

9 – 10 / 2016

ZÁŘÍ – ŘÍJEN



Spustili jsme novou lékařskou on-line poradnu
Kloboukové loučení s létem v Brně již po desáté
Zúčastnili jsme se Food festivalů
v Praze a Zlíně i Plzeňské vařečky

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

Milé mammahelpky,

Slunečné léto už nevolá, spíš jen z povzdálí mává, děti jsou zpátky ve škole, v našich osmi centrech jsme se vrátili k obvyklému režimu, terapeutky jsou odpočaté a energie i empatie mají na rozdávání – využijte to a nestyďte se u nás zaklepat.

Rozbíhají se i obvyklé odpolední aktivity – programy najdete na konci tohoto bulletinu a na www.mammahelp.cz (pod hlavičkou jednotlivých MH center), neváhejte a přijďte se podívat, určitě si vyberete podle svého zájmu. A jestli budete něco v programu postrádat, podělte se o svůj nápad, zkusíme to zařídit.

Znáte tu větu: Všechno je jednou poprvé? Tak ta mě napadá hned nad několika příspěvky tohoto čísla! Však uvidíte samy. Tak hezké počtení a ať nás všechny čeká jen to příjemné a dobré POPRVÉ!

Vaše Jana Drexlerová

Vzpomínka na moji první návštěvu v MH centru v Českých Budějovicích

Je krásný zářijový den, lidé pospíchají a já se ploužím historickým centrem Budějovic a přemýšlím, jak to asi dopadne – umřu nebo ještě ne? V žilách mi koluje kontrastní látka, za tři hodiny mě čeká screening kostí, aby se vyloučily metastázy... Ještě při odchodu z nemocnice si všímám nástěnky, kde se na mě usmívá holohlavá milá paní vábíci mě do Mammahelp centra. „Co mi pomůžou?“, myslím si v tu chvíli... ale protože nervozita stoupá, potřebuju s někým, kdo ví, promluvit... Volám na číslo, které jsem si „pro strýčka Příhodu“ uložila. Ozve se mi milý hlas Lídy, která mě zve na následující den, kdy se chystá otevření českobudějovického centra. Domluvíme se tedy, prohodíme pár slov a já se vrátím tak nějak víc v pohodě do nemocnice, kde vyšetření proběhne s výborným výsledkem.

Následující den přicházím do centra, jsem jejich úplně první pacientka, do péče si mě bere Zuzka Rusfelová, která mi tím, že je a že dělá to, co dělá, zachránila život. HOLKY, ZUZI, NIKDY VÁM TO NEZAPOMENU A MOC A MOC DĚKUJU!

Vendula Stočesová, České Budějovice

Moje první rekondice

Protože jsem celkem krátce po léčbě, uvítala jsem možnost zúčastnit se rekondice. Nikdy jsem na takovém pobytu nebyla. Bylo to moje poprvé. Malinko s obavami jsem vyrazila na Vysočinu. Moje největší obavy byly ze spolubydlících, zda si vyhovíme



s požadavky na větrání a teplotu v pokoji. Musela jsem ale konstatovat, že Hanka Jírovcová nás na pokoj vybrala skvěle. Takové dvě BB (báječné „baby“ – Hanku a Elišku) jsem nečekala. Z týdenního pobytu se stal jeden velký veselý výlet. Bezvadná cvičitelka Irenka nás dvakrát denně vtahovala do světa jógy a soustředění na vlastní tělo. Úžasná vedoucí akce Katka



Vondráčková pro nás připravila dva autobusové výlety – na Zelenou Horu a do Pernštejna s odbočkou do japonské zahrady ve Sněžném. Stravování i ubytování v hotelu Pavla bylo na vysoké úrovni. Vše korunovalo bezvadné počasí. Týden utekl jak voda. Loučení s novými kamarádkami bylo sice smutné, ale už se těším na další setkání.

Helena T., Praha

Start našich prvních Dobroběžkyň byl na jedničku!

Už v letním čísle bulletinu jsem psala o Luce Gremlicové z Olomouce, která se statečně jako první stala naší Dobroběžkyní. Hned poté se přidala pražská Jitka Millet, a obě jejich výzvy k veřejnosti (a hlavně jejich přátelům) se týkaly pomoci mladým pacientkám s dětmi. Obě rády běhají, ale sbírat při tom peníze na nějaký projekt? To byla hlavně obrovská výzva pro ně samotné... Pokud jde o cílovou částku, kterou si přály vysbírat, držely se raději při zemi, Lucka čtyři a Jitka pět tisíc – za pár dní ale byl jejich cíl splněn! A k jejich i naší radosti se částky stále navyšují, když to potrvá ještě chvíli, zřejmě nám to umožní poskytnout celý pobyt ZDARMA všem pacientkám, které s námi pojedou na víkend do Janských Lázní!

V době, kdy tohle píšu, si Jitka už skoro nazouvá běžecké boty – Birell běh na 10 km ji čeká v Praze v sobotu 10. září. **Ale možnost přispět je otevřená až do 18. 9.**, a pokud chcete poslat něco i vy, budeme moc rádi!

Lucka běží v Ústí nad Labem hned týden nato, 17. 9., a čeká ji půlmaratón! **Přispět na její výzvu můžete dokonce až do 24. září**, tak si to nenechte ujít. Lucka, jak už jsem prozradila minule, všechny letošní běhy pod značkou RUN CZECH absolvovala na naší počest. Moc děkujeme!

A jak taková výzva vypadá, a kde ji najdete?

Jitka Millet

Běhání mě baví už dlouho, stejně jako mého manžela. Vynucenou přestávkou pro mě bylo onkologické onemocnění. Bylo to obrovské štěstí, když jsem brzy po vyléčení zase uběhla pražský pětikilometrový závod. I proto fandím všem ženám, které potkalo to, co mě. A chci svým letošním během přispět mladým pacientkám s rakovinou prsu, aby mohly i se svými dětmi jet ZDARMA na víkendový pobyt, kde se jim budou věnovat i psychologky. Pomůžete mi s tím?

Cílová částka

5000 Kč

Základní darovací částky

200, 300, 500, 1000 Kč

Výzvu najdete na

www.darujme.cz/jitkabezipromammahelp

Časové rozmezí výzvy

18. 8. – 17. 9.

Lucie Gremlicová

Před třemi lety jsem našla běh anebo možná běh si našel mě. A od té doby běžíme životem pospolu. Svoje první půlmaratony i maraton jsem běžela jen pro sebe, pro svou radost. Letos jsem se rozhodla běžet pro Mamma HELP – neziskovou organizaci, která pomáhá ženám s rakovinou prsu a jejich rodinám.

Pracuji ve FN v Olomouci jako radiologická asistentka ve screeningovém mamografickém centru a se ženami, které onemocněly karcinomem prsu a procházejí náročnou léčbou, se setkávám téměř denně.

Chtěla bych jim pomoci v jejich boji s nemocí a s následnou rekonvalescencí. Poběžím, aby mohly i se svými dětmi jet ZDARMA na víkendový pobyt, pořádaný v říjnu Mamma HELPEM, kde se jim budou věnovat i psychologky.

Podpořte můj běh?

