

5 – 6 / 2019

KVĚTEN – ČERVEN





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

Jak jsme začaly slavit

20. narozeniny

Prohlížím fotografie, pořízené na naší tří denní akci v Brně, pořádané při příležitosti 20. výročí vzniku našeho Mamma HELPu. Ve vzpomínkách se vracím zpět k čtvrtku 4. dubna... ráno bylo kruté, vstávám v 5 hod., protože musím být v Plzni v 7 hod, parkuji u naší koordinátory Ivy, sedáme společně ke Katce do auta a již frčíme do Brna. Do cíle jsme přijely úplně přesně. Brněnská děvčata připravila občerstvení, převlékáme se a společně s ostatními mammahelpkami nasedáme do přistaveného autobusu, který nás odváží do lesa u Brněnské přehrady. Naším úkolem je vysadit symbolický LES PRO ŽIVOT. Po přivítání, odhalení pamětní cedule a krátké instruktáži, jak máme postupovat, jsme se vrhly do práce. S vyrýváním děr pro malé stromečky – doubky nám pomáhali studenti, takže nám vysazování docela šlo, lesníci nestačili přepichovat kolíky s provázky! Už doma jsem si udělala seznam lidí, za které jsem chtěla vysadit stromečky. Kromě sazeničky „za sebe“ i za další lidi, kteří se v životě taky setkali s onkologickým onemocněním. Vysázela jsem 35 stromečků, „naš les“ je z 500 ks dubů. Slibuji si, že až pojedu na Moravu, navštívím náš LES PRO ŽIVOT. Zjistila jsem, jak jej najdu, do navigace jen zadám: „U křivé borovice Brno“.

Myslím si, že nejen já, ale i ostatní děvčata měla dobrý pocit z takové činnosti. Spokojené a posilněné moravskou zelňačkou, bagetou, placičkami jedeme zpět do Brna. Ubytováváme se v hotelu Continental Brno. Máme volný večer, jdu se projít, potkávám mamahelpky – kamarádky z pražského MHC. Přidávám se k nim a společně poznáváme večerní Brno. Jdu spát brzy a těším se na druhý den, protože máme naplánovanou procházku po Brně s průvodcem.

Je to mladý sympatický muž, který nám postupně představuje brněnské skvosty, procházíme parkem Lužánky k vilám Löw-Beer, Arnoldově a Tugendhat, které byly převážně financovány z místního textilního průmyslu. Na Moravském náměstí se dovídáme, že jezdecká socha markraběte Jošta má symbolizovat odvahu. Pořizujeme si zajímavé fotografie, z pohledu připomíná socha pánský rozkrok. Naš průvodce to komentuje: „Český národ vidí symboly všude“. Pokračujeme dále na náměstí Svobody, kde jsou umístěny jaderné hodiny, které mají připomínat nábojnici z r. 1645. Každý den, vždy v 11 hodin z jednoho z otvorů těchto hodin vypadne památeční skleněná kulička. Bohužel bylo již po 11. hodině, takže pokračujeme dál do Staré radnice, kde se nachází vycpaný krokodýl, zvaný Brněnský drak a kolo. Na Zelném trhu se loučíme s naším průvodcem, který nám dal v průběhu výkladu tipy na odpolední program. V průběhu naší procházky po Brně jsem opět navázala kontakt s děvčaty, se kterými jsem byla před pár lety na rekondičních pobytech ve Františkových Lázních a v Radějově. Naše skupinka se po obědě vydává „šalinou“ č. 9 do Botanické zahrady a arboreta Mendlovky univerzity v Brně. Zde byl krásný klid, užíváme si jarních kytiček, slunce, zpěv ptáčků... Bylo to velmi příjemné odpo-

ledne, které jsme v cukrárně Kolbaba zakončily kávičkou a dortíkem. Konstatovaly jsme, že máme našlapáno téměř 10 km! Takže krátký odpočinek a příprava na večerní akci.

Slavnostním programem nás provázela moderátorka Renata Růžová. Užily jsme si úžasnou kloboukovou přehlídku, zpěv, trubku a housle pana Armstronga a na závěr výborný raut s čtyřpatrovým dortem od Kolbabů. S kamarádkou Janou K. si ještě povídáme na pokoji. Neviděly jsme se 5 let! Je toho hodně na sdílení, máme společnou řeč nejen v diagnóze, ale i v životě, takže jdu spát v 1 hodinu v noci. Ráno loučení a rozjíždíme se domů s dobrým pocitem, že jsme 20 let nejen oslavily, ale vysadily náš LES PRO ŽIVOT. Jemně začíná pršet a my máme z deště radost, zalévají se naše doušky. Věřím, že „náš les“ bude růst pro další generace, a že už brzy bude nalezen lék na všechna onkologická onemocnění.

Jarmi*, MHC Plzeň



Milá Jarmi, moc děkuju za tvé osobní vyznání, myslím, že ničím lepším tenhle bulletin ani začínat nemůže! Ohlasů i fotek přišlo plno, kdo chce vědět víc, podívejte se na naše stránky www.mamahelp.cz. Já už dodám jen malé shrnutí a poděkování těm, kdo nám pomohli:

Brno – Les pro život

Protože pobyt na čerstvém vzduchu a fyzická aktivita přispívají k udržení kvality života pacientek, rozhodly jsme se k **20. výročí vysadit stromky, které oslavují život. Tím také začínají neoficiálně oficiálně naše celoroční oslavy tohoto našeho jubilea.**

4. 4. 2019 se mammahelpky sjely ze všech osmi center na víkend do Brna. V Brně totiž Lesy ČR vyhlásily u přehrady Lesnický park, darovaly nám sazenice a přenechaly k jejich vysazení jednu paseku. Více jak 60 žen, které spojuje jejich nemoc, spolu s několika lékařkami, tu vysadilo celkem 500 stromků – za sebe a za své kamarádky, které se



nyní ještě léčí, a nemohly přijet. Časem tak vyroste dubový les, náš **LES PRO ŽIVOT**, který si budou moci užít všichni místní. Přijďte se podívat i vy!

Děkujeme všem našim partnerům za finanční podporu, a lesníkům a také studentům a studentkám lesnické a agronomické fakulty Mendelovy univerzity v Brně za velmi vítanou pomoc přímo na místě činu!

Jana Drexlerová

Společenský večer k 20. narozeninám

Ještě jsme se ani pořádně nestihly vzpamatovat ze čtvrtletního sázení symbolického „lesa pro život“ a byl tu pátek večer a další setkání. Tentokrát s našimi přáteli, partnery, lékaři, sponzory, prostě hosty našeho společenského večera v hotelu Continental.

