

11 – 12 / 2019

LISTOPAD – PROSINEC



20 LET podpory a naděje pro ženy s rakovinou prsu



Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999, formou individuálního poradenství. Poskytují jej na profesionální úrovni terapeutky s vlastní zkušeností s nemocí. Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.



Bezplatnou telefonní linku, kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta AVON za zdravá prsa. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS MAMMAHELP 30 nebo **DMS MAMMAHELP 60** nebo **DMS MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč,
MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS TRV MAMMAHELP 30 nebo **DMS TRV MAMMAHELP 60** nebo **DMS TRV MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč. MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Trvalou podporu můžete kdykoli zrušit zasláním SMS ve tvaru STOP MAMMAHELP na telefonní číslo 87 777.

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

Bulletin evidenční číslo: MK ČR E 13680, ISSN 2533-6975

vydává Mamma HELP, z. s. Koněvova 150, 130 00 Praha 3, tel. 272 732 691, 272 731 000

www.mammahelp.cz, e-mail: mammahelp@mammahelp.cz

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová, grafika: Helena Šejnová, Tisk: Tiskárna Fabián

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Milé mammahelpky i vy ostatní, kdo nás právě čtete,



je možné, že to, co držíte v ruce, je už vánoční číslo našeho bulletinu? Nějak rychle to letos uteklo, nezdá se vám? Ať tak či tak, vánoční čas je tu zas, a mně nezbývá, než vám všem popřát krásné, pohodové svátky, na které se každoročně těší nejen děti, ale myslím, že i my dospělí – i když to někdy nedáváme tak moc najevo. Proč vlastně?

Většinu z nás už život poučil, že nablýskaná okna a přeplněné ledničky a poté i naše žaludky nejsou tím pravým ořechovým, co by nám tu pohodu přičarovalo, vidíte? Je hezké, když všechno doma pěkně voní, včetně stroměčku (pokud je ještě pravý, zelený), když všem u stolu chutná a cítí se spolu příjemně, když máme radost z toho, že jsme někoho obdarovali nebo že někdo s láskou obdaroval nás – jen by to nemuselo být vykoupeno zbytečným stresem a shonem, který si někdy tak snadno samy vyrábíme... Vždyť přece už dobře víme, že to, co je ze všeho nejdůležitější, je být zdravá a radovat se z každého dne, který je právě před námi. (Případně se těšit, že už zase brzo zdravá budu!!!)

Popřejmě si tedy navzájem všechno dobré, ať se nám vyplní všechna naše přání, a ať si ty svátky vánoční opravdu hezky užijeme. A nezapomeňte se zastavit také ve svých Mamma HELP centrech, kde na vás čekáme s otevřenou náručí, ostatně jako vždycky...

Za všechny, které v centrech slouží i jinak pomáhají, vaše Jana Drexlerová

V listopadu před 20 roky jsme založili neziskovou organizaci Mamma HELP

A díky hotelu **Vienna HOUSE DIPLOMAT PRAGUE** a řadě dalších partnerů jsme se mohli sejít ve čtvrtek 17. října na velkém galavečeru s našimi dlouholetými i novými podporovateli, partnery, přáteli z řad lékařů i sympatizantů a poděkovat jim za jejich přízeň.

Z četných ohlasů i našich pocitů už víme, že se večer opravdu vydařil. Všichni kromě připraveného programu ocenili zejména velmi vřelou neformální atmosféru včetně občasných kapky dojetí.



Spolu s již dlouho „naší“ **Štěpánkou Duchkovou**, která nás pak provázela celým programem, hosty přivítal osobně ředitel hotelu pan **Marek Páleník**, a večer otevřela svými písněmi **Marie Puttnerová** s kytarou. Pak už se ujal slova **MUDr. Václav Pecha** a následně i naše ředitelka **Mgr. Jana Drexlerová**, kteří spolu před 20 lety Mamma HELP zakládali. Zavzpomínali, jak to všechno bylo a co se za těch 20 let změnilo, pro leckoho v sále byly některé informace zajímavým překvapením, jak vyplynulo z pozdějších debat u vína a kávy s perfektními zákusky. Slovo dostaly také **doc. MUDr. Lenka Foretová, Ph.D.**, z Masarykova onkologického ústavu v Brně, jedna z našich osmi odborných garantů Mamma HELP center, a **Mgr. Marie Zemanová**, klinická psycholožka, která se už od počátku Mamma HELP stará o duševní pohodu našich terapeutek a také je pro tuto náročnou práci připravuje.

Večerem nás dál provázely nejen písně Marie Puttnerové, ale i kapely **ZATRESTBAND** – opravdového bigbandu z Třeště, s báječným kapelníkem Petrem Pišou. Velký úspěch měla také módní **přehlídka Vyšší odborné školy oděvního návrhářství**, kterou pod názvem **PRVNÍ POKUS** uvedl profesor, oděvní výtvarník a stylista **Česlav Jaroš, akademický malíř**.

Během večera probíhala **tichá dražba** zajímavých artefaktů, od obrazů přes fotografie, vstupenky do divadla, CD až po slivovici, které Mamma HELP věnovali další přátelé, významní či zatím méně známí umělci. Dražba na místě vynesla přes 60 000 korun.

Samostatnou kapitolu činí výtečné občerstvení, které připravili šéfkuchaři hotelu a jako překvapení jsme dostali parádní dort! Každý z hostů si odnášel kromě hezkých zážitků

naši tašku s dárky od nás – největší úspěch měl asi náš nový hrníček – i od našich partnerů.

Děkujeme všem partnerům tohoto večera, vedle Vienna HOUSE DIPLOMAT PRAGUE jde o firmy AMOENA, AVON Cosmetics Česká republika., Bidfood, Český porcelán Dubí, Heineken, Julius Meinl, Coffeelntl., Karlovarské minerální vody, KBJ Velkoobchody, Kosmetika CAPRI, LE & CO, Mamodiagnostické centrum Praha 5 Waltrovka, PROQIN, VOŠON, Vinařství Mikrosvín Mikulov, VINAŘSTVÍ SONBERK, VinumBonum.

Autorky fotografií: Tereza Kunderová a Helena Šejnová



Instagramový pozdrav od Evy Holubové k našim narozeninám



Dobře rano! Vlastně jeste noc! Pred hodinkou jsem se probudila, nevím, zda je to tím, že nási uzasni pratele odletaji dnes do Prahy a za chvilu jedou na letiste do Trapani a mne uz je z toho od vcerejska smutno, nevím, zda je to tím, že nás bezvadnej kamarad Honza je onkolog, že tu vsichni vzpominame na Marenku Tresnakovou, kterou nám pred par mesici vzala rakovina..., nevím skutecne proc, ale první, co me napadlo je, že zacina mesic rijen, který je zasvecen boji s timto onemocnenim. Je to paradox, tahle „zruda“, která nám bere ty, jez milujeme, mi neco dala! Rada bych se bez

toho obesla, ale nezbyva mi, než konstatovat, že „holky z [@mamma_help](#)“ jsou mym velkým vzorem ve statecnem boji s maloverností a porazenectvím. Jsou to moje hrdinky, v cele s Janou Drexlerovou, která drží vlajku „víry v naději a lasky k životu“ pevne ve svých rukách. Udelala se svým týmem pro pacientky s touto nemocí opravdu mnoho. Tak jenom připomínám ruzovou maslicku, profil na IG [@mamma_help](#), kde se dozvíte o všech poradanych akcích. A taky to, že včasna a pravidelna prevence je jedna z nejvetsich zbrani proti ty svini. A zároveň i urcita kazen, která nási myslí nedovolí se stresovat. Hezky se to napíše, hezky se to rekne, ale nejsme ta blbina „tamagoči“, jez u nás frcela v devadesatkách, nejdeme naprogramovat. Já si vzdycky vzpomenu na „Mamma-Helpky“, jak jsem uvadela jejich modní prehlidky klobouku, co jsme se při tom nasmaly, a stres kvuli jakemukoliv problemu mne prejde. Mate-li ve svém okoli nekoho ci dokonce sami prozivate nejaky problem s touto diagnozou, obraťte se s duverou na Mamma HELP. Letos ma 20 let!! Tleskam a smekam.

A ještě přání od zpěvačky Hanky Křížkové



Chtěla bych popřát organizaci MAMMA HELP z celého srdce a nejvíc jak dokážu k jejich dvacátému výročí jen to nejlepší. Byl to úžasný, vynikající nápad stvořit něco, co tak dlouho, nezištně, láskyplně a hlavně účinně pomáhá. Skláním se před vámi, před vaší odhodlaností a energií, kterou spolu s úsměvem a pohazením rozdáváte. Mám vás ráda, všechny obdivuji a přeji zdraví, zdraví, zdraví a štěstí, štěstí, štěstí.

Vaše Hanka Křížková, kdykoli připravená pomoci!!!

ŘÍJEN V RŮŽOVÉ

Nemohly bychom pomáhat, kdyby nám nepomáhali jiní!



Měsíc v růžové v OC Tesco již po sedmé!

