

5 – 6 / 2016

KVĚTEN – ČERVEN



Kozí farma u Boženky je už tradičním místem setkání pražských a plzeňských mammahelpek

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)

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 proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP, z. 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

Tempora mutantur V.

Tempora mutantur, ano, časy se mění, nestačíme to sledovat. Měníme se s časem i my. Nestačíme si to uvědomovat. V našem okolí se každou vteřinu něco změní. Nestačíme to vnímat. Každou vteřinu někdo onemocní. Nestačíme to ovlivnit.

Každou vteřinu se někde někdo směje a někdo pláče. Nestačíme to vnímat. Prostě nemůžeme – protože časy se mění.

Mění se hodnoty, hlavně ty lidské. Některé z nich jsou pro nás těžko pochopitelné. My, kteří bojujeme o každý den na slunci, pro které je život jako tanec, kteří pro život náš i ostatních věříme v dobro, lásku, porozumění a vzájemnou pomoc, pro které je Kiplingův verš „Svémi vteřinami všemi mně, čase, jak bych závodník byl, služ“ vlastní, my se díváme, jak se časy mění, jak mezi nás přicházejí tací, kteří si našich hodnot neváží, pro které život pozemský neznamena nic, kteří již za života žijí po smrti. Od takových nelze očekávat pomoc ani empatii a tací ji od nás ani nepřijmou, ani nechtějí. Naše hodnoty jsou naprostým opakem jejich myšlenkových pochodů. Není jich mnoho, ale je o nich slyšet. Divíme se jejich barbarským skutkům a jejich sebevědomí, postavenému na vodě. Kde se bere tolik nakupeného zla a pohrdání hodnotami, pro nás tak zásadními? Z čeho se rodí jejich pocit nadřazenosti? Je to boj hmoty a ducha?

Ale čí hmoty a kterého ducha. Zvykli jsme si vnímat tento svět v krásných barvách a když nám z nepříjemných důvodů zešednul, začali jsme hned hledat štětce a nové barvy, abychom ho opravili. Těšíme se ze žlutých petklíčů, bílých konvalinek, fialek, mnohobarevných tulipánů. Těšíme se z vůní borovic, luk a pastvin. Těšíme se na slunce, na každý nový den. Máme radost z úspěchů, z dobrých zpráv a skutků.

Chceme vnímat svět, ve kterém žijeme jako barevný, zábavný, spravedlivý a svobodný. Takový je totiž ten náš vnitřní svět, ten, který žije v nás, který si hýčkáme, střežíme ho, hlídáme. Který je náš, jen prostě náš, protože jsme si ho vybudovali každodenním snažením. Každodenním? Ne, věnovali jsme mu nejen každý den, ale každou hodinu, či sekundu našeho pozemského života, věnovali jsme mu sebe. Pro nás – pro všechny. Časy se mění, a i když my se měníme s nimi, nebo v nich, musíme si zachovat naše základní životní hodnoty, naše já, my, naše vše, náš vnitřní i okolní svět.

Dostáváme se opakovaně do složitých osobních, životních situací. Řešíme opakovaně problémy a soužení naše i svého nejbližšího či vzdáleného okolí. Ocítáme se na dně a zase vstoupáme vzhůru. Ztrácíme dech, ale ne naději. Chytáme se stébla, ale je to pro nás silný kmen. Umíme ho uchopit, nadechnout se a pokračovat dál. Umíme si užívat tohoto světa. „Ač tep a pohyb uniká ti živý a jen tvá vůle káže, Vytvrvej!“, říká Kipling ve své nejznámější básni „Když“.

Naše vůle vytrvá. Překlene hmotu i ducha. Překlene zlo, zlobu, závist i nenávist, které nás obklopují. Vyvede nás na náš taneční parket. Tam se cítíme nejlépe, protože pro nás je život jako tanec.

Váš Václav Pecha

Slova doktora Pechy při zahájení Valné hromady Mamma HELPu předznamenala vstup do dalšího období existence naší pacientské organizace. Vám, kdo jste přijít nemohli, je zprostředkováváme alespoň tímto způsobem. A dodáváme, že ani po 17 letech se u nás příliš nezměnilo – alespoň co se týče poslání, které se snažíme poctivě naplňovat každodenní prací, stejně jako na počátku, kdy jsme k tomuto způsobu pomoci druhým – i sami sobě – hledali cestu. Stále je komu pomáhat. Snažíme se to dělat s větší zkušeností a erudicí, a se stále stejně upřímným a otevřeným srdcem. Přijďte, máte-li potřebu. Je otevřeno.

Občas se něco zadře pod kůži...

Immanuel Kant:

„Proti trampotám života dal Bůh člověku tři věci – naději, spánek, smích.“

Začínám jedním z mnoha citátů, jenž zazněly na psychologickém semináři, který se uskutečnil v dubnu v Plzni a kterého jsem se spolu se svými kolegyněmi z plzeňského centra zúčastnila.

Dané téma: Psychologická podpora – důležitý průvodce každou peripetií našeho života, přednášející Doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.

V sylabu, který jsme dostali je úvodem napsáno: „ Stále je kladen důraz na nové přístroje, nové diagnostické a léčebné metody, nové operační postupy, nové léky. V celém systému se ale pohybuje pacient, leckdy zcela zmatený, většinou stresovaný bolestí, chorobou, novou skutečností. Potřebujeme, aby s ním někdo sdílel jeho problémy, jeho obavy, bolesti.“

Také to určitě znáte, slyšíte mnoho vzletných vět, úvah, zastavíte se na chvíli, proběhnou hlavou, zapadnou... přiznám se, že to není případ pondělní přednášky. Vrátila jsem se opět o osm let zpět, sdělení diagnózy bylo možná už osvobozující, stresující byla doba čekání na výsledek biopsie. Chytáte zbytečky **naděje**, které jste ještě schopna někde v sobě objevit, voláte po osvobozujícím **spánku, smích**... možná naučená grimasa pro rodinu, přátele. Není to objev našeho století, již naši předci věděli, že není-li zdravé tělo, není zdravá ani duše, a naopak. Tělo i duše jedno jsou. Onemocní-li jedno, netrvá dlouho a nemoc udolá i to druhé.

Každý jsme jiný, nakonec jsem ten čas očekávání výsledku přečkala, vlastně nic jiného nezbyvá. Každý hledá sílu po svém, našla jsem ji opět v rodině a práci. Rozhodně bych si nemohla stěžovat na lékaře, které jsem na své cestě za uzdravením potkala... pro mne jsou stále anděly, ale musím uznat, oni mají čas na léčbu, zachraňují, zachraňují tělo a pokud tělo samo nevyšle signál, že se něco děje s duší, tak se nevejdeme do nám vyhrazeného času. Bohužel duše někdy vyšle signál pozdě.

Tak to a ještě mnohem více ve mně vyvolala jedna přednáška, jejímž cílem bylo zjistit, zda opravdu je a jak hodně významná role psychologa – onkopsychologa v péči o onkologicky nemocné pacienty.

Z Plzně Ilona T.

P. S.: Jsem moc ráda, že můžeme už v osmi městech nabízet bytí laickou, ale vřelou a upřímnou podporu v duchu Kantova citátu: **Naděje... jsme přece tady!**

LISTÁRNA

Milé mammahelpky,



v průběhu několika let, od roku 2013, jsem občas pro vás psala krátké články do bulletinu o našem putování po mořích a oceánech celého světa. Tak tady je ten závěrečný.

