

5 – 6 / 2018

KVĚTEN – ČERVEN



říct to dětem



**Nová odborná poradna pro pacientky, maminky
– jak mluvit s dětmi o své nemoci**



Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999, formou individuálního poradenství. Poskytují jej na profesionální úrovni terapeutky s vlastní zkušeností s nemocí. Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky.



Bezplatnou telefonní linku, kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta AVON za zdravá prsa. Její provoz zajišťuje Mamma HELP.

Chcete nás podpořit? Využijte nové možnosti DMS:



Nově můžete darovat 30 nebo 60 nebo 90 Kč.

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS MAMMAHELP 30 nebo **DMS MAMMAHELP 60** nebo **DMS MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Cena DMS je 30 nebo 60 nebo 90 Kč,
MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Chcete nám přispívat pravidelně každý měsíc?

Odešlete trvalou dárcovskou SMS ve tvaru:

DMS TRV MAMMAHELP 30 nebo **DMS TRV MAMMAHELP 60** nebo **DMS TRV MAMMAHELP 90** na telefonní číslo **87 777**

Každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč. MAMMAHELP obdrží 29 nebo 59 nebo 89 Kč.

Trvalou podporu můžete kdykoli zrušit zasláním SMS ve tvaru STOP MAMMAHELP na telefonní číslo 87 777.

Více na www.darcovskasms.cz. Děkujeme.

MAMMA HELP!

Bulletin evidenční číslo: MK ČR E 13680, ISSN 2533-6975

vydává Mamma HELP, z. s. Koněvova 150, 130 00 Praha 3, tel. 272 732 691, 272 731 000

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

Redakce: Mgr. Jana Drexlerová, grafika: Helena Šejnová. Tisk: Tiskárna Fabián

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Jak k nám lidé přicházejí...



Jmenuji se Marie, mám dvě dospělé děti a čtyři vnoučata. Celý svůj život jsem pracovala jako zdravotní sestra. Vždycky jsem se snažila být pro pacienty tím, kdo je vyslechne, případně poradí (a ne tím, kdo příběhne, provede léčebné výkony a zmizí jak pára nad hrncem). Bylo to náročné, ale mě vždy odměnil úsměv a klidný výraz tváře.

Když mi před šesti lety byla sdělena diagnóza Ca prsu, začaly se mi hlavou honit myšlenky: „Proč já? Vždyť chci dál dělat, co dělám, neumím si život bez téhle práce s pacienty představit... Co bude po léčbě?“ Z prvního šoku mi pomohly mé kolegyně a já se s nemocí vyrovnala. Přistoupila jsem k ní jako k horší chřipce a nádor nazvala netvorem. Po celou dobu léčby jsem ale měla pracovní neschopnost, nedokázala jsem skloubit třísměnný provoz s léčbou.

Přesně po roce jsem se vrátila na původní místo zdravotní sestry na úrazové chirurgii ve směnném provozu. Bylo to náročné, hlavně fyzicky. A tak jsem asi po roce raději změnila původní místo a začala pracovat v domově pro seniory. I zde to bylo fyzicky namáhavé, ale přece jen klidnější... A bylo i více času si s klienty popovídat. Myslím si, že jsem občas i některým nahradila členy rodiny.

Když jsem v minulém roce odešla do důchodu, moc mi ten kontakt s lidmi, kterým jsem ráda pomáhala, chyběl. V té době jsem potkala kamarádku Janu a ta se zmínila, že právě začíná pracovat jako terapeutka v brněnském centru Mamma HELP. To, co mi líčila, znělo velice dobře a já si hned v duchu pomyslela „to by se mi asi líbilo“: Jana, jako by to vycítila, spojila mě krátce na to s ředitelkou Janou Drexlerovou, brzo nasledovalo posezení s psychologem, úvodní proškolení s Marií Zemanovou, pár následků a od poloviny března i já pracuji jako terapeutka.

Musím se přiznat, že strach z prvního setkání s klientkou byl veliký. Po rozhovoru s ní ale přišla velká úleva, že jsem to snad zvládla a při každém následujícím setkání se cítím jistější. Věřím už, že klientkám alespoň trochu pomohu v jejich situaci, která je velmi podobná té, kterou jsem zažívala sama. A taky doufám, že s těmi, kdo budou navštěvovat naše centrum opakovaně, se za nějakou dobu společně i leccemu nasmějeme...

Marie Hamanová, terapeutka Brno

Šok první – rakovina...

Šok druhý – příjdu o vlasy...

Je jedno, jakou pacientkou jste. Zda jste na sebe extra opatrná... nebo se doktorem vyhýbáte jako čert kříži. Je jedno, jakým způsobem se k lékaři dostanete. Jedno je jisté, diagnóza – rakovina prsu je šok. Pak následuje šok druhý. Chemoterapie účinná na Váš druh rakoviny způsobuje ztrátu vlasů. Takže nejenže hrozí ztráta prsu, navíc nebudu mít vlasy? Pro některé z nás je to horší než samotný fakt, že nám v těle bují zhoubné buňky. Všichni to poznají. Budou mě litovat? Budou se ptát? Nebudu se už líbit...Jsou dokonce pacientky, které kvůli ztrátě vlasů chemoterapii odmítnou. Ano, i takové jsou mezi námi. Ano, dopadá to fatálně...

A najednou je tu něco, co tento nepříjemný průvodní jev dokáže omezit. A máme ho i zde v České republice. Máme ho v Ústavu radiační onkologie v Nemocnici Na Bulovce. Laický popis je snadný. Při podávání cytostatik v infuzi Vám na hlavu nasadí chladicí čepici Dignicap, která zabrání vypadávání vlasů. Sedíte v příjemném prostředí v pohodlném křesle a nejenže se léčíte. Navíc Vám nebudou padat vlasy nebo budou padat jen minimálně.



Odborný popis je trochu složitější. Snížení teploty navozené chladicí čepicí Dignicap má za následek zúžení malých krevních cév, čímž se sníží množství cytostatik, kterému jsou vystaveny vlasové buňky. Navíc se zpomalí buněčný metabolismus vlasových buněk. V důsledku toho je redukováno množství podaného léku k vlasovým kořínkům a jeho aktivita zde, což vede k menšímu poškození a menší ztrátě vlasů (podrobný popis naleznete na <http://www.therapymedical.cz>).

Podpůrná terapie pomocí čepice Dignicap není hrazena zdravotními pojišťovnami. Když si ale uvědomíte, že cena za celkovou terapii je srovnatelná s cenou kvalitní paruky, co si raději zvolíte?

