

11 – 12 / 2018

LISTOPAD – PROSINEC



říct 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 za zdravá prsa. 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

i všechny ostatní čtenářky našeho bulletinu,

blíží se Vánoce a také konec tohoto roku a mně to připadá, jako bych teprve před pár týdny psala podobný úvodník – a ono už je to rok! Také vám to tak utíká?

Já vím, jsou chvíle, kdy se naopak čas vleče...to když čekáme, až se něco nepříjemného přezene, až to skončí a bude zase fajn. To člověk postrkuje očima ručičky hodinek, odškrťává dny v diáři, vyhlíží to „lepší příští“ netrpělivě a nemůže se dočkat... Ale ono to přijde, chce to jen trpělivost, hodně vůle a věřit!

Když to zrovna není moc k vydržení, rozhlídněte se kolem sebe – a nestyďte se vyslat signál „volám o pomoc!“ Není to hloupé, zbabělé či ponižující, jak se možná některým z nás může zdát... Nikdy nezapomenu na větu mé psycholožky Marie, kterou pronesla, když jsem se u ní po operaci rozplakala a pořád dokola se omlouvala za to, že brečím: „A kdy jindy, když ne teď?“ Nějakou dobu mi trvalo, než mi obsah té její jednoduché otázky úplně došel, ale už 19 let se mi díky tomu mnohem snáz žije...Ne, nemusíme být vždycky a za každou cenu ty nejstatečnější, co všechno zvládnou samy a všechno se zatnutými zuby vydrží. A je dobré, když se naučíme říct si o pomoc.

Tenhle letošní poslední bulletin by měl přinést vánoční atmosféru a hezká přání. Ale to si můžeme dopřát spolu a naživo na našich vánočních večírcích, které už teď ve všech Mamma HELP centrech pilně chystáme. Stačí přijít, s dobrou náladou, něčím sladkým a voňavým na zub a drobným dárkem do tomboly... Bývá tam veselo i jímavo, vzpomíná se tam a zpívá u stromečku – rády se prostě vidíme a nerady se rozcházíme.

Chtěla bych tentokrát naplnit následující stránky pomyslnými i opravdovými dárky, kterými nás podarovali přátelé i úplně neznámí lidé jen tak – z dobroty srdce. Je jich celá kopa... tak se dejte do čtení.

Hezké Vánoce, hodně štěstí a zdraví a na shledanou v novém roce 2019, který bude rokem našeho 20. výročí. (Budu se opakovat – ale strašně to uteklo!)

Jana Drexlerová

Kongres plastických chirurgů v Olomouci

V Olomouci se ve dnech 11. – 13. října konal kongres České společnosti plastické chirurgie a Slovenské společnosti plastické chirurgie. Kongresu jsem se zúčastnila s přednáškou na téma Rekonstrukce prsu po mastektomii. Prezentovala jsem komplexní ošetrovatelskou péči od stanovení diagnózy rakoviny prsu u žen až po přehled rekonstrukčních postupů, používaných při obnově tvaru a velikosti postiženého prsu.

V závěru přednášky jsem zdůraznila a vysvětlila důležitost prevence v samovyšetřování prsu. Nezapomněla jsem na pacientky, které mají osobní, psychické a rodinné problé-



že polovinu výtěžku ze společenského večera a tomboly obdrželo právě olomoucké Mamma HELP centrum.

Dana Tomandlová, Plzeň

Kurz tejpování

Na konci září jsem se za brněnské mammahelpky mohla zúčastnit dvoudenního kurzu, který nám nabídl Tomáš Nedoma ze Školy tejpování. (Pro ty, kdo neví co tejpování je - jde o metodu, která využívá lepení textilních pásek na kůži pro ovlivnění pohybového a oběhového systému.)

Tyto kurzy škola pořádá po celé republice a je o ně velký zájem. Já jsem měla to štěstí, že kurz vedl přímo Tomáš. Pokud jste si už stihly prohlédnout video, které jsme jako dárek dostaly a zveřejnily na youtube, jistě mi dáte za pravdu, že je to velmi sympatický mladý muž. Při zahájení navrhl účastníkům, abychom si všichni mezi sebou tykali, což bylo příjemné, a současně se zmínil o Mamma HELP a spolupráci s námi. Pak jsme se pustili do teorie a poté do vlastního tejpování.



Tomáš vždy vysvětlil co, proč a jak tejpovat. Ukázal na někom z nás a pak už jsme se vzájemně „olepovali“. Večer jsme vypadali jak barevné mumie. Druhý den jsme si díky Tomášovi již byli jistější v držení a tahu pásek. Pro mne byl tento den zajímavější, protože jsme se učili lymfatické techniky, které mohou pomoci mnohým z nás. Chci všem vřele účast na těchto kurzech doporučit. Tomáši, děkuji za všechny mammahelpky.

Marie Hamanová

Naše poděkování za **Halloweenskou** snídani v HRC

Na sobotu 27. 10. jsme dostaly pozvání z Hard Rock Cafe pro naše maminky a tatínky s dětmi na brunch spojený s Halloweenskou party. Děti v roztodivných maskách malovaly, dlabaly dýně a soutěžily, tancovaly, zpívaly a všichni jsme se výborně bavili. Děcka odcházela s plnými břichy a rozzářenými obličejí.

Děkujeme, přátelé v HARD ROCK CAFE!



Když se někdo nebo něco narodí,

je dobrým zvykem přivítat jej do života a pokřtít. Tentokrát se narodilo literární dílko s názvem „Až na (kostní) dřev“, matkou/ autorkou je paní Věra Nygrýnová z Brna. Je v něm popsán působivý příběh mladé ženy, její prožitky, pocity, smutky, radosti i naděje, tedy vše, co všechny důvěrně známe ve spojení s nemocí.

A když křest, tak naším výborným nealko pivem Mamma BEER a když kmotra, tak jedna z nejpovolanějších – Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELPu. Odbývalo se to celé v pražském knihkupectví Luxor, ale doneslo se mi, že knížku přivítali na svět také brněnští přátelé autorky, tentokrát v knihkupectví Dobrovský.

Tak hodně zdraví, ať se Vám hezky čte a hlavní hrdince držíme palce.

Jana Šrůtková



Youngové i Geometry mají Grand Prix z Portorože

(Filip Rožánek a Mamma HELP)

Letošní vyhlašování vítězů reklamního festivalu Golden Drum znamenalo významný úspěch pro dvě české agentury. Grand Prix si odvezli Young & Rubicam Prague a Geometry Prague.

