSOB Pomáhá regionům. Díky příspěvkům veřejnosti: 42 700 Kč a daru od ČSOB: 50 000 Kč vyškolíme více než 1 000 lidí, kteří budou vědět, jak správně pečovat o svá prsa nebo o prsa své partnerky. Děkujeme všem, kteří nás podpořili – nejprve svým hlasem a v druhém kole i finančně!



Díky za medvídky, udělali radost dvakrát!



Děkujeme Vám všem, kteří jste se koupí plyšového medvídky zapojili do **Marionnaud** projektu na podporu neziskové organizace Mamma HELP, která pomáhá ženám s rakovinou prsu.

S vaší pomocí se podařilo získat 155 400 Kč! Vám všem velký dík za to, že jste nás podpořili.

CO SE NEVEŠLO DO VÁNOČNÍHO ČÍSLA

Mikulášský charitativní bazar



Odpoledne 5. prosince 2017 se již po třinácté otevřela Pražská křižovatka všem lidem, kteří se rozhodli podpořit tradiční charitativní akci Mikulášský bazar. Dobročinné akce se zúčastnily neziskové organizace, se kterými Nadace VIZE 97 spolupracuje a Mamma HELP nesměl chybět.

Kostel sv. Anny nabídl kouzelné místo, Mikuláše- čerta-anděla, vánoční dárky, svařák, cukroví, koledy, dětské úsměvy a charitu. Návštěvníci se mohli naladit na sváteční atmosféru, dát si čaj s přáteli, v předstihu nakoupit vánoční dárky a jejich koupí přispět na dobrou věc. Prodali jsme spoustu vánočních výrobků, které připravily mammahelpky. V závěru odpoledne jsme si zazpívaly

nejznámější české koledy s paní Dagmar Havlovou a mnoha dalšími známými osobnostmi. Děkujeme Nadaci VIZE 97, že jsme se mohly zúčastnit a těšíme se na příští ročník.

Zuzka Bláhová

Rukodělný jarmark

Tradiční adventní akcí prvního plzeňského obvodu se stal Rukodělný jarmark. Letos se konal první adventní neděle za velkého zájmu prodejců. Přes padesát vystavovatelů připravilo své výrobky k prodeji. Také my, děvčata z Mamma HELP, jsme prodávaly výrobky, které vyrábíme během celého roku. Bylo k vidění zboží všeho druhu převážně s vánoční tematikou, nejrůznější rukodělné techniky, nabídka cukroví, perníčky. Na akci se přišlo podívat hodně zájemců, kteří si přišli zakoupit drobný dáreček nebo si jenom prohlédnout výrobky šikovných rukou. Akce tohoto druhu se setkala s ohlasem a my doufáme, že také příští rok nebudeme na Rukodělném jarmarku chybět.



Za MHC Plzeň Ivana Ch., Hela F.

Benefiční prodej v UPC

Po krátkém počátečním bloudění z důvodu rozkpaných Nuslí jsme se dostaly na místo. Benefiční akce byla velice dobře připravená, v příjemném prostředí se o nás staraly milé organizátorky, vše probíhalo v pohodové předvánoční náladě a díky zaměstnancům UPC jsme si odnášely i pěknou tržbu. Už jsme domluvené na předvánoční prodej napřesrok. Děkujeme za podporu činnosti Mamma HELPu.



Mezi čerty a anděly



Již tradičně jsme součástí několika adventních trhů v okolí Hradce Králové. Letos jsme poprvé zavítaly i dál – do Malých Svatoňovic, kde nám možnost benefičního prodeje zprostředkovala naše členka Maruška Jiroušková. Na malém náměstí tohoto městečka se objevily dřevěné stánky s drobnými dárky, uprostřed se opékal čuník a hořel otevřený oheň, kde se mohli přítomní zahřát, byl sníh a mrazivý vítr. Nechyběly ani stánky s vánoč-

ním punčem, svařákem a domácím cukrovím. My jsme stály za větrem – na chodbě kulturního domu, a stále jsme vyhlížely, kdo k nám zavítá. Vše přišlo až odpoledne, to začal v sále kulturního domu čertovský rej. Nechyběl ani Mikuláš ani anděl. Maminky, babičky i děti se zastavovaly i u našich stolků, pokukovaly a kupovaly. Všem moc děkujeme!