Zní to jednoduše. Víme, že to jednoduché vůbec není. Možná po úspěšné léčbě... možná nikdy...vše se nám „po“ vybaví ve zkratkách. Jako třeba Martině (říkejme jí tak)...

Martina si jednoho dne nahmatala bulku. Poslali ji na Bulovku. Po vyšetřeních přišel rychlý verdikt. Rakovina. Je nutná chemoterapie. Pak radioterapie. Pak... Jedna horší

představa než druhá. Martina to zvládne. Je to silná sportovkyně. Je introvert. Se vším se popere tam uvnitř. Nechce, aby to někdo věděl. Jen ti nejbližší. Ale když jí budou padat vlasy, těžko to utají...

MUDr. Lucie Reifová v Nemocnici Na Bulovce se na chemoterapii při rakovině prsu specializuje (rozhovory s paní doktorkou naleznete na Fb Dignicap Bulovka). Denně potkává Martiny. Jejich příběhy jsou různé. Ale v něčem jsou stejné. Kromě cytostatik jim paní doktorka dnes může nabídnout zmírnění jednoho z jejich vedlejších účinků. Chladicí čepice Dignicap omezuje vypadávání vlasů ve více než 80% případů. Každý měsíc je víc a víc Martin, kterým Dignicap pomáhá. **Navíc klientkám Mamma HELP je poskytována sleva 10 %. Poukaz získáte v MH centrech.**

Milé Martiny, přejeme Vám rychlé uzdravení.



LISTÁRNA

Milé kolegyně,



Mám za sebou poslední poradou v brněnském MH centru, a tak na mne padla nostalgie. Byla přítomna Jana, naše ředitelka, budoucí koordinátorka – také Lenka, všechny terapeutky, nové klientky, členky, zkrátka měla jsem na rozlučkovém setkání bohatou účast. Protože to byla poslední poradou, kterou jsem vedla coby brněnská koordinátorka, loučila jsem se s partou, se kterou jsme sdílely v práci zdary i nezdary, radosti i strasti. Od měsíce máje si budu užívat důchodu, ale úplně se trhnout nechci. Určitě se za vámi, děvčata, budu stavovat. Bylo mi ctí seznámit se s vámi, vašimi osudy a životními příběhy. Fandím vaší záslužné práci. Vždy, když se něco uzavírá, má člověk divné pocity – tedy mluvím za sebe. Budete-li v Brně nebo Orličkách, ozvěte se – ráda vás uvidím. Kdybyste ode mne ještě něco potřebovaly, pište, volejte.

Děvčata, BUĎTE ZDRÁVA.

Z Brna vám všem příjemný život přeje Lenka Pelánková

I v letošním roce jsme opět podpořily našimi materiály už **13. ročník Relais pou la Vie v Lucembursku**. Jedná se o celonárodní charitativní akci, pod záštitou lucemburské velkovévodkyně Marie Teresy ji pořádá národní nadace „*Foundation cancer*“. Vřelé poděkování českého velvyslance Petra Kubernáta, který ocenil hojnost kvalitních materiálů Mamma HELPu i naši práci, nás velice potěšilo. Děkujeme.

POZVÁNKY

Cesty k sobě: propojení arte a aromaterapie



V Praze jsme rozběhly netradiční kurz, který vede Simona Michalcová. Jedná se o propojení arte a aromaterapie. Arteterapie pomáhá člověku otevřít duši a nahlédnout díky vytvořenému dílu a následnému rozboru do našeho hlubšího podvědomí. Aromaterapie za použití speciální řady esenciálních olejů a jejich vůní otevírá a harmonizuje naše emoce, podporuje samoléčící schopnosti těla. Arte a aromaterapie jsou dvě metody, které pracují s nevědomými procesy k vyjádření toho, co je uvnitř nás, ve velmi příjemné a prožitkové formě. Výtvarné nadání není potřeba. Není podstatné, co vznikne a jak to bude krásné, jde o proces tvoření a o myšlenky, které Vás u toho napadají. A jak můžete na fotografiích vidět, vznikla svěží dílka. Už teď se těšíme na 22. května, kdy nahlédneme do svých duší prostřednictvím obrazu svého oka, neboť je známo, že „oko, do duše okno“...

Úspěch MAMMA BEER

V pražském obchodním domě Kotva se nedávno konal první ročník PRAGUE BEER FESTu – a my jsme byly při tom! Jak je to možné? Chtěly jsme otestovat, jak pivní fajnšmekři, kteří znalecky posuzovali rozmanité produkty malých pivovarů, ohodnotí naši novinku – MAMMA BEER, první pivo dobré na prsa. Možná už jste zaslechli, že limitovaná edice speciálu vyrobeného v Žateckém pivovaru „na míru“ pro ženy v onkologické léčbě,

spatřila letos na jaře světlo světa – a právě na tomto festivalu měla svou premiéru. Ale proč vlastně vzniklo speciální pivo?

Pamatujete si, jakou chuť jste cítili v ústech po každé čerstvé dávce chemoterapie? Někdo skoro žádnou, někdo spíš kovovou pachůf, někdo chytal náznak divně nasládlé...A pravda, někdy se přidaly i afly a to pak na nějaké jídlo nebylo moc pomýšlení. Osvícení lékaři v takové situaci doporučovali právě pivo (já jsem to štěstí měla!)



A právě pro tyhle nepříjemné momenty nám Žatecký pivovar připravil várku speciálního, výživného nealkoholického piva, vyladěného tak, aby ženám v léčbě chutnalo. Přírodní jablečná báze dodává pivu jemně nasládlou chuť. A ti, kdo zatím měli to štěstí, že mohli ochutnat, si ho nejen pochvalovali, ale rovnou si ho chtěli taky odnést domů... což zatím bohužel nejde. Ještě ho na pár akcích můžeme v malém množství nabídnout, a pak musíme s partnery zvážít, co dál.

Úspěch i poptávka je už teď mnohem větší než kdokoli z nás očekával. Za značkou stojí opět agentura Young a Rubicam – velké díky, přátelé.

A kdo chcete MAMMA BEER zatím alespoň ochutnat, přijďte na sedmý ročník Žižkovského pivobraní na Parukářce v Praze 3, kde budeme mít 1. a 2. června stánek. Zvu vás, spolu s paní starostkou Vladkou Hujovou.

Jana Drexlerová

Vaří mammahelpky

Jako už tradičně bude Mamma HELP i letos účastníkem několika food festivalů, kde představí také náš úspěšný projekt Holky už mi zase chutná.