Celkově nejúspěšnější českou agenturou se v Portoroži stali **Young & Rubicam**. Zabodoval každý její projekt, který se probojoval na shortlist. Tisková kampaň na magazín Reportér se objevila třikrát mezi Grand Prix, dále dostala jedno zlato a dvě stříbra. **Dvě stříbra má pivo Mamma BEER, které vzniklo pro organizaci Mamma HELP. Blahopřejeme, Terezo a spol.!**

LISTÁRNA

Milé dámy,

Máme velkou radost, že u nás v obchodě můžeme nabízet limitovanou edici piva **Mamma Beer od Žateckého pivovaru**, která byla vyladěna tak, aby působila proti negativním účinkům chemoterapie, která je často používanou metodou léčby nádorů prsu u žen...

Chemoterapie je pro ženy náročná nejen psychicky, ale i fyzicky – agresivní léčba oslabuje organismus a zároveň je po ní téměř nemožné doplnit energii... Je spojená se silnými nevolnostmi a pacientkám často mění chuť. Jídlo jim připadá hořké a zanechává po sobě kovovou pachutí v ústech. Vše, co není sladké jim chutná jako prach nebo kov...

Nezisková organizace Mamma HELP, která nemocné podporuje, proto nabízí speciální nealkoholické pivo, které si nyní můžete zakoupit i u nás **v Potravínách Krátký a spol.** v Lovosicích. Pivo aktivně podporuje chuť k jídlu, je plné vitaminů a živin stejně jako běžné pivo. Kompletní výtěžek z prodeje od nás dostane Mamma HELP.

Z naší lékařské poradny na www.mammahelp.cz

Věra L.: Dobrý den, je mi 40 let, v naší rodině je rakovina prsu a rakovina dělohy a děložního čípku ze strany matky a babičky. Chci se zeptat, jaká vyšetření mám absolvovat. Prsa mám malá a nevím, zda by bylo mamografické vyšetření možné nebo lépe sono vyšetření. Je hrazeno od VZP? Jsem objednaná ke gynekologovi. Děkuji za odpověď.



Dobrý den, obecně se doporučuje po 40. roce věku vstupní mamografie. A pak postačí sonografické sledování do 45. roku věku. Nicméně při výskytu nádorového onemocnění v rodině tak jak popisujete, je sledování dle tzv. míry rizika. Pokud není riziko vysoké, pojišťovna do 45 roku věku vyšetření nehradí.

V opačném případě je v rámci ČR program pro ženy se zvýšeným rizikem a doporučená vyšetření jsou hrazena na základě genetického vyšetření. Doporučuji tedy vyhle-

dat mamologickou poradnu nebo přímo genetickou poradnu a informovat se o dalším postupu.

MUDr. Halka Bitmanová

Z. B.: Dobrý den, šest měsíců užívám Anastrozol. Kromě ztuhlosti svalů mě trápí lupavý prst, který se objevil po dvou měsících užívání. Po dalších dvou měsících se přidal další prst a nyní již třetí. Bojím se, že to bude stále pokračovat. Lze s tím něco dělat? Děkuji.



Dobrý den, problémy s klouby, včetně lupavých prstů jsou znárou komplikací užívání tzv. inhibitorů aromatáz. Je možné zkusit vyměnit anastrozol za letrozol – to asi v 50% případů přinese zmenšení kloubních potíží. Další možností je podávání tamoxifenu, pokud nejsou kontraindikace. Měla byste to konzultovat se svým ošetřujícím onkologem. S pozdravem

MUDr. Renata Koževniková

Pomoc z centra AR Aesthetics



Řada žen s nádorovým onemocněním prsu i dnes podstupuje mastektomii, během které se odstraňuje nejen tkáň prsní žlázy, ale také tkáň bradavek. Po tomto chirurgickém zákroku dochází často k ztrátě prsního dvorce a v místě provedené operace zůstává zjištěná tkáň. Pro mnoho žen je velmi těžké přijmout deformaci svého těla, která jim navíc stále připomíná prodělanou chorobu.

„Dnes ale tyto pacientky mají možnost neinvazivní rekonstrukce prsních dvorců, bez operace,“ říká Alesia Rybak, hlavní specialista centra estetické dermapigmentace AR Aesthetics. „Dermapigmentací lze získat dokonale přirozený tvar areoly. Současně je možné vytvořit také novou bradavku velmi podobnou té na druhém prsu, případně obě bradavky nové. Používá se pigment, který se nejvíc blíží přirozené barvě a ladí s tóny klientčiny pokožky. Aplikovaná technika je unikátní a dokáže při rekonstrukci prsních dvorců a bradavek vytvořit téměř dokonalou iluzi,“ vysvětluje.

Centrum AR Aesthetics se rozhodlo připojit k podpoře celosvětového boje proti rakovině prsu. „Chceme proto nabídnout každý měsíc ženám po mastektomii, které si přejí obnovit estetiku svého těla, 1 – 2 procedury zcela zdarma. Více informací o dermapigmentaci najdete na našem webu ar-aesthetics.cz. Rádi Vám pomů-



žeme zachránit krásu vašich prsou!" Pokud máte o tento dárek a velkorysou nabídku paní Alesie Rybak zájem, kontaktujte prosím nejprve koordinátorky našich Mamma HELP center.



Říjen v růžové,

to je platforma, kde mohou ženy, které rakovinu prsu prodělaly, sdílet s ostatními svůj příběh. Podělit se, jak řešily bolest, únavu, strach, obtíže v sexuálním životě nebo v chování okolí a jak znovu získaly sílu.

Pro některé je to oslava síly a odhodlanosti přežít. Pro jiné příležitost, jak dostat mezi lidi více informací o nepříjemné realitě spojené s nemocí. A pro organizace, které pomáhají ženám s tímto typem rakoviny bojovat, je to jedinečná šance, jak získat pro svou činnost finanční podporu.

Protože říjen 2018 pro nás znamenal nebývale širokou podporu – připojilo se k nám celkem 104 partnerských organizací, firem a institucí – je pro nás milou povinností poděkovat jim také v našem bulletinu. Věříme, že se nad fotkami a při čtení neuvěřitelně šíře nápadů jak pomoci nebudete nudit a že vás mile překvapí, kolika lidem na nás záleží.

