

9 – 10 / 2018

ZÁŘÍ – ŘÍJEN

s rakovinou



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 a čtenářky našeho bulletinu,

myslím, že letos už není třeba vysvětlovat, proč je měsíc říjen růžový, a proč je právě pro nás tak významný. A tak se spíš vynasnažím, aspoň ve zkratce, ukázat, co se v letošním říjnu u nás a kolem nás děje. Rovnou ale hlásím, že to bude pouhý zlomeček – víc toho uvidíte na našich stránkách www.mammahelp.cz, nebo na facebooku či instagramu – bulletin by musel mít snad stovku stránek...

Máme letos spoustu nových partnerů – patří k nim třeba Skupina Medicon, kde pro ženy vymysleli skvělou kampaň Zastav se – a udělej něco pro své zdraví. (A nejde jim jen o prsa, ale o prevenci vůbec). A jsou také, spolu s řetězcem lékáren Magistra, prvním místem, kde si můžete zakoupit náš Mamma BEER (kromě lékáren také v prodejnách Ošatka). A jestli nakupujete oblečení v prodejnách Camaieu, letos poprvé si můžete koupit krásné speciální tričko – výtěžek půjde, stejně jako u piva, na naše aktivity. A už jste byly pro růžové kytice či čerstvé houby v růžovém obalu v OC Tesco? Akce GO PINK tam běží až do konce října, a Nadační fond Tesco nám také přispěje na provoz našich osmi MH center...

Víte, co mě těší nejvíc? Že si tolik lidí láme hlavu, jak nám pomoci. Ještě teď, v polovině října, se ze všech stran sbíhají nápady – tu kvůli nám ve firmách vaří či pečou, jinde pro nás zpívají a hrají, další běhají, jiní fotografují, pořádají v práci burzy, nebo si chtějí koupit naše výrobky... Tolik kreativity, tolik skvělých nápadů, tolik obětavosti a energie – tolik dobrých lidí všude kolem nás!

Ani my samy neležíme za pecí, kdo jen trochu může, pomáhá, jinak by to ani nešlo... díky za to vám všem!

Dovolte mi jedno přání – nalakujte si prosím (jen) tři prsty na ruce, ukazovák, prostředník a prsteník, nejlépe tak, aby si toho každý všiml! Muži mají v listopadu svůj knír a Movember, my máme v říjnu **#3zazivot.**



Kdo si dělá správně samo-vyšetření, už pochopil – ano, symbolizuje to prevenci samo-vyšetřením. Kdo se jen podiví, toho prosím poučte! Bude to fungovat jako lavina, uvidíte. Andrea Chaloupková, jejíž výzvu vám tímto právě předkládám, využije každou vaši zaslanou fotku! Info na www.kozizivot.cz

Jana Drexlerová

Ctěla bych touto cestou poděkovat za velice příjemné přijetí v Mamma HELP centru v Hradci Králové, které jsem navštívila na doporučení vaší členky Jany Šrůtkové. Byla jsem v období léčby a tak jsem tuto pomoc ráda uvítala. Dostala jsem nejen povzbuzivá a uklidňující slova (věnovala se mi paní Jarka Doležalová), ale i mnoho jiných informací i materiálů, kde jsem našla odpovědi na další své otázky. A hlavně jsem našla místo, kam budu moci se svými problémy kdykoliv přijít.

V současné době jsem ukončila léčbu a budu se těšit, že do centra zavítám častěji, i když to mám trochu z ruky.

S pozdravem Dana z Markoušovic (Podkrkonoší)

Dobrý den, v říjnu mi vychází **kniha Podbrdské ženy**. Věnovala jsem ji babičce Emílii, která zemřela na rakovinu prsu. Rozhodla jsem se, že pokud kniha vyjde, tak 10 % z honoráře věnuju spolku, který pracuje se ženami s rakovinou. Částka není nijak velká (zatím mohu zaslat 2 000 Kč), ale snad i drobnost pomůže.

Ráda bych Vám, pokud o to budete stát, věnovala i výtisk – nevím, třeba do knihovny, pokud ji máte, nebo jako dárek do soutěže... Děkuji a budu se těšit na vaši odpověď.

S pozdravem Jana Poncarová

Milé mammahelpky, ráda jsem vás podpořila jak finančně tak i během. Děkuji, ať se vám moc daří. Závod Birell byl skvělý, na pokraji sil jsem doběhla se svým osobním rekordem 24:31. V příloze posílám foto u vašeho stánku. Určitě na vás budu myslet i v budoucnu.

Děkuji a hezký den přeji

Tereza Hakenová



S rekondicí do kondice

„Helenko, mám pro Tebe seznam rekondičních pobytů na letošní rok,“ oslovila mě terapeutka Zdenička z brněnského centra při jedné mé návštěvě na jaře. Zalíbil se mi pobyt v Teplicích nad Bečvou na začátku září, možná i proto, že původně pocházím z Rožnova pod Radhoštěm. Ještě se domluvit s manželem, jestli týden obstará děti a mohla jsem vyrazit. Byla to skvělá volba. Přivítalo nás příjemné prostředí malebného penzionu Diana. Před snídaní jsme se každý den pěkně protáhly a rozhýbaly při ranní rozcvičce. Po výborné snídani a malém odpočinku nás čekaly výlety za krásami Olomouckého a částečně i Zlínského kraje.

S trekovými holemi i bez nich jsme se vydaly k Hranické propasti, procházkou podél toku řeky Bečvy do Hranic na Moravě a nechyběla ani návštěva místních Zbrašovských aragonitových jeskyní s průvodcem.

Autobus nás dovezl do Lipníku nad Bečvou s unikátní zahradou na střeše knihovny, na poutní místo Hostýn s překrásným kostelem a dvěma křížovými cestami i na zříceninu hradu Helfštýn. Zajímavá byla exkurze do zvonařské dílny v Brodku u Přerova s vtipným výkladem mistra zvonařského řemesla. Příjemné výlety byly proloženy odpočinkem, plaváním a pro zájemce i masáží.

Večery patřily posezení u buráčku, zpestřené koncertem cimbálové muziky. V lázeňském domě Bečva jsme rozproudily zábavu na čtvrtečním tanečním večeru pro lázeňské hosty. Pobyt byl zkrátka balzámem pro tělo i duši. A i když mezi mnou a nejstarší účastnicí byl rozdíl 54 let, stále byla dobrá zábava. Všem mamahelpkám vřele doporučuji alespoň jednou rekondiční pobyt absolvovat. Velké díky patří Hance Jírovcové, která pobyt vedla a perfektně se o nás starala.

