

7 – 8 / 2018

ČERVENEC – SRPEN



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 jsem našla Mamma HELP

Na ten den nikdy nezapomenu. Byl to čtvrtek a na onkologii mi sdělili výsledek biopsie – mám rakovinu prsu a nádor roste hodně rychle. Paní doktorka se mnou dlouho mluvila a všechno mi vysvětlila, já jsem přesto odešla domů a hučelo mi v uších i v hlavě. Večer jsem to trochu vybrečela a celou noc jsem neusnula. Druhý den ráno manžel odešel do práce, děti do školy a já jsem zůstala na všechno sama. Slzy se mi draly do očí a já měla pocit, že musím něco udělat, s někým mluvit, jinak se zblázním. Nevím proč, ale vzpomněla jsem si na obálky dopisů, které chodily mojí sousedce z domu, s nápisem Mamma HELP. Zkusila jsem si najít jejich internetové stránky a z nich na mě vykoukl sympatický plakát, který jsem nedávno viděla na několika zastávkách MHD. Hned to ve mně vzbudilo důvěru, asi to nebudou šarlatáni, co se snaží vydělat na neštěstí druhých...

A tak jsem zavolala na infolinku a svěřila se se svým trápením. Milá paní na druhém konci se mnou chvíli mluvila a nasměrovala mě do poradny na Žižkově. Dorazila jsem tam asi za hodinu a už o mně věděli. Potřebovala jsem toho tolik probrat! Komu říct o své diagnóze a jak? Mám během chemoterapie chodit do práce nebo zůstat doma? Co udělat se svými vlasy a co potom, až o ně přijdu? A co se mnou vlastně bude? Jak to všechno zvládnou? Věnovala se mi terapeutka Štěpánka, která sama prodělala rakovinu prsu před 18 lety. Už to pro mě bylo ohromné povzbuzení a trochu i uklidnění. Po hodině a půl jsem odcházela vybavená brožurkami, informacemi a radami, v mnohem lepším rozpoložení s pocitem, že je možné to zvládnout, a hlavně s nadějí, že za ročním horizontem mě snad čeká i nějaká další budoucnost, na kterou se můžu začít těšit.

V Mamma HELPu mi pomohli v jedné z nejhorších chvil v mém životě, kterou bych bez nich opravdu jen hodně těžko sama zvládla.

Jarmila V., Praha, 10. 5. 2018

Poděkování za dlouholetou práci pro Mamma HELP



Je to bohužel tak, léta plynou, roky přibývají, zdraví už není, co bývalo a také rodiny našich terapeutek se hlásí o své stále naléhavěji – prostě některé z nás už od léta budou spíš „babičkovat“ než chodit do služby v našich centrech. Ale nedá se tomu zabránit, ani to nelze změnit... nezbyvá, než s velkou vděčností poděkovat za poctivou a obětavou práci, a pečlivě vybírat a trpělivě vychovat další „dobré duše“, které ty odcházející po čase nahradí.

Plzeňáčky i my ostatní děkujeme za dlouholetou a vždy perfektní práci **terapeutce Jitce Pánkové**, profesionálce

každým coulem. Jitko, díky za tvou lidskost a bezva chvíle strávené s tebou. Přejeme do dalších let klid, pohodu a stále tak dobrou náladu, jakou jsi nám všem rozdávala.

O něco kratší dobu, ale stejně svědomitě a spolehlivě pro plzeňské centrum pracovala i **Dana Moláčková**. Dano, všechny víme, že nebýt zdravotního omezení, ještě bys tu s námi svou službu vykonávala dál, a že se ti určitě bude stýskat. Moc přejeme uzdravení, a těšíme se, až se zas objevíš ve dveřích.

Spoustu let, vlastně od začátku hradeckého MH centra v roce 2005 jsme v mnohém spoléhali na tichou empatii a vřídlost nenápadné a skromné ženy – **Jany Markové**. Kromě terapeutické práce u nás stíhala ještě své povinnosti ve výboru hradecké Ligy proti rakovině. Jano, nesmírně si vážím tvého přístupu ke všemu, co jsi pro druhé dělala! A budeš nám opravdu moc chybět!