V rámci osvětové kampaně Měsíc v růžové a projektu Go pink se letos podařilo vybrat přes 400 000 korun. Cílem bylo upozornit na onemocnění rakoviny prsu a přispět k většímu povědomí a prevenci. Zákazníci mohli kampaň

podpořit např. nákupem čerstvých hub, balených květin nebo speciálního Mamma BEER. Kampaň probíhala celý říjen na všech hypermarketech Tesco. Každoročně onemocní v České republice kolem 7 000 žen rakovinou prsu. Přes 70 % z nich se úspěšně vyléčí. Je ale nezbytné podchytit tuto nemoc včas. Významnou roli proto hraje prevence. Právě na ní se zaměřuje osvětová kampaň Měsíc v růžové a projekt Go pink. Letos to byl již sedmý ročník.

Vedle nákupu hub, květin nebo Mamma Beer probíhala celá řada dalších aktivit, do kterých se mohli zájemci sami aktivně zapojit, a tím boj proti rakovině prsu podpořit osobně. Jednalo se



o kuchařskou show, únikové hry nebo Ladies movie night v pražské Lucerně. Další příspěvek věnovali přímo zaměstnanci Tesco a společnost České houby. V rámci celého měsíce října se podařilo vybrat úctyhodných **401 530 korun**.

„Velmi mne těší zájem a podpora našich kolegů a zákazníků. Je to projev solidarity a velmi účinná forma prevence, která v tomto případě hraje zásadní roli,“ říká Patrik Dojčinovič, výkonný ředitel společnosti Tesco v ČR.

„Máme radost, že Tesco je již sedm let naším vytrvalým partnerem, pokud jde o kampaň Měsíc v růžové“ říká Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELP a dodává: „Bez podpory této významné společnosti bychom před sedmi lety jen stěží dokázali lidem v České republice v takovém měřítku PINKTOBER přiblížit. S jejich pomocí se každoročně vždy v říjnu dozví o možnostech prevence a léčby rakoviny prsu velké množství lidí, a o to nám všem jde především. Mamma HELP navíc může z výtěžku kampaně po celý rok poskytovat po celé republice další osvětové přednášky a workshopy s výukou samovyšetření.“

Malé i velké firmy nám samy nabízejí pomoc



Paní Martina Svadbíková, majitelka firmy **BELLA ROSE**, nám v našem brněnském centru předala šek na částku 26 632,-Kč. Uspořádala totiž jako každoročně charitativní bazárek a celou polovinu z výtěžku se rozhodla věnovat právě naší organizaci. Děkujeme a přejeme paní Martině, aby se jí i nadále dařilo v podnikání i v osobním životě.

Fotografka Veronika Horňáková, která naše setkání fotila, nám vzápětí nabídla, že nám ráda zdokumentuje některou z našich akcí. A brzy svůj slib také splnila, nafotila nám velice hezky naši slavnost Fontána na růžovo před Janáčkovým divadlem, kam letos přišlo opravdu hodně lidí. Podrobná reportáž na str. 15.

Také společnost **DELIKOMAT** nás podpořila v růžovém říjnu. Kromě zaměstnanecké sbírky, jejíž výtěžek nám pomohl k uspořádání jarní akce LES pro život, pro nás vyrobili růžové kelímky s nápisem „Nezapomeň na prevenci“. Dobrá káva do nich tekla ze všech automatů Delikomat po celé Moravě, a to celý říjen, a spotřebovalo se jich 500 000. Tak



jsme společně připomněli důležitost prevence spoustě lidí. (Na fotce je paní Džiubanová, která s tímto nápadem za námi přišla.) Moc děkujeme.

TIMO – Česká rodinná firma s 27 letou tradicí se zaměřením na výrobu spodního prádla, plavek a pyžam opět podpořila Pinktober. Z každého protetického výrobku jsme dostali 10 Kč a z každé podprsenky označené růžovou mašličkou 5 Kč. Děkujeme firmě TIMO i všem zákazníkům!

Paní Barbara Hirschová, která má vlastní značku sportovního oblečení **BhiStyle**, nám zase věnovala krásné čepičky a nákrčníky na prodej. Pro tuto sportovní značku je typický příjemný funkční materiál, který při sportu udrží tělo v maximálním pohodlí. Vybírá i materiály, které obsahují vysoce recyklovatelná vlákna, která jsou inovativní volbou pro ochranu životního prostředí. Skvělý střih vytvořený na konkrétní druh sportu nejen zaručuje komfort, ale také podtrhuje krásu těla. Technologický postup výroby přispívá k pohodlí a trvanlivosti oděvu. Tak se rodí originální a osobité kusy sportovního oblečení pro pole dance, fitness a další sporty.



A proč podpořila právě brněnské MH centrum? „Přinášíte nemocným ženám možnost, jak lépe zaměstnat svou mysl v této nelehké životní situaci. Věřím, že tím výrazně přispíváte k jejich uzdravení a pozitivnímu přístupu k životu,“ říká paní Hirschová. Za tato slova moc děkujeme, stejně jako za skvělé čepičky.

Divokej Bill v Hard Rock Cafe

V říjnu proběhl v Hard Rock Cafe v Praze dlouho očekávaný koncert populární kapely Divokej Bill pro Mamma HELP. Pánové nakonec vystoupili v plném počtu, což komentovali



slovy, že nevěřili tomu, že se jim podaří na tak malé podium umístit celou kapelu. Povedlo se. Radost nám udělala také upoutávka, kterou měl frontman kapely na své fb stránce. Lidé přišli, skvěle se bavili a ještě nás podpořili. Mamma HELP a naše projekty představily na pódiu Andrea Chaloupková a Zuzana Bláhová za MH centrum Praha.

Děkujeme Hard Rock Cafe, že nás už pátým rokem podporuje, produkč-

ní společnosti BrainZone za to, že pro nás vybrali a domluvili opět skvělou kapelu a velký dík samotné kapele Divokej Bill, že si na Mamma HELP udělali čas a podpořili nás. Společnými silami jste pro Mamma HELP vybrali 118.800 Kč. Velký dík!!!

Divadlo Píkl odehrálo své představení „Tři muži na špatné adrese“ pro Mamma HELP



Plný sál KC Panorama v Hluboké nad Vltavou sledoval skvělé výkony souboru Divadla Píkl při představení, které bylo věnováno našemu 20. výročí. Herci svůj volný čas, energii a nemalý výtěžek z celého představení věnovali na provoz našeho českobudějovického centra. Diváky přivítaly společně moderátorka Mirka Nezvalová a koordinátorka centra v Českých Budějovicích Ludmila Kubátová. Seznámily je krátce s činností MH centra a poděkovaly všem za jejich podporu. Velký obdiv patří paní Janě Markové Chocholové, která dokázala nabídnout vstupenky na představení i divákům, kteří tuto hru viděli již po třetí. Neváhali opět představení

navštívit, jen aby pomohli dobré věci. Všichni bez rozdílu věku se skvěle bavili, někteří z předních řad s úsměvem ve tváři odpustili hercům, resp. panu Piklovi, i zmáčený oděv, který byl důsledkem jeho hereckého výkonu. V závěru představení pan Píkl svým poděkováním ocenil činnost Mamma HELP a poděkoval všem, kteří svou přítomností podpořili nemocné ženy a jejich rodiny.

Velice si vážíme nejen této skvělé party divadelníků z Hluboké nad Vltavou. Hluboká nad Vltavou každoročně podporuje i „Říjen v růžové“ nasvícením radnice na růžovo. Každoročně se hlubočtí zapojují i do sbírky Ligy proti rakovině pro onkologické pacienty zakoupením žlutých kvítků měsíčku lékařského, které děvčata z našeho centra v Hluboké nabízejí. Hluboká nad Vltavou je zkrátka skvělá adresa! Děkujeme.

I v Olomouci byl jeden páteční večer ve znamení oslavy 20. výročí

ale nečekejte nic upjatého, stačilo bílé tričko a džíny. Na fotkách je atmosféra doufáme vidět. Smích, přátelé, zábava, uvolnění v dobré společnosti. V programu byla přehlídka večerních





i svatebních šatů, taneční vystoupení se zapojením publika, plné stoly dobrot. Dostaly jsme darem zásobu kávy a nádherný Mamma HELP dort, hádejte od koho... no od naší Kajky s Adou. I když momentálně nemocný, dostavil se i náš garant doktor Cwierka, naše dobroběžkyně Lucie Gremlicová, a spousta dalších hostů, kteří si to společně s námi rádi užili.

V Písku se běželo pro Mamma HELP!



Ani zpočátku deštivé a chladné počasí v sobotu ráno neohrozilo konání v pořadí již 6. ročníku Královského maratonu města Písku! Každoroční vynikající atmosféra tohoto závodu přilákala běžce všech věkových kategorií a i přes letošní nepřízeň počasí se běhalo opět s nadšením a úsměvem ve tváři! Jak se vyjádřili někteří běžci: „Pocasí nás nezastaví!“ Charitativní běh, letos

věnovaný 20. výročí Mamma HELP dokončili, i přes počáteční obavy některých z nich, všichni! Na stupních vítězů byla vyhlášena samostatně kategorie mužů a žen a 5kilometrové trasy se nezalekly ani děti! Těm patří náš neskonale obdiv!

