

3 - 4 / 2018

BŘEZEN - DUBEN





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

Tempora mutantur IV

Narození potomka je v každé rodině velká událost a obrovská radost.

Narození potomka mamince, která prošla celou náročnou léčbou nádoru prsu je však zcela mimořádná událost a nekonečná radost. Je to něco, co si zdravá maminka asi vůbec nedovede představit. Je to událost, jakou mnozí lidé ani nepokládají za možnou.

Naštěstí je takových šťastných maminek čím dál více a „nevěřících“ čím dál méně.

Před lety byla však situace zcela jiná. Onkologové ženám po léčbě nádoru prsu těhotenství zakazovali a prodělaná nemoc mohla být i důvodem k interrupci.

Taková situace ženám-pacientkám jejich smutný osud ještě více komplikovala, což mohlo mít dopad i na jejich již tak narušenou psychiku.

Pamatuji si na jednu velice mladou ženu s pokročilým nádorem prsu, kterou jsem na mém tehdejšími pracovišti Na Zeleném pruhu jako první, snad i v republice, zařadil do programu předoperační chemoterapie s použitím Taxanů. Je to už dvacet let.

Léčba proběhla bez komplikací a pacientce jsem poprvé vyjmul tumor a zachoval prs po předchozí chemoterapii.

Uplynulo několik měsíců a při jedné z kontrol mně ona pacientka oznámila, že by chtěla otěhotnět. Znal jsem všeobecné postoje většiny českých onkologů k této problematice. Zakázat této mladé ženě otěhotnět a připravit ji o radost z potomka jsem však nedokázal. Když jsem uvažoval o všech pro a proti, rozhodl jsem se, přes ono nevyřčené riziko, před kterým mne všichni varovali, ale nebyli schopni říci, v čem vlastně spočívá, s těhotenstvím souhlasit.

Dnes se mi zdá nemožné nesouhlasit...

Za pár měsíců se narodil první „taxoterový“ potomek. Moje určitá nervozita se projevila ve velice častých kontrolách pacientky, až jsem za čas zjistil, že nemám co kontrolovat.



Děťátko se těšilo plnému zdraví a radost byla oboustranná. Za nějaký čas přišla tato spokojená maminka s tím, že by chtěla dalšího potomka. Proč ne?

A tak chodí již mnoho let po světě první dvě „taxoterové děti“.

Za svou pracovní kariéru potom pamatuji další a další děti, narozené maminkách po léčbě.

Vše má svá pravidla. A svůj čas.

Maminkám Hance a Nadě, nad



jejichž příběhy v minulém bulletinu se mi tato vzpomínka vybavila, blahopřeji a přeji hodně radosti z narozených potomků.

Napadá mě - kolik máme vlastně v mammahelpu takových šťastných maminek?

Tempora mutantur - časy se mění...

Váš Václav Pecha

Milé mammahelpky, přijmete tuto výzvu a ozvete se, i s obrázky svých potomků? Je to to nejmenší, co můžete pro jiné, které možná váhají, udělat...

Pozvánka na Valnou hromadu

Jménem výkonného výboru Mamma HELP, z. s. si vás dovoluujeme pozvat na výroční Valnou hromadu, **která se koná 23. dubna 2018 od 16.00 hodin, v Syllabově posluchárně 3. lékařské fakulty, Ruská 87, Praha 10.**

Program:

1. Schválení zprávy výkonného výboru o činnosti organizace za rok 2017, hospodaření společnosti, zpráva dozorčí rady
2. Plán činnosti na rok 2018

Účast členek a členů spolku je nutná. Pokud tuto členskou povinnost nemůžete splnit, prosíme o delegování vašeho hlasu a vyplnění plné moci. Informace v MH centrech nebo na tel.: **605 297 245**, Hanka Jírovcová.

Tato čísla i mnoho dalších informací

o tom, jak jsme si vloni vedli, najdete brzy i ve Výroční zprávě, kterou si z Valné hromady odnesete:

- 8 Mamma HELP center v ČR**
- 6.009 návštěv a kontaktů v MH centrech celkem v roce 2017**
- 1.199 intervenčních rozhovorů v individuálních poradnách**
- 227 nových pacientek v roce 2017 - 1. kontakt s poradnou**
- 1.335 intervenčních rozhovorů po telefonu**
- 3.475 účast na odpoledních programech** (cvičení, vycházky, artedílna, přednášky, zdravé vaření a jiné aktivity)

Určitě jste už zaznamenali, že letos v únoru došlo k personální změně v centrech Olomouc a Přerov

Mé milé kolegyně,

ještě jednou vám všem moc děkuji za všechno, co jste pro mě za sedm let mého působení v Mamma HELPu udělaly. A že toho nebylo na začátku málo, vědí všichni! Hlavně tedy z Brna, Přerova, Zlína, Prahy a Hradce. Děkuji kolegyním koordinátorkám i terapeutkám, které mi dlouhé měsíce pomáhaly nové olomoucké centrum rozjet. A stejně tak děkuji mému skvělému týmu terapeutek, který pak v Olomouci vznikl a spolehlivě fungoval, i oběma děvčatům sloužícím v Přerově, které jsem později zdělila.

Byly jste jako moje druhá rodina! Mám vás všechny moc ráda! Děkuji za všechna společná posezení, od každé z vás jsem se něco naučila. Bylo to prostě skvělých sedm let.

Přeji vám všem, abyste byly zdravé, spokojené a měl vás pořád někdo rád. A je jedno, jestli je to manžel, partner, děti nebo kamarádi! Hlavně, že tu zkrátka pro vás někdo je!

Vaše Kája

Nu a my děkujeme Karle Otavové za její hezká slova, ale hlavně za sedm let dobré práce, spoustu nápadů a vydařených akcí, které bezesporu pomohly naše centrum v Olomouci patřičně zviditelnit. I díky tomu máme ve městě řadu dobrých přátel, partnerů a pomocníků. A především, naučila se k nám chodit spousta pacientek, nejen do poradny, ale i na odpolední programy. Velká část z nich jsou ženy mladšího věku, které následně přivádějí další... Díky, Kájo a hodně štěstí v nové profesi i osobním životě.

Žezlo nejen olomouckého, ale i přerovského centra převzala Lenka Kalusová, žena, která se rozhodla změnit povolání v poslání. Díky svým zkušenostem velmi rychle a dobře vplula do našich vod. Učí se za pochodu vše, co je v neziskovce třeba vědět a znát, a s pomocí svých děvčat v obou centrech zvládá nové věci podivuhodně hladce. Lenko, přejeme ti, ať se u nás cítíš dobře a máš radost ze všeho, co se ti podaří.