Přípitek růžovým vínem od Krále vín, stoly nazdobené v růžovém tónu, květinová výzdoba, o níž se postaralo květinové studio AMMI a růžové perníčky, které pro nás s láskou upekla paní Jiřina Švarcová. Všechny nás uvítala a večerem stylově provázela paní Renata Růžová. Užili jsme si krásnou hudební show Louise Armstronga, která se nádherně prolínala s kloboukovou přehlídkou paní Radky Chabičovské a jejích krásných modelek. Klobouky firmy Dantes doplnilo půvabné taneční vystoupení dětského páru.

Jana Drexlerová, ředitelka Mamma HELPu, nám přiblížila, proč a jak Mamma HELP před dvaceti lety vznikl a připomněla některé z úspěšných i dosud probíhajících projektů. A pak už přišla chvíle, kdy moderátorka pozvala na pódium kompletní tým našeho brněnského centra, včetně naší milé odborné garantky, primářky genetiky Masarykova onkologického ústavu, doktorky Lenky Foretové, a Jana každé z nás poděkovala krásnou růžovou růží.

A já jsem měla příležitost poslední růží za nás všechny v sále poděkovat Janě za vše, co za těch dvacet let udělala, a co ještě udělá.





A protože šlo o narozeninovou oslavu, je jasné, že nemohl chybět ani narozeninový dort. O ten se postarala Cukrárna KOLBABA – byl nádherný a čtyřpatrový. Ale to nebylo všechno. Patřilo k němu ještě dalších osm malých dortíků, každý se znakem města, kde má Mamma HELP své centrum. Radost pro oko a jak jsme se hned přesvědčili, i pro naše chuťové buňky.



Pak už došlo na volnou zábavu a taky na vynikající raut, který pro nás připravil Hotel Continental Brno. Myslím, že si každý přišel na své – od předkrmů přes hlavní jídla a dezerty, vše bylo výborné a dokonalé. Všechny dobroty skvěle doplnilo víno z Vinařství VYSTOUPIL a nemohla chybět ani ochutnávka našeho nealkoholického piva Mamma BEER, které je úplnou novinkou.

Jak to celé shrnout? Dva úplně rozdílné dny, plné silných zážitků, emocí a nezapomenutelných okamžiků, které si v sobě určitě poneseme hodně, hodně dlouho.

A co bych chtěla dodat? Moc si vážím toho, že i řada z nás s radostí a nezištně přiložila ruku k dílu – třeba výzdobu sálu v hotelu Continental Brno, úžasné doplnilo vyřezané



ovoce v podobě růžového melounu a jablíček od Yvy Valentové.

Yva navařila i kotlety zelňačky do lesa, a skoro všechny brněnské mammapky tam donesly něco sladkého nebo slanečného na zub.

Tento další krásný dort nejen skvěle vypadal, ale také výborně chutnal a udělal nám velkou parádu na našem stánku na Brněnských onkologických dnech, které nás čekaly vzápětí, stejně jako perníčky s růžovou stužkou – obojí pro nás a naše hosty na stánku napekla Helena Hutyrková.

Děvčata, moc děkuju!



Monika Chábek, MHC Brno

V Brně se konal 43. ročník Brněnských onkologických dnů

Dominovaly zde dva stánky. Jednak stánek MOÚ Brno a druhý náš. K tomu našemu nám dopomohly dvě skutečnosti. Jednak naše kulaté výročí a také fakt, že jsme byly první pacientskou organizací, která se Brněnských onkologických dnů před lety zúčastnila. Děkuje vedení kongresu, že nám tuto výsadu umožnilo.

A taky bych moc ráda poděkovala všem, kdo se jakýmkoliv způsobem podíleli na přípravách a stejně tak mammahelpkám, které držely služby na stánku: Hance Jírovcové, která tu byla celé tři dny, z Prahy pak Janě Šimorové a Aničce Hrudkové, Katce Vondráčkové ze Zlína a Stáně Absolínové, Janě Kyjovské, Renatě Heinrichové a všem brněnským terapeutkám – Hance Dubové, Zdeňce Odehnalové, Marii Hamanové a Zuzce Klusáčkové.



Hlavní a největší poděkování patří Janě, která tu za ty tři dny odvedla jako vždy velký kus práce.

Monika Chábek

A ještě jedna radostná novinka, kterou si nemůžeme nechat jen pro sebe!



Naše milá Lenka Runtágová, která vloni pár měsíců vedla brněnské MH centrum, šťastně porodila chlapečka. Její, už třetí syn, Vítek měl 3190 g. Hodně štěstí do života, Vítečku, a hodně zdraví – celé rodině!

Co o nás řekla Olga Sommerová

Celý svůj dospělý život jsem byla konfrontována s diagnózou rakovina prsu, s nemocí, která mi brala přítelkyně. Kromě účasti, a posléze smutku z odchodu báječných žen na věčnost, jsem věděla, že jako filmová dokumentaristka musím pro osvětu společnosti (nebojme se toho slova) něco učinit.



Natočila jsem dva filmy, příběhy žen, které po původním šoku, poté, kdy na ně osud ukázal, začaly se svým údělem bojovat. Obdivovala jsem jejich statečnost, odhodlání žít – kvůli sobě, kvůli dětem, kvůli rodině a přátelům. Chtěla jsem také vyjádřit, a vlastně oslavit úsilí jejich pomocníků v zápase o život. Poznala jsem při natáčení dva mimořádné lékaře, onkochirurga Václava Pechu a rentgenoložku Mirku Skovajsovou. Tito dva lidé se mi jeví jako strážní andělé, vybavení nejenom vysokou profesionalitou, ale také neobvyklou empatií.

Doktorka Mirka Skovajsová je pro zoufalé ženy, kterým jde o život, požehnáním, ztělesněnou nadějí. Doktor Václav Pecha spoluzaložil před bezmála dvaceti lety se svou pacientkou, dnes šéfkou společnosti Janou Drexlerovou Mamma HELP, organizaci, která obětavě a bezplatně pomáhá ženám radou, informacemi a psychologickou podporou. Pro mě je pravým smyslem života pomoc bližním. Mamma HELP má tento mravní zákon ve svém erbů.

S velkou úctou Olga Sommerová

Moje cesta do Mamma HELPu

Byla to velká náhoda, jak jsem se dostala do Mamma HELPu. O organizaci jsem sice slyšela, ale neměla jsem odvalu a dodnes nevím proč, ji navštívit. Jednou mne mé kroky zavedly do obchodního domu a uviděla jsem stánek Mamma HELP. Dodala jsem si kuráž a stánek jsem navštívila. Byly tam dvě ženy, okamžitě se mi věnovaly a pozvaly mne k nim na Den otevřených dveří. Doma jsem návštěvu ještě zvažovala, ale za týden jsem se odhodlala a vydala se do centra. Obavy, o čem si budeme povídat, mě opustily hned po příchodu. Dostalo se mi velmi milého přijetí. Věnovaly se mně Helena Fišerová a Ilona Tytlová. Bylo to příjemné povídání a i posezení. Moc jim za to děkuji a pro všechny, kdo váhají s návštěvou jako já, mohu jen doporučit, aby neotálely a centrum v Plzni navštívily. Později jsem se stala i členkou a již třetím rokem pravidelně docházím do Mamma HELP centra. Vždy se mi dostane milého přijetí jako poprvé a pokud potřebuji s něčím poradit nebo cokoli vprobat, děvčata z Mamma HELPu jsou vždy ochotná pomoci. Jsem moc ráda, že v Plzni centrum je.

