

9 – 10 / 2019

ZÁŘÍ – ŘÍJEN





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



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

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

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

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

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

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

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

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

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

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

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

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

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

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Milé mammahelpky i vy ostatní, kdo nás právě čtete,



Jak jste už možná zjistili, náš růžový říjen, PINKTOBER, se letos už v průběhu září přihlásil leckde o oslovo a teď už jede na plné obrátky. Do bulletinu ani do našeho elektronického newsletteru (chcete-li jej také dostávat, stačí přihlásit se ve formuláři na www.mammahelp.cz) se nevejdou ani všechny pozvánky na spoustu akcí našich či pořádaných našimi partnery. Ani nebudeme moci bohužel všem jednotlivě poděkovat, nečetli byste nic jiného. Podívejte se proto občas i na naše webky, do aktualit, či na stránky vám nejlížejšího Mamma HELP centra. Uzavřu proto tentokrát svůj úvodník už jen konstataváním, že smysl října v růžovém se daří naplňovat v České republice každým rokem viditelněji a že jsme za to vděčné

všem, kdo pochopili a pomáhají.

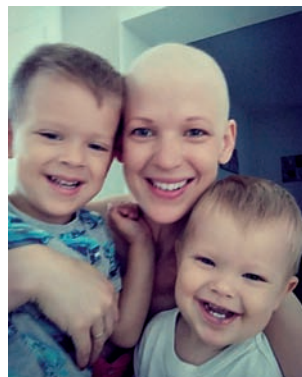
Myslím, že moje další úvodní slova do duše tentokrát mnohem líp vyjádří slova Lenky Runtágové, které za její dopis i vzkaz pro nás všechny moc děkuju!

Vaše Jana Drexlerová

Jsem jedna z vás

Bulku v prsu jsem si našla při kojení už v září 2016, ale v nejbližším zdravotnickém centru mi bylo řečeno, že se jedná pouze o cystu. O čtyři měsíce později, kdy už byla bulka okem patrná a bolela, mi byla sdělena diagnóza velmi agresivní rakoviny prsu. Pro mě, maminku dvou malých chlapečků, to byl obrovský šok. Čekala mě operace a chemoterapie. Snažila jsem se o svém typu nádoru sehnat co nejvíc informací a dozvědět se, jak přispět k úspěšnému léčebnému výsledku. Začala jsem komunikovat s ostatními pacientkami, předávaly jsme si zkušenosti a rady. Oslovila jsem dvě lékařky angažující se v Projektu 35, který se stará o mladé pacientky s touto nemocí, (jednu z pacientek jsem znala, je součástí týmu Mamma HELP), a nechala si vypracovat tzv. druhý názor. Na jeho základě jsem nastoupila léčbu v bezpečnějším pořadí, než jsem původně měla.

V té době jsem začala psát do poradny Mamma HELP. Člověk má stále spoustu otázek, pokud se nachází na začátku léčby a na odpovědi na tyto otázky většinou lékaři



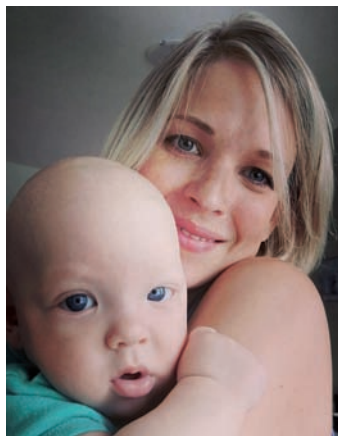
nemají potřebný čas, tak jsem byla ráda, že se mnou v poradně komunikovali. Posléze mě pozvali na focení do časopisu Moje psychologie, kde jsem poznala další pacientky a osobně i ředitelku Mamma HELP Janu Drexlerovou. Měla jsem příležitost si s ní v klidu popovídat, imponovalo mi, jak byla příjemná a empatická... Byli jsme s celou rodinkou pozváni na pobyt Říct to dětem, bohužel mladší syn onemocněl a nejeli jsme.

Tou dobou jsem měla po léčbě, nabírala jsem síly, čím dál více předávala zkušenosti a rady z průběhu léčby ostatním pacientkám. Zatoužila jsem pracovat tam, kde bych mohla pomoci, kde by mi to dávalo smysl. Slovo dalo slovo a já jsem po nějakém čase nastoupila koordinátorka v Mamma HELP centru v Brně. Dostala jsem se do kolektivu s láskyplnou, rodinnou atmosférou, práce mě neskutečně bavila.

Jak už jsem se přesvědčila několikrát, člověk miní, život mění... Tentokrát mi život připravil opravdu krásné překvapení. Zjistila jsem, že jsem těhotná. Mé prvotní obavy, zdali těhotenství je pro mě i miminko bezpečné, byly zažehnány genetickým vyšetřením a nahlédnutím do 14 existujících studií o prospěšnosti těhotenství po léčbě na prognózu mého onemocnění. V dubnu tohoto roku se naše rodinka rozrostla o krásného, zdravého chlapečka.

Všem ženám, kterým byla nově diagnostikována rakovina prsu, doporučuji, aby na svoji nemoc nikdy nebyly samy. Obklopte se rodinou, dobrými přáteli, zajděte do Mamma HELP centra. Sdílet svoje strachy a bolesti pomáhá a kdo jiný vám nejlépe porozumí, než ten, kdo má stejné onemocnění již za sebou. A nebojte, nemocí všechno nekončí, možná naopak spoustu věcí začíná...

Lenka Runtágová



Baby Day



V Českých Budějovicích pozvaly mammahelpky na moc hezkou akci v Mamma HELP centru pacientky, kterým se splnilo velké životní přání – po prodělané léčbě se staly maminkami.

Je skvělé, že miminek v rodinách pacientek přibývá, a že se dětem i maminkám dobře daří. Možná se z toho prvního setkání

ní v Českých Budějovicích stane tradice, a to i v našich ostatních centrech...