Říjen v růžové ve firmách

Pozitivní zpráva z Prahy: počet firem, které v říjnu zrůžoví, stoupá a tak jsme zažily plně obsazené přednášky, profesionálně zorganizované dny zdraví a hodně zájemců o nácvik samovyšetření... Ve Stavební spořitelně České spořitelny, a.s. jsme jako bonus získaly na 2 měsíce nádherný prostor pro naši foto výstavu, kterou tak bude mít možnost shlédnout velké množství lidí. Ve společnosti Teva Pharmaceuticals ČR, s.r.o. navštívil naši





přednášku dokonce i generální ředitel – co víc si můžeme přát. Podpořily nás i společnosti GEP, s.r.o., Air Dispatch (CLC), Alpha Flight a.s., SITA a TIMO.



Studio DVA s Mojí psychologií



Díky inzerentům velkého růžového čísla časopisu Moje psychologie obdržel Mamma HELP šek na 146 000 Kč, který po nádherném divadelním představení Sex pro pokročilé s Janou Krausovou a Karlem Rodenem převzal MUDr. Václav Pecha, odborný garant pražského MH centra a předseda Mamma HELP, z.s. Mammahelpky,

kteřé se se čtenářkám časopisu svěřily se svým příběhem dostaly navíc z rukou šéfredaktorky Báry Šťastné dárek.

Zámecká kavárna, oděvní ateliér a festival jógy pro hradecké centrum

Poslední říjnové páteční odpoledne jsme si užily v Zámecké kavárně v Pardubicích. Na pozvání paní kavárniče Nikol jsme se setkaly s pardubickými ženami, kterým učarovala práce s drátkem. I když jsme drátkovaly i ve čtvrtek v našem hradeckém centru, zde to bylo zase úpl-





ně něco jiného. Ty prostory, hudební doprovod, káva od profesionálů a paní lektorka Olga Ningerová vytvořily úžasnou atmosféru, rozcházely jsme se až před devátou. Zámecké nádvoří mělo svoje kouzlo v té tmě spolu s osvětleným zámekem (to vám můžou Hradečáci fakt závidět). A že se Hradec s Pardubicemi nemusí? Nesmysl! I když ten večer

hradečtí hokejisté v Pardubicích prohráli, máme Pardubice rády!

Jiný páteční večer jsme strávily v příjemném prostředí Ateliéru JR paní Jitky Šedové v Hradci Králové. Tentokrát bez přednášky a edukace, ale nechybělo krátké představení naší organizace, kterou si paní Jitka přizvala k své podzimní módní přehlídce spolu s dvěma výtvarnicemi, jež měly při této příležitosti vernisáž. Atmosféru doladila krásná hudba v podání hradeckých filharmoniků. Velký dík Ateliéru, že se připojil k našemu Říjnu v růžové. A když mi na rozloučenou řekla paní Šedová „Tak příští rok znovu“, s velkou radostí jsem souhlasila.

V sobotu jsme pak ještě měly možnost nakouknout mezi ty, kterým učarovala jóga ve všech jejích podobách, na festivalu jógy OM SHANTI. Pozvalo nás hradecké studio YOGADREAM, abychom představily Mamma HELP a nabídly účastnicím naši edukaci. Dokonce jsem se neprozřetelně zúčastnila jedné lekce. Ano, při cviku na udržení rovnováhy, lidově řečené „holubička“ jsem to neubalancovala a spadla, ale o to víc teď obdivuji všechny, kdo se tomuto tělesnému cvičení a životnímu postoji věnují.



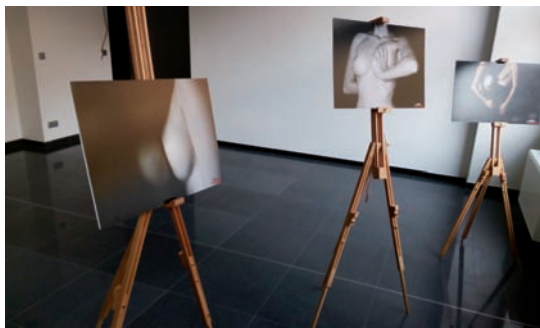
Akce se konala v prostorách studia T-bass a naše stanoviště bylo hned vedle barového pultu, takže jsme se spřátelily s panem baristou a výsledek uvidíte na fotce, kterou najdete na www.mammahelp.cz. Byla to super strávená sobota. Děkujeme paní Tereze Kertesz, že nás pozvala, a také za bonus – příspěvek na naši činnost, získaný ze vstupného.

Jana a Alena z hradeckého Mamma HELP centra

Naše největší růžová akce v Olomouci – Café Palác pro Mamma HELP

Přišlo nás podpořit hodně příjemných lidí. Koncerty Kateřiny Maňákové a poté Ivo Batouška byly skutečným zážitkem. Výstava fotek školy Michael vyvolala velký zájem, naše růžové zákusky se téměř vyprodaly a víno všem moc chutnalo.

Děkujeme za podporu.



A takhle nás podpořili lidé ze společnosti **BCS Automotive Interface Solutions** - **TRW Autoelektronika s.r.o.** v Benešově, odkud nám napsala paní Petra Králová:

„Samy jsme byly překvapeny částkou 20 100 korun, kterou se podařilo vybrat a ochotou zaměstnanců přispět, a to buď nákupem domácích výrobků či přispěním penězi, aniž by si cokoli koupili.“ Děkujeme!





I kočky pomáhají

Celý říjen bylo možné v Plzeňské kočičí kavárně zakoupit závěsné i jiné látkové kočičky, které vyrobily plzeňské mammahelpky.

Děkujeme paní Janě Augustinové a celému týmu kavárny, protože díky nim se kočiček z naší dílny do světa podívalo opravdu moc.

Děk patří i všem návštěvníkům, kteří si vybrali z kočičího

houfu dárek, čímž nám významně finančně pomohli.

Ivana, Plzeň



Zdravé stravování se připojilo k akci Říjen v růžové!



Jedno říjnové úterý měli strávníci Zdravého stravování v sekci Pro zdraví všechna jídla růžová a část výtěžku poputuje k nám!

Moc děkujeme! Někde byly ohlasy na růžové jídlo napoprvé možná vlažnější, o to více si ale my **ceníme jejich podpory!**

BodyBrí studio Budějovice

Nejen, že se v BodyBrí studiu ve čtvrtek 18. a v pátek 19. října cvičilo za zdravá prsa, ale výtěžkem z obou dnů za skupinové lekce přispěje toto studio na provoz Mamma HELP centra v Českých Budějovicích! Navíc jsme se sešly v pátek v podvečer na přednášce přímo v centru BodyBrí studia. Atmosféra byla úžasná, posluchačky vnímavé a zvědavé. Po přednášce, kdy jsme prezentovaly i činnost našich artedílen, se všem rozzářil

úsměv na tváři při pohledu na náramky a další naše výrobky. Od toho dne zdobí některé z děvčat i tři naše náramky na jedné ruce – prý se jim prostě nedalo odolat! Věříme, že náramky všem připomenou důležitost prevence a nikdo už nezapomene na samovyšetření. A děkujeme za milé setkání!