Eva Skřivanová



Amálka, tak jí všichni říkají, je maminka 3letého Kubíka. Mladá, krásná, plná energie! Život jí už připravil několik těžkých zkoušek a na konci ledna 2019 přišla další. Byla jí diagnostikována rakovina prsu. Amálka prevenci nikdy nezanedbávala, přesto ji po 10-ti letech pravidelných kontrol tato nemoc překvapila.

Začátkem února navštívila na doporučení své onkoložky naše centrum v Českých Budějovicích. Dostala u nás odpovědi na veškeré své otázky a našla u nás velkou oporu ve své náročné životní situaci.

Nyní Amálka prochází náročnou léčbou. Léčba rakoviny prsu připravila Amálku o její krásné dlouhé vlasy, těšíme se společně, až jí zase budou dorůstat. Zároveň léčba změnila i její chuť k jídlu. Po čtvrté chemoterapii, kterou Amálka absolvovala ve čtvrtek, na ni čekalo malé překvapení!



Abychom jí pomohly vrátit chuť k jídlu a doplnily energii, uvařily jsme jí silný kuřecí vývar a vepřové maso v mrkvi s bramborem, které má tak ráda! V rámci projektu „Holky, už mi zase chutná“ jsme se po vaření se známými kuchaři rozhodly uvařit u nás v centru přímo Amálce!

A že jí chutnalo!!!

Přejeme Amálce a její rodině hodně sil a v další léčbě jsme tady stále pro ni!

Mammahelpy z Českých Budějovic



Vzkaz od Amálky, klientky MH:

To, že jsem navštívila Mamma HELP centrum v Českých Budějovicích, bylo jedno z mých nejlepších rozhodnutí v životě!
Našla jsem tady velkou oporu...

Nikdy na to nezapomenu ♥♥♥

Projekt MysliProtiRakovině

V Českých Budějovicích se za velké účasti veřejnosti a zájmu médií konala jedna z přednášek projektu MysliProtiRakovině. Na pozvání českobudějovického Mamma HELP centra tam 22. května vystoupil psycholog **PhDr. Ing. Martin Pospíchal** s přednáškou nazvanou „**Vliv našich emocí na imunitní systém a zdraví**“. Zájemci o téma, jak psychicky ustát onkologická onemocnění, zaplnili největší přednáškový sál ZSF JU v Českých Budějovicích a přednášku odměnili mimořádně dlouhým potleskem. Nejen přednášející, ale i všichni, kdo se na pořádání akce podíleli, byli velice mile překvapeni skvělými pozitivními zpětnými odezvami.

Byla to vzácná příležitost, jak se na toto onemocnění, které s sebou nese i velkou psychickou zátěž, podívat z jiného úhlu. Dr. Pospíchal se zaměřil hlavně na možnosti psychické podpory zdraví a prevence návratu onkologického onemocnění.

Právě tento pohled, na který většinou lékaři nemají čas, lidé v zaplněném přednáškovém sále velmi ocenili, stejně jako řadu praktických rad. Do dvouhodinové přednášky nabitě informacemi nebylo možné vměstnat vše, co publikum zajímalo, ale **zájemci o toto téma mohou zdarma využít i videa a články, které jsou k dispozici na webu České onkologické společnosti www.linkos.cz**. Jihočeská televize i Český rozhlas také odvysílají v dohledné době s dr. Pospíchalem rozhovory, které s ním natočily před českobudějovickou přednáškou.

Dr. Pospíchal mluvil zejména o tom, jak lze náročné stresující situace zvládnout či aspoň zmírnit „zbraněmi vlastního těla“, jak můžeme svou vlastní myslí podporovat imunitu a také jak důležitá je opora rodiny, přátel a kolegů či umění dělat si radost a opravdu ji vnímat. Zdůraznil, jak ozdravný účinek má schopnost odpustit jak druhým, tak sám sobě. Na záklá-

dě výsledků řady vědeckých výzkumů rozebíral otázku možného působení emocí a s nimi souvisejících biologických pochodů na imunitní systém a průběh nemoci, zaměřil se na souvislost některých mozkových okruhů a imunitního systému – to vše v rámci „psychologické prevence“, která má význam nejen pro onkologické pacienty.



Spolu s dalšími odborníky z oborů psychologie, onkologie a zdravého životního stylu je dr. Pospíchal tvůrcem unikátního projektu v oblasti prevence s názvem #MysliProtiRakovině. Ten se na rozdíl od jiných podobných projektů soustředí především na lidskou mysl, tedy naše prožívání, jeho možný vliv na zdraví a nemoc. Tyto přednášky se konají na univerzitách v Praze, Brně, Olomouci a jiných velkých městech, obvykle bývá jejich kapacita velmi rychle zaplněna. Do Českých Budějovic přijel dr. Pospíchal nyní poprvé, a to na pozvání členek Mamma HELP centra, které jeho přednášky navštívily v Praze. Zaujalo je hlavně to, jak mluví o vlivu pozitivních a negativních emočních prožitků na naše biologické pochody a zdraví. Navíc jsou tato setkání užitečná nejen pro pacienty, ale i pro ty, kteří jsou s nemocnými v kontaktu a chtějí jim víc porozumět a být oporou, neví však přesně, jak na to.

Přednášku na ZSF JU uvedly doc. PhDr. Ing. Hana Konečná, Ph.D., z Ústavu humanitních studií v pomáhajících profesích ZSF JU a koordinátorka českobudějovického Mamma HELP centra Ing. Ludmila Kubátová, která poděkovala ZSF JU za možnost uspořádat přednášku v tomto velkém přednáškovém sále. Díky takovému zázemí mohli téma vyslechnout všichni, kdo o ně měli zájem – a mnozí návštěvníci se dotazovali, zda fakulta pořádá takové akce pro veřejnost pravidelně, protože by na ně rádi chodili častěji. Přítomna byla i řada pedagogů včetně proděkanky a ředitelky Ústavu humanitních studií Mgr. Vlastimily Ptáčníkové, Ph.D., a PhDr. Vlastimily Urbanové – přednášku si s velkým zájmem vyslechly až do konce a dr. Pospíchal, který toto téma dále rozvíjí, pozvaly na ZSF JU i na příště.

Děkujeme všem!

