

15 LET S VÁMI

12 / 2014

PROSINEC

**Radostné vánoční svátky
a šťastný nový rok 2015,
milé mammahelpky!**

Pomáháme
ženám
s rakovinou prsu



www.mammahelp.cz

Praha Plzeň České Budějovice
Hradec Králové Olomouc
Brno Zlín Písek



**V lednu se na vás těšíme
ve všech osmi Mamma HELP centrech
– jsme tu pro vás.**

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. Děkujeme Vám.



Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým
v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999



V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápající přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné **AVON LINKY** proti rakovině prsu
800 180 880 (po-pá: 9.00-19.00)



Bezplatnou telefonní linku

800 180 880,

kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.
Na www.mammahelp.cz najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy**.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení patientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: Koněvova 150, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová

grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Mějte se o Vánocích rádi

Advent znamená příchod. Za mého dětství to vždy znamenalo dobu zklidnění, rozjímání. Ubralo se na tempu, byl čas na posezení u hrníčku čaje a povídání si s rodinou a přáteli. V dnešní uspěchané době jsme adventní neděli přejmenovali na bronzovou, stříbrnou a zlatou...

Přiznám se, že i já jsem měla takové období, že jsem začínala vždy důkladným předvánočním úklidem. A velkým nakupováním. Nyní to mám tak, že si řeknu, přece uklízím průběžně celý rok a připravím si raději adventní věnec, zapálím svíčku a vymýšlím vánoční výzdobu. Také u nás v centru se připravujeme na vánoční atmosféru výzdobou, zapálíme svíčku a uvaříme si hrníček zázvorového čaje. Chceme tak ukončit letošní mammahelpský rok pokojně. A těšit se, co pěkného přinese nový rok 2015.

Přejeme všem krásné Vánoce. Užijte si volna, odpočítejte si. Do nového roku vám přejeme zdraví, dostatek elánu, odvahu uskutečňovat sny a hodně opravdových přátel kolem sebe.

Z Přerova Jana Čaganová

„Život je tak krásný, že stojí za boj, hlavně pro naše milované.“

Toto je poselství herečky Chantal Poullain nám všem, které jsme se potkaly s onemocněním rakovinou prsu.



Lavička, kterou vyzdobilu svou nádhernou malbou Chantal Poullain, byla vydražena spolu s dalšími devíti lavičkami v rámci charitativní dražby, jejíž výtěžek byl věnován na podporu činnosti Mamma HELPu. Tuto krásnou myšlenku zrealizoval tým nakladatelství Mladá Fronta a.s. a časopis Moje psychologie v rámci projektu Měsíc v růžové.

Od listopadu lavička od Chantal stojí v Mamma HELP centru v Českých Budějovicích, na čestném místě, stejně jako „uzdravovací“ židle, kterou nám při otevření našeho centra věnoval MUDr. Václav Pecha. A tak všechny naše klientky,



i vy, kdo zavítáte do jižních Čech a navštívíte nás, máte šanci podstoupit „zázračnou léčbu“ – můžete si na lavičce i židli, darovaných s láskou, pěkně posedět. A klidně si i něco přát...splní se to určitě!

Těšíme se na vás.

*Za celý českobudějovický tým
vaše Ludmila Kubátová*

Dovolte mi malé zavzpomínání...

Připadá mi to jako včera, když jsem minulý rok na chalupě zapalovala první adventní svíčku. Usedla do starého křesla po původních majitelích, v kamnech plápolal oheň a já vzpomínala, co mi rok 2013 dal a co mi vzal (jako Beaty McDonaldová).

Rychlostí blesku jsem se přesunula na konec roku 2014 a opět se pouštím do psaní a opět vzpomínám. Odpusťte mi to, ale jinak to neumím.

Pokaždé, když píšu v předvánočním čase, přepadne mě sentiment a zároveň radost, že rok, který je téměř za námi, jsme ustáli ve zdraví. Vždy mě to nutí taky bilancovat, bohužel někdy až moc, ale asi to tak má být.

Tentokrát mě mé myšlenky zavedly téměř pět let zpátky.

...sedím u velkého podlouhlého stolu a se mnou asi tak 15 žen, spojuje nás stejná zkušenost s nemocí a zároveň dělí jejich podstatně větší zkušenost životní. Vzpomínám na pocit, že jsem si v tu chvíli připadala zvláštně, ale touha dozvědět se víc byla silnější, a tak jsem zůstala. Tenkrát jsem se rozhodla, že budu jednou z mammahelperek a budu s nimi táhnout za jeden provaz. Jsem ráda, že jsem našla odvahu zůstat, že mi život do cesty přivál Mamma HELP a ještě větší radost mi přináší pocit, že jsem toho nikdy nelitovala. Jen nemohu věřit, že je to pět let, kdy jsem poprvé vzala za kliku pražského Mamma HELPu...

Moje další myšlenka, která se mi při pohledu z okna vkradla na mysl je čtyři a půl roku stará a jsem moc ráda, že mi vyplavala na povrch. Dokonce mám výčitky, že si nevzpomenou častěji. Vždyť jsi tolik, ovlivnila dění mého života...

....malý, ale příjemně zařízený pokojík pro dva v hotelu, jehož název si už nepamatuji, ale to není podstatné. Jsem v něm ubytovaná se ženou, která je velmi krásná (alespoň v mých očích ano), vlídná, milá a její ochota předat mi vlastní zkušenosti je neuvěřitelná. Cítila jsme se s ní velice dobře a mezi tolika ženami, které jsem tenkrát ani všechny neznala i velmi „bezpečně“. Její chuť do práce, chuť pomáhat se stala i pro mě velkým hnacím motorem a brzy i přesvědčením, že jsem se vydala správnou cestou. Bohužel této skvělé ženě nebyl dopřán čas, aby viděla, jaké zrnko touhy ve mně zasela. To zrnko ve mně postupně roste, je větší a větší a vždy, když mám strach z nové věci, tak si na tebe, Zrnko,

vzpomenu. Olomoucký Mamma HELP je samozřejmě dílem všech, kteří v něm pracují, ale vždy jsou lidé, kteří vás něčím okouzlí a Jana Zrnečková byla jednou z nich...