Velké poděkování skvělým organizátorům akce, paní Jarce Králové a celému jejímu týmu! Vážíme si jejich podpory i podpory všech běžců našemu Mamma HELP centru v Českých Budějovicích!

Hotel Alcron poprvé



Tento rok se k nám připojil v rámci PINTOBERU i uznávaný Hotel Alcron, který leží v samém srdci Prahy a má za sebou velmi bohatou historii i klientelu. Svítily nám u recepce dva světelné panely, Roman Paulus pro svou restauraci

připravil růžové menu, v baru se podávaly růžové nápoje, a k dispozici byly celý říjen i mašličky a česko-anglické kartičky, které se rozdávaly při placení v restauraci a baru. Proběhly i dvě přednášky a diskuze s našimi edukátorkami pro zaměstnankyně a zákaznice z firem, které s hotelem spolupracují. Děkujeme za příjemnou spolupráci a podporu!

HiPP

Značku HiPP zná dnes každá mladá maminka. Společnost HiPP se zabývá výrobou a prodejem náhradního kojeneckého mléka, příkrmů, dětské výživy a šetrné kosmetiky pro děti i pro nastávající maminky. Nabízí šampóny, pleťová mléka, krémy, sprchové gely i vlhčené ubrousky. Dále masážní oleje, přípravky do koupele i jiné. HiPP je i zárukou BIO kvality!

Děkujeme společnosti HiPP v České republice, že podporují Říjen v růžové a činnost českobudějovického Mamma HELP centra!

Excellentní žena

Pod tímto názvem proběhla 9. listopadu již 15. zážitková konference v Plzni. Plzeňské mammahelpky byly pozvány, aby na této akci seznámily účastnice s činností organizace Mamma HELP a ve svém příspěvku vysvětlily ženám, jak je důležitá prevence a mamární screenig pro jejich zdraví. Setkání bylo pohodové, vzdělávací a plné usměvavých žen. Díky charitativní sbírce, založené zaměstnanci ČSOB v náš prospěch, kterou na akci zastupovala paní Jana Sácká a velké podpoře paní Anny Šperlové, organizátorky konference a samozřejmě díky zúčastněným ženám, které přispěly, se jen na této akci vybralo pro Mamma HELP celkem 34 700,- Kč. Velice děkujeme za podporu.



Ivana Chvojková MHC Plzeň

A ještě dovětek:

Vážená paní Chvojková.

Chtěla bych Vám velmi poděkovat za excellentní přednášku na této 15. vzdělávací a zážitkové konferenci. Velmi si Vaší spolupráce vážím, děkuji za všechny excellentní ženy, které Vaše vystoupení hodnotily velmi kladně. Ještě jednou Vám děkuji, přeji vše dobré a věřím v naši další spolupráci.

S přátelským pozdravem

Anna Šperlová



Centrum Sedmíkráska

I letos jsme s říjnovou přednáškou navštívily Rodinné centrum Sedmíkráska v Dobrušce. Velmi příjemné přijetí, bezva paní vedoucí i maminky. Stejně jako vloni i letos šel výtěžek z prodeje jahodových koktejlů na činnost Mamma HELP centra Hradec Králové. Děkujeme!

Dámy i pánové z BCS Automotive Interface Solutions

nás letos opět podpořili v rámci Října v růžové. Moc děkujeme za významnou pomoc a již nyní se těšíme na další rok.



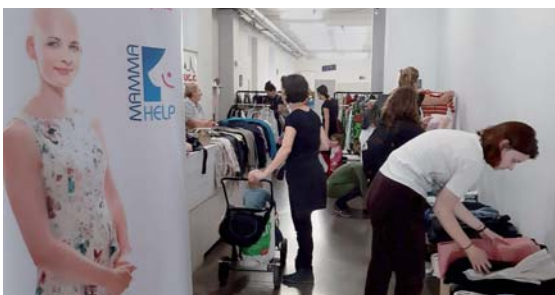
Koupili jste si originální tričko od Camaïeu?

Pokud ano, tak jste přispěli na chod našich 8 Mamma HELP center v rámci české republiky a přihlásili jste se též k celosvětové myšlence Pinktoberu.

Společnost Camaïeu, která má své prodejny po celém světě, nás letos už podruhé podpořila prodejem vtipného trička. Děkujeme, i vám všem, kdo jste si tričko stihli koupit. Vybralo se 130 743 korun!

Burza prsa v Olomouci

5 400,- korun, to je výtěžek z akce Burza prsa, která se letos konala v prostorách Divadla na cucky! Všem, co nás podpořili ať už obléčením, koupí nebo obojím, děkujeme a moc si toho vážíme!



Výstava Dlouhá trať ve Zlíně

„Dlouhá trať... mnozí z vás si představí běh v nádherných horských scenériích. Náročný a přesto tak opojný, že i přes bolest celého těla vás nutí dál ukrajoval kilometr za kilometrem. Sáhout si až na dno svých sil, stanout na nebe se dotýkajících vrcholech a poté seběhnout do malebného údolí. Po příjemné regeneraci je tělo i hlava připravena na další dlouhé dobrodružství. Ale existují i dlouhé tratě, na které se nepostavíte dobrovolně. Diagnóza rakoviny prsu se řadí mezi ně. Krásu hor vystřídá sterilní nemocniční prostředí, bolest těla není ničím kompenzována a místo vrcholů se může dostavit psychické dno.“



Dovolila jsem si použít krásná slova od SportFoto Lukáš Budínský. Lukáš je sportovní fotograf. Roky se věnoval fotografování nejnáročnějších horských závodů a letos v říjnu společně se zlínským Mamma HELP centrem připravil prodejní výstavu svých fotografií. Konala se v Klubu 204 a díky prosklené části výstavních prostor ji tak vidělo spousty lidí.

Lukášovi patří velké díky – částka z prodaných fotografií činí 30 000,- Kč a já si tak na naše edukace a přednášky mohla pořídit nový fantom prsů – ale i velký obdiv. Opět si dovolím vložit pár vět Lukáše: „Při focení jsem byl svědkem mnoha silných příběhů. Za většinou z nich stály ženy, které se dobrovolně postavily proti živlům, horám, přírodě i vlastnímu tělu. Nic mne však nepřipravilo na to, že jednoho dne sám budu účastníkem nedobrovolného boje ve svém nejbližším okolí. Nechci jen tak bezmocně stát a nechat tisíce fotografií ležet bezúčelně v šuplíku. Proto jsem se rozhodl podpořit organizaci Mamma HELP ve Zlíně. Jak jinak bych mohl pomoci, než svými fotografiemi. Vždyť mnoho z nich již byl publikováno v časopisech po celém světě, nebo dělají radost zachyceným běžcům.“

Lukáši, moc, moc děkujeme. Přejeme hodně hezkých fotografií, hezkých chvil!

Katka Vondráčková, Zlín

Výlohy v růžové

V hradeckém centru začal Růžový říjen růžovou výlohou. Vytvořily ji pro nás studentky Střední školy vizuální tvorby Hradec Králové spolu se svou paní učitelkou Pavlou Myslíkovou a panem Hlouškem. Děvčata se zapojila do práce s chutí, a jak mi sdělila, svými výtvary v naší výloze se chlubí kamarádům i rodině. Moc děkujeme.





Již třetím rokem aranžuje v Plzni paní Ing. Veronika Korbelová výlohy svého obchodu s prádlem ve Františkánské ulici, v rámci akce Říjen v růžovo pro Mamma HELP. Během celého měsíce několikrát výzdobu obměňuje. Jak říká: „Toto je to nejmenší, co pro prevenci mohu udělat. I touto cestou je nutné ženy upozorňovat na to, aby na sebe nezapomínaly.“

Moc děkujeme za podporu.

Poprvé svítila na růžovo i Petřínská rozhledna v Praze!

Děkujeme pražské radnici a panu primátorovi za rozsvícení rozhledny na Petříně, která zrůžověla nejen 15. října, ale posvětila nám ještě i ve čtvrtek 17., kdy Mamma HELP oslavil své 20. narozeniny. „Jsem moc ráda, že se Praha letos v premiéře připojí k dalším světovým metropolím, kde právě nasvícením významných budov upozorňují na narůstající výskyt rakoviny prsu již řadu let. V České republice mimo Prahu už po několikáté svítíme růžově například ve Zlíně, v Hradci Králové, Plzni, ale třeba i na Hluboké, v Brně se dnes večer rozsvítí fontána před Janáčkovým divadlem,“ řekla v rozhovodu pro média Jana Drexlerová.

foto Václav Holíč



Fontána v Brně v růžovém hávu

Ve středu 16. 10. se v Brně před Janáčkovým divadlem již počtvrté rozsvítila fontána na růžovo. Od rána celé dopoledne přšelo, ale nakonec se počasí umoudřilo a vylezlo sluníčko.

