

1 – 2 / 2020

LEDEN – ÚNOR





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 ostatní, co nás právě čtete,

spolu s doktorem Václavem Pechou, který je předsedou výboru naší patientské organizace, a který se svými pacientkami před dvaceti lety stál u jejího zrodu, bych vám všem ráda v tomto prvním letošním čísle našeho bulletinu popřála co nejvíc zdraví, víru v lepší příští, naději, hodně optimismu, kousek štěstí k tomu a splnění vašich přání a snů!

Věřím, že z každé šmalastyky se vždy najde nějaká cesta, i když někdy hodně krkolomná či krivolaká – jen je potřeba chtít ji hledat a hlavně, **nebýt na to sama!** Za ta léta jsem se o o tom tisíckrát přesvědčila, a nejen v případech našich klientek...vím až příliš dobře, o čem mluvím a děkuji za pomoc všem, kdo při mně v minulém roce stáli a ještě stále stojí. Jsem vděčná za tu podporu a vím, jak je důležitá. Proto si dovolím tuto malou radu: nezříkejte se jí, pokud jste v těžké situaci, či je vám třeba jen momentálně úzko. Nebojte se pomoc přijmout, nebojte se o ni říct. A pokud se rozhodnete přijít do některého z našich MH center, stačí, že zazvoníte nebo vezmete za kliku – vždy vám otevře žena, která vám bude naslouchat, dokáže s vámi sdílet vaše pocity, pokud o to budete stát, nebo s vámi prostě jen bude. Protože sama ví, jak bylo jí v té situaci a dokáže vás pochopit... Je to úlevné, to mi věřte.

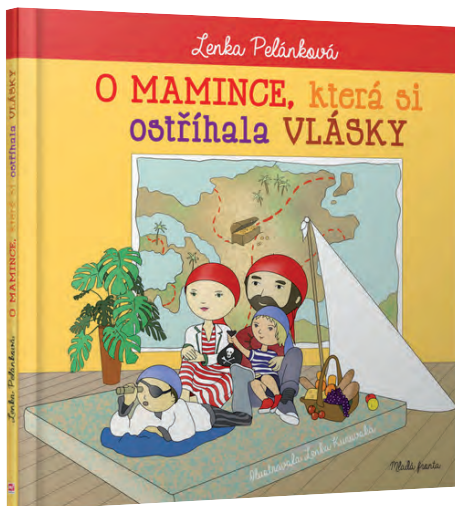
A víte, z čeho my v Mamma HELPu máme teď momentálně obrovskou radost?

Spolu s Mladou Frontou jsme přivedly na svět knížku pro malé děti, které se trápí nemocí své maminky. Příběh **O mamince, která si ostříhala vlásy** (a s tatínkem a kluky Brumdíbarky si hráli na piráty, dokud zas mamince nenarostl na hlavě ježek) je konečně v knihupectvích (případně v našich MH centrech), za pouhých 199 korun, dokonce i v elektronické verzi (já se ale přimlouvám za tu tištěnou!)

Autorkou příběhu je naše bývalá brněnská koordinátorka Lenka Pelánková (Lenko, velké díky!) a nádherné ilustrace vytvořila Lenka Kurovská (moc se ti povedly, Leni!). Slibovaly jsme tuhle knížku nebývale dlouho, ale díky Mladé frontě (i řadě sponzorů) je tu a výsledek opravdu stojí za to.

Jsem šťastná, že právě tímto hezkým počinem jsme mohli společně vkročit do nového roku 2020. Tak ať se nás všech to štěstí drží celý rok!

Vaše Jana Drexlerová



Naše dvacáté výročí

Dvacet let. Je to hodně nebo málo? Jak pro koho a v jaké souvislosti. Pro Mamma HELP je to pořádný kus cesty. Ne vždy to byla cestička umetená a vyšlapaná. Stála hodně úsilí, ale díky za to. Po dvaceti letech je však důvod toto výročí pořádně oslavit. I u nás ve Zlíně se slavilo. Již řadu let s námi spolupracuje Městské divadlo Zlín, které se na oslavách podílelo. Velké poděkování patří panu řediteli Petru Michálkovi, hercům a celému kolektivu divadla, kteří pro nás nastudovali herecký koncert téměř na dotek. Velký dík také patří i zdravotníkům nemocnic, zástupcům úřadů a všem, kdo akci podpořili a prožili pěkný večer společně s námi.

Intimní ženské drama v komorním prostoru Studia Z nazvané MIKVE.



Mikve je lázeň. Je to místo, kde se zbožné židovské ženy jednou měsíčně setkávají a svlékají, aby se očistily. Ve hře současné izraelské dramatičky Hadar Galron se setkávají různé přístupy k víře a životu. Mikve je o poslušnosti a svobodě. Ale hlavně o potřebě sdílet. O tom, že žádná síla by nám neměla bránit pomáhat si navzájem. V současné době i nás toto téma hodně oslovuje

a stojí za zamyšlení. Takže ještě jednou dík všem, kteří se na něm podíleli.

A co popřát naší organizaci na další cestu? Hodně sil a energie, ale hlavně pevně zdraví všem, kdo se o ni starají i těm, které její služby využívají – je to ten nejlepší dar.

Děvčata ze Zlína

Pozvánka do olomouckého Mamma HELP centra

Chtěla bych vás všechny, nové i stávající klientky, členky, ženy v léčbě i po ní pozvat se začátkem nového roku k nám do centra. Ať už se zastavíte pro radu, pomoc, nebo se jen chcete s někým podělit o své starosti, nebo i zkušenosti s nemocí a léčbou, jsme tady pro vás. A za sebe – nikdy v životě bych si nemyslela, že existuje práce, která bude naplňovat celý můj život a nejen profesní, že potkám tolik lidí, kterých si budu tak velmi vážit, a s nimiž bude tak pevně můj život spojený... Tak jen ať víte, holky, a mrkněte na program, vymyslíme ho pro vás a někdy i s vámi. A slibuju, že už v dubnu spolu zase vyrazíme na Kosíř.

Lenka Kalusová, koordinátorka MH centra

Titul Dobrovolník roku 2019

V prosinci udělovala městská část Praha 3 tituly Dobrovolník roku 2019 a naše Štěpánka Štěpánková (třetí zprava), kterou jsme nominovali, tento titul získala.

Štěpánka je nejen zkušenou terapeutkou pražského Mamma HELP centra, ale také oblíbenou lektrorkou arteterapie. Kromě toho se ale věnuje svým oblíbeným výtvarným a rukodělným aktivitách i ve volném čase a své kreativní výrobky přináší do Mamma HELP centra a buď je rozdává při různých příležitostech našim klientkám, nebo je věnuje do benefičních prodejů a pomáhá tak Mamma HELPu získat finanční prostředky potřebné k bezplatnému poskytování služeb našim klientkám.

Štěpánko, děkujeme a gratulujeme!



TĚŠÍ NÁS DOBRÁ SPOLUPRÁCE

Pacient jako edukátor aneb výuka komunikace mediků jinak

Vztah mezi zdravotníkem a pacientem je dán vzájemným očekáváním a mírou naplnění z obou stran, a právě nenaplněná očekávání bývají zdrojem mnoha vzájemných komunikačních a postojových nedorozumění. Jednou z častých výtek směřujících k českému zdravotnictví je právě a bohužel ta, že lékaři neumějí komunikovat. 75 % soudních sporů má své kořeny v neadekvátní komunikaci.

Způsobů, jak učit správné komunikaci s pacienty budoucí zdravotníky (lékaře, sestry, fyzioterapeuty a další) je mnoho, a to teoreticky na přednáškách, pomocí hraní rolí či modelovými situacemi, na kterých se demonstrují správné a nesprávné postupy. Doposud se výuka této dovednosti v ČR praktikuje tak, že studenti jsou nejčastěji vysíláni k rozhovorům přímo k hospitalizovaným pacientům, u nás, na 3. lékařské fakultě UK dokonce již v prvním semestru. Nyní se ale zamýšlíme, jak nezatěžovat vážně nemocné velkým množstvím studentů a snažíme se měnit výukové metody. Zavádíme nácvik komunikace s pacienty za pomoci skutečných pacientů-dobrovolníků, tzv. standardizovaných nebo

simulovaných pacientů. Díky tomu nejenže odpadají počáteční rozpaky studentů a nutnost hledání ochotných pacientů během jejich hospitalizace, ale je také možné nacvičit chování v jinak nepředvídatelných situacích, v bezpečném prostředí školy, například když se pacient rozpláče, nespolupracuje nebo je agresivní. Studenty je nutné učit naslouchat, reagovat na emoce a učit se ptát, a to nejlépe skrze autentický příběh pacienta. Konfrontace studentů s prožitkem od sdělení diagnózy, čekáním na výsledky, úskalími spojenými s nesoběstačností po operaci apod., kdy každé povzbuzující slovo hraje roli, by mělo být součástí výuky každého zdravotníka.