A tak je to s mým psaním pokaždé, když vezmu tužku do ruky před vánocemi. Čas vánoc je pro mě převážně spojený s minulostí, vzpomínáním na své blízké, na vše dobré i zlé, co se v minulosti událo a vždy, když celá rodina usedne u štědrovečerní večeře, zaplaví mě ohromný pocit štěstí. A tak se i letos moc těším na vánoce, jako malá holka. Čím jsem starší, tím se těším více!

A tak bych vám všem za sebe chtěla popřát, aby i vy jste měli radost, ať z věcí malých či velkých. Protože úsměv není krásný jen v dětské tváři.

Všem bych vám ráda za Mamma HELP centrum Olomouc popřála krásné a pohodové prožití vánočních svátků. V novém roce hlavně zdraví, pohodu a štěstí. No, a jestli se někdy ohlížíte zpátky, tak, jako to často dělám já, abyste vždy našli hřejivý pocit u srdce, že to, co jste prožili, stálo za to!

Karla Otavová

Pozdrav a přání od Jany námořnice



Kokos Keeling

Milé čtenářky,

Je prosinec roku 2014. Měsíc spojený s Vánočními svátky. Lidé si více připomínají, že mají být spolu. Pro mě je prosinec také měsícem, kdy jsem si vyslechla svoji diagnózu a byla poprvé operovaná... Jsem vděčná, že jsem zdravá. Přesto, že uplynula pěkná řádka let, nelze zapomenout.

Prosinec je měsíc zastavení a ohlédnutí. Co se nám podařilo, co můžeme příští rok zlepšit. Nám se podařilo v naší plavbě pokročit k domovu (navazují

na bulletin 7-8/2014). Z Malajsie jsme pluli kolem Singapur, propluli mezi jihem Sumatry a severní Jávou a po třinácti dnech i nocích konečně zastavili na Cocos Keeling – ostrůvcích v široším Indickém oceánu. Patří Austrálii. Člověk nemůže ani pochopit, kde se vezme po několikakilometrové hloubce moře najednou „podkova písku a skal“ nad hladinou. Posádky z dalších šesti plachetnic z různých koutů světa zde nabíraly síly. Čekali jsme na počasí.



A dalších dvanáct dnů a nocí samá voda. Poslední tři dny se Indický oceán předváděl a nic nám nechtěl jen tak darovat. Dokonce se nám ve vichru roztrhla i jedna plachta. Konečně jsme přistáli na jednom z ostrovů Maskarén – na Rodrigues. Barevná oáza klidu a spokojenosti. Na celém ostrůvku žije něco přes 30 000 lidí. Téměř všichni se znají. Chodili jsme do malé pekárny pro čerstvé pečivo, na tržnici pro zeleninu a ovoce. A co nešlo přehlédnout – nepoužívají igelitové pytlíky ani tašky!

Zbývala poslední etapa – doplout do Jižní Afriky, do Kapského města! A jsme tam!

Přeju Vám, milé čtenářky, opět z domova, Vánoční svátky s blízkými. K tomu hodně lásky, naděje a porozumění v roce 2015. A pokusme se žít s trochu větším nadhledem.

Vaše Jana, námořnice

Fotografie

Nahoře: Kokos Keeling

Uprostřed: Maskareny – Rodrigues

Dole: plachetnice IRMA v Durbanu (Jižní Afrika)

Předvánoční bilance

Nestačila jsem se ani otočit a už se blíží vánoce a konec roku. Asi je to tím letním stěhováním, nám od té doby vše moc utíká, protože se snažíme ještě naše nové centrum pořád vylepšovat. Byl to všechno velký rychlý běh. Ne jen můj, ale nás všech pražských mammahelpek. Bylo to pro mne moc příjemné, že nebyla nouze o dobrovolníky jak z řad našich členek, tak i těch, na které jsme se obrátily s žádostí o pomoc s těžkou prací. Ještě jednou musím poděkovat společností JCI a Kiwanis, velmi si jejich pomoci ceníme.

Po otevření našeho centra se přiblížil Říjen v růžové... Ať to by náš pochod s hůlkami, Říjen v obchodních centrech TESCO, benefiční prodeje, vždy se někdo našel, kdo se práce ujal a já musím všem, kdo se na těchto akcích podílely, jen a jen moc poděkovat. Nemůžu vyjmenovávat všechny, patří to vám, které víte, že to poděkování míří k vám.

Chceme, aby vám všem bylo u nás v pražském mammahelpu příjemně, jako se zde cítíme my, které tu pracujeme. Určitě se budeme snažit vymyslet ještě další programy, které

vás budou zajímat a které vás potěší. Musím říci, že k nám do nového centra během listopadu přišlo už více nových pacientek, které se k nám vrací, asi i na to má to naše nové pěkné prostředí vliv.

Samozřejmě budeme pokračovat s našimi sobotními procházkami, vždy mě potěší, když se nás sejde i v horším počasí nejméně deset, jako teď v sobotu v Klokočné. Vždy si během cesty popovídáme, máme na to dost času, a někdy se opravdu hodně nasmějeme, nebo se alespoň vypovídáme z našich všedních starostí.

Přeji všem mammahepkám hlavně štěstí v boji s nemocí, v rodinném životě, v mezilidských vztazích a pak už přijde to nejdůležitější – duševní pohoda.