Lída, Budějovice



Měsíc v růžové v OC Tesco, Pigy v Plzni a v Praze

Prasátko Pigy učilo děti kouzlit a my jsme zase na našich stáncích v OC Tesco Rokycanská a OD Eden ve Vršovicích učily maminky samovyšetření prsou.



OC Galerie a Air Dispatch v Ostravě

V rámci Měsíce v růžové, který probíhal také v Obchodním centru Galerie v Ostravě, jsme i my z olomouckého centra přispěly svou troškou do mlýna. U našeho stánku jsme ženy na modelu prsů učily samovyšetření, odpovídaly na jejich dotazy a rozdávaly užitečné brožurky. Děti se mezitím živě zajímaly o zvířátka a jiné krásné věci, které jsme nabízely v rámci benefičního prodeje. Akce byla příjemná a lidé milí.



A z Ostravy posílám také fotku z jedné akce našich nových partnerů, firmy Air Dispatch Ostrava. Všichni zaměstnanci přišli 25. října v něčem růžovém a každý si navíc koupil i nějaký náš výrobek, aby nás odpořil i finančně. Z fotky je na první pohled vidět, že jsou výborný tým a tak se moc těšíme na vzájemnou spolupráci.

Mlsáte rádi, ale chcete zároveň pečovat o své zdraví?

Celý říjen jste mohli dělat obojí najednou a navíc ještě přispět částkou 5,- Kč z každého prodaného růžového zákusku na provoz Mamma HELP centra České Budějovice! Děkujeme paní Lence Kočové, majitelce cukrárny Raw od Kočovky, že podpořila svým luxusním zdravým raw mlsáním naše centrum.



Kde všude se svítilo růžově...

Děkujeme Technickým službám Hradec Králové a statutárnímu městu Hradec Králové za nasvícení budovy radnice na Velkém náměstí **v Hradci Králové**. Těšíme se i na trikoloru k 100. výročí vzniku republiky, která naší růžovou vysvětlí!



Říjen v růžové opět podpořilo nasvícením svých budov i město **České Budějovice** a **Hluboká nad Vltavou**. Vážíme si jejich podpory a děkujeme!

Již poněkolkáté svítila také **zlínská Jedenadvacítka**, jinak sídlo Zlínského kraje, rovněž tak i zlínská radnice. Velké díky!

...a kde zrůžověly výlohy prodejen:

Letos již potřetí se proměnila také výloha obchůdku se Spodním prádlem ve Františkánské ulici v Plzni na růžovo. Děkujeme majitelce paní Korbelové za podporu.

K prodejnám, které své výlohy v měsíci říjnu oděly do růžové, patří i TEXTIL house na Lannově třídě a v ulici Karla IV. a dále výloha prodejny Daniely K – Sport Fashion v ulici Rudolfová v Českých Budějovicích! Děkujeme paní Daně Kubě z TEXTIL house a Daniele Kvašnovské z Daniely K, i celému jejich kolektivu, že se připojili k Říjnu v růžové!

Děvčata z TEXTIL house si nenechala ujít ani naši preventivní přednášku a aktivně se zajímala o samovyšetření prsu. Máme velikou radost, že myslí nejen na zdraví své, ale i všech žen, které navštíví jejich obchody!



V Plzni se k říjnovým aktivitám připojili také majitelé květinářství „Květiny u Jany a Lukáše“.

V jejich nádherném obchůdku byla celý měsíc spolu se spoustou vkusných růžových dekorací umístěna naše sbírková kasička, kam bylo možné vložit finanční příspěvek. Děkujeme Janě i Lukášovi za laskavou pomoc.



Královský košť v Českých Budějovicích

Král vín České republiky 2018 dorazil v sobotu večer do Českých Budějovic s nabídkou degustace 300 nejlepších letošních vín!

V Českobudějovickém hotelu Clarion zahájil akci spolu s Brankem Černým náměstek primátora Petr Holický a tradičně ředitel hotelu Clarion Martin Štolka.





Přesto, že součástí degustace vín byla skvělá kulinářská nabídka, podpořili účastníci akce naši organizaci zakoupením talíře s jedinečnými chleby z ESKA a svých 100,-Kč měli možnost vlastní rukou vhodit do kasičky ve prospěch Mamma HELP. To, že stokorun bylo v kasičce několikanásobně více, než talířů s výbornými chleby, které velmi brzo došly, nás velice potěšilo!

A to nebylo vše, naši organizaci přispěl i ten, kdo ochutnal skvělou kávu Coffee Square z pražírny v Lednici. Děkujeme všem za úžasnou atmosféru a jejich pomoc.

Lída

Hradecké edukátorky v Košumberku...

Byly jsme pozvány s přednáškou do Hamzovy odborné léčebny pro dospělé a děti v Košumberku. Přednášku domluvila naše edukátorka Líba, která je v současné době v této léčebně jako pacientka. Když se začal plnit konferenční sál, cca 100 míst, nevěřily jsme vlastním očím. Byly jsme mile překvapeny tak hojnou účastí zaměstnankyň léčebny a několika pacientek. Děkujeme všem za účast i za jejich nelehkou a tolik potřebnou práci.



... pražské tradičně na Dnu zdraví se STOBem...



Tento den je určen všem, kteří chtějí žít zdravěji, zbavit se nadbytečných kilogramů a nevědí, jak na to, nebo nemají vůli dodržovat svá předsevzetí. Den zdraví se stal také tradičním setkáním těch, kteří potřebují

celoživotní laskavou kontrolu a každý rok si ověřují, jak jsou na tom s tělesnou kondicí a základními ukazateli, jako je množství tuku v těle, glykémie apod. A protože ke zdravému životu neodmyslitelně patří i samovyšetření prsu, byly mammahelpky s edukací jako každý rok součástí programu.

... a olomoucké v Přerově a Hranicích

18. 10. jsme byly pozvané na přednášku do firmy Lear Corporation v Hranicích. Bylo to v rámci jejich růžového října a musíme říct, že tak skvělou a pohodovou partičku jsme dlouho nezažily.