Takovou první pacientkou, která byla ochotna se podělit se svým příběhem, byla **PhDr. Zuzana Bláhová**, koordinátorka Mamma HELP Centra Praha, a to několikrát za sebou, což je obdivuhodné. Studenti 1. ročníku všeobecného lékařství mohli během půl hodiny vidět strukturovaný rozhovor, který vede vyučující s pacientem, při němž student zjišťuje informace o proběhlé nemoci, poznává prožívání hospitalizace a potřeby a problémy související s nemocí. Tzv. první kontakt s nemocným, a v tomto případě s vážně chronicky nemocným člověkem, bývá obvykle pro studenty velmi silný. Přes počáteční rozpaky a za pomoci vyučujícího však další část hodiny je plná otázek, kdy studenti mají možnost nahlédnout do světa nemocného, poznat, jak pracuje multidisciplinární tým, jak je důležitá podpora rodiny a hlavně – jak důležitá je komunikace lékaře s nemocným právě z pohledu pacienta. Na skutečných příbězích a prožitcích vnímají studenti tyto aspekty své budoucí práce mnohem silněji než skrze teoretickou přednášku. Důležité komunikační principy si tak mohou zafixovat skrze příběh člověka hned na začátku studia a my, vyučující, věříme, že na takovém základu se dá stavět.

Jsmo velmi rádi, že 3. lékařská fakulta UK navázala kontakt s organizací Mamma HELP a díky otevřenosti a ochotě dr. Bláhové chceme tuto spolupráci dále rozvíjet. Obě strany vidí v této formě přípravy budoucích zdravotníků velký smysl. Velký dík!

PhDr. Hana Svobodová, Ph.D., přednostka Ústavu ošetřovatelství 3. LF UK



*V Jelínkově posluchárně 3. Lékařské fakulty proběhla také začátkem prosince přednáška členky MH Andrey Chaloupkové s názvem **Rakovina prsu pohledem pacientky**, na akci uspořádané ve spolupráci se studenty oboru Všeobecného ošetřovatelství, kteří si pod vedením Mgr. Jany Vácové vybrali*

jako téma svého projektu právě rakovinu prsu. Studenti natočili na dané téma i krátké video s mammahelpkami v pražském Mamma HELP centru.

Fakultní nemocnice HK ošetří díky třetímu lineárnímu urychlovači více pacientů

FN Hradec Králové koncem roku dokončila modernizaci dvou zastaralých lineárních urychlovačů, již od loňského jara funguje v přístavbě Pavilonu profesora Bašteckého třetí lineární urychlovač. Pořízení trojice urychlovačů stálo přes 180 milionů korun, zhruba 70 milionů stála výstavba přístavby pro jeden z urychlovačů. Díky projektu na pořízení nového přístroje a modernizaci původních nemocnice může ošetřit více onkologických pacientů a lépe, než tomu bylo doposud.

Lineární urychlovače se užívají k ozařování zhoubných nádorů, záření proniká i k nádorům uloženým hluboko v těle a současně méně poškozuje okolní tkáň. *„Nové přístroje nám umožní nejen aplikovat léčbu většímu počtu pacientů, ale i zavést provádění některých nových technik, například ozařování prsu v hlubokém nádechu či stereotaktické ozařování. Přesnost aplikace záření u těchto moderních přístrojů je minimálně srovnatelná s protonovou terapií,“* uvedl přednosta Kliniky onkologie a radioterapie FN HK prof. MUDr. Jiří Petera Ph.D.

Na dvojici přístrojů starších přístrojů nemocnice každý den ozářila na 120 pacientů z Královéhradeckého kraje i okolních regionů, nyní se kapacita zvýšila o zhruba šest desítek pacientů. Fakultní nemocnice Hradec Králové každoročně investuje do modernizace přístrojového vybavení desítky milionů korun.

Na pozvání prof. MUDr. Jiřího Petery Ph.D. jsme se ve třech zúčastnily otevření nových provozů. Léčba bude probíhat v pěkném prostředí – nad zářiči je prosklené okno a v něm tapeta s nebem a listy stromu (ale lépe je vidět to přece jen v reálu, na tom jsme se všichni shodli.)

Měla jsem možnost popsat přítomným služby našeho MH centra, spolu s oběma našimi klientkami – Šárkou Michálkovou a Janou Brandejsovou, které jsou bývalými pacientkami ozařoven, jsme poděkovaly za spolupráci s Onkologickou klinikou. Při prohlídce záříčů se nám velmi ochotně věnoval MUDr. Milan Vošmik Ph.D., zástupce přednosta. Těší nás, že jsme už léta s personálem nemocnice velmi dobře propojeni.



Jana Smetanová, koordinátorka MHC Hradec Králové

V Českých Budějovicích je nově otevřené mamocentrum



Do nově vybudovaných prostor v ulici Matice školské, která je mezi lidmi známá jako Poliklinika Jih sestěhovala společnost EUC Klinik dvě původní mamografická centra. V klimatizovaných prostorách plných světla a pastelových barev s otevřenou příjmovou recepcí a pohodlnou čekárnou je pět vyšetřoven, z nichž jsou tři mamografické a dvě ultrazvukové. Vybudování nového mamocentra stálo 13,5 milionu korun a trvalo osmnáct měsíců.

„Během letošního roku dostanou lékaři do nového provozu ještě jeden vyšetřovací přístroj, a to mamograf se zařízením pro biopsii. Ten umožňuje odběr vzorků tam, kde nejsou vidět podezřelé změny na ultrazvuku a není tak možné provést odběr za ultrazvukové navigace. Pacientkám tak odpadne cestování za tímto výkonem do Prahy,“ upřesnila mluvčí EUC Kliniky Eva Hokrová.

Vloni v obou budějovických centrech provedli dohromady přes 35 tisíc mamografií, k tomu přes 3,5 tisíce ultrazvukových vyšetření a téměř 300 biopsií. „Zachytíme okolo tří stovek nádorů za rok. Statisticky je jich nejvíce u žen ve věku mezi 55 až 70 lety,“ sdělila Halka Bitmanová, vedoucí lékařka rentgenových pracovišť budějovické EUC Kliniky.

„Preventivní mamografii absolvují ženy, které nemají žádné obtíže a měly by dodržovat dvouletý interval vyšetření. Týká se to žen od 45 let, kterým tento výkon hradí zdravotní pojišťovna,“ řekla Miroslava Kubatová, vedoucí lékařka Mamocentra českobudějovické EUC Kliniky.

Ženy v regionu patří podle statistik v této oblasti mezi nejzodpovědnější v zemi. „V listopadu jsme měli v Brně audit screeningových center. V Jihočeském kraji chodí pravidelně na kontroly po dvou letech 63 procent žen, což je na Českou republiku hodně. Praha má třeba jen 52 procent,“ podotkla Bitmanová.

Sloučením těchto dvou zdravotnických zařízení vzniklo v krajském městě akreditované pracoviště pro prevenci a diagnostiku rakoviny prsu, které bude počtem vyšetření patřit k největším v zemi.

Naše budějovické Mamma HELP centrum bylo pozváno jako zástupce pacientek na slavnostní otevření tohoto nového pracoviště.

Benefiční představení

The Naked Truth pro MOÚ Brno

Při příležitosti 85. výročí Masarykova onkologického ústavu připravila divadelní společnost StageArtCz benefiční představení The Naked Truth – Odhalená pravda, které se konalo 9. ledna v Divadle Bolka Polívky.

Veškerý výtěžek z akce byl věnován MOÚ na nákup softwaru, který značně zjednodušuje a urychluje porovnání a vyhodnocení radiologických snímků mamografie, kdy správné vyhodnocení a závěr může mít pro pacientku cenu života.

Naše brněnské MH centrum si tuto akci nemohlo nechat ujít, jednak pro společný kulturní zážitek a pak pro dobrou věc – podpořit Masarykův onkologický ústav.

The Naked Truth je příběhem pěti žen, které se setkávají ve vesnické tělocvičně-místním „kulturáku“ na kurzu pole dance. Ani jedna z nich netuší, co ji čeká, ale každá má svůj vlastní dobrý důvod naučit se tančit u tyče: zvýšit si sebevědomí, získat nebo udržet si muže, vdát se, shodit pár kilogramů anebo se vydat za vytouženou kariérou. I přes nejrůznější divčí třenice a neshody se ve chvíli, kdy se jedna z nich dozví krutou zprávu o svém zdravotním stavu, semknou a nově nabyté taneční zkušenosti využijí v benefici ve prospěch charitativního projektu.

The Naked Truth je hra o naději. Vyvolává smích a zároveň dojímá svou opravdovostí i odhalováním zákoutí ženských duší. The Naked Truth je povznášející a dojemná komedie. Je výzvou všem ženám a oslavou ženské síly, která se postaví proti nepřízní osudu. The Naked Truth je hra pro ženy, o ženách, kterou by samozřejmě měli vidět i muži, pokud ovšem nemají strach. Musím říct, že celý večer jsme si užily. Představení bylo krásné, plné emocí a určitě ukápla i slzička. **Na závěr převzal prof. MUDr. Marek Svoboda Ph.D., ředitel MOÚ šek v částce 92 941,- Kč.** Jak zde bylo slíbeno, i příští rok by se mělo konat benefiční představení a pokud ano, tak určitě opět společně vyrazíme.



