

7 - 8 / 2016

ČERVENEC – SRPEN



**Přijďte ochutnat na FOODPARADE
do Trojského zámku, co jsme navařily!**

Podpořte nás zasláním dárcovské SMS

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

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
- chápatelkyně 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

Je to přesně tři roky

co jsem skončila léčbu, a tak jsem si konečně splnila sen a poprvé v životě uběhla půlmaratón. Děkuji, že jsem mohla za vás běžet a pokud bude vše O. K. příští rok, budu se těšit znovu!

Gabriela Smejkalová



Milá Gabrielo,

děkujeme za fotky ze závodu v Olomouci a moc gratulujeme k Vašemu skvělému sportovnímu výkonu!!! Vaši podpory Mamma Helpu si velice vážíme, tím víc, že jste sama prošla léčbou a jste tak jednou z nás...

Přejeme hodně zdraví a mnoho dalších naběhaných kilometrů!

mammahelpky

Mattoni 1/2 Marathon v Olomouci a Mamma HELP

Na start letošního olomouckého půlmaratonů ze série závodů RunCzech se postavilo celkem 6 200 běžců, které podporovaly desítky tisíc diváků podél trati.

Olomoucký Mamma HELP se této sportovní akce účastnil již třetím rokem a vždy je to pro nás neopakovatelný zážitek. První dva dny jsme součástí Moravia EXPO na Výstavišti Flóra v Olomouci, kde si běžci během této doby vyzvedávají svá startovní čísla. Co je ale důležité, že během těchto dvou dnů okolo našeho stánku projde přes šest tisíc běžců! Atmosféra je nepopsatelná. Všichni jsou naladěni na jedné vlně – běh je baví. Vybírá se vhodné oblečení, profesionálové radí se správným výběrem obuvi, nakupují se nutriční



na Mattoni 1/2 Maratonu v Olomouci podpořili, se za námi dokonce přišli podívat i k našemu stánku. Předaly jsme jim malý dárek jako poděkování, že nás podpořili a s některými jsme si pořídili i společné fotografie, které najdete na našem facebooku. Děkujeme a gratulujeme ke skvělému sportovnímu výkonu, přátelé!

Snad se potkáme i v příštím roce!

drinky a tyčinky pro poslední záchranu, pokud by na trati došly síly a také si tu běžci „tejpují“ nohy, ruce, prostě vše, co by o sobě mohlo dát při závodu vědět.

Každým rokem přibývá závodníků, kteří se rozhodnou běžet za Mamma HELP a registraci k závodu si zakoupí přes naši organizaci. Moc vám všem děkujeme!!

Někteří z běžců, kteří nás svou účastí

Karla Otavová, koordinátorka

P.S.: Zakoupení registračních kódů přes naši organizaci není jedinou možností, jak nás podpořit. Z běžců se mohou také stát **DOBROBĚŽCI**, tj. lidé, kteří mohou na internetu vyzvat své přátele i veřejnost, aby jejich prostřednictvím přispěli na naše projekty – třeba na akce **Holky, už mi zase chutná**, nebo na **rekondiční pobyty**. Když se za pár dní podíváte na naše webové stránky www.mammahelp.cz, najdete tam proklik na jednu takovou výzvu – její autorkou je dobroběžkyně Lucie Gremlicová, radiologická asistentka z Olomouce. Když se jí podaří vybrat 4 000 korun, zaplatí jedné mladé pacientce i s dvěma dětmi edukační pobyt v Janských Lázních. Pomůžete?

Program společnosti Tesco

„Vy rozhodujete, my pomáháme“

podpořil Mamma HELP ve dvou městech!

Do unikátního programu „Vy rozhodujete, my pomáháme“ společnosti Tesco se připojilo více než 3,6 milionů Čechů. Dvakrát 30 000 korun poputuje mj. i k Mamma HELP centrům v Budějovicích a ve Zlíně.

Letošní ročník CSR programu společnosti Tesco „Vy rozhodujete, my pomáháme“ zaměřený na podporu lokálních neziskových a příspěvkových organizací byl koncem června ukončen. Celkem se do programu přihlásilo 648 projektů, ze kterých odbor-

ná komise vybrala 266. Ty se pak v 90 regionech České republiky ucházely o podporu zákazníků. Symbolický šek na 30 000 Kč z Nadačního fondu Tesco včera převzala z rukou ředitele hypermarketu Tesco České Budějovice Tomáše Mráze za účasti primátora města České Budějovice Ing. Jiřího Svobody koordinátorka Mamma HELP centra České Budějovice Ing. Ludmila Kubátová.

„Jsem velice rád, že sdružení Mamma HELP působí i v Českých Budějovicích. Podpora, jaké se dostalo právě tomuto projektu, svědčí o tom, že našim občanům tato problematika není lhostejná a já bych jim za to chtěl poděkovat. Zároveň velmi oceňuji přístup společnosti Tesco k pomoci všem, kteří to potřebují,“ dodal Ing. Jiří Svoboda, primátor města České Budějovice.



„Za zlínský region v programu Vy rozhodujete, my pomáháme naše Mamma HELP centrum vyhrálo na celé čáře. Nadační fond Tesco nám společně s Kateřinou Francovou – náměstkyní primátora města Zlína a se zástupci společnosti Tesco předal šek na 30 000Kč. Máme velkou radost a Nadaci Tesco chci tímto za nás všechny poděkovat!“ říká Kateřina Vondráčková, zlínská koordinátorka.

A já už mohu jen dodat, že velice děkujeme také všem, kdo se v obou městech rozhodli vhodit žeton právě do naší „kasičky“. Peníze ve Zlíně budou použity na zajištění přednášek k prevenci pro veřejnost, dar od Nadace Tesco v Budějovicích zase pro edukaci pacientek, pokud jde o zdravou výživu, v projektu Holky, už mi zase chutná!

Jana Drexlerová

Holky, už mi zase chutná!



Projekt vaření „Holky, už mi zase chutná“ pokračoval v našem hradeckém centru v květnu i v červnu. **V květnu jsme zkusily peruánskou kuchyni** - hlavní jídlo bylo z kuřecího masa, které se dusilo s česnekem, cibulí a bramborami, přílohou byla rýže. Jako dezert byl rýžový

nákyp. Uvařila nám mladá maminka, která žila delší dobu v Peru. Jídlo bylo hodně podobné tomu, co vaříme i v našich kuchyních, ale to nic nemění na tom, že jsme si pochutnaly.