Cestu jsme začali ve Švédském Ellosu v roce 2009, podél západního pobřeží Evropy na Gibraltar. Z Kanárských ostrovů jsme poprvé přepluli Atlantik. Po proplutí Panamským průplavem jsme se ocitli v Pacifiku a přes Galapágy pokračovali do nádherné Francouzské Polynésie.

Následoval Nový Zéland a Austrálie a podél Velkého bariérového útesu do Darwinu, Indonésie, Malajsie a Thajska.

Tady na opačné straně zeměkoule začala naše zpáteční cesta. Pouze my dva, s manželem a před námi téměř 20 000Nm Malackým průlivem a Indonésií, podél východní Sumatry na ostrovy Cocos Keeling a na Maskarény (Rodrigues, Mauricius a Réunion). Odsud už to byl „jenom“ námořní skok do Jižní Afriky. Odsud jsme se z Kapského města vydali na druhou přeplavbu Atlantiku. Atlantik jsme poprvé přepluli za 17 dnů, Pacifik za 24 dnů a naše nejdelší plavba byla právě z Kapského města. Když nebudeme počítat třídenní zastávku na Sv. Heleně, tak to bylo 45 dnů a samozřejmě i nocí! Naši cestu kolem světa jsme v březnu roku 2015 dokončili na ostrově Martinique. Ten poslední rok patřil, pokud se týká plaveb, a to přes Indický oceán, k těm nejtěžším a nejnáročnějším.

Prožili jsme mnoho neopakovatelných, ale také dramatických chvil se šťastným koncem, jako třeba noční uvolnění z kotvy, když se loď nekontrolovaně hnala na blízka skaliska, nebo pokus o noční přepadení. Během naší plavby jsme upluli 37 121 Nm, z toho 23 978 Nm pouze ve dvou.

Chtěla bych touto cestou poděkovat, vám, které jste nám v průběhu cesty fandily, zajímaly se o naši cestu při naší minulé besedě v Mamma HELPu a také Hance Jírovcové a Janě Drexlerové za organizaci našeho setkání. A také ženám, které ...

Přeju všem, které jsme prošly, nebo procházíte, „naší nemocí“ s metaforou „když se nám náš život utrhł z kotvy...“, aby další dny byly plné naděje, že se zase budeme moci vrátit do „bezpečného přístavu“. Přeju vám, ať najdete u sebe odvahu udělat ten první,

sebemenší krok, abyste našly pro sebe nějakou aktivitu, která Vás začne odpoutávat od nemoci a přibližovat ke zdraví.

V průběhu cesty jsem se potkala z mnoha ženami z nejrůznějších koutů světa, mladými i staršími, které postihl stejný osud a podařilo se jim také se vrátit zpět do aktivního života. Držím palce!

S úctou Vaše Jana námořnice

○ zážitcích z našich cest si můžete přečíst v knihách nakladatelství Krigl:

Odhod' lana, Rok pod Jižním křížem a Pod plachtami domů

Vy rozhodujete, my pomáháme



Mamma HELP centra v Brně, Zlíně, Hradci a Českých Budějovicích postoupila s projekty „Holky, už mi zase chutná!“ a „Prsa na přednášky“ do užšího výběru programu Tesco s názvem „Vy rozhodujete, my pomáháme“. Oč jde? Ve zkratce: lidé za nákupy v Tesco až do 7. června dostávají žetony, které používají k hlasování pro oblíbený projekt z daného regionu. V každém obchodě jsou vždy TŘI projekty, pro které lze hlasovat. Vítěz – tedy

ten, kdo získá nejvíc žetonů, obdrží na svůj projekt od Tesca částku 30 000 korun. Více info najdete zde: <http://pomahame.itesco.cz/>.

Teď je potřeba, aby to co nejvíce lidí vědělo a hlasovalo pro nás. Prosíme tedy všechny naše čtenářky o šíření této informace mezi své známé – a pokud nakoupíte v Tesco v uvedených městech, věnujte nám váš žeton! Nezapomeňte – hlasovat je možné pouze do 7. června! A máte-li svůj účet na Facebooku, klikněte prosím na tento odkaz a sdílejte tuto událost: https://www.facebook.com/events/833081716825569/?active_tab=posts se svými přáteli. Děkuje!

Pro Mamma HELP lze hlasovat v těchto pobočkách:

České Budějovice – projekt „Holky, už mi zase chutná!“

Expres České Budějovice Krajinská, Hypermarket České Budějovice

Brno – projekt „Holky, už mi zase chutná!“

Expres Brno Malinovského, Expres Brno Špalíček, Hypermarket Brno-Bohunice, Supermarket Brno – Juliánov

Hradec Králové – projekt „Prsa na přednášky“

Hypermarket H. Králové, Hypermarket H. Králové – Brněnská, OD H. Králové

Zlín – projekt „Prsa na přednášky“

Expres Zlín tř. Svobody, Hypermarket Zlín, Supermarket Zlín Dlouhá

Hedvika číslo tři

Léčba skončila. Máte za sebou operaci, možná chemoterapii a ozařování. Velmi pravděpodobně pokračujete v udržovací hormonální léčbě. Nyní přecházíte do fáze sledování, někdy se říká dispenzarizace. Klesne četnost návštěv na onkologii a Vy se pomalu budete vracet do běžného života. Možná přijdou otázky, které souvisí s chováním po nemoci a léčbě, omezeními a změnami, které nemoc přinesla. Alespoň ta nejčastější témata jsou obsahem tohoto dílu Hedviky.

To jsou úvodní slova už třetího dílu našeho původce léčbou pro ženy s nádorovým onemocněním prsu. Právě vyšel a uzavírá tak sérii odborných textů doprovázených ilustracemi ve formě komiksu, určených těm, kdo se právě svou diagnózu dozvěděly (a potřebují se zorientovat v tom, co je čeká – Hedvika I), těm, které se právě léčbou prokousávají (a potřebují více porozumět a lépe vstřebat, co se právě děje – Hedvika II), no a konečně máme co nabídnout i vám, které to nepříjemné období konečně máte za sebou.

Co je dispenzární péče, jak odjet do lázní, mám si nechat udělat genetické vyšetření, co mám a nemám dělat po léčbě, lymfedém a co s ním, plastická operace prsu, gravidita po nemoci...Určitě tam něco pro sebe najdete, i když autoři zdaleka nevyčerpali všechny otázky, které vás napadají a s nimiž se obracíte na své onkology, a mnohdy taky na naše terapeutky – Hedviky. **Tak si pro Hedviku do Mamma HELP center brzy přijďte!**

Děkujeme autorce MUDr. Renatě Koževnikovové a jejímu týmu za velmi srozumitelné, ač s ohledem na rozsah brožurek jen stručné odpovědi a Natálii Koževnikovové za prima ilustrace i nápad na komiks a vizualizaci Hedviky.

Český den proti rakovině 2016



Je středa jedenáctého května. Deštivé úterní odpoledne vystřídalo již od rána sluníčko a my se s Martou připojujeme ke třinácti tisícům dobrovolníků, kteří tento den vyrážejí do ulic a prodávají žluté kvítky měsíčku lékařského.

