

7 – 8 / 2019

ČERVENEC – SRPEN





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



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

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

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

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

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

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

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

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

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

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

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

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

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

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Milé mammahelpky a všechny další čtenářky našeho bulletinu,



letní, prázdninové číslo bude už tradičně odlehčené a tak trochu „od každého něco“. Vždycky se nám sejde spousta tak různorodých příspěvků, že se jen těžko hledá nějaké jednotící téma, ale o to bude pestřejší. A věřím, že každá si najdete něco, co vás zaujme a na co se budete po prázdninách v našich Mamma HELP centrech těšit.

Určitě dojde na některé slibované akce k našemu letošnímu 20. výročí, to si nenechte ujít. Kdo ještě nikdy nebyl na žádném z našich rekondičních pobytů, třeba se po přečtení dnešních příspěvků na některý přihlásí – ale už na ty plánované na příští rok, letošní poslední, v září ve Štěpánově, už je přeplněný!

Určitě si ale prohlédněte rubriku Zapište si do diáře a včas se rozmyslete, který z odpoledních programů navštívíte – ve všech MH centrech začínají zase od září.

Naše poradny fungovaly samozřejmě celé léto – a protože nemoc si čas nevybírá, i v těch vedrech k nám hodně žen, někdy i s rodinou, zašlo. Až na pár dní, nutných k vystřídání služeb, jsme byly vždycky k dispozici. Za to bych ráda poděkovala koordinátorkám center, ale hlavně všem terapeutkám, které byly vždy ochotné zaskočit jedna za druhou, tak, aby si každá mohla dobít baterky s rodinou... Díky, holky, za obětavost!

A chci taky poděkovat všem lékařům a sestřičkám, které k nám své pacientky posílají, hlavně ty nové, které se momentálně moc neorientují, protože jsou jak „v jiríkově vidění“. Sama jsem si nedávno v několika zdravotnických zařízeních uvědomila, jak sebevýmluvnější nástěnka v čekárně zůstává v takové situaci bez povšimnutí – ale stačí 2 - 3 věty v ordinaci a předání našeho letáčku přímo do ruky pacientky, a víme, že se k nám dříve či později vypraví... Určitě je velkou pomocí také rozdávání našeho třídičného průvodce léčbou „Hedviko,můžu k vám přijít?“. Hodně patientek mi řeklo, že v něm našly odpovědi na věci, kterým na začátku onemocnění nerozuměly, nebo je dokonce děsily...

Budu ráda, když se při návštěvě „vaší“ onkologie, třeba při kontrole, zeptáte, zda brožurku mají a v dostatečném počtu – rády pošleme další výtisky. I vy tak těm novým pomůžete!

Všem nám přeju hezký zbytek léta, a když budete potřebovat, víte, kde nás najdete.

Vaše Jana Drexlerová

A kdo nám poslal podrav k našemu výročí?



© Foto Lucie Robinson pro AVON

Když něco děláte pořádně a děláte to dlouho a dáváte do toho srdce, musí se výsledek podařit. Myslím na to každý rok, když se v rámci AVON pochodu za zdravá prsa setkávám s Janou Drexlerovou a jejími spolupracovnicemi. Už dvacet let dávají sílu, naději a mentální podporu těm ženám, které ji nejvíce potřebují. A přitom mnohé z nich často samy svádějí svůj vlastní boj o život! Hluboce před vámi všemi smekám, děvčata, a vážím si vaší statečnosti i dobré nálady navzdory všemu! Vydržte, prosím, alespoň dalších dvacet let. Jste totiž ohromně užitečné a to o sobě může říct jen málokdo!

Váš obdivovatel Honza Kovařík

A teď to úplně nejkrásnější vyznání

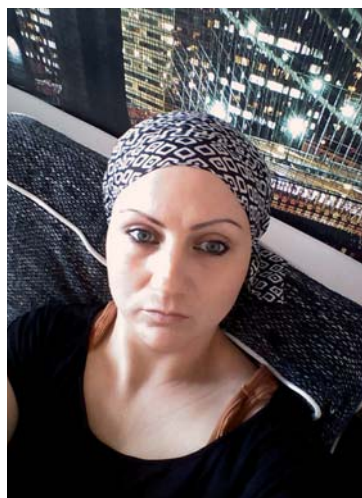
O Mamma HELP jsem věděla z internetu. Do budějovického centra jsem se dostala až po ukončení léčby.

Na první setkání jsem šla, jako když se máte sejít s někým poprvé na kávu.... Byla jsem v opačné situaci, než většina žen, které Mamma HELP vyhledávají. Já tehdy nešla pomoc hledat, ale naopak nabídnout. Odpověděla jsem tenkrát na inzerát, že hledají někoho na výpomoc a poté jsem, po kolečku pohovorů a školení, začala do MH docházet jako terapeutka.

Seznámení s holkami bylo nezapomenutelné. Šla jsem lehce nervózní na pohovor a odcházela v naprosté pohodě a s otázkou, proč jsem nepřišla už dřív.

Takže ona pomyslná první káva dopadla skvěle.

Do centra docházím stále, jsem tak pořád v centru dění, co se nové léčby, rekonstrukce prsou či pooperační péče týká. Určitě doporučuji zajít i ženám po léčbě. Mohu doporučit i naše další služby jako odpolední programy nebo rekondiční pobyty, jsou prostě skvělé!



A co pro mě bylo tehdy nejdůležitější? Asi to, že je tu pro vás někdo, kdo si tím vším též prošel, a o tom Mamma HELP právě je.

Dnes jsem tři roky po léčbě, rok po rekonstrukci prsu a začínám normálně fungovat. Každý půl rok chodím na pravidelné kontroly. V září jsem se vdala a letos v dubnu se mi narodila dcera Josefína Anna. Do „Mamáče“ se plánuji vrátit jako terapeutka i s Pepčou při „mateřský“, jen co drobet povyroste.

Na to, že jsem byla nemocná, se zapomenout nedá a ani vlastně nechci. Pořád se musím hlídat a chodit na pravidelné kontroly a také chci dál pomáhat překonávat jiným jejich léčbu a informovat okolí o prevenci.

Tereza Jarešová



Mamma BEER – co je nového?

Víte, že naše nealkoholické pivo Mamma BEER pomáhá dokonce dvakrát? A že ho seženete už i v obchodních centrech TESCO?

Za prvé toto speciální pivo pomáhá pacientkám s rakovinou prsu během chemoterapie, aby se zase chvíli cítily dobře, a za druhé tak, že jeho koupí přispějete na provoz našich osmi Mamma HELP center, kde ženy s rakovinou prsu již 20 let nacházejí podporu a pomoc.

Mamma BEER si zachovává všechny pozitivní vlastnosti klasického piva (živiny, vitamín B nebo draslík), ale je bez alkoholu. A co je nejdůležitější, má sladší chuť – vyvinutou speciálně pro potlačení negativních účinků chemoterapie, protože během léčby pacientkám jídlo připadá hořké, chutná po pilinách, nebo po sobě zanechává kovovou pachutí.

Pivo je ovšem vhodné pro každého, nejen pacienty a pacientky, kteří procházejí chemoterapií. Vychutnat si ho vychlazené mohou i řidiči, partička na kole, zkrátka každý, kdo alkohol nemůže nebo z nějakého důvodu nechce pít.

Nyní pivo zakoupíte i v TESCO – a 15 Kč z každého prodaného piva poputuje k nám! Hleďte růžovou etiketu Mamma BEER mezi nealko pivy, případně mezi speciály! DĚKUJEME VÁM ZA PODPORU, a nechte si chutnat!



Náš růžový adoptovaný talisman



Do Brna v pondělí až z Prahy přiletěl velký krávec. **Růžový kakadu**, kterého pro nás vytvořila Daniela Tobrmanová. Je opravdu nádherný a největší radost udělal dětem. Řekla bych, že láska na první pohled. Celý den létal po brněnském centru, večer měl vyčištěné zoubky, byl umytý a šel spinkat do postýlky. Z vlastní zkušenosti mohu říct, že tento speciální papoušek se bude určitě velmi dobře prodávat a bude taky pěkným lákadlem na návštěvu ZOO zahrady, kam půjdeme navštívit jeho živého dvojníka. Stejnou radost z něj totiž

měla vnoučata, které Daniela hlídá. Nemohu se dočkat, až zazvoní telefon ze zoologické zahrady a půjdeme tam všechny oslavit tu adopci. Moc děkujeme, Danielo!