Cílová částka

4000 Kč

Základní darovací částky

200, 300, 500, 1000 Kč

Výzvu najdete na

www.darujme.cz/luciebezipromammahelp

Časové rozmezí výzvy

18. 8. – 24. 9.



Já a moje první focení pro časopis

Jednoho srpnového dne mi volala olomoucká koordinátorka Kája a prosila mě o fotky, na základě kterých můžeme být vybráni pro rozhovor do časopisu *Moje psychologie*. Řekla jsem si proč ne a fotky jí poslala. Přiznám se, že nadále jsem to pustila z hlavy a vůbec jsem nad případným rozhovorem nepřemýšlela. O to krásnější to bylo překvapení, když mi zavolala Jana Drexlerová, že já a další ženy včetně Káji jsme vybrány. K danému rozhovoru či malému příběhu je ovšem nutné, abychom byly i profesionálně vyfocené. A tak jsme měly úžasnou příležitost se nechat zkrášlit jako modelky a herecké hvězdy! Vydaly jsme se vlakem do Prahy, ateliér nebylo těžké najít, bylo to blízko Karlova náměstí. Uvítal nás tam velice příjemný a vstřícný tým v čele s fotografem, vizážistkou, stylistkou, a nechybělo ani zastoupení časopisu *Moje psychologie*. A tak jsme se ponořily do atmosféry hvězd a modelek, které musí projít procedurou líčení a výběru oblečení před focením. Vizážistka, neboli „Make-up Artist“ nám udělala dokonalý make-up, upravila vlasy, stylistka vybrala vhodné oblečení a šlo se na focení. Byla to, myslím nejen pro mne, ta nejtěžší část. Najednou se ocitnete v centru pozornosti a všech světel, ale zároveň se jen soustředíte na pana fotografa, který zkouší a vymýšlí různé pózy. Byla jsem trochu nervózní, ale díky bezvadnému přístupu všech zúčastněných nervozita opadla a focení a vše okolo jsem si skvěle užila. Jsem moc ráda a děkuji, že jsem měla příležitost poznat zákulisí redakční práce, tvorby časopisu, poznat nové tváře, osobně se seznámit s Janou Drexlerovou, kterou jsem zatím znala jen po telefonu, a udělat si s Kájou krásný výlet do mé oblíbené Prahy. A jak to vlastně celé dopadlo? Tak to si musíte počkat na nové číslo *Mojí psychologie*, které vyjde v říjnu, v měsíci boje proti rakovině psu!

Jitka Polášková

A co říjen v růžové?

Myslím, že většina lidí v této zemi už dobře ví, co znamená PINKTOBER, tedy Říjen v růžové. Mammahelpky mohou být oprávněně hrdé, že k povědomí o tomto celosvětovém fenoménu podstatnou měrou přispěly. Vděčíme za to i vstřícnosti a přízni řady významných partnerů, k nimž patří samozřejmě i média. A proto si nezapomeňte ani letos koupit říjnové číslo časopisu *Moje psychologie*, o němž se zmiňuje v předchozím příspěvku Jitka Polášková. Překvapení bude určitě víc, doufám, že se nám podaří v řadě měst k 15. říjnu růžově nasvítit významné budovy, budete si taky moci koupit růžové víno s růžovou mašličkou (stejně jako vloni z Vinařství Vajbar), naše edukátorky potkáte v říjnu v obchodních centrech v Plzni, v pražském Edenu a v Letňanech. A na mnoha dalších mís-

tech, ve školách, v knihovnách, v nemocnicích, v bankách, ve firmách a dalších institucích, kam si nás v říjnu všichni zvou.

K našim partnerům i letos patří Hard Rock Café v Praze, kde kromě získání výtěžku z koncertů – stejně jako vloni – máme ještě příležitost uspořádat tvůrčí dílny pro mámy s dětmi. V Českých Budějovicích bude opět benefiční divadelní představení, v Přerově a v Plzni vás zveme do bazénu na populární Plaveme prsa (pod hlavičkou Aliance žen s rakovinou prsu se akce připravuje i v dalších městech, podívejte se na www.breastcancer.cz).

Možná se v některé z restaurací v říjnu setkáte s růžovým jídelním lístkem, nebo si objednáte v cukrárně něco sladkého s růžovou mašličkou. Nebo... ale to opravdu prozradit nemůžu! To odtajníme opravdu až 1. října, mimo jiné na všech našich Pochodech s hůlkami, kam určitě většina z vás přijde! Uvidíme se na tradičních místech, v Praze na Parukářce, v Hradci v Žižkově a v Olomouci v Bezručových sadech, taky v Budějovicích a v Brně. Když to zmeškáte, hledejte rychle na našich stránkách www.mammahelp.cz NOVÝ SYMBOL naší zbrusu nové kampaně! Moc se těšíme na vaši reakci...

Tvůrčí a realizační tým: Lucie, Jana a Jana, Natálie, Lukáš, Filip

Nová odborná lékařská on-line poradna

na našich stránkách www.mammahelp.cz nebo přímo na poradna.mammahelp.cz

Jedná se o novou službu pro pacientky, spuštěnou od poloviny srpna 2016. Ptát se můžete na cokoli, získali jsme ke spolupráci odborníky na diagnostiku i léčení nádorového onemocnění prsu, za což jsme jim velmi vděční. Vaše dotazy jim přidělíme podle jejich odborností.

Odpovídat vám budou:

MUDr. Alena Bílková, Ph.D., a MUDr. Halka Bitmanová – mamodiagnostika a prevence

doc. MUDr. Lenka Foretová Ph.D. – genetika

MUDr. Karolína Hovorková, MUDr. Petra Hrabětová, MUDr. Tereza Kohlová – klinická onkologie

MUDr. Renata Koževnikovová – klinická onkologie a paliativní péče

doc. MUDr. Aleš Nejedly – plastická chirurgie

Po vyplnění povinných kolonek v dotazníku můžete sami volit ze dvou možností:

- ano, souhlasím s tím, aby můj dotaz byl zveřejněn na webu
- nesouhlasím s uveřejněním, odpověď zašlete pouze na můj soukromý mail

Lékař zodpovězený dotaz podle vámi zvolené možnosti do 3 dnů zašle – buď pouze vám, nebo do poradny ke zveřejnění.

Poznámka k poradně on-line

Již několikrát se nám v brněnském centru stalo, že přišla utrápená klientka s hrůzou v očích, že jí lékaři řekli, ať si vybere způsob léčby. Co ona si má vybrat, když ani lékaři tedy asi nevědí, jak pokračovat. Svěřila jsem se s tím naší odborné garantce, MUDr. Lence Foretové, která mi dala toto vysvětlení: Pacientky si takové sdělení lékaře špatně vysvětlují. Samozřejmě, že lékaři vědí, jak v léčbě postupovat. Jen někdy jsou dvě – nebo i více cest, jak k cíli dojít. V tom případě nechají na pacientce, ať si vybere, který postup je jí nejbližší.

Myslím, že to vede také k tomu, že se lidé snaží o své nemoci co nejvíce informovat, aby jejich rozhodnutí bylo správné a v budoucnu si řekli, že volili správně.