V přerovských ulicích jsou reakce kolemjdoucích převážně pozitivní. Také

u nás zabrzdil jeden cyklista a pronesl: „To jsem rád, že jsem vás našel.“ Chvilku si s námi hezky popovídal o dobré věci a zlé nemoci. Slova, že děláme dobrou věc, jsme pak ještě uslyšely mnohokrát.

Děkujeme za důvěru a přízeň všem dárcům květinového dne. Prodejem čtyř stovek kytiček jsme vybraly částku 9.202,- Kč a průměr na jednu kytičku činil 23,00 Kč. Potěšilo nás to.

Z Přerova Dáša Koláčková a Marta Metelková

Ozdobte se kytičkou!

Ještě večer mi tenhle můj výkřik zněl v hlavě! Kolikrát to já na Vltavské od šesti ráno do jedenácti na kolemjdoucí z metra zavolala! Nejde to spočítat stejně jako hvězdy na nebi. „Dvacáté výročí prodeje měsíčku lékařského na podporu boje proti rakovině!“ „Kupte si kytičku!“

Konkurence prodejců kytiček v žlutých tričkách však byla převeliká. Praha holt letos celá zežloutla. Výrazné žluté tričko bylo vidět na každém rohu. Na Vltavské mě poté bez diskuse obklopil hlouček žlutých studentů, sice v rámci dobré věci, ale bylo nás tam moc. Vzdala jsem to a odkráčela na Václavské náměstí s nadějí, že posledních 150 kytiček z mých šesti set tu v pohodě doprodám. Chyba lávky. Plochy Václavského náměstí, Příkopů, Národní byly snad nejžlutější, co jsem při květinových dnech za celé ty roky viděla. Nohy pomalu z olova mě po chvíli bezradnosti -co dál, kam jít? - stočily na poštu v Hyberské, kde jsem si konečně sedla, než mi paní poštmistrová pokladničky spočítala.

Hlava mě už přebolala z toho neuvěřitelného průvanu na stanici metra Vltavská, a tak píši tuhle omluvku, že jsem všechny kytičky především neprodala. Dcera, která mně každoročně s prodejem pomáhá, letos musela to ráno zrovna uhánět akutně hasit nějaký problém do práce, tak jsem v tom nečekaně lítala sama. Už se tomu „žlutému náletu“ ale začínám usmívat. Příště půjdu prodávat kvítka zas. I letáček ke kytičce o prevenci rakoviny prsu byl dokonalý, snad si ho ženy vezmou k srdci, neboť prevence tohoto onemocnění zachraňuje životy. Byl to perný, ale nezapomenutelný den, v tom mi dají jistě za pravdu všechny kolegyně ve všech našich osmi centrech po celé republice. „Holky, jsme borkyně“!

Hanka

Brno – Česká, 11. květen 2016

O něco víc dát, než jiný den
mít lidi rád, to je sluníčkový sen.

Kvítek oranžový jen nezdobí
o laskavosti hodně napoví.



20 korun, 30 korun, ba i víc
dá často i ten z nemanic.



Před rakovinou prsa chraň
vždyť je to ta nejkrásnější ženská zbraň.

Z letáčku poučení si vem
ať můžeš ve zdraví oslavit další Den Žen.

Peníze v kasičkách šustí a cinkají...
díky, Brňáci!

A s chutí pomoci zase za rok ... všichni se setkají.

Adriana Moudrá, Brno

Běh pro Mamma HELP v Lutíně

Na začátku května se v Lutíně běželo pro naše Mamma HELP centrum v Olomouci.

Přála bych vám být u toho! Skvělá atmosféra, parta správných lidí, nadšení a lás-

ka ke sportu se spojilo v jedno a vzniklo z toho krásné odpoledne, které jsme si všichni moc užili. I přes nepřízeň počasí to běžci nevzdali. Běžely všechny věkové kategorie od nejmenších až po dospělé. Všichni k tomu přistupovali s jednou myšlenkou: nejdeme zvítězit, ale podpořit mammahelpky a to, co dělají. A bylo to tak nakažlivé, že se k běhu připojily nakonec i děti mammahelpek!

Startovné bylo dobrovolné a záleželo na každém, jakou částkou přispěje. Výtěžek nakonec činil **4.120 korun!** Moc děkujeme!



Velké poděkování patří organizátorům, především paní Mgr. Radce Chmelařové, zakladatelce Rodinného centra Klásek v Lutíně, která byla mozkiem tohoto projektu. Je radost být součástí takové akce s lidmi, kteří jsou zapálení pro věc, dokážou tím nakazit ostatní a nezištně přispět na dobrou věc! Těším se na další ročník běhu, dokonce jsem

prislíbila svoji aktivní účast. Velká výzva, začínám s tréninkem!! Čeká mě 7,2 km. Nejde přeci o to zvítězit, ale zúčastnit se!

Karla Otavová

POUČME SE

Transplantace v 21. století

Tak to je název přednášky, s kterou dorazil Doc. MUDr. Jiří Moláček, Ph.D. v úterý 12. dubna do našeho plzeňského centra.

Začal od Adama – nejdřív nás seznámil s historií prvních transplantací, která sahá až do 3. st. n. l. a postupně nás informoval o dalších transplantacích výkonech u různých orgánů až po současnost. Podělíme se s vámi o získané vědomosti, třeba vás budou také zajímat.

Existují čtyři druhy transplantací:

Autotransplantace – dárce a příjemcem je jedna osoba (např. při přenosu kůže)

Izotransplantace – mezi jednovaječnými dvojčaty

Alotransplantace – mezi stejným druhem, od živého i zemřelého dárce (nejčastější případ)

Xenotransplantace – mezi různými druhy (např. prasečí kůže, přenesená na člověka)



První úspěšná transplantace u nás byla provedena v roce 1966 v IKEMU, když matka darovala ledvinu svému synovi. Štěp fungoval 11 měsíců.

V současnosti se běžně transplantuje ledvina, srdce, játra a plíce a pak vzácněji slinivka, tenké střevo, obličej, srdeční chlopně, cévy, kosti, šlachy a rohovka. Provádí se také kombinované transplantace srdce + ledviny, srdce + plíce.

Fakultní nemocnice v Plzni vlastní menší Transplantcentrum pro transplantace ledviny a kostní dřeně. Má výborné výsledky a krátkou čekací dobu na orgán. Při transplantaci ledviny se orgán umísťuje na jiné místo než se nachází původní ledvina. Čas mezi odebráním ledviny od dárce a transplantováním příjemci může být cca 24 hod. Je to čas, kdy je orgán „u ledu“ a tato doba se nazývá studená ischemie. Transplantace ledviny nezachraňuje pacientovi život, ale zlepšuje život.

ní komfort. Naopak u transplantací jater, srdce a plic jsou to výkony zachraňující život a studená ischemie je pouze 6 hodin.

Přednáška byla velmi odborná, přesto všem dobře srozumitelná a velice poutavá. Doc. Jiří Moláček ji zakončil pravdivým anglickým mottem: „Don't take your organs to heaven – heaven knows we need them here“.

Dana, MHC Plzeň

P.S.: Už jste slyšely o transplantaci dělohy, věnované matkou dospělé dceři, která se bez tohoto orgánu narodila? Před pár dny se to podařilo u nás, v Čechách... Je neuvěřitelné, co současná medicína dokáže! Držme té mladé ženě palce, ať se jí podaří i otěhotnět a porodit vlastní miminko!