Ještě před pěti lety, kdy toto centrum zahájilo svůj provoz zde na jihu Čech, se zdálo být nemyslitelné, že tyto ženy budou mít vůbec šanci těžit se z dalšího, někdy úplně prvního děřátka. Pro mnohé z nich rakovina prsu znamenala konec všech nadějí. Díky posunu v léčbě a přístupu lékařů se však podařilo některým z vyléčených žen splnit si svůj sen!



Na našem společném setkání podpořil maminky svou přítomností a zkušenostmi i spolumazakladatel MH, onkochirurg MUDr. Václav Pecha. Dnešní maminky byly našimi klientkami ještě v době léčby, prožívaly jsme s nimi jejich obavy a těšení se na očekávané potomky, štěstí z jejich narození.

Proto bylo odpoledne plné radosti! Děti si chvilku pohrály s hračkami, které máme v centru připravené pro děti maminek, které si k nám přijdou pro pomoc, proběhly se, posvačily, prohlížely fotografie vystavené v centru.

Tety mammahelpky je zabavily v době, kdy si maminky sdělovaly zkušenosti s léčbou a předávaly důležité kontakty.

Klárka, Samuel, Adrianka, Ondrášek, Josefínka Anna – 5 šťastných dětí, které přišly k nám do centra se svými sourozenci, ještě šťastnějšími maminkami a babičkami.

Domů si všichni odnášeli malé dárečky, které jim budou dnešní den připomínat a věřím, že naše setkání nebylo poslední!

Lída Kubátová

V roce našeho 20. výročí

Na tomto místě v minulých číslech bulletinu jste obvykle našli rozhovory s lékaři, kteří s námi dlouhodobě spolupracují, většinou jako odborní garanti našich center. Dnes toto pravidlo poruším a vy jistě pochopíte proč.

Dodám jen, že prof. MUDr. Jiří Petera, Ph.D., přednosta Kliniky onkologie a radioterapie Fakultní nemocnice Hradec Králové, už třináctým rokem při svých náročných pracovních povinnostech garantuje i kvalitu péče našeho hradeckého MH centra.

A nejen to, přednáší pro nás i naše klientky, aktivně se účastní našich aktivit, když mu to čas dovolí, a také nás pravidelně zve na významné akce, pořádané jeho klinikou ve Fakultní nemocnici Hradec Králové.



„Mé milé mammahelpky,



asi všechny víte, že rakovina prsu je ve vyspělých zemích nejčastějším zhoubným nádorem u žen. V České republice na něj onemocní každoročně přes 7000 žen a kolem 2000 z nich mu podlehně. Na druhé straně, a to je ta dobrá zpráva, úmrtnost na rakovinu prsu od 90. let minulého století klesá. Podílí se na tom pokrok v onkologické léčbě, ale také zejména záchyt časnějších stádií onemocnění. Důležitým nástrojem je při tom mammografický screening. Čím menší je nádor v době diagnózy, tím vyšší šanci má pacientka na vyléčení a tím šetrnější může být léčba. Vy to už dobře znáte, ale zdravé ženy zpravidla mnoho nevědí...A možná proto se také tolik bojí.

Strach z rakoviny prsu nezřídka paralyzuje. Zatímco část žen uvědoměle participuje na screeningovém programu a provádí si i samovyšetřování, jiná část se obává diagnózy natolik, že se návštěvě lékaře vyhýbá. Jako lékař onkolog velmi dobře vím, že stanovení diagnózy karcinomu prsu představuje stres, který je obtížně uchopitelný někým, kdo to sám neprodělal. Strach o život, vedlejší účinky onkologické léčby, dopad na partnerské a rodinné vztahy a situaci v zaměstnání, často nevhodné reakce okolí, to všechno vede k přehodnocení životních hodnot, a zákonitě také k obavám a tápání, jak se s celou situací vyrovnat.

Jsem také přesvědčen, že celý komplex těchto problémů, počínaje aktivním přístupem k možnostem včasné diagnózy přes poléčbnou rehabilitaci fyzickou, psychickou i sociální přesahuje rozměr zdravotnických služeb. V tomto směru hraje nezastupitelnou roli váš Mamma HELP, který už 20 let pomáhá pacientkám, jejich rodinám, ale i jejich lékařům v péči o ně.

Vypočítávat všechny početné aktivity vaší patientské organizace není třeba. Osobně si nedokážu představit péči o pacientky s rakovinou prsu bez těsné součinnosti s „mammahelpkami“. Rád bych vám proto vyjádřil svůj obdiv za vaši obětavost, empatii a nevyčerpatelnou energii. Jste klenotem celé naší společnosti a mravní inspirací.

S úctou váš Jiří Petera

Klinika onkologie a radioterapie Fakultní nemocnice Hradec Králové patří mezi čelná onkologická pracoviště v České republice. Poskytuje základní i vysoce specializovanou léčebnou (radioterapie, protinádorová farmakoterapie), podpůrnou, paliativní a dispenzární péči pro onkologické pacienty.

Klinika je sítěžně součástí Komplexního onkologického centra FN Hradec Králové, které zahrnuje i další pracoviště FNHK, která se věnují diagnostice a léčbě nádorových onemocnění, včetně chirurgických pracovišť.

Přání k 20. narozeninám

od herečky Moravského divadla v Olomouci...



Díky Káje Otavové, první koordinátorce olomouckého MAMMA HELP centra, sleduji tuto organizaci už mnoho let. Zažila jsem jako moderátorka několik říjnových pochodů, natáčela jsem rozhovory, účastnila jsem se mnoha akcí a oslav, a tak vím, jak je to neskutečně prospěšná a pozitivní činnost.

K 20. výročí bych chtěla poděkovat tomu, kdo s touto skvělou myšlenkou přišel, a taky všem ženám, které se na chodu MAMMA HELP centra jakkoli podílejí. A nám všem hlavně pevné ZDRAVÍ, protože to ostatní přijde samo!