I proto jsem ráda, že kromě bezplatné telefonní [AVON linky](#) proti rakovině prsu **800 180 880** funguje teď i naše nová poradna. Nabízí pacientkám další možnost, jak se zeptat, a lépe porozumět. Odpovědi dalších odborníků jim také mohou usnadnit jejich rozhodnutí, jistě nelehká a pro život závažná.

Lenka Pelánková, koordinátorka MHC Brno

Zlínské centrum v nových prostorách



Vždy, když něco končí, něco nového začíná. I my v našem zlínském centru jsme se rozhodli pro změnu. Opustili jsme prostory našeho dosavadního působení ve 4. poschodí OC Modus. Přestože jsme zde strávili čtyři krásné roky, nastal čas na změnu. Ale už vás nebudeme dlouho napínat, kam se naše centrum přestěhovalo. Ne daleko, pouze o patro výš. Takže nás teď najdete v **5. patře toho samého OC Modus**. Vyměnili jsme pěkné prostory za ještě krás-

nější. Ale to sami posoudíte, pokud se k nám rozhodnete přijít. Máme zde dokonce prostornou terasu, ale hlavně vlastní kuchyňku, která nám tolik scházela. Tímto jste k nám srdečně zváni. Moc se na vás těšíme.

kolektiv MHC Zlín

Poprvé na Food festivalu v Praze



Abych byla upřímná, informací, že se zúčastníme Food festivalu, který pořádá Chefparade v Praze, jsem nebyla nejdříve vůbec nadšená. Měla jsem strach, jak obstojíme na tak velké akci v zahradách Trojského zámku, kde budou velké gastronomie se svými úžasnými pochoutkami, známí kuchaři a hledala jsem všechna proti.

Vše se obrátilo ve chvíli, kdy jsme začaly s Danielou plánovat,

co která upečeme. Při pečení máslových sušenek už mě to chytlo a už jsem vymýšlela další. Zaměřily jsme se na klasiku, takže linecké pečivo jsme pekly ve dvou provedeních, ze špalďové mouky i klasické.

Moje kamarádka mě také nenechala ve štychu a upekla pro nás hory sýrových spirálek s různými druhy sýra, a naše kolegyně Jarmila přinesla další spirálky ještě s jinou příchutí.

Poslední dny před prodejem jsme se vrhly na kynutá těsta. Daniela napekla pagáčky se škvarky a můj přítel Vladimír hory šátečků s mákem a švestkami, ale i buchtíčky plněné skvělou mrkvovou náplní. Byly toho kopce. Protože jako pracující důchodce si vybírá celé září volno, má na pečení čas a hlavně peče s velkou láskou a nadšením. Je to na jeho pečených dobrotách hodně znát.

Tím však práce neskočila, všechno jsme balily s děvčaty v našem centru do pěkných balíčků a s úhlednými jmenovkami. Všechno bylo dokonalé! Asi si myslíte, že se moc chválíme, ale podle ohlasů přímo na festivalu musím říci, že se naše dárkové balení dobrot líbilo všem.





Měly jsme krásné místo pod stromy, nesvítilo na nás přímé slunce, lidé v okolních stáncích byli moc fajn. Většinou se u nás zákazníci zastavovali i podruhé, když odcházeli přejedení domů a potřebovali pro své blízké nějaké dárečky, ale mnozí z nich k nám také přišli s tím, že nás chtějí podpořit. Prodávaly jsme také naše širé hračky. Kočky a sloni šly na odbyt.

Celá atmosféra dvoudenní akce pro nás byla nezapomenutelná, lidé na piknikových dekách nebo u párty stolů, kteří si vychutnávali všechny možné dobroty, krása zámecké zahrady, to vše působilo hodně pohodově.

Hodně jsme se naučily a odpozorovaly, co by bylo pro nás na příští rok ještě lepší a také co už letos zabodovalo.

Chci poděkovat také děvčatům z Hradce, které nám přijely v neděli pomoci, protože jsme o tomto víkendu měly v Praze ještě dvě další akce.

Hanka Jírovcová

První Garden Food festival ve Zlíně a my byly u toho!



Slunečné počasí, mimořádné gastronomické lahůdky i osvědčená klasika, hvězdní hosté a napínavé kuchařské souboje. Takový byl první ročník Garden Food Festivalu ve Zlíně, který navštívilo podle předběžných odhadů organizátorů na 11 tisíc milovníků dobrého jídla a pití. V zámeckém parku mohli během prvního záříového víkendu ochutnávat z nabídky více než padesáti restaurací a regi-

onálních vystavovatelů. Přímo před hlavním vstupem do zámku měl stánek i náš zlínský Mamma HELP. Na vývěsní tabuli si kolemjdoucí mohli přečíst naši nabídku: Pravá valašská kyselice, valašský trnkáč a sušení praváci z Valašska. Kyselici jsme si nechaly navařit mou sousedkou Jarmilou, která je držitelka třetího místa v soutěži o nejlepší kyselici. Trnkáče napekla naše Romča, která v centru slouží a i krásně nasušené hříbky byla její zásluha. Oběma děvčatům patří velký dík. Prostě jsme vsadily na klasiku a typické valašské speciality. Den před samotnou akcí, když jsem si šla pro uvařenou kyselici, která krásně voněla až k našemu plotu, ve mně poprvé zatrnulo při pohledu na obrovský, kouřící hrnec plný po okraj polévky. V uších jakoby z dálky ke mně dolehla trošku omluvná slova kuchařky, že kyselice není 20 litrů, jak byla původní domluva, ale že jí bude litrů třicet. A také že se nemusíme bát, naše nabídka bude stejně ta nejlepší. Chtěla jsem jí věřit... ale moc mě to nešlo a přemýšlela jsem, komu bude polévku rozdávat, když ji neprodáme.

V sobotu jsme vyzdobily stánek našimi výrobky z artedílen, pocukrovaly trnkáče, zabalené hříbky naaranžovaly do proutěné ošatky a začaly přihřívát naši hlavní dobrotku. První zájemci na sebe nenechali dlouho čekat a ...nebudu vás dlouho napínat, první den jsme prodaly 13 litrů a další den 17 litrů naší vynikající valašské kyselice. Moc nás potěšilo, když se lidé vraceli a dokonce i zazněla slova, že nejvíce si pochutnali právě u nás.

S projektem „Holky už mi zase chutná!“ jsem měla to štěstí seznámit i Markétu Hruběšovou, které byla hlavním hostem festivalu. Moc nám fandí a dostaly jsme její kuchařku s milým věnováním.

Když jsem se tak procházela festivalovým parkem, ochutnávala různé dobrotky, nasávala nejen vůně, ale i samotnou atmosféru, pozorovala účastníky i samotné prodejce, obdivovala šikovné kuchaře a všechny ty dobrotky... a viděla davy mířící k našemu stánku, kde z dálky voněla ta nej kyselice a kde má děvčata spokojeně prodávala, nabízela a ještě stihla mluvit o Mamma HELPu... měla jsem velikou radost, že jsme si s tímhle nelehkým úkolem poradily! A bylo mi jasné, že se všechny budeme těšit na další ročník!