Využíváš svého práva na preventivní prohlídky?

Od začátku letošního roku se i v našem centru intenzivně věnujeme přednáškové činnosti na téma prevence rakoviny prsu. Navštívily jsme nemocnici v Českých Budějovicích, Prachaticích a v Písku, Krajskou hygienickou stanici, byly jsme se s naší přednáškou v Borovanech při setkání Českého svazu žen.

Někde jsme v rámci jedné přednášky proškolily 15, jinde 80 žen a dokonce se zúčastnili i muži.

Celkem jsme k dnešnímu dni oslovily na přednáškách téměř 230 osob. Zvláštní, dříve bych napsala žen, ale vzhledem k tomu, že na přednáškách se v poslední době setkáváme stále častěji i s muži, hlavně studenty, nemohu je opominout.

Těch, kteří se seznámí s tématem prevence a učí se nácviku samovyšetření prsu na fantomovém modelu při Dnech zdraví a jiných setkáních, kdy naše edukátorky stojí několik hodin takzvané „u stolečku“, je nepočítaně.

Každá z nás se snažíme o jediné. Poskytnout veškeré dostupné informace a dodat odvalu těm, které ji doposud nenašly, k absolvování preventivního vyšetření. A jen tak mimochodem naučit je provádět samovyšetření prsu.

A myslím, že se nám velmi daří.

ALE !!!

Znáte to přísloví o kovářově kobyle. Tak to přesně mohu použít v mém případě. Trošku bych ho ještě upravila a mohla napsat, že nejlepší přítelkyně kovářovy kobylky...

Má nejlepší přítelkyně se jmenuje Danuška. Prožily jsme spolu úžasné chvílky při cestování, tancování, oslavách a i ty smutnější chvíle, které život přináší. Ona byla tou, která se jako první dozvěděla o mé diagnóze.

Byla u mé operace, při vybírání paruky. Prostě byla mým parťákem v době nemoci a je i nyní, v době po nemoci.

Letos bude Danuše 57 let, je to inteligentní, společenská žena, která vyslechne, nakrmí, případně i ubytuje své nejbližší i vzdálenější přátele.

Pochopíte vůbec, že tahle Danuška nebyla od svých 44 let na preventivní prohlídce a neprovádí si ani samovyšetření prsu? Já ne.

„Ve všech člancích se přeci píše, že mamograf škodí zdraví a že vlastně způsobuje rakovinu prsu,“ tvrdí.

Snažím se jí vysvětlit, že je lékařsky podloženo, že se při mamografii využívá měkké záření, které je v běžném životě součástí všeho okolo nás. Záření, které vychází z kosmu, ze země, z počítače a ze všech elektronických výrobků. Že při vyšetření mamografem dostane žena dávku záření jako v běžném životě za 4,5dne.

Marně. Má dalších tisíc důvodů proč nejít na vyšetření.

Hovory na toto téma jsem sice nevzdala, ale sami jistě znáte ze své zkušenosti, jak se z některých témat stanou témata nepřijatelná, prostě tabu. A to se stává i přítelkyním.

Věřím, že nastane den, kdy se toto naše tak ožehavé téma stane minulostí a má přítelkyně pochopí, že její obavy byly zbytečné a její zdraví pro ni bude na prvním místě.

Den, kdy prostě „DOSTANE ROZUM“.

Lída, České Budějovice

Rodinná centra a prevence v Hradci Králové a okolí

S projektem prevence rakoviny prsu jsme často zvány na přednášky do mateřských či rodinných center. Tam se setkáváme vždycky s vděčnými posluchačkami. Bývají to maminky, někdy i babičky, které pečují o své děti a vnoučata. Pravidelně po naší přednášce následují i besedy, odpovídáme na spoustu dotazů, někdy méně, někdy více zasvěcených v problematice, ale vždycky odpovídáme ochotně a rády, a pokud něco přesně nebo jistě nevíme nebo jinak nemůžeme na místě vyhovět, odkazujeme posluchačky na osobní návštěvu našeho centra, nebo telefonicky na bezplatnou linku 800 180 880, případně poskytneme příslušné webové adresy. Tak tomu bylo i při naší minulé přednášce



v rodinném centru, kdy jsme s několika maminkami a babičkou besedovaly po hodinové přednášce ještě další hodinu. A to jsme kvůli technickému nedostatku (starý program v místním počítači) nemohly ani promítnout populární film Ruce na prsa.

Rády jsme slíbily, že se zase po roce v mateřském centru sejdem.

Jarka a Renata z Hradce Králové

Den pro zdraví v Holešově

V dubnu jsem se s kolegyní Martou zúčastnila Dne pro zdraví v Holešově. Akce se konala pod záštitou místostarosty Holešova Mgr. R. Seiferta a odbornou garanci zajišťovalo VITAL LIFE Centrum zdraví Holešov.

Vše probíhalo ve vestibulu školy a ve školní jídelně 3. ZŠ od devíti do jedné hodiny odpoledne. Byl to již devátý ročník, ale Mamma HELP se zde prezentoval poprvé. Měly jsme obavy, jestli to zvládneme ve dvou, protože návštěvnost byla opravdu vysoká. Možná i proto, že hlavním hostem byl Ing. Miroslav Hrabica, a proběhla tu autogramiáda jeho knih.



A kdo tu byl kromě nás? Střední zdravotnická škola Kroměříž měřila BMI, krevní tlak a procenta tuku, MO Český červený kříž Holešov a Policie ČR – útvar policejního vzdělávání a služební přípravy se postaraly o praktické ukázky poskytnutí první pomoci. Vital life Centrum zdraví tu stejně jako řada dalších mělo svou poradnu. O naše informace a nácvik samovyšetřování byl také velký zájem, rozdaly jsme všechny letáčky. Bylo fajn, že jsme pro děti měly korálkové myšky od Zdeničky Robeové – Zdeni, moc děkujeme!

Paní Hana Sovišová z Vital life centra zdraví nám přišla poděkovat za účast na akci. A pak jsme byli všichni vybídnuti k obkreslení své ruky na papír, s připsáním svého jména. Z nabídnutého košíčku jsme si následně mohli vytáhnout papírovou ruličku s citátem. Na našem papírku stálo:

„Je dobré, když nám plynoucí čas nepřináší pocit opotřebování, ale naplnění.“

Z Přerova zdraví Dáša Koláčková a Marta Metelková.

HOLKY, UŽ MI ZASE CHUTNÁ!

Italské vaření s Evou Ferrarovou

Musím přiznat, že jsem se hodně těšila. Víím, jak je Eva zábavná a jak má snahu všechny všechno naučit. Už jsem si ná vaření zažila před lety, tehdy jsme měly propůjčenou restauraci, kterou Eva zařídila, a zážitky máme určitě v paměti všechny, kdo jsme se zúčastnily. Eva to totiž bere zgruntu. Začíná výukou italského, správnou výslovností názvů jídel a vyprávěním o tom, jak se vaří v italských rodinách.



Na naše dubnové vaření přišla skoro dvacítká kuchařek. Nejdřív jsme připravovaly zdravý předkrm, což byla syrová zelenina nakrájená na úhledné tvary a k ní čtyři druhy zajímavých dipů. Pak jsme uvařily dva druhy pasty – těstovin, které jsou v italské kuchyni vždy před hlavním chodem.