Alena Binterová, ZSF JU

Růžový dárek pro Mamma HELP, aneb soutěž bleskovka

Chystáte se do ZOO Praha? Nezapomeňte se zastavit u našeho nového přítele jménem **kolpík růžový**, kterého jsme pro letošní rok adoptovali! Respektive adoptoval ho nejmenovaný dárc (J. D. – pozn. redakce) a jeho adopci Mamma HELPu věnoval, jako dárek k narozeninám. Podívejte se, jaký je to fešák! Co říkáte, nemohly bychom takovou adopci spáchat i v dalších zoologických zahradách? Jen by to chtělo zas jiné zvířátko! Kdo si pospíší, bude to mít snazší – ono těch růžových tvorečků zas tak moc není... a ZOO jsou snad ve všech městech, kde máme naše MH centra. Jsem zvědavá, milé mammahelpky, jak rychle se nad tím nápadem zamyslíte a jak rychle se pak mezi sebou dohodnete. A které MH centrum se složí na zajímavějšího růžového parťáka! Ať ten kolpík není dlouho sám... Držím palce všem!

Vaše J. D.



NGO Market – 20. ročník



Veletrh neziskovek, stejně jako Mamma HELP, měl 20. výročí. Již tradičně nabídl návštěvníkům bohatý doprovodný program plný workshopů, seminářů a praktických ukázek z činnosti více než 170 českých i zahraničních nevládních neziskových organizací, mezi kterými byl i Mamma HELP.

NGO Market je jedinečnou jednodenní akcí, která od svého vzniku v roce 2000 neustále rozšiřuje svůj rozsah i záběr. Neziskové organizace aktivně ve vzdělávání, dobrovolnictví, oblasti lidských práv, sociální, zdravotní a environmentální problematice nebo jiných oblastech mají možnost představit své aktivity široké veřejnosti, navázat nová partnerství, zaujmout, oslovit sponzory a dobrovolníky, ale i získat nové vědomosti potřebné pro úspěšné vedení své neziskovky.

Zuzana Bláhová, MHC Praha

Dotek pro Zlín již potřetí!



Dějištěm studentského neziskového projektu Dotek se tentokrát stala Olomouc, konkrétně překrásné prostory bývalého barokního jezuitského konviktu ze 16. století. Fakulta multimediálních komunikací Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně ve spolupráci s letoším spoluorganizátorem Univerzitou Palackého v Olomouci přinesla velmi originální zážitek všem návštěvníkům této moravské metropole. Dotek 2019 byl zahalen do barokní atmosféry 16. století a nesl se v duchu subkultur. Díky tomu vznikl naprosto jedinečný umělecký zážitek, poskytující kontrast mezi moderním pojetím umění, módy, designu a historickým zázemím kaple.

Zúčastnění se stali součástí pestrého programu, který vyústil v sobotu 13. dubna. Přinesl několik zajímavých mezinárodních přednášek, workshop, projekce ve filmovém sálu a doprovodnou celo-

denní hudební vložku. Vyvrcholením večera byla Fashion show, spojená s live performance, která představovala kolekce mezinárodních designerů, a byla zakončena dražební aukcí celkem osmi produktů z brněnského SALONČ4, navržených speciálně pro letošní ročník. Vzhledem k charitativní povaze události a již tříleté spolupráci s naší organizací putoval celý výtěžek z aukce, a že byl překrásný – 20 950,- Kč, právě mému zlínskému centru.

Večer byl naprosto úžasný, atmosféra strhující a samotné prostory překrásné. Před studenty hluboce smekám a všem, kdo se na akci podíleli, patří z našeho centra obrovský dík.

Katka Vondráčková, MHC Zlín

Ocenění z Nadace TESCO

Bylo mou milou povinností převzít šek s částkou 10 000,- Kč, které jsme získali v OC TESCO Olomouc. Děkujeme všem, kteří nás podpořili vhozením žetonu. Vážíme si Vaší pomoci. Peníze využijeme k zakoupení nového modelu k nácviku správné techniky samovyšetření prsu.

Lenka Kalusová, MHC Olomouc



Král vín

Sezóna největších degustací sektů, frizante a růžových vín se právě rozjela. První zastávku hostil plzeňský Parkhotel. Na Dnu v růžovém tak kromě skvělých českých a moravských vín byly k ochutnání skvělé sýry Olmín, Gran Moravia a trojlístek Herold, Vinařský sýr a Montana. Doplnily je neméně skvělé uzeniny. Samostatnou ochutnávku svých sýrů nabídla usměvavá sýrařka, kterou vyslala populární jihočeská mlékárna Madeta. Velmi očekávaná je soutěž o nejrožovější pár, který vyhrál karton růžového frizzante



z Vinařství Vajbar. Ale v Plzni zdaleka nevyhrával jen nejrůznovější pár. Všichni přítomní, kteří přišli na akci v růžovém oblečení alespoň na horní polovině těla, získali zdarma vstupenku na prohlídku Vinařství Vajbar spojenou s degustací. A další byli odměněni při losování tomboly. A pochopitelně, že KRÁL VÍN České republiky opět myslí na potřebné! Pomáhá ženám s rakovinou prsu, na všech Dnech v růžovém můžete přispět patientskému sdružení žen s rakovinou prsu – Mamma HELP. V Plzni každý přispěvatel obdržel jako poděkování speciální domácí buchtu s růžovou posypkou z pražské pekárny a restaurace Eska, dvojnásobného držitele BIB Michelin. A v kasičce se tentokrát sešlo 8 600 korun!

Ivana Chvojková, MHC Plzeň



Pro bono snídaně

Tentokrát nás v Praze velmi mile překvapili zaměstnanci nadnárodní právní kanceláře Allen & Overy, když uspořádali v sídle své pražské pobočky pro bono snídani. Během víkendu napekli, navařili a v pondělí se sešli u jednoho stolu a společně posnídali.

Na občerstvení poté přispívali různými částkami a podařilo se jim pro nás do kasičky, s přispěvkem vedením firmy, vybrat výslednou sumu 10 000,- Kč. Děkujeme moc a moc za přízeň, krásnou podporu i bezvadnou fotografii.

Petra Plánková

Skauti pomáhají potřebným



Každým rokem skauti ze střediska Střela v Plzni pořádají akci Skauti potřebným. Vypíší výběrové řízení, kam se organizace mohou přihlásit. Vyberou organizaci a té věnují finanční obnos, který získají prodejem výrobků vytvořených na svých schůzkách. Letošní výtěžek z prodeje ve Velikonočním stánku skauti věnovali plzeňskému Mamma HELP a to na projekt Psychologické poradny pro maminky s dětmi. A víte, kolik pro nás získali? Neuvěřitelných 17 094 korun! Děkujeme velice za tento zásluhný čin.

Ivana Chvojková



Závody kočárků v Děčíně nezastavilo ani počasí

Závody kočárků – strolling se již po osmé konaly v celé ČR. A protože maminky a babičky jsou nejen cílová skupina pro závody ve sportovní chůzi s kočárky, ale i pro edukaci a nácvik samovyšetření prsu, byl Mamma HELP již potřetí partnerem pořadatele, kterým je Rákosníček Děčín. Zimní počasí se během dne změnilo na jarní a tak závodnice a závodníci mohli vyrazit na trať...