Tak krásné vánoce a krásný celý nový rok přeje

Hanka Jírovcová a celý pražský tým

Jen tak...

Také jste zažili, že vás někdo mile překvapil, že jste dostali něco jen tak? Doufám, že ano! Přerovskému mamáčku se to stalo na listopadové poradě MH center v Poděbradech. Naše kolegyně, Romana ze Zlína, nám přivezla krabici s vlastnoručně vyrobeným vizovickým pečivem. Byla to směs sluníček, andílků a zvířátek i s očky k zavěšení. Naše pocity? Překvapení, dojetí, radost! A Romča jenom řekne: „Cérky, to nic...”

Stejné pocity, ale za jiných okolností, jsem mohla zažít na své druhé rekondici s Mamma HELPem. To mi bylo dopřáno poprvé „ochutnat“ Štěpánov. Rekondici vedla Hela Dvořáková a já s ní sdílela pokoj.

Na závěr pobytu, při loučení, mi Hela něco vtiskla do dlaně. Byl to krásný malý kamínek. Prostě, JEN TAK...

Dáša Koláčková, Přerov

Benefice v Praze Na Fidlovačce



Na začátku prosince jsme se ještě jednou ohlédli za rokem našeho patnáctého výročí. Spolu s našimi přáteli a příznivci jsme si užili benefiční představení hry irské dramatičky Elaine Murphyové **Tři holky jako květ**, a také herecký koncert v podání Elišky Balzerové, Ivy Pazderkové



a Marie Doležalové. Z prodeje vstupenek se nám podařilo získat skoro 40 000 korun. Celý výnos půjde na provoz pražského centra, jež se v létě přestěhovalo do nových prosto. Za třetí městskou část, která nás dlouhodobě

podporuje, nám přišla ke kulatému jubileu popřát zástupkyně starostky Lucie Vítkovská.

V krátkém úvodu před začátkem představení řekl doktor Václav Pecha tato slova:

„Před několika málo lety jsem přál Mamma HELPu dalších pět let a zjistil jsem, že přát po pěti letech je málo. Dnes přeju Mamma HELPu nejméně dalších patnáct let, abychom svoji práci mohli dělat ještě lépe a mohli pro vás udělat ještě více, než doposud.“

Bereme Vás za slovo, pane doktore!

mammahelpky

Jak si děláme radost v Olomouci

I když je olomoucký Mamma HELP již skoro půl roku v kompletní rekonstrukci (a z toho důvodu jsou naše odpolední komunitní programy pozastaveny), snažíme se stále vyrábět výrobky na naše benefiční prodeje. S novým nápadem přišla terapeutka Hanka. Sami posuďte výsledek. Pokud by se Vám naše výrobky líbily, přikládáme i návod.

Náhrdelník – korálková punčoška

Je to jednoduchý, rychlý a efektivní způsob, jak si vyrobit šik náhrdelník nebo náramek. Korálková punčoška vám neudělá vrásky, jenom samou radost, a to jak při práci s ní, tak při nošení.

Materiál a pomůcky:

cca 45 cm korálkové punčošky, cca 25 g rokaile, bižuterní koncovky, spojovací kroužky, ozdobné zapínání, trojúhelník na korálky, svíčka, dvojce ploché kleště a nůžky.



- 1) Ustříhnete si vhodnou délku punčošky a jeden její konec zatavte nad svíčkou.
- 2) Otevřeným koncem nasypete rokůlu, co se do punčošky vejde.
- 3) Skvělým pomocníkem je přitom korálkový trojúhelník, který jinak využijete při sbírání korálků z podložky. Konec zatavte nad svíčkou. Plochými kleštěmi upevníte konec punčošky do koncovky.
- 4) Pomocí spojovacích kroužků připojte ozdobné zapínání, v našem případě magnetické.
- 5) Korálková punčoška se dá použít i nevyplněná korálky jen tak nebo jako závěs na cokoliv. Můžete si na ni např. navléknout libovolný velkodírkový korálek, jako např. Swarovski, anebo jiný vhodný přívěsek.

Pěkné tvoření přeje Hanka Valentíková, Olomouc

Janské Lázně čekají i na vás



Byly jsme před nedávnem, již popáté během našich patnácti let, v penziónu Sola Fide v Janských Lázních. Jaké to bylo? Jako vždy na tomto místě, velmi příjemné. Penzióu vede pořád stejný vedoucí ing. Cejnar, který opravdu zaručuje kvalitu. Jídlo jako od maminky a personál jako v pohádce, vždy naladěný se o nás výborně postarat a plnit naše přání. První den se nás každého zeptají, zda chceme jeden nebo více polštářů. Jdeme plavat do bazénu a hned máme

připravené osušky bez připomínání. Počasí, i když to zpočátku nevypadalo, bylo na procházky po horách velmi příznivé. Každý den jsme alespoň malý výlet absolvovaly (opravdu všechny, přesto, že téměř polovina účastnic měla osmdesátku), na Hofmanovy boudy, na Modrokamennou boudu, na rozhlednu Zlatá vyhlídka, cestu pod lanovkou na Ludvíkovu boudu, a všichni nakonec na Černou horu lanovkou.

Ráno tradiční rozcvička, každodenní odpolední cvičení, a navíc dva večery cvičení s Helou a také plavání v AQUA parku – byl to velmi dobrý program. Mezitím lehké masáže naší masérky Jájiny z Plzně a ve volných chvílích artedilna s Janou Kavalcovou, nikdo se nenudil. Přijela za námi ortopedka MUDr. Marie Součková se svojí přednáškou o podiatrii. Měla s sebou i pedikérku Miriam, takže osm z nás mělo zase nožičky jako z alabastru.