A proč tohle spojení? V období onkologické léčby, hlavně chemoterapie, bývá problém s nechutenstvím a jeho nežádoucími projevy. A tohle je cesta, jak všem, u kterých právě probíhá léčba říct, že bude líp a nám už zase chutná!

Už na začátku května jako první otevřely svůj stánek olomoucké kuchařky v Ostravě, 2. a 3. června pak můžete





ochutnat jejich osvěžující přírodní limonády, ovocné zobání a Hančiny utopence s láskou nakládané také na Flře v Olomouci. Další pokračování Garden Food Festivalu bude 30.6 – 1.7. v Rožnově pod Radhoštěm (tam budeme poprvé) a poslední štací končí ve Zlíně o prvním zářijovém víkendu. Najdete nás ale také v Zámeckém parku v Jičíně, a to v sobotu 23. června. Vyberte si a přijďte!

Mamma HELP na plakátech v jižních Čechách



Plakát, který informuje širokou veřejnost o naší hlavní činnosti – bezplatném individuálním poradenství pro ženy s rakovinou prsu, můžete vidět od začátku dubna postupně až do konce srpna v rámci celého Jihočeského kraje na plakátovacích plochách **společnosti Rengl**, s.r.o. Dozví se tak o nás lidé v Českých Budějovicích, Českém Krumlově, Prachaticích, Strakonici, Táboře, Týně nad Vltavou a v Jindřichově Hradci.

Ve smyslu svého motta „KAŽDÝ SI VÁS VŠIMNE“, poskytla společnost Rengl, s.r.o. informaci o naší činnosti všem ženám a jejich rodinám, které právě naši pomoc potřebují.

Společnost Rengl, s.r.o. převzala na sebe veškeré náklady spojené s tiskem, výlepem plakátů a pronájmem plakátovacích ploch. Velice si jejich pomoci vážíme a přejeme všem potřebným, aby si NÁS VŠIMLI!

Lída Kubátová, Budějovice

NGO MARKET

Dubnový NGO Market je jedinečnou jednodenní akcí, která od svého vzniku v roce 2000 neustále rozšiřuje svůj rozsah i záběr. Neziskové organizace aktivní ve vzdělávání, dobrovolnictví, oblasti lidských práv, environmentální problematice nebo jiných oblastech mají možnost představit své aktivity široké veřejnosti, navázat nová partnerství, zaujmout

a oslovit sponzory a dobrovolníky, ale i získat nové vědomosti potřebné pro úspěšné vedení své organizace.

Jako každý rok jsme tam byly i my, s Mamma HELP materiály o prevenci rakoviny prsu a nácvikovým modelem na samovyšetření prsou. Ale co nás potěšilo nejvíc, byla příležitost předvést náš spot, kterým představujeme naši individuální péči o nemocné ženy a jejich rodiny. A protože jde o největší akci tohoto druhu v Evropě, viděly ho tisíce lidí...



SAMÉ KRÁSNÉ ZÁŽITKY S PŘÁTELI

Škola Michael a Mamma HELP vystavují na radnici v Hořicích

Slovo dalo slovo a začátkem letošního roku na návštěvě v Domácím hospici DUHA v Hořicích jsme se domluvili na společné akci – na výstavě fotografií Michael for Mamma HELP. Ochotně nám vyšel vstříc Městský úřad Hořice a pronajal nám bezplatně téměř na měsíc výstavní prostor na radnici. Vernisáž se zúčastnila část zastupitelstva města Hořice i s panem starostou Alešem Svobodou. Přítomna byla i paní Jana Sieberová, zakladatelka hospice DUHA, která kromě prevence zdůraznila také důležitost vzniku dalších pětadvaceti hospiců v ČR, které inspirovalo založení toho hořického. „Pro pacienty je v případě onkologických onemocnění velmi důležitá důvěra v pomoc našich pracovníků, nemoc si nevybírá podle věku, našim nejmladším je i dvouletý pacient,“ vysvětlila přítomným potřebnost hospicových zařízení.



K otevření výstavy nám zahrál kytarový a flétnový sbor ZUŠ Hořice pod vedením svých učitelů. Všem zúčastněným děkujeme a věříme, že si naše výstava najde návštěvníky i mezi hoříckými občany.

Jana S.

Foto Jakub Holeman – fundraiser, Hospic Duha

Dražba originálních oděvů ve Zlíně



Již podruhé byl náš zlínský Mamma HELP charitativním partnerem dobročinné módní aukce originálních designových oděvů.

Akce Fashion Event Dotek vznikla v roce 2012 z iniciativy studentů v rámci předmětu Projekty neziskových organizací na Ústavu marketingových komunikací FMK UTB ve Zlíně. Od té doby se rozrostla z původního galavečera s přehlídkou prací návrhářů z Ateliéru designu oděvu UTB na významnou celodenní událost, do níž se zapojují odborníci a talentovaní návrháři z Česka i zahraničí.

Tvoří ji dvě části – Fashion Talk složený z přednášek expertů z módního průmyslu, kteří se s návštěvníky dělí o své know-how, postřehy, aktuální trendy i cenné zkušenosti, a večerní Fashion Show s přehlídkami mladých, talentovaných návrhářů z Česka



i zahraničí, jež reflektují různé zdroje inspirace. Celá událost tak návštěvníkům přibližuje aktuální módní dění na české i světové scéně.

Vyvrcholením každého ročníku je aukce originální dražitelné kolekce, ušité studenty Ateliéru designu oděvu FMK UTB, jejíž výtěžek je darován vybrané neziskové organizaci. Za dobu působení projektu bylo vybráno více než 100 000 Kč, které byly využity na podporu organizací Dotek, o.p.s., podporující seniory a pacienty s Alzheimerovou chorobou, a Mamma HELP. Jsme moc rádi, že jste si i pro letošní rok vybrali opět naši organizaci. Večer byl skvělý, modely dechberoucí, dražba napínavá – **vynesla krásných 20 tisíc korun**. Prostě studenti ze Zlína zaslouží velký potlesk. Děkujeme!

Katka Vondráčková, Zlín

ŽENY ŽENÁM

Workshop, který proběhl v březnu v hotelu Bellevue Český Krumlov v rámci doprovodného programu MODA Fashion Days, nabídl ženám mimo jiné přednášku na téma prevence rakoviny prsu, kterou zajistily edukátorky z Mamma HELP centra České Budějovice. Dalšími z přednášejících byly Dana – Sofie Šlancarová – Cyklická žena a Andrea Frei – ČCHI-KUNG, meditace v pohybu. Program byl doplněn coffee breakem a zajímavými partnery s „ochutnávkou“ jejich produktů a tombolou. Večer, po ukončení programu v hotelu Bellevue, jsme se téměř všichni potkali ještě jednou na módní přehlídce v Zámecké jízdárně.