Kansy (arašidy) + Yee (voda) = arašidová omáčka recept z africké kuchyně



Na vaření v červnu jsme se obzvláště těšily, kuchařem byl pan učitel francouzštiny, ke kterému chodí svoje mozkové buňky namáhat naše kolegyně Alena, a jeho bratranec. Oba pocházejí z africké Guinei, ale již několik let žijí v našem městě.

Před samotným vařením jeden z nich spolu s Alenou nakoupili **suroviny**:

kuřecí maso (může být i hovězí, vepřové, rybí), česnek, koření (oregano, majoránka - fantazii se meze nekladou, pouze bobkový list je nutností), podravka (nemusí být), sůl, cibule, zeleninová směs (může být i zmrazená, ale nesmí být s hráškem a kukuřicí), chilli omáčka (jen pro ty odvážné), olejovky (ve vlastní šťávě, nesmí být v rajském protlaku, jinak by se omáčka srazilá), arašidová pomazánka, zmrazený špenát a rýže jako příloha.

Vše se dusí v jednom hrnci nebo velké pánvi - maso, česnek a koření, sůl - až je maso měkké. Přidá se zelenina, cibule, chilli a to nejvíce překvapivé - olejovky, které mají nahradit rybí chuť, ta je u tohoto jídla v zemi původu podstatná (je to jedlé i bez nich), na



osm kuřecích paliček padnou 2 a půl lžíce arašídové pomazánky, vše se dusí a redukuje, omáčka má být hustší než řidká. Na závěr se přidá špenát a opět se redukuje tekutina. Jako příloha může být rýže. Kupodivu kombinace běžných surovin s arašídovou pomazánkou a olejovkami byla k jídlu, a nechutnalo to vůbec špatně. Nezbylo nic ani na talířích ani v hrnci. Během vaření i během jídla se otázky na naše hosty jen sypaly. Pánové vyprávěli o své rodné zemi a o svých početných rodinách. Prožili jsme příjemné odpoledne, které se protáhlo až do večera. Merci beaucoup.



Jana S. + Alena Z., Hradec

Všichni byli v Mexiku

Ano. Všichni, kteří přišli v červnu v rámci projektu HUMZCH, spojeném s cestovatelským okénkem k nám do centra, měli možnost být na chvíli v Mexiku a navíc nahlédnout do tamní kuchyně.

A nejen nahlédnout, ale náležitě si pochutnat na mexických specialitách. Nejprve to bylo zelené smoothie, dále guacamole (avokádový dip) s mexickými chipsy, tacos s kuřecím masem a zeleninou, a nakonec skořicové pastilky. Vše

zaručeně mexické! Matouš, syn naší edukátorky Ladky Tlapákové, nás provedl po Mexiku a své vyprávění zpestřil promítáním fotografií a videí. Přednášku doplnil vlastními postřehy, protože tam v rámci studia strávil tři měsíce. Všem moc chutnalo a rádi jsme společně s Márou byli na pár hodin v Mexiku.



Lída, ČB

Garden Food Festival Olomouc 2016

Pohlreich vs. Klár = souboj šéfkuchařů



Naše olomoucká koordinátorka Mamma HELP centra Karla Otavová byla jednou ze tří porotkyň, které měly rozhodnout o prvenství v kuchařském duelu Zdeňka Pohlreicha a šéfkuchaře Jaroslava Klára z restaurace Lobster na Garden Food Festival 2016. Kuchaři měli během 25 minut připravit jídlo ze surovin, které obdrželi až na podiu. Soutěž byla vyrovnaná, jídlo moc dobré a bylo velmi těžké rozhodnout, který z kuchařů je lepší.

Nakonec se porota přiklonila k Jaroslavu Klárovi a to ze dvou důvodů. Pan Klár byl s přípravou jídla rychlejší, ale to, co nakonec rozhodlo o jeho prvenství, byla čistota okolo jeho provizorní kuchyně. A to přeci každá žena ocení!!! Každopádně oba dva pánové byli skvělí a my jsme si to s nimi na podiu velmi užily!

Druhý ročník Garden Food Festivalu v Olomouci

Přilákal přes dvanáct tisíc návštěvníků. Ve Smetanových sadech si mohli vybrat z nabídky více než sedmi desítek restaurací a prodejců delikates, regionálních specialit a nápojů. Během celého víkendu si přišli na své milovníci klasických jídel i odvážlivci, kteří se nebojí experimentů. Návštěvníci ochutnali tradiční i moderní gastronomii, seznámili se s novými tren-



dy ve vaření a vyzkoušeli jídla z restaurací, které patří nejen k regionální špičce.

Mamma HELP Olomouc měl již podruhé příležitost na Garden Food Festivalu prezentovat projekt „Holky už mi zase chutná!“, jehož cílem je podpořit pacientky, které právě procházejí léčbou a prožívají nechutenství, tak, jako tomu bylo u nás. Lidé, kteří navštívili náš stánek, měli možnost ochutnat raw chia pudink s malinami přelitý agáve sirupem, domácí sušenky anebo kávu bio kvality z Fair trade certifikací značky Marley coffee. Věřím, že si každý přišel na své. Nezapomněly jsme ani na edukaci a šíření informací o důležitosti prevence rakoviny prsu.

Velmi děkujeme všem, kteří nás podpořili svým nákupem a těšíme se na vás u dalšího ročníku Garden Food Festivalu, který, jak věřím, bude opět tak úspěšný, jako ten letošní. Poděkování také patří všem, kteří nám s realizací našeho stánku pomohli. Velké díky, holky!



Karla Otavová

A ještě jeden sladký recept z olomouckého centra
Jestli máte chuť, vezmeme vás na gastronomický výlet s francouzským
cukrářem Anaelem, který nám ukázal, jak upéct moučník s názvem

„Francouzský citronový koláč“.



Nejdřív je potřeba připravit si suroviny:

Vajíčka, pískový cukr, citronovou šťávu, hladkou mouku, kypřící prášek do pečiva, plátkovou želatínu a máslo.

A můžeme začít, třeba přípravou citrónového krému,

na který budeme potřebovat 3 žloutky, 160 g pískového cukru, citronovou šťávu ze 4 citrónů, 2 plátky želatiny, 50 g másla.

V robotu umícháme žloutky s cukrem a přidáme teplou citronovou šťávu. Směs přelijeme do kastrolku a vaříme na plotýnce za stálého ručního šlehání. Ve studené vodě necháme nabobtnat želatínu. Přidáme ji ke hmotě a zamícháme. Nakonec přidáme na kostičky pokrájené máslo. Krém vlijeme do připravených formiček ve tvaru věnečku (poklepeme kvůli bublinkám). Formičky s krémem dáme vychladit do ledničky ideálně na 24 hodin.