Jana Smetanová

Vánoční posezení v Olomouci



Stalo se již tradicí, že se před vánočními setkáváme, abychom si mohli popřát nejen spokojené a pohodové svátky vánoční. Společně si zavzpomínáme, co nám rok pěkného dal a co naopak vzal (ach, ta Betty McDonaldová).

Jsem moc ráda, že nás přišel navštívit odborný garant MUDr. Karel Cwierka, Ph.D. a paní onkoložka z Fakultní nemocnice MUDr. Hana Kalábová, která je dlouhodobou sympatizantkou.

Největší úsměv na tváři nám vykouzlila malá princeznička Anička, která přišla s paní doktorkou. Děti bylo více. I pan doktor ví, že k Mamma HELPu patří i naše děti a tak k nám opět zavítala i jeho vnučka Anabelka, které se u nás evidentně moc líbí!! Samozřejmě nesmím zapomenout na moji kamarádku a sympatizantku Ivanu Plíhalovou, která všem přítomným popřála krásné a pohodové svátky.

Bylo to krásné odpoledne s mými nejbližšími lidmi! Všem vám přeji krásné a šťastné vánoce, plné pohody a smíchu! A samozřejmě i nějaký malý dárek pod stromečkem!

Krásný nový rok 2018 vám přeji!

Karla

Vánoční punč v Přerově

Ve čtvrtek 7. 12. jsme si v přerovském Mamma HELP poseděly u dobrého punče, který pro nás již tradičně vaří Marta Metelková. Nad voňavým horkým šálkem jsme si povídaly s členkami i s panem doktorem Danielem Bartíkem, který je odborným garantem přerovského Mamma HELP centra.

Probraly jsme vše, co se letos dělo nejen v Přerově, ale v celé naší organizaci, a byla jsem moc ráda, že si dr. Bartík naší práce velice cení a bude nás velmi rád podporovat i v dalším roce. To mi udělalo velkou radost!

Martě Metelkové děkuji za pohoštění a rodinnou atmosféru, kterou nám odpoledne vytvořila.

Karla Otavová



Hradecký vánoční večírek

Letos jsme měly dva vánoční večírky. První byl ve znamení vína. Vinař pan Kohoutek nám vyprávěl o historii vinařství u nás, o zajímavostech kolem vína, a my jsme při tom měly možnost vína, která donesl, ochutnat. Za týden jsme se pak sešly na tradičním vánočním večírku. Bylo nás plné centrum všech věkových kategorií. Koledy nám zahráli Pepa a Anežka Kujalovi, žáci prvního stupně ZŠ, Pepa na trubku a Anežka na housle. Při soutěži o nejlepší linecké kolečko byla v porotě kromě našich členek i jedna ze studen-



tek střední zdravotnické školy, které k nám přišly se svou vychovatelkou. A tu nejstarší generaci jsme zastupovaly my - mammahelanky. Libuška Nováková přednesla moc hezké zamyšlení nad tím, co je v životě důležité. Přinesly jsme si také svoje fotografie z mládí a měly jsme uhodnout, kdo je kdo. Některé z nás byly uhodnuty jednoznačně, některé vůbec. Mezi tím vším pobíhal malý dvouletý klučina

Matoušek, který se spolu s maminkou Nadou už nemohl dočkat svého budoucího bratříčka.

Všichni dohromady jsme vytvořili příjemnou atmosféru a s přáním šťastných vánočních svátků a spokojeného roku 2018 jsme se večer rozcházely.

Jana Smetanová

Vánoce v Budějovicích



V předvečer svátku svatého Mikuláše již tradičně na českobudějovické náměstí přilétá anděl. Z Černé věže se snáší pomalu přímo na náměstí.

Právě v tomto období jsme měly možnost potkat se zde i přes nepřízeň počasí s návštěvníky vánočních trhů, kdy někteří se každoročně už

pravidelně zastavují u našeho stánku. Jsou to moc milá setkání! Při benefičním prodeji se mohou potěšit našimi výrobky z artedílen, často zde vybírají dárečky pro přátele a známé.

Proč právě teď byla nasvícena Samsonova kašna na růžovo, ví snad jen Anděl s Mikulášem a všechny ty, pro které je růžová barva jasným symbolem.....