Jedny byly s uzeným lososem a kaviárem a druhé se šunkou. Po ochutnání obou jsme měly pocit, že už se nám do žaludku nic nevejde...

Ještě nás ale čekal hlavní chod, tím byly fazolky s vajíčky – kombinace, která neměla chybu. Naše italské menu místo dezertu zakončila ochutnávka různých druhů sýrů, a nechybělo ani výborné italské víno.

Vy, co jste si nepřišly uvařit něco trochu jiného než obvykle, zkuste příště.

Recepty od Evy, které za celé odpoledne moc děkujeme, najdete na stránkách

www.uzmizasechutna.cz.

Hanka Jírovcová, Praha

V Brně po albánsku



Tentokrát jsme v Brně vařily s Karlem Nekolou z cestovní kanceláře Kudrna. Věnovaly jsme se pro nás velmi exotické albánské kuchyni. Kromě našich kuchařek přijela i děvčata ze Zlína. Alespoň v duchu jsme spolu s Karlem také putovaly někdy po trochu nebezpečném území, o kterém umí zaujatě vyprávět. Vše bylo doloženo fotografiemi z cest, kterých se spolu s cyklisty – turisty v Albánii zúčastnil. Pochutnaly jsme si na společně připraveném mase v zelenině,

a moc našemu šéfkuchaři děkujeme! Rády se zase setkáme na konci května – 26. se budeme společně s Květou Růžickovou, která se ujme cestovatelské části, pohybovat po arabském území. Samozřejmě ochutnáme i tamní běžnou stravu, arabské placky. A co dál? Necháme se překvapit...

Lenka Pelánková, Brno

O spolupráci center... a taky o malování, jídle a vaření

Je úplně obyčejná dubnová středa. Počasí nevyzpytatelné, ale pro nás ve zlínském mammahelpu jasno.

Dneska má přijet naše kolegyně Majka z Brna a bude nás učit malovat na trička. Maruška dorazila trochu v předstihu, za což jsem ráda, neb jsem si mohla jako první osahat tuto techniku, která je celkem jednoduchá a přitom krásná.

Mammahelpky si donesly trička a díky Majčinyým šablonám i barvám, jež dovezla s sebou, si vytvářely různé barevné kreace.

Všem se středeční odpoledne velmi líbilo, a akci určitě zopakujeme, teď už víme jak na to, díky Majce. Proto bych jí chtěla touto cestou ještě jednou poděkovat, za trpělivost a hlavně skvělou inspiraci.

Za pár dní nato jsme jely zase my ze Zlína do brněnského mamáče na vaření v rámci akce „Holky, už mi zase chutná“. A kdo myslíte, že nám otevřel? No přece Majka, s kterou jsme se „dlouho“ neviděly. Přivítala nás i koordinátorka Lenka s panem kuchařem. Za chvíli dorazily ještě další ženy-kuchtičky. Pan kuchař Nekola byl velmi příjemný a pohodový.

Vařil s námi albánskou kuchyni, hlavní chod „plieskavice“. Velmi zajímavě hovořil o této zemi, kterou navštěvuje s partičkou cyklistů a tyto společné zážitky prokládal navíc nádhernými přírodními i gastronomickými fotkami.

Dozvěděly jsme se mnoho zajímavostí a myslím, že jsme byli všichni spokojení, hlavně po zakončení lehkým sladkým dezertíkem. Takže, holky z Brna, díky!



DO POLÉVKY KOŘENOVKU, NESMÍ CHYBĚT FAZOLE,
ALBÁNII PROJEDEME KŘÍŽEM KRÁŽEM NA KOLE.
PAK SI S MASEM ZAPLÁCÁME, HEZKY ČESKY PLESKY PLESK,
K TOMU ŠOPÁK NA TALÍŘI, VŮNĚ VŠUDE – TO JE DĚŠ!
OŘECHY, MED, DOBRÝ JOGURT S MÁTOU PĚKNĚ VYCHLAZEN,
NO CO PŘÁT SI JEŠTĚ VÍCE? AŽ SE SEJDEM BRZY JEN!!!

Romana, Zlín

Čína na talíři v Budějovicích

Při svém loňském putování po Číně se naše dvě kolegyně Hanka Sochorovská a Hanka Průchová podívaly nad nabídkou tamních specialit. Některé z nich jsme teď měly možnost si pod jejich vedením samy uvařit a ochutnat. Čínské speciality z převážně českých surovin byly vynikající! Příjemné odpoledne nám zpestřilo promítání fotografií a videí z putování našich cestovatelek po Číně.



Exotika v Hradci Králové



Lassi, masala, mumbai, čapátí, ghí... Že nevíte, o čem je řeč? Tak donedávna byla některá slova cizí i pro nás. Ale jen do doby, než jsme se my, hradecké mammahelpky, pustily do exotického vaření. A toto jsou pojmy indické kuchyně – jogurtové mléko, koření, citrónový nápoj, placky, máslo... Tato slova jsou součástí menu, kterým jsme přispěly do projektu Holky, už mi zase chutná.

Indie je země, která nenechává snad nikoho neutrálním. Buď k ní má odstup, nebo ji miluje. Moje kamarádka Pavla jí docela propadla a pravidelně každý rok v Indii tráví dovolenou (pokud ji mimořádně nezamění za Barmu, Thajsko nebo Indonésii). Indie je prostě její láska se vším všudy. Příroda, památky, filozofie a kultura a samozřejmě

i gastronomie. A tak indická kuchyně byla naše první volba.

Jelikož zájem o indická jídla byl a k vaření se nás sešlo deset, rozdělily jsme si úkoly a každá přiložila ruce k dílu i k jídlu rovným dílem. A menu bylo skutečně kompletní.

Lassi – jogurtový koktejl s banány jsme měly jako předkrm. Zázvorovou polévku s mrkví, pórkem a rýžovými skleněnými nudlemi jsme všechny bez výjimky ocenily jako zlatý hřeb, i když na pečeném kuřátku na koření Tandoori masala jsme si také moc pochutnaly. Protože jsme si kuře den předem připravily – okořenily, zakáply citrónem a naložily do jogurtové zálivky, bylo po vyndání z trouby měkoučké a křehoučké a mělo tu správnou chuť. K tomu jsme přikusovaly pšeničné placky čapátí, které jsme z obou stran smažily na suché pánvi, ale v konečné fázi pomazaly máslem ghí. A to díky Janě S., která si dala práci a den předem máslo doma připravila, přesněji přepustila. A také vyrobila malé sladké placičky se skořicí podle indické receptury, takže jsme měly každá i zákusek. K tomu nás Pavla naučila uvařit pravý indický čaj – oslazené mléko se vaří se speciálním kořením a do toho se teprve přidá pravý indický černý čaj (měly jsme dovezený přímo z Indie).

Pavla nám k tomu pustila indickou hudbu z CD, promítala obrázky z cest, vyprávěla o gastronomických zvycích a odpovídala na naše zvědavé otázky. Např. čím Indové sladí, že nepoužívají při jídle ubrousky, ale mají v restauracích umyvadlo s tekoucí vodou, kde si ruce omývají aj. A jelikož nepoužívají příbory, tak jsme se pokoušely sníst hlavní jídlo také bez příborů, a sice pravou rukou. Většinou se nám to, i když trochu neohrabaně, docela dařilo. Předvedla se nám také v sári a pandžábí, což jsou krásné slušivé oděvy, které nosí Indky. A spousty náramků a náušnice i jiné třpytivé ozdoby patří samozřejmě k tomu.

