

3 - 4 / 2019

BŘEZEN - DUBEN



Vzpomínáte na úspěšný projekt
Umíme žít naplno?



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, které nás zrovna náhodně čtete,



musím se přiznat, že je pro mne pořád trochu neuvěřitelné, že dnes stojím před úkolem, představit vám Mamma HELP dvacetiletý! Tak dlouhou historii, kterou jsem s Mamma HELPem prožila, jsem si v roce 1999 rozhodně neuměla představit.

Z našich prvopočátků, když jsme hledali cestu, jakou se vydat, zůstaly jako jistota do dnešních dnů dvě věci: způsob, jakým pomáháme, a tenhle bulletin. Jsem moc ráda, že jsme na nich nic nemuseli měnit. Přestože náš dlouholetý sponzor bulletinu se od nás už před lety odklonil, protože považuje jeho papírovou podobu za přežitek... I přes to, že Ministerstvo zdravotnictví již několik let „nemá“ pro námi poskytovanou službu pacientkám příslušnou škatulku (či spíše zájem?)

Váš zájem o každé číslo bulletinu, které si v čekárnách na onkologiích i jinde můžete vzít do ruky, a po jehož přečtení je vám dobře na duši (a vy nové k nám někdy právě proto zamíříte) mne utvrzuje v přesvědčení, že vzdát se jej by byla chyba. Ano, poštovné je stále dražší, a i když tiskárna a grafička Helena jsou k nám velmi laskaví, (a veškeré redakční práce jsou „zdarma“), kousek z rozpočtu nám těch šest čísel za rok ukousne. Přesto vám, milé čtenářky slibuji, že si v něm budete moci listovat dál.

A pokud jde o to hlavní, tedy způsob našeho poradenství v Mamma HELP centrech a pomoc každé příchozí/příchozímu bez rozdílu, s plným nasazením každé z našich terapeutek, které všechny „vědí“, protože samy byly pacientkami? Vám, kterým jsme jakkoliv pomohli, není třeba nic vysvětlovat – ostatně mnohé z vás už nám k našemu 20. výročí poslaly své vzpomínky, a ty mluví za vše.

Pro ty, které k nám cestu zatím z různých důvodů nenašly, byť o tom i uvažovaly, mám jen jednu prostou náповědu: Za zkoušku nic nedáte... A i když je dnes doba „virtuální“ a slov, byť většinou dobře míněných, na sítích létá až příliš (a dostanete se k nim jedním kliknutím), jsem přesvědčena, že lidské porozumění, z něhož lze čerpat sílu i naději, lze vyjádřit i jinak, než jen slovy... Můžete se o tom přesvědčit, až se s jednou z našich terapeutek posadíte v některém z našich „pokojíčků“ a budete ji mít na vámi zvolený čas jen pro sebe... „Zaplatit“ můžete úsměvem, třeba i přes slzy (a možná nám k nějakým příštím narozeninám taky pošlete nějakou svou vzpomínku?). Potěší nás to, to vím s jistotou.

Vaše Jana Drexlerová

Poděkování terapeutce Vladěce Musilové



Vladěka je na fotce vpravo

Milá Vladěčko,
za nás za všechny bych Ti chtěla poděkovat za 12 krásných let, které jsi spolu s námi prožila v našem zlínském centru. Za obětavou práci a pomoc při akcích, za vstřícnost, loajálnost, za vše co jsi pro ostatní za ta léta vykonala. V mnohých případech i za přispění pomoci Tvého manžela. Vám oběma z celého srdce přeji nejvíce zdraví, pohody a spousty chvil k úsměvu. Pevně věřím, že se budeme pravidelně setkávat a ráda a často si cestičku k nám do centra najdeš.

Kateřina Vondráčková Zlín

Pozvánka na Valnou hromadu Mamma HELP, z. s.

Jménem výkonného výboru vás srdečně zveme na Valnou hromadu, která se koná v pondělí **29. dubna od 16.00 hodin v posluchárně 3. lékařské fakulty UK, Ruská, 87, Praha 10**. Předložíme vám ke schválení výroční zprávu a výsledky hospodaření v roce 2018, a také plány naší pacientské organizace pro rok letošní, jubilejní. Věříme, že se při této příležitosti sejdeme i s vámi, kdo aktuálně naše služby nevyužíváte, přesto vám ale není lhostejné, co se u nás v průběhu celého roku děje.

MUDr. Václav Pecha

Mgr. Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Vzkaz předsedy a spoluzakladatele Mamma HELPu, doktora Václava Pechy z Thajska:

UDĚLEJ UZEL A NEZAPOMEŇ NA PREVENCI ANI NA DOVOLENÉ!



Poděkování do plzeňského MH centra

Předem mého dopisu bych vám chtěla poděkovat za úžasný program, který jste našim žákyním z 8. ročníku při návštěvě u vás připravily. Cestou domů jsme si o tom povídaly. Sama jsem byla překvapena některými pozitivními reakcemi dívek na váš program a jsem ráda, že je to oslovilo, i když mají ještě nějaký čas, než se jich to bude více týkat. Podstatné ale také je, že kdyby se stala podobná věc jejich blízkým, mohou jím poradit. **Ještě jednou moc děkujeme!**

Předběžně Vám přeji do dalších 20 let činnosti Mamma HELP hodně štěstí, ZDRAVÍ, sil, ale i úspěchů.

Michaela Kokošková, učitelka výtvarné výchovy MZŠ Zruč - Senec

A pozdrav k narozeninám od herečky Veroniky Freimanové

Zdravím Mamma HELP a přeji všechno NEJ k dvacátým narozeninám. Pokud jde o věk člověka, není to moc, ale pokud jde o existenci center Mamma HELP, je to věk úctyhodný. Vzpomínám si na spoustu akcí, které jsem s vámi zažila, ať už se jednalo o prodávání růžových výšivek v pasáži, kam mi tenkrát přišla pomoci spousta kolegů z divadla, nebo akce, kde se dražily klobouky a čepice, propagaci poradenské telefonní linky a každoroční setkávání v Klatovech na Avon pochodu.



Mamma HELP má výdrž, velký smysl a doufám i spoustu síly – to, co dělá, pomáhá a léčí, nezbyvá než držet palce do dalších 20 let (nejmíň)! Zdravím, holky!

Vaše Veronika Freimanová

V roce našeho 20. výročí

jsme vám slibili v každém čísle rozhovor s některými z našich dlouhých partnerů, sympatizantů a přátel. Tady je:

Mamma HELP centrum Brno bylo v roce 2004 prvním regionálním centrem, kdy jsme si ověřovali, zda způsob, jakým jsme již 4 roky fungovali, lze v téže podobě a stejné kvalitě přenést kamkoli v České republice. Za touto výzvou stála nezapomenu-

telná Jana Zrnečková, v úmyslu centrum otevřít nás tehdy podpořil prof. Jan Žaloudík, tehdejší i nynější ředitel Masarykova onkologického ústavu. Bylo tedy logické, že naše spolupráce s tímto jedinečným ústavem bude hrát v následujících letech významnou roli, ale k tomu se v rozhovoru ještě dostaneme.