Zuzana Bláhová

Výstava Michael for Mamma HELP opět v Hradci Králové

Celý duben se zaměstnanci a návštěvníci Krajského úřadu Královéhradeckého kraje na Pivovarském náměstí mohli seznámit s činností naší organizace prostřednictvím fotografií studentů Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael. Děkujeme vedení úřadu za umožnění instalace výstavy a zapůjčení výstavního prostoru.

Jana Smetanová

Byly jsme u toho!

Otevření EUC kliniky v nových prostorách Na Šibeníku v Olomouci. Mají to tam moc pěkné a my jim přejeme, ať se jim tam daří.

Lenka Kalusová



Zajímavé dotazy z naší internetové lékařské poradny



Zdenka: Chodím na chemoterapii a jsem v pracovní neschopnosti. Vycházky mám pouze odpoledne. Může mi můj onkolog napsat vycházky neomezené? Chtěla bych třeba na celý víkend jet na chalupu nebo se někam podívat na déle, ale takto nemám šanci. Nevím, jak bude pokračovat léčba, nebo jak dlouho tu ještě budu. Děkuji za odpověď.

Dobrý den. Během léčby Vám lékař může požádat o tzv. vycházky s volitelnou dobou, nicméně tyto vycházky bohužel neumožňují dlouhodobý odjezd mimo nahlášenou adresu.

MUDr. Renata Koževnikovová

XY: Od srpna 2018 se léčím s ca prsu – invazivní duktální, potvrzena mutace BRCA1. Nejdřív jsem měla chemo, operaci – bilat. mastektomie se založením expandérů. Teď asi 5 týdnů beru Tamoxifen (ER 50%), objevilo se svědění zevního genitálu. Jde to nějak zmírnit krémy, gely? Zkousím Clotrimazol, ale zatím nic moc efekt. Po 2. operaci – výměně expandérů za implantáty mě ještě čeká ozařování. Má záření nějaký vliv na implantát? Za jak dlouho po operaci se může radioterapie začít? Bylo mi doporučeno odstranění vaječníků, je i pak nutné brát Tamoxifen? Děkuji



Přeji hezký den. Co se týká podávání Tamoxifenu, může způsobovat vaginální obtíže, které popisujete, ale je vhodné zajít za gynekologem a poradit se, dříve než by se TMX vysazoval. Výměna za jiné léky se sice udělat může (tzv. inhibitory aromatáz), ale to musí být pacientka po přechodu. Takže buď se podávají současně se Zoladexem, nebo při vaší genetické predispozici je stejně nabíledni odstranění vaječníků. Jinak RT implantáty nijak neovlivní, ale za jak dlouho po operaci se může zahájit radioterapie, to je podle hojení a plastického chirurga. Jenom víceméně platí, že RT

by měla být zahájena do cca 6 měsíců od první operace (tj. od odstranění nádoru), jinak poté již nemá takový efekt.

MUDr. Petra Hrabětová

Renata: Existuje někde hodnocení jednotlivých mamografických pracovišť z hlediska úspěšnosti odhalování nádorů? Jistě je úroveň schopnosti lékařů, vyhodnocujících snímky, různá. Je lepší dojíždět i ze vzdálenějších oblastí republiky do Prahy, kde se dají očekávat ti nejlepší v oboru? Jak časté je mylné vyhodnocení pořízených snímků? (nerozpoznání počínajícího nádoru). Děkuji za odpověď.



V České republice je každé screeningové pracoviště každoročně auditováno. Výsledky nejsou veřejně k dispozici, ale tento audit zaručuje dostatečnou profesní úroveň lékařů i přístrojového vybavení. Není tedy v žádném případě nutné jezdit do Prahy. Seznam pracovišť, která auditem úspěšně prošla, najdete na www.mamo.cz. Hodnocení mamografických snímků je velmi náročná a zodpovědná práce. Aby se minimalizovala možnost špatného hodnocení, každá mamografie je hodnocena nezávisle dvěma lékaři. Tedy pokud by náhodou jeden podezřel změny vyhodnotil špatně, pak je tu druhé čtení a druhý lékař... je velmi nepravděpodobné, aby dva lékaři přehlédli podezřelé změny. Nicméně se někdy může stát, že nález je tak diskrétní, že není na mamografii viditelný. Žádná metoda není bohužel stoprocentní. Přesto je mamografie pořád jedinou rychlou, neinvazivní a všem dostupnou metodou, která dokáže zachytit nádory v počátečních stádiích. Její senzitivita je mezi 75-85%.

MUDr. Halka Bitmanová

KDE JSME INFORMACEMI O PREVENCI POMÁHALY MY?

Dva dny věnované prevenci

ve firmách Koyo Bearings a Senior Flexionics. Tyto dny jsou vždy náročné, ale mají velký smysl! Desítky žen a o něco málo méně mužů už vědí, jak na samovyšetření nebo jak s ním pomoci partnerce a to je přesně to, co nám dělá radost a dává naší práci smysl.



Lenka Kalusová

Naše přednáška v Rodinném centru Provázek

Je úžasné, jaké možnosti trávení volného času mají v dnešní době rodiče s dětmi. Tak třeba v Rodinném centru Provázek maminky rovnou spojily příjemné s užitečným.



Je to radost i pro nás přednášet v takovém milém prostředí, kde se ženy nestydí zeptat, zajímají se o problematiku dnes tak časté nemoci a nácvik samovyšetření, protože k tomu jednou povedou i své dcery. To nás těší a vidíme v tom velký smysl naší práce. Přitom se vše odehrávalo za přítomnosti dětí, které si v klidu hrály...

Ivanka

Den zdraví na Zdravotně sociální fakultě JU v Budějovicích



Přednášky pro veřejnost, workshopy v učebnách, tělocvičně – centru fyzioterapie a ve vestibulu, to vše nabídl Den zdraví v budově Vltava (dříve Uran) ZSF JU v Českých Budějovicích.

Několik hodin, kdy se široká veřejnost v rámci přednášek od radiologie, laktčního poradenství, přes revmatismus, prevenci

jednotlivých onemocnění, správného cvičení těla i paměti, prevenci obezity, dozvěděla i o 20letém výročí a činnosti Mamma HELP.

V ostatních prostorách budovy bylo možno poznatky z přednášek prakticky nacvičit. Jak samovyšetření prsu, tak trénování paměti. Bylo možno projít diagnostikou a následně se seznámit s prevencí a cviky pro ploché nohy, bolesti zad a absolvovat lekci správného využití sportovních aktivit z hlediska terapeutického.

Podotknu ještě, že prevence rakoviny prsu je i jedním z témat, kterým se studentky ZSF JU věnují a aktivně s nácvikem samovyšetření prsu seznamují širokou veřejnost.