Ludmila Kubátová, MHC Budějovice

„Zadáno pro ženy“ v Kvasínách

Koncem dubna jsme strávily velmi příjemný sobotní večer v Kvasínách, na pozvání paní Renáty Koblásové. Sama si prošla léčbou karcinomu prsu a nyní pořádá akce na podporu ostatních, přispívá svým osobním příkladem, svojí odvahou podělit se o vlastní zkušenosti, ale také finančně. Spolu se svými blízkými a kamarády uspořádala módní



přehlídku, nechybělo ani hudební vystoupení a výborné občerstvení. My jsme byly celé akce součástí s naší tradiční edukací prevence karcinomu prsu a dostaly jsme i prostor seznámit přítomné s naší činností. Sál Kulturního domu v Kvasínách byl plný lidí, emocí, květin a krásných modelek. Nechyběl ani odvážný mužský model, který sklízel zasloužený aplaus. Paní Koblášová nám na závěr tohoto nádherného večera předala šek s částkou 20 202 Kč na podporu naší činnosti. Dojalo nás to. Děkuje!

Jana Smetanová

Den v růžovém v Českých Budějovicích

Na začátku května si nenechali milovníci vína v kongresovém sále Clarion Congress hotel České Budějovice ujít Den v růžovém, který již poněkolikáté pořádá KRÁL VÍN České republiky.

Den v růžovém není jen o skvělých vínech – v nabídce je 188 růžových vín a 52 sektů - a vynikajícím, tentokrát šestichodovým menu, ale také o pomoci ženám s rakovinou prsu. Během večera proběhla sbírka pro Mamma HELP, kdy odměnou každému dárci byl



nejen skvělý pocit, ale také růžová kremrole, připravená pražskou restaurací ESKA, dvojnásobným držitelem michelinského ocenění Bib Gourmand.

Z 50 kremrolí, které byly přichystány pro tento večer, nezůstala ani jedna. Sběrka pro Mamma HELP je tedy bohatší minimálně o dalších 5 000 Kč, kdy někteří z návštěvníků akce přispěli na pomoc ženám s rakovinou prsu přímo do kasičky i bez nároku na sladkou kremrolí.

Děkujeme, že jsme mohli být součástí úžasné atmosféry, kterou organizátoři ještě zpestřili soutěží o nejrožovější pár. Vážíme si pomoci, kterou nám KRÁL VÍN každoročně poskytuje!

Lída Kubátová

Rekonstrukce prsu

současné možnosti plastické chirurgie

Na přednášku o tomto tématu se nás v plzeňském MH centru sešlo opravdu hodně. MUDr. Inka Třešková, Ph.D., primářka oddělení plastické chirurgie FN Plzeň nám hned v úvodu vysvětlila, že dnešní ženy jsou onkologickými chorobami ohroženy více než jejich babičky nebo prababičky. Málomocný druh nádoru přítom u žen vyvolává takové pocity jako rakovina prsu. A ze statistik víme, že počet žen, které tento zdravotní problém potká, každým rokem stoupá.



Nemoc nepřináší jen zdravotní problémy ohrožující život, ale i těm pacientkám, které se nádoru úspěšně zbavily, způsobuje trvale a těžko snesitelné psychické a společenské potíže. Odstranění zhoubného nádoru z prsu je totiž zpravidla podmíněno jedním z nejobávanějších zákroků vůbec, tj. mastektomií, čili odejmutím části nebo celého prsu. Pro drtivou většinu žen snad neexistuje jiný zákrok, se kterým mají spojeny větší obavy a pocit beznaděje. Proto v poslední době stoupá zájem hlavně u mladších pacientek o rekonstrukci prsu. MUDr. Třešková nás seznámila s různými způsoby rekonstrukce, které se provádí v současné době u nich na klinice. A popsala i způsob, jak se o tom vhodném způsobu rozhoduje.

Nejdříve se sejde odborné konzilium, tzv. mammo tým, jehož součástí je chirurg, plastický chirurg, onkolog a odborník na zobrazovací metody a zvolí nejvhodnější způsob operace. Tým poskytuje komplexní péči, má tedy dostatek informací a také prostor k diskusi. Navržené řešení je konzultováno s pacientkou.

Rekonstrukce může být: bezprostřední, odložená, odloženě-okamžitá.

Rekonstrukce se provádí buď s využitím cizího materiálu, nejběžnější jsou silikonové implantáty, plněné gelem či solným roztokem, nebo s použitím vlastní tkáně v kombinaci s cizím materiálem, nebo pouze s použitím vlastní tkáně.

Při rekonstrukci prsu s použitím autologní (vlastní) tkáně se využívá lalok z břicha nebo široký zádový sval. Tento druh rekonstrukce znamená velký posun v rekonstrukcích prsu, ale je časově náročný. Paní doktorka nás ujistila, že rekonstrukce prsu není nebezpečná z onkologického hlediska. Také nás informovala o dalších výkonech, které se provádějí na jejich klinice.

Během diskuze trpělivě odpovídala na naše dotazy a byla velmi vstřícná a milá. Moc děkujeme, že si ve svém náročném programu našla čas a přišla za námi do našeho centra. Měly jsme tak možnost ukázat jí naše prostředí a popsat jí, jak naše poradna pracuje.

A skvělá nabídka nakonec: pokud máte zájem navštívit paní primárku Třeškovou na klinice, má poradnu každé úterý a je možno přijít bez objednání.

Dana Moláčková, MHC Plzeň

Jak na zdravé nohy?



Téměř po roce jsme v pražském MH centru opět přivítaly Dana Müllera, ředitele společnosti IQ pohyb a hlavního metodika a diagnostika IQ pohybového centra, tentokrát s přednáškou Zdravé nohy od prstů až po kyčle! Jak na to?

Ve své přednášce Dan zbořil hned několik mýtů, např. o tom, že nohy musí být stále v teple a že vysoké podpatky jsou příčinou tvorby vbočených palců....

Dozvěděly jsme se, že dolní končetina je velmi důležitou součástí pohybového aparátu, začíná oblastí pánevní kosti a táhne se až po palce u nohy v osách, které bychom za pomoci stabilizace kyčelního kloubu a centrace měli neustále udržovat, aby nedošlo k přetěžování tohoto dokonalého systému. Následky přetěžování všichni známe v podobě neefektivního držení těla, bolestí zad

v bederní páteři, problémů s koleny či problémů s kotníky.