Vánočně naladěny a s úsměvem na tváři jsme zakončily letošní rok i v českobudějovickém centru.

Na stolech nechyběl již tradičně vánoční kapr se salátem, vánoční cukroví vyrobené s láskou, punč a spousta dalších dobrot, o které se s námi přišla podělit naše děvčata. V příjemné atmosféře jsme si povídaly o společných akcích, rodině i plánech na rok příští. Milým překvapením pro všechny byla účast naší ředitelky Jany Drexlerové a Simči Kolářové, které si s námi přijely do Budějic vánoční atmosféru vychutnat.

Rozloučily jsme se s přáním krásného prožití vánočních svátků a zejména pevného zdraví!

Adventní čas s přehlídkou pokrývek hlavy

Vánoční čas jsme si v Brně zpríjemnily humorem i básněmi. Naše talentovaná děvčata na daná slova vytvořila básně. Modelky pak předvedly pokrývky hlavy – jak jim to slušelo, se můžete podívat na fotkách. Rok utekl jako voda a do nového roku 2018 všem přejeme zdravíčko, o kterém všechny moc dobře víme, jak je důležité.... Tak tedy žijme, dokud žijeme !!!



Lenka Pelánková





Vánoce na Poliklinice Zahrádníkova

Letošní poslední benefiční prodej našich vánočních dárků proběhl na Poliklinice Zahrádníkova v těsné blízkosti našeho brněnského centra. Také díky Janě Böhmové, nezávislé kosmetické poradkyni, která líčila hosty zdarma, byla účast potěšující. Děkujeme všem děvčatům, která s akcí pomohla a vedení polikliniky za poskytnutí prostoru a těšíme se na spolupráci v příštím roce.

Rekondiční pobyty v roce 2018

A ještě zpráva, na kterou už spousta z vás čeká. Můžete se začít hlásit na rekondiční pobyty, které jsme letos pro vás připravily.

Přihlášky je třeba nechat potvrdit vašim ošetroujícím lékařem, ale až před pobytem. Zatím se můžete přihlásit osobně v nejbližším MH centru, nebo telefonicky či e-mailem Hance Jírovcové, která má pobyty na starosti. (tel.: 725 979 119, e-mail: hana.jirovcova@mammahelp.cz). Přednost mají pacientky krátce po léčbě a ty, které s námi jedou poprvé.

Penzion Majorka, Lázně Slatinice 27. 5 – 2. 6.

Orientační cena 4 200 Kč. Lázně Slatinice jsou cca 20 km od Olomouce. K dispozici bazén, možnost zakoupení masáží, od 270,- Kč. Pro 25 osob. Vedoucí pobytu Kateřina Vondráčková

Penzion Bobr, Horní Stropnice 16. – 23. 6.

Orientační cena 3 800 Kč. Horní Stropnice je v Novohradských Horách. Krásná příroda, zdravý vzduch krajina bez průmyslu. Pro 25 osob. Vedoucí pobytu Hanka Jírovcová

Penzion DIANA, Teplice nad Bečvou 8. – 15. 9.

Orientační cena 4 000 Kč. Teplice nad Bečvou jsou dostupné městským autobusem z Hranic. K dispozici bazén, masáže, výlety do okolí autobusem. Pro 25 osob. Vedoucí pobytu Hanka Jírovcová

Penzion Karafiát, Štěpánov u Skutče 9. – 15. 9.

Orientační cena 5 300,- Kč. Penzion uprostřed lesů, komorní prostředí, 10 lázeňských procedur v ceně. Pro 15 osob. Vedoucí pobytu Daniela Tobrmanová