Citelně chybět nám bude i **Romana Hrušková**, pohodová terapeutka ve Zlíně, bez níž si zatím neumíme vůbec představit hlavně skvělé odpolední programy. Tiše doufám, že v tvé nové práci časem pochopí, že tvůj „koníček“ Mamma HELP je něco, co potřebuješ k životu stejně jako vzduch, a umožní ti občas k nám zaskočit... A moc ti přejeme, aby ses vyrovnala se ztrátou ve své rodině, a byla zas tou děvčicí s úsměvem na líci.

Nedávná čerstvá posila českobudějovického centra, **Tereza Jandová**, nastoupila nyní na plný úvazek do „normální“ práce, má před sebou svatbu a moc by si přála stát se maminkou. To všechno ti, milá Terezko, z celého srdce přejeme – ale když se ti v budoucnu po terapeutické práci zasteskne, máš u nás dveře otevřené, však víš.

Pražské centrum po dlouhých letech opouští **Marta Hynková**, odchod do důchodu chce využít k odpočinku, i z rodinných důvodů. Marto, přejeme ti tolik času, který potřebuješ, pauzu si jistě zasloužíš. Tvůj návrat do služby je zcela ve tvých rukou, a možné je i to, že ti tvé kolegyně i klientky časem začnou chybět...

Pro všechny – velké díky, holky, nechaly jste u nás kus svého srdce a věnovaly jste druhým spoustu svých sil. Ať se vám daří, a hodně zdraví a radosti ze života.

Jak vidno, naše týmy v MH centrech je třeba doplnit, a my na tom už nějaký čas poctivě pracujeme. Ne všechny zájemkyně, které se hlásí, ale obstojí v nutném psychologickém testu, ne každá si vlastně umí představit, co ta práce obnáší. A mnohé z nich hledají zaměst-

nání, které je musí dobře uživit, a to my nabídnout nemůžeme. Jejich energii a zájem se samozřejmě snažíme využít při jiných příležitostech, posílí třeba řady našich edukátorek, nebo nám pomohou svými životními či pracovními zkušenostmi při našich četných aktivitách. Díky za to. **Máteli zájem a chcete si to u nás zkusit, prosím, ozvěte se koordinátorkám MH center, nebo mně (tel.: 739 632 883), ráda vás sdělím víc.**

Na konec mé nebývale obsáhlé úvodní glosy vám chci představit novou posilu našeho brněnského centra, jeho novou koordinátorku, Bc. Lenku Runtágovou. Je mladou maminkou dvou malých kluků, sama zvládla svou nemoc poměrně nedávno a už v léčbě komuniko-



vala se spoustou jiných žen na sociálních sítích. Vypadá křehce, ale za těch pár měsíců, kdy se známe, vím, jakou energii v sobě skrývá. Překypuje nápady, a – co je hlavní – dokáže je zhmotnit. Však se brzy přesvědčíte. Milá Lenko, vítej u nás, a hodně zdaru!

Jana Drexlerová

LISTÁRNA

Milé mammahelpky,

Ctěla bych se s vámi podělit o zážitky z rekondičního pobytu, na kterém jsem byla koncem května v klidných Lázních Slatinice v úrodném kraji Haná na Moravě.

Koordinátorka zlínského MH centra Katka Vondráčková, která pobyt vedla, se o každého z nás starala s vlídnou péčí, za což jí patří velké poděkování.

Měli jsme štěstí, počasí bylo celý týden ukázkově pěkné. Naše dny začínaly svěží raní rozcvičkou v zahradě penzionu Majorka, kde jsme byli ubytovaní, a po snídani od 10 hodin jsme cvičili pod vedením profesionální cvičitelky jógu v lázeňském parku pod vzrostlými stromy. Odpoledne byl program s tématickými výlety do blízkých i vzdálenějších míst. Prošli jsme okolí a zúčastnili se komentované prohlídky lázní s místním rodákem a patriotem panem Opletalem. Slatinické sirné prameny mají léčebné účinky na pohybový aparát a zažívací ústrojí. Kdo měl zájem, mohl vyzkoušet lázeňské procedury. Autobusem jsme pak navštívili hrad Bouzov, který má nejen bohatou historii, ale i klasický vzhled středověkého hradu. Jeho exteriéry lákají filmaře, natáčely se zde známé pohádky. Další naše cesty směřovaly na Svatý Kopeček, do centra Olomouce a do městečka Čechy pod Kosířem, kde se nachází muzeum kočárů. Ve Slatinicích jsme si prohlédli stálou expozici slavného malíře a ilustrátora dobrodružných knih Zdeňka Buriana.