Dane, děkujeme za tuto velice zajímavou přednášku s praktickými ukázkami péče o nohy a těšíme se na další.

Nová služba pacientům v MOÚ Brno

Masarykův onkologický ústav v Brně nabízí pacientům nově konzultace k předepisování/užívaným lékům – zda neohroží kontraindikace, předávkování apod.

Poradna je elektronická, na adrese: educentrum@mou.cz, takže se samozřejmě může ptát kdokoliv, nejen pacienti tohoto zařízení. A ještě rada: vždy je nejlepší, když zájemci rovnou pošlou úplný seznam svých léků i s uvedeným dávkováním!

Zeptali jste se lékaře v naší internetové poradně

***Dobrý den, před 3 týdny jsem se podrobila ablaci prsu pro karcinom hormonálního původu. Všechny uzliny i okolí bylo čisté. Byl mi předepsán Tamoxifen, který jsem zatím nezačala užívat, neboť množství vedlejších účinků mě děsí. Možná si snížím procento vzniku rakoviny druhého prsu, ale s velkým rizikem rakoviny dělohy či jiných závažných onemocnění. Mám i jiné možnosti? Neměla jsem možnost se na vše vyptat, a tak budu velmi vděčná za tuto písemnou konzultaci.
S pozdravem vyděšená pacientka.***



Přeji krásný den. Z vaší otázky není jasné, zda se jednalo o invazivní nebo tzv. in situ (neinvazivní karcinom prsu). U invazivních karcinomů (u pacientek po přechodu), lze ev. TMX vyměnit za tzv. inhibitory aromatas, které neovlivňují sliznici dělohy. Pokud se jedná o in situ Ca, je indikován pouze TMX, nebo pouze sledování. Z našich zkušeností, pokud pacientky chodily podle doporučení každých 6 měsíců na gynekologické prohlídky včetně vag. ultrazvuku, žádný karcinom dělohy jsme nezaznamenali. Na druhou stranu, když si přečtete leták od jakéhokoliv preparátu od Paralenu po Mucosolvan na odkašlání, najdete tam takové množství vedlejších nežádoucích účinků, až jde hlava kolem. Takže pokud jste opravdu nejistá a nevíte si rady, je vhodné objednat se k vašemu onkologovi, který jistě zohlednil podávání TMX ve Vašem případě včetně dalších ev. nemocí a doptat se na další podrobnosti.

MUDr. Petra Hrabětová

Dobrý den, v lednu loňského roku jsem podstoupila ablaci pravého prsu a v září jsem dokončila chemoterapie. Jsem v péči onkologa. V únoru t. r. jsem byla objednaná na kontrolní mamograf a sonografii. Myslela jsem si, že mi mamograf bude proveden pouze na levém (zdravém) prsu a na odoperovaném se provede sono. Mýlila jsem se, mamograf mi byl udělán i na jizvě pravé strany. Je to již 2 týdny, co jsem toto podstoupila a jizva je velmi citlivá, bolestivá. Měl mamograf na toto nějaký zásadní vliv?

Zpráva mamocentra pro onkologa zní: obě axilly, podklíčky a nadklíčky volné, stěna hrudní vpravo po ablaci bez patologických ložiskových změn. Vlevo bez patol. ložiska. Závěr: st.p.ablaci vpravo bez lokoreg. recidivy. Děkuji za odpověď a přeji příjemný den. Věra



Dobrý den! Pokud je žena po ablaci, tak se na některých pracovištích mamografie hrudní stěny po ablaci provádí a ničemu to nevadí, naopak je tato oblast lépe zobrazena. Oblast jizvy je však ve většině případů citlivá a bolestivá, hlavně z důvodu operace, ale mamografie Vás tímto vyšetřením nepoškodí. Takže postup je naprosto správný a zodpovědný. A důležité je, že jste v pořádku. S pozdravem

MUDr. Alena Bílková, Ph.D.

Chcete se také na něco zeptat našich spolupracujících lékařů? Napište svůj dotaz do formuláře na www.mammahelp.cz.

Potřebujete hezké plavky na léto?



V dubnu přijela do plzeňského Mamma HELP centra Mgr. Denisa Ševčíková, která z firmy AMOENA přivezla kolekci zdravotního prádla a plavek pro letošní sezónu. Její zasvěcená prezentace novinek, hezké vzory a modely i možnost vše si hned také vyzkoušet sklidily zasloužený ohlas. Hlavně nové klientky se dozvěděly plno zajímavých informací, které jim mohou pomoci zpříjemnit tělesnou i psychickou pohodu po prodělaném onemocnění. Velmi si vážíme spolupráce s touto firmou, která už víc jak dvě desetiletí pomáhá právě ženám po operaci prsu řešit jejich handicap.

Ivana Chvojková

O prevenci rakoviny prsu se mluvilo i v Senátu ČR

Naše edukátorky v průběhu posledního měsíce přednášely na téma prevence rakoviny prsu na několika místech v rámci Jihočeského kraje. Na Obecním úřadě v Boršově

nad Vltavou, při „Dni zdraví“ na Krajské hygienické stanici v ČB, edukovaly také na Plese podnikatelů v ČB.

Svojí přednáškou, která se konala v rámci projektu „Firma pro zdraví“ v Centru sociální pomoci ve Vodňanech, kdy byl projekt s odkazem na naši činnost prezentován na III. Konferenci péče o zdraví zaměstnanců v Senátu ČR dne 3. dubna 2018, jsme přispěly k získání jedinečného certifikátu.

Certifikát „Firma pro zdraví“, jako první v sociálních službách v ČR, z rukou místopředsedy Senátu ČR Ing. Bárky a náměstkyně ministra zdravotnictví ČR MUDr. Šteflové obdržela přímo na půdě Senátu ČR paní ředitelka Centra sociální pomoci ve Vodňanech Mgr. Bc. Daniela Davidová. Gratulujeme!

Lída Kubátová, MH centrum ČB



Dny zdraví v Královéhradeckém kraji

Letos se náš program prevence stal součástí Dnů zdraví v našem kraji, které pořádá Zdravotnický holding Královéhradeckého kraje, a. s. (www.zhkhk.cz). Spolu s dalšími účastníky edukujeme veřejnost o důležitosti a možnostech prevence závažných onemocnění. Dny probíhají jednak v samotných nemocnicích, které spravuje Zdravotnický holding KHK, jednak na městských úřadech daných měst. Byly jsme součástí této akce již v Rychnově nad Kněžnou, Trutnově, čeká nás Náchod, Dvůr Králové nad Labem, Nový Bydžov a Jičín. Akce má u veřejnosti úspěch a my jsme jeho nedílnou součástí. Děkujeme Zdravotnickému Holdingu, jmenovitě Ing. Magdaléně Doležalové, za tuto možnost.