Myslím, že tento pobyt opravdu dostal názvu rekondiční – všechny jsme byly zase o kousek pohyblivější a v lepší kondici. Svěřím vám tajemství: i já zhubla skoro 2 kila.

Za rok v Janských Lázních se těší

Hanka Jírovcová

Předvánoční artedílna v novém plzeňském centru

Ještě nedoznely poslední kroky na schodišti plzeňského nového centra ze Dne otevřených dveří a už jsme u nás vítaly děvčata v naší artedílně...



Vzhledem ke kvapem blížícímu se adventu jsme nemohly začít ničím jiným než výrobou dekorací s vánoční tematikou. A tak jsme se pustily do výroby vánočních ozdob ubrouskovou technikou.

Okolo pracovního stolu se nás sešlo devět, pravda, je zde nutné uvést, že naše koordinátorka Marcela se ujala spíše fotodokumentace a referování o některých akcích, jichž bychom se mohly zúčastnit, a my ostatní jsme se daly do zdobení připravených polotovarů tu něžnými růžemi, tu anděly ...

Zvolené motivy ještě více navodily předvánoční atmosféru, proto není divu, že se náš hovor stočil i na blížící se Advent. Díky tomu víme, jak pojmáme zdobení vánočního stromčku, která vyznává staročeskou klasiku, která má ráda lesk typických českých skleněných ozdob a pro kterou ten stromek není zase až tak moc důležitý...

V příjemném povídání výrobků přibývalo. Těšilo mě nadšení děvčat a plánování, co vše si touto technikou můžou připravit i samy doma, ale také nápady na další tvořivé posezení. Ne všechny jsme se ale věnovaly zdobení připravených vánočních ozdob, jedna si donesla skleničky, které ozvláštnila ubrouskovou technikou – vznikly z nich malé svícný, jimiž obdaruje své kamarádky, druhá si ozdobila krabičku na malé překvapení... a tím jsme se posunuly opět o kousek blíže k Adventu... měl by být časem setkávání, zklidnění a také malého obdarovávání...

I tentokrát čas zavelel, nezbylo než vše uklidit, ujistit se, že 9. prosince se opět sejdem a společně si vyrobíme zajímavé jmenovky k vánočním balíčkům... ale to už budeme mít zapálenou druhou svíci na adventním věnci.

Ilona Tytllová, Plzeň

Adventní trhy v Českých Budějovicích

Adventní trhy se jako každoročně konají na českobudějovickém náměstí Přemysla Otakara II. Od konce listopadu až do 6. ledna tu vždy vyrostou vánočně vyzdobené prodejní stánky a na pódiu, hned vedle krásně nasvíceného vánočního stromu, se střídají kulturní programy.

Magistrát města České Budějovice, odbor kultury a cestovního ruchu, poskytl bezplatně Mamma HELPu jeden ze stánků hned na začátku adventu.

Venkovní teploty se pohybovaly těsně nad 0 °C a téměř stále pršelo, ale naše děvčata statečně odolávala nepříznivému počasí. Veškeré výrobky z naší artdílny, vánoční ozdoby, adventní věnce, andělé, prostírání a podložky, byly během tří dnů rozebrány. Vydělaly jsme sedm tisíc korun! Udělalo nám to obrovskou radost. A hned jsme se daly do výroby dalších vánočních dárečků, aby se dostalo na všechny, kdo si je u nás ještě objednali.

A poděkovat musíme nejen těm, kdo si u našeho stánku něco vybrali, ale i všem, kteří se u nás v tomto předvánočním čase zastavili a přispěli jen tak...

Ludmila Kubátová, MHC České Budějovice.



Benefiční představení ve Zlíně zcela vyprodáno

Koncem října se ve zlínském Městském divadle opět uskutečnilo benefiční divadelní představení ve prospěch Mamma HELP centra, jenž funguje ve Zlíně již osmým rokem.

Děj Kabaretu Astragal, jak se představení jmenovalo, se odehrával ve Francii. Dramaturg ve hře použil životopisná fakta i díla francouzské literátky Albertine Sarrazine, která kromě zápasů s vlastními démony unikala svému dlouhému trestnímu rejstříku. Mladí herci hráli se strhující vervou, dynamikou a brilancí... a ještě v pozdních nočních hodinách nejspíš v každém z nás tahle inscenace pomalu doznívala.

Pevně věřím, že jsme společně prožili příjemný večer. Mé poděkování patří všem, kdo nás zakoupením vstupenky podpořili. Zejména pak panu řediteli divadla Petru Michálkovi za to, že nám umožnil benefici uspořádat, radní zlínského kraje Mgr. Taťaně Nersesjan za záštitu a finanční podporu, garantovi našeho centra MUDr. Jiřímu Gařkovi.

Moc bych si přála, aby se ve Zlíně v měsíci říjnu stalo divadelní benefiční představení tradicí a opět se nám podařilo za rok se společně sejít.

A vzhledem k blížícímu se konci roku přejeme z celého srdce jak našim klientkám, členkám, podporovatelům, všem sympatizantům našeho centra krásné, ve zdraví prožité vánoční svátky a v Novém roce, ať se opět společně sejdeme. Moc se na Vás těší

Katka, Romana, Vladka, Jarka ze Zlína.

54 hodin v Poděbradech...

Přibližně po půlroční přestávce se s kolegyněmi z plzeňského „mammáče“ přesunují do lázeňského města Poděbrady, abychom tady společně se všemi děvčaty z ostatních center probraly vše, co jsme od jara udělaly, někdy také možná neudělaly, předaly si zkušenosti a poodkryly něco z úkolů, které se na nás chystají v nastávajícím roce. Úderem



druhé zahájila naše ředitelka Jana podzimní poradou. Proběhlo přivítání, představování těch nových, zde musím podotknout, že nás již bylo dvaapadesát!