Katka Vondráčková



Mamma HELP poprvé také na Plzeňské vařečce

V sobotu 3. září se také plzeňským mammahelpkám podařilo zabodovat na veřejnosti s naším oblíbeným projektem „Holky, už mi zase chutná!“

Zúčastnily jsme se už klasického klání gastronomických firem s názvem Plzeňská vařečka, které se konalo v Doubravce na louce pod Sv. Jiřím.

Počasí bylo nakloněno a tak celý den i v Plzni proběhl v příjemné atmosféře. Když si v podvečerních hodinách našly ceny své majitele (odborná porota byla složena z pánů Sapíka a Babici, kteří se přišli podívat i k našemu stánku), byly jsme spokojené i my.

Ilona T.

P.S.: Děkujeme pražským mammahelpkám, že nás na poslední chvíli „založily“ svými napečenými dobrotami!



Mamma HELP je členem Evropské koalice pacientů s rakovinou (ECPC)

Koalice spojuje již 402 patientských organizací a hájí zájmy více než 10 milionů onkologických pacientů. Je partnerem evropských institucí a vědeckých společností. V roce 2016 se ECPC přestěhovala z Amsterdamu do Bruselu, nyní je zaregistrována jako belgická instituce a slibuje si od toho zlepšení a zjednodušení spolupráce s evropskými úřady. Mamma HELP je členem této koalice od minulého roku.

Důležitost našeho členství v mezinárodní patientské organizaci všechny chápeme: je to nejen výměna informací a zkušeností, příležitost účasti na vzdělávacích akcích a metodická podpora, možnost zapojení se do mezinárodních projektů a kampaní a více příležitostí prosazovat práva a potřeby onkologických pacientů na mezinárodní úrovni.

Prvním členem ECPC z ČR byl spolek Diagnóza leukemie, jehož zakladatelkou a dlouholetou předsedkyní je paní Jana Pelouchová (na léčbě chronické myelózy již 14. rokem), které vděčíme ve značné míře za naše členství. Toto onemocnění patří ke vzácnému druhu rakovin na rozdíl od rakoviny prsu. Paní Pelouchové se výjimečně podařilo potkat v čekárně pacienta se stejnou diagnózou. Možná i proto si brzy uvědomila význam mezinárodních kontaktů a členství v mezinárodních patientských organizacích. Je obdivuhodné, co dokázala tato sympatická, elegantní žena za tu dobu. Paní Pelouchová je spoluzakladatelkou globální internetové sítě CML Advocates Network (2007) www.cmladvocates.net a v letošním roce stála u vzniku globální sítě pro patientské organizace zaměřené na nemocné s chronickou lymfocytární leukémií. Jak sama píše, motivem její veškeré spolupráce s mezinárodními organizacemi je snaha získat zkušenosti nad rámec českého mikroprostoru v oblasti působení patientských organizací a oblastí vzácných krevních malignit. Diagnóza leukemie (tehdy Diagnóza CML) se stala aktivním členem ECPC. Vyhraněné názory a zkušenosti z jednání s českými zdravotnickými institucemi byly důvodem kooptace Jany Pelouchové do správní rady ECPC v roce 2011 a následného zvolení pro období 2013 - 2016, i opětovného zvolení pro období 2016 - 2019. „Nejedná se o funkci profesionální“, vysvětluje Jana Pelouchová, „veškerá práce je dobrovolná, na druhé straně poskytuje jedinečnou příležitost přenést názory pacientů do vědeckých organizací (ECCO PAC – patientská poradní rada evropské onkologické organizace ECCO) a formací (RARE CANCERS EUROPE – zastoupení vědců, farmaceutického průmyslu a zastřešujících patientských organizací). Je to příležitost pro aktivisty patientských organizací, kteří souznějí s heslem ECPC “Nic o nás bez nás”. V praxi zdravotnických systémů je to mnohdy přesně naopak!“

ECPC řídí sedmičlenná správní rada, kde musí být nejméně polovina členů pacienti. Kontrolním orgánem ECPC je tříčlenný auditní výbor. Jejich volební období trvá 3 roky

a právě v tomto roce skončilo. Jako plnoprávný člen se Mamma HELP též zúčastnil hlasování. Znovu zvoleným prezidentem koalice je Francesco De Lorenzo, onkologický pacient (rakovina tlustého střeva), lékař a profesor biochemie na Univerzitě Federico II Naples (Itálie). Je spoluzakladatelem ECPC a od začátku působil v její radě.

Nejvyšší orgánem ECPC je jako u většiny společenství valná hromada, tzv. „general assembly“, která se konala ve dnech 3. – 5. června v Bruselu, kde jsem zastupovala Mamma HELP. Vystupovali zde zástupci z Evropské komise, přední onkologové, zástupci patientských organizací.

Profesor Lorenzo hovořil o práci ECPC za předchozí období a o plánech do budoucna. Jedno z klíčových témat ECPC jsou rozdílné možnosti v onkologické léčbě v jednotlivých státech i v rámci Evropy. Absence nezbytné onkologické léčby, nedostatečné vybavení jak pro diagnostikování, tak i pro radioterapii, absence nebo nedostatek nezbytných léčiv pro chemoterapii a další druhy onkologické léčby se v evropských státech stále vyskytuje, např. v Řecku, Rumunsku a Bulharsku. Fakta a statistické údaje jsou v těchto státech naprosto alarmující. ECPC zmapovala situaci v jednotlivých státech a zveřejnila výsledky na vídeňském kongresu ECCO v roce 2014. Dále seznámila s touto situací Evropskou komisí a má tento problém pod kontrolou.

Dalším velkým tématem jsou průtahy při zavádění inovací v onkologické léčbě. V roce 2016 ECPC iniciovalo na toto téma jednání v Evropském parlamentu. Po něm hned následuje problém duplicitního zpracování údajů. Přes 50 zdravotnických organizací, které se zabývají hodnocením zdravotnických technologií, zpracovává stejný soubor dat. ECPC usiluje o založení jednotné panevropské datové sítě a většího zapojení pacientů do procesu hodnocení inovací.

Onkoložka Jane Maher z Londýna, která pracuje v onkologii přes 20 let, zdůraznila, že ve Velké Británii žije 2,5 mil. lidí s rakovinou a každých 5 let jich 400 tis. přibývá. Zamýšlela se, jak nejlépe informovat pacienty o tom, jak jejich nemoc ovlivní jejich život včetně finanční a psychické stránky, aby byli na tyto změny připraveni. Mezi jiným si kladla otázku, zda můžeme v naší době IT zcela upustit od brožur a letáků. Čísla nám ukazují, že to není možné. V roce 2010 až 70 % pacientů (ze 750) získávalo informaci prostřednictvím tiskovin a 54 % je vyhledávalo na internetu. Závěry průzkumu z Velké Británie se shodují s našimi zkušenostmi. Tiskoviny zůstávají i u nás důležitým zdrojem informací.