Monika Chábek, MHC Brno

Zajímavé dotazy z naší internetové lékařské poradny

Eva V.: Dobrý den. Je mi 37 let a mám diagnostikovaný špatný gen CHEK2. Když jsem byla naposled na sonu prsou, paní doktorka mi poradila plastiku prsou s odstraněním mléčných žláz, že mi to sníží riziko rakoviny o 70%. Je to pravda? Prosím Vás o názor. Děkuji .



Je potřeba toto diskutovat s vaším genetikem, protože v genu CHEK2 jsou i mutace, které mohou být pouze mírně rizikové. Gen CHEK2 je považován za gen vyššího rizika nádoru prsu nad 21%, riziko onemocnění nádorem prsu je velmi variabilní, může dosahovat až asi 40% u některých mutací (riziko populace je 7%, riziko u genu BRCA1/2 je 85%). Takže je to mnohem méně než u BRCA1/2 genů. Vždy je důležité se také rozhodovat dle vaší rodinné anamnézy. U závažných CHEK2 mutací doporučujeme dnes prevenci včetně magnetické rezonance prsou, která by měla být ročně, střídavě s UZ nebo mamografií. Takže kontroly UZ nebo mamogramy po půl roce střídát. Sledovat by vás měl onkolog, který vám může indikovat magnetickou rezonanci. Ten vám může také pomoci v rozhodování, zda je vhodná preventivní mastektomie, dle rizika v rodině, dle nálezů v prsní žláze. Neměl by to být radiodiagnostik, který Vám dělá UZ. Doporučuji znovu kontaktovat genetika, zda se jedná o mutaci s nízkým nebo vyšším rizikem. A mít kontroly na onkologii, nejlépe v komplexním onkologickém centru.

doc. MUDr. Lenka Foretová, Ph.D.



Marie K.: Dobrý den, prosím o radu. Jsem po odebrání prsu před 14 dny a mám oteklé podpaží a bolí to.

Pravděpodobně jde o nahromaděný serom, což je běžná komplikace po operaci prsu. Chirurg Vám udělá punkci a serom vypustí. Často se tento stav opakuje, ale souvisí to pouze s chirurgickým výkonem, nikoliv s onemocněním. Zajděte ale určitě na chirurgii, kde Vás operovali.

MUDr. Václav Pecha

Preventivní přednášky – tentokrát trochu jinak

Ve firmě ExxonMobil jsme v rámci jejich interního cyklu přednášek: How does it feel to be... (Jaké to je být v kůži...) uspořádaly besedu s názvem How is the feel after cancer treatment aneb Jaké to je po léčbě rakovinu prsu. Byly jsme třetí přednáška z tohoto cyklu, před námi se o své pocity a osobní příběhy podělili nevidomý muž a autistka. ExxonMobil je velká nadnárodní firma s mezinárodním týmem. Komunikačním jazykem společnosti je proto angličtina a ve stejné řeči probíhala i naše beseda, které se zúčastnily zaměstnankyně, jejichž blízcí nebo ony samy léčbou prochází, či prošli.

Vše proběhlo ve velmi intimní atmosféře, ženy se otevřeně ptaly na nejrůznější věci z průběhu nemoci a po ní. Vzhledem k věku většiny účastnic padaly otázky typu:.. je možné mít po léčbě děti, jaké to je žít po mastektomii, co nemoc udělá se vztahem atd.

Další netypická přednáška byla pro **AIMS – Association of International Medical Students**. Mladým medikům ze zahraničí, kteří studují v Čechách, jsme představily naši organizaci, její služby a aktivity. Nejvíce je zaujalo individuální poradenství, projekt Říct to dětem a také je nadchlo pivo pro ženy s rakovinou prsu Mamma BEER, stejně tak i osobní příběhy a pocity patientek. Nastávajícím lékařům jsme z pozice patientek v praxi potvrdily důležitost poučky.. „slovo léčí“.

Na závěr obou besed si všichni vyzkoušeli samovyšetření na našem modelu prsu. Domů si pak odnesli naše anglicky psané letáky, jak o samovyšetření, o projektu Breastman, tak i brožuru Říct to dětem. Oběma skupinám děkujeme za finanční prostředky, které věnovaly na podporu činnosti Mamma HELP.

Jana Šebová a Veronika Louvel





I'm a Breastman

Koukněte na tuto fotku – je to důkaz, že preventivní přednáška nemusí být nudná. Zdánlivě nesmyslné – přednášet chlapům o prevenci rakoviny prsu u žen... ale ne a kluci to pochopili: I am a Breastman a mé ruce jsou prevence – projekt Mamma HELP. Paní učitelko Katko, a kluci ze SOU Gastro, U Krbu – díky, bylo to fajn.

Zuzka Bláhová

Nabídka z Amélie

Pracovní sešit pro onkologicky nemocné

Amelii, z.s. se díky spolupráci se zahraničními odborníky a Mezinárodní psychoonkologickou společností (IPOS) podařilo připravit překlad pracovního sešitu pro onkologicky nemocné. Ten si nemocní budou moci vzít domů a sami dle svého tempa a potřeb pracovat na tom, jak lépe zvládnout vpád nemoci do vlastního života. Onkologické onemocnění totiž zasahuje nejen tělo, ale také psychiku a sociální okolí nemocného.

Pracovní kniha je o tom, jak vzít zpátky život do vlastních rukou a cítit větší naději a sílu, jak se píše hned v jejím úvodu. A dotýká se mnoha témat, která se ukazují v nemoci jako velmi důležitá, jako například emoce a jejich zvládání, plánování v nemoci a vytváření potřebných změn nebo třeba spánku a únavy a jejich zvládání. Je praktická a užitečná. Ve spoluautorské dvojici ji napsaly psychoonkoložky z Velké Británie, Meggie Watson a Charlotte White. Svou existencí v ČR příručka doplňuje nabídku podpory onkologicky nemocných a obohacuje ji o nový prvek.

„Příručka pro pacienty je jedinečná v tom, že vysvětluje, co se s člověkem v nemoci děje po psychické stránce. Poukazuje na co si dát pozor a nabízí řadu praktických cvičení a rad, jak situace zvládnout,“ říká Kristýna Maulenová, psycholožka Amelie, která se na překladu aktivně podílela. *„Nemocní tak mohou pro sebe a lepší komfort v nemoci sami něco dělat. A to je velmi potřebné a zdravé,“* doplňuje Maulenová.

Tato pomůcka už je k vyzvednutí i ve všech našich osmi Mamma HELP centrech, samozřejmě zdarma.

Vernisáže fotek v Jihlavě a Plzni

Vernisáž fotografií Říct to dětem studentů SŠ a VOŠ reklamní a umělecké tvorby Michael a autorská výstava plzeňského fotografa **Tváří v tvář** pana **Vladimíra Kožiška v Domě hudby a konzervatoři v Plzni** proběhla ve velice



příjemné a přátelské atmosféře. Děkujeme všem pěti plzeňským modelkám, které byly přítomné a mile promluvily o spolupráci při focení i o tom, jak jim focení s Vladimírem přineslo i nová přátelství a zapojení se do činnosti MH centra Plzeň.

Děkujeme paní Haně Fialové, že nám už po třetí umožnila v těchto krásných prostorách vystavovat a dala nám k dispozici celý prostor foyer, schodů a chodeb. A na vernisáži zahrála na svůj překrásný nástroj studentka 4. ročníku konzervatoře – harfenistka slečna Vanda Šabaková.

Kdo zná **nemocnici v Jihlavě**, je mu dobře známý pojem „Modrá chodba“, kde se pravidelně pořádají výstavy. Po dohodě s Mgr. Janou Vácovou za nemocnici Jihlava, se nám podařilo 7. 1. uspořádat další vernisáž výstavy **Tváří v tvář**. Velkoplošné fotografie krásně vynikly na tmavém pozadí, okamžitě se na velmi frekventované chodbě staly centrem zájmu mnoha lidí. Výstava v Jihlavě zůstává až do 22. 3. Na vernisáži promluvil Vladimír Kožíšek, i pacientky – jeho modelky z fotek, které se sjely z celé republiky, za nemocnici hovořila Mgr. Eva Frolíková a svůj příběh mladé pacientky nám povypovídala zaměstnankyně nemocnice paní Brtníková. Mamma HELP a jeho činnost představila Andrea Chaloupková.

Máme radost, že výstava **Tváří v tvář** postupně putuje republikou a všude vzbuzuje velký zájem. Víte-li o vhodných prostorách, ozvěte se – může být i ve vašem městě.