Nejprve nám dovoluňte představit vám odbornou garantku našeho brněnského centra, **doc. MUDr. Lenku Foretovou, Ph.D.**, vedoucí lékařku oddělení epidemiologie a genetiky nádorů (OEGN) a položit jí nejprve naši obvyklou otázku:

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

Když Jana Zrnečková centrum Mamma HELP v Brně zakládala, domluvily jsme se, že bych byla jeho garantkou. Moc ráda na ni vzpomínám, byla nesmírně milá, obětavá a zapálená pro celou věc. Snažila jsem se pomáhat, měla jsem v centru pár přednášek pro pacientky, byla jsem s ní na různých akcích. Mám schovanou fotku z konference BOD v roce 2005 v Brně.

Jste velmi pracovně vytížená, máte jako každá žena spoustu dalších povinností ...Co Vás přesvědčilo, abyste se stala naší odbornou garantkou a věnovala nám tak značnou část svého času?

Onemocnění rakovinou prsu je tak časté, že se mu téměř žádná rodina nevyhne. Je důležité, aby měly ženy v naší populaci co největší povědomí o tom, jak se nemoci bránit, jaká preventivní opatření jsou k dispozici. Já se věnuji genetice a ihned, jakmile bylo zjištěno, že část nádorových onemocnění prsu je dědičných, jsme na MOÚ založili oddělení, které je schopno pacientky a jejich rodiny testovat a samozřejmě se o ně i preventivně starat. Genetické testování se rozšířilo pro všechny ženy s nádorem prsu do 45 let, nebo pro ženy s rodinnou anamnézou nádorů prsu a pro všechny pacientky s karcinomem vaječníků a jejich příbuzné. Tímto můžeme chránit ty nejvíce rizikové. Prevence není nikdy dost a vy v ní také pomáháte. Také je důležité, aby měly pacientky možnost sdílet s ostatními své obavy a problémy, se kterými se setkávají v průběhu nemoci.



Kromě toho, že s Vaší podporou můžeme nabízet naše služby na žádoucí úrovni, poskytujete našim klientkám i možnost klást Vám otázky z oboru vaší specializace – genetiky. Ať už osobně při přednáškách a besedách přímo v brněnském centru, nebo v posledních letech prostřednictvím naší internetové poradny.

Jaké je podle Vás současná informovanost veřejnosti v této oblasti?

Odpovídáme na dotazy pacientek ve vaší poradně, ale i v poradně ČOS, nebo MOÚ – na jejich webových stránkách (www.linkos.cz , a www.mou.cz). Nádorová onemocnění jsou většinou náhodně vzniklá, ale až u 5-10 % nádorů prsu mohou být dědičná. Je potřeba to zjistit a zajistit prevenci, která je specifická. Informovanost se i díky internetu zvyšuje, i kauza herečky Angeliny Jolie přispěla k tomu, že se ženy dozvěděly o dědičné dispozici a o testování. V ČR máme genetické testování dostupné všem ženám, které by testování měly mít. Takže je jen důležité, aby je k testování nasměroval jejich lékař, nebo aby si samy uvědomily, že je to důležité v jejich případě řešit.

Vedete v MOU už řadu let významné oddělení epidemiologie a genetiky nádorů. Ne každý si umí konkrétně představit, čím se Vy a vaši kolegové zabýváte.

Zabýváme se právě genetickým vyšetřením těch pacientů a jejich rodin, kde se předpokládá možnost dědičné dispozice. Máme jak ambulanci, kde probíhají konzultace s lékařským genetikem, indikace k testování, kde se mohou pacientky dozvědět více o dědičnosti nádorů. Máme i specializovanou laboratoř molekulární genetiky, kde probíhá testování pro všechny dědičné nádorové syndromy. Následně máme na MOÚ i preventivní onkologickou ambulanci právě pro ty, kteří mají dědičné riziko nádorů a potřebují dlouhodobou specializovanou preventivní péči.

Jaká je budoucnost těchto oborů a jaké Vy osobně vidíte výzvy před odborníky v těchto oblastech?



Samozřejmě, že genetické testování bude nabývat na důležitosti. V dnešní době máme mnohem lepší techniky testování než dříve. U každého pacienta testujeme více jak 200 rizikových nádorových genů. Nacházíme důležité údaje o nových genech a o jejich významu. Můžeme tedy díky této nové technologii testování (nová generace sekvenování) najít příčinu dědičnosti onemocnění u mnohem více pacientů než dříve. Provádíme také testování pacientek, kdy potřebuje výsledek onkolog pro plánování léčby, jak typu a rozsahu operace, ale i pro plánování správné chemoterapie. Jsou nové léky, které se právě mohou podávat u nosiček mutací

v genech BRCA1 nebo BRCA2. A vývoj léků pokračuje rychle, takže genetické testování bude nabývat na významu jak pro léčbu, tak i pro prevenci.

**Abychom závěr našeho rozhovoru trochu odlehčili – vzpomínáte si na některou z akcí Mamma HELPu, kterou jste si spolu s námi užila? A přijde-
te nám 4. dubna pomoci se sázením Lesa pro život u brněnské přehrady?**

Určitě se přijdu podívat i sázet stromy, na to se těším. Účastnila jsem se různých sportovních akcí, výletů. Byla jsem v pražské Lucerně na plese Mamma HELP, byla jsem na aukci obrazů pro MH, na kloboukových akcích v Brně a dalších. Je to vždy zážitek. A držím palce do akcí budoucích.

Děkujeme za rozhovor.

Les pro život vznikne v Brně

Zima se pomalu chystá předat vládu, jaro ťuká na dveře a Brno žije přípravami na první velkou akci, spojenou s **20. výročím Mamma HELP**.

Díky Lesům České republiky, které jsou naším novým partnerem, máme možnost realizovat úžasný projekt s názvem „Les pro život“. Jak jsme během posledních pár týdnů zjistili, tento projekt nenadchl pouze nás, ale stejné nadšení sdílí všichni, kteří se na něm jakýmkoliv dílem podílejí.

Ve čtvrtek 4. 4. zasadí 60 mammahelpek z celé republiky
400 sazenic lesních stromků.
Kousek od Brněnské přehrady tak vznikne

LES PRO ŽIVOT

Tento kousek lesa jako oslavu života symbolicky vysadí ženy, které překonaly vážné onkologické onemocnění. Za sebe a také pro ty, které se právě léčí, aby jim dodaly odvahu a naději.