Monika Chábek, Brno

V roce našeho 20. výročí

jsme vám slíbili v každém čísle rozhovor s některými z našich dlouhletých partnerů, sympatizantů a přátel. Tentokrát jsme oslovili odborného garanta našeho zlínského Mamma HELP centra, doc. MUDr. Jiřího Gařka, Ph.D., vedoucího lékaře chirurgického oddělení EUC Kliniky ve Zlíně.

Pane primáři, pamatujete si ještě, čím jsme vás tehdy před lety přesvědčily, abyste se stal naším odborným garantem?

Nebylo potřeba mě přesvědčovat. Mamma HELP je organizace, která již tehdy měla celorepublikovou působnost a byla známa svojí solidností a velkým množstvím práce, které udělala ve prospěch žen, kterým karcinom prsu změnil život. Jsem rád, že k vám také patřím a mohu v této odpovědné práci pomoci.

Jak se v posledních 10-15 letech změnily přístupy a možnosti, co se týče léčby rakoviny prsu – z vašeho pohledu jako chirurga?

Od 90. let minulého století se chirurgická léčba zásadně změnila. Chirurg se stal nedílnou součástí multidisciplinárního týmu. Chirurgická léčba má stále zásadní, nenahraditel-

ný význam a doznala významné změny. Původní odstranění prsu, včetně uzlin v podpaží, bylo doplněno o výkony, kdy prs je zachován a v podpaží se odstraňuje pouze sentinelová-strážná uzlina. Významně do léčby vstoupila plastická chirurgie, takže pro každou pacientku je nyní navržen individuální postup. Jsou dodrženy onkologické zásady a dopad na pacientu je minimalizován.



A jak to vypadá, pokud jde o statistické údaje, myslím tím například výskyt a také (pětileté) přežití patientek s nádorovým onemocněním prsu, ve vašem regionu?

Výsledky práce neustále kontrolujeme a kopírujeme pozitivní změny, které jsou prezentovány v celostátních statistikách. Nespokojujeme se pouze s oficiálními statistikami, ale sledujeme i vlastní podrobnější výsledky léčby (lokální recidivy, počet prszáchovných výkonů, komplikací, kosmetické výsledky atd.), které jsou pak součástí našich prezentací na konferencích doma i v cizině. Výsledky potvrzují vysokou úroveň naší kolektivní práce.

Lze říci, že osvěta ve veřejnosti má vliv na nižší počet patientek, které přicházejí se „zanedbaným“ nálezem? Mají podle Vás smysl třeba i naše přednášky pro zdravé ženy, když se snažíme na ně apelovat v tom smyslu, aby o své zdraví více dbaly, ať jde o samovyšetření či pravidelné návštěvy mamodiagnostických center?

V posledních letech došlo k významným pozitivním změnám v zachytu časného karcinomu prsu, na kterých se podílí všichni, kteří se tomuto tématu věnují. Úloha organizací jako je Mamma HELP je nezastupitelná a významně pomáhá v prevenci vzniku nádorů, odhalování časných stadií, ale také v úsilí žen vrátit se zpět do běžného denního života. Zajímavé ale je, že v souladu s mezinárodními zkušenostmi, přetrvává stále malé procento žen, které přicházejí s velmi pokročilými nálezy a věk, vzdělání, místo bydliště na to nemá vliv. Nakonec ženy litují, že nepřišly včas, ale možnosti léčby se tím významně snižují.

Jaký je váš recept na obranu proti vyhoření při tak náročné profesi, jakou už 30 let zvládáte? Nějaký koníček, aktivní odpočinek, rodina, vnoučata ...?

Aktivní sport – u mě je to kolo a tenis, určitě rodina, ale zásadní je mít svoji práci rád.

Děkujeme za rozhovor.

Vážené a milé kolegyně

Po více než šesti letech strávených ve vaší společnosti, mezi úžasnými lidmi, roky, které se mi navždy vryly do srdce - se budu loučit.

Myslím, že už nadešel čas, aby se plzeňský kolektiv Mamma HELP omladil o nové tváře a o nové nápady. Chtěla bych vám všem tímto poděkovat, že jsem mohla být mezi vámi.



Děkuji naší ředitelce Janě Drexlerové, která tehdy přijela za mnou do Plzně a podrobně mě informovala o práci terapeutky, kterou jsem měla vykonávat. Taktéž chci poděkovat plzeňské terapeutce Jitce Pálkové, která mne do všeho zasvětila a moc mi pomohla.

Z celého srdce děkuji všem za společně strávené roky.

Organizaci Mamma HELP přeji mnoho sil do další práce, která podává pomocnou ruku ženám s rakovinou prsu. Přeji hodně zdraví, které je pro všechny z nás tak důležité.

Helena Fišerová

To my děkujeme tobě, Helenko, za poctivou práci, kterou jsi po celé ty roky svědomitě odváděla, a taky za všechny ženy, kterým jsi dle svých možností, s velkou empatií a ráda pomohla. Přejeme ti, aby sis užila volných dní, hodně si odpočala a budeme moc rádi, když se za námi kdykoliv zastavíš. Budeš nám chybět.

Jana Drexlerová

Milé mammahelpky,

S radostí vám oznamujeme, že Les pro život - ŽIJE!!! Vaše nezdolná touha po životě a nakažlivý optimismus mu vtiskly sílu přežít. Je o něj dobře postaráno a má se velmi čile k světu.

Za všechny brňáky Vám děkujeme!

Yvča a Laďa Valentovi



Poděkování



Ředitelka Hypermarketu Globus Olomouc, paní Andrea Dvořáková, nám přišla předat šek, který jsme získali díky podpoře zákazníků, osobně do našeho centra. Velmi nás to potěšilo. Po centru jsme ji provedly a vše jsme jí ukázaly, pohovořily jsme o naší práci, i o tom, jakou máme vizi do budoucna. Bylo to oboustranně milé a obohacující setkání s příslibem další spolupráce. Děkujeme.

Lenka Kalusová, MHC Olomouc

Odpoledne s autorkou Deníku raka

„Kde je život, tam je naděje“, tak zní první věnování autorky v knize „Deník raka“ Terezy Schillerové pro českobudějovické mammahelpky. Do své druhé knihy Tereza napsala „Pokud se vám zdá, že byste měly ve svém životě něco změnit, tak se vám to nezdá“.

Krásné odpoledne v českobudějovickém centru bylo o povídání, vnímání a čtení z Terezičiných knížek. My, co jsme nemocí prošly, dobře víme, jak své onemocnění Tereza vnímala. O to víc si vážíme toho, že dokázala odhalit ostatním své pocity a postřehy při náročné cestě za zdravím a přiblížit svým čtenářům i osudy některých z nás. Ve svých knihách jde někdy až „na dřeň“. Při jejím čtení se nejen nám, ale i jí místy zaleskly oči, abychom se za okamžik mohli zasmát a zhluboka nadechnout.

Na podzim se těšíme na další společné setkání třeba při křtu v Praze, nebo na předčítání opět v Českých Budějovicích, další, v pořadí již třetí autorčiny knihy „Princezna Psycho“, která vyjde v září 2019.

Moc se těšíme a Tereze děkujeme i za její řádky na fb:

V Českých Budějovicích se mne ujaly úžasné terapeutky Mamma HELP. Pomohly mi s organizací, staraly se o mne jako o princeznu a ještě mně rovněž poskytly azyl. Musím jejich práci vyzdvihnout. Cítila jsem se mezi nimi dobře a věřím, že to samé prožívají i ženy, které tam mají možnost přijít na terapii a sdílet své pocity. Ženy, chodte tam. Nemějte vůbec

strach ze sdílení. Došlo mi tam během besedy, že se od nemoci myšlenkově utéci nedá. Stejně Vás to doběhne. Nemluvit o tom znamená jen oddalovat problém. Odpojit se, je jen otázkou tikající bomby v hlavě. Každá nemoc člověka nějak zasáhne a rakovina není žádná procházka růžovým sadem. Ovlivní nejen naší psychiku, ale i vztahy. Nebojte se využít této pomoci. Dámy jsou tam pro vás a mohu vám garantovat, že tam se vám podaří otevřít a pobavit se o tom s někým, kdo si prošel tím samým a bude vám velmi rozumět. Děkuji také paní redaktorce Českého rozhlasu České Budějovice za milý rozhovor. Sama je bývalou pacientkou a tak jsme si mohly notovat, byť ona rakovinu prsu a já lymfom. Pocity z rakoviny jsou ale totožné.



o kterých jsem tam psala, se už dávno dějí, nebo staly. A bylo to dobře, že se staly :) Jsem ráda, že jsem poznala nové lidi. Jsem ráda, že jsem poznala, jak funguje Mamma Help a jsem ráda za to, že můžu cestovat a sdílet s vámi to, co se děje mně. Má to smysl.