Děvčata, bylo mi s Vámi všemi skvěle a ráda na rekondiční pobyt vzpomínám. Moc díky.

Helena Hutýrová



Jak bylo v ráji?

Rodinný relaxační penzion Karafiát je umístěn v klidné a tiché přírodě Anenského údolí u obce Štěpánov. Prostředí přímo stvořené pro odpočinek a dobrou pohodu. Provoněné místnosti, světlo svíček a jemná relaxační hudba navodí naprosté uklidnění, niterný prožitek každého okamžiku a úlevné odloučení od všech starostí... Ráj pro tělo i duši.

V tomto ráji jsme strávily překrásný prosluněný týden a procházkami podzimně zbarvenými lesy trochu ladily svou kondičku. Nechaly jsme se rozmazlovat relaxačními masážemi organovým olejem, vynikajícím jídlem a neskutečně laskavým přístupem personálu, který splnil každé naše přání, obrovské díky všem.

Večer jsme společně vyráběly hračky a dekorace na benefiční prodej, a taky dárky pro sebe, a zpívaly a povídaly a zpívaly a povídaly... Svěřovaly se se svými bolístkami a šrámy na duši, probraly jsme věci, které nás zajímají i dojímají,



které nám dělají radost, kterým se smějeme. Byl to můj nejkrásnější rekondiční pobyt. Byl plný porozumění, tolerance, umění naslouchat. Souznění, to je myslím to správné slovo.

Milá děvčata, kamarádky, všem vám děkuji, bylo mi s vámi báječně.

Vaše Daniela Tobrmanová

Říct to dětem, víkendový pobyt Výštica, září 2018



Sedm rodin, 11 dětí, čtyři z maminek ještě v léčbě, sedm statečných chlapíků, dvě vlídné psycholožky, dvě zkušené hlídací babičky, kuchař Míla, pomocnice Maruška a žena, co všechno zařídí a je i zkušeným koňákem – Lucka. Krásné počasí, ideální podmínky, les i rybník za humny, koně, kozy, prasátko, kachny, slepice, králíci, černá fena Čiki a dvě kočky domácí...a rozsochatá borovice na dvorku, co unese na větvích spoustu kluků i holek najednou. Pískoviště využitě

bez rozdílu věku, ohniště, kde se rozpouštěl vosk a vyráběly svíčky pro maminky, odvázní tatínkové s dětmi v kánoích na rybníku, noc co noc vrnící sušička, aby bohatý houbařský úlovek nepřišel nazmar, přes kořeny až z pražského Světozoru nesené báječné koláče, čerstvě natrhaná vonící jablka, žlutá vajíčka, dušené zelí ze zahrádky, štrůdl na uvítanou, domácí sirupy, samoobslužná pípa s řízným pivkem Obora, herna plná hraček a měkoučkových matrací na válení pro všechny... Stýskat po téhle partě se nám začalo hned za vraty!

První ohlasy účastnic:

díky Mamma HELP a projektu Říct to dětem jsem prožila několik nezapomenutelných dní v nádherném prostředí, poznala tolik nových a milých lidí, zažila jsem silný pocit solidarity a pochopení -byl to učiněný balzám na duši. Využila jsem možnosti osobní konzultace s psycholožkou, což mi velmi pomohlo před operací, která mě za pár dní čeká. Můj syn Honzík poznal nové kamarády a bylo to poprvé, co jsme spolu takhle vyrazili na delší čas mimo domov. Oba jsme si to užili a jsem moc vděčná Mamma HELP, že tu pro nás je a že jsme měli možnost tohle prožít. Psychologickou podporu považuju při léčbě za velmi důležitou. Jako pacientka jsem se před operací dostala do úzkých, kdy jsem si sama nedovedla poradit a vyrovnat se s tím, co mě po operaci nejspíš čeká. S Ivou jsme to během osobní konzultace všechno rozebraly, ukázala mi pár nových pohledů na věc. Moc mi pomohlo i ujištění, že to vlastně všechno zvládám velmi dobře a jdu tou cestou, která mi vyhovuje. Pochopila jsem, že tu vnitřní sílu v sobě mám.

Díky, Alena

Bylo to poprvé, co jsem se setkala s ženami se stejným onemocněním a měla jsem tak možnost získat nové informace, porovnání s prožíváním a vyrovnáváním se s nemocí, ale také pochopení, pozitivní náhled a v neposlední řadě jistou úlevu.



Velkým přínosem bylo seznáme-

ní s Mgr. Marií Zemanovou a Mgr. Ivanou Abramčukovou, které nabídly nejen skupinová sezení, ale také individuální péči, která je při tomto onemocnění nepostradatelná. Velké díky patří všem, které se na tomto projektu podílejí, a doufám, že se tato možnost naskytne dalším ženám, které si tuto péči rozhodně zaslouží.

Mirka Langmajerová.

A názor psycholožky?

Pobyt pro rodiny hodnotím jako nedílnou a velmi potřebnou součást péče o ženy s tímto onemocněním. Protože vždy jsou jejich partneři i děti touto situací konfrontováni a ne vždy jsou na ni připraveni. Proto i oni potřebují porozumět tomu co se děje, jakou roli v nové situaci zaujímají nebo mohou zaujmout a možnost sdílet své pocity, obavy a emoční prožívání a zažít podporu.

Na pobytu jsem silně vnímala velkou potřebu sdílet navzájem své pocity se ženami, které procházejí nebo prošly podobnou zkušeností. Ženy se cítily více chápány a neprožívaly tolik obav s přílišného „opečovávání“, bagatelizování nebo nepochopení, které někdy zažívají v běžné realitě s lidmi, kteří podobnou zkušenost nemají.

Bylo krásné vidět přirozený kontakt těchto žen se svými dětmi, i přesto, že je to v každodenním životě v průběhu onemocnění často velmi náročné.

Bylo by žádoucí, aby takovou podporu mohly dostat všechny ženy, které touto nemocí procházejí.

Mgr. Ivana Abramčuková

Hezky bylo taky u Kerndlů...