Jana Kročáková



CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Setkání s onkoložkou v MH centru v Budějovicích

Ženy, které prošly, nebo právě procházejí léčbou rakoviny prsu a pracovnice Mamocentra z Českých Budějovic se potkaly na společném setkání s onkoložkou MUDr. Hanou Šiffnerovou u nás v centru. Lékařka, která se věnuje onkologickým pacientům



celý svůj profesní život v Nemocnici České Budějovice, a.s., nás mimo jiné seznámila i s nejnovějšími metodami léčby onkologických onemocnění, tedy nejen rakoviny prsu. Kladla důraz na dostatečný prostor při rozhovoru lékaře s pacienty, tak aby byla zajištěná jejich dostatečná informovanost o způsobu léčby a a tím i jejich psychická vyrovnanost.

Zejména ženy, které právě procházejí léčbou, se mohly přímo na místě dotázat na názor lékařky a tím se ubezpečit o správnosti zvolené léčby. Dotazů byla celá řada a na všechny naše zvědavé otázky se nám dostalo

odborných odpovědí. I přesto, že téma setkání bylo velice vážné, odcházely všechny ženy s dobrým pocitem, že na své problémy nezůstaly samy.

Prevence proti chřipce i všem virózám

„Jak vyzrát na chřipku v 5ti krocích“ byl název přednášky, kterou pro nás připravila terapeutka Klára Fialová z plzeňského Mamma HELP centra.

Toto téma je aktuální zvláště teď, kdy na nás chřipka a virózy číhají za každým rohem. Imunita, správná životospráva, prevence, včasný zásah a eliminace průběhu nemoci jsou kroky, které nám pomohou v případě onemocnění. Klára nám zajímavou formou vysvětlila, že významnou funkci při prevenci má užívání probiotik. Čeho si ale všimát při jejich pořizování a jak nepodléhat reklamním trikům prodejců. Správná probiotika by měla již obsahovat i prebiotika, která jsou živinami pro probiotické střevní bakterie. Neméně důležitý je co největší počet probiotických kultur i jejich ochrana při průchodu trávením až do střev, kam je chceme doplnit. Pro imunitu je totiž fungující a zdravé střevo jedním z hlavních ukazatelů. Stejnou pozornost musíme věnovat i nákupu vitamínů a ostatních doplňků stravy. Součástí prevence je i dodržování pitného režimu a celé zdravé životosprávy i vyvarování se stresů. Pokud si nás i přes tato opatření chřipka najde, je důležitý včasný zásah. Při prvních příznacích můžeme použít přírodní antivirotika jako je třeba řecká růže CISTUS INCANUS, zázvor či lety prověřená Aloe Vera. Čaj z Cistu a ALOE VERA GEL jsme měli možnost na přednášce ochutnat a zhodnotit, že i pravidelná podpora zdraví v tomto zimním období může být příjemnou součástí každého našeho dne. Za poučnou přednášku a skvěle strávené odpoledne děkujeme.

Eva P.

V brněnském centru

nás navštívila Yva Valentová, která nás potěšila nejen svou návštěvou, ale také tímto krásným melounem. Chcete se naučit něco podobného? Zkuste zavolat, třeba to s Yvou nějak vymyslíme...

Ivo, moc děkujeme.

Monika Chábek



BEZ VAŠÍ POMOCI SE NEOBEJDEME, PŘÁTELÉ

Naše poděkování **patří Střední průmyslové škole Brno** **na Purkyňově ulici**

Oslovila jsem zástupkyni ředitelky PaedDr. Jaroslavu Bělkovou s prosbou, zda by nám jejich studenti nepomohli s natočením videa do programu ČSOB pomáhá regionům. S projektem „Bradavková válka“ jsme se totiž umístili ve finále a dodání videa bylo podmínkou. Ještě tentýž den se mi ozval pan profesor Mgr. David Čížek. Dodala jsem škole k náhledu materiály, které jsem měla k dispozici, popsala i svoji představu a domluvili jsme si osobní schůzku v našem centru. Pan profesor přišel i se studentem Markem Rapáčem. Postavili se k tomu velmi zodpovědně. Cestou pan profesor koupil dokonce balík karet, které byly třeba jako rekvizita. Službu měla ten den naše Zuzka Klusáčková, která měla také velmi dobré nápady a připomínky. I po hodině byl ale výsledek dost nejistý, protože jak se ukázalo, největším problémem bylo postavit právě ten domeček z karet, který měl hrát (skoro) hlavní roli. Ale dopadlo to dobře! Ráda bych proto poděkovala profesorovi Mgr. Davidu Čížkovi za jeho ochotu, nadšení a čas a hlavně pak studentu Marku Rapáčovi, který celé video zpracoval a vytvořil. Domluvili jsme se společně i na další spolupráci a já jsem moc ráda, že při výběru školy jsem měla takové štěstí.

Monika Ch.

Dar od Zemědělského výzkumu

Rádi bychom poděkovali společnosti Zemědělský výzkum spol. s r.o., Troubsko, která nám projevila svoji přízeň formou finančního daru v částce 5000,-Kč. Zasluhu na tom má naše klientka Helena Hutýrová, která brněnské MH centrum podporuje v mnoha směrech.

Jana Drexlerová, ředitelka, Mamma HELP



Marionnaud a vánoční medvídek pro dobrou věc

Letos již potřetí krásný, měkoučký plyšový medvídek z parfumerie Marionnaud dělal radost dvakrát. Jednou pod stromečkem, jako dárek a podruhé nám v Mamma HELP, protože výtěžek z prodeje medvídků věnuje Marionnaud naší patientské organizaci, na pomoc ženám s rakovinou prsu.

Za velkorysý dar 150 000 korun velice děkujeme.

Zuzana Bláhová

LISTÁRNA

Díky józe jsem našla MAMMA HELP

Můj příběh začal v srpnu 2017. Bydleli jsme v Chomutově a zde mi diagnostikovali zhoubné onemocnění prsu. Od začátku jsem věděla, že operaci a následnou léčbu chci podstoupit v Plzni, kde žije naše dcera s rodinou. Proběhla operace, 15 cyklů chemoterapie a my jsme se s manželem rozhodli, že se v Plzni usadíme natrvalo.

Nebylo jednoduché zvyknout si na život v jiném městě, když moji známí a přátelé zůstali daleko. Potěšilo mě proto, když jsem zjistila, že se v plzeňském MAMMA HELPu cvičí jóga. To mě lákalo. Terapeutky mě velmi pěkně přijaly, s citem vyslechly moje problémy a seznámily mě i s odpoledním programem v centru. a. Jednou z mnoha aktivit byla již zmíněná jóga. Na první cvičení jsem šla s obavami, zda nejsem na jógu stará a budu mít po nemoci na cvičení dost sil. Obavy se vytratily díky Daše, naší úžasné cvičitelce. Před samotným cvičením ulehne na podložku, uvolníme se a snažíme se vypudit z mysli negativní myšlenky a starosti. Následují cviky na zahřátí organismu, po každém cviku i ásáně si uvědomujeme jejich účinky. Daša nám ásánu předvede, vysvětlí, na co se máme soustředit a pro jakou část našeho těla je důležitá. Každá cvičíme podle svých možností a schopností.

Součástí jógy je správné dýchání. To mi moc pomáhá. Cvičení končí pod vedením Daši závěrečným zklidněním. Už si čtvrtky bez jógy neumím představit. A mohu potvrdit, že pravidelné cvičení upevnilo mou fyzickou kondici a je prospěšné i pro mou psychiku. Cítím se zkrátka dobře! Přijďte a vyzkoušejte si to taky. Cvičíme od 15.00 hodin.

Eva P., Plzeň

Dobrý den, děkuji mnohokrát za to, že jsem mohla potkat tak úžasnou organizaci. Moc mi to pomohlo v těžkých chvílích. A přeji všem všechno nejlepší v novém roce, hlavně zdraví.

Vaše Marie Netušilová

P.S.: Jinak na Štěpána jsem plavala v Praze 300 m. V našem otužileckém oddílu je i plavkyně Lenka se stejnou diagnózou. A ta plave dálky – v Praze 750 m, loni byla na Mezinárodních závodech otužilců v Murmansk. Takže studená voda opravdu léčí.

Hard Rock Cafe Snídaně se Santou



Dnes jsem byla s rodinou pozvána do Hard Rock Café na snídani se Santou, je to takový vánoční večírek pro děti. Uvítání bylo moc vřelé a pro děti byla připravena bohatá nabídka občerstvení od klasické anglické snídaně až po ovoce a sladkosti. Pro děti byl připraven rozmanitý program se soutěжами a odměnami. Pěvecká soutěž, soutěž ve zdobení donutů a pak byl prostor i pro tanečníky. Milé slečny, které celý program připravily a moderovaly, splnily snad úplně všechna

dnešní dětská přání a věřte mi, že jich bylo hodně :-)

Děkujeme za pozvání, moc jsme si dnešní ráno užili.

Jana Š. s rodinou

Holky, už mi zase chutná – i v roce 2020!