A teď piškot – typický francouzský

Potřebujeme 2 vajíčka, 30 g pískového cukru, 200 g hl. mouky, 1 lžičku kypřicího prášku, máslo na vymazání formy.

Vajíčka a cukr umícháme do pěny. Přidáme hladkou mouku a prášek do pečiva. Formu vymastíme máslem a vysypeme moukou. Těsto vlijeme do formy a pečeme v troubě při teplotě 180 stupňů asi 15-25 minut.



A ještě pusinky,

na ty ušleháme pevný sníh ze 4 bílků, 250 g pískového cukru a špetky soli.

Potom už jen zbývá z piškotu vykrojit pomocí hrnku kolečka a na ně položit už vychlazené věnečky z citronového krému. Moučník jsme ještě pomocí cukrářského sáčku ozdobily ušlehaným sladkým sněhem ve tvaru pusinky a ožehly ji cukrářskou pistolí. Špičku jsme ozdobili zeleným lístkem meduňky.

Jak jsme zjistily, pečení není nuda. Stačí dobrý nápad, trochu zručnosti a dobrota je tu. Od sympatického cukráře jsme se dozvěděly, že tento koláč s citronovým krémem je ve Francii velmi oblíbený a najdeme ho v každé francouzské patisseries.

Tomu, kdo si bude chtít recept vyzkoušet doma, přejeme, ať se povede a DOBROU CHUŤ!



Libuše Soušková, Olomouc



Zveme vás všechny na **foodparade** do zahrady Trojského zámku v Praze, kde najdete v sobotu **3. 9.** i náš stánek (od 10.00 do 21.00 hodin). V neděli je otevřeno jen do 18.00, ve stánku nás vystřídá Zajíček na koni. Více čtěte na www.chefparade.cz

LISTÁRNA

Milé pražské mammahelpky!

Chci Vám poděkovat za gratulaci k mým narozkám. Opravdu mne to moc potěšilo. Protože mám letos 65 a zároveň je to 15 let od mé léčby, tak to bude oslava!!! Pojedu s vnučkami k jezeru do Rakouska. Moc se těším. Mějte se všechny moc hezky, děkuji za pomoc v době, kdy jsem se léčila a všem vám přeji hodně zdraví.

Vaše Jiřina H.

Pozdrav zdaleka

Letos se nám s mužem podařilo na pár dní navštívit Portugalsko. Ubytování jsme měli asi 20 km od Lisabonu, na cestu tam jsme se vypravili vláčkem. Díváme se z okna a najednou pod námi růžová záplava! Opravdu to byl Pochod proti rakovině prsu... Byl to krásný pohled a moc mě to dojalo. Věděla jsem, že tyto akce se pořádají v USA i jiných zemích už dlouho, ale na vlastní oči to byl nádherný zážitek. Cítila jsem sounáležitost, která nemá hranice. Podél růžové řeky jsme jeli několik minut. Ženy s kočárky, mladá děvčata, starší, všechny vesele mávaly. Počet pochodujících jsem se nedozvěděla, ale Portugalsko je přibližně tak velké jako ČR, tak to odhaduji, že jich bylo snad podobně jako u nás. Jak jsem se pak dozvěděla, šly z Lisabonu několik kilometrů do Belému, kde je pomník Jindřicha Mořeplavce a kolem něj park, kde byl cíl s programem.



Byla to jen náhoda, že jsme si vybrali k výletu zrovna ten den a ten vláček, ale bylo to moc hezké a ještě celý den jsem na to myslela.

Hana T., Praha

Už jste byly v lázních? Ne? Tak tady je originální pozdrav od jedné z mammahelpek.

Ahoj všichni,

Dita P. právě vaří v Itálii rajčatovou polévku a bazalkové pesto z Janova. Já se rekreuji v Darkově.

Den první – pátek.

Z jedné strany Karviná a těžební věže, z druhé strany komíny teplárny. Včera večer jsem přijela dobrodružnou cestou. Viděla jsem nakloněný kostelíček v místě zvaném Staré Doly. Napravo těžební věže, panebože, kde že jsou ty lázně, tady na šachtě? Navigace hlásí, dojeli jste na místo určení. Přede mnou přijímací kancelář, most přes řeku, tma. Jsem v lázních Darkov, ale ne těch mých, ale původních, starých. Budova B a rehabilitační sanatorium nenalezeny. Přede mnou dům Alzheimer, volám o pomoc chytrým telefonem. Získávám název ulice, ČSA, zaraduji se, je to jako u nás doma, zadávám do navigace, jedu, zdá se mi divné, že se vracím zpět, yjíždím z Karviné a dojíždím na místo určení. Důl ČSA. Tak znovu chytrý telefon, mapa a název ulice Československé Armády. Zadávám do navigace, jedu, vracím se do Karviné, na křižovatce zabočuji tentokrát doleva. Paneláky nalevo i napravo, znovu ztrácím klid, ale nakonec se ze tmy vynoří modře svítící nápis Rehabilitační sanatorium.

Vynáším věci z auta, můj pokoj je v sedmém patře, které je po rekonstrukci. Pohled na postel, která je pro invalidy, s postranicemi a madlem mne naprosto vyděsí. Po domluvě s recepcí se jdu najíst, mezitím mi připraví jiný pokoj. Kavárna v prvním patře žije. Můj dotaz na jídlo obsluhu lehce znervózní, ale můj prosebný výraz je obměkčí, donesou mi jídelniček. Začínám litovat, že jsem chtěla jídlo, nabídka: smažený sýr, šopák, maso, maso, těstoviny s kuřecím masem. Objednávám si topinku, mám hlad, tak ji sním. Jdu na recepci, pak na prohlídku pokojů a jeden si vybírám, má normální postel, jupí. Snažím se usnout, ale topinka dělá své. V noci moc nespím.

Ráno můj budík v hlavě způsobí, že vstávám v šest. Po snídani jdu do přijímací kanceláře, absolvuji kolečko, doktor v pátém patře, přijímací kancelář, doktor v pátém patře, sestřičky v pátém patře, vše raději pěšky, protože výtahy jsou obsazené. Konečně se rozhlížím po areálu lázní a uvědomuji si, že jsem se vrátila v čase tak o 30 let, reálný socialismus. Na budově B, kde bydlím, si během dne vyběhnu sedmkrát sedmé patro nahoru a dolů, výtahy jsou plné, čekací doba neúměrná mé ochetě stát u výtahu.