Vznik LESA PRO ŽIVOT, kde se budeme vždy rády znovu setkávat, nám umožnily Lesy České republiky, s. p. Partneri projektu jsou také Nadace DRFG, VZP ČR, BURDA Auction s. r. o., DELIKOMAT s. r. o., GAUTE, a. s.
S realizací nám pomohou studenti Mendelovy univerzity v Brně.

Děkujeme.

Projekt LES PRO ŽIVOT je součástí akcí k 20. výročí založení patientské organizace Mamma HELP.



U Brněnské přehrady ve čtvrtek **4. dubna** letošního roku vysadí členky Mamma HELPu 400 stromků. Do našeho brněnského centra v tento den dojedou kolegyně ze všech ostatních center po celé ČR. Zatím je pro nás všechny velkým tajemstvím, zda zasadíme doušky či javory, ale jedno víme určitě. Nasadíme si pracovní rukavice, pohodlnou obuv, chopíme se rýčů a budeme sázet a sázet, dokud všechny nezasadíme. Ostatně, „k ruce“ budeme mít švarné budoucí lesníky z Mendelovy univerzity, která letos také slaví, své už 100. výročí založení.

U cesty umístíme cedulku s popisem, proč a jak tento les vznikl a kdo nám s projektem pomohl. Kdokoliv na toto místo zavítá, přečte si i příběh našeho **Lesu pro život**, kde se – doufejme – každý rok ve zdraví opět sejdem. Co víc v dnešní době můžeme pro naši přírodu a pro sebe udělat? A na oplátku si jen přejeme, aby nám v tento výjimečný den přálo počasí.

V plném proudu jsou rovněž přípravy na společenský večer, který se koná hned následující den, 5. dubna. V 19 hodin se sejdem s našimi hosty v Hotelu Continental Brno a užijeme si přehlídku, o kterou se postará Kloboukový klub DANTES, hudebním zážitkem jistě bude vystoupení Louis Armstrong live. Celým večerem nás provede moderátorka Renata Růžová a naše chuťové smysly uspokojí raut, který pro nás přichystá kolektiv kuchařů Hotelu Continental.

Celý projekt „Les pro život“ podpořili jako naši partneři Lesy České republiky, s. p. Nadace DRFG, VZP ČR, DELIKOMAT s.r. o. , GAUTE, a.s., Burda auction, s.r.o. Za velkou podporu všem moc děkujeme, velice si jí vážíme.

Nadšení, které sdílí všichni, kdo se na projektu „Les pro život“ podílejí, je jako hnací motor a věříme, že stejným motorem a motivací bude i pro naše klientky a všechny ženy, které se právě léčí.

Monika Chábek

Sluší se představit alespoň hlavního partnera našeho Lesa pro život

Lesy České republiky, státní podnik (LČR) byly založeny 1. 1. 1992 Ministerstvem zemědělství České republiky. Hlavní náplní činnosti podniku je obhospodařování více než 1,2 mil. ha lesního majetku ve vlastnictví státu (téměř 86 % rozlohy všech státních lesů) a péče o více než 38 tisíc km určených vodních toků a bystřin. Roční těžby se pohybují průměrně kolem 8 mil. m³ dřeva.

Základem lesnické strategie podniku je **trvale udržitelné hospodaření v lesích** založené na maximálním využívání tvořivých sil přírody, které zajistí nepřetržité a vyvážené plnění produkčních funkcí svěřených lesů. Cílem podniku je vytváření



stabilních, kvalitních, druhově, prostorově a věkově skupinovitě smíšených lesů.

LČR také zajišťují významnou službu pro vlastníky drobných soukromých lesů, a to výkon ze zákona určené funkce **odborného lesního hospodáře** na jejich majetcích. Jako jediný subjekt v ČR zavedly LČR vnitřní kvalifikaci pro odborné lesní hospodáře.

Dobrá zpráva



Stali jsme se členy Asociace společenské odpovědnosti a moc se těšíme na všechna setkání i na spolupráci s touto důležitou organizací. Asociace společenské odpovědnosti je největší iniciativa spo-

lečenské odpovědnosti (CSR) a Cílů udržitelného rozvoje (SDGs) pod hlavičkou OSN v Česku. Má již 268 členů z veřejné, neveřejné i neziskové sféry, škol i jednotlivců.

Opět v Lucembursku

I letos jsme mysleli na české i cizí účastníky a návštěvníky dalšího ročníku Běhu proti rakovině v Lucemburském velkovévodství – RELAIS POUR LA VIE, kam se sjeli 23. a 24. 3. 2019 fandit a zasportovat si lidé nejen pracující a žijící v této malebné zemi, ale z celého světa.

Děkujeme paní Sternbergové z České ambasády a panu velvyslanci ČR, že nám už třetím rokem umožňují na tomto krásném setkání prezentovat činnost Mamma HELP alespoň vybranými materiály a několika fotkami od studentů školy Michael.

Jana K.

Blahopřání pro Anežku



Když v našem centru zazvonil telefon, byla jsem příjemně potěšena, že opět slyším ten známý a příjemný hlas paní Anežky Kaplanové. Ještě víc jsem se zaradovala, když se mne zeptala: „Můžu k vám dnes přijít“? Jenom na vysvětlenou – paní Anežku v poslední době hodně potrápily zdravotní problémy. Jako by se s nimi „roztrhl pytel“. Ale ona je statečná bojovnice a všechno našťěstí zvládla. A tak ji k nám doprovodila vnučka. Někdy ji nohy nechťejí poslouchat, ale paměť má vynikající. Moc

hezky se s ní povídá. Vzpomínaly jsme na dobu hodně minulou, na věci veselé, ale i méně úsměvné. Bylo to pěkné a pohodové odpoledne, které s námi strávila.

A protože 29. února oslavila své krásné narozeniny, chceme ji ještě jednou touto cestou popřát hlavně hodně zdravíčka, aby ji pořád provázela dobrá nálada a optimismus, který dovede kolem sebe tak nezištně rozdávat.

Milá Anežko, za celý Mammahelp ti přejeme jen to nejlepší. Máme tě rády a doufáme, že se opět brzy uvidíme.