Došlo mi na těchto besedách, že lidé jsou ochotni opravdu poslouchat, naslouchat, přijdou si povídat, chtějí se vzájemně poznávat. Myslím, že dodnes všechno co tam bylo vyřčeno v nás rezonuje. A to to nebylo vůbec žádné depresivní, ba naopak jsme se i hodně smály. O tom, jaký je ten život zajímavý projekt. Měla jsem možnost poprvé veřejně přečíst pár článků i z druhého dílu Deník raka a všechno co tam je tam být má. Potvrdilo se mi, že některé věci,

Lída Kubátová, MH centrum Budějovice

Zážitky účastnic našich letošních rekondičních pobytů

Kralický Sněžník - Nová Seninka, den po dni

Náš červnový pobyt začal výborným obědem v penzionu Nová Seninka nacházejícím se ve vesnici téhož jména. Velmi vstřícná majitelka penzionu Andrea spolu s šikovnou Monikou – kuchařkou a provozní v jedné osobě nás srdečně uvítaly a připravily vše k příjemně strávenému týdnu.

V sobotu odpoledne jsme podnikly pěší výlet do Stříbrnice, kde jsme se hned občerstvily v místní cukrárně. Těžké, dusné počasí nás patřičně unavilo, proto jsme uvítaly

děší a bouřku, která ovzduší příjemně ochladila a okysličila. Večer proběhlo uvítací kolečko v pěkné podkrovní klubovně, která nám pak sloužila také jako tělocvična.

Chladnější **neděle** nám umožnila procházku kolem místního romantického kostelíka, polem až k lesu, odkud nás vyhnal blahodárný deštěk.

V pondělí nás pak čekal první výlet autobusem na rašelinisté Rejvíz – moc pěkná oblast s lesní cestou vedoucí k mokřinám končícím Velkým mechovým jezírkem.

Úterý patřilo poznávacím procházkám po okolí a opět pěšmo do Stříbrnice, kde nám majitelé krom občerstvení pustili film o zdejších kraji. Svižnější část účastnic pobytu se podívala k chatě Vyhlička.

Středa byla opět výletní, odpoledne se jelo do malebného městečka Králíky, kde jsme navštívily klášter Hedeč s kostelem Nanebevzetí Panny Marie.

A co nás bavilo po večerech? V úterý a středu po večeři nás šikovná Romana ze zlínského centra učila péct vizovické pečivo a moc pěkně vyprávěla o jeho historii.

Ve čtvrtek zdatnější z nás absolvovaly 9,5 km dlouhý pochod na Kladské sedlo – kde je hraniční přechod do Polska Staré Město.

V pátek nás čekal poslední nádherný celodenní výlet autobusem do malebných lázní Karlova Studánka a lázní Jeseník s překrásnými výhledy do krajiny.

A v sobotu jsme odjely domů plny zážitků z panenské přírody, zeleně a dobré nálady, která vládla po celou dobu pobytu.

Chtěla bych za sebe i ostatní účastnice pobytu poděkovat sympatickým a velmi pracovitým ženám – majitelce penzionu Andree a její sparringpartnerce Monice. A neopomenout ani naše děvčata, která vše připravila a starala se o naši pohodu a zdravý pohyb na čerstvém vzduchu v podobě ranních pravidelných rozvíček a podvečerním cvičení v klubovně. Tím míním ženu, která vše velmi pečlivě připravila a zorganizovala a starala se o naše blaho, Hanku Jírovcovou, a stále vitální Helču Dvořákovou, která se profesionálně starala o naši kondičku.

Tak zase příště ... a pojedte taky!

Míla Hradilová z pražského centra



Šumava, Horská Kvilda

Aleaspoň několika větami bych ráda zhodnotila překrásný rekondiční pobyt, kterého jsem se zúčastnila jako onkologická pacientka a to od 25. května do soboty 1. června. Pořadatelem byla organizace Mamma HELP a byly jsme na šumavské Kvildě.



Velký dík za týden, který jsme měly možnost strávit v nádherné krajině, s partou báječných lidí. Myslím, že nemluvím jen za sebe, když řeknu, že ten týden přispěl nemalou měrou k našemu uklidnění a tím i zlepšení zdravotního stavu. Užily jsme si procházky, túry, ale také vzájemnou komunikaci a sdílení starostí, ale i radostí, nouze

nebyla o smích a navázání nových přátelství. Důležitá byla výměna zkušeností s náročnou léčbou, i s tím, jak se cítíme po ní...

Velký dík tudíž patří Mamma HELPu i zaměstnancům, zejména organizátorce akce Hance Jírovcové a také fyzioterapeutce Helče Dvořákové, která organizovala rozcvičky a další pohybové aktivity (obě jsou také onkologické pacientky). A bez Magistrátu hlavního města Prahy a jeho finanční pomoci by se mnohá z nás na tento tento pobyt asi nepodívala.... Patří jim všem velké poděkování.

Ještě bych ráda alespoň trochu – pro ty, co ještě nikdy na podobném pobytu nebyly – přiblížila některé hezké chvíle, které jsme společně prožily. A nezaskočilo nás ani to, že předem slíbený autobus se nakonec Hance sehnat nepodařilo. No a co - řapkaly jsme pěkně spolu, i s několika osmdesátiletými ženami, hezky po svých. O to bylo vše ale působivější. Každé probuzení začínalo rozcvičkou s Helčou Dvořákovou, ráno pokračovalo výbornou snídaní a hurá do kopců.

Organizátorky měly připraven program a různé pomůcky i pro případ deště. Pod střechou jsme přesto nezůstaly, i když se nám déšť nevyhnul, párkrát jsme se z procházky nebo túry vracely v pláštěnkách, poté pomohl teplý čaj, dobré slovo, legrace a přátelství. Rychle jsme se zahřály a dostaly opět do kondice, připravené na další den. A tak jsme měly možnost obdivovat krásy Jezerní slati, Horskou Kvildu, prameny Teplé Vltavy, Borová Lada, Chalupskou slať, soví voliéru, jelení oboru nad Kvildou, Novou Huť a Bučinu. Trasy byly různě náročné, ale zdolaly jsme i třináct kilometrů za den. To byl rekord! Vzpomínat budeme na rozcvičky, na krásné vyhlídky, výhledy, floru i faunu, ale také na cukrárnu a hospůdky, které jsme unavené na trase vždy vyhlížely. I to patřilo k výšlapům. Masážemi nás rozmazlovala již tradičně Jája Bílá z Plzně. Následovalo například promítání filmů nebo posezení s kamarádkami. Samozřejmě, že jsme si nestačily říci všechno, ale to přijde třeba příště.

A tak jsme všechny, všechno bez úrazu a šťastně absolvovaly a už dnes se těším, že třeba jednou se spolu ještě na podobném rekondičním pobytu s novými přítelkyněmi sejdem.

S pokorou a díky Hana Vaničková

Přednášky a besedy ve Zlínském kraji

jsou čím dál žádanější. Pravidelně již několik let jsme zváni k edukaci pro veřejnost na tradiční Ošetřovatelské dny do Kroměříže. Kromě měření hladiny cukru, tuku, kontroly očí, informací o zubní hygieně nebo také o zdravé výživě, si návštěvníci mohli prohlédnout i náš stoleček s fantomem prsu a materiály a na vše důležité se nás zeptat. Řada z nich vyzkoušela i samovyšetření.

V horkých dnech jsme byly také ve Vyšší policejní škole v Holešově. Tady jsme byly velmi mile překvapené velkým množstvím studentů, kteří ve volném odpoledni si nás přišli se zájmem poslechnout.

A velkou radost jsem měla z toho, že byl náš Mamma HELP zařazen do cyklu přednášek a setkání, na kterých se věnuje pozornost stále ještě tabuizovanému tématu – jak žít s nádorovým onemocněním. Na tohle setkání jsme společně s terapeutkou Jaruškou a naší členkou Liduškou jely opět do Kroměříže. V místní knihovně se sešly pacientky, ale i rodinní příslušníci žen, které se potýkají s rakovinou prsu. Všichni se dozvěděli hodně o naší činnosti, projektech a akcích a také slyšeli příběhy a zkušenosti s nemocí, posloužily jsme i praktickými radami a patřičnou podporou od mých kolegyněk.