Ale jodobromový bazén je fajn, taky masáž částečná, kdy pan masér volí sílu půl bodu na škále od jedné do pěti své masírovací síly, mi udělala dobře. V poledne procházka do města, ale přiznám se, nedošla jsem do cíle určení, po půl hodině cesty mezi paneláky jsem ulovila dva chlebičky a spěchám zpět. Sluníčko svítilo, takže mi to ani trochu nevadilo.

Na jedné z chodeb lázeňského bludiště mezi budovou A, B, C a D potkávám známého z mého města, svět je malý. Večeře ujde, arabští pacienti, kteří sedí kousek ode mne, jsou v klidu. Nelituji menšího příplatku za stravu a klidnou večeři o samotě, když vidím v červené jídelně druhou směnu, jak před dveřmi čeká, až první směna zhltně svoje jídlo. Zákusek s bílým krémem si vylepšuji citronovou šťávou. No, to bych nebyla já, abych si trochu nezavařila. Zítرا mne opět čeká hodně výstupů pro krásu nohou, nahoru, dolů, nahoru, dolů...

Válím se po obědě v posteli a konečně píšu souhrnné zápisky. Moje předsevzetí, každý večer psát zážitky uplynulého dne, vzalo rychle za své, díky lenosti, která mne přepadla ve všech směrech. Myslet se nechce, psát se nechce, jen ty schody, ty mi zůstaly a vyfuním je statečně mnohokrát za den.

Den druhý – sobota

Už od rána je nádherné teplo a sluníčko. Lázně jedou o víkendu na 20 procent, na chodbách i ve výtahu klid, ale svoje zvyky neměním, stále chodím do sedmého patra pěšky, občas prostřídám čtvrtým patrem v budově A. Na snídani máme vyhrazené dvě hodiny času, takže si udělám pohodu. Moučník si vylepším dle svého, pokapat citronem, přidat jogurt a je to požitelné. Dnes mne čeká teplá rašelina, kterou mi omotají bolavé kotníky. A už v jedenáct se jede výletovat. Dorazím do Choťebuzi, kde je restaurace Rybí dům, mají zde výborné rybí speciality, obří akvária a venku u rybníčku zajímavé sochy ze dřeva. Sumec s pepřem a grilovanou zeleninou nemá chybu. Navštěvuji sestřeniční ve Frýdku Místku a večer v lázeňské jídelně opět zjišťuji, že vegetariáni by tu zahynuli

hladem. V noci opět nemůžu usnout, nakonec zabírá až okno dokořán, zakrytá svítící televizní kontrolka a konečně spím.

Den třetí – neděle

Opakuje se situace ze soboty, na obloze azuro, čeká mne rašelina na kotnících a dvacet minut v igelitovém pytli s CO₂, prý děsně omlazující procedura, výlet do Rybího domu, kde objevuji další sochu, tentokrát z kamene. Cesta kolem opuštěných kostelíků a hald z těžby uhlí je depresivní, ale příroda se probouzí a hodně toho překryje. Opět sumec na zeleném pepři. Po návratu okružní jízda autobusem do centra. Náměstí v Karviné překvapuje množstvím kavárniček, lidí a čistotou. Zámek Fryštát svítí bělostí. Dávám si dortík. Večeře se nese opět v masožravém duchu, lehce vysušená ryba mne moc neuspokojí, maso neláká. Oceňuji fakt, že zde určitě nepřiberu. Náladu mi vylepší návštěva kavárničky a darkovská bylinná s ledem. Ze společenského sálu se line hudba a všichni míří na tanečky. Je neděle večer.

Den čtvrtý – pondělí

Procedury jsou od rána v plném proudu, chodby budov A, B, C a D se zaplnily lidmi. Bloudím. Snídám zase vejce, být tu déle, začnu kvokat. Ale znáte mne, týdenní odpočinek je maximum, které jsem schopna vydržet ve zdraví. Vířím končetinami ve vířivce, nechávám se obkládat parafínem a také masírovat lávovými kameny. Jsem nějak zničená, z toho lenošení, schody „vybíhám“ čím dál pomaleji. Odpoledne se už tak nudím, že se vypravuji do města a nakupuji v Tesco. Výsledkem nákupní horečky je série letního oblečení na mou vnučku. Úplně ji v těch šatičkách s něžnými kytičkami a srdíčky vidím. A přiznávám, ani kolekce čistících prostředků v akci mne nenechala klidnou. Připadám si jako ve filmu na Hromnice o den více, hlavní hrdina se stále a stále vracel do stejného dne. Tak já se stále a stále vracím do stejného večera. Jedna darkovská bylinná.

Den pátý – úterý

Dnes ráno stojím v sedm hodin u tělocvičny, abych si zaskotačila na balónech. Zjišťuji, že to není zas až taková legrace, ale naopak pěkná fuška, balancuji na hraně míče a snažím se udržet rovnováhu. Opět po čtvrt roce předsevzetí, že po návratu domů začnu cvičit. Masáž nožiček, moc bezva, včetně povídání s příjemnou paní masérkou. Obě máme příští rok padesát. Odpoledne vyrážím do města, chci vyfotit kvetoucí sakury, které tady lemují hlavní silnici, jsou moc krásné. Vytahuji foťák, zaměřuji hledáček a nic, zapomněla jsem ho dát do nabíječky. Vytahuji mobil, udělám pár fotek a končím, je vybitý. Při focení opraveného kostela mne zastavují dvě příjemné paní se slovy: „ Vy asi nebudete z Karviné, když si to tady fotíte.“ Exot (věc cizokrajného původu) z Hané. Dnes je zima, tak se chvilku schovám v kavárně u čaje z řeckých horských bylin.

Na zpáteční cestě přidávám do kroku, do lázní spěchám ostřejší dvacetiminutovkou, musím přidat, jinak nestihnou večeri. Už mi není zima. Schody, sprcha, obléct, schody, údiv. Dnes na večeri nezavírají a nesklízí přesně v půl sedmé, také výběr chodů je daleko

větší, včetně smaženého sýru a žampionů, paní ředitelka je nablízku. Darkovská bylinná, večerní tanečky beze mne, už se opakuji.

Den šestý – středa

Ráno překonám velkou nechuť vstát a v sedm už balancuji na míči, podaří se mi na něj kleknout a nespadnout, dnes mám nevhodné ponožky, kloužou. K tomu individuální tělocvik, jsem ztuhlá jak stará babka, tolik sportu v jednom dni, není to nebezpečné pro zdraví? Vyměňuji večeři za oběd, ale žádné překvapení nečekejte, složení potravin je podobné. Odpoledne masáž zad na stupni jedna masérské síly. Výlet za tetou k Novému Jičínu, mají se strýcem z mé návštěvy takovou radost, že mi věnují pěkný gril na uhlí. Cestou zpět zastávka ve Frýdku u sestřenice. Mám zde spát, ale nemůžu, kdy bych dopsala svou slohovku, když zítra ráno odjíždím domů? Místní osvěžovna je ještě otevřená, zábava v plném proudu, lázeňské šviháčky a šviháci na sebe vzájemně pokřikují: „Miláčku“. Kouknu prosebným okem na číšníka a on mi dovolí odnést si na pokoj dvě kostky ledu ve sklenici s jedním panákem darkovské bylinné. Jedu výtahem.