Mammahelpky ze Zlína

CO SE DĚLO PŘI ODPOLEDNÍCH PROGRAMECH

Přednáška v Mamma HELP centru Plzeň

Mgr. Dana Tomandlová z kliniky Plastické chirurgie FN Plzeň, která zároveň pracuje jako terapeutka v našem MH centru a je naší milou kolegyní, si pro nás připravila zajímavou přednášku na téma „REKONSTRUKCE PRSU PO MASTECTOMII – OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE“. V úvodu nás Dana provedla postupem léčby od pozitivního nálezu při vyšetření prsu v mamologické poradně, až k rekonstrukci prsu. Vysvětlila nám, že se rekonstrukce prsu provádí většinou až po ukončení systémové léčby a je k tomu nutné doporučení od onkologa. Na snímcích pacientek po ablaci prsu jsme mohly vidět výsledky operací, ať už s využitím cizího materiálu – silikonového implantátu, nebo s využitím vlastní tkáně – pomocí laloků. Dana mluvila o riziku s tímto zákrokem spojeným, o pooperační péči a také o délce rekonvalescence. Nakonec nám pustila krátký záznam z operace, kdy byl pacientce dotvářen dvorec prsu. Za velmi zajímavou a přínosnou přednášku Daně moc děkujeme.



Ilona F., MHC Plzeň

Proměny města po 100 letech

Budějovické mammahelpky rozhodně nesedí samy doma! Nedávno vyrazily na výstavu „České Budějovice před sto lety – proměny města ve fotografiích a knihách“. Výstava je věnována 100. výročí vyhlášení Československé republiky a přibližuje tvář a proměny



města. Jádrem výstavy tvoří srovnávací fotografie Milana Bindera, které zachycují vybraná českobudějovická zákoutí. Viděly jsme například historický snímek z pohlednice cca 100 let staré a pod ním současnou fotografii pořízenou s co největší přesností ze stejného místa. Zajímavé byly i dobové kalendáře, adresáře, topografické příručky či denní tisk. A naši znalost Budějovic jsme si mohly vyzkoušet v obrazovém kvízu.

Valentýnský babinec v Hradci

Pro většinu z nás, co už něco pamatujeme, je hlavním dnem lásky 1. květen neboli 1. máj dle básně Karla Hynka Máchy. Ti mladší ale většinou přijali za svůj svátek sv. Valentína. Vznik tohoto svátku doprovází několik legend, všechny vedou do starověkého Říma. Jedna z legend praví, že sv. Valentýn byl římský kněz, který tajně oddával vojáky s jejich snoubenkami, přestože to bylo zakázáno. Podle císařova názoru ženatí muži v armádě nepodávali tak dobré výsledky jako svobodní, proto budoucím vojákům zakazoval vstup do manželství. Valentýn však zamilované tajně oddával a proto ho císař nechal 14. února 269 popravit. U nás máme památku na tohoto svatého v bazilice sv. Petra a Pavla na Vyšehradě, kde je uložena téměř celá lopatka sv. Valentýna. Dostala se k nám z Itálie pravděpodobně za vlády Karla IV.



A právě na sv. Valentína letos vyšel náš odpolední program. A byl jak jinak než o našich prvních láskách. Začaly jsme také tvořit výtvarné dílko – obraz plný srdíček. Kdokoliv k nám přijde, může svým srdíčkem do obrazu přispět. Plní se zatím pomalu – ale jednou bude viset na čestném místě v našem centru.

Jana S.

Autorské čtení v Brně

Před nedávnem jsme se v brněnském centru sešly u autorského čtení z knihy Věry Nykodýmové Až na kostní dřeň. Paní Věra nám nejprve popovídala něco o sobě a také o tom, proč a jak její kniha vznikla. Poté nám přečetla pár částí různých kapitol, které



pro nás vybrala. V těchto úryvcích většina z nás viděla sama sebe a tak v nás opět ožívaly pocity, které jsme samy zažily. Některým z nás ukápla i slzička, jiné jsme to dusily v sobě... Konec čtení byl našťastí velmi optimistický a na definitivní odlehčení jsme si pak ještě vyprávěly různé humorné příhody z ordinací v době léčení. Všechny jsme se shodly na tom, že nám ta „potvora“ změnila náhled na život a také to, že smích a dobrá nálada jsou nejdůležitějším krokem k úspěchu. Děkuje paní Věře za poutavé čtení.

Marie Hamanová

Náramky pro radost

Vyrobít náramek je přece úplně jednoduché! Drátek, nebo gumička, a na ty se navléknou korálky...

Když jsme se pustily do jejich výroby, také to tak vypadalo. Roztřídily jsme korálky do krabiček podle velikosti a barvy, Pavla nám připravila kroucený drátek a pustily jsme se do práce. Držet konec, navlékat a hlavně, aby vše krásně barevně odpovídalo našim představám. Každou chvilku se ozvalo cinknutí korálku, který upadl na zem. Když se ukázalo, že větší korálky, které se měly střídat s malými už žádná nemáme, musely jsme korálky sundat z drátku. A začínaly jsme od samého začátku. Dalším úskalím bylo ukončení naší práce. To ale přispěchala Pavla s kleštičkami a dílo bylo hotovo! Jeden náramek krásnější než druhý.



Výrobou dalších náramků jsme se zdokonalily a některé z nás si odnesly drátky a korálky domů, aby mohly v jejich výrobě pokračovat.

Lída, ČB

Jak na stres

Studenti psychologie si pro nás připravili zajímavé odpolední téma: Práce s psychickou zátěží aneb jak eliminovat stres. Zažily jsme se studenty příjemné odpoledne, dostaly jsme od nich celou řadu užitečných a použitelných rad, jak zacházet se stresem.

Na druhou stranu i studentky od nás odcházely proškolené v samovyšetření a zodpověděly jsme jim celou řadu zajímavých dotazů spojených s naší činností. Stres si k sobě nepřipustíme ani náhodou a jen doufáme, že nám to přesvědčení dlouho vydrží.



Lenka Kalusová

Z pražské artedílny



Už v únoru jsme během artedílny vyráběly krabičky na velikonoční vajíčka. Trochu s předstihem, koledníků prý ale přijde letos víc, říkaly mammahelpky, tak ať stačíme doma ještě další dovyrobiť.

Štěpánka

Kosmetika Capri pro onkologické pacienty

Na přednášce české společnosti Kosmetika Capri, která produkuje kosmetické přípravky podle vlastních receptur, jejichž základem jsou vzácné složky kozího mléka, jsme se v budějovickém centru sešly v hojném počtu. Tyto výrobky jsou totiž vhodné pro onkologické pacienty v průběhu léčby i pro ty, kteří již náročnou onkologickou léčbou prošli. Společnost má za sebou 25letou zkušenost, během níž vynalezli přes 80 účinných receptur. Ty se v praxi velice osvědčily.



Od paní Zuzany Kučerové jsme se dozvěděly o významu kozího mléka v kosmetice. Pro tyto účely jsou z kozího mléka vhodné především tyto složky: tuk, syrovátka, tvaroh a kolostrum. Firma nabízí své výrobky pod dvěma značkami, exkluzivní Le Chaton zahrnuje to nejlepší z přírodních produktů a zaručuje maximální zklidnění pleti a minimální alergické reakce. Značka La Chevre je kromě složek kozího mléka doplněna o suroviny mořského původu a rostlinné extrakty. Všechny přípravky jsou navrženy tak, že nezatěžují výrobu ani životní prostředí – obaly jsou 100 % recyklovatelné, sympatické je i to, že firma podporuje chov koz.