Děkujeme organizátorce Mgr. Lence Šedové, Ph.D., za možnost se této jedinečné akce zúčastnit a těšíme se na setkání na Dni zdraví 2020.

Lída, ČB

Valná hromada schválila v pondělí 29. dubna Výroční zprávu organizace Mamma HELP, z. s. za rok 2018

včetně hospodaření. Dokumenty, včetně výroku auditora,
jsou zveřejněny na www.mammahelp.cz,
tištěná Výroční zpráva je k dispozici v Mamma HELP centrech.

Informace nám tentokrát přinesl naš odborný garant, onkolog Tomáš Svoboda



V plzeňském centru proběhla na začátku dubna přednáška MUDr. Tomáše Svobody, Ph.D., na téma „**Léčba karcinomu prsu**“. Byla zaměřená nejen na možnosti léčby a nové studie, které dávají příslib na lepší prognózu a kvalitnější život, ale také na důležitost včasné diagnostiky, která je nezbytná pro snadnější průběh celé léčby. Účast na přednášce byla hojná, a tak i diskuze byla velmi živá a produktivní. I vy ostatní příště přijďte, jsme

si jisté, že i další přednášky v našem centru budou stejně zajímavé a pro všechny naše klientky přínosné. A vždy je s výhodou moci se na všechno otevřeně a beze spěchu zeptat...

Mirka L., MHC Plzeň



O pánevním dnu v Praze

Moc děkujeme panu Danielovi Müllerovi – řediteli IQ pohyb Centra a Akademie za jako vždy zajímavou a velmi živou přednášku na téma Pánevní dno. Posluchačky se dozvěděly, jak pánevní dno správně aktivovat i relaxovat a jakým způsobem využít dostupné pomůcky pro správné cvičení proti inkontinenci. Nenechte si příště ani vy skvělé Danielovy přednášky ujít, jako vždy je na nich plno, tak se nezapomeňte předem přihlásit.

A za nás všechny blahopřejeme Danovi a jeho kolegům k 7. výročí založení IQpohyb Akademie – je za nimi obrovský kus práce!

Podívejte se třeba na video na fb stránkách IQ centra: <https://www.facebook.com/IQpohybcentrum/>

A jestli vás zajímá třeba projekt určený pouze ženám – Ženy na startu, dozvíte se víc z letáčku na vzdělávacím webu CVIQ: <https://www.cviq.cz/aktuality/>

Jana Kročáková

Provoněné odpoledne v Budějovicích

Esenciální oleje a rostlinné výtažky se v historii vyskytují od nepaměti. Existuje spousta záznamů a legend o jejich používání. Například bible obsahuje přes 200 odkazů na aromatické látky. Všichni jistě známe legendu, jak tři králové přinesli darem právě narozenému Ježíškovi kadidlo, myrhu a zlato (což byl také olej – jedle balzámové). Mimochodem právě tyto tři oleje, mimo jiné, jsme při naší přednášce měly možnost poznat.



Esenciální oleje jsou v současné době získávány moderními metodami z rostlin, stromů, květů, kořenů a semen technologií kontrolované parní destilace. Máme možná novější metody pro jejich získání, ale způsoby jejich užití jsou po tisíce let stejné. Oleje jsou používány na všech úrovních lidského bytí: fyzické, mentální, emocionální, duševní i duchovní. Způsoby aplikace jsou různé. Můžeme je použít povrchovou aplikací, difuzí nebo přímou inhalací, jsou složkou parfémů, krémů, masť. Difuzéry nám umožňují rozprašovat jemnou mlhu esenciálních olejů do vzduchu bez zahřívání, na rozdíl od různých aromatických lamp a svíček. Výzkumy dokazují, že difuze určitých olejů pomáhá redukovat bakterie, plísňe, nepříjemné pachy. Na duchovní úrovni dokáže uvolnit napětí a vyčistit mysl, může zlepšit koncentraci. Oleje také stimulují hormonální systém a podporují imunitní systém.

Celé odpoledne nás v českobudějovickém centru provázely vůně a chutě. Poznaly jsme vůně a také chuť některých citrusů a máty, cítily jsme sílu biblického kadidla a myrhy. Provoněly jsme naše centrum Vírou a Hojností. Prostě bylo to krásné odpoledne s příjemnými lidmi a úžasnými oleji.

Iva, ČB

Zdravé jarní vaření v hradeckém centru

Čočkový salát se sedmi-kráskami, tvarohová pomazánka s medvědí česnekem, jarní mrkvová polévka podle Zdeňky Trošky, kopřivová limonáda, kysané zelí, salát a pomazánka z červené řepy, to byly námi připravené dobroty na čtvrtčním setkání v našem centru. Nesměla chybět kytice z pampelišek, vlaštovičníku a kopřiv. Pravda, někomu to kopřivové smoothie zrovna moc nechutnalo, ale co naplat, je to zdravé a čistí to organismus! A na jaře to nezaškodí...



Mammahelpky z Hradce

Ohlédnutí za Velikonocemi, jak je prožívaly mammahelpky

Velikonoční jarmark v Dobřanech

Každý rok Městské kulturní středisko Dobřany pořádá Velikonoční jarmark. Na letošní obdržely pozvání i plzeňské mammahelpky. Ač bylo počasí chladnější, tak atmosféra byla krásná. Moc děkujeme za pozvání.

Ivana Chvojková



V Brně na tradičních místech

Začátkem dubna se na Poliklinice Zahradníková hned v našem sousedství a také v centru města v OC Velký Špalíček



konaly naše benefiční velikonoční prodeje. Nabízely jsme jako vždy výrobky mammapelpek, velký zájem byl samozřejmě hlavně o věnce, které jsme vytvořily pod vedením Růženky. Doufáme, že všem, co si výrobky zakoupili, udělají stejnou radost jako nám, které jsme je vyrobily.

Marie H.



Velikonoční pozvání do pražských firem

V dubnu měly i pražské mammapelpečky naplno – prodávaly velikonoční výrobky a zároveň edukovaly na Velikonočních trzích v ČSOB a na Velikonočním jarmarku v Moneta Money Bank, kam nás tradičně každoročně zvou. Zájem o velikonoční sortiment a o nácvik samovyšetření byl velký a moc nás potěšil.

Zuzana Bláhová

Chcete vyzkoušet naše artedílny?

Velikonoční věnce, ale i malování



Jednou z věcí, na kterou se v Brně vždy těšíme, je tvoření velikonočních věnců s Růženkou. Ani letos to nebylo jiné. Sešly jsme se v hojném počtu. Růženka nachystala stoly, kde bylo tolik různých zajímavých materiálů, že jsme nevěděly, co použít dřív. Nejoblíbenější nakonec byla opět peříčka, ale i šnečí ulity a samozřejmě vše zelené.