Tož, co napsat na závěrem? Do Darkova vyrazte, jen pokud máte v rukou berle a jiné nedobrovolné pomůcky k pohybu. Nejlepší lázně na léčbu pohybového ústrojí po mrtvicích a operacích mají ještě hodně co vylepšovat v oblasti služeb a jídla. Nutností je trefit hezké počasí, protože zdejší kotlina neoplývá příliš dobrým ovzduším. Já osobně jsem vděčná, za ten týden odpočinku, ale už se těším domů. Uvědomuji si, že jsem vlastně „zdravá“ a jsem šťastná. A zůstávám opět věrná svému milovanému Bělohradu, Miletínu, Byšičkám, hradům v blízkém i vzdálenějším okolí, Hořicím, celému Podkrkonoší. Promiň, Bělohrade, už tě nezradím.

Michaela Pačlíková



V červnu proběhla na Lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci přednáška na téma rakovina prsu, kterou prezentovala naše olomoucká koordinátorka Karla Otavová.

Při této příležitosti byl Karle z rukou MUDr. Bohumila Zálešáka, Ph.D., primáře plastické a estetické chirurgie FN Olomouc předán šek na 27.200 Kč pro Mamma HELP.

Tato částka byla složena z výtěžku dobročinné dražby šperku firmy JwL Jewellery, která se konala na nedávné konferenci ve Velkých Bílovicích a z příspěvku doktora Zálešáka a jeho soukromé kliniky Plastická chirurgie A-Z.

Moc si této podpory vážíme a děkujeme.

Co děláme pro prevenci?

Projekt „Využijte svého práva na preventivní prohlídky“ byl v Mamma HELPu zahájen již v roce 2004. Cílem projektu je edukace veřejnosti v oblasti prevence rakoviny prsu. Edukací se snažíme zvýšit povědomí veřejnosti o možnostech prevence v systému českého zdravotnictví.

Zájem o přednášky rok od roku stoupá, posluchačkami jsou studentky středních a vysokých škol, mladé maminky, ženy pracující ve firmách či úřadech, seniorky. Přednáška trvá většinou 45 – 60 minut a obsahuje multimediální prezentaci, pak následuje nácvik samovyšetřování na fantomovém modelu a diskuze. Posluchači získají informace o výskytu karcinomu prsu v ČR, o způsobech léčby a prevence, o preventivním screeningovém programu a také o službách Mamma HELPu. Lektorkami těchto přednášek jsou vyléčené onkologické pacientky, pravidelně proškolené odborníky z Asociace mamodiagnostiků ČR. Setkání se ženami, které mají osobní zkušenost s nemocí je pro posluchače často motivující ke změně vlastního preventivního chování. V současné době aktivně přednáší 52 edukátorek.

V letošním roce (leden – květen 2016) proběhlo v rámci projektu „Využijte svého práva na preventivní prohlídky“ již 106 přednášek, na kterých byly celkem proškoleny 2.324 osoby (z toho 724 studentky, ostatní veřejnost 1.600 osob).

Kromě přednášek formou prezentace se účastníme také různých veřejných akcí, kde šíříme osvětu formou edukace na stánku (Dny zdraví, AVON pochody apod.). Od ledna do května jsme se podíleli na 33 takových aktivitách.

Jako příklad bych ráda zmínila spolupráci s VZP. V květnu se edukátorky Mamma HELPu účastnily celorepublikové roadshow proti rakovině „Měsíc Fénixe“, v průběhu měsíce jsme navštívily 13 českých a moravských měst.

Zájem o přednášky a edukaci je důkazem, že toto téma je stále aktuální a že naše vzdělávací činnost je důležitá a má smysl.

Stanislava Absolínová, edukační projekty



Měly jsme možnost v rámci této akce na Lannově třídě umožnit příchozím nácvik samovyšetření prsou a poskytnout jim informace o prevenci nádorového onemocnění prsu. A těch není nikdy dost!

A jak se vzděláváme my?



Všechny naše terapeutky, které pracují v Mamma HELP centrech, si kromě seminářů a školení, jež absolvují v jiných organizacích, před prázdninami zopakovaly zásady vedení rozhovoru s klientkou. Výcviky vedla naše dlouholetá školitelka, klinická psycholožka Mgr. Marie Zemanová. V Praze se sešly kolegyně z Hradce Králové s pražskými, do plzeňského centra přijely terapeutky z Budějovic, v Brně se sešla děvčata ze všech čtyř moravských MH center.

Sdílení zkušeností z praxe je pro nás vždycky užitečnou součástí výcviku a umožňuje nám také udržet stejnou úroveň poskytovaných služeb v celé síti našich center.

Jak je to s dostupností léků

V červnu jsme se také společně s dalšími patientskými organizacemi zúčastnili přednášky pořádané Státním ústavem pro kontrolu léčiv ve spolupráci s Koalicí pro zdraví. Týkala se dvou aktuálních témat českého zdravotnictví ve vztahu k pacientům, a to problému nedostupnosti léků a reexportu.

Paralelní vývoz léčiv, tzv. reexport, je částečně důsledkem nízkých maximálních cen, za které lze s léčivem v České republice v porovnání se zahraničím obchodovat. Distributoři, tedy firmy s povolením distribuovat léky (dle SÚKL je jich v roce 2015 celkem 425), kteří se rozhodnout vyvážet, tímto způsobem profitují z levných léků, které mohou v zahraničí prodat někdy i za násobek jejich české ceny. Potíže nastávají v situaci, kdy může dojít k ohrožení dostupnosti nenahraditelných léčivých přípravků pro české pacienty. Problémem se proto nyní zabývá Ministerstvo zdravotnictví, které spolu s ústavem připravuje novelu zákona o léčivech. Při tom je ale zároveň důležité mít na paměti fakt, že dostupnost léků je značně ovlivněna také obchodní politikou držitelů rozhodnutí o registraci, jelikož léčivé přípravky jsou ve své podstatě obchodními artikly.