Poslední večer před odjezdem domů jsme se všichni sešli k přátelskému posezení u sklenky moravského vína. Přála bych si, aby nám celkový dobrý pocit a milé vzpomínky z rekondice vydržely co nejdéle.

Renáta Majgotová



Získali jsme mezinárodní cenu!

SozialMarie je nejstarší cenou, předávanou sociálně inovačním projektům, a je udělována od roku 2005 každoročně celkem 15 výjimečným projektům z oblasti sociálních inovací. Vedle finanční odměny v celkové výši 54 000 EUR nabízí SozialMarie zviditelnění projektů, které inovačním způsobem reagují na společenské výzvy.



V roce 2018 se přihlásilo celkem 249 projektů z Česka, Chorvatska, Maďarska, Rakouska, Slovenska i Slovinska. Mezi nimi byl i náš projekt Individuální poradenství v MH centrech. Ceny byly vyhlášovány 1. května

ve Vídni. S napětím jsme vyčkávaly, zda porota ocení i nás. A najednou jsme uslyšely - „a jednu z cen Sozial Marie získává Mamma HELP“. Zaplavila mě obrovská radost, když celý sál tleskal a sledoval naši krátkou prezentaci. Velmi si vážíme toho, že odborná porota považuje naši službu za inovativní, a že nás vybrala jako jeden z 15 výjimečných projektů v rámci letošního ročníku.

Dalším projektem z České republiky, který byl oceněn, je Bydlení především pro rodiny v Brně, které poskytl padesáti sociálně slabým rodinám domov spolu s další podporou. Moc jim gratulujeme!

Celý večer se nesl v duchu přátelské atmosféry a byly jsme plné energie z toho, kolik je kolem nás tak úžasných projektů. Skvělý pocit z pobytu z Vídne umocnilo to, že jsme byly ubytované v hotelu Magdas, který je sám nesmírně inovativní – starají se o vás usměvaví lidé z celého světa (bývalí uprchlíci), a jste obklopeni úžasným designovým recyklovaným nábytkem.

Simona, Jana a Petra

Úspěch v Hradci Králové



Děkujeme paní ředitelce Lence Chalupové a personálu supermarketu Tesco Nám. 28. října Hradec Králové – především za to, že jste nám umožnili zúčastnit se soutěžního projektu „**Vy rozhodujete, my pomáháme**“ a vybrali jste nás do hlasovací fáze. Naše další veliké díky patří už přímo zákazníkům, za to, že svůj žeton, který dostali za svůj nákup, věnovali právě naší výzvě: **Ženám**

s rakovinou prsu můžeme pomoci lépe s vaší podporou! A nebylo jich málo – celkem **23 318 žetonů!**

Předávání šeku na 30 000 korun, za 1. místo v projektu TESCO „Vy rozhodujete, my pomáháme!“ se uskutečnilo 11. 7. za přítomnosti primátora HK MUDr. Zdeňka Finka a ředitelky OD TESCO Lucie Chalupové.

MysliProtiRakovině

- unikátní projekt v oblasti prevence

Možnosti psychologické prevence onkologického onemocnění pohledem vědy, to je název série přednášek, kterou pro vás připravila Česká onkologická společnost s PhDr. Ing. Martinem Pospíchálem (členem výboru psychoonkologické sekce) a dalšími odborníky z oborů psychologie, onkologie a zdravého životního stylu. Přihlaste se rychle, zájem je už teď veliký!

K cyklu přednášek probíhajících na různých místech České republiky ale patří i série on-line webových seminářů a aktualizované webové stránky věnované prezentovaným tématům. Jejich obsahem budou kromě zajímavé teorie i konkrétní doporučení jak pro pacienty, tak i pro jejich nejbližší či pro širší lékařskou veřejnost.

