

1 - 2 / 2019

LEDEN - ÚNOR





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

QUIBUS ADSUMUS-AD OMNE OPUS
Pro koho jsme tady? Pro všechny potřebné.

20 let pomoci a naděje



Milé mammahelky,

tímto oslovením jsem opakovaně začínal svá krátká, či delší rozjímání, o nás, o naší činnosti, o našem poslání, o všedních každodenních problémech, o radosti i žalu, o výhrách i prohrách, o víře, o naději, o lásce i zklamání, o životě i smrti. Psal jsem z duše, psal jsem s plynoucím časem. Psal jsem pro vás.

Nevím, jestli jsem za těch 20 let ještě něco neuvedl, jestli mně v mysli zůstalo něco, co jsem vám ještě nestačil sdělit, něco s čím se potřebuji svěřit, nebo něco, co jsem zatím nechtěl říci....

Mé dnešní rozjímání nechce být účtováním s dvaceti lety naší společné činnosti. To by bylo dosti jednoduché, i když není možné se o některých „položkách“ nezmínit.

Dovolte mně prosím pár vzpomínek.

Období před dvaceti lety bylo i pro mne osobně dosti složité. Sám jsem potřeboval pomoc a hledal naději. A tak cesta tramvají do stanice „Touha“, jedenáctkou na konečnou, kde se finálně vše zrodilo, byl pro mne impuls propojit naše osudy a vytvořit společně s vámi pomyslný bod pomoci a naděje. Při dohadování nad podobou názvu a loga mne a asi nikoho z nás tehdejších nenapadlo, že budeme jednou mluvit o dvaceti letech naší existence.

Náplní naší existence se stala pomoc a naděje.

Jak může pomáhat ten, kdo sám trpí?

Balbus balmum amat, quoniam verba sua capessit – Koktavý koktavého miluje, protože jeho slovům rozumí. To jsme si uvědomili a to se stalo základem našeho snažení.

Je-li **definice pomoci** – aktivní spoluúčast v nebezpečných situacích či neví-li si druhá strana rady, a **definice naděje** – vnímaná možnost šance změnit zdánlivě neřešitelnou situaci, pak je to zcela přesně **definice našeho poslání a konání**.

Křesťané považují naději za jednu z nejvyšších tří ctností. Jde o víru, naději a lásku.

Těžko najdete jedno bez druhého.

Tomáš Akvinský napsal, že naděje je očekávání věcí budoucích, dobrých, nesnadno dosažitelných, ale možných.

Je-li pomoc to, co hledáme jako první, pak nás víra a láska dovede k naději jako poslední, ale možné.

Naše zrození bylo úředně potvrzeno 3. 11. 1999. Z „Tramvaje“ jsme se přestěhovali na Vinohrady, nic nevadilo, že šlo o zanedbaný suterén. Jen naprostá odvaha, odhodlání a vůle z něj vytvořily první místo setkávání, první místo pro sdílení pomoci a naděje. Kdo jiný by pochopil lépe situaci žen, které se ocitnou v životní krizi než ty, které se v ní již ocitly, a kdo jiný by mohl v tu chvíli lépe pomoci, než ty, které již ví, co potřebovaly.

Rychle jsme nabírali zkušenosti, zkoušeli možné i nemožné, učili se, pozvolna rostli, získávali sílu i prostor, pomáhali a dávali naději.

Po prvních 5 letech jsme již mimo osobní setkávání měli k dispozici i telefonní linku pomoci. Vzpomínám si živě na jednu z prvních větších veřejných akcí – dražbu z projektu Růžová výšivka... Rozšiřovali jsme se v čase i prostoru.

Ve výroční zprávě k 10 letům trvání Mamma HELPu jsem napsal – přežme si dalších 10 let.

Praha, Brno, Hradec Králové, Přerov, Zlín, Plzeň, Olomouc, České Budějovice.

Klobouková zahradní slavnost, Nezůstávej sama, Umíme žít naplno, Dokážeš to taky, Holky, už mi zase chutná, Pochody pro Mamma HELP, Plaveme prsa, Pinktober, Udělej uzel, I´m a Breastman, Říct to dětem...

Od začátku vydáváme bulletin, lidi navštěvují naše webové stránky, využívají on-line lékařskou poradnu, sledují náš facebook, odebírají náš newsletter, čtou naši Hedviku – průvodce léčbou, Deníčky mammahelpky...

Kalendáře, fotografické výstavy, výšivky, benefiční akce, přednášky, exkurze, workshopy, vycházky, setkávání. Cvičení, jóga, arteterapie, tancování, stepování, kreativní dílny, vaření, vzdělávací akce, rekondiční pobyty...

V centrech poskytujeme individuální poradenství, lymphologickou i fyzioterapeutickou poradnu, a v poslední době v rámci projektu „Říci to dětem“ i poradny s klinickými psycholožkami.

Naše výroční zprávy jsou plné důležitých čísel, plné informací o tom, čeho jsme dosáhli, co jsme udělali, komu jsme pomohli a kam chceme směřovat. Někdy je dobré do nich nahlédnout.

15 let trvání jsme oslavili v Praze na Nebozízku. Přáli jsme si dalších 5 let.

Naše první, pražské centrum se přestěhovalo ze suterénu do vhodnějších prostor na Žižkově. Získali jsme mnoho přátel, partnerů, sponzorů. Získali jsme uznání od jiných institucí, spolků, nadací, podporu komerčních firem i individuálních dárců, důvěru institucí.

Ale co víc. Pomáhali jsme tisícům ženám v duševní a fyzické krizi. Pomáhali jsme a dávali naději. Již 20 let se snažíme, aby pro nás byl život jako tanec...

Moje milé MAMMAHELPKY, myslím tím vás všechny od počátku, jsem moc rád a velice si vážím toho, že jste byly a jste a žádná slova nedokáží vyjádřit můj obdiv k vám.

Do vašich i „našich“ příštích let vám ze srdce přeji, abyste byly, abychom byli...

V dokonalé úctě

vaš MUDr. Václav Pecha

Já a Mamma HELP

Můj příběh začíná podobně jako spousta jiných příběhů žen, které prodělaly rakovinu prsu.

Když se nemoc objevila, zpočátku mi nedocházelo, co se vlastně děje. Přesto jsem se vrhla do hledání informací na internetu, kde jsem nacházela různé přístupy k nemoci, její léčby a vůbec spoustu dalších odkazů. Mezi nimi byl i odkaz na sdružení Mamma HELP. Zjistila jsem, že sídlí v místě, kolem kterého často jezdím. Všimla jsem si cedulky s tímto nápisem, ale nenapadlo mne, že do těch dveří budu potřebovat někdy vkročit.

Jednoho dne jsem Mamma HELP centrum na Nerudově ulici č. 7 navštívila. Přijaly mě ženy, které také měly něco společného s touto nemocí a vlastně to tu vedly. Seznámily mě s veškerým děním centra, jak se tu schází i další ženy, s aktivitami, které tu také probíhají. Byla z nich cítit podpora a laskavost, člověk věděl, že se na ně může obrátit, když se cítí v nesnázích.

Poznala jsem tu několik žen, které i mne obohatily zase svými životními příběhy. Zažívaly jsme tu krásná odpoledne, kdy jsme malovaly, tvořily krásné věci z různých materiálů, rozebíraly zajímavá témata. Byli sem zvaní i odborníci, kteří nám měli co říct nejen o naší nemoci, ale o zdraví vůbec. Nechybělo ani vyprávění z různých cest a dovolených, doplněných krásnými fotkami.

Ve všech činnostech se skrývala vzájemná podpora a pochopení. Mohly jsme aspoň na chvíli zapomenout na naše trápení.

Pro mne osobně to byla i psychická podpora, vlastně stále je. Různé tvořivé činnosti mě doslova nabíjí, hlavně ve chvílích, kdy mám propady nálad a smutku. Jsem ráda, že se tu potkávám s báječnými lidmi. A i když naše společné „téma“ je smutné, dokázaly jsme se mnohokrát zasmát a radovat se třeba nad těmi našimi výtvary. Hodně jsme tím udělaly i pro tu naši mnohdy smutnou duši a tím ji vrátily zase kousek radosti.

Renata Mandlíková, Brno

Být sám sebou

Odhod' všechny masky
I tu, co zakrývá strach

Až k zemi poletí
Klidně se ho dotkni

Dovol mu, ať vzlétne k nebi
a on promění se v prach

V ten okamžik poznáš
kolik odvahy v sobě máš

Milá Renato, děkujeme, za Tvé ocenění i za Tvůj dárek, Tvou krásnou báseň.