Program MHC Praha

- 8. 2. čtvrtek 16.00 Cesty k sobě: propojení arte- a aromaterapie NOVINKA**
 Arteterapie pomáhá člověku otevřít duši a nahlédnout díky vytvořenému dílu a následnému rozboru do našeho hlubšího podvědomí. Aromaterapie za použití speciální řady esenciálních olejů a jejich vůní otevírá a harmonizuje naše emoce, podporuje samoléčící schopnosti těla. Arte- a aroma terapie jsou dvě metody, které pracují s nevědomými procesy k vyjádření toho, co je uvnitř nás, ve velmi příjemné a prožitkové formě. Nebojte se, **nepotřebujete k tomu mít výtvarné nadání.** Není podstatné, co vznikne a jak to bude krásné, jde o proces tvoření a o myšlenky, které Vás u toho napadnou. Použijeme několik arte-terapeutických technik. Emoce a vzpomínky ještě podpoříme a vneseme do vědomí skrze aroma esenciálních olejů. **Každá účastnice obdrží na konci semináře na míru namíchanou lahvičku esenciálních olejů – svůj osobní parfém.** Vaši účast ohlaste telefonicky na [272 732 691](tel:272732691) nebo osobně v Mamma HELP centru. Kurz vede Simona Michalcová: vystudovala pražskou oděvní školu, PVŠ psychosociálních studií, gestalt psychoterapii, aromaterapii.
- 15. 2. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 22. 2. čtvrtek 16.00 1. babinec v novém roce**
- 27. 2. úterý 16.00 Inspirativní osobnosti pro současnou lékařskou etiku.**
 Přednášet bude MUDr. Tereza Pinkasová, 3. lékařská fakulta UK Vaši účast ohlaste telefonicky [272 732 691](tel:272732691) nebo osobně v Mamma HELP centru.
- 8. 3. čtvrtek 16.00 Cesty k sobě II. Arte a aromaterapie**
- 14. 3. středa 16.30 Zdravé nohy od prstů až po kyčle! Jak na to? Přijďte si poslechnout rady Daniela Müllera** – ředitele společnosti IQ pohyb a hlavního metodika a diagnostika IQ pohybového centra v Praze. Vaši účast ohlaste telefonicky [272 732 691](tel:272732691) nebo osobně v Mamma HELP centru
- 15. 3. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 22. 3. čtvrtek 16.00 Babinec**
- 29. 3. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – tvorba s jarní tematikou

Tělocvična

- Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou**
Úterý 15.00, 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou
Středa 17.30 Břišní tance s Renatou Brožovou (7. 2. lekce odpadá)
Lekce stepu jsou pro malý zájem nyní zrušeny. Pokud se zájemci najdou, je možné se začátečníky znovu začít!

Čtvrtek 14.00,15.45 Jóga s Irenou

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

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 - **16. 2.** 10.00 - 12.00, **1. 3.** 17.30 - 19.30

Lymfologická poradna v tomto pololetí odpadá, ze zdravotních důvodů paní Aleny Jelínkové.

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.

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Sobota 17. 2. Malostranský hřbitov – galerie pod širým nebem

Sraz v 10 hod. před vchodem na Malostranský hřbitov hned u zastávky tramvají Bertramka.

Sobota 10. 3. Vojtěšská čtvrť a nábřeží.

Sraz v 10 hodin u Národního divadla (historická budova)

Výlet s Hankou

Sobota 10. 2. 2018 Trasa Hradištko – Davle

Sraz v 10.15 na Smíchovském nádraží u autobusu č. 338. Odjezd autobusu v 10.35. Trasa měří necelých 10 km. Hůlky jsou nutné. Prosím o nahlášení účasti na telefonu 272 732 691.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

7.2. Malování s Adou – arteterapie

14.2. Setkání s autorem knih o Brně a starých stezkách ing. Radanem Květem

21.2. Batikování triček s Majkou Konrádovou

28.2. Babinec – a kdo chce, nechť donese básničku ze svého autorského díla. Máme mezi sebou básníčky, tak ať se to svět dozví

- 7.3. Malování s Adou** – arteterapie
- 14.3. Přátelská návštěva Klubu důchodců Letovice u nás** – přijďte se seznámit s novými tvářemi
- 21.3. Jarní vazby** s Růženkou
- 28.3. Babinec se zahrádkářskou tematikou.** Kdo má semínka na výměnu, přineste. Bude burza semen a sazenic