Celé odpoledne bylo pro všechny moc příjemné a vydařilo se na jedničku s hvězdičkou. Indická kuchyně je hodně chuťově výrazná a nám jídlo moc chutnalo. A protože jsme si odnesly i psané recepty, už vaříme po indicku i doma.

Teď se těšíme na příští exotické vaření podle peruánské kuchyně. Jaká asi bude? Už jsme moc zvědavé.

Renata z Hradce

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Salon vzpomínek v pražském centru

Po Novém roce jsem se necítila úplně dobře: chladno venku, chladno v duši a jaro daleko. Říkala jsem si, že by to chtělo nějakou změnu, nějaký povzbuzující impuls, který by mě trochu nasměroval k lepším pocitům. Navíc ještě přišla chřipka a já byla „dole“. Pak mě na babinci v březnu zaujala přednáška paní Pavly Frýdlové a její kniha, a také nabídka uskutečnit setkávání a povídání v pražském Mamma Helpu. Zprvu mě jen napadlo, že bych to mohla pojmout i jako způsob zanechat pro své děti a vnuky nějaké vzpomínky a zakoupila jsem si k tomu účelu diktafon s tím, že pak můžu třeba dál pokračovat i s nimi a vysvětlit něco z minulosti.

Na první schůzce jsme vzpomínaly, jak to bylo, když nám bylo 18, a věřte, byla to zajímavá zkušenost. Tím, že člověk se znovu vrací ve vzpomínkách a objasňuje příčiny a důvody svých rozhodnutí, tak jakoby zároveň trochu v sobě něco uklidil. Věci asi uspořádá podle nových hodnot daných zkušenostmi a nějak se očistí. Takže to je vlastně druhý plán těchto setkání, což by mě bylo dřív nenapadlo.

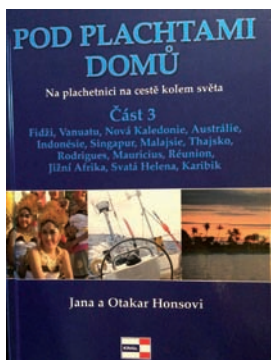
Další vzpomínání bylo o dětství a rodině, a bylo to nahlédnutí do šťastných chvil dětství, ale i uvědomění si, jak tu dobu prožívali naši rodiče, což jsme tehdy vůbec nevnímaly.

Udělalo mi to radost a těším se už na další setkání. Přijďte si to také vyzkoušet!

Jarmila Pudilová

Cestovatelské okénko s Janou Honsovou

Jistě si mnohé z vás vzpomínají na setkání s naší velmi odvážnou kolegyní a kamarádkou Janou Honsovou, která s manželem plula na plachetnici kolem zeměkoule. V polovině dubna přišla i s manželem po dvou letech opět do našeho pražského centra. Cestu již dokončili, vydali o svých zážitcích dokonce tři knížky, tu poslední Jana přinesla – můžete



si ji koupit u nás v centru za 200 Kč. Je stejně poutavá jako obě předchozí. Vyprávění Jany a Otakara nás opět nadchlo – tolik dobrodružství co spolu zažili, většinu z nás se o tom ani nezdá... Viděly jsme spoustu fotografií i krátká videa z jednotlivých zastávek, z exotických ostrovů a míst, která spolu při poslední etapě plavby navštívili. Bylo to tak poutavé, že se nám nikomu nechtělo domů. O to víc mě mrzí, že vás přišlo tak málo, protože na předchozí besedě se nás sešlo kolem třiceti. Škoda. Tentokrát o jejich cestování vyprávěl víc i pak Otakar, a tak jsme mohly porovnat oba názory, mužský a ženský – třeba jejich prožívání bouří na moři bylo opravdu rozdílné... Žasli jsme nad tím, že Jana byla tak fantastická, že celou plavbu

vařila čerstvá jídla, a dokonce pekla chleba a moučníky...

Jejich cesta trvala s přestávkami celých sedm let! Opravdu se před nimi skláním, asi bych to nedokázala, neměla bych odvahu.

Hanka Jírovcová

Srdce Zubra bilo pro ženy



Martina Hrušková a Ing. Ondřej Hnila předali přerovským mamma-helpkám růžový dres, podepsaný hráči HC ZUBR. Bude nám připomínat charitativní zápas odehraný v závěru minulého roku, a následnou dražbu růžových hokejových dresů. Výtěžek pomáhá zajistit chod přerovského Mamma HELP centra a bezplatné služby pro jeho klientky. Děkujeme!

Karla, MHC Olomouc a Přerov

Výstava Žena a rakovina prsu v BEA campus Olomouc

Za přítomnosti náměstka primátora RNDr. Ladislava Šnevejse, odborného garanta Mamma HELP centra Olomouc MUDr. Karla Cwiertky, Ph.D., mamodiagnostičky MUDr. Dany Housekové, Ph. D. a ředitelky BEA campus Bc. Evy Kubelkové jsme zahájili výstavu fotografií, která je přístupná veřejnosti do konce května.



Fografie vytvořili studenti Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael. Vystavenými díly chtějí studenti vyjádřit to, jak mladá generace fotografů vidí, cítí a vnímá onemocnění rakovinou prsu.

Vernisáží nás na kytaru provázel Adam Kubiš.

Všem přítomným, kteří nás přišli podpořit, děkuji za účast a také za pomoc při realizaci výstavy.

Karla Otavová, MHC Olomouc

Kloboukové vítání jara 2016



V Brně, jak se stalo již tradicí, jsme společně s kloboukovým klubem Dantes pod vedením paní Radky Chabičovské vítali jaro. V Denisových sadech bylo krásně, ale hodně chladno. Proto jsme měli radost, kolik lidí se i přesto sešlo. A i když mnozí nevydrželi až do konce i tak jim patří dík za to, že přišli. Program byl opravdu bohatý a účastnilo se ho i hodně dětských modelek, které předváděly své vlastní klobouky. Dokonce i chlapci se

procházeli po molu! Jako každý rok byla také vyhlášena soutěž o nejhezčí klobouk a vítězové v obou kategoriích za první místo získali digitální fotoaparát.

Jana Pelánková, Brno

Všechno, co bychom měly vědět o epitézách

Nedávno jsme v olomouckém Mamma HELPu měly možnost přivítat paní Pučálkovu, která pracuje přes dvacet let jako obchodní zástupkyně firmy AMOENA. A ta, jak vět-

šině z nás je asi známo, se zabývá dovozem protetických pomůcek pro ženy po ablaci a částečných operacích prsu.

Během tříhodinové návštěvy nám paní Pučálková vysvětlila i názorně předvedla, jak správně vybrat epitézu, jak o ni pečovat, poradila, jak požádat o příspěvek u zdravotních pojišťoven a sdělila nám spoustu dalších pro nás důležitých informací. Velmi cenné bylo, že si klientky našeho centra mohly prohlédnout a vyzkoušet všechny typy epitéz, a nechat si od paní Pučálkové poradit, která je pro ně ta nejvhodnější. Velmi děkuji paní Pučálkové za čas strávený s námi a zároveň bych vás ráda pozvala na další pokračování na konci května na téma „Jak správně vybrat spodní prádlo a plavky pro ženy po operaci prsu“.