Seznámení s programem našeho třídního setkání a pak již vše nabírá rychlý spád. Program nabitý, času málo. A tak jedeme ... prezentace práce jednotlivých center za letošek, to je to cenné, možnost čerpat



ze zkušeností jiných. Osm center, osm individuálních přístupů, středová linka je daná, ale každý máme jiný rukopis, utváří nás prostředí, ve kterém žijeme a také jemu se nakonec přizpůsobujeme.

Informací přibývá, tak je dobré občas zařadit krátkou přestávku, vydechnout, myšlenky utřídit, po večeri zajít na kávu, sklenku vína a hlavně probrat vše, co jsme ten den vyslechly – tady se ale musím na chvíli zastavit: tentokrát jsem byla na pokoji se dvěma pražskými děvčaty, vhodnější by bylo napsat dámami, Jaruškou a Dášou, a byla to pro mne opět velká škola...skoro do půlnoci mi předávaly své zkušenosti z práce v nejstarším, pražském centru, taky na telefonní Avon Lince... mohla bych je poslouchat do rána, tak byly příběhy zajímavé.

Pátek... náročný den... další zpráva Jany, sdělení zdravotní sestry Petry Dopírákové o výsledcích používání koloidního gelu Flamigel na ozařovanou kůži... protáhnout tělo lze maximálně v čase vymezeném na oběd, či svačinu... nedá se nic dělat, informací mnoho, času málo... přesto ještě vnímám, že ruce naší činnorodé Haničky z Olomouce nezahálí ani během jednotlivých přednášek, a tak jí pod nimi přibývají nádherná látková srdce. V té chvíli ještě netušíme, že jimi budeme během pátečního společného večera obdarované...

Sobota... poslední den porady. (Musím se přiznat, nebyla bych to já, abych si nenašla čas na malou ranní procházku městem -tak jsem obě rána využila k časným krátkým prohlídkám historické části, ranní ticho sem tam rušily jenom kroky studentů, směřovali ke krásné budově místního gymnasia, ještě rychlé „presso“ v nedaleké kavárně a pak honem zpět.) Scházíme se po snídani v učebně, v níž jsme všechny strávily společný páteční večer, jenže čas zábavy vypršel a je třeba věnovat se informaci Hanky o změnách v evidenci personalistiky, informaci Ireny o stavu financí... musím napsat, že vystoupení paní Ireny si užívám ... lekce zdarma, jak lze vyvážit strohá data inteligentním, a zároveň vtipným podáním! A opět vstupy jednotlivých center – tentokrát rozebíráme jiná sdružení, nadace, spolky. Cíl jediný... co se můžeme od nich přiučit a v čem jsme dále...

A ještě je tady Marie Zemanová, naše psychologka. Opět jsou před námi nějaké změny – i vzrušenou debatu, kterou vyvolaly, musíme brát za přínosnou. Čas ukáže, jak vše dopadne...

Opět je tady Jana se svými závěry k daným tématům, výhledy na rok 2015... kufry jsou již sbalené, ještě rychle na večeri, poslední slova s milými přerovskými kolegy, koležkami,

s nimiž jsem trávila tři dny u společného stolu... a již jen podat ruku, pozdravit a vyrazit směrem k poděbradskému nádraží... mám před sebou dlouhou cestu noční krajinou...

Ilona, Plzeň

P.S.: Prosba na Helu z pražského centra: „Chybělo mi tvé protahování těla v průběhu přednášek. Pamatuji z jarní porady, byl to výborný nápad!“

Ahoj děvčata,

je 22.40 a já přišla rozjuchaná z koncertu Neřež. Musilka plná, lidi zpívali, tleskali, paráda. Kapelník Vřešťál uvedl, že je to koncert pro Zuzanu a výtěžek půjde na Mamma HELP. Opět velký potlesk. Muzikanská mládež i zpěvačky bezva, ale pamětníci, pánové Vřešťál a Sázavský – klobouk dolů. Něco vynikajícího, úžasného. Na konci zpívala Koščová velmi známou písničku Zuzany o víně a kalichu, Zdenkovi Vřešťálovi se nepodařilo zatajit slzy, tak se koulely a zbytek kapely taky utíral slzičky. Já též. Lidi tleskali vestoje a tak museli přidat.

Končím rychlý večerní mailík a spát ještě nejdu, musím se uklidnit...

Majka, Brno

Moje staveniště

Tak dnes jdu o olomouckého Mamma HELP centra podruhé. Celá budova – pořád staveniště. A je tu ještě víc rušno, než když jsem tu byla prvně. Kdy to vlastně bylo?

Někdy na konci léta, zřejmě v srpnu, v době, kdy jsem měla za sebou druhou nebo třetí chemoterapii. Chtěla jsem se s někým setkat, půjčit si nebo koupit knihy, domluvit besedu o prevenci pro naše rodinné centrum, kterého jsem vedoucí. Z příjemného setkání jsem odcházela vybavena knihami, které jsem nakonec dostala. I beseda byla příslibena, konkrétní termín brzo najdeme.

Schodiště plné prachu, zdi bez omítek a velké nevlídno bylo silným kontrastem klidného a vkusně upraveného prostředí poradny. Ale co můžete dělat, když majitel rekonstruuje dům?

Po více než dvou měsících jdu spolu s dvěma terapeutkami tím staveništěm znovu, ještě ke všemu je tu plno zedníků, kterým se motáme pod nohama a kteří jsou zřejmě rádi, když zmizíme za dveřmi kanceláře. No, nemají to holky lehké. Pořád umývat, vysávat, čistit. „Ale už máte nová okna! To vypadá moc pěkně, to prokouklo!“, říkám. Po příjemném popovídání v blízké restauraci se loudám zpět domů. Chodím pěšky, abych se hýbala, posilovala a nasávala kyslík. Přemýšlím o tom staveništi.