V další artedílně jsme se věnovaly malování s Adou. Malování uklidňuje mysl a uvolňuje ruku, proto se mu věnuje

tolik lidí z různých oborů. Zkuste si sednout před prázdnou čtvrtku a pomalu začít tvořit. Nádhera. Přijďte příště taky.

Zuzka

Jarní arte v Praze



Quilling – technika stáčení papírových proužků. Využily jsme ji na velikonoční výzdobu a přivítání jara. Ještě se jí budeme věnovat, protože nás oslovila množstvím variant při tvoření. Přijďte to zkusit, není to tak těžké, jak to vypadá!

Při našem příštím setkání ale hned přibyl jeden nový nápad: ekologické tašky. Víte, že jde tvořit i v ekologickém stylu? Jiřinka nám ze zbytků látek ušila tašky a děvčata si je takto vylepšila.

Štěpánka



Roztodivné velikonoční dekorace v Plzni

V Plzni jsme se v našich artedílnách na příchod Velikonočních svátků připravovaly velmi zodpovědně. Z plat na vajíčka jsme vytvořily kohoutky a z březových polínek zase zajíčky, z kolíčků a kelímků motýlky, krabičky metodou sospeso a vytváření jarních věnečků, to už je pomalu umělecká disciplína! Tvoření se nám všem moc líbilo a krásné dekorace ozdobily naše domácnosti.

Ivana Chvojková



Docela pestrá nabídka odpoledních programů, že? Ostatně, vyberte si o kousek dál, co bude zajímat právě Vás! A nezapomeňte, pak až zase po prázdninách!

Nabídka pro pražské mammahelpky:

Iyengar jóga

pro pacientky s rakovinou prsu



Dlouho jsem přemýšlela jak začít psát o tak citlivém tématu. Jako učitelka Iyengar jógy se čím dál tím více setkávám s ženami, které mají zdravotní obtíže týkající se prsou. Ať už jde o bolesti, změny prsní tkáně, cysty, ale i to nejvážnější onemocnění – rakovinu prsu. Každý den učím terapeutické lekce, mnoho mých studentek prošlo/prochází procesem zotavování z této závažné diagnózy.

Dvě mé hodně blízké duše, ženy, kterých si nesmírně vážím za to co dokázaly, procházejí touto životní etapou. Uvědomuji si mnohé souvislosti a možné příčiny, a proto jsem se rozhodla pomoci dvěma způsoby. Šířením osvěty, a nabídkou workshopů a speciálních lekcí zaměřených na prevenci, ale i na možnost podpořit proces uzdravení přes jógovou praxi a filozofii.

Ve spolupráci s organizací Mamma HELP bych od září chtěla nabídnout speciální lekci zaměřenou na ženy s touto diagnózou. Jóga je nástroj, který můžeme použít jak pro zkvalitnění života, tak jako medicínu, jež podpoří klasickou léčbu. Nejen po fyzické stránce, ale i po stránce psychiky a ezoteriky, pokud mi dovolíte tento termín použít.

Ženská prsa manifestují ženskou energii a jsou jednou ze signifikantních oblastí ženského těla. Každá z nás má k této oblasti nějaký vztah, ať už je pozitivní či negativní. Ženskost, ženské křivky, naše silueta nás utváří a projevujeme se díky ní do vnějšího světa. Nejen opticky. Prsa jsou zároveň spojena s tématem plodnosti a výživy nově narozeného dítěte.

Bohužel způsob života, kterým žijeme přináší nový pohled na tradici a smýšlení o ženskosti. Mnoho žen svou ženskost potlačuje a nahrazuje ji zesílením mužského principu. Výkon, dokonalost, akční přístup k životu. Faktory, které mnoho žen nutí stát se výkonnými "mašinami", bohužel ale plné strachu a pocitů viny z potlačení a ztráty své ženskosti. Přirozená krása a vyzařování ženy mizí a nahrazují ji kosmetické operace, modelace a úpravy všech možných částí těla. A chceme stále více.

Geeta Iyengar, guru, poukazuje na fakt, že muži nosí své emoce a životní těžkosti v hlavě, ženy v plicích. Součástí hrudníku jsou nejen životně důležité orgány (srdce, plíce), ale i prsa. Hrudník je zavřený a kolabuje ve chvíli, kdy nás něco tíží. Negativní energie pak ovlivňuje nejen nervový systém, ale manifestuje se i v orgánech, žlázách a měkkých tkáních. Prsa jsou velmi citlivá a reagují na stres, nerovnováhu vnějšího prostředí, vztahy s druhými lidmi. Vždyť i ve chvíli, kdy chceme něco od srdce vyjádřit, pokládáme obě ruce intuitivně na prsa.

Z hlediska jógy a védického učení je třeba se dotknout čakr. Jsou to energetická cent-

ra, uložená podél páteře, která generují a zároveň absorbují životní sílu/energii. 4. čakra, ANAHATA, manifestuje srdce, je uložena ve středu hrudníku, mezi prsy, pod hrudní kostí. Reflektuje a naciťuje naše vnitřní JÁ. Je symbolem sebeuvědomění, empatie, oddanosti a přijímání/dávání lásky.

Praxe jógy může být zásadním faktorem napomáhajícím balancovat naše psyché/fyzično v životně náročných situacích. Cvičení, ásánová praxe, nebo i další součásti, jako je práce s dechem, spirituální praxe, zpěv manter, meditace a kontemplační (rozjímání) praxe jsou "pilulkou", po které můžete sáhnout a dovolit si jít více do hloubky sama sebe s cílem zvědomnění povrchního způsobu života. Stačí se jen rozhodnout a přijít.

Ještě více je třeba mluvit o prevenci! Z hlediska jógy hlavně o rovnováze fyzického těla a vyladění psychiky. Jak již bylo zmíněno, prsa trpí kvůli nedostatečné cirkulaci, způsobené špatným držením těla. Ohnutá hrudní páteř, ramena povislá vpřed, ochablé svaly mezi lopatkami a jejich špatné postavení. Prsa těžknou, hrudník se zavírá a kolabuje. A my klesáme na mysl a objevují se první známky tíhy/deprese. Srdce a plíce nemají dostatek prostoru, z toho důvodu se nám nedostává kyslíku a pránické energie. Tělo strádá a stagnuje.

Studie ukazují, že cvičení a pohyb mohou být významným krokem k prevenci. Cvičení jógy vytváří v těle potřebný prostor, rozproudí krev a lymfu v tkáních, a tím podpoří imunitní a endokrinní systém pracovat více efektivně.

V Iyengar józe jde o správné nastavení těla v pozicích s postupným pronikáním do hloubky sama sebe a cíleným zvědoměním. To je ta přidaná hodnota, která může pomoci posunout se a vyhnout případnému problému.