Potěšila nás milá slova naší odborné garantky doc. MUDr. Lenky Foretové, Ph.D., primářky oddělení genetiky nádorů MOU v Brně a také 1. náměstka primátorky Mgr. Petra Hladíka, který dorazil v doprovodu svých dětí.

Společně jsme odpočítali rozsvícení fontány a následovalo taneční vystoupení mažoretek Legato. Poté jsem všechny pozvala k ochutnávce našeho nealkoholického piva Mamma BEER, smlsnout si mohl každý i na růžových cupcakes, rozdaly jsme materiály týkající se prevence a dárky, které připravil Odbor zdraví magistrátu města Brna. Naše edukátorky předvedly jak provádět správnou techniku samovyšetření a k tomu všemu nám hrála hudební

skupina BURY SAX ve složení Dj Lukáše Burry a houslistky Isabelle.

Nechybělo ani občerstvení, které poskytla paní Slavíková z Veřejné zeleně města Brna. Atmosféra byla příjemná a celá spolupráce s městem Brnem, s odborem zdraví brněnského magistrátu byla dokonalá. Ráda bych proto poděkovala paní Mgr. Pavlíně Kocourkové, Dis., která mi se vším zodpovědně pomohla, a panu 1. náměstkovi primátorky Mgr. Petru Hladíkovi, za převzetí záštity nad akcí a také za jeho osobní účast.

Poděkování patří i všem mým brněnským kolegyním, ale také členkám MH Janě Dudové, Miluši Štaudové a Janě Buchlovské, které nám pomohly s přípravou a obsluhou na stánku, i našim klientkám, které nás přišly v hojném počtu podpořit. A nemohu zapomenout na Jarku Vykoupilovou, moderátorku Českého rozhlasu Brno, která nás programem provedla, doc. MUDr. Lenku Foretovou, Ph.D., mažoretky Legato, hudební skupinu Burysax, Cupcakekárnou Brno, OSU a Veřejnou zeleň města Brna. Moc si vážíme jejich přízně a podpory.

Hlavním smyslem celé akce bylo především opět připomenout veřejnosti důležitost a potřebu prevence, a to se nám myslím společně podařilo.

(Foto: archiv MMB)



Monika Chábek

Jaký tedy byl náš už 9. PINKTOBER? Úspěšný!



- K Mamma HELP se v říjnu připojilo více než **130 partnerských** společností, firem a institucí
- Zajistili jsme přes **70 osvětových přednášek** a edukací
- Růžově se rozsvítilo **8 budov** v celé ČR, jako symbolická podpora PINKTOBERU
- **11 mamodiagnostických center** podpořilo finančně Mamma HELP
- Kampaň v říjnu vyvolala nárůst hovorů na bezplatné lince AVON za zdravá prsa, kterou provozuje pražské Mamma HELP centrum. Z linky bylo v říjnu rozesláno **989 poukázek** Ženy ženám v hodnotě 200 Kč, které mohou samoplátkyně využít na akreditovaných mamografických pracovištích
- Proběhlo více než **90 sportovních, kulturních či jiných benefičních aktivit** – divadelních představení, běhů a pochodů, plavání, burz, cvičení, výstav, koncertů, ale i firemních teambuildingů, závodů s kočárky, vaření v restauracích i pečení s příspěvkem do sbírkové kasičky, vždy s podtextem myšlenky PINKTOBERU.

Naše účast na letošním Hradeckém koštýři



byla opravdu vydařená. Náš stánek měl více než dobré umístění, musel kolem něj projít téměř každý návštěvník hradeckého svátku vína. Dokonce ho neminul ani hejtmán Královéhradeckého kraje PhDr. Jiří Štěpán, Ph.D. Děkujeme Ing. Mandákové z Turistického informačního centra Hradec Králové za možnost zúčastnit se letošního ročníku. Ale především děkujeme naší dlouholeté dobrovolnici a kamarádce Petře, že nám i při této akci pomohla!

Jana Smetanová

Dýňová slavnost



se konala v brněnské Otevřené zahradě v neděli 13. října. Od rána svítilo sluníčko a tak o návštěvníky nebyla nouze. Program byl bohatý a každý si zde přišel na své. K našemu stánku s benefičním prodejem patřila i artdílna pro děti. A zatímco si vyráběly vonné pytlíčky vycpané levandulí a chobotničky z korálků, rodiče od nás obdrželi materiály týkající se prevence nebo ochutnali naše nealkoholické pivo Mamma BEER. Na stánek za námi přišla také harmonikářka Tereza Škrháková, která nás potěšila sými písničkami. Ráda bych poděkovala našim terapeutkám Marii Hamanové, Zuzce Klusáčkové, Zdeňce Odehnalové

a také Ivě Landsmannové za skvělou práci.

Monika Chábek

Letos jsme prsa plavaly v ČB a Přerově

Po roce jsme se opět sešli na Plaveckém stadionu v Českých Budějovicích na celostátní akci „Plaveme prsa“!

Krásnou a náročnou sestavou zahájily tuto akci Akvabely z Tábora, děvčata, která se věnují plavání už od svých pěti let. Tak jako v letech předchozích si s námi přišla zaplavat dvojnásobná paraolympijská vítězka z Athén a Pekingu Běla Hlaváčková

- Třebínová. Vzhledem k tomu, že akce je určena všem věkovým kategoriím, mohl každý z účastníků plavat podle svých možností a schopností. Největším přínosem pro všechny byla radost z pohybu a příjemně strávené chvíle!

Velký zájem měli přítomní i o prevenci rakoviny prsu a nácvik samovyšetření na fantomovém modelu prsou.

Velice si vážíme přístupu Sportovního zařízení města České Budějovice, které podpořilo konání této akce bezplatným vstupem pro plavce a symbolickým pronájmem!

V Přerově bylo v devátém ročníku Plaveme prsa v prvních dvou hodinách sedmdesát registrovaných plavců! To je číslo, které se nám opravdu líbí. Těšíme se na další ročník.

Lída ČB a Lenka Přerov



Havelský řemeslný trh v Dobřanech

V sobotu, kdy se konal v Dobřanech Havelský řemeslný trh bylo vše vyladěno do růžové, na podporu Mamma HELPu, který slaví 20. narozeniny a s nímž MKS Dobřany již nějaký čas spolupracuje. Náš stánek byl opět na náměstí a jeho návštěvnost byla velická hlavně díky aktivitě Mgr. Peksové, referentce MKS Dobřany. Účastníci a prodejci vyslyšeli její výzvy a podpořili Mamma HELP růžovou výzdobou svých stánků, také různými dárky či finančním příspěvkem do sbírkové pokladničky. Okouzující byly také opakované hudební vstupy Dobřanských bábinek u našeho stánku. Krásné počasí a milá atmosféra doprovázely celou akci.



Na doubraveckém Street Food FESTu

nám naopak počasí vůbec nakloněno nebylo, přesto ale účast na této už tradiční akci byla hojná. Naše škvarková pomazánka návštěvníkům stánku moc chutnala (a my víme, že je to vždy sázka na jistotu.). Děkujeme všem, kteří navštívili náš stánek, za vydatnou podporu.

Ivana Chvojková



Říjnové běhání v Hradci

Krásné počasí, rytmické bubnování a sportovní nadšení bylo při hradeckém maratonu, půlmaratonu i Běhu proti rakovině vidět, slyšet a cítit všude kolem nás. Našly jsme „azyl“ již po několikáté ve stanu Nadace východočeské onkologie. Jejich žlutá a naše růžová se spojily! Děkujeme běžcům z GoMangoHK za spolupráci, byli jste skvělí!

Děkujeme všem, kteří se u nás zastavili pro růžovou nálepku!

Jak je vidět, vydržela až do cíle.

Jana a Alena



Senioři v Přerově nás už dobře znají

Jako každý rok, i letos v říjnu se v Přerově konalo Senior symposium, kde jsme nemohly ani my chybět. Jde o malé poděkování seniorům od magistrátu města s celodenním programem a prezentací sociálních služeb pro přerovské, kde se i my rády lidem představíme. Krásné prostředí hotelu Jana zaručuje pohodovou atmosféru a tak je návštěvnost akce vždy vysoká.

Lenka



Knihovnický jarmark

Do adventních trhů ještě pár dnů zbývalo, ale knihovnice v Hradci Králové uspořádaly již 5. ročník knihovnického jarmarku, kde zboží s vánoční tematikou bylo v převaze. U našeho stánku se zastavila milá návštěva – paní Zuzana Komárková, kterou pacientské organizace dobře znají jako organizátorku vzdělávacích seminářů Akademie pacientských organizací. A co se líbilo nejvíce? Jako každý rok níťové zvonečky a šité vánoční cukroví. Zlatá

prasátka mají ještě čas, pojedou s námi do Hořic, Malých Svatoňovic a na vánoční trhy do ČEZ HK, kavárny Artičok a do O2 Pardubice. Tam si jistě zlatá prasátka svoje majitele, kteří vědí, že nedodrží štedrovečerní půst, aby viděli to skutečné, najdou:) Zastavte se u našeho stánku!

Jana Smetanová

Holky, už mi zase chutná!