Ivana Plíhalová

a zpěvačky a muzikantky skupiny Yellow Sisters

Poprvé jsme se Mamma HELPem a Janou Drexlerovou potkaly v roce 2011 na Gala večeru v růžové. Přijely jsme s naší ženskou akapelou Yellow Sisters na její přání mamma-helpkám zazpívat. Pamatuji se, že jsme dorazily i s nejmenšími dětmi, dcera se narodila v únoru. Byl to jeden z mých prvních koncertů po porodu. V sále bylo plno lidí a energie. A oproti všem jiným místům neuvěřitelná otevřenost. Jana mě tím úplně uhranula. Tolik lásky a radosti jsme nečekaly. Později jsme několikrát spojily síly stejnou energií šířit. Na akci Dokážeš to taky nebo Sílu mi dej. Představte si jen ty názvy! Bylo to neuvěřitelné.

Ženy, které na náš workshop v rámci nich přišly, nás doslova nabíjely energií.



Užívaly si naplno každou minutu! Jsem z toho dodnes dojatá a Mamma HELPu a všem jeho krásným ženám přeji jen to nejlepší. Jste ženy, co bojujíte láskou! A máte můj obrovský obdiv.

*Bára Vaculíková,
Yellow Sisters*

Tváří v Tvář

dvanáct portrétů – dvanáct příběhů – jedna diagnóza



Zveme Vás na jedinečnou autorskou výstavu plzeňského fotografa Vladimíra Kožíška s názvem Tváří v Tvář. Soubor 12 velkoformátových fotografií žen - bývalých pacientek, připravil autor, který je sám také onkologickým pacientem, ve spolupráci s naší organizací Mamma HELP.

Chcete-li se přijít podívat, máte na výběr hned dvě možnosti: **první vernisáž se koná 1. 10. 2019 v 18.00 hodin v galerii DEPO2015**, Truhlárna, Presslova 14 v Plzni, výstava tam potrvá do 31. října.



Na druhou vernisáž vás zveme do Prahy, do galerie Stavební spořitelny České spořitelny Buřinka, Vinohradská 180, Praha 3, a to **7. října v 18.00 hodin**. Tady si fotografie můžete prohlédnout až do konce tohoto roku. Otevřeno je od pondělí do pátku od 7,00 - 18,00 hod.

Výstava je putovní, navštíví postupně další města, kde se nachází Mamma HELP centra a budete-li chtít a nabídnete nám vhodné prostory, může doputovat i k vám. Stačí vyplnit formulář na na www.vystavatvarivtvaz.cz

Výstava fotografií studentů školy Michael

Zveme Vás do Českých Budějovic na výstavu fotografií Říct to dětem a Žena a rakovina prsu do krásných prostor **Cafe ART**, blízko náměstí Přemysla Otakara II.

Vernisáž výstavy proběhne 1. října 2019 v 18,30 hod. a na klavír nám zahraje Vojtěch Adamčík. Všichni jste srdečně zváni na posezení u voňavé kávy a dobrého zákusku a příjemné povídání s námi mammahelpkami. Výstavu si můžete prohlédnout do 31. 10. 2019.

Lída Kubátová

Excelentní žena v Plzni

Přijďte a užijte si den jen pro sebe – kdy jste takový den měly naposledy?

Zveme Vás na 15. zážitkovou a vzdělávací konferenci EXCELENTNÍ ŽENA, která se uskuteční **9. listopadu 2019, 9.15 – 17.00 v Měšťanské besedě**.

Čeká Vás celá řada excelentních přednášejících, mimo jiné i naše Bc. Ivana Chvojková, koordinátorka MH centra Plzeň.

Hradecké centrum v Knihovně města Hradce Králové

Celé září a říjen je možné navštívit **výstavu „Michael for Mamma HELP“** v Knihovně města Hradce Králové. Vernisáž se podařila! Naše řady na ní omladili studenti zdravotnické školy s paní vychovatelkou Mgr. Kujalovou. Bylo to pro nás moc milé překvapení, když se do výstavních prostor nahnuli. Dlouhodobé spolupráce s Domovy mládeže VOŠZ a SZŠ v HK si moc vážíme! Velké díky patří také knihovně za zapůjčení prostor a za vsířicnou spolupráci.

Po vernisáži jsme se sešly na společném posezení v kavárně knihovny, kde jsme především díky naší mammahelpce Janě Šrůtkové zavzpomínaly na začátky pražského a tedy i celého Mamma HELP. Připily jsme na Mamma HELP a na zdraví všem, kdo se kolem něj pohybuje. Bylo to příjemné odpoledne!

Ing. Jana Smetanová



Královský maraton města Písku

Přijďte si všichni zaběhat do Písku na Charitativní běh k 20. výročí Mamma HELP. Začátek je **5. 10. 2019 v 11.30 hod.** Doufejme, že nám bude přát i počasí a všem se dobře poběží. Nás mammahelpky najdete u stánku s benefičním prodejem, kde budete moci podpořit naši činnost i koupí malé drobnosti pro radost sobě nebo dětem. Děkujeme!

Lida, MHC ČB

Tři muži na špatné adrese pro Mamma HELP

Divadlo Píkl Hluboká nad Vltavou věnuje k 20. výročí Mamma HELP své představení **Tři muži na špatné adrese**

Těšíme se na vás v KC Panorama, Masarykova 974, Hluboká nad Vltavou ve čtvrtek **7. 11. 2019 od 19:00 hod.**



Vstupenky si můžete rezervovat v českobudějovickém Mamma HELP centru, nebo přímo na **tel.: 723 480 229.**

Divokej Bill v Hard Rock Café

Zveme Vás na večer **23. 10.** do **Hard Rock Café v Praze** na akustický koncert oblíbené a léty prověřené skvělé kapely Divokej Bill. Pánové zahájí svými nejnáměššími skladbami okolo 20.00 hodiny. Skupina zahraje v poněkud redukovaném počtu hráčů, aby se na subtilní podium HRC vešli a hlavně koncert dobře vyzněl. Před koncertem promluví k 20. výročí Mamma HELP i ředitelka Jana Drexlerová a za mladší generaci pacientek maminek Andrea Chaloupková. Děkujeme produkční společnosti Brain Zone a vedení Hard Rock Café za realizaci koncertu a podporu Mamma HELP a Pinktoberu. Naše úspěšná spolupráce pokračuje už pátým rokem a podařila se celá řada krásných projektů. Namátkou třeba koncerty Jany Kirschner, skupin World Roxette Tribute Band, O5 a Radeček a Rybiček 48, Janka Ledeckého a ze Slovenska skupin Noname a Vidiek.