Prvního a pátého listopadu **v Meoptě Přerov**. Máme radost, že o naši práci byl takový zájem...umluvené, unavené, ale spokojené!



Tradičně příjemná a moc pěkná byla také akce **v Nákupní galerii v Přerově**, kde jsme nemohly chybět. Nácvik samovyšetření a benefiční prodej, ženy si nás už samy vyhledávají a přivádějí i dcery a kamarádky. Hlavní myšlenka Mamma HELP o pomoci ženám už se dostala do povědomí, máme z toho velkou radost. A děkujeme za příležitost, jak informace o prevenci šířit!

Tradičně příjemná a moc pěkná byla také akce **v Nákupní galerii v Přerově**, kde jsme nemohly

chybět. Nácvik samovyšetření a benefiční prodej, ženy si nás už samy vyhledávají a přivádějí i dcery a kamarádky. Hlavní myšlenka Mamma HELP o pomoci ženám už se dostala do povědomí, máme z toho velkou radost. A děkujeme za příležitost, jak informace o prevenci šířit!



Přednášky v BENU lékárnách

V Benu Academiích během měsíce října v osmi městech po celé ČR probíhala série přednášek o problematice karcinomu prsu a možnostech samovyšetření. Již třetím rokem jsme byli přizváni k tomuto vzdělávacímu projektu pro veřejnost, který rozšiřuje možnosti poradenství lékáren BENU. Jeho prostřednictvím se zájemci dozvídají bližší informace o zdravém životním stylu, prevenci a možnostech léčby rozličných zdravotních problémů.



Letos nám, zlínským, k Otrokovicím přibyla ještě lékárna v Prostějově. Oba dny bylo nebývale krásné slunečné počasí a my jsme ani nepočítali s velkou účastí na přednáškách. Opak byl pravdou, lidí přišlo hodně. Ženy měly spousty dotazů, se zájmem se neostýchaly zkusit samovyšetření na fantomu. Těší nás, že Mamma HELP je součástí BENU Akademie a věříme, že naše spolupráce bude pokračovat i v příštím roce.

Katka a Jarka, Zlín

Říjnové edukace v pražských i mimopražských nemocnicích byly úspěšné

Z pochopitelných důvodů není vždy jednoduché edukovat v nemocnicích, poliklinikách, v Mammacentrech či lékárnách. Letos se to ovšem povedlo. Velký zájem o nácvik samovyšetření jsme zaznamenaly například v Mammacentrech skupiny Medicon, a.s. – na Poliklinikách Budějovická a Zahradní Město. Velmi příjemný a výborně zorganizovaný Den proti rakovině prsu jsme zažily i v Kladenské nemocnici, kde se samovyšetření učili nejen pacienti, ale i zdravotnický personál.





Už tradiční říjnová akce v Mammacentru Olomouc u paní doktorky Houserkové „Prevence pomůže dvakrát“ byla opět pro všechny příjemná. Děvčata v růžové a úsměv! Naše srdeční záležitost...

Plavaly jsme prsa v Českých Budějovicích a v Přerově

Celostátní akce „Plaveme prsa“, organizovaná Aliancí žen s rakovinou prsu, probíhala v sobotu i na Plaveckém stadionu v Českých Budějovicích.

Po slavnostním zahájení, kdy nás opět přišla podpořit dvojnásobná paraolympijská vítězka z Athén a Pekingu Běla Hlaváčková – Třebínová, patřil bazén Akvabelkám z Baby Centra Šikulka. Pak už si natěšení plavci v čele s Bělou nenechali ujít možnost uplavat co nejdelší trasu podle svých možností a schopností. Některé výkony si opravdu zasloužily medaili!

Poděkování patří všem přítomným za jejich nadšení z pohybu a Sportovnímu zařízení města České Budějovice za pronájem plaveckého stadionu za symbolickou cenu a umožnění bezplatného vstupu.



Plaveme prsa v sobotu na přerovském plaveckém stadionu, to byla příjemná relaxační akcička s rodinou atmosférou, plná přátelských setkání. Vždyť tu každý rok společně plavou olomoucké i přerovské mammahelpky a jejich rodiny.

Turistika na pohodu i kondičku



V sobotu 20. října jsme se s pražskými mammahelkami vydaly na výlet z Kolče na Okoř. Přálo nám počasí a užívaly jsme si krásnou podzimní přírodu. V Kolči jsme navštívily včelařské muzeum. Přes Zákolany a Budeč jsme dorazily na Okoř, kde jsme ještě stihly v cukrárničce odpolední kávičku se zákuskem. Ušly jsme více než 10 km, ale všechny jsme byly v pohodě, i ty, co jim právě probíhá léčba. Klobouk dolů, holky!

No a na začátku listopadu, jako každý rok, jsme byly v Klokočné.

Je už to takové pravidlo, blíží se Vánoce a my se vypravíme na tradiční výlet. Je to sice delší procházka, ale mezi krásnými lesy, jen půl hodiny vlakem od Prahy a člověk má pocit, jako když jde někde v podhůří hor. I když část cesty vede po bývalé silnici, kde nejezdí auta, jen občas nějaký cyklista, je to velká romantika. Pokaždé vzpomínáme na minulé procházky s nezapomenutelnými zážitky. Třeba velké náledí, kdy jsme do Klokočné téměř doklouzaly, nebo husté sněžení, kdy jsme skoro neviděly na cestu. Ale většinou nám počasí přeje a my se kocháme podzimní krajinou. Tentokrát jsme se trefily na den, kdy ve všech hostincích nabízeli Martinskou husu. Naše čtrnáctičlenná skupina se také na husičku těšila a po 9 kilometrech cesty jsme si moc pochutnaly. Nikdo nepospíchal na autobus, všechny si oběd užily a pokračovaly až do Mnichovic na vlak. Skláním se před těmi, kteří s námi chodí i během léčby a cestu si s námi plně užívají. V Mnichovicích jsme ještě zastavily na kávičku a podle našich krokoměrů jsme nachodily skoro 15 km. Bylo to fajn a už se těšíme na další výlet. Vždy zavzpomínám na ty, které už s námi nemohou jít ...

Hanka Jírovcová

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Je dobré se občas podívat k sousedům

Ve středu 17. října jsme v brněnském centru přivítaly milou návštěvu – naše kolegyně mammahelpky z Olomouce. Při čaji, kávě, chlebičkách a perníčkách se nám hezky poví-

dalo, pochlubily jsme se samozřejmě celým našim centrem, prohlídly fotky v kronice. Holky z Olomouce nám na památku přivezly ručně šité srdíčko, které jsme si hned v centru vystavily. Návštěvu Brna pak zakončily prohlídkou Špilberku. No a my, brňáčky, se teď těšíme zase do Olomouce, nejen na vánoční trhy, ale taky na kamarádky a jejich MH centrum.