Další den jednání se prezident Lorenzo věnoval problémům onkologických pacientů. Zdůraznil, že tvoří početnou skupinu, vždyť jenom v Evropě je jich 10 mil. Z toho vyplývá potřeba ošetřit jejich práva a potřeby. Seznámil nás se statistickými údaji – rozdělením pacientů dle druhu onemocnění, věkové kategorie, pohlaví, státu, zeměpisné polohy, zmínil procento recidiv a rovněž vedlejší účinky onkologické léčby: kardiovaskulární

a metabolické problémy, omezení v sexuálním životě a ztrátu fertility, kde nám přichází na pomoc kryoprezervace semene a vajíček, psychické problémy včetně depresí. Četné komplikace a vedlejší účinky onkologické léčby vyžadují, aby léčba byla komplexní: zahrnovala individuálně zaměřenou následnou péči a rehabilitaci, včetně rehabilitace psychologické a sociální. Dalším problémem, na který je třeba se zaměřit, je zaměstnanost – návrat onkologických pacientů na trh práce.

Vřele jsme s ním všichni souhlasili, vždyť kvalita následné péče a rehabilitace jsou významnou součástí usilování všech patientských organizací a všichni víme, jak je to důležité.

Všichni účastníci byli vyzváni, aby seznámili ostatní se situací ve svých státech, což jsem také učinila. S příspěvkem vystoupila i viceprezidentka ECPC, pí. Apostolidis a informovala nás o neutěšené situaci onkologie v Řecku. Zaujal mne zvláště jeden z dalších příspěvků, o onkologické péči v Turecku, která je na mnohem nižší úrovni než u nás. Například mamografický screening má zadarmo prvních 500 žen, které doprovodí do centra manžel, v rámci projektu „My husband cares for me“.

Další blok příspěvků byl věnován HTA – hodnocení zdravotnických technologií, které je založeno na srovnání výsledků jednotlivých technologií tj. (dosažené zlepšení zdravotního stavu) a jejich nákladů mezi sebou. Do hodnocených technologií jsou zahrnuty jak lékařské přístroje a zdravotnické prostředky, tak i léky, metody a organizace zdravotnictví. Doktor Flamion z bruselské univerzity a doktorka Facey z univerzity v Edinburghu zdůraznili potřebu větší účasti pacientů v tomto hodnocení, současně navrhli postupy, jak zapojit pacienty do rozhodovacího procesu. Nezastupitelná role by měla v tomto procesu patřit patientským organizacím. Doktor Goettsch ze Státního zdravotního ústavu v Dánsku hovořil o potřebě vytvořit evropskou HTA síť. Tak bychom se mohli vyhnout duplicitnímu zpracování a hodnocení údajů, snížit náklady a získat objektivnější výsledky. Evropská komise přijala v r. 2011 návrhy na nové programy v této oblasti, které budou probíhat v letech 2014 – 2020. Součástí evropského programu v oblasti zdraví je spolupráce při hodnocení zdravotnických technologií, vytvoření celounijní dobrovolné sítě agentur HTA ve členských státech.

Poslední vystoupení před závěrečnými zprávami patřila Kathi Apostolidis, viceprezidentce ECPC a paní Sullivan, zkušené pracovníci v oboru IT ve státní správě Anglie a evropských institucí. Hovořily o narůstajícím významu mHealth (poskytování zdravotnických služeb a informací pomocí mobilní technologie jako jsou mobilní telefony a PDA -osobní digitální asistenti) a eHealth technologií (elektronické zdravotnictví – podporuje léčbu, diagnostiku, zdravotnickou správu, a to vše za využití komunikačních a informačních technologií) v onkologické léčbě. Jejich mocný potenciál nezná bohužel řada pacientů a lékařů, jež využívají nedostatečně. Základem je sdílení informací mezi poskytovateli zdravotní péče a pacienty. Dále také mezi jednotlivými nemocnicemi, zdravotnickými

informačními sítěmi a zdravotnickým personálem. Cílem je široké propojení všech účastníků zdravotnictví za pomoci moderních technologií. Dámy uvedly konkrétní a názorné příklady využití technologií mHealth a eHealth.

Na závěr se nám představili noví členové správní rady, auditního a vědeckého výboru. Profesor Francesco De Lorenzo nás seznámil s činností ECPC v roce 2015, ředitelka Mihaela Militaru s finanční zprávou, která byla příkladně srozumitelná a přehledná. Ve správní radě znovu zasedla i Jana Pelouchová ve funkci tajemnice. Co se týče budoucí práce ECPC, prezident Lorenzo počítá se zjednodušením volebního řádu a zabezpečení kontinuity v práci koalice, což zajistí jednak nová funkce „Past Prezident“ (bývalý prezident) a jednak vědecký výbor (Scientific Committee).

Považuji toto setkání za velmi efektivní, sympatické mi bylo vysoké pracovní nasazení přítomných a konkrétní návrhy na řešení problémů, které jsou opravdu pro zlepšení života onkologicky nemocných klíčové.

Jelena Buriánová, Mamma HELP

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

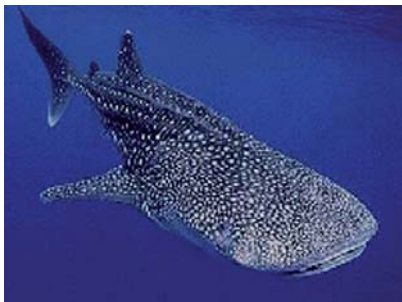
Výlet do Mexika podruhé

O gurmánské části naší cesty do Mexika jsme psaly v minulém čísle. Tentokrát bychom se s Vámi chtěly podělit alespoň o něco z vyprávění Matěje Tlapáka, který nějaký čas v této zemi žil. Připravil pro nás spoustu úžasných fotografií a také dva krátké dokumentární filmy. Měly jsme možnost prohlédnout si ulice a památky Mexico City, a také jsme nahlédly do života místních obyvatel.



Měly jsme možnost prohlédnout si ulice a památky Mexico City, a také jsme nahlédly do života místních obyvatel.

Pak nás Matěj vzal do oblastí Yucatanu, do Riviera Maya zalité sluncem a zaky nám představil zdejší podmořský život. Velký dojem na nás udělaly filmové záběry ze setkání se žralokem velrybím a mořskými želvami. Teď už víme, že tento žralok je největším žijícím zástupcem žraloků, že dorůstá obvykle délky 8, ale v mimořádných případech až 18 metrů! Není našťěstí člověku nebezpečný, žije se planktonem a malými rybami.



Na poloostrově Yucatán se nachází zřícenina mayského města Chichén Itzá, která byla zařazena mezi 7 novodobých divů světa. Nejznámější stavbou je Kukulkánova pyramida. Je to pyramida o čtyřech stranách, kulminující v obdélníkovém chrámě. Každá strana má 91 schodů a do chrámu

nahoře vede jeden, poslední schod. Celkem je to 365 schodů, tolik, kolik je dnů v roce.

A nesmíme zapomenout na cenotes. Po celém Yucatanu se nachází velké množství těchto tajemných jezírek. Jsou to zatopené krasové jeskyně s průzračnou vodou. Na poloostrově Yucatán se nevyskytuje téměř žádná povrchová voda, Mayové tedy byli odkázáni právě na cenotes. Pro původní, ale i současné obyvatele představují nejen zdroj pitné vody, ale také posvátné brány do podsvětí. Nejznámější cenote je Studna Obětí v Chichén Itzá, kde docházelo i k obětním rituálům. Oběťmi zde byli lidé...