A tak mne napadá, že je to jako s mým tělem. Také je teď takové moje staveniště. Pořád je v něm rušno, pořád je na čem pracovat a stojí to námahu a energii a už toho

mám často dost. Kdy bude ten vytoužený konec? Lékaři, stejně jako ti stavebníci pracují, ale do finále jsme ještě nedoběhli. A také je uvnitř spousta nepořádku, a tak i já přikládám ruce k dílu, abych to vyčistila. Pitný režim, šťávy z červené řepy, různé čaje, vycházky, ještě mysl udržovat, aby byla naměřená správným směrem. Ale musíme to dotáhnout do konce, pro ten výsledek to stojí za to! A musím ten proces vydržet, nějak si to zpříjemňovat a nebrblat. Jsme na tom teď s olomouckým centrem podobně. Nakonec budou v lepším!

Rekonstrukce domu jednou skončí. A já budu nakonec také v lepším. Po operaci bude nádor pryč a proces léčby jednou skončí. Pro ten lepší konec to stojí za to. No, ale už aby to bylo, že?

Magda

Skokanem roku pražské MH centrum!

Liga proti rakovině vyhlášovala výsledky Českého dne proti rakovině. Pražské MH centrum bylo vyhlášeno skokanem roku se svým dlouhodobě nejlepším prodejem v republice. Letos jsme prodaly celkem 13.940 kyticek za 340.422,- Kč. Za toto první místo obdrží Mamma HELP 10.000,- Kč.

Děkuji všem mammahelpkám i dalším dobrovolníkům, kteří se na prodeji podíleli, zejména Zdeně Robeové a Danuši Prášilové – ty ve dvojici prodaly neuvěřitelných 1000 kyticek.

H. Jírovcová

Návštěva v Peru

Čtvrtek, konec října, chladné podzimní odpoledne, ale v hradeckém mammáči teplo, slunce, hory, příroda, exotika – a to vše ve dvouhodinovém putování po Peru. Průvodkyní byla Anička Kouřimová (jedna z nás), která tam má vdanou dceru. Anička si řekla, že i přes všechny životní peripetie se pojede podívat na svého ročního vnoučka, kterého do té doby znala pouze z foto, a že si ho tam nějaký čas užije. No a po návratu se o svoje zážitky s námi ráda a nadšeně podělila, vysvětlila, ukázala. A že jsme jako ženské byly na všechno pěkně zvědavé. Na to, jak zvládla cestu, na exotického muže s biblickým jménem Áron, kterého si její dcera vzala, na vnuka Adámka, na bydlení, lékaře, školu, zmrzlinu, práci, obchody, módu, kuchyň a plno jiných důležitých věcí ...zkrátka, bylo to moc příjemné a zajímavé povídání, takové rodinné, srdečné... a hlavně – žádný turistický průvodce, ale názory a dojmy praktické ženy, která ví, co život obnáší.

A když jsme si potom se zálibou prohlížely šperky, které její peruánský zeť vyrábí, a které Anička přivezla, tak jsme přesně věděly, k jakému svetr, nebo společenské róby by se nám hodily.

Vše jsme završily exotickým ovocem a lahodným mokem a mohly jsme se sluncem v duši vyrazit opět do reality všedních dní.

vaše jšr.

Víte, jakou zvolit pokrývku hlavy?



S paní Radkou Chabičovskou připravujeme již pěknou řádku let kloboukové akce v brněnských Denisových sadech pod Petrovem (Kloboukové vítání jara a Kloboukové loučení s létem). Tentokrát ale přišla za námi do Mamma HELPu a přinesla s sebou spoustu klobouků, čepic a šátek, které nám předvedla. Seznámila nás také s historií klobouků a s tím, jak se pokrývky hlavy postupně vyvíjely a měnily. Každý si mohl vyzkoušet a zjistit, jaký typ pokrývky hlavy mu

sluší a v jaké barvě. Paní Radka ve své prodejně nabízí také různé šátky, které jsou vyrobeny z příjemných materiálů a které mohou využít i ženy po chemoterapii. A věřte mi, je z čeho vybírat.

St. Absolínová

Předvánoční inspirace pro ženy

V listopadu jsem se zúčastnila se svými kolegyněmi Jitkou a Helenou a ještě dalšími členkami z MAMMA HELPu velice zajímavé a inspirativní prodejní výstavy v plzeňském hotelu Continental. Její název „Inspirace pro ženy“ byl opravdu opodstatněný. Tento projekt nám ukázal, jak nesmírný význam má v životě ženy tvorba a sebevyjádření. Nejrůznější činnosti z rukou žen přinášejí užitek a radost nejen jim samotným, ale také ostatním.

Bylo toho zde hodně k vidění i k zamyšlení. Prezentovaly se tu například oblast zdravého životního stylu s úpravou jídelníčku se zaměřením na redukci váhy a prevenci civilizačních chorob, zvyky a rituály mající vztah k adventu a k zimnímu slunovratu a jejich návaznost v použití bylin.

Dále se tu nabízely kurzy šití, pletení a háčkování pro začátečníky i pokročilé, paličkování, výroba patchworkových drobností, výroba svíček a mýdel atd. Klub rukodělných prací a technik „RUPRT“ zde předváděl pletení, výrobu šperků, výrobu keramiky, výrobu originálních razítek a mnoho dalších zajímavých rukodělných technik. Některé z nás zakoupily tyto výrobky nejen proto, že byly krásné, ale i proto, abychom získaly inspiraci

pro výrobu v našem centru MAMMA HELP. Také jsme ochutnaly a zakoupily některé doplňky stravy, jako např. pikantní džem z mixu chilli, zázvoru a česneku nebo čirý sirup z rakytníku zpracovaný za studena. Pracovnice z hospicu ANEŽKA nám poutavě vyprávěly o své těžké, ale záslužné práci s vážně nemocnými pacienty, o které pečují a docházejí za nimi do jejich domovů.