Přednáška byla ve své druhé části doplněna o informace týkající se správného zacházení s léky, což je tématem nové informativně preventivní kampaně SÚKL s názvem „Léky do koše nepatří“. Ta si klade za cíl poučit a informovat veřejnost o správném a bezpečném používání, skladování, likvidaci a manipulaci s léky. Více



o této kampani je možné nalézt na webových stránkách www.olecich.cz, nebo na facebookových stránkách O lécích.

Lucie Milaberská



Práva pacientů

se probírala na Ministerstvu zdravotnictví, kam pacientské organizace pozvala náměstkyně ministra JUDr. Lenka Teska Arnoštová, PhD. (na fotografii vpravo). Seminář, připravený ve spolupráci s Akademií pacientských organizací, vedla Mgr. Denisa Kopková, vedoucí oddělení správních agend MZ. Dostalo se nám ukázek z praxe a také jsme získali Rádce pacienta – příručku ke zlepšení bezpečí pacienta. Publikaci Rádce pacienta lze volně stáhnout na stránkách www.mzcr.cz. Seminář absolvovala většina našich koordinátorek.

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Výlet do Mníšku pod Brdy

V červnu jsme se vypravily na vycházku do Mníšku pod Brdy. Svezly jsme se příměstským autobusem a rovnou jsme absolvovaly prohlídku zámku. Expozice je zajímavá a zachovalá, shlédly jsme autentické pokoje, které obýval poslední majitel zámku až do roku 1945. Ze zámku jsme se pak už pěšky vydaly na Skalku, která se tyčí nad městečkem, je to poutní místo s křížovou cestou v barokním stylu. Cesta vedla do prudkého kopce krásnými alejemi lip. Výhled stojí za to, je vidět celé město i okolní krajina.



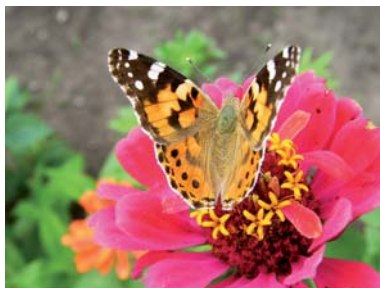
Na Skalce je možnost si opéct buřty, ve stánku si je můžete zakoupit a dřevo je vždy u ohně k dispozici. Bylo to příjemné zpestření, které potěšilo hlavně moji vnučku Agátu.

Ze Skalky je krásná cesta lesem až do Řevnic. Trasa vede pořád z kopce a je velmi pohodlná. Kolem cesty jsme našly pár hub, ale do lesa jsme se nevydaly, těšily jsme se na pozdní oběd. Z Řevnic jsme se vrátily do Prahy vlakem. Tentokrát nám vyšlo krásně počasí a byl to moc pěkný pohodový den.

Hanka Jírovcová

Umíme i dobře fotit!

Již poněkolkáté jsme se letos, v tom nejpárnějším pátku v červnu, zúčastnily Festivalu sociálních služeb v Hradci Králové. Pořadatelé před konáním festivalu vyhlásili fotografickou soutěž, do které jsem se snažila zapojit i naše děvčata. Nakonec jsem od nich získala několik pěkných záběrů. Obeslaly jsme všechny kategorie: voda ve všech podobách, zvířata naší přírody, ze života našich klientů



a organizace, portrét. Jaká byla moje radost, když jsem se dozvěděla, že se na třetím místě umístila naše členka Eva Koutníková se svou fotografií „Křehká krása“. Jako odměnu si přála odčervovací tablety pro kočičí útulek, ze kterého má doma již několik let kocourka. Přání bylo splněno, a Eva si odměnu spolu s dalšími drobnými dárky a svou zvětšenou fotografií převzala na podiu. Blahopřejeme!

Jana Smetanová, Hradec Králové



Poslední brněnský babinec před prázdninami

jsme v hojném počtu prožily ve středu 22. června u Yvy na zahradě. Počasí nám přálo, indonéska kuchyně chutnala a mnohá děvčata se potkala po delším čase, tak bylo o čem povídat. Yva byla skvělá hostitelka a jejich psí šampion se nám předvedl v plném lesku. Už jsme plánovaly i akce na září...

Pěkné léto všem!

Lenka Pelánková



Pozvánka na nový program v MH centru Praha

Kytice, která nikdy neuvadne

Během vašich letních výletů sbírejte květy a listy, lisujte je, budeme je potřebovat. Z krás přírody budeme lepit obrázky. Materiál k lisování sbírejte za slunečného dne, ne po dešti. Dochází k zahnívání a na květech se tvoří hnědé skvrny. Sbírejte jednotlivé květy, menší květenství i se stopkou. Vybírejte květy nepřekvetlé, mohou být zcela otevřené i poupata. Listy raději menší, budeme pracovat na formát A4 a A5. Sbírejte v různých lokalitách – zahrada, louky, les. Výborná jsou květenství trav. Nelisujte listy kožovité a větší větvičky jehličnanů.



Pro inspiraci doporučuji tento výběr: sedmikrásky, prvosenky, kousky z lat šeríku, kamzičník, jednotlivé květy pěnišníků nebo azalek, macešky (jsou výborné), narcisy, mateřídoušku, okvětní plátky pivoňek a růží, květy trvalek, levandule, květy jahodníku aj. Svoly trav s listy a květenstvím, listy břechťanu, pampelišky, zákuly, buk, dub, jahodníkový list a vše, co vám přijde zajímavé. Vše musí být nepřekvetlé, nepřezrálé – jinak se materiál drolí a rozpadává.

Jak na to?

Na výlet s sebou berte sešit, do kterého bude ukládat materiál během cesty. Po návratu opatrně přendejte části rostlin k lisování na bílý papír a stránkou bílého papíru opět překryjte (nedávejte je rovnou do novin, někdy se na květy obtiskne tiskařská čerň!), pak vložte do novin, proložte kartonem s vlnkou (důležité kvůli větrání a dobrému prosychání). Nutné zatížit! Sušte na teplém, dobře větraném místě, nikdy přímo na slunci. Během sušení zkontrolujte stav lisovaného materiálu. Nebuďte netrpěliví, vylisováno bude za 10 – 14 dní.

Poté květy roztráďte od zeleně a uložte v papírových krabičkách nebo obálkách. Doporučuji roztrádit podle lokalit, zvláště zahradu, louku, les...usnadní vám to práci při lepení. Pozor, vylisovaný materiál je křehký a snadno se poškodí.

Co budeme potřebovat?

Barevné papíry se strukturou velikosti A4 a A5, lepidlo Herkules, mističky na odlévání lepidla (stačí uzávěry od zavařovacích lahví), štěteček, skleničku na vodu, lisovaný materiál, kancelářské nůžky, úzké barevné stužky (třeba ty, které odsíhnete od nového svetru či halenky).