Náš projekt pro ty, co se právě léčí, s povzbudivým vzkazem od těch, co už se zase cítí dobře – Holky, už mi zase chutná! pokračuje dalším rokem. Vařily jsme se známými kuchaři (týmy kuchařek, které vznikly v našich MH centrech, spolu v tom roce dokonce soutěžily), své tradiční recepty nás naučili cizinci, žijící v České republice, zdravému vaření jsme se věnovaly pod dohledem nutričních specialistek, hostovaly jsme u Kluků v akci, uspěly jsme s našimi dobrotami na řadě food festivalů...

A co letos? Vy nevíte, že peče celá země? Tak se honem podívejte některou sobotu večer na ČT1 – tam se v pečení přímo soutěží. Přísnými porotci jsou Mirka van Gils Slavíková a Josef Maršálek. Za mě – klobouk dolů před soutěžícími! Konkurovat jim rozhodně nehodláme, ale jsem si jistá, že mezi mammahelpkami je vás pěkná řádka, koho pečení baví, a jistě také uchováváte recepty po svých maminkách a babičkách. A někdy také přinese něco na ochutnání na různé sešlosti v MH centrech – a hned se po tom jen zapráší!

Už víte, kam tím míříme? Naše letošní UŽ mi zase chutná má podtitul „**Pečou všechny mammahelpky**“ a já věřím, že ty,



které to doopravdy baví, se nejen rády pochlubí, ale taky něco ze svých zkušeností, tipů a triků ochotně předají těm méně zkušeným. Je jedno, jestli to bude sladké nebo slané, moderní nebo starodávnné, rychlovka nebo majstrštyk, exotické nebo krajové, nebo prostě a la „co máme u nás doma nejradši“...

Vaši kreativitu se meze nekladou, a když si do konce února v MH centrech vyberete z vašich nápadů ty nejlepší, budou první upečené vlaštovky už na stránkách příštího čísla bulletinu! Nebo aspoň pozvánky na první pečení ve vašem centru... slibuju, že ráda přijedu ochutnat! A moc se na to těším.

Vaše Jana Drexlerová

A protože ještě napečeno není, nabízíme spolu s Petrou Plánkovou zatím aspoň recept na (ne)obyčejné palačinky, čímž zároveň připomínáme, že máme už nějakou dobu vlastní pivo a to lze využít na spoustu způsobů...

Naše speciální pivo, Mamma BEER, které pro nás vaří v Žateckém pivovaru, a prodávají například v řetězci TESCO, obsahuje všechny pozitivní složky klasického piva, jako třeba vitamín B a draslík, ale neobsahuje alkohol. Jeho speciální sladší chuť je oblíbená hlavně u pacientek při chemoterapiích, které mohou způsobit silné nevolnosti a měnit zpravidla chuťové prožitky.

Mamma BEER je však vhodné nejen pro pacientky s rakovinou, ale také pro všechny, kteří mají rádi sladké chutě. Díky tomu, že je nealkoholické, mohou si jej bez obav vychutnat také řidiči, cyklisti a abstinenti. A pokud rádi experimentujete v kuchyni s novými recepty, vyzkoušejte si s pomocí piva uvařit nadýchané palačinky, topinky s pivním sýrem, žampiony v pivním těstíčku nebo vepřová žebra na pivě. Dnes vám nabízíme první recept.

Palačinky z pivního těsta

4-6 porcí, příprava 20 minut + 30 minut chlazení



Ingredience: 4 vejce, 2 lžíce vanilkového cukru, kůra z 1 citronu, 400 ml plnotučného mléka, 100 ml piva Mamma BEER, 120 g polohrubé mouky, olej na pánev, marmeláda, bílý jogurt, hroznové víno a ořechy na ozdobu, špetka mleté skořice.

Postup: Do mísy od robota rozklepněte vejce, přidejte vanilkový cukr, kůru z citronu, mléko a pivo. Začněte šlehat. Postupně přidávejte mouku. Jakmile bude těsto hladké

bez hrudek, nechte ho v chladu odpočinout alespoň 30 minut.

Pánev rozehřejte, potřete olejem a smažte palačinky z obou stran dozlatova. Palačinky pomazte marmeládou a jogurtem, přeložte, a ještě přidejte jogurt, hroznové víno, ořechy a zlehka posypte mletou skořicí. Podávejte.

Recepty najdete také jako videa na youtube Mammahelpu.

Brno benefiční prodeje

Poslední listopadový týden v Brně se konaly benefiční prodeje. Jako každoročně byl největší zájem o adventní a také vánoční dekorace. Děkujeme všem, kteří nás svým nákupem podpořili. Poděkování patří také paní ředitelce MUDr. Krausové, která nám povolila prodej v prostorách polikliniky na ulici Zahradníková a také paní Katolické za umožnění prodeje v prostorách Obchodního a zábavního centra Velký Špalíček. Za výrobu krásných adventních věnců musím a chci moc poděkovat Růžence Ferdusové, která je pro nás každý rok vyrábí.



Monika Chábek, MHC Brno

V Praze v ČSOB

Začátkem prosince se konaly Vánoční trhy v nové budově ČSOB, na které jsme byly pozvány i my. Čekal na nás vánočně ozdobený stánek, kde jsme se mohly pochlubit našimi výrobky. Velký úspěch slavily především ručně dělané ozdoby. Zvědavost upoutalo, jako již tradičně, i naše nealkoholické pivo. Díky za pozvání

Irena, MHC Praha



Adventní trhy v Českých Budějovicích

Letošní advent jsme jako každoročně zahájily prodejem výrobků z našich artdílen a prezentací naší činnosti ve stánku na náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích. Slunečné, i když trochu mrazivé počasí, přilákalo na trhy hodně návštěvníků. Zimní atmosféru připomínalo kluziště kolem kašny a bruslaři. Českobudějovické čtvercové náměstí bylo krásně vánočně vyzdobené. Podvečerní přilet anděla z Černé věže doprovázeli čerti, Mikuláš a andělé včetně velké Andělky, která přednesla nádherné vánoční poselství. Mnozí náš stánek navštěvují každý rok a vybírají si zde dárečky pro své blízké a kolegy. Trhy jsme si užívaly společně se všemi návštěvníky, a těšíme se příští rok opět na milá předvánoční shledání s vámi!



Advent „U studánky“



Jako každý rok tak ani tento nechyběl na Adventních trzích „U studánky“ v Malých Svatoňovicích tradiční stánek hradecký mamamahelpský, se svými drobnostmi pro radost a radami pro zdraví. Sníh sice nenapadl, ale sluníčko i přes lehký mrazík den příjemně rozzářilo. K osvěžení byl výborný punč a klobásky a o dobrou náladu se starali čerti, čertice i usměvaví návštěvníci, kteří byli i štědrými kupci. Tak začal první Advent v podhůří....

Ála, Petra, Maruška a Jana Š., HK

Mikulášská v Buřince

Děti zaměstnanců Buřinky Stavební spořitelny České spořitelny, a. s. měly na Mikuláše velkou radost z dárečků. Ty byly uloženy v krásných košíčkách, které ušily pražské mamamahelpky. SSČS Buřinka zakoupením košíčků na tuto akci pro děti zaměstnanců, přispěla na provoz pražského Mamma HELP centra. Děkuje.

Zuzana Bláhová



Dobropunč v Olomouci



Olomoucká organizace Dobré místo pro život si nás letos vybrala za jednoho z partnerů jejich akce Dobropunč. Dva dny před Štědrým dnem patřil stánek na Horním náměstí v Olomouci Mamma HELP. Opravdu fofr, stále jsme měly co dělat, ale zároveň i zábava při kontaktu s fajn lidmi, kteří byli už vánočně naladěni. Odpoledne nás u prodeje ve stánku vystřídal manželé Zukalovi, Petr Fiala z kapely Mňága a Žďorp a Bohumil Pečinka z Reflexu. Do noci byla stále práce. Podpořila nás celá řada přátel a Mamma HELP přišlo podpořit

i mnoho návštěvníků s hezkým vánočním rozhodnutím ocenit naší práci a pomoci dobré věci. Čistá částka, která byla připsána na účet, je nádherných 58.252 korun. Takže DĚKUJEME všem za podporu! Nebylo vás málo, kdo jste pomáhali jen za krajíc chleba se škvarkovou pomazánkou, nebo pouze z dobré vůle.

Lenka Kalusová

Na krajském úřadě v Plzni

Vánoční cukroví, dekorace, keramika, sladké dobroty, svařák nebo čerstvé palačinky. To všechno a mnoho dalšího nabídly 28. listopadu Vánoční trhy na Krajském úřadě. Příležitost prezentovat své výrobky a dovednosti zde každý rok využívají žáci středních škol a zástupci neziskových organizací Plzeňského kraje. Naše mammahelpky byly opět i letos přizvány a na stánku prodávaly výrobky z našich artedílen.