Dozvěděly jsme se spoustu zajímavých věcí, a nebyly bychom ani ženy, kdybychom si se zájmem nevyslechly také co je nového v kosmetice, výživových krémech a podobně. Shodly jsme se, že příště přijdeme určitě zas – a možná tu uspějeme i s našimi vlastními výrobky...

Dana Moláčková MHC Plzeň

Beseda se studenty o Mamma HELPU a prevenci

Po krátké emailové komunikaci s paní Knappovou z Pedagogické fakulty v Plzni jsem se dnes vydala s naší zkušenou edukátorkou Jitkou na obvyklou přednášku, určenou tentokrát studentům Katedry tělesné výchovy zmíněné fakulty.

V posluchárně na nás čekalo překvapení – z celkového počtu 14 studentů byla nadpoloviční většina zastoupena mladými muži. Ale to nemohlo naši Jitku zaskočit a tak velmi poutavým způsobem popsala smysl a důvod založení centra Mamma HELP, nastínila vše, co našim klientkám v jednotlivých centrech nabízíme. Plynule se dostala k problematice důležitosti prevence, vzhledem k tomu, že se přednášelo mladým lidem, se zaměřila na indicie, které je dobré nepodceňovat, na co je kdy a v jakém případě nárok...

Hodinka, která nám byla vyměřena v čase mezi dalšími přednáškami, uběhla jako voda. Kromě poděkování zazněl i příslib, že nemusí být tato akce poslední, naopak se nám otevírají možnosti další bližší spolupráce s touto katedrou... nakonec pravidelné cvičení je pro nás, mammahelpky, vskutku žádoucí.

Ilona Tytlová, MHC Plzeň

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

18.12. 15.00 Artedílna se Štěpánkou

POZOR: od 22. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno**.

8. 1. 15.00 Artedína se Štěpánkou

15. 1. 16.00 Poradna firmy Ryor – paní Pavlasová nám přijde představit nové produkty

PODPOŘTE Mamma HELP

koupí originálního
růžového náramku
"NEZAPOMEŇ NA
PREVENCI"



Mamma HELP, z.s.
sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu
www.mammahelp.cz

22. 1. 15.00 Malování s Adou
– malování akvarelem pod vedením psycholožky.

29. 1. 16.00 Lednový babinec

5. 2. 15.00 Artedílňa
se Štěpánkou

12. 2. 15.00 Malování s Adou

19. 2. 16.00 Cestovatské okénko Marty Hynkové: **Ještě jednou o Indii.**

26. 2. 16.30 Odborná přednáška o funkci štítné žlázy
– MUDr. Kalvachová

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30
Rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00 a 16.30
Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 15.30
Step s Renatou Brožovou

Středa 17.00 Břišní tance s Renatou Brožovou

Středa 18.00 Step s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou

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

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

Úterý: 10.00 – 14.00

Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu – cena 250,- Kč. Je třeba se objednat dopředu přímo u Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz. Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Každý třetí čtvrtek (vždy po 1 hodině) 09.00 – 13.00

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč.

Je třeba se objednat dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.

Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

Pondělí, úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky – objednejte se telefonicky.

Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00 pro pokročilé, bez obsluhy.

Cena: 20,- Kč za 2 hodiny pro mammahelpky, 40,- Kč pro ostatní.

Výlety s Hankou

10. 1. Výlet z Kralup nad Vltavou do Nelahozevsí. Sraz na Masarykově nádraží v 9.10, odjezd vlaku v 9.30. Půjdeme do Nelahozevsí asi 6 km. Návrat vlakem do Prahy.

28.2. Výlet z Úholiček do Roztok nad Vltavou, popřípadě až do Černého Vola (podle počasí). Sraz na Masarykově nádraží v 9.20, odjezd vlaku v 9.40. Cesta bude asi 7 km dlouhá. Odjezd do Prahy autobusem.

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

17.12. Vánoční besídka

POZOR: od 22. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno**.

14. 1. Babinec

21. 1. Cestovatelské okénko – Sardínie s Terezou

28. 1. Malování s Adou

4. 2. Cestovatelské okénko – Izrael s Martou

11. 2. Zásady při poskytování první pomoci – PhDr. Mgr. Jitka Reissmannová, Ph.D.

18. 2. Jak posílit imunitní a cévní systém nám poradí Mgr. Martin Forejt, Ph.D

25. 2. Malování s Adou

Program MHC Hradec Králové

čtvrtek, začátky od 15 hod.

POZOR: od 19. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno**.

- 8. 1. Jak jsme prožili vánoce** a jakými dobrůtkami jsme se přejídaly
- 15. 1. 13.45 Hudební knihovna: Prodaná nevěsta**, v podání divadla **Drak**
- 22. 1. Artedílna se Štěpánkou**
- 29. 1. Trénink paměti s odbornou lektorkou** – seriál lekcí. Neváhejte, je to účinné!
- 5. 2. Povídání o rodném městě.** Povíte nám, kde jste se narodili?
- 12. 2. Artedílna se Štěpánkou**
- 19.2. Trénink paměti s odbornou lektorkou** – další lekce. Přidáte se?
- 26.2. 13.45 Královéhradecký poklad**, odborný výklad, Muzeum v HK

Každé pondělí cvičíme jógu – ale POZOR, nově od 15.00 hodin!

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

16.12. Adventní zastavení. Potěší nás, když si najdete čas na společné posezení v novém Mamma HELP centru

POZOR: od 19. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno**.