Pak už jen chuť do práce, popustit míru fantazie a dáme se do tvoření. Těšíte se? Já ano.

Hotový obrázek lze zarámovat, a pokud není příliš plastický, dá se použít na přední stranu i sklo (pěkné jsou rámečky z Ikea za pár korun), to vám pomůže dotvářet celkovou kompozici. Obrázek zavěsíte na neosluněné místo, aby nevybledly barvy.

Těším se na vás, zdraví Hanka Kovaříková

Kdo je Ada?

Ada Rosin Ulčáková je arteterapeutka, která tento obor studovala tři roky v Německu a má praxi z oboru jak ze Švýcarska, Izraele, tak i z České republiky. Mimo to se věnovala i studiu umění a pedagogiky. S Mamma HELPEM spolupracuje už několik let. Je velmi milá, vlídná, sympatická a tak ji chceme tímto rozhovorem představit i vám, které jste ještě neměly tu příležitost ji poznat osobně.

Za zakladatelku arteterapie je považována Margareta Naumburgová. V čem viděla přínos malování pro pacienty?

Malování je jako pramen, který nás pokaždé překvapí a poskytuje nekončící zdroj sebezpoznání a uvědomění skrz poznání světa. Cesta k harmonii, k rovnováze a nový vztah k sobě a k světu prostřednictvím unikátní terapeutické umělecké techniky.

Co můžete našim pacientkám v lekcích arteterapie nabídnout vy?

Jsou to nové impulsy do života a navození harmonie po prožitém stresu z těžkého onemocnění.

Máte v plánu pokračovat v brněnském centru v pravidelných lekcích?

Ano, ráda bych se potkala i s novými zájemkyněmi hned po prázdninách, v září.



Jak často se budete scházet?

Skupina se bude scházet vždy první středu v měsíci v 15 hodin v Mamma HELP centru Brno, Nerudova ulice 7. Konkrétní data v roce 2016 jsou tedy 7. září, 5. října, 2. listopadu a 7. prosince.

Kolik musí účastnice přispívat?

Vybíráme jen příspěvek na materiál a ten činí 30 Kč na lekci a na osobu.

Musí být výtvarně nadané?

Nemusí. Arteterapie používá umělecké pomůcky, jako jsou barvy, štětce, papír, ale cílem je posílení vitality člověka. Není třeba se obávat, že někdo není vhodný pro tuto terapii a nic se neděje, když se před tím výtvarné činnosti nevěnoval.

Děkujeme Adě za rozhovor i za péči o klientky našeho brněnského a pražského centra.

A nepřehlédněte v pražském programu informaci o výstavě ve Vozovně s názvem Svět viděný barvami!

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

Program MHC Praha

- 22. 9. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – budeme dělat malé sáčky na voňavé bylinky nebo drobné dárečky. Nebojte se navlékání jehel, nebudeme šít. Bylinky si nasušte během léta (stačí jich málo 1 – 2dl) a přineste si je s sebou.
- 1. 10. sobota Zveme vás i vaše přátele, děti a vnoučata na 6. ročník pochodu Vyšlápnete si s mammahelpkami a růžovou stužkou.** Už tradičně na Parukářce, Praha 3. Začátek programu v 13.30. Spousta zábavy pro všechny, výuka Nordic Walking chůze, dárek v cíli pro každého!
- 6. 10. čtvrtek 15.30 Dílna s Hankou Kovaříkovou** z Botanické zahrady Praha. **Vyrobíme si Kytici, která neuvadne.**
- 11.10. úterý 17.00 Vernisáž výstavy „Svět viděný barvami“.** **Kulturní centrum VOZOVNA**, Za žižkovskou vozovnou 18, Praha 3, (jen kousek od MH centra), kulturní program a malé pohoštění .
Akvarely pacientek, které pod vedením Ady Rosin Ulčákové, psycholožky, vznikly v hodinách arteterapie. Nejde o malbu v pravém slova smyslu, kde výsledkem je umělecké dílo, ale o hru s barvami, kdy obrázek, který vznikne, často překvapí i samotnou autorku. Jde hlavně o vyjádření pocitů a nálad.
- 13.10. čtvrtek 15.00 Malování s Adou** – je nutné se předem objednat během září.

Tělocvična

POZOR – cvičení začíná 15. 9. 2016 jógou

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

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 jizvou 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.

Vycházky s Hankou Jírovcovou

17. 9. Výlet ze Stříbrné Skalice do Sázavy

Sraz na stanici příměstského autobusu č. 382 Háje v **8.30** Odjezd autobusu v 8.45. Trasa má kolem 6 km.

Vycházky po Praze s Jelenou Burianovou

- 24. 9. Z Pohořelce kolem propadliště do pekel na Nový Svět.** Sraz v 10.00 na zastávce tramvaje 22 Pohořelec u sousoší Tychona Brahe a Johanna Keplera
- 8. 10. Do Židovského města za Golemem.** Sraz v 10.00 v hale stanice metra Staroměstská (vyjet pojízdými schody nahoru do vestibulu)

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

- 7. 9. Malování s Adou**
- 14. 9. Babinec po prázdninách** – přineste si fotky, zavzpomínáme na hezké letní zážitky
- 21. 9. Společná návštěva botanické zahrady** (máme ji za rohem!)
- 5. 10. Malování s Adou**
- 12.10. Podzimní vazby ze sušených květin**
- 19.10. Filcování s paní Iwonou Královou**
- 26.10. Návštěva vily Tugendhat** – jen omezený počet vstupenek!
Prodloužený okruh – začátek v 16.00. Zájemci si mohou přijít předem zaplatit vstupné do MH centra.

Program MHC Hradec Králové

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

- 1. 9. Babinec** – jak jsme prožily léto
- 7. 9. středa Výlet na Čapkovu Strž u Dobříše**, info na tel: 495 221 947
- 15. 9. Artedílna se Štěpánkou**
- 22. 9. Výlet za rakytníkem do Lhoty pod Libčany**
- 29. 9. Připravujeme se na Pochod s mammahelpkami a Říjen v růžové**
- 1. 10. sobota Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou**,
- 5. ročník pochodu s hůlkami. Žižkovy sady, začátek ve 14.00
- 6. 10. Městská knihovna: GEN – životní osudy**, sraz před knihovnou v 15,45 hod.
- 13.10. Babinec** s kokedamou

20.10. Šikovní ruce – tvoření

27.10. Cestovatelské okénko – Pohlednice z Kuby

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 centru od 15 hodin.