Ráda bych poděkovala za mnohaleté vzorné služby, spolehlivost, velkou empatii a obětavost také přerovské terapeutce Dáše Koláčkové, která se rozhodla věnovat vnoučatům a pomoci tak své dceři lékařce. Odcházela s těžkým srdcem, ale nešlo to jinak. Milá Dášo, díky, i za tvé nádherné výrobky, které jsi vytvářela s obdivuhodnou trpělivostí.

Najde se vyléčená pacientka z Přerova a okolí, která by nám chtěla v tavním centru pomáhat? Zavolejte na tel.: **739 632 883**, řekneme si víc.

Jana Drexlerová



V únoru jste také mohly vidět naše nové video!



Ještě jste naše video neviděly? Tak honem:

Youtube kanál - <https://youtu.be/7MSSgpyX04k>

Facebook - <https://www.facebook.com/mammahelp/>

Web - <http://www.mammahelp.cz/co-nabizi-mamma-help-zena-m-s-rakovinou-prsu-a-jejich-rodinam/>

A tady je jedna z mnoha reakcí:

Dobry večer. Chtěla jsem Vám moc moc poděkovat za Váš nový spot. Rozbrečel mě. Bohužel jsem v něm viděla sebe samu. Sice svou situaci zvládám o trochu lépe, ale musím i sama sobě přiznat, že už mi docházejí síly. Jsem maminka 3 synů - 10 let, 3 roky a 4 měsíční. V září, když jsem byla v 32 týdnu těhotenství, mi diagnostikovali karcinom prsu - agresivní, při operaci našli další. V listopadu jsem porodila. Měsíc po porodu následovala chemoterapie. Nyní podstupuji ozařování. Hormonální léčbu mám na 5 let. Díky Vašemu spotu jsem si uvědomila, že už mi docházejí síly. Ráno vstát v 5, abych odjela na ozařování a stihla se vrátit než syn s manželem odejdou do práce. Přes den fungovat pro 3 letého a obstarat 4 měsíční miminko. Večer jsem tak unavená, podrážděná z hormonální léčby, že mě musí manžel utěšovat nebo naopak krotit mé psychické stavy. Manžel je úžasný, ale už těch sil také moc nemá. Moc Vám děkuji. Díky Vašemu spotu si uvědomuji, že na to nejsem sama, nemusím být sama a že nejsem jediná, kdo to prožívá. Jsem vděčná za každý příběh, který dodává sílu, že to vše zvládnout jde i s pomocí někoho druhého. Děkuji.

Naše video jsme novinářům představili nejen na tiskovce v Praze, ale také ve všech našich MH centrech, kde se k nám připojili také spolupracující lékaři, odborní garanti center a také pacientky, které mohly na místě popsat své zkušenosti s námi.

Pro koordinátorky to byla velká výzva a spousta práce, ale pozvání na Čiši vína, jak jsme tuto akci nazvaly, všude přinesla užitek i radost.

Přečtete si alespoň střípky...



Růžovým vínem jsme si v **Českých Budějovicích** připili na zdraví spolu s naším odborným garantem MUDr. Václavem Janovským, primářem onkologického oddělení Nemocnice České Budějovice, a.s., s našimi klientkami, i novináři. Redaktorka Českého rozhlasu

Mirka Nezvalová hned při té příležitosti připravila posluchačům Dámské jízdy rozhovory s přítomnými a Klára Skálová z Českobudějovického deníku přiblíží nový spot i činnost našeho centra čtenářům Českobudějovického deníku. Video se líbí všem!

Lída K.

Setkání a představení videa proběhlo v našem **plzeňském centru** v hodně pohodové atmosféře. Naše klientky i terapeutky přišel podpořit MUDr. Tomáš Svoboda, a jako náš odborný garant hned poskytl několik rozhovorů, mimo jiné Kláře Mrázové z Plzeňského deníku a Janu Markupovi z Českého rozhlasu Plzeň. Rozhlas náš spot vzápětí umístil také na jejich webové stránky. Rozhovor vyšel i v časopisu FN Plzeň.

Iva Ch.



https://plzensky.denik.cz/zpravy_region/rakovina-prsu-rocne-ctyri-sta-novych-pacientek-20180212.html

Na prezentaci spotu se do **centra v Hradci Králové** dostavily hned dvě regionální televize – Východočeská (www.v1tv.cz) a Hradecká internetová (www.hkhit.or), kterou provozuje město. Obě natočily v našem centru krátká videa. Šéfredaktorka týdeníku Radnice paní Pospíšilová Šířová přislíbila v dalším vydání pro článek o nás velký prostor. Prezentace hradeckého centra i spotu bude také uveřejněna v časopise VIZITka, který patří Zdravotnickému holdingu Královéhradeckého kraje a má jak papírovou tak internetovou podobu. Dostane se tak do všech krajských nemocnic. Spot sklídl obdiv, číše vína však zůstaly nevypité, neb všichni hosté vzápětí usedli za volant...

Jana S.

<http://v1tv.cz/porady/vychodoceske-zpravy/vychodoceske-zpravy-16-02-2018-18-00>
- tahle reportáž je o nás až od 5,09 min.

<http://www.hkhit.org/Reportaze/Hradec-Kralove/Mamma-HELP-ma-novy-spot.aspx>

Čtvrteční odpoledne v našem **zlínském centru** jsme věnovali představení nejen nového spotu, ale také debatě o způsobu poskytování služeb našim klientkám. Přišli k nám totiž zástupci onkologického oddělení Bařovy nemocnice, samozřejmě náš odborný garant doc. MUDr. Jiří Batěk, i tisková mluvčí nemocnice. Regionální televize Zlínského kraje



bude náš spot vysílat celý březen! A velkou radost mám z toho, že se promítá už ve třech kinech v regionu!

Katka V.

V brněnském centru vznikla díky redaktorce Balajkové televizní reportáž, kde kromě naší odborné garantky doc. MUDr. Lenky Foretové o našich službách mluvila také jedna z našich klientek, paní Hutyrová. Přišli také Ivana Draholová z Kanceláře Brno-zdravé město, ředitelka Velkého Špalíčku Věra Katolická, která nám dlouhodobě pomáhá, dokonce i jeden z našich individuálních dárců a příznivců, pan Jan Brotan. Odpoledne s číší růžového vína bylo velmi příjemné a od mnoha přítomných se nám dostalo ujištění o sdílení našeho spotu na sociálních sítích.



Lenka P.