Helena Hutýrová

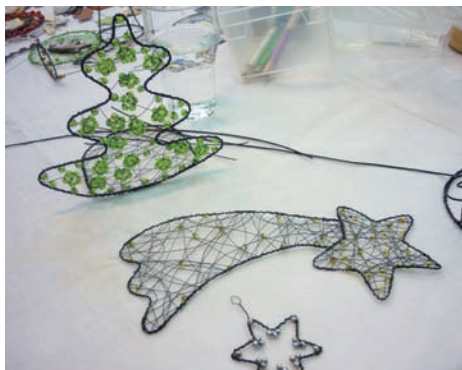


Artedílny

Dráty, drátky, drátečky – jedno z nejstarších řemesel

Dříve nutnost, dnes převážně umělecká a dekorativní záležitost. A tu nám v hradeckém centru, již poříetí, ochotně a trpělivě předvedla paní lektorka Holá. A nejen předvedla, ale měly jsme možnost si i něco „udrátovat“ pro radost i na ozdobu. Ani jsem netušila, jak je lehké stát se umělcem, jsem totiž na svůj výtvar patříčně hrdá a už zdobí trámoví na chalupě.

Že to bylo velice inspirativní a hezké odpoledne nemusím podotýkat. A jak naše výtvořiny dopadly? Posuďte sami.



Za hradecké drátenice Jana Šrůtková



Písmenka pro děti

O poslední říjnové středě se tvořilo i v brněnském centru. Chtěly bychom srdečně poděkovat @barakryl za věnované barvy a @mark design za věnované štetce a za vyřezaná písmenka do dětských pokojů, z nichž jsme platily pouze materiál. Některá písmenka už dělají parádu v pokojíčkách našich dětí a vnučátek, další si dotvoříme na některém z příštích setkání. Přijďte také!

Lenka R.

Podle kalendáře byl ještě podzim, ale děvčata z plzeňského centra už při artedílnách začala s výrobou **zimních dekorací**. Říjnové téma – Sněhuláček za okno. Jak se nám to povedlo? Moc pěkné sněhuláčky jsme vytvořily! Také musíme poděkovat naší člence



Evě P., která pro nás všechny upletla sněhuláčkům krásné čepice a šálky. I v listopadu rády pokračujeme v tvoření vánočních dekorací. Krom sněhuláčků a adventních věnců už máme hotové i vánoční skřítky. A děkujeme firmě GZR plast s.r.o., panu Dvořákovi, kteří nám darovali velký pytel plastového regranulátu na naše tvoření. Máme radost, nejen z naší šikovnosti, ale i z dobrých lidí kolem nás.

No a hned následující sobotu jsme strávily na Havelském trhu v Dobřanech. Nálada i atmosféra byla úžasná. Děkujeme všem, kdo se zastavil u našeho stánku, kde jsme nabízely náš široký sortiment hraček, vyrobených v artedílnách. Poděkování za pozvání také paní ředitelce Umnerové a Mgr. Peksové z Dobřanského info centra. Těšíme se zase příště. A zveme mammahelpky – přijďte vyrábět i prodávat!

Ivana Ch., Plzeň

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

- 6. 12. 16.00 – 19.00 Vánoční „besídka“** opět v krásných prostorách zrenovovaného sálu Na Marjance, Praha 6 – Břevnov
Těšit se můžete na pěvecké vystoupení, občerstvení, tombolu s dárky a na Mammahelpky, které určitě dorazí v hojném počtu. Samozřejmě, že i vaše vlastní „vánoční dobroty“ jsou jako každoročně netrpělivě očekávány, prosíme – ne tekuté..... Vaši účast potvrďte prosím e-mailem: terapeutky@mammahelp.cz nebo telefonicky: 272 732 691
- 13. 12. 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 10. 1. 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – studený porcelán
- 17. 1. 16.00 Babinec** – první v novém roce
- 24. 1. 15.00 Terapeutické malování s Adou**
„Od ženy pro ženy“ Pojd'te do toho se mnou! Pokračování cyklu, termín bude dohodnut v listopadové skupině.

7. 2. 15.00 Workshop „Jak rozproudít lymfu“ s fyzioterapeutkou Katkou Masopustovou. Dozvíte se jak zlepšit stav své lymfy a zároveň rozproudít lymfatický systém. Workshop je doplněn praktickými ukázkami cvičení. [Svoji účast hlase na telefonu 272 732 691](tel:272732691)

14. 2. 15.00 Artedílna se Štěpánkou

21. 2. 15.00 Terapeutické malování s Adou

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00, 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Čtvrtek 14.00,15.45 Jóga s Irenou

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

Ve dnech 27. 12.- 6. 1. 2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!



Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi **Mgr. Marie Zemanové**

v pražském MH centru tel.: [272 732 691](tel:272732691), nebo e-mail: terapeutky@mammahelp.cz. Je třeba se objednat předem!

Termíny na objednání – 14. 12. – 10.00 – 13.00, 18. 1. 10.00 – 13.00, 31. 1. 17.30 – 19.30, 15. 2. 10.00 – 13.00, 1. 3. 10.00 – 13.00

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

Úterý: 10.00 – 14.00 Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu, cena je 250,-Kč. Je třeba objednat se dopředu přímo u Alenky [606 225 280](tel:606225280) nebo e-mailem jelinkova.aja@seznam.cz. **Začátky konzultací jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hodin**

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. [777 831 799](tel:777831799)

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](tel:272732691).

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Kouzlo a historie pražských pasáží

Sraz **15.1. 2019** v úterý ve 14 hod. na Jungmannově náměstí.

Kouzlo a historie pražských pasáží.

Sraz **19.1. 2019** v sobotu v 10 hod. na Jungmannově náměstí.

Havelské město založené Václavem I. u kostela sv. Havla, klášter a řád obutých karmelitánů.

Sraz **19.2.** v úterý ve 14 hod. na rohu ulice Na Příkopě a Na Můstku (u stanice metra Můstek, linka A).

Z Anenského náměstí Karlovou ulicí na Betlémské, k rotundě sv. Kříže.

Sraz **23.2.** v sobotu v 10 hod. na Křižovnickém náměstí u sochy Karla IV.