Neméně dojemným darem pro nás bylo srdce, vytvořené pěti studentkami 8. třídy Masarykovy ZŠ ve Zruči – Senci... Patří k němu tento dopis:

Statečným ženám



Denně bojuje tisíce žen s různými problémy. Jedním z nich může být, jak nakojit své dítě. Každý den se cítí méněcenné nebo se stydí za to, že nejsou jako ostatní ženy. Nikdo za to nemůže. Nikdo si to nevybral. Ve většině případů je to dané genetiky. Naštěstí existují chemoterapie, které každému dávají novou naději na šťastný život. Každý rok postihne rakovina prsu více

než 7500 žen. 80 % žen má ročně diagnostikovanou rakovinu prsu v časném stádiu a tak mají velkou šanci ji porazit. Samozřejmě, jsou ženy, které přicházejí k lékaři s rakovinou prsu v pokročilé fázi, ty mají ve většině případů jen možnost prodloužit svůj život pomocí léčby. Už nikdy však nebudou zcela vyléčeny.

Upřímně, tohle téma jsme si vybraly, protože je málo rozebírané a diskutované. Pokaždé když se řekne slovo rakovina, většina si představí slovo smrt, sklopí oči k zemi a už vůbec nikdo není schopný se o tomto tématu dále bavit.

Všechny jsme dívky, ženy, a kdyby to jednu z nás postihlo, nechtěly bychom nic jiného než rozvinout konverzaci, podělit se o rady, zkušenosti žen, které si tím prošly nebo ještě prochází, necítit se jako jediné zasažené a raněné. Nestydět se za to. Nestydět se za holé hlavy, nadměrný pot z chemoterapií, únavu, bolest, smutek a další věci, které si nyní třeba ani neumíme představit. Chtěly bychom sdílet pocity a zážitky, jako například ranní vstávání do dne, o kterém nevíme, zda bude zalit sluncem. Těmto ženám chceme vyjádřit podporu, dát odvahu, hlas a hlavně naději.

Položme si otázku, jak bychom se asi cítili na místě těchto žen? Žen, které přišly o část svého ženství.

Autorky projektu

I pro nás byl dopis i obrázek velikým překvapením. Až e-mail, adresovaný plzeňské koordinátorce Ivaně Chvojkové, vše vysvětlil. Mgr. Michaela Kokošková, učitelka výtvarné výchovy na této škole, t. č. na mateřské dovolené, avizovala zájem o návštěvu své třídy v počtu 17 dětí v našem plzeňském centru. Při té příležitosti nám i předají srdce, které pět děvčat této třídy vytvořilo. Zde ještě přikládám odkaz na celou soutěž, abyste měla přehled o tom, co je projekt „**Srdce s láskou darované**“ zač – <http://srdce.age-mana>

gement.cz/stranky/pravidla-souteze-2018-2019. Soutěž má totiž mnohem větší potenciál a poselství, než mnoho jiných výtvarných soutěží," dodala na konci dopisu.

Myslím, že bychom se měly hodně zamyslet – jak moc se doba změnila, jak překvapivě dokážou cítit a projevit empatii děti v pubertě, jak velký vklad jim dokáže do života dát učitelka jako paní Kokošková... važme si takových dětí a takových učitelk!

DĚKUJEME za vaše srdce, naše milé mladé přítelkyně!

Za mammapelky s velkou úctou Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELP

Veronika

Jsou to teď přesně dva roky. Dva roky nového života. Už vždy to pro mě bude před a po 11. lednu 2017. Je to taková soukromá paralela k 11. září 2001. Ten můj den D byl taky jednáctého, ale ledna a o 16 let později. Den, kdy jsem si z ultrazvuku prsu odnášela i doporučení k biopsii a v podstatě jistý ortel zhoubného karcinomu prsu. Biopsie vše potvrdila a mně tak začal život číslo dvě.

Začal symbolicky na svatého Valentýna. Mé první rande s chemoterapií. Rande dopadlo dobře a ty ostatní taky. Vše zakončila operace prsu v srpnu, na mezinárodní den ženského orgasmu, proč ne. Ta data byla zcela náhodná leč symbolická a myslím, že mi přinesla štěstí.

Nemoc se intenzivně nedotkla jen mě, ale celé mé rodiny. Rodičů, manžela a hlavně dětí. Před dětmi jsme se nesnažili nic skrývat. Byli jsme otevření, vše probrali, adekvátně k věku, samozřejmě. U starší dcery to ale úplně nestačilo. Byla úzkostlivá, měla noční děsy. Proto jsem s nadšením využila programu Mamma HELP „Jak to říct dětem“, o kterém jsem se dozvěděla díky letáčku v čekárně u svého onkologa. Tak jsem tedy poprvé zavítala do pražského centra. Oběma dcerám se setkání s paní psycholožkou Zemanovou moc líbilo. Se starší dcerou jsem přišla ještě jednou, což jejímu tehdejšímu stavu velmi pomohlo.



A na mne to setkání mělo také vliv. Hned jak jsem začala cítit, že už zvládnu víc než jen chodit po lékařích, rozhodla jsem se Mamma HELP zkontaktovat znovu a poptat se, zda by nepotřebovaly další členku do party. Klaplo to a od půlky září jsem součástí pražského týmu.

Můj druhý život, který jsem měla to štěstí získat, se snažím lépe využívat.

V roce našeho 20. výročí

pro vás, milé čtenářky, chystáme v každém čísle rozhovor s některým z našich dlouholetých partnerů, sympatizantů či přátel. Vždy začneme poněkud záludnou otázkou – viz dnešní **rozhovor s MUDr. Renatou Koževnikovovou**, vedoucí lékařkou Onko centra Medicon Services, a.s. v Praze 4. Medicon je nám po většinu naší historie velmi blízkým partnerem, především díky lidem, kteří s námi celou tu dobu úzce spolupracují, ať jde o onkology nebo diagnostiky. Proto jim nabízíme tento prostor jako prvním.



Pani primářko, vzpomenete si, kdy jste poprvé slyšela o Mamma HELPu?



Úplně přesně si to nepamatuji, ale muselo to být někdy v roce 1998 nebo 99, kdy k nám do Motola, kde jsem tehdy pracovala, začal MUDr. Pecha posílat první pacientky na ozáření po operaci prsu. Vyprávěl nám nadšeně o založení podpůrného spolku patientek. Nevím tedy jistě, kdy jsem poprvé o MH slyšela, ale vím, které mammahelpky jsem jako první zaznamenala – byly to Jana Drexlerová a Hanka Jírovcová.

Co Vás přesvědčilo o tom, že k nám bez obav můžete posílat pacientky?

Musím říct, že v té době jsem trochu pochybovala o smyslu patientských spolků. Měla jsem zkušenost se skupinkami pacientů, které se občas sešly, možná uspořádaly rekondici, ale nic jiného. Teprve když jsem poprvé mluvila s mammahelpkami, pochopila jsem, že se vydaly jinou cestou. Elán, s nímž se mammahelpky od počátku věnovaly poradenství, pomoci patientkám i prevenci byl pro mě překvapením. Brzy jsem začala do pražského MH centra posílat první ženy, vyděšené z diagnózy a léčby. Bylo jasné, že POMOC ve jméne není náhodou. Podpora, naslouchání a sdílení prožité zkušenosti mají neocenitelnou hodnotu. Dokážou mnohdy dát víc naděje, než sebelepší lékařské rady a informace. A pacientky, které do Mamma HELPu dorazí na začátku léčby, často tápou, jsou bezradné a ani jejich okolí jim nepomůže, protože tápe stejně jako ony.

Myslíte si, že i do budoucna bude mít tento způsob poradenství smysl – když si spousta lidí hledá informace i podpůrné komunity na internetu?

Telefonické a ještě více internetové poradenství je vlastně anonymní. Má svůj význam, když si nejsme jistí, když se bojíme jen vyslovit otázku, nemáme odvahu se svěřit konkrétnímu člověku. Naproti tomu osobní poradenství stojí na skutečném setkání. Nenahraditelnou hodnotou je opravdovým lidský kontakt, možnost reagovat na nevyslovené otázky, cítit okamžitou náladu, vycítit jemné změny v hlase, možná dokonce rozpoznat, kdy už laická pomoc nestačí. A jak jsem psala výše – setkání nové pacientky s ženou, která má tuto zkušenost za sebou je neocenitelná. Dává jí naději, že to, co se dozvěděla od lékařů, může být pravda, že přežije a bude v pořádku. To může být v některých případech zásadním předpokladem přijetí lékařovy informace.