Úvodní přednáška proběhne v těchto městech:

4. 9. 18:00 Hlavní sál České lékařské společnosti Praha

12. 9. 14:00 Krajská vědecká knihovna v Liberci

25. 9. 18:00 Univerzita Karlova v Praze

11. 10. 15:00 Masarykův onkologický ústav v Brně

Přihlaste se na www.linkos.cz, vstup je zdarma.

Festival plný chutí a zážitků

a ani letos nebudeme chybět!

Přijďte si pochutnat 1. a 2. září na festival Foodparade do krásných zahrad zámku Trója v Praze.

Po celý den můžete ochutnávat menu skvělých restaurací, účastnit se zábavných workshopů a cooking show, naučit se grilovat v gril & bbq zóně a mnoho dalšího. A co vaše děti? O těch nebudete celý den vědět, protože na festival přijede autobus Hamleys.

V našem stánku ochutnáte koláčky „a la prsa“:-)), napečeme na sladko i na slano, a koupí nějakých těch dobrot i našich výrobků nám přispějete na provoz Mamma HELP center. (Kdo by chtěl pomoci s pečením, volejte Zuzce Bláhové do pražského MH centra, tel: 731 632 884!)





Vinobraní v Edenu nabídne opět vynikající víno -

a všimněte si i krásných závěsných obalů na skleničky!

I letos se můžete setkat přímo s vinaři na první pražské ochutnávce vín na náměstíčku před Nákupním centrem Eden. Akce se koná **v pátek 7. září od 13:00.**

Představí se 15 výherců soutěže Král vín 2018. Kromě ochutnávek zdarma, podávaných ve skleničkách zavěšených v krásných košíkách MADE IN Mamma HELP, si poslechnete cimbálovku a zasoutěžíte si o vstupenky na řízenou degustaci vín. Navštivte nás v našem stánku, kde budeme jako vždy učit samovyšeteření a nabízet naše výrobky z artedílen. Daniele Tobrmanové patří ohromný dík za ušití tisícovky různobarevných látkových „fusáčků“ na vinné sklínky!



Chantal Poullain a růžová fontána v Brně



Letos nám pomůže se slavnostním růžovým nasvícením fontány před Janáčkovým divadlem Chantal Poullain, tak se určitě přijďte podívat!

Zveme vás spolu s magistrátem města Brna a kanceláří Brno zdravé město. Stejně jako vloni nebudou chybět malé mažoretky a kromě dobré kávy chystáme i růžové překvapení pro mlsouny. Nenechte si to ujít, začátek je v 18.00.

Škoda, že jsme vás už nestihly pozvat na plzeňské Divadelní léto!

Jeho jedenáctý ročník bohužel skončil, ale už je připraven program na léto 2019, tak si to запиšte do diáře – bude to Strakonický dudák. Divadelní léto v Plzni už tradičně spolupracuje s naším MH centrem, máme zde stánek s našimi výtvary. Návštěvníci si na nás už zvykli, dobře vědí, že nákupem některého povedeného látkové zvířátka mohou i oni přispět k pomoci nemocným ženám. I letos měli z čeho vybírat – hlavně díky šikovným rukám Ivany Chvojkové, Katky Jurinové, ale i všech ostatních plzeňských mammahelpek, které se podílejí na dokončovacích pracích či balení velkého množství opravdu krásných výrobků. Díky všem, co nás v červenci v plzeňské Proluce podpořili!



SAMÉ KRÁSNÉ ZÁŽITKY S PŘÁTELI

Ve finále Ženy Českobudějovicka



Na galavečeru módních přehlídek na MODA Fashion Day[s] v Českých Budějovicích hlavní přehlídka večera patřila tvorbě módní návrhářky Tatiány Kovaříkové. Součástí galavečera bylo i vyhlášení výsledků II. ročníku výzvy „Žena Českobudějovicka“. Mezi pět finalistek pro tento rok byla nominována i koordinátorka Mamma HELP centra v Českých Budějovicích, **naše Lída Kubátová**. Už samotný postup do finále z 26 nominovaných žen je obrovským úspěchem! Ženou Českobudějovicka se stala Zdeňka Kuviková, ředitelka organizace Fokus, která pomáhá lidem s duševním onemocněním. Blahopřejeme!