Byla to pro nás velká premiéra a já měla velkou radost, že jsme ji zvládly na jedničku.

Kateřina Vondráčková, MHC Zlín

Ohlédnutí za Českým dnem proti rakovině

Dnes už víme, že dobrovolnice i dobrovolníci a taky stateční dobrovolnickové nám pomohli k celkové částce 275 993 korun, která už přistála na našem účtu od organizátora sbírky Ligy proti rakovině. **Moc všem děkujeme!** Peníze použijeme na dotování rekondičních pobytů a také na další odborné poradny s psycholožkami pro mladé pacientky, maminky malých dětí. A jak nám to šlo?

15. května ve středu, v den veřejné květinové sbírky, se celé Brno od rána ponořilo do žluté barvy. Počasí nám nebylo nakloněno snad v žádném městě, ale myslím, že na dobré náladě a elánu nám to neubralo.



Já sama jsem měla velké štěstí, sice jsem stála v podchodu, kde jsem si užila průvanu, ale vyslechla jsem si krásné osobní příběhy od úžasných lidí.

Navíc naše brněnské centrum mělo letos velkou oporu a pomoc. Celý den zde s námi byla Jana Drexlerová, která od rána chystala v centru pohoštění pro všechny zmrzlé dobrovolníky a vítala nás s úsměvem na tváři a horkým čajem. A perlička na závěr. Ve večerních hodinách, kdy jsme již byli všichni doma v teple, se počasí ještě více zhoršilo. Zima, vítr a velký déšť. O tom ví své právě Jana, která v této době vyrazila do ulic večerního Brna s ošátkou žlutých kytíček...

Musím říct, že tento den se opět řadí mezi ty nezapomenutelné zážitky. Přikládám fotky, jsou od nás a i z Jihlavy. Ta malá roztomilá holčička v tričku je Johanka od Lenky Veselé.

Monika, Brno



Pro Ligu proti rakovině a Mamma HELP centrum v Českých Budějovicích se prodávaly kytíčky nejen v krajském městě, ale i ve Vodňanech, Písku a Českém Krumlově! Záplava žlutých triček a květinok rozsvítila města. I v Jihočeském kraji téměř celý den propřel a byl jedním z nejchladnějších v posledních letech. Děkujeme všem studentům (převážně studentkám), jejich lektorkám, dobrovolníkům a všem, kteří podpořili tuto celonárodní sbírku a za snahu všech, co květinčky nabízeli! Vždyť někdy stačí opravdu málo! Usmát se a poděkovat.

Lída, ČB

Tak jako v celé naší vlasti, jsme i my v Olomouci mokly a mrzly. Povinná pauza na zahřátí a zase prodávat na náměstí. Lidé byli vstřícní i v takovém nečase, tak nám náladu nezkazilo ani počasí.

Lenka, OL

Letos ani nám nepřálo počasí, ale ani déšť a zima neodradily naši Nadu, aby opět nevyjela do terénu s kočárkem. A měla opravdu skvělý model - šaty ušité z triček předešlých sbírek. Škoda, že přšelo a měla na sobě připlášť. Zapózovala alespoň u nás v MH centru. Do ulic vyrazily v našich barvách i studentky VOŠ zdravotní a Obchodní akademie. Dvě z nás proběhly dopoledne kanceláře Krajského úřadu, jedna zase značnou část nemocnice a pracoviště ČSOB a O2, jedna sousední ulice a jedna i Týniště nad Orlicí. Měly jsme i výsadky na ÚP v Hradci Králové, Trutnově, v Eurovii CS, a. s. a samozřejmě v přeloučském Kiekertu - CS, s.r.o. Nesmím zapomenout ani



na pár dobrovolníků z Social Erasmus při hradecké univerzitě. Obdiv si zaslouží i dámy z Librantic, které se k nám také přidaly a kytičky nabízely ve svém bydlišti.

Děkujeme všem a samozřejmě i těm, kdo si letos žlutou kytičku koupili!

Jana, HK

Na Avon pochodu jsme nemohly chybět

V sobotu 15. června proběhl v Praze už **19. ročník Avon pochodu Za zdravá prsa**. Balonky tentokrát nahradila pochodová hymna a srdíčka, na které se psalo, pro koho nebo za koho, zkratka proč jdeme. Pražská koordinátorka Zuzana Bláhová, jako zástupce jedné z podporovaných organizací, měla možnost všem na místě poděkovat. Zmínila také 20. výročí založení Mamma HELP a krásné 15. výročí AVON linky, kterou v pražském MH centru provozujeme, právě z peněz získaných díky Pochodu.



Andrea Chaloupková, pacientka a autorka blogu „Kozí život“, správně napsala: „Pochod zabere celý den, ale prevence pár minut. Myslete na své zdraví, hlídejte si prsa. Velké díky organizátorům, ambasadorkám, organizacím a všem, kdo jste koupili tričko a dorazili“. I my se připojujeme k díkům.

Ještě před tím, hned začátkem června se také konal **8. ročník Avon pochodu v Klatovech** a plzeňské mammahelpky byly též přizvány k účasti. Náš stánek navštívilo mnoho účastníků pochodu. Počasí bylo krásné a atmosféra opět neměla chybu. Koncert Davida Deyla doprovázela bezva nálada. Letos byla na pochodu velmi krásná novinka. Na závěr nedošlo k vypouštění růžových balonků, ale k nebi vzlétly krásné, živé, bílé holubice... Děkujeme městu Klatovy za pozvání a už se těšíme na příští rok, na již 9. ročník.



Ivana, Plzeň

Maraton v líčení Mělník

Letos pro nás opět milé a úžasné kosmetičky připravily krásnou akci – Maraton v líčení, v hezkém prostředí kavárny v budově Městského muzea v Mělníce.

Leona Markalousová, její kolegyně a kamarádky líčily celý den návštěvnice kavárny bez nároku na odměnu. Každá z žen dala do připraveného skleněného džbánu nejméně 100,- Kč. Celodenní výdělek ze džbánu pak převzal Červený kříž a poslal nám na účet **neuvěřitelných 24.000,- Kč.**

Děkujeme vám, děvčata, za krásnou akci, za příjemné prostředí, které jste vytvořily a hlavně za vaše dobré srdce. Přejeme vám všem hodně zdraví a ať se vám daří v práci i osobním životě.

Helena Dvořáková



Běh pro Mamma HELP v Lutíně, pořádaný RC Kláskem letos na 1. máje se opět vydařil. Děkujeme všem organizátorům i účastníkům! A vybraná částka ze startovného? **10 623 korun**, no není to úžasné?!

Lenka, Olomouc

Benefiční akce Pohybem pro ženy na Malešovské tvrzi

Moc děkujeme Daniele Fišerové a jejím přátelům za organizaci benefiční akce ve prospěch Mamma HELP. V neděli 26. 5. se na Malešovské tvrzi cvičilo – lekce Hatha Jogy a pound, a také edukovalo a přednášelo v neformálním prostředí Přátelského pivovaru Malešov. Přálo nám i počasí, takže jsme si to všichni pořádně užili. Výtěžek z akce bude využit na bezplatné poradenství pro ženy s rakovinou prsu.

Zajímavé dotazy z naší internetové lékařské poradny

XY: Vážení, mám odstraněno levé prso a jsem po 8 cyklech chemoterapie. Od 15. 3. jsem brala Etruzil. Velmi mne po něm bolely svaly či šlachy začalo to stehenními svaly a potom byl pro mě problém například propnout nárt. Na kontrole 6. 5. mi paní dok-

torka vyměnila lék za Tamoxifen. Problémy se ale nezlepšily, spíše zhoršily. Přidala se i bolest v levém kyčli nebo spíše v břiše vedle kyčle (jako když jsem byla malá a hodně jsem běžela), když vstanu, nemohu se rozejít, jak to bolí a když si potřebuji sednout do dřepu, tak je to velmi bolestivé, stejně jako potom vstát. Nárty bolí i nadále. Když jsem v klidu, nic mi není. Moje paní doktorka mi řekla, že Tamoxifen za to rozhodně nemůže...

Dobrý den, podobné potíže dělají především léky typu Etreuzil. Naopak Tamoxifen kloubní obtíž obvykle nezpůsobuje. Doporučuji odborné ortopedické, případně revmatologické vyšetření, potíže mohou mít i jiný původ.