Je pravda, že řada lidí dává dnes přednost virtuálnímu světu a tedy i různým skupinám na sociálních sítích. Je to jistě jednodušší, není nutno nikam docházet a skupina funguje v podstatě nepřetržitě. Toto může být přínosem pro ženy žijící ve větší vzdálenosti od města. Na druhé straně se často jedná o spontánně vzniklé skupiny, bez jakéhokoli řízení, bez zkušenosti s poradenstvím – je to velké fórum, kde si kdokoliv může říct cokoliv a na mě je, co si vyberu...Vidím tu řadu rizik pro všechny zúčastněné.

V Mamma HELPu vím, že všechny terapeutky procházejí školením, probíhá tam supervize a komplikované situace jsou řešeny společně. Poradenství je tedy bezpečné pro terapeutky i klientky.

Větší informovanost pacientek možná ovlivňuje také způsob vaší komunikace s nemocnými – jak s tím Vy a Vaši kolegyně v Onkocentru pracujete?

Na jedné straně větší informovanost zjednodušuje práci, základní metody pacienti znají, nemusíme tolik vysvětlovat. Na druhé straně se vysvětlování komplikuje, protože nemusím sice popisovat metodu, musím ale vysvětlovat, že tato nebo jiná metoda v dané situaci není vhodná, nelze ji použít a proč. Často vznikají nepříjemné situace, kdy se pacienti domnívají, že jim lékař nebo pojišťovna něco odpírá. Někdy také přijde pacient nebo jeho blízký se soupisem, který během pár dnů „stáhl“ z internetu a je přesvědčený, že ví přesně, jak má být léčen. Zabere potom spoustu času vysvětlit, že vše je daleko komplikovanější, že je tu řada souvislostí, které nejdou během tří dnů nastudovat. Každý z nás má trochu jiný způsob, jak podobné situace zvládat. Já osobně se snažím s pacienty a jejich blízkými diskutovat, vysvětlovat, od hledání vlastních informací je neodrazuji, spíš apeluji na míru. Na sítích dnes lze dohledat cokoliv, problém je informace utřídit a pospojovat – a k tomu je třeba vzdělání



a zkušenost v daném oboru. Vztah pacient – lékař tedy stojí na důvěře pacienta v to, že lékař má tuto erudici a důvěře lékaře v to, že pacient naopak ho informuje pravdivě o svých potřebách, změnách stavu... Kromě důvěry je tedy potřebný také vzájemný respekt.

Onkocentrum funguje od roku 2002, od roku 2008 je součástí společnosti Medicon. Co můžete pacientkám nabídnout?

Onkocentrum vzniklo v srpnu 2002 jako pokračování onkochirurgické ambulance MUDr. Pechy, která fungovala při Mammacentru Zelený Pruh od r. 1998. Ukázalo se, že přímá návaznost na onkologickou a chirurgickou péči je vysoce efektivní. Logickým důsledkem bylo založení plnohodnotného pracoviště se stacionářem, ambulancemi a celotýdenním provozem – jeho prvním primářem byl MUDr. Václav Pecha, vedl jej až do roku 2013. Onkocentrum Medicon Services s.r.o. (toto je současný oficiální název) je pracoviště od počátku zaměřené na léčbu karcinomu prsu. Nabízíme v podstatě komplexní péči od poradenství pro ženy ve vysokém riziku, po onkologickou terapii a poléčebné sledování v úzké návaznosti na Mammacentra skupiny Medicon a.s. Pokud je v rámci našich Mammacenter stanovena diagnóza karcinomu prsu, je pacientka referována na našem multidisciplinárním týmu a poté prochází léčbou. V případě, že je pacientka diagnostikována jinde a přeje si léčbu u nás, probíhá stejný proces po obdržení nálezů z původního pracoviště. Operace jsou prováděny naším chirurgickým týmem, následná systémová léčba probíhá v rámci Onkocentra, ozařování pacientkám zajišťujeme podle místa bydliště. V případě, že je potřebná specializovaná péče (např. biologická léčba), předáváme pacientky



do Komplexních onkologických center (KOC). Novinkou od letošního roku je naše propojení s KOC TN Krč. Pacientky na biologickou léčbu tedy docházejí do KOC TN Krč, ale stále jsou v péči našich lékařů. Další novinkou bude přestěhování Onkocentra do nových prostor Polikliniky na Budějovické, kde už rok sídlí i Mammacentrum Budějovická.

Dojíždějí k vám i pacientky ze vzdálených regionů. Jaké výhody v tom podle vašeho názoru vidíte?

Máte pravdu, máme řadu „mimorajónních“ pacientek. Přicházejí v rámci svobodné volby lékaře, na vlastní přání. Každý rok projde Onkocentrem kolem 450-500 nových pacientek s diagnózou karcinomu prsu. Onkologická léčba je vysoce standardizovaná, na jednotlivých pracovištích se liší jen v detailech. To, co se může lišit významně, je prostředí a přístup k pacientovi. Naším specifikem je úzké zaměření na léčbu karcinomu prsu,

díky kterému je zajištěná návaznost všech potřebných procedur. Jak už jsem zmínila, jsme přímo navázáni na naše diagnostická Mammacentra. Pacientky jsou ihned po stanovení diagnózy referovány na pravidelném setkání multidisciplinárního týmu a díky propojenosti všech pracovišť jsou jim postupně zajištěny všechny fáze léčby (operace, ozařování, systémová léčba), byť některé části terapie probíhají mimo Onkocentrum.



Pravidlem je, že každý pacient má jednoho ošetřujícího lékaře po celou dobu, na druhé straně při akutním problému bude ošetřen kýmkoliv z týmu i v případě nepřítomnosti svého lékaře. Specifikem Onkocentra je také používání Dignicapu (systém omezující ztrátu vlasů během chemoterapie chlazením hlavy). Byli jsme prvním pracovištěm v ČR, které tuto metodu zavedlo, fungujeme jako školicí centrum. Za čtyři roky provozu jsme tuto službu poskytli více než 600 pacientkám, 90 % z nich nepotřebovalo během chemoterapie paruku. Některé ženy přicházejí právě kvůli této metodě – u nás tedy proběhne chemoterapie a poté se vracejí do péče svého onkologa.

Naší snahou je udržet co nejpřívětivější atmosféru celého pracoviště. Prostředí Onkocentra je proto velmi civilní, lékaři nenosí bílé pláště. Věřím, že pacientky, stejně jako my, vnímají i časté proměny čekárny v závislosti na aktuálně probíhající výstavě obrazů...

Řekla bych, že toto všechno vytváří jedinečnost našeho pracoviště a snad právě to je důvodem, proč si nás nacházejí pacientky i ze vzdálených míst.

Poradna na stránkách www.mammahelp.cz v roce 2018

S velkou vděčností bych na tomto místě ráda poděkovala jak primářce MUDr. Koževnikovové, tak i dalším lékařům, kteří v minulém roce velmi ochotně a také bezplatně odpovídali na dotazy v naší poradně na www.mammahelp.cz. Šlo celkem o **351 zodpovězených dotazů**, z toho 58 vyřídila administrátorka poradny, ing. Iva Uhrová a o 293 dotazy se podělili odborníci. Nejvíce dotazů bylo na možnosti onkologické léčby – 179 (odpovídaly MUDr. Koževnikovová, MUDr. Hovorková a MUDr. Hrabětová z Onko centra Medicon, a MUDr. Pecha), dalších 95 otázek se týkalo diagnostiky (zodpověděly je prim. MUDr. Bílková – Medicon a MUDr. Bittmanová), za 16 odpovědí na téma rekonstrukce prsu děkujeme doc. MUDr. Nejedlému z FNKV, a na genetiku se prim. MUDr. Lenky Foretové z MOÚ zeptaly 4 tazatelky.

I v roce letošním je tato poradna otevřená – nestyďte se zeptat!

Pacientská rada

v Masarykově onkologickém ústavu

Organizace Mamma HELP je členem pacientské rady (PR) v Masarykově onkologickém ústavu v Brně. Rada existuje od roku 2017. Jejím cílem je pomáhat řešit problémy, s nimiž se návštěvníci ústavu setkají a reagovat na podněty pacientů, které by mohly zlepšit jak prostředí ústavu, tak léčbu nemocných. Členy PR jsou zástupci lůžkových a ambulantních oddělení, pacientských organizací a pacientů.