Jana Kročáková



PROJEKT MysliProtiRakovině

*Srdečně Vás zveme na **třetí cyklus**
přednášek z oboru psychologie*



Postoj k nemoci a jeho možný vliv na naše zdraví

Možnosti psychické podpory zdraví a prevence návratu onkologického onemocnění

Přednáška otevírá téma postoje pacienta a jeho blízkých k nemoci. Snaží se na základě aktuálních vědeckých studií (alespoň dílčím způsobem) odpovědět na otázku, zda existuje postoj k nemoci, který zvyšuje naše šance k uzdravení. Podobně jako v minulých přednáškách otevřeme otázku možného působení emocí a s nimi souvisejících biologických pochodů na imunitní systém a průběh onkologického onemocnění. Zaměříme se na to, co člověk může sám udělat pro sebe, aby jednak svému tělu a lékařům pomohl při uzdravování. Ale také dosáhl lepší kvality svého života.

Shodná přednáška „**Postoj k nemoci a jeho možný vliv na naše zdraví**“ proběhne:

- 8. 10. 2019 Univerzita Karlova v Praze (od 18h)
- 15. 10. 2019 Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích (od 17:30h)
- 16. 10. 2019 Ústav hematologie a krevní transfúze v Praze (od 16h)
- 23. 10. 2019 Zlínský klub 204 ve Zlíně (od 17h)

Podrobnější informace k přednáškám a REGISTRACE (ZDE): www.linkos.cz

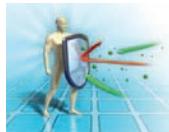
Stránka projektu: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/mysliprotirakovine/>

Dále Vás chceme upozornit na **záznamy již proběhlých webových seminářů**, které se věnují níže uvedeným tématům a **jsou zdarma k dispozici** na adrese: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/mysliprotirakovine/webcasty>

- „Schopnost vyjádřit emoce pomáhá“
- „Strach z návratu nemoci a jak ho zvládnout“
- „Síla opory našich nejbližších“
- „Nucená změna a pozitivní přístup k ní“
- „Příroda, pohyb, naše psychika a zdraví“

Na setkání s Vámi se těší přednášející a jeho hosté

PhDr. Ing. Martin Pospíchal,
člen výboru Psychoonkologické sekce České onkologické společnosti ČLS JEP



Ústav aplikované psychologie ČR, s.r.o.



Dýňová slavnost v Otevřené zahradě

říjen - měsíc boje proti rakovině prsu

#pinktober



Otevřená zahrada,

kterou provozuje Nadace Partnerství v centru Brna na ulici Údolní 33, je místem pro odpočinek, vzdělání i zábavu. V areálu najdete zahrady hned dvě – výukovou zahradu čtyř živlů se vzdělávacími stanovišti a bývalou klášterní Boromejskou zahradu s malou městskou farmou.

Těší nás, že se rodinné **Dýňové slavnosti** na pozvání Nadace Partnerství můžeme letos poprvé zúčastnit i my. Na našem stánku bude probíhat benefiční prodej zvířátek, dýní a podzimních dekorací. Nebude chybět ochutnávka našeho nealkoholického piva Mamma

BEER. A pro děti je připravený malý workshop. Z připravených materiálů si vyrobí malé dýně s překvapením, které si odnesou na památku. Zkrátka, nezapomeneme na žádného člena vaší rodiny. A moc se na vás těšíme.

Monika Chábek, MHC Brno

Karcinom mammy a my

Region plzeňský České Asociace sester ve spolupráci s Mamma HELP, Katedrou ošetřovatelství a porodní asistence FZS ZČU v Plzni, FN Plzeň a ČKPA/SPAPK pořádá podzimní konferenci „KARCINOM MAMMY A MY“. Konference se koná dne **24. 10. 2019** v aule ORAK FN Plzeň. Je pořádána u příležitosti 20. výročí založení Mamma HELPu a představí problematiku nádorového onemocnění prsu multidisciplinárním pohledem

Oldies party

20 let Mamma HELP

4. 10. 2019 od 19:00

Centrum Pohybu, Sokolská 7, Olomouc

- hudba DJ Leny
- taneční vystoupení Abba revival L+A
- malé občerstvení zajištěno
- nápoje si hradí každý sám
- nevíte co na sebe?
bílé tričko a džíny budou super

**Těšíme se na Vás,
tým Mamma HELPu Olomouc a přátelé**



Mamma HELP už 20 let pomáhá ženám s rakovinou prsu v síti svých poraden, v Olomouci sídlí na adrese Dolní náměstí 42.

Další informace na www.mammahelp.cz a www.udelejuzel.cz



Zastavte se

v říjnu, měsíci věnovanému
ženskému zdraví, a podpořte
Mamma HELP.



I letos se s námi do Října v růžové zapojí náš dlouholetý partner, společnost Medicon, a. s. Ve svých mammacentrech uspořádá akce, jejichž cílem je **podpořit zájem žen o preventivní vyšetření**. Dámy zde mohou využít poukázky vydané v rámci projektu společnosti AVON Cosmetics - **Ženy ženám**, které slouží jako 200 Kč sleva na mamografické, či sonografické (ultrazvukové) vyšetření prsů ve vybraných akreditovaných pracovištích.

Výtěžek věnuj i letos naší organizaci Mamma HELP. Děkujeme!



Moje psychologie podporuje **PINKTOBER již posedmé!**

Růžová opět bude pomáhat! Říjnové číslo oblíbeného časopisu Moje psychologie bude opět s námi u toho. I letos se některé mamma-helpky fotily a tak si nenechte ujít nejen krásné fotky, ale i jejich příběhy. Nezapomeňte si toto speciální číslo na podporu Mamma HELP koupit i vy! Za každý prodaný výtisk dostaneme jednu korunu. Již od 25. 9. na stáncích.