Dětský den Prahy 3

Pořádala ho radnice Prahy 3 a na své si přišli malí i velcí, byl to den plný her, soutěží a dobré zábavy. Ve stánku Mamma HELP si ti nejmenší mohli vybarvit kus omalovánky



a získat tak dárek pro maminku a s ním samozřejmě i letáček o samovyšetření prsu. Bylo krásně a bavily se nejen děti, ale i všichni dospělí.

Dům hudby Plzeň – výstavy Říct to dětem a Strach

Už podruhé jsme v Domě hudby mohli veřejnosti představit fotografie, které vznikly s úmyslem zviditelnit práci Mamma HELPu a ukázat veřejnosti, jakým způsobem pomáháme ženám s rakovinou prsu a jejich rodinám. Autory nového souboru fotek s názvem STRACH jsou opět studenti Střední a Vyšší odborné školy reklamní a umělecké tvorby Michael v Praze, druhá série je věnovaná našemu projektu Říct to dětem. Václav Holíč pro nás vytvořil ilustrační fotky, jejichž prostřednictvím se snažíme nabídnout mladším pacientkám – maminkám příležitost, jak se poradit o komunikaci v rodině. Tuto službu, bezplatnou poradnu zkušené psycholožky, postupně rozšiřujeme do všech našich Mamma HELP center.

Děkujeme paní Fialové, že nám vždy ochotně umožní fotografie v příjemných prostorách Domu hudby vystavit.



Spolupráce s RUN CZECH a půlmaraton v Olomouci

Pokud vám aspoň trochu něco říká stále populárnější běhání, asi víte, že jsme už několik let partnerem RUN Czech, organizátora řady městských běhů v ČR. Můžeme u něj zakoupené registrace na závody prodat běžcům s navýšením, které si samy určíme a které je pak naším ziskem (tedy, pokud všechny registrace prodáme.) O tuto záležitost se velmi svědomitě stará Stáňa Absolínová, a věřte, není to snadné. Nejsme totiž samy, podobně se snaží „vydělat“ řada dalších neziskovek. Letos ještě máme „na skladě“ pár registrací

pro muže i ženy na zářijový Birell Prague Grand Prix 2018 v Praze (běh na 10 a 5 km, ten je jen pro ženy). Poběží i několik mammahelpek včetně Stáni, a řada našich příznivců, mezi nimi i **Štěpánka Duchková** – proto přijďte v sobotu 8. září všechny FANDIT! A pokud si některá troufnete na těch pět kiláků, nebo běhá někdo z vaší rodiny, přihlaste se – **máme pro vás STARTOVNÍ ČÍSLO.**

A jak viděla olomoucký

půlmaraton Lenka Kalusová, která při tom byla poprvé?

„I když si s námi počasí pořádně hrálo, všechno nám vynahradila atmosféra okolo nás a hlavně ‚naši běžci‘. Díky Bedřichu Smetanovi musel mít husí kůži snad každý. Vltava, kterou uslyší všichni na startu, je krásná sama o sobě, ale když se spojí s odhodláním a silou tolika lidí, je to neskutečně emotivní zážitek.“

Děkujeme všem našim běžcům!



Přehradý Fest Nová Živohošť

Jaké to je, když vyměníte kancelář za festival? Prostě skvělé! Mamma HELP byl se svým stánkem na PŘEHRADY fest I Slapy 2018. Dík mojí milé kolegyně Janě Kročákové za to, že byla se mnou a všem maminkám, které pochopily, že prevence a samovyšetření jsou hrozně důležité a také pořádající agentuře BrainZone, která nám umožnila být součástí festivalu.

Zuzana B.

V Klubu držitelů vodících psů jsme se cítili skvěle

Na přednášku o prevenci rakoviny prsu v Klubu držitelů vodících psů v Českých Budějovicích jsme šly trochu s obavami. Jak ženám, které trpí částečně, nebo úplně ztrátou zraku vysvětlíme přesně postup samovyšetření prsu? Seznámíme je s postupem léčby tak, aby všechny informace mohly dále použít, případně je předaly dalším? Vzhledem k úžasné atmosféře na přednášce se nám podařilo předat své několikaleté zkušenosti i těmto ženám, a dokonce i několika mužům, kteří se přednášky zúčastnili. Všichni se aktivně zajímali o metodu samovyšetření a vyzkoušeli si ji na modelu prsou, kde svými

citlivými prsty vyhledávali jednotlivé simulované nádory. V prostoru, který dobře znají, kde jim věrně po boku pomáhají v orientaci jejich věrní přátelé, psi, bez nichž by v běžném životě často mohli mít problém.