Těšíme se na vás.

Karla Otavová

Za poklady brněnské architektury



Secesní Löw-Beerova vila byla postavena v letech 1903-1904 původně pro továrníka Moritze Fuhrmanna, v letech 1913-1939 však byla v majetku textilního podnikatele Alfreda Löw-Beera, po němž se jmenuje. Po druhé světové válce byla až do roku 2012 účelově využívána, následně po rekonstrukci od června 2015 zpřístupněna jako pobočka Muzea Brněnska. Ve středečním odpoledním programu jsme tuto památnou vilu společně navštívily a užily si krásného jarního odpoledne.

Musím si postěžovat...



letošní rok se bohužel pro velkou zaneprázdněnost manželů Sládečkových nekonalo v Satalické oboře tradiční Vítání ptačího zpěvu. Moc mě to mrzelo, nenechám si to ujít už několik let. Přesto jsem měla možnost vidět velkou vzácnost – krutihlava. Spřátelený ornitolog pan Štancel odchytával ptáky u zahrad. K přivábení použil hlas krutihlava a povedlo se. Zážitek to je nezapomenutelný a na celý život.

Marie Švermová, Praha

P.S.: A víte, jak krutihlav obecný vypadá? Tady ho máte. Ještě dodám, že se mu taky lidově říká hříbě rychtářovo nebo ječálek (to podle ječivého hlasu).

AVON POCHOD PROTI RAKOVINĚ PRSU 2016

– Život je boj, ukažme společně sílu

Už po šestnácté se v červnu vydá do pražských ulic několik desítek tisíc lidí a bude bojovat za zdravá prsa. Tvářemi letošní kampaně AVON Pochodu jsou pacientky, bojovnice se zákeřnou nemocí. Bojovné líčení, rozhodný postoj i touha porazit rakovinu prsu – to vše je spojuje.

„Pacientky s rakovinou prsu byly naší inspirací při tvorbě letošní kampaně Bojovnice. Jde o neskutečně silné ženy, které nepřítel jménem rakovina nezastrašil. Naopak se mu postavily a svůj boj vyhrály nebo ho vedou s hlavou vztyčenou. Tyto dámy vědí nejlépe, že život je boj. Na druhou stranu vědí, že život za ten boj stojí. Pojďme je podpořit a ukažme společně sílu na AVON Pochodu 11.6.,“ říká generální ředitelka Avonu Andreea Moldovan.

Vstupenkou na Pochod bude tradičně Tričko proti rakovině prsu, které letos exkluzivně vytvořila oděvní designérka Mirka Horká. Dozdobit si je můžete speciální washí páskou (páska z rýžového papíru), která vytvoří unikátní vzory nebo uzpůsobí střih a přitom nepoškodí látku. Sami návštěvníci se tak stávají spoludesignéry Trička. Koupit si jej můžete v dámské, pánské i dětské variantě u své AVON Lady/Gentlemana, na vybraných pobočkách Sportisima a od 2.2. také na vybraných prodejnách C&A a SCANquilt. Tričko je rovněž v prodeji na e-shopu <http://obchod.zdravaprsa.cz/boj-proti-rakovine-prsu>

Startovat se bude 11.6. již tradičně ze Staroměstského náměstí, cílem bude letos poprvé ostrov Štvanice. Nově bude program prodloužen až do 22 hodin. V cíli v rámci odpoledního programu vystoupí Jelen, Debbi, KRYŠTOF a Tonya Graves. V rámci večerního programu vám zahrají Dan Bárta & Illustratosphere, Campana Batucada a Support Lesbiens.

Řady ambasadorů letos rozšířili Ilona Csáková, Vanda Hybnerová, Soňa Norisová, Debbi, Dan Bárta a blogerky A Cup of style. V rámci partnerství Avonu se soutěží Česká Miss se rovněž můžete těšit na letošní tři nejkrásnější dívky České republiky – Českou Miss 2016 Andreu Bezděkovou, Českou Miss World 2016 Natálii Kotkovou a Českou Miss Earth 2016 Kristýnu Kubíčkovou.

Řada našich partnerů uvádí na trh produkty, jejichž koupí podpoříte boj proti rakovině prsu. Vinařství SPIELBERG uvádí limitovanou edici Svatovavříneckého vína a společnost NUTREND speciální ovesnou tyčinku FLAPJACK by NUTREND, která se na počest Pochodu oblékla do růžové barvy.

Těšíme se na vás na AVON Pochodu 11.6. a děkujeme za podporu boje proti rakovině prsu.

Program MHC Praha

- 28. 5. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – drátkování s korálky
- 9. 6. čtvrtek 15.00 Malování s Adou**
- 16. 6. čtvrtek 16.00 Holky už mi zase chutná – vaření pro mammahelpky, tentokrát se slovenskou kuchyní s Emilkou Hnáťovou**
- 22. 6. středa 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – aplikace na textil. Přineste si buď bavlněné tričko, povlak na polštář, nebo bavlněnou tašku o rozměrech 35 x 35, vše světlejší barvy.
- 23. 6. čtvrtek 16.00 poslední společné setkání před prázdninami.** Chceme si s vámi popovídat o tom, co máme připravit na podzimní sezónu.

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 15.00 Step s Renatou Brožovou**
- Středa 16.00 Single Dancing s Renatou** pro začátečníky
- Středa 17.00 Břišní tance s Renatou Brožovou**
- Středa 18.00 Single Dancing s Renatou** pro pokročilé
- Čtvrtek 14.00 a 15.45 Jóga s Irenou**

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

Vycházky s Hankou Jírovcovou

V sobotu 18. 6. výlet do Mníšku pod Brdy – náhradní termín za duben, kdy bylo špatné počasí. Půjdeme na zámek a na Skalku a možná i pěšky do Řevnic. Sraz na Smíchovském nádraží u stanice příměstských autobusů č. 317 a 321. **Sraz v 8.45,** odjezd autobusu v 9.00.

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 Alenky 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

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

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

Internetová Mammanetka

Úterý 11.30 – 16.30 s obsluhou pro začátečníky – objednejte se telefonicky u Růženy Metličkové.

Čtvrtek 10.00 – 17.00 pro pokročilé, bez obsluhy – bez objednání.

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

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

25. 5. Jarní vycházka na Špilberk. Sraz v MH centru v 15.00

1. 6. Malování s Adou

8. 6. Madona z Veveří (diecézní muzeum u Petrova). Sraz ve 14.45 u muzea – komentovaná prohlídka 40 Kč

15. 6. Dílničky – tvorba dle výběru

22. 6. Babinec u Yvy

29. 6. Malování s Adou

Program MHC Hradec Králové

Není-li uvedeno jinak, programy začínají vždy ve čtvrtek v 15.00 hod.

26. 5. Holky, už mi zase chutná – malé cestovatelské okénko s vařením. Tentokrát navštívíme Peru.

2. 6. Tradiční čínská medicína – pan Radomír Klimeš nás seznámí s filozofií tohoto přístupu k člověku.

9. 6. Artedílna – batikované šátky.