Pro ženy postižené rakovinou prsu může být Iyengar joga velmi důležitým pilířem na cestě k uzdravení. Může pomoci eliminovat úzkosti, výkyvy nálad a nízké sebevědomí. Uleví bolesti, zklidní nervový systém. Dechová cvičení otevrou hrudník a pomohou stabilizovat mysl.

Pokud cítíte, že vás můj pohled na toto téma oslovil, neváhejte se přidat. Společné sdílení a vnitřní práce může pomoci změnit situaci, třeba právě vám.

Helena Kubrychtová Bártová, Iyengar Yoga Institut Praha, www.iy.yoga

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

- 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 Přednáška ČESKÁ KOZÍ KOSMETIKA CAPRI

25 let zkušeností a nové studie o účincích kozích látek na rovnováhu buněk našeho těla. Přednáška pro pacienty, kteří prošli onkologickou léčbou. Jak využít kozí mléko v prevenci a v průběhu léčby. Přírodní antioxidanty a mikrobiom v kozích produktech. Přednáší Ing. Jitka Poláková, která se pohybuje na poli kozích produktů více než 30 let (www.kosmetikacapri.cz)

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

Prázdninový provoz MHC Praha v červenci a srpnu: **pondělí – pátek 9 – 15 hod.**

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

AVON linka beze změny.



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 – 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** 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 jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je **250,- Kč**. Je třeba se objednat v MHC Praha na lince **272 732 691**,

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

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

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

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.

Prázdninový provoz MHC Brno v červenci a srpnu: **pondělí – čtvrtek 10 – 15 hod.**

8. 7. – 12. 7. a 5. 8. – 9. 8. bude zavřeno.

Odpolední programy se o prázdninách nekonají.



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

- 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!

Prázdninový provoz MHC HK v červenci a srpnu: **pondělí – čtvrtek 10 – 15 hod.**

26. 8. – 30. 8. bude MHC zavřeno.

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 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.

Prázdninový provoz MHC Plzeň bude omezený: **1. – 11. 7. úterý a středa 10 – 15 hod., 30. 7. – 30. 8. úterý a středa 10 – 15 hod.**

15. 7. – 29. 7. bude MHC zavřeno.

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

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

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**.

Prázdninový provoz MHC ČB v červenci a srpnu: **pondělí – čtvrtek 10 – 15 hod.**

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

Konzultace s psycholožkou: pouze na základě telefonické domluvy.



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

Termíny: 4. 6. úterý 9.00 – 11.15 hod., 18. 6. 9.00 – 11.15,
Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: **385 515 031**.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

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

Prázdninový provoz MHC Olomouc: pondělí – čtvrtek 10 – 15 hod.

1. 7. – 14. 7. bude MHC zavřeno.

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

Program MHC Zlín

5. 6. 13.00 Artedilna – jarní aranžování

19. 6. 13.00 Babinec – ochutnávka letních dobrot

Cvičíme každou středu v 15.30 v 1. patře – Malý taneční sál. Více informací na telefonu 739 632 888.

Prázdninový provoz MHC Zlín v červenci a srpnu: **pondělí – čtvrtek 10 – 15 hod.**

1. 7. – 5. 7. a 26. 8. – 30. 8. bude MHC zavřeno.

Odpolední programy a cvičení se o prázdninách nekonají.

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



Olga J. PhDr., Jana K., Jana K. a Blanka L. – 1. 6., Venuše A., Fialová V., Irena L., Jitka P., Zina S. a Jaroslava S. – 2. 6., Adéla Š. – 3. 6., Věra H. a Marta I. – 4. 6., Helena B. **(65)** a Ivana V. **(50)** – 5. 6., Vladimíra D. Ing., Marie N. a Helena Š. – 6. 6., Jana K. a Alena T. **(65)** – 7. 6., Jarmila Č., Jana D. Mgr., Marcela K., Hana P. Mgr., Nataliya S. a Olga Z. – 8. 6., Helena K., Stanislava T. a Lenka V. – 9. 6., Radka D. a Jitka V. – 10. 6., Jarmila L. – 11. 6., Jana J., Miroslava O. a Marta Z. – 12. 6., Ivona F., Jana H. a Markéta P., Marie Z. **(65)** – 13. 6., Jana D. a Jana M., Jana D. – 14. 6., Ilona K. **(45)**, Jana P. a Ludmila T. – 15. 6., Věra K a Věra Š. **(70)** – 16. 6., Blanka S. – 17. 6., Zdeňka B. **(70)**, Renata K. MUDr., Svatoslava S. **(65)** a Petra Š. **(45)** – 20. 6., Stanislava A. **(55)**, Kateřina B. **(45)** a Jana P. – 21. 6., Uršula B., Hana M. a Zdeňka V. – 22. 6., Jiřina H., Helena H. **(65)**, Drahoslava H., Zuzana K. a Marie Š. **(55)** – 24. 6., Dagmar P., Marie Š. a Renáta Š. – 25. 6., Lenka Š. **(45)** – 26. 6., Ludmila S. **(70)** a Inge S. – 28. 6., Jana F. PhDr. a Miroslava Novotná **(70)** – 29. 6., Ladislava L. – 30. 6.

v červenci

Lenka Ch., Eva M., Marcela M. a Alena T. – 1. 7., Marta J. PhDr. – 2. 7., , Eva K., Jarmila S. a Alena V. – 3. 7., Stanislava H. a Marta H., Jitka S., Věra T. – 4. 7., Jitka Č. a Zdeňka Š. – 5. 7., Daniela Č. RNDr., Zdenka M. a Jitka N. – 6. 7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing. – 7. 7., Drahomíra Z. – 8. 7., Ivana M. a Helena V. – 9. 7., Radmila B. – 10. 7., Olga D., Irena K. Ing. a Ludmila P. Ing. **(70)** – 11. 7., Jitka L. **(70)**, Helena Š. a Sonja V. – 12. 7., Božena M. a Dagmar N. – 13. 7., Hana G., Olga N., Zdeňka S. a Blanka T. – 14. 7., Jana P. **(55)** – 15. 7., Jarmila P. – 16. 7., Leona S. – 17. 7., Eva S. **(75)**, Jaroslava S. **(60)** a Jana V. **(65)**, Jana B. **(80)** – 19. 7., Lenka C., Zuzana J. **(55)** Jarmila M. a Alena V. **(60)** – 20. 7., Hana H., a Věra P. – 21. 7., Dana Č. a Marie J. **(70)** – 22. 7., Olga B., Daniela **(55)**, Jaroslava K., Natalya M. a Anděla P. **(70)** – 23. 7., Renata Š. – 24. 7., Anna V. – 25. 7., Hana Š. – 26. 7., Marie J. **(70)** a Milena S. – 27. 7., Jana P. **(55)** – 29. 7., Květuše K. Ing., CSc., **(75)** Dana K. Mgr. a Hana N. – 30. 7., Emilie A., Marie S. MUDr. a Jana V. **(75)** – 31. 7.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

Koněvova 150, 130 00 Praha 3

Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: paha@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