V Olomouci jsme natočili reportáž pro TV Morava hned po ránu, a odpoledne už jsme seděli s číší vína a našimi milými hosty, odborným garantem MUDr. Karlem Čwiertkou Ph.D., naší kolegyní při natáčení MUDr. Danou Houserkovou, Mgr. Daliborem Horákem, náměstkem hejtmána, mým zděděným super týmem a našimi klientkami. Po prezentaci spotu a debatě o tom, co všechno se v našem i přerovském centru děje, jsem si konečně mohla oddechnout - svou první akci v barvách Mamma HELPu jsem měla za sebou! Uff!



Lenka K.

A ještě CityLights v Praze

V únoru se k vysílání videa v televizi přidaly ještě velké plakáty, které byly k vidění na 182 místech v Praze. Velký dík Martě i Olině, které souhlasily s focením v rolích tera-

peutky a klientky, a statečně „vyšly do ulic“ s kůží na trh. Skvělé foto stvořila studentka Střední a Vyšší školy reklamní a umělecké tvorby Michael, Kateřina Sovová, za bleskové grafické zpracování vděčíme Markovi Veselinovičovi, který přes noc plakát připravil do tisku, a firmě Amoena děkujeme za finanční podporu.

Jana K.

Pokud jste nic z naší kampaně zatím nezaregistrovali, není všem dnům konec. Stačí se podívat na naše webové stránky www.mammahelp.cz.



Ulevte svému podpaží

Jarmila Cagášková, DiS., Lymfodrenáže Šitbořice

K oslovení centra Mamma HELP v Brně mě pobídla moje pacientka. Sama prodělala operaci prsu s odebráním podpažních uzlin a následnou léčbu chemoterapií i radioterapií. Tato náročná léčba bojuje se zákeřným onkologickým onemocněním, ale zároveň závažně poškozuje podkoží a lymfatický systém. Moje pacientka zdárně zvládla karcinom prsu, měla i štěstí, že jí zatím neotekla ruka na postižené straně, ale úplně bez problémů není. Trápí ji otok, bolest, napětí v oblasti prsu, podpaží a kolem lopatky. Na druhé relativně zdravé ruce trpí napětím, bolestí a ztuhlým podkožím, což jsou pozůstatky z aplikované chemoterapie. Paní několikrát absolvovala manuální lymfodrenáž v lymfo-centru, která jí výrazně ulevila, ale protože je potřeba chodit pravidelně, byl efekt pouze dočasný. Po další návštěvě ošetřujícího lymfologa a po přeměření postižené končetiny, na které se otok neprojevil, byly další lymfodrenáže zrušeny. Nyní jí zbývalo buď věřit, že nedojde k zhoršení až otékání anebo vyhledat place-nou lymfodrenáž, ale s rizikem, zda bude kvalitní nebo jí dokonce neublíží.



Tohle je jeden z mnoha příběhů žen, které zdárně zvládly onkologickou léčbu, ale s jejími následky mohou bojovat do konce života. Ne ve všech případech ale musí ženy trpět. Subjektivní obtíže typu napětí, tlak, bolest, necitlivost v postižených oblastech po operacích, chemoterapii či radioterapii může řešit kvalitní manuální lymfodrenáž provedená zkušenou lymfoterapeutkou. Včasná a hlavně pravidelná manuální lymfodrenáž správně stimuluje lymfatický

systém, odvádí městnající lymfu, ulevuje tlak na nervová vlákna, podporuje regeneraci tkání a udržuje v kondici podkoží.

Jako vystudovaná fyzioterapeutka dělám práci lymfoterapeutky téměř 15 let převážně s onkologickými pacienty. Nejvíc zkušeností jsem nasbírala v Masarykově onkologickém ústavu v Brně, kde jsem měla možnost rehabilitovat pacientky hned po operaci, během onkologické léčby a následně v komplexní léčbě lymfedému. Kdo měl problém s viditelným lymfedémem, ten byl většinou k léčbě otoku odeslán. Ale ti, co trpěli subjektivními obtížemi (viz výše) se na lymfodrenáž nedostávali, protože nevěděli, že je to řešitelný problém nebo jejich stížnosti lékař nevyslyšel. Přitom ve všech příručkách léčby lymfedému je zdůrazňováno, čím dřív je s léčbou započato, tím lepších výsledků je dosaženo. Stávalo se, že se ke mně dostávali lidé již s manifestovaným otokem končetiny, přičemž lékaře upozorňovali dva roky.



Lidi s lymfatickým problémem je velké množství, ne všichni mají možnost a štěstí navštěvovat specializovaná centra i několik desítek kilometrů vzdálená. Když jsem zjistila, že kombinace dojíždění do Brna a zajištění chodu rodiny je pro mě vyčerpávající, rozhodla jsem se pro změnu. Víím, jak složité je vyškolit kvalitního lymfoterapeuta a nechtěla jsem měnit povolání. Proto jsem se rozhodla otevřít soukromou praxi v rodných Šitbořicích a nabídnout tak lidem z okolí dostupnou kvalitní službu.

I když je to péče plně hrazená klientem, věřím, že ocení možnost svůj problém řešit s odborníkem s letitými zkušenostmi, v soukromí a příjemném prostředí.

Jarmila Cagášková, DiS., Lymfodrenáže Šitbořice, tel.: [731 453 026](tel:731453026) mail: jamilacagaskova@seznam.cz, [facebook.com/Lymfodrenáže Šitbořice](https://www.facebook.com/Lymfodrenáže%20Šitbořice)
Adresa: Společenský dům Orlovna, Osvobození 403

Nabídka Wobenzymu s výraznou slevou pro členky Mamma HELPu pokračuje

V minulých letech společnost MUCOS Pharma CZ, s.r.o., která v ČR dováží a distribuuje enzymový lék Wobenzym, poskytovala členkám Mamma HELPu možnost výrazné slevy na zakoupení tohoto léku, který významně pomáhá při léčbě lymfedému. Kolem devadesáti z vás už tuto možnost opakovaně využívá a jste s ní velmi spokojeny. Proto jsme moc rádi a děkujeme společnosti MUCOS, že tuto slevu prodloužila i na letošní rok! Nepochybujeme, že i další z vás této možnosti využijí.

Jak při tom postupovat? Mammahelpky, které slevy využily už v minulých letech a dostaly přidělený kód na odběr Wobenzymu, mohou s tímto kódem stejným způsobem

odebírat Wobenzym i letos. Kdo projeví zájem o tuto akci nově, bude si moci za stejných podmínek do konce roku 2018 zakoupit pro osobní potřebu celkově **čtyři velká balení Wobenzymu po 800 tabletách**. Obvyklá cena jednoho takového balení je 2.600 až 2.900 Kč, nabídka pro členky Mamma HELPu je za **2.100 Kč, včetně zásilky na dobírku**. Stačí jen napsat na adresu: MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhřetíněveská 448, 252 43 Průhonice, či zavolat na telefonní číslo 267 188 540 nebo poslat email na adresu bmachova@mucos.cz. Obratem Vám bude zaslán odpovědní lístek, po jehož vyplnění a zaslání zpět dostanete kód na zlevněný nákup.