Koncem září jsme navštívily již jedenáctý ročník semináře o problematice nádorového onemocnění, který pod záštitou Nemocnice Přerov, člena skupiny Angel a polikliniky SPEA Olomouc uspořádala MUDr. Renata Neumanová. Sešly jsme se opět v rodinném sídle Ladi a Milady Kerndlůvých, kteří se o nás jako vždy velmi hezky postarali. A co jsme se dozvěděly? Mimo jiné jsme slyšely moc zajímavou přednášku garantky brněnského centra



Šťourač. Moc rády jsme tak příjemný den završily tancem a dobrým vínem. Děkujeme za vše a těšíme se zase napřesrok.

Lenka Runtágová, Brno

... a v bylinkové zahradě



Jedno z prosluněných zářivých odpolední jsme strávili v bylinkové zahradě – měli jsme tu čest být hosty Bc. Jana Kece, který je autorem návrhu a tvůrcem bylinkové zahrady v Českém Krumlově. Možná víte, že tam také probíhalo natáčení pořadu České televize o bylinkách – Kouzelné bylinky, kterého se také zúčast-

nil. My jsme s ním navštívily novou bylinkovou zahradu v Českých Budějovicích, kde nás ochotně provedl. (www.bylinkoteka.cz).

Měly jsme možnost se seznámit se spoustou bylinek a to hned všemi smysly. V této zahradě totiž neplatilo žádné „netrhat a nesahat“. Ke všem bylinkám jsme mohly přivonět nebo je ochutnat. Dozvěděly jsme se spoustu zajímavých informací nejen o jejich pěstování, ale i o jejich původu a hlavně o účincích na náš organismus. Našly jsme zde bylinky, které znali už naši předci, ale i zcela nově vyšlechtěné druhy.

Víte například, že máta má v současné době více jak 200 druhů?

Na závěr naší exkurze jsme ochutnaly i lahodné čaje z čerstvých bylinek. Některé z nás neodolaly a zakoupily si bylinky v květináči, aby trochu té vůně a krásy přinesly s sebou domů.

Iva, ČB

Výjimečná kosmetika na zcela nové bázi

Kosmetika Capri



V září proběhl uzavřený seminář na téma vlivu kozích přípravků na kožní mikrobiom, jehož rovnováha výrazně napomáhá při léčbě a prevenci rakovinných onemocnění. Semináře se zúčastnila zakladatelka a ředitelka Kosmetiky Capri Ing. Jitka Poláková, CSc., Doc. MUDr. Petra Tesařová, CSc. z FN Karlovo náměstí a Mgr. Jana Drexlerová, ředitelka organizace Mamma HELP.

V České republice vychází statisticky, že každý třetí onemocní rakovinou a každý čtvrtý na ni umírá, dá se říct, že s tímto onemocněním se bojuje v každé rodině a každý z nás zná někoho blízkého ve svém okolí. Ačkoli úroveň fyzické léčby i psychické podpory, komplexní péče o nemocné a jejich blízké, dosahuje velmi vysoké úrovně, stále je oblast, kde zejména ženy prožívají určitá tabu a nejistoty. Jak je známo, největšími spotřebitelkami kosmetických produktů jsou ženy a právě když onemocní, není pro ně jednoduché finančně, ani odborně se zorientovat, jak o sebe dále pečovat. Po onko léčbě totiž kůže potřebuje úplně jiné složení kosmetických produktů, než na jaké byla zvyklá před onemocněním, protože pokožka je při a po léčbě velmi citlivá a nesnese zátěžové látky.

Kosmetika Capri zpracovává v přípravcích, jako jediná na světě ve vysokých koncentracích, účinné látky – kozí syrovátku, tuk, tvaroh a kolostrum. Ve více než 80-ti v Čechách vyvinutých recepturách během 23 let výzkumu a vývoje se prokázala vysoká snášenlivost přípravků na pleť atopickou, psoriatickou, citlivou, dehydratovanou, aknézní. **Na základě mnoha klinických studií, např. Společnosti psoriatiků a atopiků v ČR, Lázní Lipová a dalších se prokázalo, že přípravky prokazatelně pozitivně ovlivňují složení kožního mikrobiomu, který je hlavní součástí ochranné kožní bariéry.**

V Laboratoři pro metabolismus a patofysiologie kůže 1. Lékařské fakulty University Karlovy se během klinického testování v letošním roce prokázalo, že jsou výborně dermálně tolerovány a nevykazují u nemocných reakce alergického typu. Výjimečná kosmetika na zcela nové bázi tak doplnila prázdný prostor v péči o pokožku na trhu.

Přípravky s obsahem složek kozího mléka jsou účinné pro svoji biologicky aktivní hodnotu – podporují obnovu kožní bariéry, stabilizují pH ochranného filmu, kozí tuk je ideálním transportním prostředkem účinných látek do hlubších vrstev pokožky. Cenově jsou přípravky dostupné. Ceny začínají od 180 do 850 Kč. **Přípravky jsou lokální (minimální dopravní a skladovací zátěž), nezatěžují výrobou ani obaly životní prostředí (100% recyklovatelné) a podporují obnovu a zachování živočišného druhu – koz.**

„Ukazuje se, že naše dlouholeté bádání nachází v současnosti obrovský smysl a využití. Přípravky pomohou ženám i mužům nejen po léčbě onko onemocnění. Jsem ráda, že vše, co jsem celý život dělala, dává takový smysl,“ říká Ing. Jitka Poláková.

Koza s rohy, anděl s křídly. Zajímavosti, aneb víte, že?

1. Kozy se rády smějí a mají rády lidi, co se na ně smějí.
Jdou pak stádově za nimi
2. Na stádo 40 koz stačí jeden kozel.
MeToo a polygamii kozy neřeší
3. V České republice žije kolem 30 tis. koz,
ve světě 960 milionů

Citát ředitelky Ing. Jitky Polákové

„Trendem číslo jedna v kosmetice zůstává už několik tisíciletí stejný princip: příroda. Samozřejmě, že tendence je taková, aby kosmetika byla co nejpřírodnější. Do toho se ovšem dá schovat leccos a já osobně, když slyším argumenty typu: hlavně, aby to nebylo chemické, vždycky říkám, že přeci chemie je také příroda, také přírodní věda.“



RunCzech 2018

V právě ukončené sezóně závodů RUN CZECH 2018, prodal Mamma HELP 150 registrací na některý z běhů. Číslo 150 ale neodpovídá počtu běžců, kteří běželi v našich barvách (tj. s nálepkou „podporuji Mamma HELP“) – individuálních běžců bylo 96, závod 2Run běželo 10 běžců, teamy 12 běžců a štafety v souhrnu běželo 180 běžců. **Dohromady to dělá neuvěřitelných 298 běžců, kteří nás zakoupením si registrace právě od nás podpořili.**

A šest z nich se dokonce stalo naším „dobroběžcem“, což naznamená, že skrze svou na internetu zveřejněnou výzvu vybírali od svých přátel či zcela neznámých dárců úctyhodné částky na některý z našich projektů. Stali se tak vlastně našimi fundreisery.