Řeší se tu vždy konkrétní návrhy či dotazy. Z našeho podnětu například vznikla prezentace, která popisuje používání Mepitelu a reakci pacientů na použití tohoto silikonového materiálu. Krytí Mepitel je určeno pro širokou škálu ran a také se používá na ochranu kůže při ozařování. Zajímalo nás, zda na Mepitel mají pacientky s rakovinou prsu při ozařování nárok a které zdravotní pojišťovny krytí hradí. Podívejte se na prezentaci, která v MOÚ díky tomuto podnětu vznikla. Odkaz zde: www.mammahelp.cz/mepitel-film

Na posledním setkání PR jsme se dotazovali na aktuální problematiku přechodu pacientů, kteří jsou dlouhodobě po ukončení léčby v dispenzární péči u onkologů, k praktickým lékařům. Dostali jsme uspokojivou odpověď, že se bude jednat o dlouhodobý proces a pokud má pacient obavu, může zůstat u svého onkologa. Proč je nutné tuto věc do budoucna řešit? Každým rokem přibývá velký počet nově diagnostikovaných onkologických pacientů. Lékařská věda pokročila a je tedy i velké procento těch, kteří dlouhodobě přežívají. Pro onkology začíná být časově neúnosné starat se o všechny, kteří jsou za ta léta u nich registrováni. Potřebují hlavně čas na nové nemocné, kteří jsou v akutním stavu. Přesto je třeba dát uspokojivou péči i pacientům po delší době od ukončení léčby. Proto, máte-li dobrou zkušenost se svým praktickým lékařem, je někdy výhodnější svěřit se do jeho péče, pokud jde o sledování vašeho komplexního zdravotního stavu. S tím, že v případě potřeby vás samozřejmě odešle opět k specialistům. Česká onkologická společnost chce praktické lékaře pro tuto změnu rozhodně nejprve dobře připravit.

I vy se můžete zapojit do práce pacientské rady. Máte nápad, jak zlepšit prostředí ambulancí nebo lůžkových oddělení? Můžete sami nějakým způsobem pomoci pacientům? Máte zájem o edukační brožuru týkající se vašeho onemocnění? To je několik příkladů, kdy se můžete na pacientskou radu bez ostychu obrátit.

Jde to několika způsoby:

- e mailem: patientskarada@mou.cz
- tel.: 543 134 314 (onkologické informační centrum)
- kontakt na tiskovou mluvčí: 543 134 300 – hlavní koordinátorku PR

Pacientská rada se schází 2x ročně, zatím bylo vždy přítomno i vedení ústavu a podněty z organizací i od pacientů se opravdu řeší.

Škola tejpování

Už jste měly čas podívat se na spot, který nám před časem věnovala Škola tejpování? Pokud vás trápí lymfedém, pozorně se na video koukněte. A jestli chcete vědět víc, máte možnost – poohlédněte se po některém z kurzů, kteří Škola tejpování pořádá po celé republice. A nezapomeňte nám před tím zavolat, třeba vám poradíme, jak ušetřit...

Chcet vědět, jak kurz probíhá?

Ing. Iva Uhrová z pražského MH centra se s vámi ráda o svou zkušenost podělí.

„Bylo nás asi 25 kurzistů a 2 lektori. Dostali jsme pracovní sešit a několik tejpovacích pásek, těmi jsme se pak vzájemně polepovali. První den ale začal seznámením s tejpováním – historie, jeho funkce, zásady aplikace, různé techniky lepení.

Začali jsme svalovými technikami, lektor vždy vysvětlil a předvedl na dobrovolníkovi konkrétní techniku (postupně na rukách, nohách, břicho atd.), poté jsme zkoušeli techniku na kolegově. Při našem tejpování lektori chodili mezi námi, dívali se, radili a nakonec každému zkontrolovali jeho práci.

Druhý den jsme pokračovali ukázkami kloubních, lymfatických a smíšených technik a zase vše prakticky zkoušeli.

Třetí den začal samostatnou prací – každý dostal jiné zadání, co má samostatně otejpovat. Závěrem jsme dostali certifikát o absolvování kurzu.“

Škola tejpování dělá kurzy po celé ČR. A patří k našim významným partnerům. Podívejte se, kdy se kurz bude konat poblíž, a zavolejte si k nám pro další informace. Je škoda tuto nabídku nevyužít, jde o účinnou techniku a můžete samy sobě nebo svým blízkým s některými problémy určitě významně pomoci.

Mezioborový seminář MAMMACENTRA Olomouc 2018

13. 12. MAMMACENTRUM paní doktorky Houserkové v Olomouci pořádalo odborný MEZIOBOROVÝ SEMINÁŘ pro lékaře a radiologické asistenty.

Mamma HELP byl přizván a v předsálí jsme měly vystavené naše výrobky určené k benefičnímu prodeji. O naše podařené výtvary byl před Štědrým dnem velký zájem a došlo i na celou řadu otázek k činnosti Mamma HELP centra.

Děkujeme za pozvání!



Lenka Kalusová

V rezidenci velvyslance USA

Měla jsem možnost zúčastnit se za naší organizaci závěrečného **setkání Akademie patientských organizací**, kterou pro nás pořádá Asociace inovativního farmaceutického průmyslu. Akademie běží již šestým rokem, letos do ní bylo zapojeno 91 patientských organizací a bylo uskutečněno 25 celodenních seminářů. Letošní závěrečné setkání APO Alumni V se konalo v Rezidenci amerického velvyslance v ČR. Ještě dnes jsem nadšená z prostor rezidence a příjemné atmosféry tohoto setkání. Děkuji za možnost se zúčastnit!

Jana Smetanová, MH centrum Hradec Králové

„Setkání vítězů, partnerů a patronů ceny Via Bona a přátel filantropie se Stephanem B. Kingem, velvyslancem Spojených států amerických v ČR v jeho rezidenci bylo pro mě i mou kolegyni, která mne doprovázela, velkým zážitkem,“ říká mammahelpka Marcela Mejstříková, která před nedávnem získala cenu Via Bona v kategorii Závěť pomáhá. Celou akci moderoval pan Jiří Bárta, výkonný ředitel Nadace VIA.



Pan velvyslanec na setkání hovořil o významu a přínosu dárcovství, které již mnoho let probíhá v USA a také ocenil význam Nadace VIA v České republice a jejich vzájemnou spolupráci. Potom byli představeni vítězové jednotlivých kategorií a držitelé ocenění, které VIA každoročně uděluje. Měli příležitost pohovořit o tom, co je přivedlo k rozhodnutí stát se dárce. Marcela velmi upřímně popsala, co ji k nám před lety přivedlo, a jak přirozené

pro ni bylo sepsat závěť právě ve prospěch Mamma HELPu. A neopomněla zmínit ani naše nadcházející 20. výročí – vždyť i ona je už dvacet let s námi a patří k našim zakládajícím členkám a pamětnicím.

Po oficiální části došlo na rozhovory mezi ostatními oceněnými, a Marcela s Jarkou se rozhodly oslovit i pana velvyslance a blíže se s ním seznámit. Jak uvidíte z fotek na www.mammahelp.cz, šlo o neformální rozhovor ve velmi přívětivém duchu. Došlo i na intimnosti (přiznání Marcelina věku a následně věku pana velvyslance) a velmi přátelskou debatu. Gratulujeme!

Kluci v akci

Tenhle oblíbený pořad České televize asi většina z vás dobře zná, určitě alespoň ti, kdo rádi vaří (a hodují). Možná ale nevíte, že Kluci v akci každý rok „adoptují“ jednu neziskovou organizaci, kterou pozvou do některého dílu pořadu, a tím ji podpoří. Stejně tak mohou svou podporu zasláním DMS vyjádřit i diváci. No a nedávno měl to štěstí náš Mamma HELP.

Kromě kluků, Filipa Sailera a Ondřeje Slaniny, nastoupily k plotně i dvě mammahelpky – moje maličkost a kamarádka a kolegyně Andrea Chaloupková. Mezi krájením surovin a mícháním jsme představily Mamma HELP, prozradily jsme klukům i divákům, kdo to je Breastman a hlavně jsme se pochlubily naším skvělým projektem Holky, už mi zase chutná!

Pro nás obě to byl od začátku do konce vzrušující zážitek. Bonus přišel ale až po odvysílání pořadu – v podobě spousty pozitivních a povzbudivých reakcí diváků a neuvěřitelného počtu DMS.

Proto bychom chtěly České televizi a celému týmu pořadu Kluci v akci ještě i touto cestou poděkovat!