Potřebujete poradit?



Naše internetová sociální poradna má za sebou první rok fungování, proto si dovolíme krátké shrnutí. Za 12 měsíců jsme odpovídali na více než 50 dotazů pacientek i jejich rodinných příslušníků. Nejčastěji se dotazy týkaly asi nejožehavějšího tématu v oblasti sociálních dávek – a to invalidních důchodů. Stále se setkáváme s tím, že ženám po onkologické léčbě není invalidní důchod přiznán, nebo je jim po roce od léčby odebrán. Bohužel není v moci internetové poradny tuto situaci zvrátit, ale můžeme pomoci alespoň v tom, že poradíme, jak se na jednání posudkové komise připravit a jak se případně bránit, pokud výsledek jednání není uspokojivý.

Dalším častým tématem jsou nemocenské dávky a dávky pro zdravotně postižené. I v těchto oblastech jsme schopni poradit a nasměrovat. Pacientky někdy s žádostí o sociální dávky váhají, protože si nejsou jisté, zda budou mít na dávku nárok a úřední řízení jim připadá ponižující. V důsledku pak mohou strádat. Proto se je snažíme přesvědčit, že sociální zabezpečení je tu právě pro tyto situace a vyřízení sociálních dávek není nic složitějšího. Daleko složitější může být dostat se z případné dluhové pasti.

Na poradnu se také v loňském roce obracely mladší pacientky, které se z důvodu nemoci ocitly ve finanční nouzi. Těm jsme, krom sociálních dávek, také doporučovaly pomoc nadace Dobrý anděl, která poskytuje podporu nejen rodičům nemocných dětí, ale také onkologicky nemocným rodičům, kteří pečují o děti do 18 let věku. O této možnosti většinou pacientky nevědí a přitom je to pomoc poměrně významná.

Věřím, že internetová sociální poradna má význam, i když jsou její možnosti omezené. Z kladných reakcí na odpovědi je znát, že pacientky a jejich blízcí především potřebují podporu a dodání odvahy k jednání s úřady. Nemoc si nikdo z nás nevybral a sociální systém je většinou připraven pomoci. Jen mu musíme jít naproti a nesmíme čekat, až se situace sama vyřeší.

Přeji Všem klientkám Mamma HELP, aby se nebály požádat o pomoc a aby se na úřadech setkávaly jen s dobře naladěnými úředníky.

Renata Heinrichová

Zeptali jste se lékařů v naší internetové poradně

Dobrý den. Ráda bych se vás zeptala, jestli jde poznat bulka v prsu ze snímku z RTG plic. Děkuji za odpověď. Jana K.



Dobrý den. Na snímku plic se zobrazují stíny prsů, někdy je vidět bradavky jako kulovité stínky v dolních úsecích plic. Někdy se promítají do plic kovové svorky v prsech po operacích nebo sloučiny vápníku, ale jen objemné kalcifikace, které nejsou závažným nálezem v prsech. Ložiska v prsech nejsou převážně až z 99,5 % případů na klasickém rentgenu plic vidět. Pouze objemná ložiska, která jsou hmatná, by mohla vytvářet neurčitý stín na snímku plic. Takže odpověď - běžná bulka v prsu na RTG snímku plic není vidět.

MUDr. Alena Bílková, Ph.D.

Dobrý den. Od března 2009 do března 2015 (6 let) jsem užívala Tamoxifen. Od března 2015 dosud (tedy 3 roky) Trozel (zpočátku Femaru). Mám prosím dotaz, jak dlouho se Trozel standardně užívá. Trápí mě bolesti svalů dolních končetin, mám lehkou neuropatii dolních končetin (po chemoterapii 2008/2009), mohla bych užívat vitamin B? Velmi Vám děkuji.



Přeji hezký den. Prodloužená adjuvance s letrozolem (Trozel nebo Femara) se doporučuje 5 let (pokud TMX 5 let + letrozol 5 let). U vás možná jenom 4 roky, protože TMX jste brala 6 let. Takže jestli dobře počítám, do 3/20 (respektive celkově 3/19). Ale také to záleží na množství pozitivních uzlin a rizikovosti nádoru při operaci, zda při těchto popisovaných vedlejších nežádoucích účincích po 9 letech ev. adj. HT neukončit. Musíte probrat se svým onkologem.

MUDr. Petra Hrabětová

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Tužka, voda, hrad a komín

Že nevíte, o co jde? Přece o **trénink paměti**, který se již po několikáté vždy na začátku roku koná v hradeckém centru. V jedné lekci dostala děvčata za úkol složit na tato nesourodá slova básničku. Zkuste to! Nedá mi, abych se s vámi nepodělila o výsledek, byla jsem překvapená, a mile. Vybrala jsem jen některá dílka:

Věrka M.

Tužka po papíru klouže
Maluje louku, komín, hrad.
Krajina šedá, ponurá – samá louže
Padá voda – prostě je tu listopad.

Nada P.

Za vodou, za řekou Vltavou, v tom našem hradě, je už po estrádě.
Na komíně trenky nevisí, sundali je hasiči.
Snad si to vše tužkou namalovat, ale pozor – Ovčáček by mohl zažalovat.

Líba N.

Když tužku v ruce svírám, na tebe vzpomínám.
Teď vylézt chci na komín, tam vidím v dálce hrad a vodu milovanou.
Tam zase budem spolu, tam budem spolu snít.
O lásce, o žití, o prostém bytí.
Tak pojď, již tě vítám.

Eva K.

Vem do ruky tužku, namaluj mi hrušku, a nebo celý sad.
A nad sadem pěkný hrad, nikde žádný komín.
Kolem hradu voda – zničit tuto krásu byla by jen škoda.

Zkuste to taky!

A jedno sobotní odpoledne jsme strávily v příjemném prostředí Zámecké kavárny v Pardubicích. Konal se tam dobročinný bazárek ve prospěch naší organizace a kočičího útulku:-). Byly k mání sice již nošené ale moc pěkné dámské šaty, topy, trička, kalhoty a doplňky. Neodolala jsem ani já ani Eva. My jsme seznamovaly příchozí s naší činností a těm, kteří měli zájem, jsme rozdávaly edukační letáky. Kolem čtvrté jsme měly možnost slyšet i kytarové vystoupení studentky čtvrtého ročníku pardubické konzervatoře. Moc se nám v Pardubicích líbilo!