**Tahle pusa je nejsladší!
Ta naše je také sladká
a navíc pomáhá.**

říjen - měsíc boje proti rakovině prsu

#pinktober



**Během celého měsíce října 2019
přispějete 10 % z ceny zakoupených pusinek
na provoz Mamma HELP centra v Olomouci.**

Káva DXN pro Mamma HELP

říjen - měsíc boje proti rakovině prsu

#pinktober



**Prodejem kávy prospěšné našemu zdraví
pomáháme organizaci Mamma HELP.**

Částí výtěžku za prodej kávy v měsíci říjnu přispějeme
na provoz Mamma HELP centra v Českých Budějovicích.



Podpořte s námi
Mamma HELP!

Bellinda

se zapojila do projektu

Říjen v růžové

Během celého října přispějete
z každého nákupu 10 Kč organizaci,
která pomáhá ženám s rakovinou
prsů.



CAMAÏEU

x



TRIKO

100% bio bavlny

259 Kč



OD 1. ŘÍJNA DO 31. ŘÍJNA 2019

100% ZISKU BUDE VĚNOVÁNO

Na podporu žen zasažených rakovinou prsu a na pomoc v
boji proti této nemoci.



#pinktober

**ŘÍJEN
V RŮŽOVÉ**

1. - 31. 10. 2019

 **TIMO**, přispívá na
podporu neziskové organizace
Mamma HELP.

Z každého prodaného
protetického výrobku dáme

10 Kč

Z každé prodané
podprsenky dáme

5 Kč

Platí pro všechny výrobky označené růžovou mašličkou.

V Pohádkovém lese

jsme jako spoluorganizátorky byly letos poprvé. V deset hodin to začalo, a protože jsme byly hned první stanoviště po startu, stála na nás dlouhá fronta. Každého malého účastníka jsme vyzkoušely ze znalostí, jak se chovat v lese, a každá maminka i babička od nás obdržela uzlík, aby nazapomněla na prevenci karcinomu prsu. A tatínci? Návod, jak partnerkám prsa vyšetřovat:) Před 14. hodinou přišla poslední rodina. Do Pohádkového lesa se vydalo 770 účastníků



a všichni včetně nás cestu zakončili na Rytířském hradišti u dobrého občerstvení. Nejen díky pěknému počasí ale i pro ten kontakt s lidmi a především dětmi to byl pro nás krásný zážitek. Dík patří hlavnímu organizátorovi HANDIC-UP! z.ú.

Každý svého zdraví strůjcem

Ve středu 25. a ve čtvrtek 26. září jste mohli na jičínském náměstí navštívit úspěšnou putovní výstavu Každý svého zdraví strůjcem, se kterou již po dvanácté vyrazila napříč republikou Liga proti rakovině. Hlavním cílem akce je oddémonizovat závažné a často deprimující téma rakoviny.

A edukační stánek hradeckého centra Mamma HELP byl samozřejmě při tom! Děkujeme za pozvání!

JanaS. a Jarka

Královopolské Erbovní slavnosti

Jako každý rok i letos se naše brněnské centrum účastnilo zářijových Královopolských Erbovních slavností v parku na Slovanském náměstí. Letos byly obzvlášť slavnostní, připomněly sté výročí připojení města Králova Pole k Velkému Brnu. A tak si návštěvníci kromě bohatého programu na pódiu během dne užili i ohňostroj a pak následoval ještě koncert v divadle Barka.

Mezi ostatními pozvanými spolky jsme nechyběly ani my, s naší edukací a benefičním prodejem. Patříme k neziskovkám, které radnice Královo pole dlouhodobě finančně podporuje, jejich dotace nám umožňuje poskytovat bezplatně pomoc našim klientkám v centru, ale také nabízet osvětu v prevenci, kde je to zapotřebí.

A tady je reakce jedné žen, které se u našeho stánku na této slavnosti zastavily:

*Dobrý den,
nedá mi to, abych nenapsala o příjemných ženách, které jsem potkala tuto sobotu na Erbovních slavnostech.*

Při pochůzce jako člen požární hlídky jsem narazila na stánek centra. Milé paní se s námi daly do řeči a já si domů odnesla bulletin. Sama mám půl roku po operaci a tak hned druhý den jsem si časopis prolistovala. Byla jsem rozhodnutá se vašich aktivit zúčastnit. Bohužel začínají v 15 hodin a já mám pracovní dobu do 15.30. Ale akci 16. 10. u Janáčkova divadla stíhat budu :-).

Děkuji za hezké zpestření dne, a i když se snažím si nepříjemné věci nepřipouštět, tak setkání s vámi mě opravdu potěšilo :-).

S přáním hezkého dne Ludmila Vítová

S paní Vítovou jsme se samozřejmě domluvily na schůzce tak, aby jí časově vyhovovala. Z její reakce jsme měly opravdu radost!

Monika Chábek, MHC Brno

Doubravecký Gurmán a Vinobraní

Už tradičně se plzeňské mammahelpky prezentovaly na akci Doubravecký GURMÁN. Stánek s vystavenými výrobky z artedílen, zejména látkovými zvířátky, lákal hlavně děti, jejich maminkám jsme samozřejmě při té příležitosti nabídly nějaké informace k prevenci, no a největší zájem byl jako vždy o naši vynikající domácí škvarkovou pomazánku!

A stejně jako v minulém roce se nám též dostalo pozvání na Vinobraní na Doubravce. Slunečné počasí doprovázelo krásnou atmosféru. Ivana Chvojková pozvala při rozhovoru s moderátorem návštěvníky k našemu stánku a také do plzeňského centra Mamma HELP. Zájem



byl nejen o naše výrobky, ale i o informace o projektech a aktivitách Mamma HELPu. Děkujeme za pozvání panu Michalu Illichovi a těšíme se na další spolupráci s organizátory akce Městský obvod Plzeň 4.