Veronika Louvel

A já bych ráda dodala, že k úspěchu našeho televizního vaření náramně dopomohl i rozhovor Mistra Slaniny s MUDr. Holečkovou, odborníci na výživu onkologických pacientů z nemocnice Na Bulovce, který se natáčel v pražském MH centru. Ondřej se o naše téma velmi zajímal, dokonce si vyzkoušel jednu z vystavených paruk, a s paní doktorkou jsme se dohodly na jednom společném vaření u nás, pod jejím odborným dohledem.

A chcete-li si uvařit podle Veroniky, Andrejky a Kluků v akci, odkaz najdete na našich stránkách www.mamma-help.cz.



Mamma BEER boduje a my přebíráme šek!



Spolupráce se skupinou Medicon a Magistra lékárny v říjnu byla úspěšná! Během akce Kupte si Mamma BEER a přispějte tak na dobrou věc, která běžela celý měsíc, jste měli možnost si v lékárnách Magistra a Pharmacentrum a v prodejnách Ošatka koupit naše pivo Mamma BEER a tak nás i podpořit. A těšte se, za chvíli bude dostupné i jinde! Na fotografii zleva Mgr. Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELP, PharmDr. Dana Trčková, ředitelka Medicon Pharm a Ing. Zuzana Mocová, marketing manager Magistra lékárny.

Petra Plánková

Víte, že...

edukátorky Mamma HELPu v roce 2018 odpřednášely prevenci rakoviny prsu celkem 120krát? Jejich přednášky slyšelo 792 studentek a 1382 dospělých, celkem tedy **2174 lidí**. Připočtete ještě tzv. edukace u stolku (ve stánku – při akcích na ulici, v obchodních centrech a podobně), kterých bylo **93**, při nichž ovšem návštěvníky stánku nepočítáme, a bude zřejmé, že jsme se ani v roce 2018 nenudily...



Paní Vondráčková,

moc bych Vám i Vaší kolegyni chtěla poděkovat za besedu o prevenci rakoviny prsu u nás ve škole. Mluvila jsem před chvílí s těmi mladšími děvčaty a pochvalovaly si to, byly rády, že tyto informace slyšely a že si samovyšetření mohly hned i vyzkoušet.

Kateřina Kozlová, Gymnázium Otrokovice

Iyengar Yoga Institut Praha

je místem, kde se učí jóga trochu jinak. Výuka je vedena certifikovanými lektory, kteří procházejí tříletým studiem, které jde do hloubky a detailů. Skupinové lekce probíhají 6 dní v týdnu ve dvou sálech, skoro po celý den a jsou rozděleny podle stupně pokročilosti studenta, ale i podle kvalifikace lektora (senior, introductory, trainee). Lektori s nejvyšší kvalifikací (senior teachers) jsou zkušení učitelé, kteří vedou nejen skupinové lekce, ale zaměřují se i na výuku studentů s různými zdravotními omezeními. Therapy lekce jsou oblíbené a vyhledávané právě proto, že vedou studenty k pochopení jejich zdravotních problémů nejen na fyzické úrovni. Díky pravidelnému cvičení Iyengar jogy mnozí studenti, díky své pílí a kontinuální praxi, dosahují nejen zlepšení, ale někdy i úplného vyřešení zdravotních omezení.

Iyengar Yoga Institut v Praze se již v minulosti podílel na charitě a v této činnosti bude pokračovat i dál. Rozhodli jsme se podpořit Mamma HELP z důvodu, že rakoviny prsu přibývá a my víme, že každá finanční podpora je přínosem. Chceme pomáhat nejen finanční částkou, ale máme co nabídnout i po odborné stránce. Speciální therapy lekce jsou velmi vhodné pro ženy postižené rakovinou prsu a mohou výrazně přispět ke zlepšení fyzického stavu, ale i psychiky. **26. ledna 2019** budeme pořádat **workshop zaměřený na rakovinu prsu**. Představíme sekvenci pozic zaměřenou na prevenci a dotkneme se ásánové praxe v průběhu léčby. Tříhodinový workshop bude zakončen přednáškou edukátorek z Mamma HELP na téma Možnosti prevence rakoviny prsu. Všichni jsou srdečně zváni, pro podrobnosti zavolejte do pražského MH centra.

Helena Kubrychtová Bártová

Na FITNESS SHOW v Plzni zve instruktorka zumbly Petra Štefánková

10. února 2019 se koná FITNESS SHOW, jejíž veškerý finanční výnos věnujeme sdružení Mamma HELP. Čeká na vás i přednáška k prevenci rakoviny prsu a stánek, kde budou zkušené edukátorky po celou dobu akce odpovídat na vaše dotazy. Budete si také moci vyzkoušet vyšetřit modelová prsa. Bude tu i stánek organizace RADOSTINEPÁLU.CZ s nabídkou kulturních dáreků a 25 % z prodeje krásných náramků či oblečení věnují Mamma HELPu.

A pokud jde o pohyb, můžete se těšit na PILOXING®, ZUMBU® a na závěr JÓGU. Vybraly jsme tyto styly cvičení, protože jsou ryze ženské.

Jádrem **PILOXINGu®** je přesvědčení, že ženskost má mnoho silných stránek. PILOXING® je program, který má za cíl, aby ženy samy sebe vnímaly jako elegantní, sexy a sebevědomé, tedy SLEEK, SEXY&POWERFULL (SSP).

ZUMBA® je sice založena kolumbijským fitness trenérem, tedy mužem, ale i přesto je to taneční program a my jej vnímáme jako dámskou záležitost. Ačkoli je mnoho trenérů mužů, latinskoamerické rytmy jsou stále spojovány s ženskými křivkami.

A proč **JÓGA**? Zde není třeba slov...

Na akci velmi rády přivítáme i muže, kteří svou přítomností podpoří a pomohou.

Každý účastník může i nemusí využít možnost cvičebního programu, vše záleží na vás. Pokud nejste naladěni na pohyb, přijďte si poslechnout samotnou přednášku Mamma HELP a pohovořit s edukátorkami, nebo se ozdobit krásným náramkem.

Fitness show pořádá Studio 4Ladies a koná se v tělocvičně sokolovny v Nýřanech, Benešova třída 745 (vchod zezadu, bude označeno na dveřích).

CO SE DĚLO PŘED KONCEM ROKU V MH CENTRECH



Jednu listopadovou středu byla v **Olomouci** artedílna ve znamení korálků. Celkem složitá záležitost, ale zvládli jsme to!

Začátkem prosince se konaly poslední artedílny v **plzeňském centru**. Vyrobyly jsme si pro radost Andělíčka. Bezva nálada a šikovné ruce všech, které se zúčastnily, podpořily nadcházející vánoční atmosféru.

Ještě před tím, v listopadu, jsme společně vyráběly adventní věnce. Moc nás to tvoření těšilo a výsledek? Posuďte sami, moc pěkné a kreativní.



Na listopadovém arte v **Praze** jsme si ukázaly základní tvary Quillingu. V nadcházejícím předvánočním čase jsme se zaměřily na vánoční tematiku. Děvčata byla moc šikovná – dáte mi za pravdu?

Při poslední artedílně v tomto roce jsme se pustily do zimních – vánočních domečků. Někteří z děvčat si to vyzkoušela poprvé, přesto je zvládly k jejich spokojenosti. Tak snad to tak bude i v příštím roce.



Kouzelná zrcátka, mandalové náušnice, dárkové obálky, tak toto vše stihla vykouzlit **hradecká děvčata** pod dohledem tradičně vsřícné a trpělivé Pavly a jejich svěťenkyň ze „zdráv-



ky". Odnášely jsme si domů s radostí vlastnoručně vyrobené vánoční dárky, které naše milé doma o Vánocích určitě potěší. Bylo to moc pěkné odpoledne v příjemné společnosti, díky za něj.



V olomouckém centru proběhla při jednom z našich předvánočních setkání skvělá soutěž o nejlepší bramborový salát. Pan doktor Karel Cwiertka, Ivana Plíhalová a Jindřich Jakubal se zhostili role porotců velmi zodpovědně, ale jejich pozice a rozhodování nebylo vůbec lehké! Bylo to krásné odpoledne. Děkuji všem zúčastněným a blahopřeji vítězům!

V listopadu jsme **my z Brna** byly ve Veselí nad Moravou svědky křtu nádherného kalendáře fotografa Pavla Červenky. Moc děkujeme paní Evě Mlýnkové, že celou akci zorganizovala. Výtěžek z prodeje kalendáře paní Eva rozdělí mezi Mamma HELP a organizaci Krtek, pomáhající onkologicky nemocným dětem.