Jana Smetanová

Víte, co je SOSPESO?



My ano! Artedilny v plzeňském centru byly počátkem roku věnovány právě této speciální technice. Je k ní potřeba tepluvzdorná fólie (termofolie), která se formuje teplem. Tato technika přichází od italské umělkyně Moniky Allegro, která Sospeso nejen vymyslela, ale nechala si i patentovat. Každá z děvčat si vybrala podle svého předtištěnou fólii s květy. Po vystříhání potřebných kytiček a lístků jsme začaly vše dřevěnými tyčkami a vařečkami tvarovat. Na

závěr jsme našimi výtvary ozdobily vázičky a velké sklenice. Společné tvoření se všem moc líbilo, a protože nám folie ještě zbývají, tak si tuto techniku zopakujeme na podzim ještě jednou.

Ivana Chvojková

Předjarní artedilny v Praze, Budějovicích i Plzni



Už se moc těšíme na jaro! A tak jsme ho v únorové artedilně chtěly trochu popostrčit. Pustily jsme se do výroby zápichů do květináčů či závěsů na velikonoční výzdobu. Konečné využití si děvčata ještě rozmyslí.

Štěpánka

Pomalu se v artedilnách připravujeme na Velikonoce a také na jarní benefiční prodej. Vznikají krásné návrhy, které nám připomínají blížící se jaro s vůní květin



a hřejivými slunečními paprsky. Pomocí Fimo hmoty jsme například dodaly originalitu obyčejným lžičkám.

Děkujeme Ivě za její trpělivost, s níž se nám věnovala! Výsledek stojí za to!

Lída

Příprava na benefiční prodeje na Velikonoce. Plzeň je v plné pohotovosti. Zvířátka jsou vtipná a krásná, i když z nich čouhá řeba jenom kousek!!!

Ivana



Poděkování parťákům



Místo konání:
Sportovnívní areál
Komora, Tábor (mrazivý únor)

Děkujeme hráčům z tábořského týmu amerického fotbalu Foxes za podporu Mamma HELP na 1. ročníku zimní exhibice „Winter Game“.

Návštěva Domácího hospice DUHA v Hořicích

Potkali jsme se na podzim na Ošetrovatelských dnech v Hradci Králové. Naše prezentační stoly stály vedle sebe. A jak to u sousedů bývá, dozvěděli jsme se něco o sobě navzájem.



Zakladatelkou hospice je paní Jana Sieberová, která pětadvacet let pracovala jako zdravotní sestra v nemocnicích, také na Klinice anesteziologie, resuscitace a intenzivní péče v Hradci Králové. V roce 2009 založila Domácí hospic DUHA. o.p.s. v Hořicích, kde působí jako vedoucí vrchní sestra.

Na návštěvě jsme hovořili o možnostech spolupráce, o možnostech pacienta získat odborné poradenství ke své nemoci a z ní plynoucích životních situací. Dohodli jsme se na několika společ-

ných akcích, které se budou za naší účasti konat v Hořicích.

Na fotce s námi je pan Jakub Holman – fundraiser.

Jana Smetanová

<http://www.hospic-horice.cz>

I ve Zlíně se začalo cvičit

Kdo jste už navštívili naše MH centrum, víte, že máme menší prostory. Přesto jsme se rozhodly, že zkusíme nenáročné cvičení... Máme fajn cvičitelku, která naši problematice rozumí. Během cvičení se nás snaží vhodně motivovat a zvládne odpovídat i na naše laické dotazy.

Zatím se scházíme jednou za 14 dní, zájemkyň přibývá a já pevně věřím, že od září začneme cvičit ve větších prostorech nedaleko centra.

A vy, které bydlíte v okolí Zlína, přijďte se podívat.

Katka Vondráčková

Výzva, nejen pro mammahelpky:

**Každoroční preventivní sbírka Ligy proti rakovině Praha,
Český den proti rakovině (Květinový den)
se letos bude konat ve středu 16. května.**

Chcete nám pomoci? Můžete se stát dobrovolníkem a prodávat kytičky pro Mamma HELP. Z vybrané sumy dostaneme celých 30 procent na naše aktivity (zejména na rekondiční pobyty).



Zájemci, kontaktujte naše Mamma HELP centra. Jde pouze o pár hodin vašeho času... sbírka je tak známá, že to jde takřka samo.

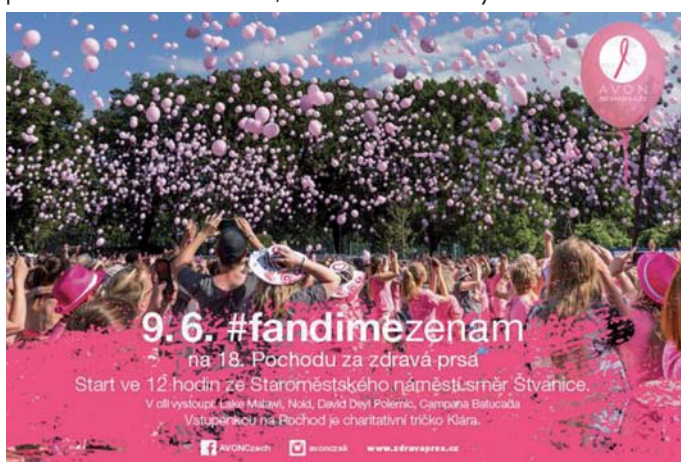
Děkujeme předem za Vaši podporu.

Pozvánka na 18. AVON pochod za zdravá prsa

Praha už po osmnácté zažije velkolepou oslavu života, zdraví, ale i solidarity, soudržnosti a naděje. Avon Pochod za zdravá prsa 2018! Pochod odstartuje opět ze Staroměstského náměstí a to 9. června v pravé poledne. Návštěvníky čeká symbolická trasa dlouhá 3 km, cílem je opět ostrov Štvanice.

Vstupenkou na Pochod je tričko Klára. Navrhla ho módní návrhářka Klára Nademlýnská v dámské, pánské i dětské variantě, kterou zdobí nový maskot Pochodu.

„Chtěla jsem pro kluky a holky udělat něco nového, nevšedního a veselého. A věřím, že s myškou se mi to povedlo. Nejdůležitější ale je, že ta trička pomáhají, a proto jsem se také do projektu zapojila,“ vysvětluje módní návrhářka Klára Nademlýnská svou motivaci. Cena trička Klára je 399 Kč, dět-



ská varianta pro kluky i holky od 3 do 12 let stojí 319 Kč. K nákupu dámské a pánské varianty navíc návštěvníci Pochodu získají stylovou Avon tašku zdarma.