Ivana Chvojková, MHC Plzeň

Hradec patřil seniorům

Prvního října se slaví Mezinárodní den seniorů. Zastavte se na chvíli, vzpomeňte na své blízké a nejen v tento den udělejte radost rodičům, babičkám a dědečkům. Zajděte spolu třeba na kávu nebo na procházku, udělejte si pěknou chvíli, na kterou budete rádi vzpomínat.

My jsme se zúčastnily Dne seniorů na hradeckém Pivovarském náměstí. Hrála dechovka, párek, káva a koláček byly pro seniory zdarma. Především seniorky s vlastní zkušeností s karcinomem prsu našly cestu i k našemu stánku. Další skupinkou byly ty ženy, které se o své zdraví starají a pravidelně chodí na mamografické vyšetření, ty se nechaly rády poučit o samovyšetření.

Jana Smetanová, MHC Hradec Králové



Vinobraní v Edenu

Na kterém vinobraní můžete neomezeně ochutnávat víno? No přece na tom v pražském Edenu!

Sešlo se tu 15 tuzemských vinařství, která uspěla v soutěži KRÁL VÍN České republiky 2019. Po zakoupení vstupenky za 220 Kč (v ceně je sklenička, katalog, dárky od partnerů) byly všechny ochutnávky vín zcela ZDARMA! K tomu možnost nákupu vín za výhodné SKLEPNÍ CENY!! A ještě cimbálová muzika Alexandra Vrábela!!! Ani letos nemohl chybět náš stánek – a na pódiu nás představil a na zdraví všech připil MUDr. Václav Pecha, který připomněl i naše 20. narozeniny.

Les pro život – naučná stezka

Uběhlo pár měsíců od chvíle, kdy mammahelpky ze všech našich center na jedné z pasek Lesnického parku Podkomorské lesy u Brněnské přehrady vysadily symbolický „Les pro život“. Bylo tedy na čase zajít se na našich 500 dubků podívat... A tak jsme se koncem září v hojném počtu vydaly na místo činu, kde nás už čekala paní Ing. Petra



Naučná stezka o lese v lese pro život
Nultý ročník, 21. 9. 2019



Packová, Ph.D, z Lesů České republiky, s. p., která si pro nás i naše děti a vnoučata připravila naučnou i hravou procházku s výkladem o lese. Na místě srazu na nás navíc čekalo překvapení, stánek VZP ČR, kde si všichni mohli nechat změřit své tělesné hodnoty a ještě si odnesli drobné dárečky.

Společně jsme si užili krásný podzimní den, plný pohybu, poznání, her a setkání. A z fotek vidíte, že naše doučky ROSTOU!

Monika Chábek, Brno (foto)

Plavba za zdravím

Už tradičně ji připravuje na začátku školního roku Liga proti rakovině Brno společně s Masarykovým onkologickým ústavem v Brně a Fakultou sportovních studií MU. Letos nově také ve spolupráci s naším brněnským centrem.

Loď vyplula z přístaviště Brněnské přehrady ve 14.00 a během asi hodinové plavby se zájemci u několika stánků mohli dozvědět spoustu informací o zdravém životním stylu, pozitivním vlivu pohybových aktivit v prevenci civilizačních nemocí, ale také o roli pohybu při následné terapii po léčbě onkologických pacientů.



No a my jsme kromě tradičního náviku samovyšetření nabídly také ochutnávku našeho speciálního nealkoholického piva Mamma BEER, a to s velkým úspěchem!



Dny zdraví v Miele

Dny zdraví ve firmě Miele, která sídlí v Uničově, se povedly po všech stránkách. Konečně jsme vyvezly naše nová "prsa". Byla to radost s nimi pracovat. Zájem o edukaci byl ze strany žen velký a některé měly už předem připravené i dotazy. Nutno dodat, že i o nás bylo skvěle postaráno. Možná až moc dobře, to jsme zjistily při měření glykemie u vedlejšího stanoviště po ranním koláčku ke kávě a ovocném talíři. Jenže – kdo by odolal?

Lenka Kalusová, Olomouc

Mama Market

Na Mama Marketu se díky jeho organizátorce Petře Rodkové již třetím rokem sešly v Českých Budějovicích nejen maminky se svými ratolestmi, ale ujít si ho nenechali ani jejich tatínkové. Bohatý program byl připraven pro všechny! Od skvělého jídla, hudebního doprovodu, přes pohádky, soutěže, malování na obličej, zajímavé možnosti nákupu pro děti i celou rodinu. Náš stánek navštívily především maminky na mateřské dovolené a na přednášku mohly přijet maminky i s kočárkem.

Díky za skvělou, neopakovatelnou atmosféru!

Lída, ČB

Koncert jen pro nás



*Milá děvčata,
srdečně Vás všechny zdravím
a posílám pár fotek z kostela.
Zároveň Vám chci moc poděkovat
za pěkné přijetí v sesterské
organizaci. Ale jsem na rozpacích,
jsem totiž stále rodačka
a patriotka krásné Olomouce.*

Přeji hlavně dobré zdraví.

Olga z Brna

Takto nás potěšila paní Olga po včerejším odpoledním programu, který se odehrál v Husově sboru v Olomouci. Na starost si nás vzal Ing. Martin Látal, který, jak sám řekl, tyto prostory vnímá jako koncertní síň... Věnuje se hudbě a nám představil varhany. Jeho následný koncert... to byla síla. Moc krásný zážitek pro nás všechny.

Potěšilo nás, jak nám pomáháte

V Olomouci máme novou podporovatelku, velice šikovnou kadeřnici Evičku, která nás sama kontaktovala s tím, že bude pomáhat a šířit o nás povědomí.

Vždycky to překvapí, potěší zároveň, když víte, že se lidé dívají kolem sebe a chtějí pomáhat. Super a díky!