MUDr. Renata Koževnikovová

Věra K.: Dobrý den chtěla bych se zeptat, jak probíhá operace fibroadenomu, je cca 3 cm velký. Děkuji



Záleží na tom, kdo operuje! Fibroadenom je elastická tkáň, která pouze utlačuje okolní tkáň prsu, nespočítává ji, jako to dělá zhoubný nádor. Proto se má pouze extirpovat (chirurgicky vyjmout), ale řádně v celém rozsahu, aniž by se s tím odstraňovala okolní prsní tkáň. Ta se potom pozvolna opět roztáhne a nevznikne tkáňový defekt, který by byl na tvaru prsu vidět. Jsem zásadně pro to, aby se operovalo v celkové lehké narkóze (analgesedace). Kožní řez se vede nad hmatným ložiskem v polooblouku dle kožní řasy. Tak se docílí dobrého kosmetického efektu.

MUDr. Václav Pecha

CO SE DĚLO V MH CENTRECH A JEJICH OKOLÍ

Už víte všechno o epitézách?

Nedávno jsme si v Brně přišly do našeho centra poslechnout zajímavé informace o protetických pomůckách, které řada z nás používá, o epitézách (prsních náhradách). Od zástupkyně firmy Amoena, paní Pučálkové, jsme se dozvěděly dokonce i to, kdy, proč a jak vznikl nápad epitézy vyrábět. Paní Pučálková nám také podrobně vysvětlila a předvedla, jaké druhy epitéz existují a jak se správně ošetřují. Hodně jsme hovořily i o volbě správného spodního prádla. Nakonec přednáška sklouzla ve velmi příjemné povídání, a došlo i na příběhy ze života. Rozcházely jsme se až v brzkých večerních hodinách. Velice děkujeme velmi milé paní Pučálkové a těšíme se na další setkání.

Marie H.

Česká kozí kosmetika CAPRI

V pražském i plzeňském Mamma HELP centru jsme přivítaly paní Ing. Jitku Polákovou, která se na poli kozích produktů pohybuje více než 30 let. Vynalezla se svým týmem přes 80 účinných receptur, které se osvědčily v péči o zjizvenou pokožku, onko - pokožku i diabetickou nohu. Vyslechly jsme si zajímavou přednášku o tom, jak využít kozí mléko pro prevenci i v průběhu léčby, o obsahu přírodních antioxidantů v kozím mléce a dozvěděly jsme se o mikrobiomu v kozích produktech. Nakonec jsme měly příležitost vyzkoušet si vzorky české kozí kosmetiky Capri a některé z nás se dokonce zapojily do testovacího programu této kosmetické řady.

Zuzana Bláhová a Ivana Chvojková, MHC Plzeň



Výlet před prázdninami



Je to už taková tradice, na sklonku školního roku se olomoucké mammahelpky vydávají na společný výlet. Tentokrát jsme se za skutečně letního počasí vypravily autobusem do Radíkova. Cílem naší cesty byla útulná kavárna na Kopečku, kam jsme došly příjemnou procházkou lesem za neustálého klábosení. Kavárna je vyhlášená výbornou zmrzlinou, které nikdo z nás nedolal. S holkama jsme si skvěle popovídaly a já osobně se už teď těším na příští rok.

Nina, OL

Návštěva bylinkové zahrady II...



Už brzy po zimě jsme se opět vrátili do bylinkové zahrady pana Jana Kece. Počasí bylo sice typicky aprílové, ale nakonec se umoudřilo a návštěva zahrady proběhla bez deště. Letos jsme se sešli ve větším počtu a byli s námi zástupci všech generací. I když se zahrada teprve probouzela ze

zimního spánku, mohli jsme přivonět i ochutnat, jak je na této zahradě zvykem. Návštěvu jsme zakončili nákupem bylinek do našich zahrádek a na naše balkóny. Některé z bylinek na nás v zahradě teprve čekají. Nebo možná i na vás?

Iva, ČB

... a Zahrada léčivých rostlin

Naším krásným společným zážitkem byla návštěva v Zahradě léčivých rostlin při Farmaceutické fakultě UK v Hradci Králové. Abychom byly trochu připravené, vyzkoušely jsme si díky Marušce, jak ty nejběžnější léčivky, které nám rostou na zahradě, a nevidíme je tam zrovna rády, známe. Moc nám to nešlo, o to více nám z nich chutnaly připravené čaje a likéry:). Marie, děkujeme za příjemné a poučné odpoledne.



Jana, HK

Předprázdninový babinec v Plzni - a pozvánka na září



Tak co budete dělat o prázdninách? Tato otázka padla mnohokrát při předprázdninovém posezení v plzeňském Mamáči. Každá jsme povídala o plánech na prázdniny, kam bychom se rády podívaly, kam kdo pojede a co bude dělat. Stůl plný dobrot, Helenky báječný štrůdl, Lucky výborné bábovky, mnoho ovoce a zeleniny, nám zpříjemnilo krásné setkání. Tak zase v září se těšíme na všechny stávající klientky i nová děvčata, která by se chtěla s námi setkat.

Ivana Chvojková, MHC Plzeň

Svět knihy Praha 2019

Na letošní knižní veletrh jsme se zodpovědně připravily jako každý rok a stánek jsme k 20. výročí Mamma HELP krásně vyzdobily. Těšily jsme se na prodeje a na zcela specifickou atmosféru světa milovníků knih, autogramiád, autorského čtení ... Náš stánek opět

navštívila řada lidí, kteří za námi chodí každý rok, a vždy Mamma HELP podpoří nákupem něčeho hezkého. Někteří nás přišli jen pozdravit, ale stejně odcházeli s drobností. Letos jsme měli pro všechny připravené záložky do knihy.



Do sobotní průtrže mračen šlo vše naprosto hladce. Tržba za tři dny překonala všechny předchozí roky. Proto všem kolegyním, které na veletrhu byly, děkuji za obětavou práci.

Jenže člověk miní a počasí mění. V sobotu okolo půl šesté přišla rychlá a dlouhá průtrž mračen a náš stánek se během chvilky ocitl v docela slušném proudu vody, která vtekala dovnitř a rozlévala se mezi stánky. Levé křídlo výstaviště je poměrně bytelný stan, který pravděpodobně u země není zvlášť dobře zabezpečený. Dešťík nevádí, ale nesmí přijít bouře jako v sobotu.

Nezbývalo nic než vše sbalit, abychom zabránily poškození a zničení věcí a odjely jsme do centra. Nicméně letošní rok hodnotíme pozitivně a těšíme se na rok příští.

Jana Kročáková, MHC Praha

A kde byly naše edukátorky?

V rámci festivalu „Kam kráčíš, Brno?“ jsme se zúčastnily akce **Jak žít zdravě**. Začátkem června se konal venkovní blok na Pohořelci „Prevence a zdravý životní styl.“ Zde jsme měly stolek, materiály a vše potřebné. Marie Hamanová se Zuzkou Klusáčkovou prováděly edukace, rozdávaly letáky a zájem byl skutečně velký. Zastavilo se zde několik desítek žen a i slušný počet mužů. Všichni se naučili, jak provádět samovyšetření prsu a objevily se také ženy, které si nemoc prodělaly. Především od nich zazněla chvála za naši záslušnou činnost. Celé odpoledne se velmi vydařilo a nás nejvíce potěšil velký zájem obyvatel našeho města. Děkuji Marii a Zuzce za skvěle odvedenou práci.

Monika, Brno



Den zdraví ve firmě Žaluzie Neva v Kralicích na Hané byl i v naší režii. Plné ruce práce celý den – školení samovyšetření na modelu a proškolily jsme i statečné muže, mnoho dotazů ohledně naší práce v Mamma HELP centrech, ohledně akcí, rozdávaly jsme brožurky a na závěr pro nás na oplátku - exkurze po podniku.

Lenka, Olomouc

Krásný 1. máj jsme strávily společně s VZP a Nemocnicí Jičín v Zámeckém parku v Jičíně. Vůbec nevadilo, že občas sprchlo, zájemců o naši edukaci byla celá řada. Mezi nimi i Rumcajs s Mankou, kteří si našli chvíli se s námi zvěčnit. Super akce, díky **Zdravotnickému holdingu KHK** jsme se mohli zúčastnit i my! Děkujeme.