Ve 12:00 hodin, za doprovodu Company Batucady, odstartuje Pochod směr Štvanice, kde v cíli vystoupí Lake Malawi, Polemic, Václav NOID Bárta, David Deyl a další. Vrcholem letošního Pochodu bude píseň s názvem You raise me up, na kterou se budou vypouštět balonky. Spojí při ní své síly celá řada ambasadorů Pochodu.

Avon se od doby svého vzniku aktivně věnuje zkvalitňování životů žen – nabízí jim finanční nezávislost, dělá je krásné a vyzývá je k péči o jejich zdraví. Právě tomu slouží nový projekt FANDÍME ŽENÁM, který má podpořit energii mezi ženami, sílu podané ženské ruky a moc sdílení. A AVON POCHOD ZA ZDRAVÁ PRSA je jednou z nejdůležitějších částí tohoto projektu. Přijďte se a podpořte dobrou věc i letos!

#avonpochod, #fandimezenam

A tady jsou odkazy na nová trička a kde je zakoupit:

<http://zdravaprsa.cz/kategorie/blog/#post-9254>

<http://zdravaprsa.cz/avon-pochod/kde-koupit/>

Ve Zlíně slaví úspěch



Cena Salvator představuje již 15. ročník projektu, jenž oceňuje statečné občany, kteří zachránili lidský život, ale i organizace Zlínského kraje. Cílem projektu je poukázat na činy, které pomáhají nemocným nebo zachraňují životy.

Celá akce je od svého počátku v organizačních rukou studentů Univerzity Tomáše Bati za finanční podpory Zlínského kraje. Svůj vděk mohla široká veřejnost zlínského kraje vyjádřit nominací po celý měsíc leden 2018 právě v kategoriích Občan, Dítě a Projekty. Mezi občany to byly fyzické osoby starší 18 let s bydlištěm či pracovištěm ve Zlínském kraji, zatímco v kategorii pro projekty byly nominovány například neziskové či občanská sdružení z kraje, které jakýmkoliv způsobem pomáhají lidem. Velkým překvapením pro mne byl telefonát se sdělením nominace zlínského Mamma HELPU v kategorii projekt roku 2017 a netrpělivě jsme čekali na slavnostní večer, který se uskutečnil první jarní den. Ceny byly uděleny mladému studentovi za záchranu života svého učitele. Ženě, která aktivně hledá dárce kostní dřeně, dále pravidelnému dárci krve, ale i vrchní sestře onkologického odd. Baťovy nemocnice. A **cenu za projekt** jsme si odnesli právě my, ze zlínského Mamma HELPU. Mám velkou radost, že právě naše organizace patří ve Zlíně k těm, které vstoupily do povědomí a veřejnost dokáže naši práci ocenit.

Katka Vondráčková

Pani **Marcela Mejstříková** patří mezi naše nejstarší členky – služebně i věkem, na což ale vůbec nevypadá – v tom mi dáte jistě za pravdu všechny, kdo ji osobně znáte.

Mimo jiné se dodnes stará i o to, že ke svým kulatým výročí dostanete od nás blahopřání...

Marcela se však již před lety rozhodla k něčemu, co zatím není v naší zemi příliš obvyklé: zašla k notáři a sepsáním své poslední vůle odkázala veškerý svůj majetek Mamma HELPu. „**Nikoho už nemám a pro mě jste vy moje rodina,**“ okomentovala to tehdy.

Dnes se už na veřejnosti více mluví o tomto způsobu obdarování neziskových organizací, zejména to takt dělávají lidé, kteří už za života někomu pomáhají, a chtějí to udělat i poté, co odejdou. V zahraničí jde o běžnou věc, ale u nás je třeba více vše vysvětlovat a na tyto první vlaštovky poukazovat. Což nám i Marcelka dovolila, a my jsme ji proto také navrhli do soutěže, kde chtějí takovému mecenáše či filantropy ocenit.

Chcete také, aby naše Marcela vyhrála? Prosim, dejte jí svůj hlas na <https://www.cenaviabona.cz/pribeh/marcela-mejstrikova/>, určitě si to zaslouží!



ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

5. 4. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – tvoření z papírových ruliček

12. 4. 16.00 Využij svůj potenciál naplno

Volné pokračování arte - aromaterapeutického semináře. Tentokrát vůně nahradíme různými předměty, ze kterých si budeme skládat obrazy a hledat v nich potenciál každé z nás, který využijete k větší radosti ze všedních dnů. Vaši účast ohlaste telefonicky 272732691 nebo osobně v Mamma HELP centru Kurz vede Simona Michalcová: vystudovala pražskou oděvní školu, PVŠ psychosociálních studií, gestalt psychoterapii, aromaterapii – www.si-mona.cz.

19. 4. 15.00 Terapeutické malování s Adou

3. 5. 16.00 Babinec

10. 5. 15.00 Terapeutické malování s Adou

- 16. 5.** středa **Český den proti rakovině** – dobrovolnice na prodej kytiček, prosím, hlase se v pražském MH centru. Tel.: 272 732 691
- 17. 5.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou** – batikování
- 24. 5.** 16.30 **Cestovatelské okénko – Vietnam s Luckou**
- 7. 6.** 15.00 **Terapeutické malování s Adou**
- 14. 6.** 16.00 **Poslední babinec před létem**
- 21. 6.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou**

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**
- Čtvrtek** 14.00,15.45 **Jóga s Irenou**

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



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

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

Termíny na objednání – **22.3.** 17.30 – 19.30, **12.4.** 17.30 – 19.30, **27.4.** 10.00 – 13.00, **17.5.** 17.30 – 19.30, **7.6.** 17.30 – 19.30, **21. 6.** 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 14. 4. Petrská čtvrť 2 (pokračování):

čtvrť mlýnů, románských kostelů, koželužen a kartounek. Proč stojí Novomlýnská věž na souši a koho štváli na ostrově Štvanice?

Sraz v 10 hodin před vchodem do Muzea hlavního města Prahy.

sobota 19. 5. Průhonický park,

kteřý není třeba moc představovat. Pokud budeme mít štěstí, přijde i dendrolog.
Sraz v 10 hod. před Průhonickým parkem.

Sobota 2. 6. Petřín 2 - zahrada Kinských:

letohrádek Kinských, karpatský chrám archanděla Michaela ze 17. století, jak spojit boží muka se slunečními hodinami, morový sloup a řada dalších zajímavostí s krásnými výhledy na Prahu. Sraz v 10 hod. na tramvajové zastávce Hellichova

Výlety s Hankou

Sobota 21. 4. Z Rožtok přes Kozí hřbety do Stanic - sraz v 8.50 na stanici Dejvická u stanoviště autobusu č 340. Odjezd autobusu v 9.05. Pojedeme do Rožtok, odtud pěšky Tichým údolím přes Kozí vrchy do Stanic. Výlet je krásnou krajinou s hezkými výhledy. Ze Stanic je dobré spojení příměstskými autobusy do Prahy. Trasa měří asi 7 km. Pro zdatnější turistky se může trasa protáhnout až do Nebušic.