Jedno říjnové odpoledne jsme v olomouckém centru stihly věnovat i našemu oblíbenému projektu o vaření. A vyhlásily jsme – stylově – soutěž o nejlepší dýňovou polévku.

V porotě usedli: Mudr. Karel Cwiertka, Mudr. Zuzana Vlachová a Lukáš Till. Porota byla spravedlivá, ale neměli to vůbec jednoduché, protože každá polévka byla originál. Nakonec vybrali tři nejlepší, ale bylo to opravdu, jak se říká, o prsa. Atmosféra byla uvolněná, přátelská, všichni se moc bavili a na závěr si společně pochutnali.



Lenka Kalusová, Olomouc

Návštěva v ZOO

Všechny zdraví pan Pelikán! Jeho domovem je zoopark ve Stěžerách u Hradce Králové a my jsme mu přispěly na něco dobrého do jeho velkého zobáku! Je to opravdu kontaktní opěřenec, a takových svěřenců tam mají více. Jen klokan nás trochu vyděsil, když si hájil svoje teritorium. U všech zvířat jsme se zastavily a paní Ježková nám o každém něco zajímavého řekla. Byl to moc pěkný výlet i přes padající mlhu, zakončený posezením ve staré sýpce. Určitě pana Pelikána navštívíme opět na jaře!



Jana Smetanová a hradecké mammahelpky

Abyste rozuměly, o čem je řeč: skoro v každém městě, kde je MH centrum, najdete také zoologickou zahradu. A v ní si mammahelpky vybírají své růžové maskoty – v Praze máme kolpíka – zatím beze jména, v Brně je to kakadu (brzy bude mít svou vlastní píseň na známou melodii), a k hradeckým od teď patří pan Pelikán. Skládáme se jim na stravu a chodíme je navštěvovat – příště můžete jít s námi!

Karcinom mammy a my



je název konference, která se konala v Plzni ve spolupráci s FZS ZČU Plzeň a FN Plzeň k 20. výročí založení Mamma HELP. Vyslechli jsme řadu zajímavých a poučných sdělení od přednášejících z oblasti genetiky, psychologie, onkologie, výživy, rehabilitace, rentgenologie a jiných dalších oborů. Na našem stánku pod vedením edukátorek Hely a Katky si účastnice vyzkoušely také správnou techniku samovyšetření. K dobré pohodě přispěla i ochutnávka Mamma BEER.



Přednáška Hallux valgus v pražském centru

Hallux valgus – neboli vbočený palec, o tom byla dnešní přednáška Dana Müllera, ředitele společnosti IQ pohyb. Mammahelpky se seznámily s teorií a dozvěděly se, co je ve velké většině příčinou tohoto problému. V praktické části cvičily s pomůckami, vnímaly svá chodidla a seznamovaly se s vlastní klenbou nohy. Dane, děkujeme, bylo to poučné, praktické a také jsme se i zasmály....

Zuzana Bláhová, Praha

Lymfedém – prevence a možnosti léčby

V plzeňském Mamma HELP nás navštívila pro velký úspěch již opakovaně MUDr. Jaroslava Tomanová. Uvedla nás do problematiky lymfedému z lékařského pohledu. Měly jsme možnost shlédnout řadu názorných příkladů a kazuistik jejích dlouholetých patientek i pacientů. Dozvěděly jsme se, že pokud o své tělo pečujeme preventivně, je to právě to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat. Pokud nás však již nějaké komplikace potkaly, je důležité se radit průběžně s odborníky, kteří jsou v tomto oboru specializovaní. Představila nám proto osobně paní Kateřinu Knoppovou, obchodní ředitelku Centra regenerace a rekondice v Plzni. Ta krátce pohovořila o kvalitě svého odborného personálu a také o prodloužené pra-

covní době, která umožňuje pružnější objednávací termíny než ty, na které jsme zvyklé z nemocnic a většiny rehabilitačních služeb.

Dalším zpestřením přednášky byla praktická ukázka kompenzačních pomůcek právě určených pro lymfedémy končetin. Pan Jiří Sládek, obchodní zástupce společnosti Thuasne CR s.r.o., přivezl na ukázku do našeho centra rukávy a rukavice i další zdravotní materiály. Vše jsme si pečlivě prohlédly a vyzkoušely. Jednalo se mimo jiné o zcela nový koncept Mobiderm, u nějž je usnadněno navlékání jednoduchým zapínacím systémem.

Přednášku si užila řada našich členek i několik zcela nových tvář, které jsme mezi nás rády přivítaly.

Klára F., Plzeň



Setkání s Epitou-DD

Hradecké centrum děkuje paní Dobromile Darnadyové za přednášku o epitezách a podprsenkách pro ženy po operaci prsu. Po přednášce měly ženy možnost využít zkušeností a erudice paní Darnadyové, majitelky obchodu Epita-DD, při řešení svých potíží při pořizování epitez a prádla. Paní Darnadyová nám přivezla na ukázku všechny možnosti epitez, které současný trh nabízí. Díky za příjemné a poučné odpoledne.

Jana Smetanová, HK



A CO JSME VYTVÁŘELI V ARTEDÍLNÁCH?

Andělé

Taková krása se dá vytvořit ze stuh! Ale musíte mít velkou trpělivost a zpočátku být také samy k sobě velmi tolerantní. Nejde to perfektně hned napoprvé, ani napodruhé. Tak možná ten desátý andělíček je téměř dokonalý. Takový, jakého umí vytvořit paní Stáňa Vondroušová, která nás do této „piplacky“ v dešním odpoledni zasvěcovala. A hlavně ona měla s námi velkou trpělivost!

Jana, HK



Podzimní období, radost z tvoření a květinový vodopád



Začala doba podzimního deštivého a chladného počasí, a tak jsme si v Plzni při našich artedílničkách vyrobily podložky pod horké nápoje. Společné tvoření se nám moc líbilo. Podložky se nám povedly a zase jsme se naučily něco nového.

Květinový vodopád bylo další téma artedílen v našem plzeňském centru. Moc nás všechny zajímalo, co si pod tímto názvem představit a co vlastně budeme společně tvořit. Všechny jsme se moc snažily, ač jsme si trochu připálily prsty od tavných pistolí, ale vytrvaly jsme. Někdo si vyrobil květinový vodopád, někdo kávový a také již vánoční. Při společném snažení vládla velmi příjemná atmosféra, všechny jsme si navzájem pomáhaly. Povedly se nám kouzelné výrobky.

Ivana, Plzeň

NAŠE OSVĚTOVÉ AKTIVITY PRO VEŘEJNOST

Přednáška pro studentky v Hradci



Tak na tato lehátka si každá z nás jednou za čas ráda lehne a nechá se hýčkat. Ty šikovné ruce patří budoucím kosmetičkám, pedikérkám či manikérkám. Pozvaly nás mezi sebe s naší přednáškou studentky Střední školy služeb, obchodu a gastronomie v Hradci Králové obor kosmetické služby. Bylo nám mezi děvčaty fajn a za ten pocit samozřejmě děkujeme i paní Koudelkové a Zemanové, jejich učitelkám odborného výcviku!

Alena a Eva

V nemocnici na Kladně už nás též dobře znají

V rámci Růžového října jsme byly opakovaně pozvány do Oblastní nemocnice Kladno, kde jsme edukovaly při příležitosti Světového dne boje proti rakovině prsu. Náš

stánek navštívilo hodně procházejících žen, vyzkoušely si nácvik samovyšetření a dostaly potřebné brožurky. I náš drobný prodej a nealkoholické pivo Mamma Beer slavilo úspěch. Děkujeme za pozvání a těšíme se na další návštěvu Kladna.



Výzva pro vás: Osahávání povoleno!

Zakoupením trička **NEBOJ SE SÁHNOUT!** máte i Vy možnost přispět na 8 center Mamma HELP, v nichž nabízíme bezplatnou individuální pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich rodinám. Nepodceňujte sílu prevence a nebojte se sáhnout si nejen do svědomí, ale také na své poprsí.

Vaše dotazy a odpovědi lékařů z naší odborné poradny:

Dobrý den, maminka 75 let je cca sedm měsíců po oboustranné ablaci prsů, uzliny zachovány. Do deseti týdnů po operaci vše v pořádku, bez bolesti. Od 11 týdne po operaci se v pravé straně začala tvořit tekutina, která tvrdne. Nejde odsát jako v prvních týdnech, kdy se odsálo cca 90ml. V současné době cca 10ml. Pravá strana je velmi bolestivá, boule je tvrdá až do zad a pod pravou lopatku. Nedá se již prakticky odsát. Bolest je stále intenzivnější a analgetika má maminka jako kontraindikaci vzhledem k chronické medikaci. Děkuji za radu.



Přeji hezký den. Doporučuji určitě se domluvit s ošetřujícím onkologem a pokud se vyloučí nějaká akutní infekce a potvrdí se podle Vašeho popisu nejspíše lymfedém, tak je vhodné zahájit lymfodrenáž. Navíc někdy pomáhá podat lék Aescin nebo Wobenzym, ale to samozřejmě po poradě s lékařem vzhledem k další chronické medikaci.