Na závěr lze jen zopakovat, že jsme prožily úžasné odpoledne, které potěšilo naše smysly. Mexiko jsme ochutnali, vnímaly, cítily, viděly...a udělalo nám to radost.

Prostě už nám zase chutná život.

Iva, České Budějovice



Výlet do Mníšku pod Brdy II, trochu jinak

Tak jako Hanka Jírovcová s vnučkou a s pražskými děvčaty, tak i já putovala tímto kouzelným krajem...

Příroda tu rozhodně nešetřila svými dary. Les voní nahořklou vůní pryskyřice a v létě zase sladce jahodami a ostružinami. Z prosluněných strání a luk je silně cítit rozkvetlá mateřídouška obecná, heřmánek pravý i třezalka tečkovaná. Stačí jen zastavit se, dívat se na tu nádhru a zaposlouchat se do hlubokého ticha. Co víc je třeba člověku prostému a vnímavému?

Mníšek pod Brdy je onen Lážov, kde se odehrává děj oblíbené knížky Felixe Háje „Školák Kája Mařík“ a já si dovolila ocitovat z ní pár vět. Nikdy jsem v tomto městečku, ležícím na jihu Prahy a obklopeném brdskými lesy, nebyla. Jen četba mě sem přenesla...

Pro svou laskavost a lásku k lidem se mi tato už pozapomenutá knížka stala průvodcem do nemocnice. Poprvé to bylo v roce 2000, byla jsem na začátku léčby a podstupovala svou první operaci. U nemocničního personálu vždy vykouzila úsměv. Nyní si začínají v knížce listovat a hledat obrázky i mé vnučky, když mi plní knihovnu. Káji Maříka je celkem sedm dílů. Když jsem zase po jednom nájezdu vnuček knihy rovnala, rozevřel se mi čtvrtý díl. Na úvodní stránce vidím tužkou lehce vepsaný vzkaz pro manžela:

1. Pyžamo vyper s Martinovými tričkama na 40°K.
2. Rifle, ponožky na 30°K.
3. Donést do špitálu šestý díl Maříka, ručník a tužkové baterie.

Tak vidíte, moje vzpomínání výletem začalo a tvrdou realitou skončilo... Ale už je zase dobře!

Dáša Koláčková, MHC Přerov

Začalo to vyšivkou

Růžovou vyšivkou jsme začínaly v centrech ruční práce v našich artedílnách. Musím přiznat, že s nedůvěrou v úspěch. Vždyť kdo by v dnešní době vyšíval a komu by se mohlo líbit křížkové vyšívání? Ty doby jsou už dávno v nenávratnu, říkaly jsme si s pochybami. Ale naše paní ředitelka měla buď dobré informace, nebo dobrou vizi. Úspěch se dostavil! Pro velký zájem klientek o vyšívání, ale i zájemců o naše vyšivky, jsme nestíhaly. Začaly jsme jednoduchými knižními záložkami, hodně se všem líbila vyšívaná vánoční i velikonoční přání nebo znamení zvěrokruhu. Pokračovali jsme menšími zarámovanými obrázky s květinami a dětskými motivy. Některé z nás došly až k dokonalosti ve velkých formátech (u nás např. šikovná a velkou trpělivostí obdařená Jana M.). Kytice růží a kosatců, ale i koně, motivy dětí a panenek, to je jen malý výčet velmi vydařených prací.



Pak nás „chytlo“ korálkování. Čertíci, myšky, andílci – to byly nejčastější motivy. Maličkou zlatou rybkou, kterou jsem dostala jako dárek, jsem dlouho nosila v kabelce pro štěstí. Pak přišla éra klobouků. Nejen těch bláznivých výtvorů pro módní přehlídky, ale i miniaturních kloboučků z kartonu a odsťožků látek. Rozdávaly jsme je jako suvenýry. A následoval patchwork – polštářky, přehozy, prostírání, tašky a taštičky, pouzdra na mobily a brýle. Pak přišla doba, kdy nám učarovala krása kabelek a taštiček ze skládaných papírových čtverečků, snad původně z Mexika. Pro náročnou pracnost jsme vyrobily jen pár kousků a zůstalo většinou u pokusů. Svůj zájem jsme přesunuly na koše a košíčky z ruliček novínového papíru. Posloužily nám tehdy ještě vydávané telefonní seznamy. Jejich tenký papír

se znamenitě hodil. Z papíru jsme také vyráběly skládané dárkové tašky a krabičky a různé obaly. Naučily jsme se také techniku drátkování, kterou jsme využily především při výrobě šperků. Ty jsme vytvářely i technikou smaltu, z fima a z korálků. Štěpánka nás naučila také leptání skla. Skleničky, vázičky, zrcátka jsme zdobily různými leptanými motivy. Díky Romaně jsme se naučily i drobnosti z vizovického pečiva. Pracujeme také s keramikou. Vyrábět různé přívěsky, závěsy v podobě zvířátek, ale i keramické adventní věnce nás moc baví a je o ně zájem. Ze zbytků látek šijeme zvířátka, voňavé polštářky, andílky. Z přírodních materiálů jsme se naučily vyrábět vazby – kytice, věnce (hlavně v době Velikonoc, Dušiček a Vánoc). Také batikování triček a látkových tašek bylo jednou naším koníčkem. Naším současným úspěšným artiklem jsou batikované hedvábné šátky a šály.

Některým pacientkám pomohly ruční práce snadněji překonat období léčby, pro mnohé se různé techniky staly trvalým koníčkem. Tolik technik jsme se naučily! Když jen pomyslím na růže, z kolika materiálů a v jaké formě je umíme! Vyšívání, šití ze saténu, z krepového papíru, z podzimního listí, háčkování, drátkování, z korálků, keramické. A podobné je to i s anděličky.

Snad jen to malování s Adou, které je tak oblíbené v Brně a v Praze, jsme u nás v Hradci ještě nevyzkoušely. Na to se zatím těšíme. Víme, že máme šikovné ruce a chuť. A růžovou výšivkou to všechno začalo...

Renata, Hradec Králové

Jubilejní Kloboukové loučení s létem v Brně



Již 10. ročník Kloboukového loučení s létem se konal v neděli 28. srpna již tradičně v Denisových sadech pod Petrovem. Počasí se přizpůsobilo tématu dne – vše probíhalo v námořnickém stylu. Bylo nádherně a přitom foukal vítr do plachet.

Mamma HELP spolu s Kloboukovým klubem Dantes připravili program, v němž se střídaly informace a přehlídky krásných klobouků a také autorských výrobků z vlny od Iwony Králové. To vše za hudebního doprovodu manželů Procházkových. Vystoupila také skupina Old Stars s country tanci. Členkou tohoto souboru je i naše Yva Valentová.



Paní Radka Chabičovská nezklamala své příznivkyně a potěšila je nádhernými kloboukovými modely. Nechyběla ani ukázka divadelních klobouků.

U stánku Mamma HELPu mohli účastníci získat kompletní informace o prevenci nádorového onemocnění prsu a adresy center v celé republice.