Sobota 12. 5. Z Týnce nad Sázavou do Poříčí nad Sázavou nad řekou Sázavou - sraz v 8.45 na stanici příměstského autobusu č. 332. Odjezd autobusu v 9.00. Jedeme přes Jílové u Prahy do Týnce. Nazpět pojedeme vlakem z Poříčí nad Sázavou na Hl. nádraží Praha. Trasa měří asi 8 km. Není náročná.

Sobota 9. 6. Výlet za krásami Malé Skály - sraz v 7.00 - 7.10. na Hlavním nádraží Praha Odjezd vlaku v 7.25. Nazpět pojedeme hromadně z Malé Skály v 16.26. Cesta trvá přibližně 2 hodiny. Je potřeba se přihlásit do 28. 5. do centra se zálohou 100,- Kč. Musíme obstarat hromadnou jízdenku a rezervaci do vlaku. Prohlédneme si Skalní město, popřípadě hrad Frýštejn. Nachodíme kolem 10 km.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

4. 4. Malování s Adou - arteterapie

11. 4. Labyrint pod Zelným trhem - poznáme společně brněnské podzemí. Sraz v 15 hodin u kašny, vstupné pro seniory je 80 Kč.

18. 4. Přednáška MUDr. A. Ondračkové: **Vliv fyzické aktivity při nádorovém onemocnění prsu**

25. 4. Mandalý s Danou Tavvinklovou - terapeutické tvoření mandal jistě zaujme členky, které rády tvoří, i ty, které se přijdou jenom podívat .

2. 5. Malování s Adou - arteterapie

9. 5. Babinec - už jsme si dlouho jen tak nepovídaly a třeba také nezazpívaly...

- 16. 5. Centrum uzavřeno: je sbírka (Květinový den)! Přijďte pomoci s prodejem žlutých kvítků!**
- 23. 5. Pro zvědavé** – navštívíme **Mendelovo muzeum**
- 30. 5. Vyrobíme si koláže** z časopisů, fotografií rodin a textu
- 6. 6. Malování s Adou** - arteterapie
- 13. 6. Už jste byly v Otevřené zahradě?** Je tam krásně! Pojdte s námi na prohlídku, zdarma. Sraz v 15 hodin před vstupem - Údolní 33, 602 00 Brno-střed
- 20. 6. Tvořivé odpoledne, tentokrát dle vašich námětů.** Pište, co by vás zajímalo!
- 27. 6. Loučení před prázdninami u Yvy Valentové** na zahradě u brněnské přehrady



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

27. dubna, 25. května, 22. června (pátky)
 v době **od 9.00 do 11.00 hodin.**

Program MHC Hradec Králové

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

- 5. 4. Artedílny** - přijďte si vyzkoušet a vyrobít drobnosti metodou suchého plstění s lektorkou paní Adamcovou ze Šanami.cz. Vše potřebné bude k dispozici.
- 12. 4. Přednáška o lymfatickém systému v našem těle** – jak předejít lymfedému po ablaci prsu nám přijde povědět rehabilitační sestra z Rehabilitační kliniky FNHK.
- 19. 4. Výlet – návštěva zámecké kaple Zjevení Páně ve Smiřicích.** Přijďte se k nám a pojdte si prohlédnout tuto jedinečnou barokní památku. Odjezd z vlakového nádraží HK ve 13.30 hod.
- 25. 4. STŘEDA! Keramická dílna s Pavlou** – navštívíme nám již známé prostředí v Domově mládeže na Hradecké ulici, kde nám opět s našimi keramickými výtvo-ry pomůže p. Pavla a studentky zdravotnické školy.
- 10. 5. Přednáška o tlustém střevě a jeho nemocech.** Těšíme se na naši příz-
 nívkyni Petru, která nás přijde s touto problematikou seznámit. Nádorům tlustého
 střeva je věnována i letošní sbírka Českého dne proti rakovině.
- 16. 5. středa – A je to tady! Přijďte nám pomoci s prodejem letošních žlutých kytiček** s vínovou stužkou. Výtěžek letošního **Českého dne proti**

rakovině jde na podporu výzkumu, prevence a léčby nejčastějšího nádorového onemocnění v ČR – nádorů tlustého střeva. Všem dobrovolníkům předem děkujeme!

- 24. 5. Tajný výlet** – navštívíme místo v okolí našeho města, kde se setkáme s minulostí i krásnou jarní přírodou.
- 31. 5. Tvořivá dílna** – nebyly jste na první lekci drátkování v únoru? Nevadí, přijďte si vyzkoušet tuto techniku na jaře opět s paní lektorkou Libuší Holou. Vše potřebné bude k dispozici.
- 7. 6. Výlet – tentokrátě opět do okolí HK, do Nového Bydžova.** Navštívíme muzeum, kde je bohatá sbírka venkovského národopisu – nábytek, zemědělské a textilní nástroje, výšivky...V plánu je i třetí nejstarší židovský hřbitov v naší zemi s téměř 1500 náhrobky. Odjezd z HK bude upřesněn v pozvánce.
- 14. 6. Výlet lodí** - viděli jsme již královéhradecké nábřeží z vodní hladiny? Ne? Tak se s námi svezte parníčkem po Labi! Tentokrát nám to snad počasí dovolí! Sraz bude upřesněn v pozvánce.
- 21. 6. Léto budiž pochváleno!** Sejdeme se tradičně u ohně s dobrou náladou a buňty! Kde a v kolik se dozvíte v pozvánce, kterou jako na každou akci včas obdržíte.