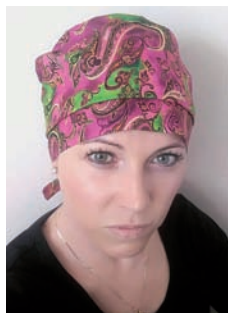


Šátky od KuZu

Jedna z novinek v Mamma HELP centrech

Zuzčina mladší sestra onemocněla rakovinou prsu. Nesla ztrátu vlasů špatně, stejně jako každá žena. Sehnala si krásnou paruku, ale ta není na každodenní nošení. Kvůli pohodlí sháněla šátek. Chtěla, aby byl IN, podle jejích představ, je mladá, takže něco, co by jí slušelo. Šátky z obchodů byly všechny stejné, mdlé tmavé barvy, prostě nijaké a cena? Cena drahá, když už ten šátek stál za to. A od té doby Zuzka šije šátky po chemoterapii na zakázku. Cena začíná na 350,- Kč!

Petra Plánková



Naše nabídka – i pro vás?



Protože jsme hrdými členy Asociace společenské odpovědnosti, tak jsme i v jejich katalogu Udržitelných dárců. A co nabízíme? Originální látkové košíčky!

Praktické košíčky různých barev, tvarů i velikostí si najdou uplatnění v každé domácnosti, a nejen tam. Košíčky jsou ideální do koupelen na kosmetiku a drobnosti jako jsou gumičky a sponky do vlasů, do dětských pokojů k přebalovacímu pultriku nebo na drobné hračky. Své místo si najdou i v ložnici na šperky nebo třeba na drobné prádlo. Košíčky jsou doplněny o poutko a lze je zavěsit.

Košíčky šijí členky Mamma HELP z odstřížků bavlněných látek a výtěžek z prodeje je určen na provoz našich osmi Mamma HELP center.

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

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

7. 11. 15.00 Artedílna se Štěpánkou pokračování cyklu výrobky z přírodnin

13. 11. středa 16.00 Zdravá noha od kyčle až po palec. Přednáší **Daniel Müller** – ředitel společnosti IQ pohyb a hlavní metodik a diagnostik IQ pohybového centra v Praze. Vaši účast ohlaste telefonicky **272 732 691** nebo osobně v Mamma HELP centru

14. 11. 15.00 Malování s Adou – arteterapie

21.11. 16.00 Babinec

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 – 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:

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.

9. 11. 10.00 Vykřičené domy staré Prahy

Sraz v hale stanice metra Staroměstská (vyjet po pojízdných schodech do haly). „Řemeslu sníženému“ se v Praze dařilo odpradávná. Prostitutky nabízely své náruče v lupanářech, hampejzech, bordelech, veřejných domech, domech rozkoše či masážních salonech. Aby nedošlo k politováníhodnému omylu, nevěstince mívaly jednoznačná označení – dlažební kámen ve tvaru srdce nebo červenou lampu před vchodem, popřípadě kopulujícího kohouta ve znaku. A protože se kohout řekne německy Hahn, vzniklo z toho Hahnenbis neboli hampejz.

Výlety s Hankou

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 Hradiščka z hlavní silnice. Trasa bude měřit kolem 10 km.

16. 11. Výlet do Svatého Jána pod Skalou. Sraz na Nádraží Smíchov u pokladen v 9.10. Odjezd vlakem do Srbska v 9.28. Procházkou dojdeme do Svatého Jána pod Skalou. Cesta zpět povede přes Beroun, odkud pojedeme vlakem, který jezdí každou půlhodinu. Trasa dohromady bude kolem 10 km.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve středu v 15 hodin.
Těšíme se na vás po letních měsících.

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. Přednáška bude velmi zajímavá a na závěr se dozvíte jedno překvapení!

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

23.10. Babinec – podělíme se o své dojmy z minulé středy, z nasvícení fontány před Janáčkovým divadlem. Zázitků budeme mít určitě dost.

30.10. Podzimní tvoření s Růženkou – vyrobíme si společně podzimní a dušičkové svícný a vytvoříte si pro váš domov drobné podzimní dekorace ze samotvrdnoucí hmoty.

6. 11. Terapeutické malování s Adou.

13.11. Tvoření s Marií – tvorba papírové krajky z pergamenu.

- 20.11. Růžový kakadu** – pokud nám bude přát počasí, vypravíme se společně do naší Zoologické zahrady a navštívíme našeho nového růžového talismana.
- 27.11. Adventní věnce** – tvořivé odpoledne s Růženkou a výroba adventních věnců.



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

- 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!
- 24. 10. Přednáška o zajímavých místech starého Hradce Králové** – přijde mezi nás spisovatelka, nakladatelka a fotografka paní Helena Rezková, která nás poutavou formou provede naším městem.
- 31. 10. Artedílna – Stuhý** – víte, že z obyčejných stuh jdou vytvořit krásné věci? Spolu s paní Stáňou, která nám ukáže jak na to, si uděláme malou drobnost pro potěšení.
- 7. 11. Artedílna – Náramky od Šárky** – z oříšků Rudraksha z himalájského věčně zeleného stromu si navlečeme náramek a dozvíme se zajímavosti o této přírodní ně i o náramcích z ní.
- 14. 11. Přednáška: Epitézy od A do Z** – víte, jak si vybrat správnou epitézu, co nabízí současný trh? Vše o epitézách nám řekne paní Dobromila Darnadyová ze Zlína, která se této problematice věnuje již 10 let a je odbornicí na slovo vzatou.
- 21. 11. Přednáška: Významná výročí 2019** – s ohlédnutím za končícím rokem 2019 k nám přijde pan PhDr. Čestmír Brandejs, CSc. a budeme si povídat o významných výročích letošního roku.
- 28. 11. Artedílna – Advent** – jako každý rok i letos toto odpoledne bude věnováno tvorbě adventních věnců a vánočních dekorací.

Přijďte mezi nás!