Děkujeme paní Petře Šulcové, která v Českých Budějovicích vede Klub držitelů vodících psů, že nás mezi své klientky a klienty pozvala. Vážíme si jejich odhodlání a přístupu k životu! Rády přijdeme i příště.

Lída, ČB

Seminář pro zdravotní sestry

S vedoucí lékařkou Mammacentra MUDr. Danou Houserkovou spolupracujeme celá léta, stála vlastně už u začátku našeho olomouckého MH centra, a mnohé pro nás udělala. Děkujeme jí také za pozvání na seminář pro zdravotní sestry, kde jsme měly kromě jiného možnost možnost prezentovat Mamma HELP. Výborná atmosféra, celá řada zajímavých dotazů, i Mamma BEER chutnalo. Potěšilo nás, jak sestřičky zodpovědně trénovaly samovyšetření na fantomových prsou. Moc se těšíme na příští akci.



Lenka, MH centrum Olomouc

Ladies Day v Praze



Vydařená charitativní akce klubu Eagles Praha Baseball & Softball! Penízky se vybíraly pro nemocnou Matyldu – sestru jednoho z členů klubu. Skvělou atmosféru sportovního odpoledne umocnilo slunečné počasí a roztomilý maskot klubu, který se u nás naučil být správným Breastmanem. Zájem o edukaci byl velký, což nás moc těší. Děkujeme klubu Eagles, že nás na akci pozvali, a také Harley Davidson Praha za možnost sdílení stánku.

Simona a Petra

Den otevřených dveří Českého rozhlasu Plzeň

Naše plzeňské kolegyně jsou zase vděčné za pozvání na květnové „otevřené dveře“ rozhlasu, kde během dne prošlo obrovské množství lidí – a nemohli bez povšimnutí minout ani náš edukační stánek. Je prima, že můžeme občas v plzeňském rozhlasu spolu s naším odborným garantem MUDr. Tomášem Svobodou říci posluchačům něco do éteru, ale je fajn, že na nás lidé z rádia myslí i takhle...

Ivana, Plzeň

A co letošní AVON pochody?

Letošní, v pořadí již druhý AVON pochod **v Českých Budějovicích**, se konal za krásného slunečného počasí v sobotu 16. 6. Stejně jako vloni jsme vyšli od MC Máj po pěší zóně a cyklostezky nás dovedly do cíle na Sokolský ostrov, kde už byl pro všechny účastníky připravený bohatý doprovodný program. A protože se pochodovalo za zdravá prsa, nechyběl tam ani náš edukační stánek, kde se mohli všichni zájemci na modelu prsou naučit, jak o svá prsa správně pečovat.



Milena, ČB

Fronta u našeho stánku je z Avon Pochodu **v Pardubicích**, který se konal už 20. 5., a kde náš hradecký Mamma HELP se svou edukací také nechyběl. Krásné počasí, mraky lidí, prostě vydařená akce. Paní Bartákové děkujeme za pozvání.

Jana, HK



Avon pochod **v Přerově**, zkrátka opět moc vydařená akce od počasí po účastníky. U našeho stánku bylo živo a děvčata měla plno práce. Na pódiu jsem měla



možnost promluvit jak o prevenci, tak o tom, co v Mamma HELP centrech všechno děláme.
Lenka, Olomouc a Přerov

Sobotní Avon pochod **v Klatovech** doprovázelo nádherné počasí a nechyběla ani dobrá nálada. Děkujeme všem, kdo navštívili náš stánek. Dík patří i městu Klatovy za každoroční pozvání a skvělou organizaci akce.

Vystoupení zpěvačky Ilony Csákové bylo pěknou tečkou za nádherným dnem.