MUDr. Petra Hrabětová

Dobrý den, kvůli prodělané rakovině prsu beru již skoro 3 roky Tamoxifen (celkem nasazen na 5 let) a nyní se mi udělaly na děloze mnohočetné nezhoubné nádory (nejspíš

myomy?) a gynekolog se tomu velice divil, že by to při braní Tamoxifenu být nemělo. Mohu tyto myomy ovlivnit například jídlem (fytoestrogeny) a pokud ano, kterým potravinám se mám vyhnout? Ještě dodávám, že jsem bohužel za poslední rok přibrala 12 kg a mám teď nadváhu 9 kg, může to být například i tím? Děkuji moc za odpověď.



Dobrý den, tak Tamoxifen nezpůsobuje vznik myomů děložních a rozhodně ani fytoestrogeny nejsou příčinou vzniku myomů. Tyto nezhoubné útvary v děloze má spousta žen a není třeba ve většině případů je nijak řešit. Gynekolog bude hlídat jejich velikost. Jinak přibírání na váze při léčbě nemusí být. Ale vždy při Tamoxifenu je třeba více si hlídat životosprávu, mít dostatek fyzické aktivity.

MUDr. Karolína Hovorková

V péči o své onkologické pacientky jde Medicon a.s. ještě dál

Společnost MEDICON Pharm s.r.o. uvedla do provozu novou zkušební MAMMA kabinku ve Zdravotnických potřebách v lékárně Pharmacentrum Budějovická. Slavnostního otevření na konci září se zúčastnili nejen lékaři ONKOCENTRA Zelený pruh, MAMMACENTRA Zahradní město a Budějovická, ale také zástupkyně sdružení Mamma HELP. Přesřihnutí slavnostní zahajovací stuhy se ochotně ujala jednatelka společnosti MEDICON Pharm s.r.o. paní Veronika Karásková, která uvedla, čím je tato nově nabízená služba výjimečná: „Naším cílem bylo vytvořit pro pacientky po operaci prsu diskrétní a komfortní prostředí, ve kterém se budou cítit příjemně a zajistit jim dostatek prostoru a času při výběru epitézy a zdravotního prádla. To proto, aby taková intimní věc neprobíhala před zraky ostatních klientů či v nedůstojných podmínkách, jak jsme se dozvídali od mnohých pacientek z jejich předchozích zkušeností. My zde našim klientkám nabízíme nejen tento moderní a příjemný prostor, ale také velmi široký sortiment epitéz, podprsenek, plavek, ale také další produkty související s probíhající léčbou, např. speciální přírodní



vlasovou kosmetiku. Na výběr je toho opravdu hodně a se vším klientkám pomůže náš profesionální, zkušený a ochotný tým asistentek vedený paní Evou Minaříkovou.“

Eva Minaříková říká: „Jsme si vědomy, že každá žena má jiné požadavky, životní styl a aktivity, které vykonává a tak ke každé přistupujeme individuálně a společně se snažíme najít tu nejvhodnější epitelu, tak aby vyhovovala požadavkům dané ženy. V nové zkušební MAMMA kabině máme vše na jednom místě, pěkně vystavené, aby si ženy mohly zboží prohlížet a vybírat jako v klasickém butik. Vše od zkoušení po placení se vyřeší tady na jednom místě a klientka tak není vystavena ostatním zákazníkům prodejny Zdravotnických potřeb. Klientka si s sebou může vzít i doprovod, aby na to nebyla sama, místa je tu dost ,“ dodává s úsměvem jí vlastním.

Evropský horizont: nový Evropský parlament, nová Evropská komise, nová agenda



V září proběhla v Bruselu v hotelu Metropol konference s výše uvedeným názvem „Horizon Europe: New Parliament, New Commission, new agenda“. Na tuto konferenci jsem byla pozvána i já jako představitelka Mamma HELP. Pozvala mě tam doktorka Maria del Vivanco, která se zabývá výzkumem rakoviny prsu na univerzitě ve Španělsku, a současně na mezinárodní úrovni, kde řídí skupinu CIC bioGUNE od roku 2005. Pracuje jako dobrovolnice pro výbor v Evropské síti pro výzkum rakoviny prsu. Seznámily jsme se ní přes naši spřátelenou organizaci Diagnóza leukemie v rámci výzkumu „Hodnota lékařských a digitálních technologií v oblasti rakoviny prsu“, prováděného v rámci mezinárodní skupiny CIC bioGUNE (Centrum pro společný výzkum v biologických vědách) v 5 zemích: ve Francii, Německu, Holandsku, Španělsku a České republice. Výsledky výzkumu, na kterém jsme se podílely, byly prezentovány právě na tomto fóru, s tím, že zde nelze nezmínit jednu z celoevropsky nejrozšířenějších civilizačních nemocí, kterou je rakovina, a rakovina prsu je hned na druhé příčce po rakovině tlustého střeva a konečníku, co se týče četnosti výskytu.

Jak víte, letos proběhly volby do Evropanlamentu, což přináší velké změny: v červenci zasedl nový parlament a na konci roku bude jmenována nová Evropská komise. V současné době probíhají diskuze ohledně rozpočtu, včetně oblasti výzkumu a inovací, o strategickém plánování, úkolech a dlouhodobých cílech. Je důležité shromáždit řadu

doporučení pro nový parlament a komisi a mít realistický výhled do budoucna, alespoň do roku 2030. To je také cílem podobných konferencí.

Představitelé EU společně s vědci hovořili na této konferenci o dlouhodobých plánech, názorech a perspektivách vývoje, nejen na své stávající 5tileté volební období. Překvapivé bylo, že téměř ve všech vystoupeních zazníval hlas zdravého rozumu, což je opravdu načase, aby se do evropské politiky vrátil. Vědci a politici hovořili o potřebě recyklace veškerých materiálů a surovin v co největší míře, podpoře místní produkce, omezení dopravy, apelaci na spotřebitele, aby nenakupovali zbytečně apod. Je to obrát o 180 stupňů v porovnání se současnou politikou EU.

Zajímavý byl projev evropského komisaře pro výzkum, vědu a inovace, pana Carlose Moedase. Mottem jeho projevu „Zvažujeme a hledáme vpřed“ i následné diskuze byla **výzva ke spolupráci a otevřenosti, zejména k otevřenosti, co se týče sdílení dat a inovací.** Nemělo by se to týkat pouze členských států Evropské unie, které by se měly řídit těmito principy prvořadě, ale i mimoevropských, jako jsou např. Kanada a Izrael. Je jisté, že společné využívání dat pro výzkum a inovace ušetří čas, síly i prostředky a dopomůže nám ke spolehlivějším výsledkům. Carlos Moedas také zdůraznil, že v první řadě je třeba vypracovat dlouhodobý program rozvoje průmyslu, aby se urychlilo spojení průmyslu s vědou, zapojit ústavy a akademie. Současně se musí hodnotit návratnost inovací, jejich aplikovatelnost. Panelová diskuze potvrdila toto stanovisko, účastníci volali jak po technické, tak i po politické otevřenosti.

Další projev nesl název „Regenerování Evropy. Lze dosáhnout cirkulární ekonomiky k roku 2036?“ Hlavní proslovy měli pan Jyrki Katainen, člen Evropské komise, viceprezident útvaru pro růst, investice a konkurenceschopnost a pan Peter Lacy, pracující ve vedení několika evropských institucí. Sdělili nám, že na tento úkol je vyčleněno 37 mld. EUR. Podmínkou dosažení cíle je kooperace všech ekonomických subjektů. V současné době je recyklováno pouze 12 % veškerých materiálů, tento podíl je třeba zvýšit. Trh se musí regulovat, abychom docílili jeho udržitelnosti a stability. Proto je třeba klasifikovat vnitřní trhy jednotlivých států, jejich dopravu. Důležitou součástí plánu je makroekonomický koncept, což znamená dlouhodobé plánování, i analýzu používaných technologií. Většina firem má tradiční ekonomický přístup a změnám se brání.

Pan Peter Lacy konstatoval, že v inženýrství, v biologii se již zavádějí revoluční technologie, zaměřené na zajištění cirkularity. Je to výzva pro výzkum – zavedení nového principu do vývoje. Je potřeba zavést i ekonomická kritéria pro hodnocení spolupráce mezi státy, zaměřená na dosažení cirkularity ekonomiky.

Stejně tak by se měly revolučně změnit podnikatelské vztahy a vyvíjet se na základě spolupráce, sdílení zkušeností států, společné zvažování všech možností cirkulace výrobků. Je důležité, aby tento přístup byl systematický, vyhledávat oblasti, kam je potřeba investovat, aktivně reagovat na změny, uvažovat o všech příležitostech.