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 ve 15 hodin**

- 1. 2. Trénink paměti** – další setkání s Mgr. Valešovou při procvičování naší paměti.
- 8. 2. Trénink paměti** – pokračování našeho mozkového cvičení.
- 15. 2. Trénink paměti** – co jsme si zapamatovaly , závěrečný díl letošního setkání s Mgr. Valešovou.
- 22. 2. Tvořivá dílna** – ukážeme a vyzkoušíme si možnosti práce s drátkem – **drátkování**.
- 1. 3. Cestovatelské okénko** – nenechte si ujít zajímavé vyprávění Aleny Zezulkové o jejím pobytu v **Moskvě**, určitě nebude nouze o úsměvné zážitky.
- 8. 3. Přednáška o štítné žláze** – s její funkcí v lidském těle, s možnými nemocemi a léčbou tohoto důležitého orgánu nás přijdou seznámit medicí z Lékařské fakulty UK v Hradci Králové.
- 15. 3. Babinec** – skoro jarní posezení, při kterém nebudou ani naše ruce zahálet – dotvoříme jarní dekorace na benefiční velikonoční prodeje.
- 22. 3. Arte se Štěpánkou** – po delší době se vrátíme k tvorbě šperků, které ozdobí nejen nás, ale budou se líbit i ostatním.

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

- 27. 2. Artedílna – Tvoříme pro radost** – výroba kaširované misky 1. část
- 6. 3. Artedílna – Velikonoční tvoření** – pletení z papírových ruliček
- 13. 3. Přednáška – MUDr. Třešková Inka: Rekonstrukce prsu** – současné možnosti plastické chirurgie
- 20. 3. Artedílna – Tvoříme pro radost** – plnění látkových výrobků

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.mamahelp.cz

Program MHC České Budějovice

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

- 6. 2. úterý 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.** Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 13. 2. Cestovatelské okénko. S Hankou cestujeme po Zakarpatské Rusi.**
- 27. 2. Artedílna se Sylvou. Vyrábíme pro radost.**
- 6. 3. úterý 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.** Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 13. 3. Artedílna se Sylvou.** Velikonoční vyrábění.
- 20. 3. Artedílna se Sylvou.** Velikonoční vyrábění.
- 22. 3. – 24. 3. čtvrtek-sobota 10.00-18.00 Jarní trhy** – Jako každoročně se potkáme u našeho stánku na náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích.
- 24. 3. sobota 13.00 MODA Fashion Day Český Krumlov.** Zveme vás na odpolední workshop, věnovaný ženám - jejich zdraví a nejen vnitřní kráse. Od **19.30 hod.** se koná galavečer módních přehlídek **v Zámecké jízdárně.**

Cvičení s Tamarou ve čtvrtek od 16.15 hod. Vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení předem telefonicky objednat, volejte na [385 515 031](tel:385515031).

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 7. 2.** Druhý workshop se studenty psychologie 4. ročníku na téma „**Jak se mít ráda, aneb, jak si na sebe udělat více času**“.
- 14. 2.** **Artedílina** s Ludmilou a Hankou. Relaxační kresba Zentagle
- 28. 2.** **Šitičko s Ivankou a Evou**, kočky a sovičky se na vás těší!
- 7. 3.** **Velikonoční tvoření s Ludmilou.**
- 31. 3.** **Šitičko s Ivankou a Evou**, kočky a sovičky se na vás těší!

UPOZORĚNÍ: Cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou v nové tělocvičně!!! Každé úterý od 16 hodin v Sokolské ulici 7. Případné dotazy vám zodpovíme na emailové adrese: terapeutkyolomouc@mammahelp.cz

Program MHC Zlín

- 17. 1.** **15.00 V novém roce vás srdečně zveme na hodinku cvičení** v našem MHC. Přijďte si protáhnout tělo a naučit se správnému dýchání.
- 31. 1.** **14.00 Zajímá vás, jak jste pozorní, pohotoví a jakou máte paměť?** Přijďte mezi nás!
- 14. 2.** **15.00 Novinka – cvičení v MH centru.** Naučíme se i **správně dýchat**, přijďte si to zkusit! Těšíme se na vás!
- 28. 2.** **14.00 Po roce se můžeme těšit na naši korálkovou Jarušku a její šikovné ruce.** Přijďte si něco pěkného vyrobit.
- 7. 3.** **15.00 Po necelém měsíci se opět těšíme na vás a na cvičení.**
- 21. 3.** **14.00 Artedílina** – přivítáme jaro výrobou slepiček a kraslic.

Výzva pro členky Mamma HELPu:

Výkonný výbor Mamma HELP, z. s., připomíná členkám a členům organizace, že s novým rokem je třeba splnit jednu z mála členských povinností – uhradit **členský poplatek pro rok 2018**. Jde o částku libovolnou, **nejméně ve výši 200 Kč** ročně, jak je uvedeno ve stanovách spolku. Platit je možné hotově v MH centrech, nebo převodem z vašeho účtu na účet Mamma HELP číslo 27-4605410297/0100, nebo také přiloženou složenkou.