Jana Smetanová, MH centrum, HK



Z olomouckého centra telegraficky Lenka Kalusová:



18. dubna se krásně vydařilo koloběžkování jarní přírodou s Lenkou Fasnerovou.

Další část osazenstva olomouckého centra dala téhož dne přednost šitíčku s Ivankou.

Ohlédnutí za Velikonocemi: prodej velikonočních výrobků členek Mamma HELPu v Mammacentru u paní doktorky Houserkové na Lazcích. Stihly jsme i edukaci pro její klientky.



Jak do jara vykročili v Hradci



Když se začnou odhazovat teplé čepice a šály, je příhodné vyměnit je za něco nového, nápaditého, zkrátka chic a nejlépe vlastní výroby. Hradecká děvčata se toho ujala s vervou a nadšením a podařilo se jim vytvořit celou kolekci zajímavých ozdob i ozdůbek. Stačilo zvolit ty správné barvy, dát na rady Štěpánky a originální šperk byl na světě. Teď už jen zbývá ozdobit jím vybraný outfit.

Nevíte, co letos letí? Nevadí, stačí se podívat na naše stránky anebo ještě lépe – přijít mezi nás.

Jana Šrůtková

První velikonoční vlašťovka,

pokud jde o benefiční prodeje, na nás čekala v hradeckém Adalbertinu. Měly jsme sice jen malý stoleček, ale naše výrobky z artedílen se líbily. Na posledním babinci jsme se věnovaly jejich dokončování (a taky vzpomínkám na velikonoční zvyky z dob našeho mládí).

Brněnské odpolední tvoření

Děvčata v Brně jsou taky moc šikovná, mohou se pochlubit spoustou hezkých výtvorů, které si buď odnášejí domů, nebo je nabídnou k benefičnímu prodeji ve prospěch svého MH centra. Nejružnější technikám je učí zkušené lektorky, nutno dodat, že stále bez nároku na finanční odměnu – klobouk dolů, milé dámy!

Po velikonočním vyrábění ve velkém toho ještě plno zbylo (schováme na příští rok), pak došlo na mandaly, na už tradiční malování s psycholožkou Adou, ale taky na vyměňování semínek a sazeniček z vlastních zahrádek a truhlíků – byl to skvělý nápad Lenky a zájem byl opravdu velký. I trička umíme hezká, že?



Až se zima zeptá...

tak v tomto duchu se neslo tradiční keramické tvoření hradeckých děvčat. Ta pod laskavým vedením paní Pavly a jejich svěřenkyň vyráběla „sovi“ krmítka pro ptáčky. Jaro (spíš léto) je sice v rozpuku, ale v zimě jako když najdeš... Jak se jim to podařilo, posuďte sami.

Jana Šrůtková



Jarní trhy v Českých Budějovicích

Jarní trhy na náměstí Přemysla Otakara II. v Českých Budějovicích se pro nás staly již tradičně místem, kde se setkáváme s našimi příznivci, pacientkami a širokou veřejností. Již třetím rokem máme náš stánek na stejném místě, na vnitřní straně



náměstí u radnice. O výrobky z artedílen byl opět velký zájem a tentokrát si mnozí zakoupili i oblíbený rýmovník, který jim vzhledem ke stále proměnlivému, spíše zimnímu počasí, pomůže při případném nachlazení! Těšíme se na vás opět za rok!

Výlet do Smiřic



Na toto odpoledne jsme se těšili. Já moc. Ve Smiřicích, kam jsme se autobusem vydaly, jsem deset let bydlela, ale místo našeho cíle jsem tehdy neměla možnost navštívit, bylo stále uzavřené. A nyní jsem „zírala“, jaký skvost kaple Zjevení Páně ve Smiřicích je. Ujala se nás pan Reichová z Městského úřadu Smiřice, a měla pro nás tolik zajímavostí ohledně této unikátní barokní památky, že bychom mohly poslouchat hodně dlouho. Určitě se do Kaple ještě vypravíme, třeba na koncert, které se tam pravidelně pořádají.

A nebyly bychom spokojeny, kdybychom nenavštívily i výbornou kavárnu přes ulici. Zpáteční cesta autobusem byla vyhlídková, na okolní obce a na



probouzející se přírodu. Bylo to moc pěkné odpoledne, a shodly jsme se na tom všechny:-).

Vypravte se tam také, třeba se potkáme! <http://www.kaple.mestosmirice.cz/default.php>

Jana Smetanová

Sobotní výšlap Tichým údolím

V sobotu 21. 4. se nás na plánovaném výletě Tichým údolím přes Kozí hřbety do Horoměřic sešlo celkem třináct. Hned brzy ráno nás probouzel krásný slunečný den s letním počasím a už na místě našeho srazu bylo zřejmé, že bude opravdu horko. Během cesty autobusem do Roztok u Prahy nás okouzlovaly rozkvetlé stromy na březích Vltavy. Z Roztok jsme se vydaly Tichým údolím lehčím tempem okolo krásně upravených, už plně vykvetlých zahrad. Byl to jeden z nejkrásnějších dnů v roce, sluníčko už docela štípalo, některé z nás už musely použít opalovací krémy s ochranným faktorem. V Únětích jsme se těšily do místního pivovaru, ale otevírací doba nám v tom bohužel zabránila. Nezbylo než pokračovat pohodlnou cestou až do Velkých Přílep. Přechod Kozích hřbetů jsme

raději vynechali, protože na stoupání do kopců bylo opravdu velké horko. Ve Velkých Přílepech jsme se místo toho konečně občerstvili dobrým obědem. A s velkou radostí jsme přijaly pozvání naší členky Aničky Jiroutkové a jejího manžela Miloše k posezení na jejich zahradě. Dobrá kávačka a domácí koláč krásně zakončily pěkný jarní den. Poseděli jsme si pěkně posousedsky a vzpomínali na naše výlety, které jsme během posledních let uspořádali. Naše trasa měřila 9, možná 10 km, ale vůbec nešlo o polykání kilometrů, ale o přátelské shledání a krásnou jarní atmosféru. Výlety pořádám hlavně pro tuto pohodu a sounáležitost, která se během cesty vždy zcela přirozeně vytvoří. Pro nás, co už máme něco nepěkného za sebou, je to moc důležité.