V průběhu panelové diskuze byla navržena další opatření, jak docílit, nebo alespoň zvýšit cirkularitu ekonomiky:

1. Zavést taková kritéria, aby bylo zajišťování udržitelného rozvoje a cirkularity výhodné pro firmy
2. Uzavřít kontrakty, které tyto cíle podpoří
3. Stanovit pro členské státy měřitelné cíle, indikátory, zajistit, aby podávaly zprávy
4. Zvyšovat podíl recyklovatelných produktů, stimulovat a odměňovat za jejich produkci
5. Zapojit do tohoto procesu občany, včetně penalizace, spojit to s osvětou, vysvětlovat cíle a nezbytnost tohoto vývoje. Apelovat na ně, aby omezili spotřebu.

Dále zazněly návrhy, že se musí zjišťovat potřeby spotřebitelů, současně zmenšovat odpad, vyvíjet inovace na zpracování odpadu, aby byly vytvořeny potřebné suroviny. V dalším příspěvku zazněl návrh finančně podporovat recyklovatelné produkty a apelovat na spotřebitele, aby si takové produkty vybírali. Zaměřit se na hledání místních možností a podporovat je.

Po obědě následovalo shrnutí v příspěvku „Z Bruselu na měsíc: Co přinese Evropě výzkum a inovace do roku 2030?“ Slova se ujala Anne Borg, rektorka Norské univerzity pro vědu a technologie (Norwegian University of Science and Technology), která **zdůraznila potřebu maximalizovat účinnost preventivní léčby**. Hovořila též o rozvoji kultury jako důležité složce společnosti, podpoře tvořivosti a otevřené občanské společnosti. Zmínila, že je důležité podporovat a dále rozvíjet digitální industrii, aby se digitální technologie dostaly do všech oblastí života: stravování, ekonomiky, energetiky, přírodních zdrojů a životního prostředí. Musíme zajistit udržitelnost potravinových řetězců, omezit plýtvání surovinami, podporovat domácí vývoj základních technologií, založit výzkumná střediska pro vývoj inovací.

Poté následoval příspěvek, pro který jsme shromažďovaly materiál a vyplňovaly dotazníky: „Zdravotní péče zaměřená na zlepšení zdravotního stavu populace: Jak technologie mohou zlepšit péči v EU“. Hlavní příspěvek měla Christine Muzel, zástupkyně předsedkyně Evropského koordinačního výboru (COCIR). Hovořilo se samozřejmě i o nárůstu výskytu rakoviny v souvislosti se stárnutím populace a mnohem dokonalejší diagnostikou. Dále se analyzovaly výsledky výzkumu mezi pacientkami s rakovinou prsu, který probíhal ve 4 státech: ve Francii, Německu, Holandsku a u nás. S počtem lidí v EU ve věku 65 let a starších se náklady na léčbu chronických nemocí zvyšují a pravděpodobně i nadále porostou. Zlepšit péči včetně onkologické mohou pomoci digitální technologie, využívající mobilní telefony s příslušnými aplikacemi, osobní počítače a další pomocníci. Použití digitálních technologií zkracuje dobu léčby a snižuje její náklady. Snižuje rovněž počet návštěv nemocnic a pacientů doma, lékaři mohou udělit více času pacientům a méně papírování. Možnost využívání digitálních technologií přispěje k zajištění zdravotní péče napříč hranicemi, což jednotlivcům umožní přístup k cenově dostupné, pohodlné a kvalitní zdravotní péči v nedostatečně obsluhovaných regionech.

Paní Dominika Sarecka-Tuncer, vrchní viceprezidentka farmaceutické firmy Sanofi, ředitelka odboru zahraničních věcí v Evropě byla autor-

kou dalšího příspěvku: „Evropa 2024: nová zdravotní agenda EU“. Konstatovala, že co se týče zdravotní péče, Evropa má spolehlivý systém, který patří mezi nejlepší na světě se spravedlivým přístupem. EU přijala dlouhodobé závazky v oblasti výzkumu a inovací, v budování předních univerzitních nemocnic a rozvoji vědy. Snižuje se počet předčasných úmrtí způsobených kardiovaskulárními chorobami, rakovinou, diabetem a chronických dýchacích onemocnění o 1,5% ročně. Společnosti sídlící v EU produkuje téměř 80% světových vakcín.

Veřejné zdravotnické kampaně řízené z Bruselu mohou zachránit životy a ušetřit peníze, uvážlivá politika by mohla modernizovat finanční trhy a zlepšit investice do vědy pro celý kontinent. **Existují povzbudivé příklady dlouhodobé koordinace a financování z EU, které zlepšily zdravotní péči napříč Evropou. Jedním z pozoruhodných příkladů je podpora výzkumu vzácných nemocí, založení evropských referenčních sítí, které umožňuje klinickým lékařům po celé Evropě, aby měli přístup k odborníkům v kterékoli zemi.** Dalším příkladem je podpora společného přístupu k hodnocení zdravotní techniky (HTA), efektivnosti nákladů na nové léky. EU rovněž vytvořila rámec, v němž mohou orgány HTA poskytovat včasné poradenství výrobcům v souvislosti s návrhem klinického hodnocení.

V posledním příspěvku „Strategické plánování: Společná tvorba Evropského horizontu“ nás seznámil pan Jean Eric Paquet, generální ředitel útvaru pro výzkum a inovace Evropské komise, s prvním strategickým plánem Evropské komise pro výzkum a inovace.

Na závěr lze konstatovat, že plány a cíle evropských institucí směřují k lepší a rozumnější budoucnosti Evropy. Otázkou je, do jaké míry se je podaří realizovat, jelikož jsou v přímém rozporu s politikou všech firem a společností: „zisku za každou cenu“. Nabádát je k šetření, rozumné logistice, snížení produkce a recyklování se rovná vyhlášení války.

Mgr. Jelena Buriánová, Mamma HELP

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

12. 12. 15.30 Artedílňa se Štěpánkou – vyrábět se budou „pečené“ vánoční ozdoby a papírový vánoční stromeček. Počítejte s tím, že nám to bude trvat déle než dvě hodiny.

12. 12. 15.00 Cyklus Jít svou cestou – „Sebevědomá žena“ – program vám koučovací přístupem a s využitím neurolingvistického programování pomůže najít lepší cestu k sobě sama a ke své osobní spokojenosti, posílit svou sebehodnotu, zvýšit či upevnit své sebevědomí. Pracuje se s konkrétními tématy ze života.

Program vede Jana Štěpánková, 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.

16. 12. pondělí 16.00 Vánoční setkání – můžete se těšit na stromeček naší Marcelkou ozdobený, drobné dárečky a občerstvení. Vaše vánoční kulinářské výtvořky jsou vítány.

16. 1. 15.00 Cyklus Jít svou cestou – „Sebevědomá žena“ s Janou Štěpánkovou

23. 1. 15.00 Terapeutické malování s Adou

30. 1. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou – hrátky s korálky a drátky

Tělocvična začínáme cvičit **od 23. září**

Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 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

Centrum bude zavřeno od 23. 12. 2019 do 1. 1. 2020



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 – 12. 12. 2019 – 17.30, 18.30 hod., 10. 1. 2020 – 10.00, 11.00, 12.00 hod., 6. 2. – 17.30, 18.30 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** 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:

Předvánoční vycházka s Jelenou

V sobotu 7. 12. a v úterý 10. 12. sraz v 10 hodin u Lvího dvora naproti zastávce „Pražský hrad“ tramvaje č. 22 a 23. Přes Strahovský klášter k nejkrásnějším pražským jesličkám, dále po stopách bezhlavého strašidla, ohnivého spřežení a dalších tajemných bytostí, kterými se Praha jenom hemží. Strahovský klášter je nejstarší premonstrátský klášter v Čechách, založený roku 1140, a jedna z nejvýznamnějších architektonických památek České republiky.

Staroměstské průchody a dvorky

V úterý 14. 1. 2020 sraz ve 14 hod. a v sobotu 18. 1. 2020 v 10 hod. v hale stanice metra Staroměstská (vyjet po pojízdných schodech do haly). Průchozí domy jsou od nepaměti rysem pražské tváře, životním projevem její nepřehledné spletnosti, symbolem pražského tajemství. Nej hustěji jsou protkány průchody ulice Melantrichova, Kožná, Havelská, Michalská a další. Pasáže a dvorky v těchto a dalších ulicích navštěvoval Egon Erwin Kisch, sem situoval děje popsané ve svých knížkách Jaroslav Foglar, zde se vynořovaly a mizely tajemné postavy z románů Gustava Meyrinka.

Výlety s Hankou

11. 1. Tradičně zimní krajinou do Klokočné z Říčan. Sraz na hlavním nádraží u pokladny v 8.15. Odjezd vlaku v 8.35. Pojedeme vlakem do Říčan a pak pěšky lesy do Klokočné. Trasa měří asi 8 km. Po obědě, kdo bude chtít pokračovat pěšky do Mnichovic, ještě 4 km krajinou. Z Mnichovic jezdí každou půlhodinu vlak. Ostatní mohou jet z Klokočné autobusem kolem jedné hodiny do Prahy. Nutné je vybavení holemi, může být namrzlato nebo snít.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve středu v 15 hodin.

11. 12. Výroba korálových hvězdiček s Marií

18. 12. Vánoční večírek. Zveme vás jako každý rok ke stromečku a společně strávěným chvílím. Pochlubíte se vzorky svého vánočního cukroví? I my vás něčím překvapíme...