A krátce na to jsme se sešly jako každý rok s Růženkou k oblíbenému vánočnímu věncování. Bylo to příjemné odpoledne, při němž navíc vznikla nádherná dílka. Růženka chodila mezi námi a ukazovala nám různé triky jak věnec navázat, aby měl správné rozčepření větvíček.



Měla pro nás také nachystanou spoustu vánočních dekorací: oříšky, sušené ovoce, větvíčky, mašle, svíčky – asi po dvou hodinách jsme měly hotovo. Hrdě jsme se rozcházely domů a už jsme se těšily na první adventní neděli, až si zapálíme na věnci první svíčku. Růžence díky za rady i trpělivost a těšíme se na další tvůrčí odpoledne.

Krásný odpolední program si pro nás nachystaly studentky psychologie **v Olomouci**, ochutnávku relaxačních metod. Příjemné a užitečné odpoledne, kdy jsme se nechaly unášet fantazií na krásná místa.

A krátce na to jsem se ocitla v šumperské nemocnici a nebyl to sen. Dostala jsem tam šek na krásných 6 500 korun, které pro nás vybrali





v říjnu na onkologickém oddělení. Největší dík patří Janě Krahulové, vedoucí sestře onkologického oddělení a díky všem, co na naše olomoucké centrum přispěli.

Další překvapení na nás čekalo na pobočce DHL v Olomouci, kde právě proběhla firemní snídaně ve prospěch Mamma HELP. Děkujeme za příjemné pozvání. Do místnosti s výborným jídlem a edukačním koutkem vedla vtipná „kozí stezka“. Děkujeme za podporu, vybraná částka nám udělala velkou radost!

Dostat se do vánoční nálady pro nás **Brňanky** letos bylo zase o něco snazší. Koncem listopadu jsme se vypravily do Olomouce. Naše kolegyně tam pro nás připravily výborné pohoštění, provedly nás jejich centrem a pak jsme se společně vydaly „nasávat“ kouzelnou atmosféru olomouckých vánočních trhů. Příští rok určitě zase rády přijedeme.



Malé vánoční ohlédnutí a velké poděkování

Byl advent – doba radostného očekávání, rozjímání a dobročinnosti. Dříve to byla doba zklidnění. Odpovídalo to životnímu stylu našich předků. Dnes je však všechno jinak. Svátky klidu a pohody se změnila na závod s časem.

Všude vládne stres, nervozita a dobročinnost se už dnes „taky moc nenosí“. Proto pro nás bylo velmi milé překvapení, když nás oslovila paní Ivana Procházková a nabídla nám uspořádání benefičního koncertu duchovní hudby v kostele Povýšení sv. kříže ve Valašských Kloboukách. Výtěžek z této akce v hodnotě 7 000 Kč byl věnován na provoz našeho centra. V rámci koncertu zazněly překrásné tóny v podání Vladimíra Pavlíka (varhany), Michala Divoše (trubka) a vše svým mistrovským hlasem umocnila paní Markéta Maryášová. Za nádhernou vánoční atmosféru, hluboký umělecký zážitek a v neposlední řadě i za vybranou částku chceme moc poděkovat jak samotným organizátorům koncertu, účinkujícím, tak i štedrým dárcům. Ještě jednou srdečný dík!

Hard Rock Cafe a Brunch pro děti Christmas with Santa

Další krásná, tentokrát předvánoční akce pro naše děti s rodiči v krásném prostředí Hard Rock Café na Malém náměstí v Praze. Opět jsme byli pozváni našimi přáteli

z vedení HRC – korporátní ředitelkou paní Martinou Lednovou a sales manažerkou paní Klárou Pechanovou. Děkujeme za podporu a pozvání pro děti pacientek, vždy si to krásně užijí (a rodiče také). Malují, recitují, zpívají, tančí. Jsou nadšené a navzájem se hecují, aby se nestyděli. Vždy se jedná o krásné chvíle plné úsměvů a z toho máme i my největší radost.

Jana Kročáková



Mozaika fotek z vánočních besídek:



V brněnském MH centru jsme se k vánočnímu posezení sešly v hojném počtu, nechybělo dobré občerstvení domácí výroby, včetně vánočního cukroví. Při sklence vína jsme si příjemně popovídaly a seznámily se s novou koordinátorkou brněnského centra Monikou. Po úvodním přivítání se rozezněl zvoneček a přišel i Ježíšek. Všechny přítomné i přítomní dostali malý dáreček pro radost.

V Budějicích se děvčatům v intimní atmosféře při svíčkách jistě moc dobře povídalo. Ale taky si pochutnaly na výborných kapřích dobrůtkách, které už jsou v jejich centru tradicí. A stihly si i udělat parádní fotku na památku! (viz www.mammahelp.cz)



Jen pár dní před Vánoci jsme si udělaly u nás **v olomouckém centru** posezení u punče, byla to poslední naše společná akce v tomto roce, všichni kdo jste mohli přijít, jste se podíleli na té krásné atmosféře, co u nás panovala... už se těšíme na další naše společné počiny.



Poslední letošní akce **v plzeňském centru** – pohodové předvánoční posezení. Nic krásného jsme nevyráběly ani nic poučného neposlouchaly. Užily jsme si společného setkání u typických vánočních dobrot, chutného cukroví, voňavého svařáku a horké hrušky. Pohodová nálada, která zde panovala, nás zajistí neopustí i následující rok.



Andělské odpoledne



Tentokrát si andělé dali sraz **v hradeckém centru Mamma HELP** na Gočárově třídě. Sešlo se jich takové množství (včetně malých andílků), že nestačily židle. To, že andělé nejí a nepijí asi pravda není, protože vše, co si přinesly, také snědly. K tomu hrála andělská trumpeta a housličky v podání dětí Kujalových. A co by to bylo za andělský slet bez andělského Libuščina rozjímání. Došlo

i na vzpomínky na dětská léta a na Vánoce, které byly tenkrát tak krásně bílé! Rozlétly jsme zas do našich domovů až pozdě večer s pocitem příjemně stráveného času. Ať nám ten pocit ještě dlouho vydrží! To si sobě i Vám přejí hradečtí Andílci!

I v roce 2019 vám nabídneme rekondiční pobyty!

Jako každý rok platí pro uchazečky o pobyt tato pravidla: přednost mají pacientky krátce po léčbě a ty ženy, které s námi jedou poprvé. Přihláška musí být potvrzena onkologem. Zálohy na pobyt ve výši alespoň 1000,- Kč je nutné zaplatit nejpozději 2 měsíce před odjezdem.

25. 5. – 1. 6. 2019 Kvilda, Penzion Pohoda. Pro 22 osob.

Vedoucí pobytu Hanka Jírovcová, fyzioterapeutka Helena Dvořáková.

Cena: 2800 Kč.

Ubytování ve třílůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. Zajištěna polopenze. Obědy si uhradí každý sám při výletech, nebo je možnost nákupu potravin v obchodě na Kvildě. Budeme chodit na delší, ale i kratší vycházky podle individuální kondice účastnic. V chatě je klubovna, kde budeme i cvičit. Pobyt je přednostně určen pražským klientkám, protože bude dotován Magistrátem hlavního města Prahy. (Mimopražské uchazečky o pobyt se mohou hlásit jako náhradnice.)

Doprava linkovým autobusem až k penzionu.

15. – 22. 6. 2019 Staré Město pod Sněžníkem, Chata Nová Seninka, pro 22 osob. Vedoucí pobytu Hanka Jírovcová, fyzioterapeutka Helena Dvořáková.

Cena: 3800 Kč.

Ubytování ve dvoj až třílůžkových pokojích s příslušenstvím. Plná penze. Rekondice je zaměřena na pobyt na zdravém vzduchu s procházkami. Výlet do Lázní Jeseník a ještě

jeden kratší výlet. Chata je v krásné přírodě, kde není moc civilizace. Určitě pro ty, které chtějí prožít krásný týden a užít plno legrace, s možností cvičení na míčích a artedílnami.

Doprava vlakem do Hanušovic, odtud hromadně pronajatým autobusem.

8. – 14. 9. 2019 Štěpánov u Skutče, Penzion Karafiát, pro 15 osob.

Vedoucí pobytu Daniela Tobrmanová. **Cena: 4900 Kč.**

Ubytování ve dvoj-třílůžkových pokojích s vlastním příslušenstvím. Plná penze. Relaxační procedury přímo v penzionu. Krásné okolí s možností houbaření v okolí penzionu. Večerní artedílny s Danielou.