Milena, ČB

P.S.: Výrobky z kozího mléka si budeme moci ozkoušet i v dalších centrech – podívejte se do programů na konci bulletinu!

PODĚKOVÁNÍ VŠEM, CO NÁM POMÁHAJÍ

Fitness show pro Mamma HELP

Zumba, piloxing a jóga, tyto pohybové aktivity se nesly celým nedělním odpolednem při dobročinné akci FITNES SHOW pro Mamma HELP, které pro nás pořádalo Studio 4ladies v Nýřanech. Účastníci akce si také vyslechli edukační přednášku od plzeňských mammahelpek a využili možnosti naučit se metodu správného samovyšetření



na fantomovém modelu prsů. Velký zájem byl také o náš stánek s benefičním prodejem.

Pro Mamma HELP bylo vybráno během pár hodin neuvěřitelných 14 000,- Kč. Děkujeme paní Ivetě Vaverové a jejím kolegyním ze Studia 4ladies, Petře Štefánkové, Radosti Nepálu, Moxie a také samozřejmě všem účastníkům krásného odpoledne.

Ivana Ch., Plzeň

Vy rozhodujete, my pomáháme – máme výhru!

I v letošním kole skvělé akce řetězce Tesco Vy rozhodujete, my pomáháme, se můžeme pochlubit úspěchem a to hned ve dvou městech, kde zabodoval náš projekt Říct to



dětem. V Praze to vyhrála Knížka pro děti maminek, co si ostříhaly vlásky – A tak si hráli na piráty. Mamma HELP by rád toto nelehké období onkologickým pacientkám usnadnil a tak vydává knihu, která jim pomůže situaci kolem nemoci a její léčby dětem vysvětlit. Díky plzeňskému Tesco zase můžeme maminkám s rakovinou prsu a jejich dětem poskytnout Prodloužený víkend pro rodiny pacientek s psycholožkou. Výhra 30 000 nám umožní uhradit alespoň část nákladů. Děkujeme všem za podporu i vhozené žetony.

Nedělní odpoledne ve Vlkově

Vloni na adventních trzích v Černilově jsme měly prodejní stůlek vedle šikovných dam z obce Vlkov. Slovo dalo slovo a v únoru nás pozvaly s naší přednáškou o prevenci karcinomu prsu do své obce. Na tom zase tak nic zvláštního není, jenže po přednášce nás



pozvaly i na svůj program – pletení na rukou. Dostaly jsme k dispozici přádeno se smyčkovou přízí a pod vedením šikovné lektorky jsme tvořily nákrčník. Samozřejmě byla káva nebo čaj a k tomu výborné domácí moučníky. Účast byla více než hojná. A atmosféra byla super, jako bychom mezi ně patřily odedávna. A abych nezapomněla – vše se konalo v neděli odpoledne! Děkujeme!

Jana a Alena z HK

Akreditované mamocentrum EUC Klinika

na Roosveltové ulici v Brně je jedním ze zdravotnických zařízení, kam nosíme mammahelpské bulletiny a zveme na naše akce. Při poslední návštěvě mi paní na recepci řekla, že by nám rádi pomohli získat peníze prodejem některých našich výrobků, konkrétně



zvířátek. Nachystala jsem kočičky, sovy, myši a jiné, přidala jsem krásné vyšívané záložky do knížek a leták, kde se vysvětluje, o jaké výrobky se jedná a na jaký účel peníze jsou. Nabídka z EUC Kliniky nás moc těší, vnímáme ji jako ocenění toho, že naše práce má význam, že není zbytečná. Děkujeme!

Hanka Dubová

Děkujeme, Marionnaud!



O Vánocích je prodej Medvídků v parfumeriích Marionnaud už roky tradicí. Značná část z prodejní ceny jde vždy na dobrou věc a tentokrát doputovala k nám. Dostaly jsme neuvěřitelnou částku 170 600,- Kč! Děkujeme za tak významnou podporu a velmi příjemnou spolupráci.

Zuzana Bláhová, Praha

Paní Eva Mlýnková,



kteřá zorganizovala v listopadu ve Veselí nad Moravou křest kalendáře fotografa Pavla Červenky, nás překvapila v brněnském Mamma HELP centru svou návštěvou a krásným dárkem. Předala nám finanční částku ve výši 11 450,-Kč. Druhou polovinou výtěžku z prodeje kalendáře obdarovala organizaci Krtek. Paní Eva si od nás jako veliké poděkování odnesla naše vlastnoručně vyrobené dárečky a kytičku. Ještě jednou moc děkujeme.

Monika Ch.

Akce Avion

V únoru probíhal v Brně v Avion Shopping Parku den na podporu ženského sebevědomí „MÁM SE RÁDA“, kam jsme byly pozvány.

V přízemí nákupního centra bylo připravené pódium, na kterém program zahajovaly Eva Čejková z organizace ŽENY s.r.o., spolu s Mahulenou Bočanovou. A pak už probíhaly workshopy, módní přehlídka a další akce. V přízemí byla celá řada zajímavých prodejných a prezentačních stánků, v dalších se nabízely individuální konzultace – kosmetické poradenství, osobní styling, poradenství pro rozjezd podnikání a také třeba výklad karet.



I u našeho stolku se brzy začaly zastavovat návštěvnice akce a dávali se s námi do řeči. Vypptávali se na činnost Mamma HELP centra, na naše akce, projekty, se zájmem si braly naše brožurky a letáky, zodpovídaly jsme množství dotazů, ale také jsme vyslechy příběhy některých žen, které měly potřebu se svěřit.

Naše účast na této akci rozhodně nebyla zbytečná.

Světový den boje proti rakovině

kteřý připadá každoročně na 4. února, si připomněly i mammahelpky. Jeho cílem je zvýšit informovanost veřejnosti o problematice rakoviny a vyvracet mýty, které kolem této choroby panují.



Do projektu podpory tohoto dne se každoročně zapojují nejen nadace, veřejné i komerční subjekty, ale také zdravotnická zařízení. Mezi ty letos patřila i Oblastní nemocnice Kladno, která se pro širokou veřejnost rozhodla ve spolupráci s plicním oddělením a Mamma HELP, z. s. udělat osvětu a poukázat na důležitost preventivních vyšetření. Pražské edukátorky měly u stolečku plné ruce práce...

Zajímavé dotazy z naší internetové poradny



Libuše: Jsem rok po úspěšné rekonstrukci prsu implantátem a v listopadu 2018 jsem absolvovala rekonstrukci AMK. Uvažuji ještě o dotetování dvorce a bradavky kvůli barevnému sjednocení s druhou stranou. Můžete mi prosím doporučit, kam bych se měla obrátit? Děkuji za odpověď.