V Náchodě na Den zdraví byla dopoledne zima a velký vítr. Náš stánek navštívila a hezky s námi popovídala herečka paní Uršula Kluková. Zastavila se i u naší edukace. Vyposlechla nás s vážnou tváří. Jinak všechny zahřívala svým širokým úsměvem a optimismem. Odpoledne vykouklo sluníčko a i díky všem zúčastněným to bylo v Náchodě příjemné setkání.

Jana a Alena, HK



Jako každý rok probíhala i letos v **Mariánských Lázních** oficiální akce na kolonádě - **otevření nové lázeňské sezony**. Poprvé jsme se mohly s naší edukací zúčastnit i my. Byla to pro nás nová, zajímavá zkušenost.

Ivana, Plzeň



I letos jsme dostaly pozvánku od růžové dračí lodě, abychom se s naší edukací zúčastnily **závodů Dračích lodí v pardubické loděnici Arosa**. Byl tam opět úžasný tým a skvělá atmosféra. A také růžové balóčky... Děkujeme paní Skutilové a organizátorům, že jsme se mezi vás mohly opět podívat!

Eva a Alena, HK

Ve čtvrtek 6. června proběhl na náměstí Jiřího z Poděbrad **veletrh sociálních a návazných služeb Prahy 3**, s názvem **Veletrojka**, kterého jsme se s kolegyní Mílou zúčastnily. Na pódiu celé odpoledne probíhaly ukázky zážitkových akcí, tanců, zpěvu účastníků Veletrojky. A my jsme zatím u stánku ženy, které se u nás zastavily, proškolily v samovyšetření na modelu prsů. Také jsme jim představily Mamma HELP centrum, naši práci v něm a jeho zaměření na prevenci a individuální poradenství. Poskytly jsme jim veškeré dostupné materiály k preventivnímu vyšetření prsů a zodpověděly jsme řadě z nich i nejruznější osobní dotazy. Zájem o samovyšetření projevila i manželská dvojice ze zahraničí. Škoda jen, že příjemné odpoledne předčasně ukončila průtrž mračen a kroupy.



Dagmar V.



Spolu proti melanomu – tradiční akce České průmyslové zdravotní pojišťovny, kam jsme vždy přizváni, letos šlo o 15 míst, kdy jsme edukovali celý den ve stáncích.

Počasí nám u nás **v Olomouci** letos skutečně nepřálo, ale veřejnost se odradit nenechala. Máme za sebou celou řadu zajímavých rozhovorů ohledně prevence rakoviny prsu.

Zmrzlé, ale spokojené Lenka a Hanka

Není nic lepšího, než povedená akce za krásného počasí. A tak to vyšlo **v Havířově**.

Zájem o edukaci samovyšetření prsu byl úžasný, celá řada dotazů od všech věkových kategorií. Za nás palec nahoru.

Lenka, OL

UNITED ISLANDS 2019 a Mezinárodní den dětí v Praze

Děkujeme agentuře STOP ZEVLING, jmenovitě Alžbětě Novákové a Jiřímu Žohovi, že nás opět vzali pod svá křídla a zprostředkovali nám stánek na festivalu United Islands v Karlíně.

Sobota 1. 6. patřila hlavně dětem, a protože jsme byly díky Zuzce Turčkové z děčinského dětského centra Rákosníček vybavené dětskými atrakcemi, malými dárečky a bonbony, užily jsme si s dětmi Den dětí maximálně.

Děti si u nás vybíraly zvířátka, jejichž koupí rodiče udělali svým potomkům velkou radost, ale přispěli i na dobrou věc a podpořili naši organizaci Mamma HELP.

Maminky a tatínky jsme proškolily v samovyšetření na modelu, vybavily jsme je brožurkami, zodpověděly jsme celou řadu dotazů a často se u našeho stánku tvořila i fronta. Krásné počasí a atmosféra plná dobrého jídla, pití a hudby i exotických stánků přivedla do Karlína skutečně davy příjemně naladěných lidí.

Jana Kročáková, Praha

Nechyběly jsme ani na food festivalech

Už V. ročník Lužáneckého Guláš Festu se konal v krásném prostředí největšího brněnského parku. Od brzkých ranních hodin se dvacet soutěžících týmů snažilo připravit pro návštěvníky ten nejchutnější guláš. Program po celý den byl bohatý. Po slavnostním zahájení akce vypukl prodej na jednotlivých stanovištích, taky soutěž v pojídání moravských koláčků, koncerty hudebních skupin, vylosování výherců tomboly, nechybělo jídlo, pití, tanec, dobrá nálada a program pro děti.

Pořídily jsme si k této příležitosti krásný nový modrý stánek, moderátor Alan Novotný nás zkušeně uvedl a já měla možnost krátkého rozhovoru a představení Mamma HELP.

Navštívilo nás hodně lidí a celý den se vydařil ke spokojenosti všech. Byl to pro nás opět nový zážitek a zkušenost a doufáme, že zde nebudeme chybět ani příští rok – a možná už i s naším guláškem?

Ráda bych poděkovala panu Gregorovi Marečkovi, který jako pořadatel a provozatel restaurace Tenis PUB Lužánky nás podpořil, stejně jako spolupořadatelé MdB a Veřejná zeleň města Brna a souhlasili s naším benefičním prodejem. U nás na stánku mohli návštěvníci vybírat z našich výrobků z artedílen a podpořit tak nemocné ženy.

Ráda bych také poděkovala Marii Hamanové, Janě Dudové, Janě Nejedlé a Hance Dubové, které se na stánku celý den neúnavně střídaly.

Monika, Brno

Rumcajs a Manka opět zdрави všechny mammahelpky a přátele **z jičínského Food festivalu**. Zastavili se opět, stejně jako 1. máje při Dni zdraví, u našeho stánku. Den jsme si spolu s návštěvníky krásně užily. Děti nadšeně kvitovaly hlavně prodej našich látkových zvířátek.

Jana s Alenou, HK



V červnu se v parku Parukářka na pražském Žižkově uskutečnil již 8. ročník **pivního festivalu Žižkovské pivobraní 2019**. V areálu festivalu čekalo na návštěvníky více než sto druhů piva z českých minipivovarů a bohatý doprovodný program.

Festival láká spíše návštěvníky, kteří chtějí degustovat výjimečné produkty a Žižkovské pivobraní tak v mnoha ohledech připomíná spíše vinařské degustační akce než obligátní pivní slavnosti. Mamma HELP při této příležitosti prezentoval naše **nealkoholické pivo Mamma BEER**. Vychlazené chutnalo výborně. Mamma BEER je vhodné i pro pacientky v léčbě, zkrátka pomáhá dvakrát - za prvé pacientkám s rakovinou prsu během chemoterapie, aby se zase na chvíli cítily dobře a za druhé - z každé prodané láhve obdrží Mamma HELP 15 Kč na provoz osmi center, kde ženy s rakovinou prsu již 20 let nacházejí pomoc a podporu. Je určeno všem, kdo si chtějí pochutnat a zároveň pomoci! **Koupit jej můžete už i v obchodech TESCO!**



Zuzana Bláhová, MHC Praha

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

9. 9. pondělí Zveme mammahelpky s dětmi i vnoučaty k návštěvě letos adoptovaného kolpíka růžového v pražské ZOO. U kolpíka symbolicky zapijeme naše 20. výročí! V pondělí je vstupné pro důchodce a děti do 15 let za pouhých 50 Kč. Sraz u pokladny ZOO v 15.00 hodin.

12. 9 15.00 Malování s Adou - arteterapie

18. 9. 15.00 LADIES DAY – BUĎTE KRÁSNÁ, koží kosmetika Capri.

Těšit se můžete na představení konečných výsledků testování, žhavé kosmetické novinky, rady a tipy pro krásnou pleť, možnost zakoupení kosmetických přípravků za zvýhodněné ceny, příjemné občerstvení a překvapení v podobě dárku. Programem Vás provede Ing. Jitka Poláková, ředitelka firmy Kosmetika Capri.

19. 9. 15.00 „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 a usnadňuje jim orientaci v tom, kam v životě směřují, provádí je změnou a poskytuje podporu, aby si plnili své sny a žili v souladu sami se sebou.

26. 9. 16.00 Poprázdňinový babinec

3. 10. 15.00 Malování s Adou - arteterapie

10. 10. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou- výrobky z přírodnin, přineste si s sebou ploché kamínky, suché květiny a větší šišky.

Zdravá noha od kyčle až po palec. Přednáší Daniel Müller – ředitele společnosti IQ pohyb a hlavního metodika a diagnostika IQ pohybového centra v Praze. Vaši účast ohlaste telefonicky 272 732 691 nebo osobně v Mamma HELP centru.