Všem, kteří nás v uplynulé sezóně podpořili, moc děkuji.

Charitativním partnerem Adidas běhu pro ženy 5 km, který byl součástí zářijového závodu Birell GP Praha, jsme letos byly my. A když už registrace na závody RunCzech zprostředkovává, rozhodla jsem se i běžet. Musím podotknout, že nejsem běžec, časový limit 45 minut se mi ale zdál na trasu 5 km dostatečný. Nakonec se mi podařilo přesvědčit i několik kamarádek, aby běžely také, že to zvládneme. A taky že ano. Proto všem tento závod doporučuji – je to nej-

kratší trasa (když nepočítám štafetu 4x5 km) a zažít atmosféru skutečného závodu je zážitek, který se nedá zprostředkovat, to se prostě musí zažít.



St. Absolínová

K tomu musím něco dodat: Stáňa se o „naše“ běžce stará obětavě ve dne v noci už nějaký čas (někteří volají z Kanady či Austrálie) a registrace pro Mamma HELP od organizátora závodů nakupuje s bravurou zkušeného makléře – jen díky jejím zkušenostem neskončíme nakonec v mínusu, ale naopak se slušným výdělkem. Je to totiž celé velká sázka do loterie a konkurence dalších neziskovek je také nezanedbatelná. Už jen celkový počet běžců, s nimiž komunikovala, je úctyhodný. No a pokud jde o její letošní běžeckou premiéru, můžu říct jen klobouk dolů! Jak vidíte na fotce, v euforii byly v cíli všechny, které Stáňa (1. zprava) do své party získala, jen já jsem raději neopustila náš osvětový stánek... Holky, máte můj obdiv, stejně jako „naše“ Štěpánka Duchková.



Lékařská poradna na www.mammahelp.cz



Marie | 29.09.2018 | dotaz č. 1158

Dobrý den, prodělala jsem mastektomii prsu. Následná léčba není žádná. Prosím mám nárok na lázně? Děkuji za odpověď.

Přeji krásný den. Ano, pokud jste prodělala mastektomii pro karcinom prsu i bez následné terapie, na komplexní lázně nárok máte, nutné je vybrat do roka od operace. Později již propadnou.

MUDr. Petra Hrabětová



J.Ř. | 24.09.2018 | dotaz č. 1156

Dobrý den, jsem po ca prsu, mám za sebou operaci, ozařování a nyní podstupuji hormonální léčbu Tamoxifenem, který mám nasazen na 5 let. Již asi tak měsíc mě bolí všechny klouby, tak se chci zeptat, jestli by to nemohlo být způsobeno právě tím Tamoxifenem, který již beru 1.5 roku? Ještě dodávám, že nadváhu nemám a je mi 41 let. Děkuji za odpověď.

Dobrý den, v případě užívání tamoxifenu nejsou bolesti kloubů typickým vedlejším účinkem. Obvykle se kloubní obtíže objevují při podávání jiných typů antiestrogenní léčby. Souvislost se ale nedá vyloučit. Bylo by dobré, aby Vás vyšetřil revmatolog, případně ortoped. Pokud nebude nalezena příčina potíží, zkuste se domluvit na dalším postupu s ošetřujícím onkologem. S pozdravem

MUDr. Renata Koževnikovová



Helena | 24.09.2018 | dotaz č. 1154

Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, zda je možné, že po dvouměsíčním užívání Tamoxifenu se mě u objevují stavy úzkosti a vnitřní neklid? Je možné nasadit antidepresiva či léky na potlačení úzkosti? Moc děkuji za odpověď.

Dobrý den, vaše obtíže mohou být spíše následkem proběhlé nemoci a léčby, než po tamoxifenu. Určitě vám doporučuji poradit se buď s vaším praktikem či přímo s psychiatrem a alespoň přechodně začít užívat antidepresiva. Dnes již existují moderní léky bez vedlejších účinků.

MUDr. Karolína Hovorková

Okénko do našich artedílen



V brněnském centru

se koncem září modelovalo a to rovnou z marcipánové hmoty. Potěšil mě zájem mammahelpek a musím říct, že byly všechny opravdu moc šikovné. Těším se, že si spolu někdy příště nazdobíme celý dort.

Lenka R., Brno

Arte v Praze

V září jsme si se Štěpánkou oživily vzpomínku na léto, výlety i pobyt u moře.



Arte v Plzni

Podzimní nálada zavládla plzeňským centrem, v artedílnách jsme vytvářely podzimní dekorace z růží, vyrobených z javorových listů. Použily jsme ale i kaštiny, žaludy, šípky a jiné dary přírody, a pohleděte, co nám pod rukama vzniklo...



CO SE DĚLO V MH CENTRECH



V září se nám v Brně podařilo uspořádat hned dvě zajímavé přednášky. V první se MUDr. Anna Ondračková, onkoložka z Masarykova onkologického ústavu věnovala vlivu fyzické aktivity při nádorovém onemocnění prsu. Přinesla řadu zajímavých faktů a argumentů, takže si nejedna

z nás dala předsevzetí, že se pravidelnému pohybu bude věnovat, protože právě ten může předejít možné recidivě. A návrat nemoci si nepřeje jistě žádná z nás! Budeme rády, když se po čase ozvete s dobrou zprávou, že jste se hýbat nejen začaly, ale i vydržely.



A hned o týden později nás čekala přednáška pana Doc. MUDr. Luboše Dražana Ph. D. z kliniky plastické a estetické chirurgie. Šlo samozřejmě o rekonstrukci prsu po léčbě nádorového onemocnění. Potěšující pro mnohé z nás bylo, jak široké je spektrum možností, kterými se dá nahradit celý odoperovaný prs, aniž by byl výsledek na první pohled patrný.

Vážíme si velmi toho, že oba odborníci po svých přednáškách ochotně a trpělivě odpovídali na četné dotazy pacientek, a věnovali nám tak nejen další díl svého jistě vzácného času, ale i svou empatii a užitečné informace ušité na míru.