Ivana Chvojková, MHC Plzeň

Náš každoroční balzám na duši ani vloni nezklamal

Pro někoho je 5. prosinec jen další den v kalendáři, pro někoho zase den, který patří hlavně jejich dětem. Pro nás je to ale každoročně den, kdy si uvědomíme, že to pohádkové dobro pořád existuje. Lidé totiž aspoň na chvíli přestanou pospíchat, pomalu obcházejí krásnými prostory kostela Sv. Anny, usmívají se, broukají si koledy, občas se někdo zastaví na našem stánku, kde prodáváme výrobky z naší dílny, jen proto, aby nám poděkoval za to, co jako organizace děláme, nebo že jsme jim, případně někomu z jejich okolí, pomohli. Nám zase pomáhá zájem o naše díla. Nejsou to totiž jen náušnice, náramky nebo hračky pro děti, ale věci s příběhem, terapie a pocit společenství pro ženy, které jsou v léčbě či po ní a které sdružujeme i v naší artedílně, aby nebyly na své problémy samy, ale mohly relaxovat a povídat si s někým, kdo rozumí jejich obavám, protože jsme všechny byly nebo jsme ve stejné situaci. Děkujeme tedy alespoň touto cestou všem., kteří u nás zpomalili krok, podpořili nás, nebo se na nás jen usmáli a samozřejmě i nadaci Vize 97 Dagmar a Václava Havlových, díky kterým jsme se mohli charitativního bazaru účastnit už po několikáté. A pokud nevíte, o co jde, přijďte 5. 12. 2020 do kostela Sv. Anny na Anenském náměstí taky. Budeme se na Vás těšit!

pražské mammahelpky



Tradiční setkání v centru, tentokrát s Chair Challenge

Smažený kapr se salátem, ať už klasickým bramborovým, nebo veganským, cukroví, punč a ochutnávka dobrého vína neodmyslitelně patří ke každoročnímu setkání před koncem roku v českbudějovickém centru. A nejen o příjemném setkání byl tento den! Většina z nás si neváhala vyzkoušet tzv. „židlovou“ výzvu – Chair Challenge, která se stala populární internetovou výzvou. Nevíme, jak je to s tvrzením, že v této výzvě jsou úspěšné pouze ženy! Náš host, mimochodem jediný muž, nám na místě dokázal, co dokáže síla ženského Mamma kolektivu a výzvu zdola! Gratulujeme! Mimochodem, není to asi zásluhou naší, ale tím, že se náš host, dokázal na svou výzvu dokonale soustředit. Viz článek : <https://www.evropa2.cz/clanky/zivot/zidlova-vyzva-zaplavila-internet-proc-v-ni-zeny-exceluji-a-muzi-naprosto-selhavaji>

Pokud se i vy chcete připojit k této výzvě, návod najdete na: <https://www.youtube.com/watch?v=cDGqr73ka8U>

I nás zajímá, jak jste uspěli!

Vaše mammahelpky z ČB

Také u nás v Brně

proběhl jako každý rok vánoční večírek, kterého se s námi zúčastnil i náš dlouhodobý fanda a dárcce pan Ing. Brotan a Lenka Runtágová. Kromě vánočního občerstvení a příjemné atmosféry jsme si užili soutěž o nej ... (pěknější, nápaditější, originálnější...) vánoční ozdobu, nebo dekoraci. První a druhé místo bylo velice těsné. Vyhrál vánoční stromek z odličovacích tamponů, který vytvořila

Renata M., a v těsném závěsu háčkovaný anděl od Ivy V. Také jsme si během odpoledne připomněli to, co víme o adventní době, vánočních tradicích a zvycích. Popovídali jsme si i o zážitcích z našich rodin. Nakonec za námi přišel i Ježíšek. Každá z nás si odnesla domů malý dáreček. Musíme poděkovat také za dárky pro MHC od Ivy Valentové a Mgr. Evy Kelblové. Rozešli jsme se v dobré náladě s přání všeho dobrého v novém roce.

Marie Hamanová



Zvonečkový večer

Sešly jsme se v takovém počtu, že nám židle nestačily! Přišli mezi nás zpěváci ze ZUŠ Habrmannova – Klárka Hamanová a Martin Probošt s paní učitelkou Klárou Nentvichovou. Purpuru na plotně jsme si zazpívali všichni dohromady! A zvonečky? Na



živý zvon Zdenka! A na co jsme si všichni společně zazvonili? Na spokojený a šťastný nový rok 2020!

Jana Smetanová, MHC HK

Adventní čas je časem setkávání,

ať už s rodinou, kolegy či přáteli, a ani v plzeňském Mammahelpu tomu nebylo jinak. 17. prosince jsme se sešli v náladě nejen sváteční, ale také soutěžní. Předvánoční posezení totiž bylo zároveň soutěžním kláním o nejlepší bramborový salát.

Pozvání na toto posezení přijal náš patron Mudr. Tomáš Svoboda Ph.D., který spolu s Katkou a Martinou Kožíškovou zasedli v porotě.

V našem centru zavonělo svařené víno, čerstvě usmažené řízky a porota usedla k slavnostně prostřené tabuli. Její úkol, tedy zvolit ze sedmi vzorků salátů ten nejlepší, byl opravdu nezáviděníhodný. Známkovalo se od jedničky do pětky, přičemž vítězný bramborový salát získal z maximálního možného počtu bodů 15, celkem bodů 16, jeho chuť tedy byla více než maximálně úžasná. Šťastným výhercem byla paní Eva S., která nám prozradila tajný postup výroby, jenž je tradiční v jejich rodině a je předáváný profesionální kuchařkou, tedy tchyní paní Evy. A abychom nemuseli porotě jejich degustaci jen závidět a mohli jsme ji dát také zapravdu, rádi jsme se do ochutnávání zapojili všichni.

Všechny soutěžící odešly s drobnými dárky, které potěšily stejně jako báječně strávené odpoledne v kruhu blízkých. Nechybělo příjemné povídání a legrace.

Sabina K., MH Plzeň



Vánoční pečení trochu jinak

V prosinci jsme v pražské artedílně vařily hmotu skládající se jen ze sody, škrobu a vody a pekly vánoční ozdoby. Na konečný výsledek jsme si musely počkat, dozdobit jsme je musely až doma, to už jsme v „mamáči“ nestihly. Ty, které to nestihly do vánoc, mají na příští rok připravené trochu netradiční dekorace.

Štěpánka, MHC Praha



Artedílny Plzeň

Předvánoční artedílny v plzeňském centru se nesly v duchu andělského tvoření. Výroba andělů ze skládaného papíru se všem moc líbila a vytvořily jsme krásné dekorace.

Ivana Chvojková, MHC Plzeň

S bolestí a velkým smutkem se musím za sebe i vás všechny alespoň touto cestou rozloučit s neuvěřitelně statečnou ženou, manželkou starostlivého muže Radka, a také maminkou malé Adélky, Mgr. Mirkou Langmayerovou.

Byla nějaký čas velmi zkušenou terapeutkou v našem plzeňském centru a všichni si ji budeme pamatovat také jako milou a obětavou kamarádku. Zúročila u nás své zkušenosti zdravotnice i vyučující na katedře ošetrovatelství a porodní asistence Západočeské univerzity v Plzni, pomáhala také v Psychiatrické léčebně v Dobřanech. Rozdávala se i přes svou pokročilou nemoc, dokud jí síly stačily

Od ledna tu s námi a se svou rodinou už není. Má veliká úcta, Mirko! A děkujeme Ti za vše. Nezapomeneme!

Nabídka rekondičních pobytů v roce 2020

Kvilda, penzion Černý Vlk

7. 6. – 14. 6. 2020, vedoucí pobytu Hanka Jírovcová, cvičitelka H. Dvořáková, pro 22 osob, **orientační cena 4.000,-**

Pobyt v soukromém penzionu, polopenze, vycházky jen s malým převýšením. Ubytování ve 2-3 lůžkových pokojích. Není možnost jednolůžkového pokoje. Cesta z Prahy linkovým autobusem přímo na Kvildu. Jeden výlet autobusem do Srní a popř. Kašperských hor. Možnost cvičení v tělocvičně. Hole na chůzi jsou nutné.

Na tento pobyt přispívá Magistrát hlavního města Prahy, proto mají přednost pražské uchazečky.

Jeseníky Karlov, penzion Eden

14. 6.– 21. 6. 2020, vedoucí pobytu Katka Vondráčková, cvičitelka Jana Nováková, pro 22 osob, **orientační cena 4000,-**

Pobyt v penzionu, který je součástí hotelového komplexu Kamzík. Stravování 3 x denně přímo v penzionu. Ubytování ve 2 lůžkových pokojích. 3x za týden bude k dispozici tělocvična a 2x bazén.

Možnosti krátkých i delších vycházek. Jeden výlet autobusem do vzdálenější lokality. Linkovým autobusem je možno se dostat na Ovčárnu nebo do Karlovy Studánky. Okolo je překrásná příroda a horský vzduch. Nordic walking hole na chůzi jsou nutností. Dopravu upřesníme 1 měsíc před odjezdem.

Štěpánov, penzion Karafiát

6. 9. – 12. 9. 2020, vedoucí pobytu Daniela Tobrmanová,
pro 15 osob, **orientační cena – 4.800,-**

Pobyt v penzionu Karafiát, každá účastnice má v ceně 8-10 procedur. Je vhodný pro klientky, které mají problémy s chůzí. Je možnost menších procházek po okolí. Ve společenské místnosti pořádá Daniela artedílny. Procedury jsou zaměřeny na lymfatický systém a regeneraci sil.