Tělocvična začínáme cvičit **od 23. září**

Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Čtvrtek 14.00, 15.45 Jóga s Irenou

Cena: 20,- Kč za hodinu pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní



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 - 19. 9., 3. 10., 17. 10., 14. 11., 12. 12. vždy od 17.30 a 18.30 hod.

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

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

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. **777 831 799**.

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

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

24. 9. Krásy a tajemství Petřína - 1

úterý, sraz ve 14 hod. u lanovky, tramvajová zastávka Újezd.

Petřín magicky přitahuje zamilované v každém věku po celý rok. 327 metrů vysoký kopec vystřídal hned několik jmen, říkalo se mu také Hora, Kopec a Vrch sv. Vavřince, podle zasvěcení kostela na jeho temeni. Mezi zajímavosti Petřína patří rozhledna, která je zmenšenou kopií Eiffelovy věže v Paříži, zrcadlové bludiště, řada soch v parku, Hladová zeď, Štefánikova hvězdárna, podzemní štoly a lanovka.

26. 9. Vyšehradské podhradí a Podskali

čtvrtek, sraz v 17 hod. na Rašínově nábřeží u zastávky Výtoň naproti Podskalské celnici. Většina z nás zná vyšehradskou pevnost a hřbitov, ale i vyšehradské podhradí skrývá stavební skvosty, které nikde jinde ve světě nenajdete. Jsou to kubistické domy Josefa Chochola, Bohumila Hypšmana a Otakara Novotného.

28. 9. Od kostela svatého Mikuláše na Malé Straně, kolem svatého Josefa a Tomáše k Albrechtovi z Valdštejna

(Valdštejnský palác je o víkendů přístupný zdarma).

sobota, sraz v 10 hodin před vchodem do stanice metra Malostranská. Chrám sv. Mikuláše patří k nejcennějším stavbám baroka na sever od Alp. Na díle, které se realizovalo přibližně sto let, se podílely tři spřízněné generace velkých barokních architektů – otec, syn a zeť: Kryštof Dientzenhofer, Kilián Ignác Dientzenhofer a Anselmo Lura.

8. 10. Krásy a tajemství Petřína – 2

úterý, sraz ve 14 hod. u lanovky, tramvajová zastávka Újezd.

Kinského zahrada spojuje oblast Holečkovy ulice s Petřínským vrchem, na jehož jižním a jihozápadním úbočí se nachází. Od malostranské části vrchu (zahrady Nebozízek) je oddělena Hladovou zdí. Rozloha zahrady činí 17 hektarů.

V letech 1827 až 1831 zde kníže Rudolf Kinský nechal vybudovat anglický park a empírový Letohrádek Kinských.

12. 10. Od Pražského hradu Nerudovou ulicí přes Jánský vršek k Pražskému Jezulátku

sobota, sraz v 10 hod. u Lvího dvora naproti zastávce „Pražský hrad“ tramvaje č. 22 a 23.

Nerudova ulice patří mezi turisticky nejzajímavější ulice v Praze. Je součástí někdejší Královské cesty, kudy chodil korunovační průvod českých králů přes Karlův most na Hrad. Název Nerudova získala tato ulice proto, že právě zde žil v domě U Dvou slunců Jan Neruda. Ulice se tak stala inspirací pro mnohá jeho díla, například pro povídky Malostranské.

17. 10. Od svatého Václava přes Můstek k Prašné bráně

čtvrtek, sraz v 16 hod. u sochy svatého Václava na Václavském náměstí.

Václavské náměstí je 750 m dlouhé s rozlohou přibližně 45 000 m², na jedné straně ho ohraničuje magistrála s budovou Národního muzea v pozadí a na straně druhé stanice metra Můstek s pěší zónou v ulici Na Příkopě. V roce 1918 zde byla vyhlášena samostatnost Československa, 19. ledna 1969 se zde upálil student Jan Palach. Během Sametové revoluce v roce 1989 se „Václavák“ stal klíčovým místem, kde probíhaly masové demonstrace. Z balkonu nakladatelství Melantrich promlouval k lidem Václav Havel a ostatní známé osobnosti. Náměstí je považováno i za jeden ze symbolů české státnosti.

Výlety s Hankou

21. 9. Ze Svárova do Unhoště - sraz na Zličíně u autobusu č. 307. Náš autobus **odjíždí v 10.05 hod.**, (zavolejte na tel. 725 979 119, zda se nezmění čas odjezdu autobusu podle jízdního řádu) a pojedeme do Svárova. Trasa je velmi krásná, mírně zastíněná lesy a měří přibližně 10 km. Dojdeme až do Unhoště. Na konci trasy nás čeká opékání buřtů v přírodě. Z Unhoště pojedeme do Prahy autobusem.

12. 10. Ze Sadské do Kerska - sraz na nádraží Černý most, stanoviště autobusu 398 **v 8.30 hod.** (odjezd autobusu do Sadské 8.48 směr Poděbrady). Projdeme okolí Sadské a celé Kersko. Nazpět pojedeme z Hradišťa z hlavní silnice. Trasa bude měřit kolem 10 km.

MHC Brno

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

Těšíme se na vás po letních měsících.

4. 9. Vzpomínání nad kronikou - vrátíme se v našich vzpomínkách o dvacet let zpět, k začátkům brněnského centra, k zajímavým akcím, oprášíme stránky kroniky a staré fotografie. Možná budeme překvapeni, na co vše si společně vzpomeneme.

11. 9. Terapeutické malování s Adou.

18. 9. Pánevní dno - přijďte si společně procvičit vaše svaly pánevního dna. Protáhneme se, zacvičíme si a budeme se cítit dobře, že jsme pro naše tělo něco dobrého udělaly.

25. 9. Cestovatelské okénko – Izrael s Adou. Dozvíme se vše zajímavé o tomto státě a Ada s radostí odpoví na všechny vaše otázky.

2. 10. Terapeutické malování s Adou.

9. 10. Seminář na téma „Složky potravin důležité pro výživu člověka“. Seminář je zaměřen na základní živiny a jejich rozdělení. Součástí přednášky je podrobný výklad o obilovinách, tucích, cukrech a glutamátu sodném v potravinách. Přednáší Bc. Jmila Čožíková, která mimo jiné působila na KÚ Jihomoravského kraje (odbor školství, referent pro školní stravování, kontrolní a metodická činnosti, konzultační činnosti s hygienou, nutriční doporučení, zavádění nových trendů a projektů.) Přednáška bude velmi zajímavá, s překvapením na závěr!

16.10. Nasvícení fontány na růžovo – před Janáčkovým divadlem. Program začne v 18 hodin.



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

V pátek dopoledne – do poradny je ale nutné vždy se předem telefonicky objednat v MH centru! V případě naléhavé potřeby je možné poskytnout další termín po individuální dohodě.

Program MHC Hradec Králové

Pokud není uvedeno jinak, programy probíhají ve čtvrtek od 15 hodin

3. 9. úterý Vernisáž výstavy „Michael for Mamma HELP“ od 15 hod. v 1. patře Knihovny města Hradec Králové (Wonkova ul.). Po vernisáži společně posezení mammahelpky při příležitosti 20. výročí naší organizace v Literární kavárně knihovny. Těšíme se na setkání s Vámi!

5. 9. čtvrtek - Výlet s LPR do rodného města A. Dvořáka, do Nelahozevsí. Navštívíme i renesanční zámek, kde nahlédneme do šlechtického interiéru rodiny Lobkowiczů. Odjezd autobusem v 7, 30 hod. od budovy ČEZ.

12. 9. Přednáška o základech a principech numerologie – zavítá k nám paní NADIN. Nemusíme věřit, ale dobré je vědět...

14. 9. sobota Pohádkový les – najdete nás od 9 – 15 hod. na jednom ze stanovišť po cestě Pohádkovým lesem. Pojďte s dětmi nebo vnuky přírodou a plňte společně úkoly, které Vám budou zadávat pohádkové bytosti. Odměny zaručeny! Více informací před akcí na: www.cprhk.cz

19. 9. ARTE s Nadou – Konec igelitových tašek! Do našich kabelek se vrátí síťovka, kterou si vlastnoručně uháčkujeme. Potřebný materiál bude upřesněn.