8.1. Terapeutické malování s Adou

- 15.1. Babinec.** Tentokrát nebudeme jen tak sedět a povídat si, zkusíme si při tom vyrobit nějaká zvířátka. Nebojte se nic, bude to jednoduché!
- 22.1. Návštěva Technického muzea.** RETRO vzpomínání na naše mládí.
- 29.1. Už mi zase chutná.** Připravíme si vydatný zimní pokrm, aby se nám rozproudila krev i energie.

Centrum bude zavřeno od 23. 12. 2019 do 5. 1. 2020



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

V pátek dopoledne – do poradny je ale 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 probíhají ve čtvrtek od 15 hodin

- 12.12. Zveme Vás na zvonečkový vánoční večírek!** Máte doma zvoneček? Přineste ho, společně si zazvoníme! Hudba a občerstvení zajištěno, dobrou náladu sebou!
- 9. 1. Novoroční babinec** – ohlédnutí za vánočními svátky a naše předsevzetí a přání do nového roku 2020.
- 16. 1. Návštěva výstavy „ A neříkej to ve škole...“ v Divadle Drak.** Místo a čas setkání bude upřesněno na pozvánce.
- 23. 1.** Ani v roce 2020 to nebude jinak! **Sejdeme se s Mgr. Valešovou, abychom si opět procvičily naše šedé buňky mozkové.** Jde o **trénink paměti**, ale už víme, že se při tom i nasmějeme a zároveň i poučíme.
- 30. 1. Trénink paměti – druhá lekce**
- Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu,**
každou středu od 15 hodin na rehabilitačních míčích.

Přijďte mezi nás!

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

Centrum bude zavřeno od 20. 12. 2019 do 5. 1. 2020

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 3. 12. ARTE – Tvoříme pro radost.** Výroba vánočních ozdob –tentokrát to budou andělíčky ze skládaného papíru.
- 17. 12. Předvánoční posezení** v centru se soutěží o nejlepší bramborový salát! Která z mammahelperek připravuje ten „NEJ“? Přineste vzorky i recept, porota spravedlivě rozhodne a cena i dobrý pocit vás určitě nemine!
- 7. 1. Babinec** – co nás čeká v novém roce? Tradiční přátelské posezení u kávy a čaje. Zveme všechny, které zajímá, co se bude v MH Plzeň i mimo něj dít.
- 14. 1. Přednáška** na téma **Prevence proti virózám.** Dozvíte se, jak na chřipku v pěti krocích! Přednášející: Ing. Klára Fialová
- 28. 1. Arte – Tvoříme pro radost. „Vyžehli si obrázek“**, o tom je výtvarná technika s názvem Enkaustika, a my vás ji naučíme.

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

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou – po vánoční přestávce začínáme cvičit **9. 1.**

Centrum bude zavřeno od 23. 12. 2019 do 5. 1. 2020

Program MHC České Budějovice

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

- 3. 12. Artedílňy.** Poslední vyrábění na vánoční prodej a pro radost.
- 17. 12. Vánoční posezení.** Opět jste srdečně vítány na předvánočním setkání u nás v centru! Ochutnáme vaše vynikající a jedinečné vánoční cukroví, nabídneme vám jako tradičně kapra na několik způsobů a bramborový salát!
- Ve dnech 4. až 7. 12. 2019 a v sobotu 21. 12.** se potkáme **na Vánočních trzích na náměstí Přemysla Otakara II.** v Českých Budějovicích Těšíme se opět na krásná setkání s vámi v adventním čase!
- 14. 1. Babinec.** Společně se sejdeme poprvé v novém roce při kávě i bylinkovém čaji.
- 28. 1. Cestovatelské okénko. Do Tunisu s batůžkem.** O své zážitky z cesty se s námi podělí cestovatel Jirka.

Pravidelné cvičení s Šárkou od září

Pondělí Naam jóga od 17.30 hod.

Čtvrtek Naam jóga od 16.30 hod.



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

Termíny: 12. 12., 19. 12. 2019, 9. 1. a 21. 1. 2020 vždy od 9.00 hod., Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: 385 515 031.

Ve dnech 23. 12. 2019 až 5. 1. 2020 bude centrum uzavřeno.

V případě potřeby jsme tady pro vás na mobilním telefonu!

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 4. 12. Adventní Praha.** Ráno vyrazíme na kontrolu naší matičky, jestli je náležitě vyzdobená a jaké dobroty tam jsou k mání... kdo chce, ať se přidá.
- 11. 12. Vánoční posezení** – tradiční odpočinkové odpoledne u punče a cukroví. Přijďte si i Vy popovídat a dát si s námi něco dobrého...
- 8. 1. Novoroční babinec** – podrobíme vás výsledku, co by se vám zamlouvalo podniknout v odpoledních programech. Těšíme se na vaše nápady!

Pravidelné cvičení

Každé úterý od 16:00 Cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou v Sokolské ulici 7. Případné dotazy vám zodpovíme na emailové adrese: terapeutkyolomouc@mammahelp.cz

MH centrum bude zavřeno od 23. 12. 2019 do 5.1. 2020.

Program MHC Zlín

- 1. 12. Tradiční vánoční besídka.** Těšíme se na vás, přijďte si s námi posedět \au stromečku, už **od 13.00 hodin** pro vás máme připravené pohoštění. Přinesete ostatním ochutnat vaše vánoční cukroví?

8. 1. 13.00 Artedilny – Opět potrápíme mozkové závity a užijeme si veselé odpoledne.

22. 1. 13.00 Artedilny – výroba látkových zvířátek.

12. 2. 13.00 Artedilny – Výroba svícíků podle feng-šuej.

26. 2. 13.00 Artedilny – Korálkování s Jaruškou Adamcovou.

Každou středu v 15.30 Pravidelné cvičení ve Zlínském Klubu 204 (bývalá stará knihovna, kousek od našeho MH centra) v 1. patře – Malý taneční sál. Těšíme se na všechny, karimatky si brát nemusíte, pouze pohodlné oblečení.

Centrum bude zavřeno od 23. 12. 2019 do 5. 1. 2020

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



Dana M. a Marta O. – 1. 12., Zuzana S. – 2. 12., Alena F. – 3. 12., Jitka S., Vladana Z. **(50)** – 5. 12., Miroslava H., Miroslava N. **(75)** a Olga – 6. 12., Hana P. a Ingrid S. – 7. 12., Gabriela Ch., Milena M. Lenka K. a Eva S. – 8. 12., Helena H. Mgr. – 10. 12., Věra H., Jana K. PhDr. a Ludmila S. – 11. 12., Jana H a Jitka N. **(70)** – 12. 12., Božena F., Hana H., Jarmila K. – 13. 12., Iva K. a Dagmar Š. – 14. 12., Věra S. – 15. 12., Hana P. Mgr. Zuzana R. a Růžena S. – 17. 12., Svatava P – 18. 12.,

Veronika B., Bohumila R. a Libuše Z. – 19. 12., Danuše S. – 20. 12., Iva K. **(55)** – 21. 12., Marie S., Milena T. a Hana V. – 23. 12., Eva Č. PhDr., Radka H., Anna J., Ottilie O. a Alena Z. – 24. 12., Alena H. a Eva N. – 25. 12., Jiřina H. **(80)** – 26. 12., Jaroslava D., Eva F., Hana S. a Petra Š. – 27. 12., Alena B. a Hana V. – 28. 12., Ludmila H. **(85)**, Květoslava V. Marie Z. a Petra A. – 29. 12., Šárka N. – 30. 12.

v lednu

Zdenka O. a Viola V. – 2. 1., Marie K. **(65)**, Hana L., Jana Š. **(45)**, Iva U. Ing **(65)**, a Dagmar V. – 3. 1., Zdeňka H. – 4. 1., Zuzana E., Lenka P. a Tamara W. – 5. 1., Zuzana Š. – 6. 1., Milena C. – 7. 1., Jana K. – 8. 1., Hana F. – 9. 1., Eva Ř. Ing. a E. va P. – 10. 1., Zdeňka M. a Věra T. **(60)** – 12. 1., Vlasta Ž. – 13. 1., Jindřiška V. **(70)** – 14. 1., Jiřina K., Jitka K., Věra O. **(80)**, Marie P., Jana Š., Eva V. a Ivona V. – 15. 1., Dagmar M., Markéta N. – 16. 1., Marie Š. – 17. 1., Vlasta H. a Evženie Š. – 18. 1., Jana K. a Helena O. – 21. 1., Helena F., Milena H., Tařana K., Marie K. **(90)** a Zuzana K. **(60)** – 22. 1., Dagmar L., Jarmila S. a Milada W. – 23. 1., Eva Ch. **(90)** – 24. 1., Ilona Ch. **(75)** a Drahomíra P. Ing. – 25. 1., Alena K. – 26. 1., Stanislava K., Alena R. **(70)** a Helena T. – 28. 1., Iva K. **(50)**, Danuše P. a Květuše T. – 31

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 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**