Konstantinovy Lázně, Lázeňský dům Jirásek

15. 9. – 22. 9. 2020, vedoucí pobytu Hanka Jírovcová – cvičitelka H. Dvořáková, pro 22 osob, **cena 5.100.-**

Pobyt v Lázeňském domě, ubytování ve dvojlůžkových pokojích. V ceně je zahrnuta polopenze, 1 masáž a každodenní možnost návštěvy bazénu. Okolí je stvořené pro vycházky a v září je zde houbařský ráj. Jeden autobusový výlet do Mariánských Lázní. K dispozici budeme mít i klubovnu. Dopravu upřesníme 1 měsíc před odjezdem.

Pro všechny pobyty je potřeba lékařské potvrzení od onkologa nebo obvodního lékaře, pokud vás již převzal po onkologické péči a nemusíte již navštěvovat onkologickou ambulanci.

CHARITATIVNÍ MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

• S PŘEHLÍDKOU PARUK •

Galerie Žlutý kopec
Masarykův onkologický ústav
2.patro Švejnova pavilonu



ve spolupráci s



ve spolupráci s



Datum konání

3.3.2020

v 15:30

Partneři

Květinové dekorace
Lenka Husková

Inca Collagen

RYOR

SAMANIEL
BROWS

ARTE

KIMCHI



V rámci přehlídky vystoupí:



taneční skupina Magic free group



Lucie Machová - Vědomé cesty

Denisa Cziglová
foodbloggerka a autorka knihy
„Jak to celé přežít a nezbláznit se“

Hlavní partneři

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LIVIANA CONTI

MARELLA



Pozvánka do pražského centra: program Jít svou cestou

Pro letošní rok jsme se v programu „Jít svou cestou“ zaměřily hlavně na podporu a budování zdravého sebevědomí. Učíme se i další techniky, které jsou nám užitečné ve všedním životě.

V respektující atmosféře se setkáváme jedenkrát v měsíci na tři hodiny. Máme prostor si popovídat, inspirovat se navzájem, něco nového se dozvědět, získat odpovědi na otázky, které nás zajímají, ale i sdílet to, co chceme předat a o co se chceme podělit s ostatními.

Často se vracíme k tématům např.: jak odbourávat stres, jak umět lépe pracovat s časem, jak komunikovat s rodinnými příslušníky, jak si uspořádat své hodnoty a priority, jak si stanovovat cíle a jak s nimi pracovat.

Žádné setkání se neobejde bez praktických ukázek či her, zajímavých historek a zážitků, ale užijeme si i plno legrace.

Co se pro letošek ještě chystá? Tak například:

- Odhalíme, kde a proč ztrácíme energii a jak ji znovu dobít.
 - Povíme si leccos o intuici, co to vlastně je, jak se projevuje a jak ji odlišit třeba od strachu.
 - Víte, že tělo ovlivňuje myšlenky? Jak docílit toho, aby nám chodily ty správné, které si přejeme?
 - Nervozita a tréma. Jak se zklidnit před důležitým setkáním, rozhovorem a ještě si dodat sebedůvěru.
 - Jak věci, kterými se obklopujeme, (ne)přispívají k našemu sebevědomí.
- Těším se na naše další setkávání.

Jana Štěpánková, koučka, lektorka

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

- 13. 2. 15.00 Cyklus Jít svou cestou – „Sebevědomá žena“** – Pro letošní rok jsme se v programu „Jít svou cestou“ zaměřily hlavně na podporu a budování zdravého sebevědomí. Učíme se i další techniky, které jsou nám užitečné ve všedním životě. Program Vám koučovací přístup pomůže najít lepší cestu k sobě sama a ke své osobní spokojenosti. Program vede Jana Štěpánková, která pracuje s jednotlivci i týmy přes dvacet let a usnadňuje jim orientaci v tom, kam v životě směřují, provádí je změnou a poskytuje podporu jak odbourávat stres, jak umět

lépe pracovat s časem, jak komunikovat s rodinnými příslušníky, jak si uspořádat své hodnoty a priority, jak si stanovovat cíle a jak s nimi pracovat.

- 20. 2. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou** – Základy enkaustiky. Enkaustika je metoda stará více než 2 500 let a její původ sahá až do dalekého Řecka. Využívá především rozehřáté vosky a pomocí nejrůznějších technik tvoří v mnohých variantách tvary a obrazce.
- 27. 2. 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 12. 3. 15.00 Cyklus Jít svou cestou – „Sebevědomá žena“ s Janou Štěpánkovou**
- 19. 3. 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 26. 3. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou** – Velikonoční dekorace

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Čtvrtek 14.00,15.45 Jóga s Irenou

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



Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi Mgr. Marie Zemanové

v pražském MH centru tel.: **272 732 691**, nebo e-mail: terapeutky@mammahelp.cz. Je třeba se objednat předem!

Termíny na objednání – 6. 3. 10.00 a 11.00 a 26. 3.17.30 a 18.30

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

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

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

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

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s 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:

„Schované“ Staré Město

V úterý 18. 2. ve 14 hod. a v sobotu 22. 2. v 10 hod. sraz na Uhlém trhu u Wimmerovy kašny

Co se dozvíte a co uvidíte: kde se prodávalo na střep, kde se jméno domu protlo s kriminální historií, kde žili Brokoffové, kde si domlouval Mozart s da Pontem Dona Giovannioho, kde se podávalo podobojí, kde byly Benátky a Jeruzalém, kde Mánes zachraňoval kulturní dědictví, kde se budovala česká historie, kde v Praze žili Chudí rytíři Krista a Šalomounova chrám a kde se budovala moderní česká kulturní historie.

Vykřičené domy staré Prahy (opakování s trochu pozměněnou trasou)

V sobotu 14. 3. v 10 hod. a v úterý 17. 3. ve 14 hod. sraz na Můstku naproti Koruně.

„Řemeslu sniženému“ 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.

Staroměstské průchody a dvorky (opakování s trochu pozměněnou trasou).

V sobotu 14. 3. ve 14 hod. sraz v hale stanice metra Staroměstská (vyjet po pojezdových schodech do haly).

Průchozí domy jsou od nepaměti rysem pražské tváře, životním projevem její nepřehlédlné spletnosti, symbolem pražského tajemství. Nej hustěji jsou protkány průchody ulice Melantrichova, Kožná, Havelská, Michalská a další. Pasáže a dvorky v těchto a dalších ulicích navštěvoval Egon Erwin Kisch, sem situoval děje popsané ve svých knížkách Jaroslav Foglar, zde se vynořovaly a mizely tajemné postavy z románů Gustava Meyrinka.

Výlety s Hankou

29. 2. Vycházka z Libice nad Cidlinou do Poděbrad. Velmi nenáročná cesta po rovině okolo Labe necelých 6 km dlouhá. Sraz na Masarykově nádraží v odjezdové hale v 9.30. Odjezd vlaku v 9.52. Součástí výletu bude i prohlídka Poděbrad. Návrat autobusem nebo vlakem podle potřeby. Pro náročnější turisty je možnost pokračovat v cestě z Poděbrad až do Nymburka, což je ještě dalších 8,5 km. Trasa je stejně nenáročná jako z Libice do Poděbrad podél Labe.

21. 3. Vycházka z Ohrady (Prahy 3) do Kyjí po cyklostezce. Sraz v 9.30 na Ohradě u stanice autobusu 136 (směr na Vysočany). Jdeme přes Pražáčku, Balkán, Hrdlořezy, Kyjské rybníky a končíme v Restauraci U rybníku v Kyjích. Zpět do Prahy vlakem nebo autobusem. Trasa měří 6 km.

Pro zimní měsíce jsem vybrala nenáročné trasy, protože nevíme, jaké bude počasí. Vše si vynahradíme v dubnu a květnu.