- 13. 1. Artedílna** – vyrobíme si mýdlo
- 27. 1. Babinec – co dal rok 2014 a co nás čeká teď**
- 10. 2. Artedílna** – Výroba obrázků na desku ubrouskovou technikou I.
- 24. 2. S hlavou v oblacích** – povídání s „naší“ Martou z Prahy o její nedávné cestě **po indickém Ladakhu** – aneb: „Budeš-li věřit a budeš-li chtít, dokážeš všechno!“

Pravidelné akce

Každý čtvrtek od 15.00 hodin cvičení jógy s Martou.

Program MHC Olomouc

17.12. 15.00 Vánoční posezení u domácího punče od Hanky

POZOR: od 19. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno**.

- 7. 1. středa v 15.00 Novoroční babinec.** Přijďte se pochlubit, co vám nadělil Ježíšek.
- 21. 1. středa v 15 hodin Artedílna.** Jak si jednoduše, levně a hezky vyrobit náramky, náhrdelníky a náušnice z „punčošky“
- 4. 2. středa v 15 hodin Hančino kuchařské okénko,** Hanka se s námi podělí o recept na rychlý dort a ještě vám k tomu uvaříme výborné kafičko nebo čaj.
- 25. 2. středa v 15 hodin, Artedílna.** Příprava na jaro. Malování jarních motivů na svícny ze sádry. Přineste si plastové kelímky různých tvarů a velikostí na vylévání sádrových svícňů.

Program MHC České Budějovice

úterý, začátky od 16 hodin

16.12. Vánoční besídka

POZOR: od 19. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno.**

- 6. 1. Babinec a cestovatelské okénko: Severní Indie – Ladakh.**
- 27. 1. Artedílna** se Sylvou. Výroba šperků
- 3. 2. Kosmetická poradna.** Péče o pleť v zimních měsících. Nové produkty nám představí kosmetická poradkyně.
- 10. 2. Den otevřených dveří.** Zveme všechny klientky, rodinné příslušníky, přátele a příznivce na návštěvu našeho centra.
- 17. 2. Protáhneme těla. Cvičení s Danou**
- 24. 2. Artedílna** se Sylvou. Velikonoce za dveřmi.

Program MHC Zlín

POZOR: od 19. prosince do 4. ledna 2015 bude v MH centru **zavřeno.**

- 14. 1. Pojd'te se společně s námi podívat na výstavu Hedviko, můžu k Vám přijít?,** která je k vidění na radnici města Zlína. **Sraz v 15 hod.** v MH centru.
- 18. 2. 14.00 Přijďte si vyzkoušet tvoření vizovického pečiva.** Na všechny se moc těšíme.



Srdečně Vás zveme na výstavu

Hedviko, můžu k Vám přijít?

která proběhne od **5. - 30. ledna**
prostorách radnice města Zlín.

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



Zdenka O. – 2.1., Marie K. **(60)**, Hana L., Jana Š. **(40)**, Iva U. Ing. **(60)** a Dagmar V., – 3.1., Zdeňka H. a Helena V. – 4.1., Zuzana E. – 5.1., Zuzana Š. – 6.1., Milena K. **(75)** a Dana N. – 7.1., Jana K. – 8.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Zdeňka M. a Věra T. **(55)** – 12.1., Ludmila D. a Vlasta Ž. – 13.1., Jindřiška V. **(65)** – 14.1., Naděžda F., Jiřina K., Věra O. **(75)**, Marie P., Jana Š., Eva V. a Ivona V. – 15.1., Markéta N. a Blažena S. – 16.1., Kamila M. – 17.1., Vlasta H. a Evženie Š. – 18.1., Jana K. a Helena O. **(70)** – 21.1., Helena F., Taťana K., Marie K. **(85)**, Zuzana K. **(55)** a Kateřina M. – 22.1., Dagmar L. a Milada W. – 23.1., Eva Ch. **(85)** – 24.1., Ilona Ch. **(70)** a Drahomíra P. – 25.1., Alena K. – 26.1., Marie J. – 27.1., Alena R. **(65)** a Helena T. – 28.1., Iva K. **(45)** a Danuše P. – 31.1.

v únoru

Helena T. a Dana V. – 1.2., Danuše L. **(70)** – 2.2., Veronika Š. a Daniela T. – 3.2., Eva H. **(70)**, Ludmila J. a Zdeňka K. **(60)** – 4.2., Světlana F., Dáša L., Věra M. a Kateřina V. **(40)** – 5.2., Lenka D. – 6.2., Lenka B. a Jitka H. – 7.2., Yvone B., Helena D., Jaroslava E. a Naďa H. – 9.2., Jitka Ch. a Alena P. **(75)** – 11.2., Ivana K. – 12.2., Zdenka H. **(80)** – 13.2., Marie G. **(80)** – 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P., Jana S. **(70)** a Jarmila V. – 16.2., Hana M. – 17.2., Jana D., Martina G. a Hana P. – 18.2., Eva T. a Bohumila V. **(60)** – 19.2., Vlasta J. Ing. – 20.2., Ludmila B. **(60)**, Marie S. a Marie V. – 22.2., Emílie H. – 23.2., Jana M. – 24.2., Ladislava Š. **(60)** – 26.2., Alena A., Soňa P. RNDr. CSc. a Jana S. – 27.2., Marie Č., Jaroslava J., Petruška M., Jana P. a Blažena P. – 28.2.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová
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: Stanislava Absolínová
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: 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: Vladimíra Dohnalová
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: Karla Otavová
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: Marcela Špánková
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: Jana Čaganová
Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov
Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz
Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková
Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4.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, hlavní město Praha,**

**statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 3**



amoena

AMGEN



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKES



THERMO INDUSTRY, a.s.

SIGMA-ALDRICH®



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**