- 28. 9. sobota** – na státní svátek nás najdete v Žižkovských sadech na „Hradeckém koštýři“. Víno, jídlo, hudba, zábava pro děti... Přijďte se podívat a stavte se!
- 3. 10. Babinec** – budeme pokračovat v tvorbě sífovky a povídat si o ručních pracích našich maminek, babiček, prababiček....
- 8. 10. úterý Výlet s LPR do Prahy, odjezd v 8,06 hod.** z hlavního nádraží. Program bude upřesněn.
- 15. 10. úterý Keramika s Pavlou** – naše již tradiční setkání s šikovnou lektorkou a budoucími zdravotními sestřičkami. A co se bude tvořit? Nechte se překvapit! Přijďte mezi nás!

Od září opět každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu, každou středu od 15 hodin na rehabilitačních míčích.

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 10. 9. ARTE** – výroba látkových předmětů na benefiční prodej
- 12. 9. 15.00 Zahájení pravidelného cvičení jógy**
- 24. 9. 20 let jsme tu s vámi – oslava** k 20. výročí založení Mamma HELP v ČR. Začátek akce **15.30 hod.**, místo konání: Sedláčkova 14
- 8. 10. ARTE** – Tvoříme pro radost – výroba termo podložky pod horké nápoje
- 22.10. Přednáška v centru – Lymfedém:** manuální a přístrojové masáže, MUDr. Jaroslava Tomanová, Centrum regenerace a rekondice Plzeň

Od 12. září opět každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Program MHC České Budějovice

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

- 3. 9. Babinec.** Posezení nad zážitky z léta a plány na další měsíce.
- 17. 9. Baby Day.** Odpoledne věnované našim malým láskám! Zveme všechny maminky, kterým se splnil sen, a dočkaly se vytouženého uzlíčku štěstí po prodělané léčbě rakoviny prsu! Přijďte i se svými dětičkami na společné setkání k nám do MH centra!
- 1. 10. úterý 18.30 Vernisáž výstavy věnované 20. výročí Mamma HELP.** Zveme vás srdečně do Café Art na slavnostní zahájení výstavy a října v růžové a na výbornou kávu s klavírním doprovodem jedinečného Vojtěcha Adamčíka!
- 5. 10. sobota 9.00 Královský maraton města Písek.** Tentokrát si s námi přijďte

zaběhnout 5km trať na podporu 20. výročí Mamma HELP, případně si můžete zvolit další náročnější tratě!

- 12. 10. sobota 10.00 Plaveme prsa.** Plavecký bazén v Českých Budějovicích opět čeká na vaši podporu nemocných s rakovinou prsu! Neváhejte využít možnosti, která se vám nabízí! V rámci celé akce volně vstupné!
- 15. 10. úterý 17.30 Mysli proti rakovině.** Tentokrát v růžové! Další cyklus přednášek PhDr. Ing. Martina Pospíchala. Přednáška ve spolupráci MH centra České Budějovice a ZSF JU Č.Budějovice se koná v posluchárně ZSF JU Č.Budějovice, objekt bývalého Uranu.
- 22. 10. úterý 18.00 Růžová dámská jízda v OC IGY.** Nenechte si ujít Růžovou dámskou jízdu v CineStar OC IGY s předpremiérou filmu Poslední aristokratka, s moderátorkou Mirkou Nezvalovou, autogramiádou Terezy Schillerové a představením její nové knihy Princezna Psycho, tombolou, růžovými dárečky a s růžovým přípitkem!

Pravidelné cvičení s Šárkou od září

Pondělí Naam jóga od 17.30 hod.

Čtvrtek Naam jóga od 16.30 hod.



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

Termíny: 3. 9. od 9.00 hod. , **17. 9.** od 9.00 hod. , **1. 10.** od 9.00 hod., **22. 10.** od 9.00 hod., Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: 385 515 031.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

- 4. 9. 15.00 Pozvánka na prohlídku varhan** od olomouckého varhaníka Ing. Martina Látala, který byl žákem profesora Vrbíka. A které varhany to budou? To bude překvapení pro nás všechny, ale včas se vše dovíme...
- 18. 9. 15.00 Na kávičku do Globusu,** posezení v kavárně (na pozvání paní ředitelky Globusu Olomouc). Kdo tam chodíte, tak víte, jaké dobroty tam na nás čekají.
- 25. 9. 15.00 šitíčko s Ivankou**
- 9. 10. 15.00 Soutěž o nejlepší dýňovou polévku** – holky už trénujte, ať to nemá porota tak jednoduché. I zdravé vaření může být zábava.

Cvičení: každé úterý od 16 hodin s Mgr. Lenkou Fasnerovou v Sokolské č. 7

Program MHC Zlín

- 11. 9. 13.00 Přednáška – odpoledne s vůní hub**
25. 9. 13.00 Artedílňa – relaxační odpoledne s malováním mandal
2. 10. Výlet – Vizovice čokoládovna a prohlídka zámku. Sraz v 12.45 hod. na vlakovém nádraží ve Zlíně. (Odpadá cvičení!)
- 23. 10. 13.00 Artedílňa – oblíbené a žádané odpoledne s ukázkou a tvorbou vizovic kého pečiva**
- Každou středu v 15.30 hod. cvičíme v 1. patře – Malý taneční sál, Zlínský klub 204** (bývalá stará knihovna, kousek od Mamma HELP centra). Karimatky si brát nemusíte, pouze pohodlné oblečení
-

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



Jana K. a Drahomíra K. (**60**) – 1. 8., Anna H. a Věra S. – 2. 8., Eva K. – 3. 8., Marie K., Jitka K. a Monika Š. – 4. 8., Lucie K., Marie K. a Karla O. – 5. 8., Alena P., Jana S., Zuzana T. a Helena T. – 6. 8., Marcela B., Marcela K. (**75**), Evžena P. (**80**) a Veronika P. – 7. 8., Jelena B. a Helena P. – 8. 8., Marie H. a Milena Ř. – 9. 8., Marta K. Mgr., Hana P. a Jitka S. – 10. 8., Helena K. a Jitka M. – 11. 8., Vladimíra B. Ing., Václava H., Lýdie S. a Yvona V. – 13. 8., Růžena U. – 14. 8., Eva Č. (**85**) – 15. 8., Helena K. (**70**), Radana K. a Olga

K. – 16. 8., Iva J., Antonie K., Michaela P. a Věra P. – 19. 8., Bronislava F. (**70**), Romana H., Eva K. (**60**), Eliška S. a Lydie U. – 20. 8., Hana H. a Jana Š. – 21. 8., Marcela N. Ing. a Jana S. – 22. 8., Miroslava S. MUDr. – 23. 8., Iva R. (**55**) – 24. 8., Marie Š. – 25. 8., Jana H. a Eva K. (**65**) – 26. 8. Helena H., Jaroslava K. a Hana Š. – 27. 8., Jolana K. – 28. 8., Štěpánka P. Bc. a Eva V. – 29. 8., Nina R. – 30. 8.

v září

Jana C. – 1. 9., Marie H. a Eva S. – 2. 9., Václava H., Alena S. a Anna V. – 3. 9., Milena S. – 4. 9., Eva F. – 5. 9., Ludmila B. (**65**) Helena M., Lenka Ř. – 6. 9., Marta V. – 7. 9. Milada B. MUDr. a Milada R. – 8. 9., Hana M. – 9. 9., Elena M. Ing. (**65**) a Hana T. – 10. 9., Olga M. – 11. 9., Dana J., Renata M. a Jana M. – 12. 9., Milan B. MUDr. a Jana Š. – 13. 9., Dagmar N. – 14. 9., Miluška J., Serafína L. a Jana P. – 15. 9., Alena H. (**70**), Jana H., Helena K., Alena P. a Věra R. – 16. 9., Radana K. – 17. 9., Lýdia V. (**70**), Věra Ch. – 18. 9., Magdalena Č., Miroslava J. a Olga L. (**75**) – 19. 9., Helena V. – 21. 9., Jitka Č., Dana G. a Jaroslava S. – 22. 9., Růžena M., Lenka P., PaedR. (**60**) a Marie V. – 23. 9., Marie M. – 24. 9., Věra K., Marie N., Marcela N., Hana P. (**60**) – 25. 9., Eva F., Tereza K. (**40**) a Jitka K. – 26. 9., Eva K. (**75**) – 27. 9., Hana D., Olga R. a Drahomíra T. – 28. 9., Vlasta K., Jitka K. (**70**) – 29. 9., Marie B. (**75**), Jana H., Hana K., Františka K. (**80**) a Milena V. Mgr. – 30. 9.

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 KOKESŠ**



**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**