MHC Brno

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

- 12. 2. Deskové hry.** Vracíme se do dětství. Kdo má, přibalte s sebou hlavně novinky (dooble).
- 19. 2. Přednáška – Komplexní výživa pohledem moderní medicíny.**
Bc. Věra Andrášková, nutriční terapeutka, Masarykův onkologický ústav
- 3. 3. Charitativní módní přehlídka s přehlídkou paruk** – začátek v 15.30 v prostorách centrální evidence MOÚ. V rolích „modelek“ vystoupí ženy po onkologické léčbě a podpoří tak ženy, (pacientky), které právě léčbou procházejí. Odpadá odpolední program v MH centru.
- 4. 3. Terapeutické malování s Adou.**
- 11. 3. „O mamince, která si ostříhala vlásky“ - autorské čtení z knížky pro děti Lenky Pelánkové.** Příběh tatínka Brumly, maminky Báry a malých Brumdibárků ukazuje vhodnou formou ilustrované pohádky cestu, jak vše kolem nemoci citlivě vysvětlit, neublížit přítom a ani nestrašit.
- 17. 3. Pozor změna termínu ze středy na úterý. Přednáška „Týden uvědomění si mozku“.** V rámci celosvětové akce Národní týden trénování paměti proběhne přednáška se cvičením paměti.
- 25. 3. Velikonoce se blíží** – tradiční výroba velikonočních dekorací s naší Růženkou



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

- 13. 2. Byly jste již v znovuotevřené budově Muzea východních Čech?**
Pojďte s námi! Navštívíme i výstavu „Okolo Hradce aneb Hradečáci na kole“. Čas a místo setkání bude upřesněno na pozvánce.
- 20. 2. Trénink paměti** – třetí lekce.
- 25.2. úterý 15.00** Stalo se již tradicí, že se 2x do roka scházíme, abychom si vytvořily **drobnosti z drátků a korálků**. Letos tomu nebude jinak.
- 27. 2. Trénink paměti** – čtvrtá lekce
- 5. 3. Babinec** – budeme sedět a povídat si, ale přitom se naučíme pár cviků na židli, kterými lze procvičit naše tělo kdykoliv během dne.
- 9. 3. pondělí Keramika s Pavlou** je také stálicí v našem programu. Šikovné ruce nebudou zahálet! Místo a čas srazu bude upřesněno na pozvánce.
- 19. 3. Přednáška o zdravém mlsání** v rámci projektu „**Holky už mi zase chutná!**“ Vlastoručně si vytvoříme zdravou tyčinku dle zásad raw stravy.

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu,

každou středu od 15 hodin na rehabilitačních míčích.

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

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 13. 2. Pojďte s námi do kina – Film „MAMI!“** – filmový klub DEPO 2015, Presslova 14, začátek 19:00 hod. Zvýhodněné vstupné je možné uplatnit na pokladně po předložení edukačního letáčku „Samovyšetření prsu“ od Mamma HELP.
- 18. 2. Artedílna** – Mandalý. Vyzkoušejte si u nás relaxační malování!
- 25. 2. Přednáška „Živé a zeleně“.** Anna Hýžová, autorka knih o živé stravě, nám dá nahlédnout do RAW kuchyně.

- 3. 3. Artedílina** – Tvoříme pro radost: Velikonoce jsou za dveřmi , uděláme si hezké dekorace.
- 10. 3. Přednáška Jak na prevenci civilizačních chorob s přírodou.** Ing. Klára Fialová má spoustu informací o tom, jak můžeme omezit dopad chemických léků a chybné životosprávy na lidský organismus.
- 14. 3. Zveme vás do Obchodního centra Olympia Plzeň na celodenní akci „Mám se ráda“,** kterou pořádají „Ženy s.r.o.“ Bude tam i náš edukační a prodejní stánek! A na co se můžete těšit? Na bohatý program, ochutnávky, workshopy a přednášky, služby kadeřnic, vizážistek, stylistů a další. Začátek 8:00 hod.

POZOR – nově otvíráme odbornou poradnu ke komunikaci v rodině nově diagnostikovaných pacientek!



Poradna Říct to dětem v plzeňském MH centru psycholožky Mgr. Jany Moučkové je bezplatná, je však nutno předem se objednat na **tel.: 377 917 395**, nebo e-mail: plzen@mammahelp.cz, a vybrat si některý z těchto termínů:

14. 2., 21. 2., 28. 2., 13. 3., 20. 3., 27. 3. Jde o **pátky**, hodinu lze dohodnout individuálně.

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

Program MHC České Budějovice

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

- 11. 2. Artedílina.** Aby ruce nezahálely!
- 25. 2. Pečou všechny mammahelpky.** Pečeme v MH centru podle oblíbeného receptu – výzva pro všechny ženy, pro které je pečení zábavou a koníčkem!
- 10. 3. Výlet do ZOO Hluboká nad Vltavou.** Seznámíme se s růžovým plameňákem!
- 24. 3. Artedílina.** Velikonoční vyrábění!

Pravidelné cvičení s Šárkou – pozor změna začátků:

Pondělí Naam jóga od 17.00 hod.

Čtvrtek Naam jóga od 17.45 hod.



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

Termíny: úterky **25. 2., 10. 3. a 24. 3.** vždy 9-12 hod.

Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: **385 515 031** nebo
e-mail: budejovice@mammahelp.cz.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

19. 2. Šitíčko s Ivankou

4. 3. Přijďte s námi oslavit MDŽ (karafiáty nezaručujeme, ale příjemné odpoledne ano!)

11. 3. Artedílňy s Hankou – tvoření se samotvrdnoucí hmotou (příprava ozdob na jarní věnce)

25. 3. Šitíčko s Ivankou

Pravidelné cvičení

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

Program MHC Zlín

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

11. 3. 13.00 Artedílňy – Výroba z dřevěných kolíčků.

25. 3. 13.00 Artedílňy – Zdobení perníčků. Přijďte si nazdobit velikonoční perníčky.

Těšíme se na vás při setkání na našich odpoledních programech a příjemných chvílích v tělocvičně.

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

Milé mammahelpky,

jako každý rok upozorňujeme na základní členskou povinnost, kterou je **uhrazení členského příspěvku** v libovolné výši (nejnižší hodnota je dle stanov spolku 200 korun). Můžete využít přiloženou složenku, ale také zaplatit hotově v nejbližším Mamma HELP centru. Většina z vás dostává náš bulletin až domů poštou, také poplatek za cvičení mají členky snížený – věřím, že tato symbolická částka, kterou přispějete do spolkové pokladny, je pro vás přijatelná, a že svou povinnost co nejdříve splníte. **Děkujeme.**

MUDr. Václav Pecha, Mgr. Jana Drexlerová, statutární zástupci Mamma HELP, z. s.

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



Jana H., Helena T. a Dana V. – 1. 2., Danuše L.(75) – 2. 2., Veronika Š. a Daniela T. – 3. 2., Eva H.(75), Vladimíra B., Alena B. – 4. 2., Jaroslava K., Světlana F., Věra M. a Kateřina V.(45) – 5. 2., Lenka D. – 6. 2., Jitka H. a Pavlína V.(45) – 7. 2., Yvone B., Helena D., Jaroslava E. a Naďa K. – 9. 2., Jitka Ch. a Alena P.(80) – 11. 2., Ivana K. – 12. 2., Zdenka H.(85) – 13. 2., Marie G.(85) – 15. 2., Alena Ch., Miloslava M., Sylvie P., Jana S.(75) a Marcela F. – 16. 2., Jana B. a Hana M. – 17. 2., Jana D., Martina G. a Hana P. – 18. 2., Eva Š. – 19. 2., Ludmila B.(65),

Drahomíra P., Marie S. a Marie V. – 22. 2., Emílie H. – 23. 2. Jana M. a Jana Š. – 24. 2., Ladislava Š.(65) – 26. 2., Alena A., Helena L. a Soňa P. RNDr. CSc. – 27. 2., Jaroslava J., Petruška M., Jana P. a Blažena P. Marie H. – 28. 2., Anežka K. – 29. 2.

v březnu

Marcela D., Hana G. a Věra M. PhDr. (70), Ludmila B. – 1. 3., Eva B., Vlasta K., Marie M., Věra Š. a Jana M. – 2. 3., Hana R., Zdena S.(60) a Jana T. – 3. 3., Ivana D. – 4. 3., Jaroslava K. a Yvona S. – 5. 3., Daniela D. Ing., Hana K., Kateřina H. – 6. 3., Miluše C., Eva RNDr. a Vlasta Z. – 7. 3., Renata K., Marie N.(75) a Taťana W. – 8. 3., Zdenka K. Mgr., Hana K., Iva S. a Ilona T.(65) – 9. 3., Hana F. Ing. – 11. 3., Marie M. Mgr., Milena K. – 12. 3., Štěpánka Š. a Helena V. – 13. 3., Miroslava H., Stanislava S. Ing.(85), Dana T. Mgr. – 14. 3., Marta F. a Jitka Ing. – 15. 3., Daniela V. MUDr., Kateřina J. – 16. 3., Miloslava H.(60) – 18. 3., Krystyna P. a Olga T. – 19. 3., Jana D. Ing., Jaroslava K., Ludmila L. a Hana Š.(70) a Pavla V. – 20. 3., Simona Ď, Iva H., Monika K.(65), Dagmar M.(65), Helena R. a Jana S. – 21. 3., Iva K. PhDr. – 22. 3., Jana B., Jana H., Marta M., Jiřina M. Mgr.(75) a Václav P. MUDr. – 23. 3., Božena K.(75) – 24. 3., Zdenka G. – 25. 3., Jiřina J., Ludmila K. a Štěpánka P. – 26. 3., Květa M.(70) a Alexandra P.(70) – 27. 3., Miroslava K. a Jana Š. – 28. 3., Jindřiška G., Hana K. a Blanka K.(75) – 29. 3., Vladimíra K. – 30. 3., Drahoslava L.(60) a Marie M. – 31. 3.

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



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH

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