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

- 10. 4. Přednáška** – Mgr. Denisa Ševčíková, fy. AMOENA: **Prevence lymfatického otoku – vhodný výběr speciálního spodního prádla** pro ženy po operaci prsu. Místo: MHC Plzeň, Sedláčkova 14, Začátek: 15.00 hod.
- 24. 4. Artedílina** – „Tvoříme pro radost“ – výroba kašírované misky 2. část
- 15. 5. Artedílina** – **Májové tvoření** – výroba vpichovaného letního věnečku
- 16. 5. Český den proti rakovině - Kytičkový den** - budeme rády, když nám přijdete pomoci s prodejem kytiček, přihlaste se v centru tel.: 377 917 395, sraz v MHC Plzeň, Sedláčkova 14, v 9.00 hod.
- 22. 5. Přednáška** Štěpánky Procházkové: **Bylinná tibetsko-čínská kosmetika** (s prezentací výrobků)

- 5. 6. Přednáška** Ing. Sovinské: „**Peníze - dobrý sluha, ale špatný pán**“
- vývoj směnného obchodování až po současnost, potřeba peněz během života
- 12. 6. Artedílina** – plnění látkových výrobků na benefiční prodej
- 15. 6. Předprázdninový babinec** - posezení v centru u kávy a čaje

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

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



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

12. 4. 10.00 – 12.00, **7. 6.** 10.00 – 12.00

Program MHC České Budějovice

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

- 3. 4. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.**
Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 17. 4. 15.00 Cestovatelské okénko.** S Ivou poznáváme **podmořský svět Egypta.**
- 24. 4. 15.00 Babinec.** Společně u kávy a čaje o společných plánech a aktivitách.
- 2. 5. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.**
Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 15. 5. úterý 15.00 Český den proti rakovině za dveřmi!** Přijďte si vyzvednout Žluté kytičky na zítřejší květinový den!!
- 16. 5. středa Český den proti rakovině.** Prodáváme žluté kytičky na podporu boje proti rakovině!! **Uvítáme pomoc všech, kteří se s námi chtějí do prodeje zapojit!!!**
- 29. 5. Holky už mi zase chutná!** Odpolední svačinky trošku jinak.
- 5. 6. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen.**
Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 12. 6. Artedílina. Háčkujeme a pleteme s Milenou!** Tip na dlouhé letní večery.
- 19. 6. Vítání léta. Společně se vydáme na pěší výlet** a léto přivítáme způsobem sobě nám vlastním!

Cvičení

Pondělí od 17.30 hod. **Naam jóga se Šárkou**

Čtvrtek od 16.30 hod. **Naam jóga se Šárkou**

Úterý od 10.00 hod. **Čchi – kung s Andreou**

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

3.4. 10.30 - 14.00 hod., **16.4.** 11.00 - 15.00 hod., **1.5.** 9.00 - 12.00 hod., **22.5.** 9.00 - 12:00 hod., **12.6.** 11.00 - 15:00 hod., **26.6.** 11.00 - 15:00 hod.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

11. 4. **Artedílna s Ludmilou a Hankou** - jehelníčky

18. 4. **Koloběžky**

9. 5. **Šitíčko s Ivankou a Evou**, kočky a prasátka

16. 5. **Artedílna s Ludmilou** - obrázky

23. 5. **Koloběžky**

6. 6. **Šitíčko s Ivankou a Evou**

13. 6. **Výlet** (překvapení)

27. 6. **Artedílna s Ludmilou** - krabičky

Cvičení

Každé úterý od 16 hodin **Cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou**. v Sokolské ulici 7. Případné dotazy vám zodpovíme na emailové adrese: terapeutkyolomouc@mamahelp.cz

Program MHC Zlín

4. 4. 15.00 **Pravidelná hodinka cvičení** v centru. Přijďte mezi nás!

18. 4. 14.00 **Artedílna** – tvoříme sisalová srdíčka

2. 5. 15.00 **Pravidelná hodinka cvičení**. Sejdeme se v centru ve 14.30 hod.

- 16. 5. 14.00 Očistná jarní kůra. Povídání a ochutnávka bylinek.** Přijďte, bude medvědí česnek!
- 30. 5. 15.00 Cvičíme v MHC Zlín.**
- 13. 6. 13.00 Výlet do Vizovic.** Více informací týden před akcí na mailu zlin@mam-mahelp.cz nebo mobilu 739 632 888.
- 27. 6. 15.00 Poslední cvičení před prázdninami** v našem centru.

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



Tařana D. a Helena V. - 1.4., Alena K. - 3.4., Romana B., Hana H., Jaroslava Ch., Ivana Š.(50) a Libuše W.(50) - 4.4., Jana Č., Alena H. a Maria M. JUDr. - 5.4., Hana K.(80), Monika S. a Eva V. - 6.4., Květa S. - 8.4., Jaroslava F. - 9.4., Alena L. - 10.4., Vlasta O. a Jaroslava P. - 11.4., Jaroslava A. a Milada S.(70) - 12.4., Květoslava R. a Miloslava Š. - 13.4., Jana B., Aneta E., Tamara H.(75), Irena K. a Ivana M. - 14.4., Alena G.(75), Květoslava H.(80) a Pauline I. - 15.4., Danuše

M. a Olga R.(70) - 16.4., Věra D. a Anna S. - 17.4., Regina V. - 18.4., Jaroslava H. a Martina Š, - 21.4., Anna L.(70), Růžena P. a Eva V. - 22.4., Zdeňka B. - 23.4., Ludmila N. - 25.4., Věra H. - 26.4., Hana H.(70), Věra K. a Zdena M. - 27.4., Jana D., Miroslav K. Mgr. a Petra S. - 28.4., Ilona F., Jarmila K., Martina M.(40) a Ilona P. - 29.4., Marie B. a Klára B. - 30.4.

a v květnu

Iva H., Denisa H.(45), Ludmila K, Květuše V. a Anna V. - 1.5., Elena H. - 3.5., Bohuslava K., Květoslava S. a Jindřiška T.(75) - 5.5., Ivana G.(55) a Jana P. - 6.5., Iveta S. - 7.5., Nataša M. PhDr. a Jiřina N. - 8.5., Karolina H. MUDr. - 10.5., Eva G., Věra M., Marcela P. a Jana S. - 13.5., Jiřina F., Marie K. Ing.(65) a Olga N. - 14.5., Jana H. a Alena Š. - 15.5., Ivana A. - 16.5., Anna J. a Ludmila S.(70) - 17.5., Marie K., Jaroslava K. a Marta S.(75) - 18.5., Ludmila B. a Zuzana B.(60) - 19.5., Marie E. - 20.5., Květa Ř. a Ludmila Ř.(85) - 21.5., Eva K. a Ilona M. - 22.5., Ivana A. a Miloslava Č.(70) - 23.5., Anna F., Věra G., Jana N.(70) a Lenka V. Mgr.(60) - 24.5., Irena K., Olga P.(70), Miluška Š. a Ellen U. - 25.5., Jaroslava B.(80), Jana D., Anna F., Marcela H., Věra H.(70), Marta J. a Renata M. - 26.5., Eva J., Ivana S. a Jana Š. - 27.5., Vlasta Š. - 28.5., Zdeňka K. a Markéta U. - 29.5., Růžena J., Broňa K. Ing. Nadá N., Zdeňka P.(60) a Ivana Ž. - 30.5., Zdenka Š. - 31.5.

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