Lenka Runtágová, Brno



V pražském centru proběhla začátkem října další přednáška ředitele IQ pohybového centra a IQ akademie Mgr. Daniela Müllera. Název přednášky „Od kosti křížové po krk“ naznačuje, že jsme se tentokrát dozvěděli mnoho zajímavého o správném držení těla, správném sezení, stání, chůzi a o tom, jak správně aktivovat svalové řetězce, které umožňují každý náš pohyb. Díky, Dane, za vás čas..

Nutno dodat, že v IQ pohybovém centru pohybu v Praze na Smíchově se letos opět prodává vtipné tričko, výtěžek půjde, stejně jako před třema lety, na Mamma HELP. Pokud si ho chcete také objednat, a nejste z Prahy, pište na e-mail: jana.krocakova@mammahelp.cz, zařídíme to. Cena trička je 120 korun.

Září je pro Mamma HELP takový „malý“ říjen, rozcvička na akce, které se konají v rámci Růžového října.

Zažily jsme Žižkov jinak

Už poněkoličkáte jsme se u nás v Praze 3 zúčastnily akce Zažít město jinak, konkrétně bez aut. Od 12.00 do 20.00 se křižovatka Biskupcovy a Ambrožovy před kinem Aero, tedy v těsném sousedství našeho centra, změnila na prostředí velmi vstřícné ke všem chodícím a sedícím milovníkům volného prostoru. Kromě divadelně-hudebního programu se představily sympatické podniky z okolí. Stánek Mamma HELP plný našich látkových zvířátek lákal děti i rodiče. Samovyšetření se s chutí učili maminky i tatínkové...



Pochod zdraví v růžové, Rychnov u Nových Hradů

Letošní již 4. ročník Pochodu zdraví branou Novohradských hor – přátelského pochodu stylem nordic walking – organizátoři věnovali podporu nemocných s rakovinou prsu.

Ještě před zahájením pochodu přšelo, ale ani tento déšť účastníky neodradil. Sešli se v hojném počtu, od malých dětí v kočárku až po starší generaci, mnozí v růžové oblečení, nebo s růžovými doplňky. Hole jako každoročně zapůjčila instruktorka nordic walking. A počasí se nakonec nad všemi slitovalo a jako zázrakem v čase určeném pro start pochodu pře-

stalo přšet a vysvitlo sluníčko. Cestou dlouhou asi 5 km, v nádherné krajině Novohradských hor byly na čtyřech místech umístěné otázky s kvízem věnovaným právě této obávané onkologické nemoci. Účastníci si mohli u každé otázky vybrat ze tří možností



a na otázky odpovídali písemně. A protože nešlo o závod s časem, putovníci si mohli dokonce cestou nasbírat i spoustu hub, které právě začaly v hojné míře růst.

V cíli bylo připravené výborné pohoštění, všichni se dozvěděli správné odpovědi na otázky z kvízu a odměnou za jejich snažení bylo losování o ceny. Prozradím, že žádný z účastníků, kteří odevzdali vyplněný lístek, neodešel bez odměny. Navíc se všichni mohli zastavit u našeho stolku, kde jsme jim řekly vše o prevenci, a mohli si také nechat změřit své tělesné hodnoty u stolku ZSF JU Č. Budějovice.

Díky všem organizátorům za velmi příjemnou akci v této krásné krajině!

Milena, ČB

Výšlap s růžovým koncem



Dnes jsme si vyšlapy do hradeckých lesů s našimi kolegyněmi z hradecké Ligy proti rakovině. Tímto netradičním pochodem jsme zahájily letos Růžový říjen. Krásné počasí, výborná svačina a dobrá nálada byly našimi společníky. Při cestě zpátky do centra města jsme se stavily v obchodním centru Tesco, podívat se na „růžové“ kvě-

tiny – nádherné růže! A šampiony v růžových krabičkách? Jdou na dračku!

Děkujeme všem hradeckým, kteří koupí toto zboží s nálepkou „Go pink“! Přispějí tak prostřednictvím Nadačního fondu Tesco na činnost naší organizace.

Děkuje hradecký Mamma HELPI

Měsíc v růžové v obchodních centrech Tesco



V NC EDEN a také v OC v Plzni proběhla oblíbená akce s prasátkem PIGY – zábavný bohatý program pro rodiny s dětmi a mnoha hosty. Zatímco se děti bavily, maminky se učily v našem stánku správnou metodu samovyšetření na výukovém modelu v rámci měsíce v růžové.

Obrovský zájem je ale v průběhu celého Měsíce v růžové o hned tři unikové hry – je třeba přihlásit se předem a během pár dní už je beznadějně „vyprodáno“. Hry jsou ale zdarma – dobrovolný příspěvek do našich kasiček bývá však štedrý,

jak jsme se samy při našem pokusu „uniknout“ ze spárů šíleného doktora v jednom ze tří černých stanů mohly přesvědčit.

Vinobraní v Edenu 2018

Oblíbená zářijové akce na náměstíčku před Nákupním centrem Eden se organizátorům soutěže Král vín moc povedla. Ke vstupence každý dostal katalog vín, skleničku v závěsné košilce, kterou ušily šikovné mammahelpky, drobné dárečky a slosovatelný kupon na řízenou degustaci vín. 15 vinařů ze soutěže Král vín 2018 nabízelo svá vína k degustaci neomezeně až do pozdního večera, o příjemnou náladu se starala také výborná cimbálovka. Kdo si chtěl odnést lahve vybraných vín domů, mohl si u našeho stánku za dobrovolný příspěvek pořídit hezkou tašku. Na stánku Mamma HELP jsme měli kromě brožurek o samovyšetření také náš model, který řada návštěvníků vyzkoušela.



Královský maratón města Písku

opět odstartoval Říjen v růžové na jihu Čech!

Stovky nadšených sportovců, od těch nejmladších po ... sátilaté běžecké matadory, za krásného slunečného sobotního počasí uběhli každý svou trasu s úsměvem na tváři. Závod si nenechal ujít loňský vítěz maratonu ani paní Hana, která právě v tento den zaběhla svůj v pořadí již 100. maraton!

Z celého srdce děkujeme všem, kdo se s námi sešli na



startu charitativního běhu pro Mamma HELP a tím podpořili naše centrum! Velký dík patří organizátorce Jarce Králové, za bezchybnou přípravu i realizaci závodů – a že to bylo náročné! A v neposlední řadě, gratulujeme všem, kteří se letošních běhů zúčastnili, k jejich obdivuhodným výkonům. Za rok se těšíme opět na shledanou v Písku!