Výlety s Hankou

Sobota 8. 12. Výlet do skanzenu v Přerově nad Labem, kde nasajeme předvánoční atmosféru. Sraz na nádraží u pokladen v 9.00, vlak odjíždí v 9.21. Pojedeme vlakem z Masarykova nádraží do Čelákovic Jiřiny a odtud pěšky do Přerova asi 7 km. Z Přerova do Prahy jede příměstský autobus. Ve skanzenu probíhají ukázky starých řemesel a vánoční trhy.

19. 1. Vycházka z Tróje do Roztok u Prahy – sraz u městských autobusů v Holešovicích v 9.30. Pojedeme k zoologické zahradě a odtud po břehu Vltavy až k Roztokům, přívozem se dostaneme do města a odtud vlakem nebo autobusem do Prahy. Trasa měří asi 8 km a je po rovině.

23. 2. Procházka Voděradskou bučinou – sraz na stanici Háje u příměstských autobusů č. 382 v 9.15. Pojedeme autobusem až do Jevan. Z hráze Jevanského rybníku půjdeme naučnou stezkou „Voděradskou bučinou“. Trasa měří kolem 8 km. Nazpět autobusem z Jevan.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

5. 12. Arteterapie s Adou

12. 12. Carving, vyřezávání ovoce s profesionálkou Ivou Valentovou (přineste si hezké jablko či jiné pevné ovoce, a ostrý nůž)

19. 12. Vánoční večírek, a také soutěž o nejchutnější a nejoriginálnější vánoční cukroví. Tak se pochlubte vašimi domácími recepty!

9. 1. Babinec – první v novém roce. Na co se těšíme?

16. 1. Arteterapie s Adou

23. 1. Holky, už mi zase chutná: vaříme zdravě a chutně!

30. 1. Autorské čtení: Až na kostní dřeň, Věra Nygrýnová

Ve dnech 27. 12. – 6. 1. 2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!



Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi
Mgr. Petry Bučkové

Vždy v pátek, v dopoledních hodinách.

Do poradny je nutné vždy se předem telefonicky objednat v MH centru. V případě naléhavé potřeby je možné poskytnout další termín po individuální dohodě.

Program MHC Hradec Králové

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

13. 12. Tradiční vánoční večírek tentokrát v andělském.

10. 1. Trénink paměti – stalo se již tradicí, že začínáme nový rok s lektorkou Mgr. Valešovou trénováním našich mozkových buněk, v roce 2019 tomu nebude jinak.

17. 1. Trénink paměti – druhá lekce.

24. 1. Trénink paměti – třetí lekce.

31. 1. Trénink paměti – čtvrtá, poslední lekce našeho kurzu. Přijďte na všechna setkání, nejen že si procvičíte paměť, ale také se zasmějete a pobavíte!

7. 2. Péče o naše ruce – posezení s paní Martinou Masařovou z MARY KEY kosmetiky – povídání o tom, jak se starat o náš pracovní nástroj, který nám slouží celý život. Ukázky péče s využitím uvedené kosmetiky.

14. 2. Babinec – povídání o našich prvních (i posledních) láskách. Pokusíme se také společně vytvořit jedno výtvarné dílo, které bude ozdobou našeho centra.

21. 2. Přednáška o diabetu – studenti medicíny nás seznámí s tím, jak vzniká, jak se léčí a jak nám může ublížit neléčená civilizační nemoc – cukrovka.

26. 2. úterý Přednáška paní Ing. Jitky Polákové, která stojí za zrodem kosmetiky Capri, kosmetiky z kozího mléka a přírodních extraktů. Přijďte si poslechnout dámu, která o kozím mléku a možnostech jeho využití ví téměř vše.

Ve dnech 27.12. – 6. 1.2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

Přijďte mezi nás! Rády Vás mezi sebou uvítáme.

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 4. 12. Artedílna – „Andělské tvoření“**- andělíčky si uděláme z polystyrenových kuželů
- 18. 12. Předvánoční babinec – posezení v centru u kávy a čaje**, tentokrát s vánoční atmosférou
- 22. 1. Přednáška v centru – „Rekonstrukce prsu po mastektomii – ošetrovatelská péče.** Mgr. Dana Tomandlová, klinika Plastické chirurgie, FN Plzeň
- 29. 1. Artedílna – Tvoříme pro radost – Sněhová balerína- vystřihování z papíru**
- 6.2. Přednáška v centru: „Kozí mléko a Mikrobiom: Jak využít kozí mléko po léčbě a v prevenci rakoviny“** – přednášející: Ing. Jitka Poláková, Capri
- 12. 2. Artedílna – Technika „SOSPESO“** – práce s termofolií, květinové motivy
- 26. 2. Artedílna – Tvoříme pro radost – Motýlci z papírových košíčků na pečení**

Pravidelné cvičení:

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Zveme mezi sebe i úplné začátečnice.

Ve dnech 27. 12. – 6. 1. 2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!

Bližší informace najdete průběžně na stránkách www.mammahelp.cz a na telefonních číslech: 377 917 395, 739 632 886

Program MHC České Budějovice

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

- 4. 12. 15.00 Artedílna – Vyrábění na vánoční prodej.**
17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 18. 12. Vánoční posezení.** Přijďte si užít adventní pohodu k nám do centra, jako tradičně s vynikajícím kaprem a salátem. **Těšíme se na vás!**
- V prosinci se opět potkáme na Vánočních trzích na náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích u našeho stánku.**
- 15. 1. Babinec. Do nového roku s novým elánem!**
- 29.1. Pojdte s námi do muzea! České Budějovice před sto lety – proměny města ve fotografiích a knihách.** Výstava k 100. výročí vyhlášení Československé republiky přibližuje tvář a proměny města Českých Budějovic zaznamenanou slovem i obrazem. Sejdeme se před vstupem do Jihočeského muzea České Budějovice, Dukelská 1
- 12. 2. Přírodní kosmetikou ke zdraví!** Přednáška o přípravcích s obsahem kozího mléka, účinných při léčbě a prevenci rakoviny. Přednášející Ing. Jitka Poláková, zakladatelka a ředitelka Kosmetiky Capri. Nenechte si ujít jedinečné seznámení s touto kosmetikou, podporovanou lékařskými kapacitami a s ukázkami s léčebnými účinky na fotografiích.
- 26. 2. Artedílna. Aby ruce nezahálely!**

Pravidelné cvičení s Šárkou :

Pondělí Naam jóga od 17.30 hod.

Čtvrtek Naam jóga od 16.30 hod.

Vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení **předem telefonicky objednat**, volejte na **385 515 031**.



Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi
Mgr. Ivany Abramčukové

Termíny: úterý **4. 12.**, úterý **18. 12.** – vždy od 9 do 12 hod., úterý **15.1.** 9 – 12 hod., úterý **29. 1.** 9 – 12 hod., čtvrtek **7. 2.** 9 – 12hod.

Nutno objednat se předem v MH centru,
tel.: **385 515 031**.

Ve dnech 27. 12. – 6. 1.2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1.2019. Těšíme se na Vás!

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

5. 12. Artedílna s Ludmilou a Hankou – vánoční tvoření

12. 12. Vánoční posezení u punče

9. 1. Babinec – poprvé v novém roce. Řeknete nám, co byste si přáli jako nová témata odpoledních setkání?

23. 1. Studenti psychologie si pro nás opět připraví odpolední skupinové sezení – do pozvánek upřesníme téma

13. 2. Artedílna – podle vašich přání a návrhů z babince

Cvičení

Každé úterý od 16 hodin s Mgr. Lenkou Fasnerovou zahájíme po svátcích v úterý **8. 1. 2019**, jako obvykle v Sokolské 7.

Případné dotazy vám zodpovíme na emailové adrese: terapeutkyolomouc@mammahelp.cz

Ve dnech 27. 12. – 6. 1. 2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!

Program MHC Zlín

5. 12., 16. 1., 27. 2. středy od 15.00 Cvičení

Všechny srdečně zveme na příjemné protažení těla. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení a přijďte před 15 hodinou. **Těšíme se na vás.**

19. 12. středa 14.00 Zveme vás na vánoční posezení v MH centru!

30. 1. Artedílna – výrobky z korálků

13. 2. Návštěva budovy Zlínského kraje, muzea obuvi a projížďka výtahem Tomáše Bati

Ve dnech 27. 12. 2018 – 6. 1. 2019 bude centrum uzavřeno. Provoz bude zahájen opět v pondělí 7. 1. 2019. Těšíme se na Vás!

CVIČEBNÍ PROGRAMY PRO ONKOLOGICKÉ PACIENTKY PO LÉČBĚ RAKOVINY PRSU

- zlepšení tělesné i psychické kondice
- pravidelné cvičení v domácím prostředí
- volně přístupný e-kurz

Adresa e-kurzu

www.elportal.cz/ekurzy/ONK01



V e-kurzu najdete :

- informace o nádorovém onemocnění prsu
- šest cvičebních lekcí pod vedením zkušených lektorek

Pravidelná pohybová aktivita po léčbě zlepšuje nejen kvalitu života, ale podle mnoha vědeckých studií také oddaluje návrat nádorového onemocnění a zlepšuje životní rovnováhu. Nabíjí radostnou energii, vyzkoušejte a buďte aktivní.

Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.
Mgr. Radka Střeščíková, Ph.D.
Mgr. Renáta Vychodilová
MUDr. Anna Ondračková

Milé mammahelpky, a také všechny čtenářky našeho bulletinu.

Děkujeme za vaši přízeň, důvěru a také podporu. Velmi nás vždycky potěší, když některá z vás pošle do našeho společného časopisu nějaký osobní příspěvek. A protože v příštím roce oslaví Mamma HELP své dvacáté narozeniny, potěšilo by nás dvojnásob, kdybyste se rozvzpomněly a podělily se s námi o nějaký Váš zážitek, spojený s Mamma HELPEm. Budeme se moc těšit.

**Krásné Vánoce, šťastné vykročení do nového roku 2019
a dárek nejcennější – hodně zdraví!**

Vaše redakce

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



Dana M. a Marta O. – 1. 12., Alena F. – 3. 12., Jitka S., Vladana Z. – 5. 12., Miroslava H., Miroslava N. a Olga – 6. 12., Hana P. **(55)** a Ingrid S – 7. 12., Gabriela Ch., Milena M. a Eva S. – 8. 12., Helena H. Mgr. – 10. 12., Věra H., Jana K. PhDr. a Ludmila S. – 11. 12., Jana H a Jitka N. – 12. 12., Božena F., Hana H., Jarmila K. a Olga N. Mgr. – 13. 12., Iva K. a Dagmar Š. – 14. 12., Věra S. – 15. 12., Hana P. Mgr. **(65)**, Zuzana R. a Růžena S. – 17. 12., Svatava P – 18. 12., Veronika B., Bohumila R. **(85)** a Libuše Z.**(70)** – 19. 12., Danuše S. – 20. 12., Iva K. – 21. 12., Marie S. **(75)**, Milena T. a Hana V. – 23. 12., Eva Č. PhDr., Radka H., Anna J., Otílie O. a Alena Z. – 24. 12., Alena H. a Eva N. – 25. 12., Jiřina H. – 26. 12., Jaroslava D., Eva F.**(65)**, Hana S. a Petra Š. – 27. 12., Alena B. a Hana V.**(45)** – 28. 12., Petra A., Ludmila H., Květoslava V. a Marie Z. – 29. 12., Šárka N. – 30. 12.

a v lednu

Zdenka O. – 2. 1., Marie K., Hana L., Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V. – 3. 1., Zdeňka H. a Edita K. – 4. 1., Zuzana E. a Tamara W.**(35)** – 5. 1., Zuzana Š. – 6. 1., Milena C. – 7. 1., Jana K. – 8. 1., Hana F. – 9. 1., Eva Ř. Ing.**(75)** – 10. 1., Zdeňka M. a Věra T. – 12. 1., Vlasta Ž. – 13. 1., Jindřiška V.- 14. 1., Naděžda F., Jiřina K. **(70)**., Jitka K.**(50)**, Věra O., Marie P., Jana Š., Eva V.**(60)** a Ivona V. – 15. 1., Dagmar M., **(55)**, Markéta N. **(80)** a Blažena S. **(75)** – 16. 1., Marie Š.**(55)** – 17. 1., Vlasta H. a Evženie Š. **(65)** – 18. 1., Jana K. a Helena O. – 21. 1., Helena F., Milena H., Taťana K., Marie K. a Zuzana K. – 22. 1., Dagmar L., Jarmila S. a Milada W. – 23. 1., Eva Ch. – 24. 1., Ilona Ch. a Drahomíra P. Ing. – 25. 1., Alena K.**(70)** – 26. 1., Stanislava K., Alena R. a Helena T. Daniela Č. – 28. 1., Iva K., Danuše P. a Květuše T. – 31. 1.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Bc. Lenka Runtágová

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



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