Kloboukové akce v Denisových sadech (Kloboukové vítání jara a Kloboukové loučení s létem) mají již svoji tradici a mezi diváky se objevují stálí návštěvníci, což nás velmi těší.

Lenka Pelánková

Nezapomeňte na krásné vlasy

Vlasy jsou jedním z nejtrpčích témat, které máme spojené s chemoterapií. Bohužel zatím neznáme spolehlivý způsob, jak postižené pacientky od jejich ztráty ochránit.

Můžeme se spolu ale bavit o tom, jak vlasům při léčbě i těm zpátky dorůstajícím dopřát tu správnou péči. Vitamíny a minerály, které do těla dostáváme, přicházejí do kořínků vlasů až na posledním místě. Znamená to, že vlasy musíme vyživovat správnou péčí i při jejich ošetřování. Důležité je především to, aby péče byla jemná a nedráždila vás. Měla by také obsahovat všechny potřebné látky, které vaše vlasy v danou chvíli potřebují.

Paul Mitchell je značka, kterou najdete u svého kadeřníka. Má unikátní složení inspirované přírodou, které zaručí vašim vlasům jedinečnou péči ve chvílích, kdy ji potřebujete.

bujete nejvíc. Rádi bychom vám doporučili jeden zázračný produkt, ale každý případ má individuální příčiny problému a tedy i řešení. U některých z vás po chemoterapii zůstane struktura vlasů zachována, u některé z vás se kompletně změní a potřebuje zcela jinou péči, než doposud. Rozhodně doporučujeme obrátit se na zkušeného kadeřníka nebo trichologa a situaci nechat odborně posoudit.

Značka Paul Mitchell má ve svém portfoliu jak produkty zaměřené na řešení problémů vycházejících ze špatného stavu pokožky hlavy, stejně jako produkty, které zajistí posílení a zlepšení kvality vlasu samotného. Zastavte se u svého kadeřníka, nechte si udělat diagnostiku a zjistěte, která řada pro vás bude nejvhodnější.

Paul Mitchell letos navíc v rámci vlastní kampaně UNITED IN PINK věnuje 10 Kč z každého prodaného výrobku vaší organizaci Mamma HELP. Dopřejte tu nejlepší péči vašim vlasům a zároveň podpořte Mamma HELP centra, kde najdete vždy ochotnou pomocnou ruku.



Mamma HELP v Masarykově onkologickém ústavu v Brně

Výstava fotografií **Žena a rakovina prsu**, která probíhala celý srpen v Masarykově onkologickém ústavu, měla upozornit veřejnost na riziko tohoto zhoubného onemocnění a na důležitost prevence. Byla navíc zajímavá i tím, že ztvárňovala, jak toto téma vidí, cítí a vnímá mladá generace fotografů. Snímky jsou dílem žáků Střední školy a Vyšší odborné školy reklamní a umělec-





ké tvorby Michael. Na vernisáži, kam přišli i novináři, zpřijemnil atmosféru písněmi Matěj Plíhal, hezkými slovy se k fotografiím i našim dalším projektům vyjádřil prof. Jan Žaloudík, ředitel MOU, který výstavu zahájil.

Už teď je jasné, že výstava plní svůj účel – po shlédnutí emotivních fotek se nám ozývají nové pacientky, kterým můžeme v brněnském centru nabídnout podporu a pomoc...

Lenka Pelánková

Výstava fotografií „Žena a rakovina prsu“ v Zábřehu

Tutáž výstavu jsme veřejnosti přiblížili začátkem tohoto roku v Olomouci, v prostorách BEA kampusu, na půdě Moravské Vysoké školy Olomouc. Snažili jsme se co nejvíce oslovit i mladou generaci, protože i jí se toto zákeřné onemocnění bohužel týká. Fotografie shlédlo více jak 500 návštěvníků.

V Mamma HELP centru Olomouc, které funguje už pět let, zaznamenáváme v poslední době vyšší návštěvnost klientek ze Zábřehu, Šumperka a okolí, a proto jsme se rozhodli přenést výstavu také do jejich regionu.

Ve čtvrtek 6. října vás tedy zveme na vernisáž, která začne **v 17 hodin.** Výstava bude umístěna **v Galerii Tunklův Dvorec v Zábřehu,** a záštitu nad ní přijal starosta města RNDr. Mgr. František John, Ph.D.

Velmi oceňuji ochotu a vstřícnost pana Jiřího Macka, který galerii provozuje. Děkujeme za poskytnutí krásných prostor a možnost vystavovat zde téměř celý měsíc, až do 26. 10. Pokud jste ze Zábřehu a okolí, přjděte se podívat, litovat určitě nebudete.

Karla Otavová

Vaše nejcennější foto

Věda nejen zachraňuje životy, ale její výsledky se mohou stát i objekty umění. Obrázky na velkých plátnech někomu připomínají medúzy, někomu část vesmíru, a přitom jde o umělecky pojaté lékařské snímky ňader. Snímky žen různého věku, které v různých českých regionech podstoupily mamografické vyšetření, jež včas odhaluje případné nádorové onemocnění.



Výstavu „Vaše nejcennější fotografie“ a doprovodné přednášky o prevenci a léčení rakoviny prsu organizuje síť zdravotnických zařízení EUC, se svými devíti mamocentry největší poskytovatel mamografické péče v ČR.

Vernisáže veřejně přístupných výstav „Vaše nejcennější foto“ se budou konat **5. září v Informačním centru města Ústí nad Labem, 15. září v EUC Klinice České Budějovice**, v říjnu v EUC Klinikách v Brně a ve Zlíně, v listopadu v EUC Klinice na Kladně, a 15. listopadu v IQ Landii v Liberci.

V rámci celostátního Týdne vědy a techniky bude ve spolupráci s Akademií věd ČR instalována výstava umělecky ztvárněných mmografických snímků také ve Vědecké knihovně Ústí nad Labem. Vernisáž s přednáškou prim. MUDr. Petra Váši se uskuteční 1. 11. 2016 od 17:00 hod. Den na to se naše edukátorky od 14.00 do 18.00 hodin budou věnovat obvyklé osvětě, spolu s ústeckou Alenou Aksamitovou, která svůj příběh pacientky velmi přesvědčivě vypráví ve filmovém dokumentu.

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**. Vytvoříme si Kytici, která neuvadne.

10.10. pondělí 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.

20.10. čtvrtek 15.00 **Artedílna se Štěpánkou** – zdobení skleniček (Styl RETRO), přineste si s sebou nějakou menší zavařovací sklenici.

3. 11. čtvrtek 15.00 **Malování s Adou** – objednejte se předem v centru, tel.: 272 732 691.

24. 11. čtvrtek 16.00 **Přednáška „Léky do koše nepatří“**. Jak zacházet s léky nám vysvětlí zástupce Státního ústavu pro kontrolu léčiv

3. 12. čtvrtek 15.00 **Artedílna se Štěpánkou** – vánoční tematika

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 Aleny na mobilu 606 225 280, nebo e-mailem: jelinkova.aja@seznam.cz Začátky jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hod.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

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 Golem. Sraz v 10.00 v hale stanice metra Staroměstská (vyjet pojezdovými schody nahoru do vestibulu)

MHC Brno

středa, začátky od 15 hod.