13. 9. Artedílna

21. 9. AMOENA nám nabídne protetické spodní prádlo, plavky a doplňky

27. 9. Artedílna

4. 10. Artedílna

15.10. Plaveme prsa – 6. ročník celostátní akce zastřešené Aliancí žen s rakovinou prsu. Bazén Slavia VŠ, Lochoťín, začátek v 14.00 hod. Chcete udělat něco pro své zdraví? Přijďte si s námi zaplavat!

18. 10. Artedílna

Témata jednotlivých artedíln budou na konci prázdnin upřesněna a oznámena na FB, www.mammahelp.cz, a také vás oslovíme elektronickou poštou (sdělte nám vaše e-mailové adresy?). Můžete si také samy zavolat na čísla: 377 917 395 nebo 739 632 886.

Každý čtvrtek od 15.00 – Rehabilitační cvičení s Jitkou – začínáme od 6. 9.

Program MHC České Budějovice

6. 9. úterý 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.

13. 9. úterý 15.00 Babinec. Společně se podělíme o zážitky z léta.

20. 9. úterý 15.00 Vůně plné života. Přednáška o léčivé síle esenciálních olejů.

1. 10. sobota 14.00 Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami

a růžovou stužkou. Srdečně Vás zveme na 2. ročník našeho pochodu v Budějicích!

4. 10. úterý 17.30 Sejdeme se v R51. Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídánís Mirkou Nezvalovou.

11.10. úterý 15.00 Artedílna se Sylvou. Vyrábíme pro radost.

18.10. úterý 15.00 Nezapomeň na prevenci. Přednáška věnovaná Říjnu v růžové se zaměřením na prevenci rakoviny prsu.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

7. 9. Artedílna – výroba čelenek do vlasů, pro děti i dospělé! Příprava na říjen v růžové.

14. 9. Kuchařské okénko Evy Valuchové. Veganství aneb žádné živočišné produkty.

21. 9. Přednáška – lymfedém a jeho terapie. Markéta Pospíšilová z Arcus Onko a lymfo centra v Olomouci. Přednáška se koná v na adrese Dlouhá 28 v sídle MAMMACENTRA, v přízemí. **Prosíme o potvrzení účasti předem.**

1. 10. sobota Pochod Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou. Těšíme se na vás v Bezručových sadech, zahájení programu v 10 hodin, start pochodu ve 12.00.

15.10. sobota Plaveme prsa v Přerově. Celostátní akce zastřešená Aliancí žen s rakovinou prsu se opět koná v plaveckém bazénu, Přerov, Kopaniny 2. Začínáme ve 13 hod.

Každé úterý nabízíme 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

7. 9. Babinec poprvé v našem novém centru – **přijďte se podívat do nových prostor!** Jsme jen o patro výš, ve výtahu zmačkněte číslo 5, ALE TEN VÝHLED...

21. 9. Tradiční odpoledne s Romanou. Opět po roce přijďte k nám na **houby!**

1. 10. sobota Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou. Náš pochod s hůlkami, opět u Galaxie, Vršava, s programem začínáme ve 14 hodin. Dárek jako překvapení!

21.10. Přijďte si procvičit mozkové závitky jednoduchou hrou. Budeme se na vás těšit už **od 14 hodin!**

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



Jana K. a Drahomíra K. – 1.8., Anna H. a Věra S. – 2.8., Alena H. a Eva K. – 3.8., Jiřka K. a Monika Š. – 4.8., Marie K. a Karla O. **(40)** – 5.8., Helena M., Alena P. **(60)**, Zuzana T. a Helena T. – 6.8., Marcela B. **(70)**, Blanka H., Marcela K., Veronika P. a Irena R. – 7.8., Jelena B. a Helena P. – 8.8., Marie H., Eva P. a Milena Ř. – 9.8., Marta K. Mgr., Miroslava M., Hana P. **(55)** a Jiřka S. **(90)** – 10.8., Helena K. a Jiřka M. **(65)** – 11.8., Vladimíra B. Ing., Václava H. a Yvona V. – 13.8., Denisa G. a Růžena U. – 14.8., Eva Č. a Dagmar M. – 15.8., Helena K., Radana K. **(65)** a Olga K. – 16.8., Alžběta Z. – 18.8., Iva J., Antonie K., Michaela P. a Věra P. – 19.8., Bronislava F., Romana H., Eva K., Eliška S. a Lydie U. – 20.8., Hana H. **(60)** a Jana Š. – 21.8., Margita H., Marcela N. Ing a Jana S. – 22.8., Miroslava S. MUDr. – 23.8., Iva R. – 24.8., Marie Š. – 25.8., Jana H. **(65)** a Eva K. – 26.8., Helena H., Jaroslava K. **(70)** a Hana Š. – 27.8., Jolana K. – 28.8., Štěpánka P. Bc. a Eva V. – 29.8.

... a v září

Jana C. **(70)** a Marie P. – 1.9., Marie H. a Eva S. – 2.9., Václava H., Alena K., Alena S. **(55)** a Anna V. – 3.9., Milena S. a Hana V. – 4.9., Eva F. – 5.9., Ludmila B., Lenka B. **(50)**, Helena M. **(65)** a Alena W. – 6.9., Marta V. – 7.9., Milada B. MUDr. **(75)** – 8.9., Elena M. Ing. a Hana T. – 10.9., Olga M. – 11.9., Dana J., Renata M. **(50)** a Jana M. – 12.9., Milan B. MUDr. a Jana Š. – 13.9., Miluška J. a Jana P. – 15.9., Alena H., Jana H., Helena K. **(65)** a Alena P. – 16.9., Radana K. – 17.9., Lýdia V. – 18.9., Magdalena Č. a Miroslava J. – 19.9., Helena V. – 21.9., Jiřka Č. **(50)**, Dana G. **(55)** a Jaroslava S. – 22.9., Růžena M., Lenka P. PaeDr. a Marie V. – 23.9., Marie M. – 24.9., Věra K., Marie N., Marcela N. **(65)**, Hana P. a Libuše V. – 25.9., Eva F. a Jiřka K. – 26.9., Jana D. a Eva K. – 27.9., Han D., Marie M., Olga R. a Drahomíra T. – 28.9., Vlasta K. – 29.9., Marie B., Hana K., Františka K. a Milena V. – 30.9.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: Hana Jírovcová
Koněvova 150, 130 00 Praha 3
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@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 Štítěného, 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, 5. etáž, 760 01 Zlín
Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz
Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová
Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Naše projekty dlouhodobě podporují:

kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský,
Plzeňský, Jihočeský, hlavní město Praha,

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

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



amoena



MIKROVĚŽE
PRAHA ČR KOKEŠ



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