A běh pro Onkologii FNKH



Letošního charitativního **Běhu proti rakovině**, který byl součástí Hradeckého maratonu a půlmaratonu se zúčastnilo 628 startovních čísel a Běh tak přispěl na konto Kliniky onkologie a radiologie FN

Hradec Králové více než 446 tisíce korunami. I naši příznivci přispěli! My jsme opět sdíleli stan s Nadací východočeské onkologie, za což děkujeme. Běžci, co běželi „za nás“, obdrželi na záda naši samolepku.

Fontána na růžovo v Brně



Ve středu v podvečer jsme s dětmi zavítali k Fontáně u Janáčkova divadla v Brně. V 18 hodin se totiž celá rozsvítila na růžovo. Postupně se začínalo stmívat a v nadcházejícím šeru vypadala růžová fontána opravdu úchvatně. Celkový dojem ještě podtrhlo hudební vystoupení Chantal Poullain a Matěje Plíhala. **Chantal se netajila svou osob-**





ní zkušeností a vybídla přítomné k využití všech možností, jak si uchránit zdraví.

Růžovou „třešinkou na na dortu“ bylo vystoupení mažoretek Legato, jak jinak než v růžových kostýmech.

Na závěr jsme si pochutnali na sladkých růžových cupcakes a podpořili tak činnost brněnského Mamma HELP centra. Byly moc dobré, mňam.



Helča H., Brno

Kde všude jsme užitečné

Česká asociace sester, region Hradec Králové, pořádala letošního 13. a 14. září již **XXIV. královéhradecké ošetřovatelské dny**. Měly jsme možnost se opět setkat se zdravotními sestřičkami v pěkném prostředí Tereziánského dvora v Hradci Králové, a přispět do programu naší edukací. Děkujeme organizátorkám za pozvání a dlouhodoletou spolupráci.

Jana Smetanová a Vladka Dohnalová



Osvěta i pro nemocnice v jižních Čechách

Převážně středoškolsí studenti a studentky se seznámili v rámci dne „Prevence napříč generacemi“ v Nemocnici Jindřichův Hradec i s prevencí rakoviny prsu. Na jejich zvědavé otázky odpovídaly naše proškolené edukátorky Hanka a Milena.





A také Nemocnice Písek nás přivzala na svůj Den otevřených dveří! V programu „Poznej své zdraví“ jsme zájemkyně z řad nemocničního personálu naučily, jak lépe poznat svá zdravá prsa.

Lída Kubátová, MHC ČB

Den za zdravá prsa v Novartis



Den za zdravá prsa byla úžasně zorganizovaná akce pro zaměstnankyně a zaměstnance společnosti Novartis. O současném stavu léčby rakoviny prsu a důležitosti samovyšetření přednášela doc. Petra Tesařová, CSc.. Paní doktorka Voženílková promluvila o nových možnostech inovativní léčby a novém léku pro metastatické pacientky – Kisquali. Po přednáškách mammaplanky názorně předvedly zájemkyním nácvik samovyšetření prsu. Edukovalo se v češtině, angličtině a němčině. V prostorách společnosti byla také instalována výstava Škola Michael for Mamma HELP.



Holky, už nám zase chutná!

Dobroty v Plzni



Domácí koláčky, řízký z ryb nebo steaky. To vše a mnohem více mohli lidé ochutnat na louce U Jiřího v Plzni na konci prázdnin. Konal se tu tradiční Doubravecký gurmán. Podle organizátorů dorazilo přes 5 tisíc lidí.

Devět restaurací, různé vůně a chutě. Na své si přišly všechny mlsné jazyčky. Nejrozličnější profesionálové pro ně přichystali tradiční i netradiční jídla. Ve stáncích byly k mání třeba plněné knedlíky se špenátem, i uzené ryby. Svou specialitu návštěvníkům nabídl také šéfkuchař Martin Havlík, ten vařil přímo na pódiu. K skvělému jídlu patří dobrá muzika a tu zajistila například skupina Třískáč. Hodně návštěvníků se zastavilo u našeho stánku, kde jsme mimo šitých hraček nabízeli velkou dobrotu „Škvarkovou pomazánku a domácí kváskový chléb“. Organizátorům děkujeme za pozvání a dík také všem, kdo si u nás pochutnali.

Vedení městského obvodu Plzeň 4 se naopak rozhodlo pozvat všechny milovníky dobrého vína a burčáku na skleničku. Od pátku do neděle 7. – 9. září v Habrmanově parku na Doubravce ochutnávali lidé ty největší skvosty z vinných sklepů a vyhrávala jim k tomu, jak jinak, folklórní muzika. „My jsme se snažili najít něco, co lidé z Doubravky neznají. Řekli jsme si, pivo znají a mají ho rádi, tak to zku-



síme s vínem, třeba si ho také oblíbí,” prozradil starosta MO Plzeň 4 Michal Chalupný. A my děkujeme za pozvání, protože jsme na této akci samozřejmě nemohly chybět. Náš stánek s benefičním prodejem a škvarkovou pomazánkou měl i tady velký úspěch.

Ivana Ch., Plzeň

Foodparade - festival plný chutí a zážitků



8. ročník již tradičního festivalu Foodparade se konal poslední prázdninový víkend v krásných zahradách Trojského zámku. I přes velkou nepřízeň počasí se nám podařilo prodat všechny dobroty, které napekly pražské mammahelpky a ve velké konkurenci podávaných degustačních menu skvělých pražských restaurací jsme s našimi domácími koláčky a slanými pagáčky obstály na jedničku.

Hradecký košťýř



Na svatého Václava jste mohli vidět náš stánek pod městskými hradbami v Hradci Králové na svátku vína – Hradeckém košťýři. Ráno bylo ještě chladno a mokrá tráva, ale již dopoledne se udělal nádherný podzimní den. Návštěvnost akce

i proto byla nebývalá a především ti, kteří se buď osobně či ve svém okolí setkali s karcinomem prsu, se zastavili i u našeho stánku. Stáváme se už tradiční součástí této akce a děkujeme za to městské organizaci **Destinační management Hradecko**.