16. 6. Neobyčejné životy žen – sraz před Městskou knihovnou ve Wonkově ulici ve 14.45

- 21. 6. úterý Keramická dílna s Pavlou**, sraz před Vědeckou knihovnou ve 14.45
- 23. 6. Holky, už mi zase chutná – malé cestovatelské okénko s vařením, tentokráte z africké Guinei.**
- 30. 6. Babinec** – léto a prázdniny jsou tady!

Každou středu cvičení na rehabilitačních míčích, od 15 hodin

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin.

- 28. 5. 5. ročník AVON pochod Klatovy** – start i cíl v centru města na náměstí Míru – přijďte nás podpořit.
- 31.5. Artedílna – levandulová srdce**
- 14. 6. Artedílna – malování, akvarel**
- 27. – 30. 6. Návštěva Plzeňského pivovaru.** Podle zájmu upřesníme datum prohlídky – zavolejte nám!

Každý čtvrtek od 15 hodin – **Rehabilitační cvičení s Jitkou**

Bližší informace na tel. číslech 377 917 395, 739 632 886, a na www.mammahelp.cz

Program MHC České Budějovice

- 31. 5. úterý 15:00 Babinec** – čas vyhrazen pro příjemné posezení a plánování našich aktivit.
- 7. 6. úterý 17:30 Sejdeme se v R51** – poslední povídání před letními prázdninami s Mirkou Nezvalovou a jejími hosty.
- 14. 6. úterý 15:00 Holky, už mi zase chutná – cestujeme po světě a vaříme tamní speciality.**
- 28.6. úterý 15:00 Výlet za historií** – sejdeme se v našem centru a společně se vypravíme **do Trocnova – rodiště Jana Žižky** (při nepříznivém počasí je zajištěn náhradní program v MH).

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

25. 5. Druhá část prezentace paní Pučálkové z firmy AMOENA.

Téma – spodní prádlo, plavky a doplňky.

15. 6. Artedílňa s Olgou a Ivou. Můžete se těšit na „RECI VĚCI“ – výrobky do rámečku na fotografie z CD mozaiky.

Každé úterý cvičení s Katkou v Centru Pohybu.

Pouze pro přihlášené! Pokud máte zájem o cvičení, přihlásit se můžete na tel. číslo 721 266 385 u Ivany Žerníčkové.

Program MHC Zlín

15.6. středa od 14.00 Zábavné odpoledne k procvičení paměti a zlepšení myšlení

29.6. středa od 14.00 Babinec – přijďte si popovídat co budete dělat o prázdninách

Upozornění: V červenci a v srpnu se v Mamma HELP centrech nekonají odpolední programy – nabídneme vám je v prázdninovém bulletinu, zhruba od poloviny září. Poradny jsou ale otevřené celé léto a terapeutky jsou připravené každé z vás pomoci.

Milá Marcelo,

DĚKUJU – za dlouhá léta obětavé práce pro plzeňské centrum, za tvé vřelé srdce, za to, žeš nikdy nehlédla na čas, za všechna naše setkání, za nezištné přátelství, za spolehlivost a loajalitu k Mamma HELPu, za příklad pro všechny – tvou statečnost, s níž překonáváš svou nemoc, za nezměrný životní optimismus, který ti pomáhá přes překážky, co ti život staví do cesty... Vážím si tě a za nás všechny ti přeju, abys brzy nasbírala potřebné síly a mohla sis v klidu a pohodě užívat života. Tvoje pomoc či rada bude vždycky vítaná, stejně jako tvé zkušenosti s přednáškami, však víc...

s velkou vděčností Jana Drexlerová

Hodně zdaru, Ivano

Marcelu Špánkovou, která se dlouhodobě léčí, vystřídala ve vedení plzeňského MH centra nová koordinátorka, Bc. Ivana Chvojková. Prozradím na ni, že má mnohaletou

praxi na hematonekologii ve Fakultní nemocnici Plzeň, jako zdravotní sestra. Přechod ze zdravotnictví do neziskové organizace jistě není jednoduchý, ale Ivana má ráda výzvy a naše onkologické onemocnění pro ni zas tak cizím tématem není. Věřím, že se s novým prostředím u nás rychle sžije a bude se s námi brzo cítit jako ryba ve vodě.



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



Jana K., Jana K., Blanka L.(60) a Anna V. – 1.6., Venuše A., Irena L., Jiřka P.(35), Zina S.(85) a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š. – 3.6., Věra H. a Marta I. – 4.6., Helena B. a Ivana V. – 5.6., Vladimíra D. Ing.(65), Marie N. a Helena Š. – 6.6., Alena T. – 7.6., Jana D. Mgr., Marcela K., Hana P. Mgr., Nataliya S. a Olga Z.(70) – 8.6., Helena K., Stanislava T. a Lenka V.(60) – 9.6., Jiřka V.(50) – 10.6., Jarmila L. – 11.6., Jana J.(70), Miroslava O. a Marta Z. – 12.6., Ivona F.(60), Jana H., Markéta P. a Jarmila R.(75) – 13.6., Jana D. a Jana M. – 14.6., Jana P. a Ludmila T. – 15.6., Věra Š. – 16.6., Blanka S.(65) – 17.6., Anna B., Ivana K.(50) a Ivana N. Ing. – 19.6., Renata K. MUDr.(50), Svatoslava S. a Petra Š. – 20.6., Stanislava A., Kateřina B. a Jana P. – 21.6., Uršula B., Hana M.(70) a Zdeňka V. – 22.6., Olga P. – 23.6., Jiřina H.(65), Helena H., Drahoslava H.(65), Zuzana K. a Marie Š. – 24.6., Dagmar P., Marie Š. a Renáta Š. – 25.6., Lenka Š. – 26.6., Ludmila S. a Inge S. – 28.6., Jana F. PHDr. a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

... a v červenci

Lenka Ch., Eva M.(65), Marcela M.(60) a Alena T. – 1.7., Marta J. PhDr. – 2.7., Jarmila B.(60), Eva K.(70), Jarmila S.(70) a Alena V.(65) – 3.7., Stanislava H. a Marta H. – 4.7., Jiřka Č.(65) a Zdeňka Š.(70) – 5.7., Daniela Č. RNDr., Zdenka M.(75) a Jiřka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing.(65) – 7.7., Drahomíra Z. – 8.7., Ivana M. a Helena V. – 9.7., Libuše B. a Radmila B. – 10.7., Olga D., Irena K. a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jiřka L. a Sonja V.(70) – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Olga N., Zdeňka S. a Blanka T.(50) – 14.7., Soňa M. a Jana P. – 15.7., Jarmila P.(70) – 16.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C.(65), Jiřina Č. Ing., Jarmila M. a Alena V. – 20.7., Hana H.(60), a Věra P.(70) – 21.7., Dana Č.(60) a Marie J. – 22.7., Olga B., Daniela H., Jaroslava K.(70), Natalya M. a Anděla P. – 23.7., Renata Š. – 24.7., Anna V. – 25.7., Hana Š. – 26.7., Marie J. – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing., CSc., Dana K. Mgr. a Hana N.(65) – 30.7., Emilie A., Marie S. MUDr. a Jana V. – 31.7.

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: Lenka Pelánková
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: 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: 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: 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: Karla Otavová
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, Jihočeský, hlavní město Praha,

statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přerov, Olomouc,
České Budějovice

městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1, Plzeň 2,
Plzeň 3 a Plzeň 4



THERMO INDUSTRY, a.s.



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