Doprava individuálně vlakem do Žďárce u Skutče a odtud nás odvezou auty do penzionu.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

**Pokud není uvedeno jinak, programy se konají
vždy ve čtvrtek**

- 7. 2.** 15.00 **Workshop „Jak rozproudit lymfu“** s fyzioterapeutkou Katkou Masopustovou. Dozvíte se jak zlepšit stav své lymfy a zároveň rozproudit lymfatický systém. Workshop je doplněn praktickými ukázkami cvičení. **Svoji účast hlaste na telefonu 272 732 691**
- 14. 2.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou**
- 21. 2.** 15.00 **Terapeutické malování s Adou**
- 7. 3.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou**
- 14. 3.** 15.00 **Malování s Adou – arteterapie**
- 21. 3.** 16.00 **Jarní babinec**
- 4. 4.** 15.00 **Malování s Adou – arteterapie**
- 11. 4.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou – velikonoční tvoření**
- 17. 4.** **středa 16.30 Pánevní dno.** Svaly pánevního dna jsou často označovány za ty nejdůležitější při aktivaci hlubokého svalového stabilizačního systému. Problémem pánevního dna je však skutečnost, že bývá často málo aktivní nebo naopak je přeaktivováno. Díky správnému cvičení můžeme nejen uvedené problémy odstranit, ale také jim předcházet. Přednáší **Daniel Müller – ředitel společnosti IQ pohyb a hlavní metodik a diagnostik IQ pohybového centra v Praze.** Vaši účast ohlase telefonicky **272 732 691** nebo osobně v Mamma HELP centru.

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](tel:272732691), nebo e-mail: terapeutky@mammahelp.cz. Je třeba se objednat předem!

Termíny na objednání – 31. 1. 17.30 – 19.30 hod., **15. 2.** 10 – 13 hod., **1.3.** 10 – 13 hod., **22. 3.** – 10 – 13 hod., **4. 4.** 7.30 – 19.30 hod., **18. 4.** 17.30 – 19.30 hod.

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

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

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

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

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jizvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč. Je třeba se objednat v MHC Praha na lince [272 732 691](tel:272732691), **první volný termín je 7. 3.**

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Vyšehradský hřbitov, v případě zájmu basilika sv. Petra a Pavla.

Sraz v sobotu 16. 3. v 10 h. a v úterý 2. 4. ve 14 h. před basilikou sv. Petra a Pavla.

Na vycházce si zavzpomínáme u Slavína, který sloužil „k ukládání nejpřednějších, o vzdělanost, pokrok a blahobyt drahého národa českého vynikajícím způsobem zasloužilých mužů“. Vyšehradský hřbitov je zároveň velkou galerií, kde jsou k vidění náhrobky, sochy, reliéfy od nejrůznějších umělců.

Nové Město pražské

Sraz v úterý 19. 3. ve 14 hod. u pomníku Elišky Krásnohorské na Karlově náměstí. Připomeneme si, že Nové Město založil dne 8. března 1348 český král Karel IV. Z Karlova náměstí, které je největším náměstím v Praze a jedním z největších v Evropě, sejdem k bývalému baroknímu kostelu sv. Jana Boromejského (v současné době Cyrila a Metoděje), který vešel do dějin v roce 1942 statečným odporem sedmi parašutistů po atentátu na Reinharda Heydricha. Vycházku ukončíme na Rašínově nábřeží u Tančícího domu.

Po stopách husitů od sv. Štěpána a sv. Longina k Novoměstské radnici.

Sraz v úterý 9. 4. ve 14 hod. v hale stanice metra I. P. Pavlova (vyjet po pojízdných schodech do haly).

Nové Město je nedoceněnou lokalitou, kde kromě dochovaných středověkých staveb lze obdivovat domy historizující, secesní, funkcionalistické a konstruktivistické z 19. a 20. století. V Novém Městě žila řada významných osobností, jejichž bysty od předních sochařů z přelomu 19. a 20. století můžeme spatřit. Půjdeme Štěpánskou ulicí k rotundě sv. Longina, připomeneme si Antonína Dvořáka, který bydlel v Žitné, a také Aloise Rašina, který tu před svým bytem 5. ledna 1923 zemřel v důsledku atentátu. Zastavíme se u dalších zajímavých a významných budov.

Vyšehradské podhradí a Podskalí.

Sraz v sobotu 13. 4. v 10 hod. na Rašínově nábřeží u zastávky Výtoň naproti

I vyšehradské podhradí skrývá stavební skvosty, které nikde jinde ve světě nenajdete. Projdeme se pod Vyšehradem a zavzpomínáme si na Vyšehrad minulých století. Zánik Podskalí způsobila regulace vltavských břehů. Dodnes zbyl jen kostelík sv. Trojice a budova bývalé podskalské celnice na Výtoni – v současné době muzeum Starého Podskalí.

Výlety s Hankou

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

9. 3. Z Jenerálky k podbabskému přivozu. Sraz na stanici metra Bořislavka v 9.00 v podchodu. Pojedeme autobusem v 9.12 nebo 9.15 (316,312) na Jenerálku. Odtud půjdeme Šáreckým údolím kolem starých mlýnů a usedlostí (Šatovka, Emilka, Žežulka, Pulkrábka) až k usedlosti Břetislavka, kde můžeme odjet do Prahy autobusem nebo jet přívozem do Tróji. Celá trasa měří přibližně 8 km.

27. 4. Ze Sadské do Kerska. Sraz na nádraží Černý most, stanoviště autobusu 398 v 8.30, odjezd autobusu (na Poděbrady) 8.48 do Sadské. Projdeme okolí Sadské a celé Kersko. Nazpět pojedeme z Hradišřka z hlavní silnice. Trasa bude měřit kolem 10 km.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 6. 2. Artedílna s Marií** – výroba šitých prstýnků z korálků.
- 13. 2. Babinec u kávy a čaje**
- 20. 2. Terapeutické malování s Adou**
- 27. 2. Jarní tvoření s Libou** – těšíme se na jaro.
- 6. 3. Terapeutické malování s Adou**
- 13. 3. Holky, už mi zase chutná!** Připravíme si a společně ochutnáme jarní svěží meničko.
- 20. 3. Artedílna s Maruškou** – malování hedvábných šátků.
- 27. 3. Artedílna s Růženkou** – výroba jarních dekorací, věnečků a zápichů.
- 3. 4. Terapeutické malování s Adou**
- 10. 4. Velikonoce se blíží – pleteme velikonoční pomlázky.** Kdo může, přineste sebou vrbové proutí.
- 17. 4. Výměna semínek** – přijďte se podělit o své rady a zkušenosti s pěstováním, sazením a nezapomeňte vzít sebou nejrůznější semínka.



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

- 7. 2. Péče o naše ruce** – Martina Masařová: jak se starat o náš pracovní nástroj.
- 14. 2. Babinec** – povídání o našich prvních (i posledních) láskách. Pokusíme se také společně vytvořit jedno výtvarné dílo, které bude ozdobou našeho centra.
- 21. 2. Přednáška o diabetu** – studenti medicíny nás seznámí s tím, jak vzniká, jak se léčí a jak nám může ublížit neléčená civilizační nemoc – cukrovka.

- 26. 2. úterý Přednáška paní Ing. Jitky Polákové, která stojí za zrodem kosmetiky Capri**, kosmetiky z kozího mléka a přírodních extraktů. Přijďte si poslechnout dámu, která o kozím mléku a možnostech jeho využití ví téměř vše.
- 7. 3. Přednáška o nejčastějším onemocnění oka – glaukomu** – proč vzniká, jak se projevuje a diagnostikuje a jak se léčí.
- 12. 3. úterý Keramika s Pavlou** – je pro nás připraveno tvoření z keramické hlíny s jarní a velikonoční tematikou a se studentkami zdravotnické školy. Sraz u Vědecké knihovny v HK v 14,45hod.
- 13. 3. středa Výlet s LPR do Prahy** – navštívíme společně Muzeum hl. města Prahy. Sraz na hl. nádraží v 7,50 hod., odjezd vlakem v 8.08 hod.
- 21. 3. Přednáška o nejdůležitější tekutině v našem těle** – o krvi, o jejích nemocech a léčbě.
- 4. 4. Další, již čtvrtá lekce drátkování** s lektorkou paní Libuší Holou – jak jinak než na velikonoční a jarní téma.
- 11. 4. Velikonoční babinec** – přijďte si popovídat o velikonočních zvycích při kávě či čaji. Pokud máte rodinné fotografie, které zachycují tyto zvyky, vezměte je sebou.

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

Přijďte mezi nás! Těšíme se na Vás v našem centru na Gočárově třídě v Hradci Králové!