Už se těším na další výlet!

Hanka Jírovcová

Výkonný výbor Mamma HELP, z.s. oznamuje, že **Valná hromada, která se konala 23. 4. 2018, schválila výroční zprávu 2017 včetně roční účetní závěrky k 31. 12. 2017 s roční účetní ztrátou 1.127,-Kč, dále zprávu o hospodaření a plán činnosti pro rok 2018**, a vzala na vědomí zprávu Kontrolní komise. Auditor ing. Jan Pavlíček neshledal nesrovnalosti v účetnictví spolku Mamma HELP.

Pozvánka

na 18. AVON pochod za zdravá prsa

V sobotu **9. června** se můžeme potkat na **Staroměstském náměstí**, kde ve **12.00** hodin odstartuje růžový pochod, a dojít společně na Švanici – v cíli jako vždy na všechny čeká parádní program! Přijďte! **Růžová trička si můžete koupit i v pražském MH centru!**

ZAPIŠTE SI DO DIÁŘE

**O prázdninách se odpolední programy nekonají.
Poradny jsou v červenci a srpnu otevřené, kromě týdne od 2.do 8.7.**

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

7. 6. 15.00 Terapeutické malování s Adou

14. 6. 16.00 Poslední babinec před létem

21.6. 15.00 Artedílňa se Štěpánkou

Tělocvična

Pondělí 15.00 a 16.30 Pravidelné rehabilitační cvičení s Helou

Úterý 15.00, 16.30 Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou

Středa 17.30 Břišní tance s Renatou Brožovou

Čtvrtek 14.00,15.45 Jóga s Irenou

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



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

v pražském MH centru tel.: 272 732 691,
nebo e-mail: terapeutky@mammahelp.cz.

Termíny na objednání -

7.6. 17.30 - 19.30, 21. 6. 17.30 - 19.30

Lymfologická poradna v tomto pololetí odpadá, ze zdravotních důvodů paní Aleny Jelínkové.

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. 777 831 799

Individuální poradna pro pacientky, které mají problémy nejen s jízvou po operaci prsu. Konzultace obsahuje kineziologické vyšetření, ošetření a návrh cvičení šitého na míru. Cena hodiny je 250,- Kč. Je třeba se objednat v MHC Praha na lince 272 732 691.

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Sobota 2. 6. Petřín 2 – zahrada Kinských: letohrádek Kinských, karpatský chrám archanděla Michaela ze 17. století, jak spojit boží muka se slunečními hodinami, morový sloup a řada dalších zajímavostí s krásnými výhledy na Prahu.

Sraz v 10 hod. na tramvajové zastávce Hellichova.

Výlety s Hankou

9. 6. Výlet za krásami Malé Skály – sraz na Hlavním nádraží Praha v 7.00 - 7.10. Odjezd vlaku v 7.25. Zpět pojedeme hromadně z Malé Skály v 16.26. Cesta trvá přibližně 2 hodiny. Je potřeba se přihlásit do 28. 5. v MH centru se zálohou 100,- Kč (musíme obstarat hromadnou jízdenku a rezervaci do vlaku). Prohlédneme si Skalní město, popřípadě hrad Frýštejn. Nachodíme kolem 10 km.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 6. 6. Malování s Adou** – arteterapie
- 13. 6. Už jste byly v Otevřené zahradě?** Je tam krásně! Pojdte s námi na prohlídku, zdarma. Sraz v 15 hodin před vstupem z Údolní 33, 602 00 Brno-střed
- 20. 6. Tvořivé odpoledne, tentokrát dle vašich námětů.** Pište, co by vás zajímalo!
- 27. 6. Loučení před prázdninami, jako už tradičně u Yvy Valentové na zahradě u brněnské přehrady**



Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi
Mgr. Petry Bučkové

22. června (pátek) v době **od 9.00 do 11.00 hodin.**

Program MHC Hradec Králové

**Pokud není uvedeno jinak,
programy začínají ve čtvrtek v 15 hodin**

- 7. 6. Výlet – tentokrátě opět do okolí HK, do Nového Bydžova.** Navštívíme muzeum, kde je bohatá sbírka venkovského národopisu – nábytek, zemědělské a textilní nástroje, výšivky... V plánu je i třetí nejstarší židovský hřbitov v naší zemi s téměř 1500 náhrobky. Odjezd z HK bude upřesněn v pozvánce.
- 14. 6. Výlet lodí** – viděli jsme již královéhradecké nábřeží z vodní hladiny? Ne? Tak se s námi svezte parníčkem po Labi! Tentokrát nám to snad počasí dovolí! Sraz bude upřesněn v pozvánce.
- 21. 6. Léto budiž pochváleno!** Sejdeme se tradičně u ohně s dobrou náladou a buřty! Kde a v kolik se dozvíte v pozvánce, kterou jako na každou akci včas obdržíte.

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

Těšíme se na Vás!

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 5. 6. Přednáška** Ing. Sovinské: „**Peníze – dobrý sluha, ale špatný pán**“
- vývoj směnného obchodování až po současnost, potřeba peněz během života
- 12. 6. Artedílna „Tvoříme pro radost i užitek“.** Plnění látkových výrobků na
benefiční prodeje. Přijďte nám pomoci.
- 15. 6. Předprázdninový babinec.** Posezení v centru u kávy a čaje

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Bližší informace najdete průběžně na stránkách www.mamahelp.cz a na telefonních
číslech: 377 917 395, 739 632 886



Nově otevřena

Poradna Říct to dětem pro rodiny s dětmi

Mgr. Marie Zemanové

7. 6. 10.00 – 12.00

Program MHC České Budějovice

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

- 5. 6. 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání
s Mirkou Nezvalovou.
- 12. 6. Artedílna. Háčujeme a pleteme s Milenou!** Tipy na dlouhé letní
večery.
- 19. 6. Vítání léta.** Společně se vydáme na pěší výlet a léto přivítáme způsobem
sobě vlastním!

Cvičení

Pondělí od 17.30 hod. Naam jóga se Šárkou

Čtvrtek od 16.30 hod. Naam jóga se Šárkou

Úterý od 10.00 hod. Čchi – kung s Andreou

Vzhledem k velkému zájmu je nutno se na cvičení **předem telefonicky objednat**,
volejte na 385 515 031.



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

12.6. 11.00 – 15:00 hod., **26.6.** 11.00 – 15:00 hod.