Pro barevnou korekci dvorce a bradavky je lépe použít permanentní makeup. Velmi dobré výsledky a mnoho zkušeností v rámci zdravotních indikací má Mgr. Částková, Na příkopě 17, Praha 1. Lékařská a zkrášlovací mikropigmentace Estea.

doc. MUDr. Aleš Nejedlý



Markéta: Obracím se na Vás s dotazem, zda si můžu nechat udělat tetování před zahájením chemoterapii.

Přeji pěkný den. Musím říct, že bych tetování před zahájením cht. nedoporučovala. Na jednu stranu se nemusí nic stát, ale na druhou cht. oslabuje imunitu a pokud by byly při tetování nějaké komplikace v hojení, mohla byste mít následně nepěkný kožní zánět. Lépe počkat po ukončení cht., přeci jenom je kérka na celý život, tak ať si to zbytečně nekomplikujete.

MUDr. Petra Hrabětová



X.Y.: Mám 17 letou dceru, její babička i prababička měly rakovinu prsu. Jaký je pro ni nejlepší screening? Děkuji.

Vaše dcera je na screening zatím mladá. Záleží též, v kolika letech obě ženy onemocněly. Pokud to bylo po 60. roku věku, není pro ni výrazněji vyšší riziko rakoviny prsu. Pokud byly mladší, pak je nejvhodnější konzultovat vše s genetickým pracovištěm, které může stanovit tzv. míru rizika pro každého člena rodiny a s tím související následné kroky a kontroly. Zatím doporučuji pravidelně samovyšetření, dále má možnost požádat svého gynekologa či praktického

lékaře o klinické vyšetření. Pokud by si nebyla jistá, je možné poradit se v nejbližší mamologické poradně či na screeningovém centru v místě bydliště.

MUDr. Halka Bitmanová

Nabídka paruk a epitéz

Pokud potřebujete nutně vyměnit či změnit paruku a nechcete si už kupovat novou, přijďte do pražského MH centra a zkuste si vybrat z paruk, které nám někdo daroval. A jestli potřebujete třeba náhradní epitézu, **podívejte se na www.mammahelp.cz**, kde najdete seznam. V každém z MH center si můžete vybrat.

20 LET
PODPORY ŽEN
S RAKOVINOU PRSU

MAMMA
HELP

Do center Mamma HELP
si pro naději přišlo již

79 728 žen

www.mammahelp.cz

Děkujeme panu Jiřímu Kroupovi z tiskárny v Ústí nad Labem za pohotovou pomoc a výrobu našich tiskových materiálů k 20. výročí, i za dlouholetou podporu Mamma HELPu.

Líbí se vám také tento náš leták? Stejný design má i nový roll up, a věříme, že úspěch bude mít i knižní záložka, kterou již brzy nabídneme na Knižním veletrhu v Praze.

Za krásnou fotografii vděčíme Kristině Odermatt, která nám ji nabídla jako dárek k 20. narozeninám.

Děkujeme, Kristino!

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

- 4. 4. 15.00 Malování s Adou – arteterapie**
- 11. 4. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – velikonoční tvoření**
- 11. 4. 16.00 „Jít svou cestou“ – od ženy pro ženy.** Koktejl inspirace, vědomostí, sdílení a vzájemné podpory s koučkou Janou Štěpánkovou, která pracuje s jednotlivci i týmy přes dvacet let. Věnuje se tématům, jako jsou vnitřní hodnoty, motivace, zdraví či partnerské a rodinné vztahy. Aktivně se zapojíte a budete mít možnost ovlivňovat výběr témat, kterým se budete chtít věnovat, a která vás zábavnou formou podpoří v dalším rozvoji .
- 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 preaktivováno. Díky správnému cvičení a aktivitě pánevního dna můžeme nejen uvedené problémy odstranit, ale také jim předcházet. Přednáška Daniela Müllera – ředitele společnosti IQ pohyb a hlavního metodika a diagnostika IQ pohybového centra v Praze. Vaši účast ohlaste telefonicky **272 732 691** nebo osobně v MH centru.
- 25. 4. 16.00 Program „Jít svou cestou“** – pravidelné setkávání s lektorkou a koučkou Janou Štěpánkovou v bezpečném prostředí malé skupiny.
- 9. 5. 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 15. 5. středa Český den proti rakovině – 23. ročník.** Přijďte nám pomoci při prodeji tradičních kytiček! Napište předem na paha@mammahelp.cz nebo volejte na tel. **739 632 884**. Děkujeme.
- 16. 5. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – Qulling.** Díky této jedinečné výtvarné technice využívající proužků papíru, které jsou stáčeny a formovány do požadovaného tvaru, si sestavíte krásné a originální obrazce.
- 23. 5. 16.00 Program „Jít svou cestou“** – pravidelné setkávání s lektorkou a koučkou Janou Štěpánkovou v bezpečném prostředí malé skupiny.
- 30. 5. 16.00 Cestovatelské okénko** – tentokrát se Simonou. Podíváme se do Peru.
- 6. 6. 15.00 Program „Jít svou cestou“** – pravidelné setkávání s lektorkou a koučkou Janou Štěpánkovou v bezpečném prostředí malé skupiny.

13. 6. 15.00 Malování s Adou – arteterapie

13. 6. 16.30 Poslední babinec před létem

20. 6. 15.00 Artedílna se Štěpánkou – Fimo

20. 6. 16.00 Program „Jít svou cestou“ – pravidelné setkávání s lektorkou a koučkou Janou Štěpánkovou v bezpečném prostředí malé skupiny.

Tělocvična

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



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 – **4. 4.** 7.30 – 19.30 hod., **18. 4.** 17.30 – 19.30 hod., **2.5.** 17.30 – 19.30, **24.5.** 10.00 – 13.00, **6. 6.** 17.30 – 19.30

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

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

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

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

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

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

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 pojezdových 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 Rašína, 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.

Kouzlo a historie pražských pasáží

Pražské pasáže jsou unikátním fenoménem. Navštívíme pasáž paláce Adria, bývalou „Gottwaldovu“ pasáž, vzpomeneme si i na zaniklé pasáže. Po procházce Františkánskou zahradou navštívíme pasáž Světozor a U Stýblů, pak se projdeme naší úplně první pasáží Lucernou a U Nováků, a pasáží na Václavském náměstí. Na Příkopech navštívíme pasáž Černá růže a galerie Myslbek a skončíme u České národní banky. **Sraz 13. 4. v sobotu ve 14 hod.** na Jungmannově náměstí.