V příštím čísle bulletinu vás všechny pozveme na Valnou hromadu, která se bude konat jako vždy v průběhu dubna.

MUDr. Václav Pecha a Mgr. Jana Drexlerová, statutární zástupci

Do roku 2018

Marie Zrůcká

Co všem do nového roku přát:
Chtěla bych všem lásku, štěstí, zdraví dát.
Ať každý své srdce jak dveře otevře,
a s láskou přijme ty, co hledají...
Všichni, co odpouští, se netají,
že kameny těžké na zem padají.
Zem je zakryje a vše se promění.

Nový čistý život se zrodí.
Na jaře vše pučí a země vydává svou sílu,
tak dejme se do práce,
náš život jak zahrada je
a na nás záleží, co kdo zaseje.
Pane, pomoz nám najít víru i naděje.

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



Jana H., Helena T.(65) a Dana V. – 1.2., Danuše L. – 2.2.,
Veronika Š. a Daniela T.(65) – 3.2., Eva H. – 4.2., Světlana
F.(45), Věra M.(55) a Kateřina V. – 5.2., Lenka D. – 6.2., Jitka
H.(55) a Pavlína V. – 7.2., Yvone B., Helena D., Jaroslava E.
a Naďa K. – 9.2., Jitka Ch. a Alena P. – 11.2., Ivana K.(65)
– 12.2., Zdenka H. – 13.2., Marie G. – 15.2., Alena Ch.(65),
Miloslava M.(65), Silvie P. a Jana S. – 16.2., Jana B.(55)
a Hana M. – 17.2., Jana D., Martina G. a Hana P. – 18.2., Eva Š.
a Eva T.(50) – 19.2., Ludmila B., Drahomíra P.(65), Marie S. a Marie V. – 22.2., Emílie
H. – 23.2., Jana M.(75). a Jana Š. – 24.2., Ladislava Š. – 26.2., Alena A., Helena L.
a Soňa P. RNDr. CSc.(65) – 27.2., Jaroslava J., Petruška M., Jana P. a Blažena P. – 28.2.

a v březnu

Marcela D., Hana G. a Věra M. PhDr. – 1.3., Eva B.(60), Vlasta K., Marie M.(70) a Věra
Š. – 2.3., Hana R.(65), Zdena S. a Jana T. – 3.3., Jaroslava K. a Yvona S. – 5.3., Daniela
D. Ing. a Hana K. – 6.3., Miluše C., Eva M. RNDr. a Vlasta Z. – 7.3., Renata K., Marie N.
a Tařana W.(70) – 8.3., Lenka J., Zdenka K. Mgr., Hana K., Iva S. a Ilona T. – 9.3., Jana
B. – 10.3., Hana F. Ing.(60) – 11.3., Marie M. Mgr. – 12.3., Štěpánka Š. a Helena V. –
13.3., Miroslava H.(70) a Stanislava S. Ing. – 14.3., Marta F. a Jitka M. Ing.(55) – 15.3.,
Daniela V. MUDr. – 16.3., Miloslava H. – 18.3., Krystyna P.(75) a Olga T. – 19.3., Jana
D. Ing., Jaroslava K., Ludmila L. a Hana Š. – 20.3., Simona Ď.(50), Iva H.(70), Monika K.,
Dagmar M., Helena R. a Jana S. – 21.3., Iva K. PhDr.(70) – 22.3., Jana B.(60), Jana H.,
Marta M.(65), Jiřina M. Mgr. a Václav P. MUDr.(70) – 23.3., Božena K. – 24.3., Zdenka
G. – 25.3., Arua B., Jiřina J., Ludmila K. a Štěpánka P. – 26.3., Květa M. a Alexandra P.
– 27.3., Věra H., Miroslava K.(75) a Jana Š.(60) – 28.3., Jindřiřka G., Hana K. a Blanka
K. – 29.3., Vladimíra K. – 30.3., Drahoslava L. a Marie M. – 31.3.

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: Lenka Kalusová

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: Lenka Kalusová

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



amoena



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



Za dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!

Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,
Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100, Plzeň, Přerov
27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100, České Budějovice 107-7578820277/0100