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

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

- 8. 10. Artedílna** – 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
- 5. 11. Artedílna** – Tvoříme pro radost – Květinový vodopád
- 12. 11. Podzimní vaření – Dýňové dobroty – Holky, už mi zase chutná!**
- 19. 11. Artedílna** – Vyrábíme na vánoční trhy

Každý čtvrtek od 15 hodin – **Cvičíme jógu s Dašou**

Program MHC České Budějovice

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

- 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!
- 7. 11. čtvrtek 19.00 Tři muži na špatné adrese. Benefiční představení k 20. výročí Mamma HELP Divadla Píkl** se koná v KC Panorama Hluboká nad Vltavou. Rezervace vstupenek na tel. 723 480 229, nebo u nás v MH centru!
- 12. 11. Artedílno.** Vyrábíme pro radost a na vánoční prodej.

18. 11. pondělí 15.00 Setkání s onkoložkou MUDr. Šiffnerovou. Nejen o novinkách v onkologické léčbě se dozvíte na společném setkání v MH centru v Č.Budějovicích!

26. 11. úterý 15.00 Artedílny. Vyrábíme pro radost a na vánoční prodej.

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: 7. 11. a 14. 11. vždy od 9.00 hod., Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: 385 515 031.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

9. 10. Soutěž o nejlepší dýňovou polévku – holky už trénujte, ať to nemá porota tak jednoduché. I zdravé vaření může být zábava.

19. 10. Pochod trochu jinak (růžová zůstává). Sraz v **11:00** v parku U Včelek. Walking hole, dobrou náladu, rodinné příslušníky, kamarády a co vás ještě napadne, vezměte s sebou. Z parku se vydáme na Kaprodrom, kde je krásná restaurace (možnost oběda), dětské hřiště, Workout Park v krásném přírodním prostředí. My už se těšíme, jak si to všichni užijeme!

14. 11. 16:00 Znáte FIT PAIN FREE, Woudink, Smovey body ... Bolí vás záda, kyčle? Přijďte do Centra pohybu v Sokolské č. 7 na přednášku s ukázkou cvičení, kde si každý vybere z velké nabídky cvičebních metod. Je lepší se naučit pracovat s vlastním tělem, než zobat růžové bobule. Děvčata a ještě jedna věc, není potřeba sportovní oděv.

20. 11. Šitíčko s Ivankou (klub našich šikovných ruček)

27. 11. Artedílna s Hankou, výroba adventních věnců – kdo je připraven, není zaskočen! Kreativitě a fantazii se meze nekladou.

Pravidelné cvičení

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

Program MHC Zlín

POZOR ZMĚNA! Chodíme pravidelně cvičit. Malý taneční sál, 1. patro, Zlínský klub 204 (bývala stará knihovna, kousek od našeho Mamma HELP centra). Těšíme se na všechny **KAŽDOU STŘEDU v 15.30 hod.**, karimatky si brát nemusíte, pouze pohodlné oblečení.

Z tohoto důvodu proběhne v centru odpolední tvořivý program každou druhou středu již od 13.00 hod. Přijďte strávit odpoledne mezi nás. Více info na telefonu 739 632 888.

23. 10. 13.00 Artedílňa – oblíbené a žádané odpoledne s ukázkou a tvorbou **vizovického pečiva**

6. 11. 13.00 Artedílňa – podzimní tvoření s přírodními materiály.

20.11. 13.00 Artedílňa – výroba adventních věnečků.

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



Nina Ch. (65) a Zdeňka Š. – 1. 10., Eva S. a Eva Z. – 2. 10., Bohuslava D. a Eva M. – 3. 10., Květoslava N. – 4. 10., Nora L. a Gabriela F. – 5. 10., Ludmila M. – 6. 10., Lucie H., Jana K. (75) a Lenka Š. – 7. 10., Vladimíra N. a Táňa S. – 8. 10., Eva H. a Dagmar K. – 9. 10., Stanislava K. – 10. 10., Marie K. a Vladimíra M. – 11. 10., Halka B. MUDr., Marcela D., Irena D. a Soňa N. – 13. 10., Anna K. a Zdena N. – 15. 10., Černá D. a Pavla V. – 16. 10., Lucie Ch. (55), Alena J., Marta J. Mgr. a Hana V. (55) – 17.

10., Hana H. JUDr. a Vojtěška S. – 18. 10., Jiřina D. (65), Libuše N. a Jitka P. Ing. – 19. 10., Marta B., Mária H., Vlasta S., Jaroslava Š. a Božena Z. Mgr. (75), – 20. 10., Marie H. a Milada V. – 23. 10., Perla B. a Eva N. – 25. 10., Miroslava M. (75) a Milena Š. – 26. 10., Miroslava H., Ivana K. (75), Vladimíra M. a Anna O. MUDr. (60) – 27. 10., Tereza J. (40) a Ludmila K. – 29. 10., Danuše K. (65) – 30. 10., Marcela A., Jindřiška D. (70), Jarmila F. a Marcela M. – 31. 10.

v listopadu

Svatava B. a Otilie O. – 1. 11., Jana D. Mgr. – 2. 11., Jana B. a Jana K. – 3. 11., Hana K. a Jana Š. – 4. 11., Stanislava D. a Anna K. – 5. 11., Věra K. a Věra Š. – 6. 11., Ludka M. a Marie T. – 7. 11., Helena F. a Helena G. – 10. 11., Věra K. – 11. 11., Anna K., Květa Ch. a Eva Ž. – 12. 11., Ivana Ch. – 13. 11., Jaroslava F. – 14. 11., Milena K. – 15. 11., Marcela Š. (65) a Lenka V. – 16. 11., Ladislava M. Ing. a Irena N. Dr. – 17. 11., Michaela S. Ing. – 18. 11., Věra J. Ing. a Eva T. – 20. 11., Hana S. – 21. 11., Hana Č. – 22. 11., Olga F., Eva K., Jana M. (80) a Hana U. – 23. 11., Irena N. – 24. 11., Marie Ch., Dagmar K. (70), Miluše Ch. a Eliška M. (70) – 25. 11., Kateřina V. MUDr. – 26. 11., Věra F., Vlasta Ř. Olga M. – 27. 11., Hana J., Miroslava K., Jitka K., Vladimíra N. a Simona Z. – 29. 11., Milada M. – 30. 11.

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**