Královská zahrada

Královská zahrada, první okrasná zahrada u nás, byla založena roku 1534 Ferdinandem I. Habsburským – osklivým císařem, ale moudrým panovníkem a věrným manželem. **Sraz 14. 5. v úterý v 10 hod.** u vchodu do Letohrádku královny Anny naproti zastávce Královský letohrádek tramvaje č. 22 a 23, nebo **25. 5. v sobotu v 10 a 14 hod.**

Z Pohořelce na Nový Svět

Malebný Nový Svět leží pod Pražským hradem a je považován za nejkrásnější místo v Praze. Říká se, že Nový Svět je nejzlatější z celé Prahy. Jeho chudí obyvatelé chtěli svou bídu vynahradiť zlatými názvy domů. **Sraz 23. 5. ve čtvrtek v 17 hod.** na zastávce tramvaje 22 a 23 „Pohořelec“.

Záhady a krásy Vyšehradu

Dozvíme se, kde stála první mincovna Českého knížectví a kdo razil první mince, odkud se vzal na Vyšehradě Čertův sloup, jak spolehlivě přivolat déšť a jak to bylo doopravdy s kněžnou Libuší a Přemyslem Oráčem. **Sraz 6. 6. ve čtvrtek v 17 hod.** u Táborské brány (první brána ze strany Kongresového centra).

Zahrady pod Pražským hradem

První písemné podklady zmiňují renesanční zahrady pod Pražským hradem už kolem roku 1550. Ty dal zřídit Ferdinand Tyrolský, který nařídil zasypat příkop před novými letními pokoji, aby tak vznikla zahrada. Ta je tam dodnes a jmenuje se zahrada Na Valech. Nejdříve navštívíme Zahradu Na Baště u vstupu do Španělského sálu ve stylu italských a japonských zahrad. Dále pak Rajskou a konečně Hartigovskou zahradu. Současnou podobu jim dal slovinský architekt Josip Plečnik.

Sraz 15. 6. v sobotu v 10 a 14 hod. u Lvího dvora naproti zastávce Pražský hrad tramvaje č. 22 a 23.

Výlety s Hankou

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. Projedeme okolí Sadské a celé Kersko. Nazpět pojedeme z Hradišťa z hlavní silnice. Trasa bude měřit kolem 10 km.

18. 5. Z Nelahozevsi přes Veltrusy do Kralup – sraz na Masarykově nádraží u pokladen v 9.10, odjezd vlaku v 9.35. Pojedeme do železniční stanice Nelahozeves a půjdeme pěšky k zámku Veltrusy. Po prohlídce zámku a zahrady půjdeme do Kralup k železniční stanici. Odtud vlakem do Prahy. Trasa měří 9 km a vede převážně po rovině.

8. 6. Z Unhoště do Loděnic – sraz na Hradčanské u stanoviště autobusů č. 2 na Rakovník v 8.30. Náš autobus odjíždí v 8.40 a pojedeme do Unhoště. Z náměstí dojdeme až do Loděnic. Trasa je velmi krásná, mírně zastíněná lesy a měří přibližně 16 km. Z Loděnic pojedeme autobusem.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

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.

- 24. 4. Česká přírodní kosmetika Capri!** Nenechte si ujít seznámení s paní Ing. Jitkou Polákovou, zakladatelkou a ředitelkou Kosmetiky Capri. Vyslechneme si přednášku o přípravcích s obsahem kozího mléka, vhodných při léčbě rakoviny.
- 15. 5. Český den proti rakovině (Květinový den).** Přijďte nám pomoci s prodejem žlutých kvítků! Děkujeme každému dobrovolníkovi.
- 22. 5. Přednáška Amoena** – vyslechneme si přednášku přímo od dovozce prsních epitéz a pooperačního prádla pro ženy. Tato přednáška bude primárně zaměřena na prsní epitézy.
- 29. 5. Procházka do jarní přírody** – sejdem se u tramvaje, zastávka Přístaviště na Brněnské přehradě.
- 5. 6. Terapeutické malování s Adou.**
- 12. 6. Babinec** – co se nám povedlo a co byste chtěly změnit. Posezení u kávy a čaje, probereme květinový den a ostatní akce, které proběhly během roku.
- 19. 6. Cestovatelské okénko – Izrael** s Adou.
- 26. 6. Výstava léčivých rostlin** – společně navštívíme centrum léčivých rostlin na Údolní 74, Brno – Kraví Hora.



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 začínají ve čtvrtek v 15 hodin

- 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.
- 25. 4. Zdravé jarní vaření** – máte nějaký jarní zdravý recept nebo návod na očistnou jarní kúru? Sem s ním! Ani praktickým ukázkám ani doneseným pokrmům se nebráníme.
- 7. 5. Cestovatelské okénko** s Jitkou – prohlédneme si zblízka **Petrohrad**.

- 15. 5. středa Český den proti rakovině (Květinový den) 2019** – přijďte si pro žluté kytíčky do našeho centra a staňte se naším dobrovolníkem při jejich prodeji!
- 23. 5. Bylinky kolem nás** – jak, kde a kdy je sbírat a sušit a co si z nich vyrobit a jak a na co užívat, to nám řekne Marie.
- 29. 5. Výlet s Ligou proti rakovině do Vysokého Mýta** – krásné čtvercové středověké náměstí s přílehlými uličkami a další památky stojí určitě za návštěvu tohoto městečka v Pardubickém kraji.
- 6. 6. Letní grilování v centru** – přijďte na téměř letní babinec, kde si opět po roce připravíme něco dobrého na grilu.
- 13. 6. Návštěva Botanické zahrady při Farmaceutické fakultě UK v Hradci Králové s průvodcem.** Kromě léčivých rostlin je zde i bohatá kolekce růží a pivoňek, které zrovna pokvetou. Čas a místo srazu bude upřesněno na pozvánce.
- 27. 6. Opékání a posezení u Miši na zahradě** v mechu a kapradí pod krásnými letitými a vzácnými stromy. Léto budiž pochváleno!

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

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

- 16. 4. Artedílna** – tvoříme pro radost – Velikonoční dekorace
- 30. 4. Artedílna** – manufaktura: plnění látkových výrobků na benefiční prodeje. Přijďte nám pomoci!
- 10. 5. Zahájení lázeňské sezóny – a naše edukační akce v Mariánských Lázních.** Začátek ve 14.00 hod. Najdete nás na kolonádě.
- 14. 5. Artedílna – Tvoříme pro radost.** Mozaikový ozdobný květináč – 1. část
- 15. 5. Český den proti rakovině.** Budeme rády, když půjdete společně s námi prodávat kytíčky. Přihlaste se v centru nebo na tel.: 377 917 395, Sraz v MHC Plzeň, Sedláčkova 14, v 9.00 hod.
- 28. 5. Artedílna – Tvoříme pro radost.** Mozaikový ozdobný květináč – 2. část

4. 6. Přednáška v centru: „Kozí mléko a mikrobiom. Jak využít kozí mléko po léčbě a prevenci rakoviny“. Ing. Jitka Poláková, Kosmetika Capri

18. 6. Babinec – „Léto je za dveřmi“- přijďte k nám do centra na povídání u kávy a čaje o našich a vašich letních aktivitách!