Jana Smetanová, HK

Tradiční food festival ve Zlíně a neméně tradiční kyselica

Třetí ročník Garden Food Festivalu přilákal na náměstí Míru během víkendu téměř 14 tisíc návštěvníků. Oblíbená gastronomická akce představila 65 zajímavých konceptů české i zahraniční kuchyně místních i přespolních restaurací a regionálních vystavovatelů. I tento ročník jsme byli přizváni a v našem stánku mohli účastníci ochutnat kyselici z domácí smetany s hříbký a vynikající máslové koláčky. Počasí nám až na závěr sobotního dne docela přálo, 30 litrů kyselice, kterou nám věnoval Motorest Zádveřice, bylo za dva dny prodáno a koláčky dopadly úplně stejně. Kromě dobrot jsme prezentovaly výrobky z odpoledních programů a seznamovaly veřejnost s naší činností. Hlavní hvězdou a tvář akce byl opět „šéf“ Zdeněk Pohlreich, který ukázal své umění živě na pódiu. Do Zlína letos přivezl novinku, svou mobilní restauraci Wheels. Z velkého bílého lesklého přívěsu se vysunutím prostřední části stala luxusní restaurace a degustační menu na oba dny bylo beznadějně vyprodáno.

Byli tu také herečka a spisovatelka Markéta Hruběšová, jeden z našich nejlepších šéfkuchařů Jan Punčochář, cukrářka Iveta Fabešová a řada dalších skvělých kuchařů.

Zlínský Garden Food Festival uzavřel úspěšnou sérii zastávek festivalu, který se letos představil v Ostravě, Olomouci a nově také v Rožnově pod Radhoštěm. Je skvělé, že Mamma HELP byl v zastoupení na všech jeho zastávkách a my se budeme opět za rok těšit na úžasnou atmosféru, podmanivou vůni a vynikající degustace.

Katka Vondráčková, Zlín

A překvapení nakonec:

V listopadu si nenechte ujít pořad ČT1 Kluci v akci – vaříme totiž s nimi!

A když nám při té příležitosti pošlete DMS a případně o to požádáte i své přátele a známé, pomůže to k zajištění bezplatného poradenství pro každou novou pacientku, která naše centra navštíví! Byly jsme totiž tímto pořadem adoptovány, což nás moc potěšilo a je jasné, že tuto příležitost prostě nemůžeme promarnit! Vařit s Ondrou Slaninou

a Filipem Sajlerem bude Andrea a Veronika a recepty nám jako vhodné pro naše zdraví posvětila MUDr. Petra Holečková z FN Bulovka, která je členkou Pracovní skupiny nutriční péče v onkologii při ČOS.

Těším se, že nám všem bude zase jednou spolu chutnat, i když jen symbolicky, skrze obrazovku... Ale vlastně, co nám brání doopravdy adoptovat, co kluci a holky spolu uvaří, a zařadit meníčko do našeho kuchařského rodinného stříbra?

Máme nový banner!

Díky pomoci společnosti Teva Pharmaceuticals CR, grafického studia 4HERO Production a fotografa Roberta Tichého, můžeme už teď v říjnu mít na akcích nové bannery, které nás krásně reprezentují. Děkuje.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

25. 10. 16.00 Babinec – na zdraví s růžovým!

Oceníme růžové součásti oblečení (včetně nejspodnějších vrstev a zajímavých doplňků!)

1. 11. 15.00 Terapeutické malování s Adou

**8. 11. 16.00 „Od ženy pro ženy“
Pojďte do toho se mnou!**

Koktejl inspirace, vědomostí, sdílení a vzájemné podpory s koučkou Janou Štěpánkovou, která pracuje s jednotlivci i týmy přes dvacet let a usnadňuje jim orientaci v tom, kam v životě směřují, provádí je změnou a poskytuje podporu, aby si plnili své sny a žili v souladu sami se sebou. Věnuje se tématům, jako jsou vnitřní hodnoty, motivace, zdraví či partnerské a rodinné vztahy. Zveme vás na nezávazné úvodní setkání, kde se poznáme, probereme, co vás zajímá a pak už nás čeká pořádná dámská jízda. Aktivně se zapojíte a budete mít možnost ovlivňovat výběr témat, kterým se budete chtít věnovat, a která vás zábavnou a hravou formou podpoří v dalším rozvoji

Pomáháme ženám
s rakovinou prsu
www.mammahelp.cz

MAMMA
HELP

teva

Výrobek bannerů podpořila společnost Teva.

Naše centra jsou tu pro Vás:
Praha - Plzeň - České Budějovice
Hradec Králové - Brno
Olomouc - Zlín - Přerov

15. 11. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou – Quilling

Naučíte se zajímavou technikou papírového filigránu. Kdo máte quillingový nástavec, vezměte si s sebou!

22. 11. 16.00 „Od ženy pro ženy“ – pokračování

29. 11. 16.00 Babinec

6. 12. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou – vánoční tvoření

13. 12. 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



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. Je třeba se objednat předem!

Termíny na objednání – 9.11. 10.00 – 13.00, 23.11. 10.00 – 13.00, 14.12. 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 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

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.

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Mozart na Starém Městě.

Kde bydlel, kam chodil a kde se bavil Wolfgang Amadeus Mozart na Starém Městě Pražském. Kde bydleli v Praze svobodní zednáři. Sraz: **v sobotu 3. 11. v 10 hodin** u sochy Karla IV. na Křižovnickém náměstí u Karlova mostu.

Kolem dvou radnic přes Malé náměstí.

Jak to bylo s mistrem Hanušem a proč chtěli dát orloj do starého železa v 18. století. Jak se Tereзка, socha Vltavy na Mariánském náměstí málem stala nejbohatší sochou na světě. Sraz **v úterý 6. 11. ve 14 hodin** v hale stanice metra Staroměstská (vyjeďte pojízdňými schody nahoru do vestibulu).

Výlety s Hankou

Sobota 10. 11. 2018 Výlet do Klokočné. Sraz na Hl. nádraží v **9.10** hod. u pokladen. Vlak odjíždí v 9.35. Cesta vede lesy a měří přibližně 8 kilometrů. Ty, které budou naladěny na delší trasu, můžou pokračovat po obědě až do Mnichovic na vlak.(4 km). Z Klokočné jede příměstský autobus do Prahy.

Sobota 8. 12. 2018 Výlet do skanzenu v Přerově nad Labem, kde nasjeme předvánoční atmosféru. Sraz na nádraží u pokladen v **9.00**, vlak odjíždí v 9.21. Pojedeme vlakem z Masarykova nádraží do Čelákovic – Jirny a odtud pěšky do Přerova asi 7 km. Z Přerova do Prahy jede příměstský autobus. Ve skanzenu probíhají ukázky starých řemesel a vánoční trhy.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

31. 10. Malování a zdobení písmenek ze dřeva do dětských pokojů, ukázka je na fotkách, pro šikovné maminky i babičky. Nutnost do konce září objednat počet kusů a typ písmenka (tloušťka 2cm a výška 20cm.) Příspěvek na materiál: 40Kč/písmenko.