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 29. 1. Artedílna** – tvoříme pro radost – Sněhová balerína – vystřihování z papíru
- 6. 2. Přednáška „Kozí mléko a mikrobiom: Jak využít kozí mléko po léčbě a v prevenci rakoviny“**. Přednášející: Ing. Jitka Poláková, Capri
- 12. 2. Artedílna Technika „SOSPESO“** – práce s termofolií, květinové motivy
- 26. 2. Artedílna** – tvoříme pro radost – Motýlci z papírových košíčků na pečení
- 12. 3. Artedílna** – tvoříme pro radost. Jaro se blíží – jarní dekorace
- 19. 3. Cestovatelské okénko: Krásy PERU** – zajímavosti z říše Inků. Kateřina Jurinová
- 26. 3. Artedílna** – tvoříme pro radost – pletení z papírových ruliček
- 2. 4. Přednáška v centru: Současné možnosti léčby karcinomu prsu.** MUDr. Tomáš Svoboda, Ph.D., FN Plzeň
- 16. 4. Artedílna** – tvoříme pro radost - Velikonoční dekorace

Pravidelné cvičení:

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Zveme mezi sebe i úplně 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

- 29.1. Pojdte s námi do muzea! České Budějovice před sto lety – proměny města ve fotografiích a knihách.** Výstava k 100. výročí vyhlášení Československé republiky přibližuje tvář a proměnu města Českých Budějovic zaznamenanou slovem i obrazem. Sejdeme se před vstupem do Jihočeského muzea České Budějovice, Dukelská 1
- 12. 2. Přírodní kosmetikou ke zdraví!** Přednáška o přípravcích s obsahem kozího mléka, účinných při léčbě a prevenci rakoviny. Přednášející Ing. Jitka Poláková, zakladatelka a ředitelka Kosmetiky Capri. Nenechte si ujít jedinečné seznámení s touto kosmetikou, podporovanou lékařskými kapacitami a s ukázkami s léčebnými účinky na fotografiích.
- 26. 2. Artedílna. Aby ruce nezhálely!**
- 12. 3. Esenciální oleje nás provázejí už od starověku** – historie a současnost esenciálních olejů. Přednáška s lvou, provoněná nevšedními oleji.
- 26. 3. Artedílna s Pavlou.** Velikonoční vyrábění.
- 9. 4. Artedílna s Pavlou.** Velikonoční vyrábění.

Pravidelné cvičení s Šárkou

Pondělí Naam jóga od 17.30 hod.

Čtvrtek Naam jóga od 16.30 hod.

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



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

Termíny: 29. 1. 9 - 12 hod., **7. 2.** 9 - 12 hod., **12. 3.** 9.00 - 11.15 hod., **26. 3.** 9.00 - 11.15 hod., **9. 4.** 9.00 - 11.15 hod., **23. 4.** 9.00 - 11.15 hod.

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

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 13. 2. Artedilna** – podle vašich přání a návrhů z babince
- 13. 3. Artedilna** – jarní tvoření
- 20. 3. Babinec** – sešlost pro dobrou náladu!
- 10. 4. Artedilna** – velikonoční tvoření
- 24. 4. Amoena – nabídka protetického prádla:** plavky, prádlo, pokrývky hlavy. Přijďte se podívat, co je nového, případně si vybrat.

Cvičení

Každé úterý od 16 hodin s Mgr. Lenkou Fasnerovou v Sokolské 7.

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

Program MHC Zlín

- 30. 1. 15.00 Artedilna** – výrobky z korálků.
- 13. 2. 15.00 Návštěva budovy Zlínského kraje, muzea obuvi a projížďka** výtahem T. Bati.
- 27. 2. Cvičení v MH centru. Od 15.00**
- POZOR ZMĚNA OD BŘEZNA! Nově zahajujeme pravidelné cvičení v Malém tanečním sále** (1.patro), **Zlínský klub 204** (bývalá knihovna, kousek od Mamma HELPU). Těšíme se na vás **KAŽDOU STŘEDU v 15.30hod.** Karimatky si brát nemusíte, jen pohodlné oblečení. Z tohoto důvodu bude probíhat **v centru odpolední tvořivý program každou druhou středu již od 13.00 hod.**
- 13. 3. Artedilny - tvořivý program s milým překvapením.** Přijďte už ve **13.00!**
- 27. 3. 13.00 Artedilny - jarní dekorace.**
- 10. 4. 13.00 Předvelikonoční babinec**

Nezapomeňte vyplnit přiloženou složenku a uhradit letošní členský příspěvek ve výši min. 200 Kč. Zaplatit můžete i hotově v MH centrech, nebo převodem na účet: 27-4605410297/0100. Děkujeme za splnění členské povinnosti.

Je mou milou povinností představit vám **novou koordinátorku brněnského centra, Moniku Chábek**. Moniko, přeje-me Ti hodně radosti z práce pro Mamma HELP, naplnění všeho, co od ní očekáváš a také uspokojení z dobrých výsledků, které se, jak tuším, tvým přičiněním velmi rychle dostaví. Vítej u nás!

Nu a odcházející Lence Runtágové, která brzy bude už trojnásobnou maminkou, chci nejen poděkovat za její krátké působení v Brně, ale hlavně popřát pevné zdraví a šťastné životní období v kruhu její převážně mužské rodiny.

Držíme palce, Lenko!



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



Jana H. (55), Helena T. a Dana V(55). - 1. 2., Danuše L. - 2. 2., Veronika Š. a Daniela T. - 3. 2., Eva H.- 4. 2., Jaroslava K., Světlana F., Věra M. a Kateřina V. - 5. 2., Lenka D.(75) - 6. 2., Jitka H. a Pavlína V. - 7. 2., Yvone B.(80), Helena D., Jaroslava E.(75) a Nadě K. - 9. 2., Jitka Ch.(40) a Alena P. - 11. 2., Ivana K. - 12. 2., Zdenka H. - 13. 2., Marie G. - 15. 2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P.(75) , Jana S. a Marcela F. - 16. 2., Jana B. a Hana M. - 17. 2., Jana D.(55), Martina G.(45) a Hana P. - 18. 2., Eva Š. - 19. 2., Ludmila B., Drahomíra P., Marie S. a Marie V. - 22. 2., Emílie H.(70) - 23.2., Jana M. a Jana Š. - 24. 2., Ladislava Š. - 26. 2., Alena A., Helena L. a Soňa P. RNDr. CSc. - 27. 2., Jaroslava J., Petruška M., Jana P. a Blažena P. Marie H. - 28.2.

a v březnu

Marcela D., Hana G. a Věra M. PhDr., Ludmila B. - 1. 3., Eva B., Vlasta ., Marie M. a Věra Š., Jana M.- 2. 3., Hana R., Zdena S. a Jana T. - 3. 3., Jaroslava K. a Yvona S.(65) - 5 3., Daniela D. Ing.(65) a Hana K., Kateřina H. - 6. 3., Miluše C.(90), Eva M. RNDr. a Vlasta Z. - 7. 3., Renata K., Marie N. a Tařana W. - 8. 3., Zdenka K. Mgr., Hana K., Iva S. a Ilona T. - 9. 3., Jana B.(80) - 10. 3., Hana F. Ing. - 11. 3., Marie M. Mgr. - 12. 3., Štěpánka Š. a Helena V. - 13. 3., Miroslava H., Stanislava S. Ing., Dana T. Mgr. - 14. 3., Marta F. a Jitka M. Ing. - 15. 3., Daniela V. MUDr. - 16. 3., Miloslava H.- 18. 3., Krystyna P. a Olga T.(60) - 19. 3., Jana D. Ing., Jaroslava K.(60) Ludmila L.(60) a Hana Š.- 20. 3., Simona Ď, Iva H., Monika K.(65), Dagmar M., Helena R. a Jana S.- 21. 3., Iva K. PhDr. - 22. 3., Jana B., Jana H., Marta M., Jiřina M. Mgr. a Václav P. MUDr. - 23. 3., Božena K. - 24. 3., Zdenka G. - 25. 3., Jiřina J., Ludmila K. a Štěpánka P. - 26. 3., Květa M. a Alexandra P. - 27. 3., Věra H., Miroslava K. a Jana Š.- 28. 3., Jindřiška G., Hana K.(70) a Blanka K. - 29. 3., Vladimíra K. - 30. 3., Drahoslava L. a Marie M. - 31. 3.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: Monika Chábek

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 síť 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



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací



SKUPINA ČEZ

SIGMA-ALDRICH®

THERMO INDUSTRY, a.s.



VIENNA HOUSE

amoena

ANDEL'S
PRAGUE



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