Pravidelné cvičení:

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Zveme mezi sebe i úplné začátečnice.

Bližší informace najdete průběžně na stránkách www.mamahelp.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

9. 4. Artedílna s Pavlou. Velikonoční vyrábění.

30. 4. Jarní návštěva bylinkové zahrady. V bylinkové zahradě se nám moc líbilo, a proto si nenecháme ujít možnost opět si k jednotlivým bylinkám přivonět, dozvědět se o nich něco více a zejména pořídit si na místě bylinky pro svoji zahrádku!

14. 5. Květinový den za dveřmi! Příprava na prodej a rozdělování květinek našim dobrovolníkům. Pomůžete nám i vy?

21. 5. Artedílna s Pavlou. Bižuterie z fimo hmoty.

11. 6. Artedílna s Pavlou. Letní venkovní dekorace.

18. 6. Babinec. Zveme vás na setkání před létem.

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: **2. 4.** úterý - 9.00 – 11.15 hod., **30. 4.** úterý - 9.00 – 11.15 hod., **7. 5.** úterý - 9.00 – 11.15 hod., **21. 5.** úterý - 9.00 – 11.15 hod., **4. 6.** úterý - 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**

- 10. 4. Artedílna** – velikonoční tvoření
- 24. 4. Amoena** – nabídka protetického prádla: plavky, prádlo, pokrývky hlavy. Přijďte se podívat, co je nového, případně si vybrat.
- 15. 5. středa Český den proti rakovině (Květinový den).** Pomůžete nám s prodejem žlutých kytíček?
- 22. 5. Babinec**
- 29. 5. Amoena** – odborná přednáška o epitézách
- 12. 6. Capri** – Česká kozí kosmetika s 25 letou zkušeností a novými studiemi o účincích kozích látek na rovnováhu buněk našeho těla. Přednáší Ing. Jitka Poláková.
- 19. 6. Tradiční výlet před prázdninami** – kam to bude? Zavolejte: 585 220 288

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

10. 4. 13.00 Předvelikonoční babinec

Cvičíme v 1. patře – Malý taneční sál, Zlínský klub 204 (bývalá stará knihovna, kousek od našeho MH centra). Těšíme se na všechny **každou středu v 15.30h.**, kari matky si brát nemusíte, pouze pohodlné oblečení. Z tohoto důvodu bude probíhat v centru odpolední tvořivý program každou druhou středu už od 13.00 h. Přijďte strávit odpoledne mezi nás. Více informací na telefonu 739 632 888.

- 15. 5. Český den proti rakovině 2019 (Květinový den).** Moc prosíme dobrovolníky o pomoc s prodejem žluté kyticky.
- 29. 5. 13.00** Přednáška – Česká kozí kosmetika CAPRI- využití kozího mléka v prevenci i v průběhu léčby.
- 5. 6. 13.00 Artedílna** – jarní aranžování
- 19. 6. 13.00** Babinec – ochutnávka letních dobrot

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



Taťana D. a Helena V.(**70**)- 1. 4., Alena K. – 3. 4., Romana B., Hana H., Jaroslava Ch., Libuše W. a Irena P. Mgr. – 4. 4., Jana Č., Alena H. a Maria M. JUDr. – 5. 4., Hana K., Monika S. a Eva V. – 6. 4., Květa S. (**80**) – 8. 4., Jaroslava F. – 9. 4., Alena L.(**80**) – 10. 4., Vlasta O. a Jaroslava P. a Hana V. (**65**) – 11. 4., Jaroslava A.(**80**) a Milada S. – 12. 4., Květoslava R. a Miloslava Š.(**75**) – 13. 4., Jana B., Aneta E., Tamara H. a Ivana M(**65**) – 14. 4., Alena G., Květoslava H. . Pauline I. – 15. 4., Danuše M. (**70**) a Olga R. – 16. 4., Věra D, Věra K. a Anna S. – 17. 4., Regina V. – 18. 4., Jaroslava H. a Martina Š, – 21. 4., Anna L., Růžena P. a Eva V. – 22. 4., Zdeňka B. – 23. 4., Ludmila N., Miroslava L. a Eva H. – 25. 4., Věra H. – 26. 4., Hana H., Věra K. a Zdena M. – 27. 4., Jana D., Miroslav K. Mgr. a Petra S.(**45**) – 28. 4., Ilona F.(**45**), Jarmila K.(**55**), Martina M. a Ilona P. – 29. 4., Marie B. (**70**)a Klára B.(**55**) – 30. 4.

a v květnu

Iva H., Denisa H., Ludmila K., Květuše V. a Anna V. – 1. 5., Elena H. – 3. 5., Bohuslava K. (**65**), Květoslava S. a Jindřiška T – 5. 5., Ivana G. a Jana P. – 6. 5., Iveta S. – 7. 5., Nataša M. PhDr. a Jiřina N.(**65**) – 8. 5., Karolina H. MUDr. – 10. 5., Eva G., Věra M., Marcela P. a Jana S. – 13. 5., Jiřina F., Marie K. Ing.) a Olga N. – 14. 5., Miroslava B., Jana H. a Alena Š. – 15. 5., Ivana A. – 16. 5., Anna J.(**70**) a Ludmila S. – 17. 5., Marie K., Jaroslava K. a Marta S. – 18. 5., Ludmila B. a Zuzana B. PhDr. (60) – 19. 5., Květa Ř. a Ludmila Ř. – 21. 5., Eva K. a Ilona M. – 22. 5., Ivana A. a Miloslava Č. – 23. 5., Anna F.(**70**), Jana N. a Lenka V. Mgr. – 24. 5., Irena K.(**80**), Olga P., Miluška Š. a Ellen U. – 25. 5., Jaroslava B., Jana D.(**80**), Anna F., Marcela H., Marta J. a Renata M. – 26. 5., Eva J., Ivana S.(**60**) a Jana Š. – 27. 5., Vlasta Š. – 28. 5., Zdeňka K. a Markéta U. – 29. 5., Broňa K. Ing., Naděa N., Zdeňka P. a Ivana Ž. – 30. 5., Zdenka Š. – 31. 5.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

Koněvova 150, 130 00 Praha 3

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

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

MAMMA HELP CENTRUM Brno

Koordinátorka: 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**



**MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ**



**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta multimediálních komunikací**



SKUPINA ČEZ

SIGMA-ALDRICH®

THERMO INDUSTRY, a.s.

amoena



**VIENNA HOUSE
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**