14. 9. Babinec po prázdninách – přineste si fotky, zavzpomínáme na hezké letní zážitky

A navíc: přednáška „Léky do koše nepatří“, o správném nakládání a likvidaci nepoužitelných léčiv v domácnostech a bezpečném užívání léků.

21. 9. Společná návštěva botanické zahrady (máme ji za rohem!)

1. 10. sobota Náš pochod Vyšlápněte si s mammahelpkami a růžovou stužkou. Od 10 do 11.30 hodin se připojte k pochodu pro Mamma HELP. Začínáme v lesoparku Pisárky, sraz před Anthroposem. Vycházka s kurzem Nordic Walkingu na podporu zdraví žen s rakovinou prsu. Rezervace nutná – tel.: 777 646 435

5. 10. Malování s Adou

12.10. Podzimní vazby ze sušených květín

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.

2. 11. Malování s Adou

9.11. Návštěva vernisáže – Cena prof. Jindřicha Halabaly 2016

sraz MÍSTODRŽITELSKÝ PALÁC začátek v **17 hod.**

16.11. Vyrábíme dárečky pro sebe i pro charitativní prodej

23.11. Babinec

30.11. Adventní věnce

Program MHC Hradec Králové

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

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 Vyšlápnete si s mammahelpkami a růžovou stužkou,**
– 6. 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. Šikovné ruce** – tvoření
- 27.10. Cestovatelské okénko – Pohlednice z Kuby**
- 3. 11. Sýrové odpoledne v centru** – přednáška o sýrech i s ochutnávkou
- 8. 11. Den otevřených dveří** – v rámci Týdne vzdělávání dospělých ÚP Hradec Králové
- 24.11. Artedílna se Štěpánkou**

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.

- 21. 9. AMOENA** nám nabídne protetické spodní prádlo, plavky a doplňky
- 27. 9. Artedílna** – vyrábíme pro radost
- 11. 10 Artedílna** – látkové stromečky, plněné vánočním kořením
- 15.10. Plaveme prsa – 6. ročník celostátní akce zastřešené Aliancí žen s rakovinou prsu.** Bazén Slavia VŠ, Lochotín, začátek v 14.00 hod. Chcete udělat něco pro své zdraví? Přijďte si s námi zaplavat!
- 25.10. Artedílna** – výroba svíček + zdobení
- 8. 11. Přednáška – Hojení ran po ozařování,** Ing. Konečná z firmy Dahlhausen CZ spol. s r. o.
- 15.11. Artedílna** – výroba svíček

22.11. Artedílňa – zdobení vánočních perníčků

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

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

Program MHC České Budějovice

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. Povídání s Mirkou Nezvalovou.

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

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

21. 10. pátek 19.00 Benefiční představení pro Mamma HELP. Muzikál Cyrano. Zveme Vás na Malou scénu DK Metropol.

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

8. 11. úterý 15.00 Artedílňa se Sylvou. Vyrábíme pro radost.

22. 11. úterý 15.00 Holky, už mi zase chutná. Rodilý Brazilec nás provede po své zemi a uvaříme si společně **po brazilsku.**

29. 11. úterý 15.00 Artedílňa se Sylvou. Vyrábíme na vánoční prodej.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

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.

2. 11. „Holky už mi zase chutná!“ Těšit se můžete na italskou kuchyni! Potvrzení účasti předem.

16.11. Artedílna s Ivanou. Tentokrát přeměníme šišky na sovičky. Pokud máte doma šišky, doneste s sebou!

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

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!

12.10. Den otevřených dveří v novém Mamma HELP Centru

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

16.11. Podzimní tvoření z darů přírody. Přijďte za námi si něco pěkného vytvořit.

30.11. 14.00 Tradiční odpoledne s Romanou. Tentokrát si uděláme krásné papírové andělíčky. Od 14 hodin se na vás těšíme.

Hlasujte on-line pro naši novou keramickou dílnu

Podpořte nás svým hlasem a pomozte nám získat finance na sanaci vlhkého sklepa a následné vytvoření keramické dílny pro pacientky v prostorách pražského Mamma HELP centra.

Hlasovat můžete na stránkách Městské části Praha 3 na adrese hlasovani.praha3.cz
Náš projekt má číslo **14: REKONSTRUKCE PROSTOR MAMMA HELP A ZŘÍZENÍ KERAMICKÉ DÍLNY**

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



Nina Ch. a Zdeňka Š. – 1.10., Eva S. a Eva Z. – 2.10., Bohuslava D. a Eva M. – 3.10., Květoslava N. – 4.10., Nora L., Gabriela F.(70) a Dagmar M. Mgr. – 5.10., Ludmila M. a Libuše S. – 6.10., Lucie H., Jana K. a Lenka Š. – 7.10., Vladimíra N. – 8.10., Eva H. a Dagmar K. – 9.10., Stanislava K. – 10.10., Marie K. a Ludmila V. – 11.10., Halka B. MUDr.(55), Marcela D., Irena D. a Soňa N.(55) – 13.10., Anna K. a Zdena N. – 15.10., Pavla V. – 16.10., Lucie Ch., Marie J.(70), Alena J., Marta J. Mgr.

a Hana V. – 17.10., Hana H. JUDr. a Vojtěška S. – 18.10., Iva L., Libuše N.(80) a Jitka P. Ing. – 19.10., Marta B., Mária H., Vlasta S., Jaroslava Š. a Božena Z. – 20.10., Milada V. – 23.10., Perla B. a Eva N. – 25.10., Miroslava M. a Milena Š. – 26.10., Miroslava H.(70), Ivana K., Vladimíra M. a Anna O. MUDr. – 27.10., Ludmila K.(55) – 29.10., Danuše K. – 30.10., Marcela A., Jindřiška D. a Marcela M. – 31.10.

v listopadu

Svatava B.(70) a Otilie O. – 1.11., Jana D. Mgr.(65) – 2.11., Jana B.(65) a Jana K. – 3.11., Hana K. a Jana Š. – 4.11., Stanislava D.(55) a Anna K. – 5. 11., Věra K., Jiřina Š.(80) a Věra Š. – 6.11., Luďka M. a Marie T. – 7.11., Helena F. a Helena G.(55) – 10.11., Věra K.(75) – 11.11., Anna K. a Eva Ž. – 12.11., Ivana Ch.(50) – 13.11., Jaroslava F. – 14.11., Marcela Š a Lenka V. – 16.11., Ladislava M. a Irena N. Dr. – 17.11., Michaela S. Ing. – 18.11., Věra J. Ing.(70) a Eva T. – 20.11., Hana S. – 21.11., Hana Č.(65) – 22.11., Olga F.(55), Eva K., Jana M. a Hana U. – 23.11., Irena N. – 24.11., Marie Ch., Miluše Ch. a Eliška M. – 25.11., Kateřina V. MUDr. – 26.11., Věra F., Vlasta Ř. a Libuše Š.(65) – 27.11., Hana J., Miroslava K.(50), Jitka K.(70), Vladimíra N. a Simona Z. – 29.11., Milada M. – 30.11.

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 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 Uhebná, 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



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