7. 11. Arteterapie s Adou

14. 11. Výroba vánočních věnců s Růženkou (materiál zajištěn, prosíme o příspěvek 70 Kč, pokud si výrobek odnesete domů). Kdo je šikovný, může vyrobit i něco na benefiční prodej a pomoci tak MH centru!

1. 11. Výroba vánočních andálků metodou Quilling s paní Březinovou (materiál zajištěn)

28. 11. Výlet na Vánoční trhy Olomouc – sejdem se s mammahelpkami z olomouckého MH centra, kde se zmrzlíci též ohřejí

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 neoriginálnější vánoční cukroví. Tak se pochlubte vašimi domácími recepty!



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

25. 10. Andělské drátkování – třetí lekce drátkování s paní lektorkou Libuší Holou. Vytvoříme si svého anděla, který nám určitě udělá radost!

8. 11. V zdravém těle zdravý duch – povídání o XVI. všesokolském sletu 2018 při zdravé svačince.

15. 11. Posezení u kávy a čaje - nebudou zahálet ani ruce...

20. 11. úterý Tvoření s Pavlou, sejdeme se u Vědecké knihovny HK v 14,50 hod. a nechte se překvapit, co pěkného si tentokrát uděláme.

29. 11. Chcete mít svůj adventní věnec na dveře nebo na stůl? Společně se o něj pokusíme (materiál bude upřesněn v pozvánce).

13. 12. Tradiční vánoční večírek tentokrát v andělském.

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

6. 11. Artedílna - vánoční dekorace, tentokrát vánoční skřítci

13.11. Přednáška v centru - Zdravotní prádlo po operaci prsu, prezentace Dahlhausen CZ.

20. 11. Artedílna – uděláme si adventní věnce

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

Pravidelné cvičení:

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Zveme mezi sebe i úplné začátečnice.

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

23.10. Holky už mi zase chutná! Bylinky v naší kuchyni. Vaříme v našem MH centru.

6. 11. 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.

13.11. Focení pro všechny generace. Kurz focení mobilními telefony. Nezapomeňte si vzít svůj mobilní telefon s sebou, i když nemáte právě poslední model!

27. 11. Artedílna – Advent se blíží! Vyrábění na vánoční prodej – přijďte pomoci!

29. 11. čtvrtek 19.00 Pane vy jste vdova. Pojd'te se s námi pobavit do Jihočeského divadla!

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.

Cvičení

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

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

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: pondělí **22. 10.**, čtvrtek **8. 11.**, čtvrtek **22. 11.**, úterý **4. 12.**, úterý **18. 12.** – vždy od 9 do 12 hod.
Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: **385 515 031**.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

7. 11. Artedílna s Ludmilou a Hankou – korálkování

14.11. Studenti psychologie pro nás opět připraví program na míru (téma upřesní, zavolejte si!)

28.11. Soutěž o nejlepší bramborový salát (generálka na Štědrý den), zajímavá porota, zábavné odpoledne

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

12. 12. Vánoční posezení u punče

Cvičení

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

Program MHC Zlín

24. 10. , 7. 11., 21. 11. a 5. 12. 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!

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



Nina Ch. a Zdeňka Š. – 1. 10., Eva S. a Eva Z. **(65)** – 2. 10., Bohuslava D. a Eva M. – 3. 10., Květoslava N. **(75)** – 4. 10., Nora L. a Gabriela F. – 5. 10., Ludmila M. – 6. 10., Lucie H. **(40)**, Jana K. a Lenka Š. – 7. 10., Vladimíra N. **(55)** a Táňa S. **(40)** – 8. 10., Eva H. a Dagmar K. **(65)** – 9. 10., Stanislava K. – 10. 10., Marie K. a Vladimíra M. – 11. 10., Halka B. MUDr., Marcela D., Irena D. a Soňa N. – 13. 10., Anna K. a Zdena N. – 15. 10., Pavla V. – 16. 10., Lucie Ch., Marie J., Alena J., Marta J. Mgr.

a Hana V. – 17. 10., Hana H. JUDr. a Vojtěška S. – 18. 10., Jiřina D., Libuše N. a Jitka P. Ing. – 19. 10., Marta B., Mária H., Vlasta S. **(85)**, Jaroslava Š. a Božena Z. Mgr. – 20. 10., Milada V. **(75)** – 23. 10., Perla B. a Eva N. – 25. 10., Miroslava M. a Milena Š. – 26. 10., Miroslava H., Ivana K., Vladimíra M. **(70)** a Anna O. MUDr. – 27. 10., Tereza J. a Ludmila K. – 29. 10., Danuše K. – 30. 10., Marcela A., Jindřiška D., Jarmila F. a Marcela M. – 31. 10.

a v listopadu

Svatava B. a Otilie O. – 1. 11., Jana D., Mgr. – 2. 11., Jana B. a Jana K. – 3. 11., Hana K. **(65)** a Jana Š. – 4. 11., Stanislava D. a Anna K. – 5. 11., Věra K. a Věra Š. **(50)** – 6. 11., Luďka M. **(75)** a Marie T. – 7. 11., Helena F. a Helena G. – 10. 11., Věra K. – 11. 11., Anna K. **(65)** a Eva Ž. – 12. 11., Ivana Ch. – 13. 11., Jaroslava F. **(65)** – 14. 11., Milena K. – 15. 11., Marcela Š. a Lenka V. – 16. 11., Ladislava M. Ing. a Irena N. Dr. **(65)** – 17. 11., Michaela S. Ing. – 18. 11., Věra J. Ing. a Eva T. – 20. 11., Hana S. – 21. 11., Hana Č. – 22. 11., Olga F., Eva K., Jana M. a Hana U. **(50)** – 23. 11., Irena N. – 24. 11., Marie Ch. **(60)**, Miluše Ch. a Eliška M. – 25. 11., Kateřina V. MUDr. **(50)** – 26. 11., Věra F. **(50)**, Vlasta Ř. – 27. 11., Hana J., Miroslava K., Jitka K., Vladimíra N. **(70)** a Simona Z. **(60)** – 29. 11., Milada M. – 30. 11.

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: 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



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