Program MHC Olomouc středy, začátky od 15.00 hodin

- 6. 6.** Šitíčko s Ivankou a Evou
- 13. 6.** Výlet (překvapení)
- 27. 6.** Artedílna s Ludmilou – krabičky

Cvičení

Každé úterý od 16 hodin **Cvičení s Mgr. Lenkou Fasnerovou** v Sokolské ulici 7. Případné dotazy vám zodpovíme na emailové adrese: terapeutkyolomouc@mam-mahelp.cz

Program MHC Zlín

- 13. 6.** 13.00 **Výlet do Vizovic.** Více informací týden před akcí na mailu zlin@mam-mahelp.cz, nebo mobilu 739 632 888.
- 27. 6.** 15.00 **Poslední cvičení před prázdninami v našem centru.**

Skvělá zpráva nakonec:

Blahopřejeme naší stále
svěží a krásné **Marcele**
Mejstříkové (druhá z leva)
k první ceně v soutěži
nadace Via Bona,
kterou získala v kategorii
Závěr pomáhá.

Děkujeme vám všem, kdo
jste pro Marcelu hlasovali.

Počet hlasů i příběh Marcely
přesvědčil i porotu.



MUDr. Václav Pecha, předseda výkonného výboru Mamma HELP, oslavil v pražském Mamma HELP centru své 70. narozeniny.

Mezi gratulantkami byly také zakládající členky spolku, vesměs jeho pacientky.

Blahopřejeme!



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



Olga J. PhDr.(65), Jana K., Jana K.(70) a Blanka L. – 1.6., Venuše A., Irena L., Jitka P., Zina S. a Jaroslava S. – 2.6., Adéla Š. – 3.6., Věra H.(85) a Marta I. – 4.6., Helena B. a Ivana V. – 5.6., Vladimíra D. Ing., Marie N. a Helena Š. – 6.6., Jana K. a Alena T. – 7.6., Jarmila Č., Jana D. Mgr.(60), Marcela K.(70), Hana P. Mgr., Nataliya S. a Olga Z. – 8.6., Helena K., Stanislava T. a Lenka V. – 9.6., Radka D. a Jitka V. – 10.6., Jarmila L. – 11.6., Jana J., Miroslava O.(70). a Marta Z.(70) – 12.6., Ivona F., Jana H. a Markéta P. – 13.6., Jana D. a Jana M. (60) – 14.6., Jana P.(75) a Ludmila T. – 15.6., Věra K. Bc.(55) a Věra Š. – 16.6., Blanka S. – 17.6., Anna B. a Ivana K. – 19.6., Renata K. MUDr., Svatoslava S. a Petra Š. – 20.6., Stanislava A., Kateřina B. a Jana P. – 21.6., Uršula B., Hana M. a Zdeňka V. – 22.6., Olga P. – 23.6., Jiřina H., Helena H., Drahoslava H., Zuzana K.(40) a Marie Š. – 24.6., Dagmar P., Marie Š. a Renáta Š.(45) – 25.6., Lenka Š. – 26.6., Ludmila S. a Inge S. – 28.6., Jana F. PhDr.(75) a Miroslava N. – 29.6., Ladislava L. – 30.6.

a v červenci

Lenka Ch.(45), Eva M., Marcela M. a Alena T. – 1.7., Marta J. PhDr.(85) – 2.7., Jarmila B., Eva K., Jarmila S. a Alena V. – 3.7., Stanislava H. a Marta H. – 4.7., Jitka Č. a Zdeňka Š. – 5.7., Daniela Č. RNDr., Zdenka M. a Jitka N. – 6.7., Lenka F. MUDr., Jana P. a Zdeňka R. Ing. – 7.7., Drahomíra Z. – 8.7., Ivana M. a Helena V. – 9.7., Libuše B.(55) a Radmila B.(60) – 10.7., Olga D., Irena K. Ing. a Ludmila P. Ing. – 11.7., Jitka L., Helena Š. a Sonja V. – 12.7., Božena M. a Dagmar N. – 13.7., Hana G., Olga N., Zdeňka S. a Blanka T. – 14.7., Jana P. – 15.7., Josefína I. a Jarmila P. – 16.7., Leona S.(40) – 17.7., Eva S., Jaroslava S. a Jana V. – 19.7., Lenka C., Jiřina Č. Ing., Jarmila M. a Alena V. – 20.7., Hana H., a Věra P. – 21.7., Dana Č. a Marie J. – 22.7., Olga B., Daniela H., Jaroslava K., Natalya M. a Adéla P. – 23.7., Renata Š. – 24.7., Anna V. – 25.7., Hana Š.(70) – 26.7., Marie J. a Milena S. – 27.7., Jana P. – 29.7., Květuše K. Ing., CSc.(75), Dana K. Mgr. a Hana N. – 30.7., Emilie A., Marie S. MUDr.(65) a Jana V. – 31.7.

MAMMA HELP CENTRUM Praha

Koordinátorka: PhDr. Zuzana Bláhová

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: ing. 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: ing. Ludmila Kubátová

Lannova tř. 63/41, vstup ze zadní strany domu, z ulice Štítného, 370 01 České Budějovice

tel: 385 515 031, 602 456 712, mail: budejovice@mammahelp.cz

Otevřeno: Pondělí-čtvrtek: 10.00 – 15.00

MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové

Koordinátorka: ing. Jana Smetanová

Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové

Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Olomouc

Koordinátorka: Lenka Kalusová

Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc

Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Plzeň

Koordinátorka: Bc. Ivana Chvojková

Sedláčkova 210/14, Vnitřní Město, 301 00 Plzeň

Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí – čtvrtek 10.00-15.00

MAMMA HELP CENTRUM Přerov

Koordinátorka: Lenka Kalusová

Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov

Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz

Otevřeno: středa, čtvrtek 8.00-14.00

MAMMA HELP CENTRUM Zlín

Koordinátorka: Katka Vondráčková

Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 5. etáž, 760 01 Zlín

Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz

Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

Ředitelka sítě MAMMA HELP CENTER v ČR: Mgr. Jana Drexlerová

Tel.: 603 747 502, mail: mammahelp@mammahelp.cz

Naše projekty dlouhodobě podporují:

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

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

**městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Praha 18, Brno-Královo Pole,
Plzeň 1, Plzeň 2 a Plzeň 3**



THERMO INDUSTRY, a.s.



Za dary, příspěvky i materiální pomoc upřímně děkujeme!

**Bankovní spojení: Praha 27-4605410297/0100, Brno 35-0135040237/0100,
Hradec Králové 35-5607980247/0100, Olomouc 43-8323560287/0100, Plzeň, Přerov
27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100, České Budějovice 107-7578820277/0100**