Ivana, Plzeň



Ten hlavní, celostátní a největší pochod **v Praze** měl stejně jako všechny ostatní báječnou atmosféru, kterou nepokazil ani prudký liják v jeho závěru. Růžové balónky se stačily včas vznést nad



Prahu a symbolická poselství snad doputovala kam si jejich odesílatelé přáli. Kromě dojemných momentů si účastníci mohli odnést i uspokojení a dobrý pocit ze svého příspěvku k dobré věci. Tady jsou strohá čísla, která ale vypovídají o velkém příspěvku firmy AVON Cosmetics k tématu, které řeší ženy na celém světě – zůstanou má prsa zdravá?:

Osmnácté narozeniny Avon pochodu přišlo v Praze

oslatit 20.200 účastníků. Prodalo se 30.500 triček. Neziskovým organizacím bylo předáno 7.395.000 Kč. Mamma HELP je jednou z nich a obdrží tak prostředky na provoz bezplatné Avon linky 800 180 880 za zdravá prsa. Další peníze poslouží **v projektu Ženy ženám na proplacení dvěstěkorunových poukázek**, kterými uhradí část svého vyšetření v mamodiagnostických centrech samoplátkyně. Pokud víte o někom, kdo by je chtěl využít, stačí, když na tuto bezplatnou linku zavolá nebo napíše e-mail: avonlinka@mammahelp.cz, poukázky pošleme obratem poštou. **POZOR, platí v období od 15. srpna do 30. listopadu 2018**, a jen v akreditovaných centrech, uvedených na poukázce.

Zuzka, Praha

Spolu proti MELANOMU

v Jihlavě...

Mammahelpky z Brna a Hradce Králové společně edukovaly na akci Spolu proti melanomu v Jihlavě. Shodly se na tom, že jihlavské ženy jsou vzorné, pravidelně chodí na prevenci a zajímaly se také aktivně o naši osvětu. Skvělá akce České průmyslové pojišťovny, s níž už spolupracujeme delší čas – děkujeme za toto partnerství, které nám umožňuje navštívit s naším modelem prsou řadu měst po celé České republice.

Ing. Jana Smetanová

... v Karviné, v Ostravě a Olomouci

Karviná, jak jsme ji viděly 29. 5., je nádherné zelené město a i když nás tam zastihla bouřka, užily jsme si milé lidi. O Ostravě, kde jsme byly hned na to, 30. 5., se dá říct jen jedno – fronta byla od začátku do konce. No a u nás v Olomouci? Opět den plný práce, až nás pusa i ruce bolely. I přes dešťové přeháňky bylo pořád plno lidí a občas i hodně veselo.

Ale stihly jsme ještě Den prevence zdraví, na který nás v květnu pozvala Prostějovská nemocnice!

Lenka Kalusová





Den zdraví Praha 13

Den zdraví probíhal za krásného počasí, které přilákalo spoustu lidí. Velký zájem byl o možnost vyzkoušet si samovyšetření na fantomovém modelu, zájem byl o činnost naší organizace, rozdaly jsme hodně brožurek pro dámy i pro pány a zodpověděly jsme celou řadu dotazů. Pozitivní je to, že na každé akci jsou ženy, které nás přijdou pozdravit, s činností MH center jsou obeznámeny a některé nás v centru už i navštívily a co je hlavní – pravidelně si vyšetřují prsa a vedou k tomu i své dcery.

Ohlédnutí za květnovým „květináčem“



Pravidelně, letos již čtvrtým rokem se naše centrum v Českých Budějovicích podílelo na veřejné sbírce Český den proti rakovině. Letos šel výtěžek prodeje žlutých kvítků měsíčku lékařského na boj s rakovinou tlustého střeva. Za pomoc při prodeji, který naše MH centrum organizovalo v Českých Budějovicích, moc děkujeme – vážíme si pomoci studentů JU – ZSF v ČB, studentek SZŠ v Písku, zaměstnanců VZP, CSP Vodňany, **firmy Mektec, odkud si žluté kvítky odvezli až do Japonska jejich kolegové, kteří právě v ten den firmu navštívili**, a hlavně všech dobrovolníků, mezi nimiž byly i klientky našeho centra v Českých Budějovicích.

V letošním roce jsme do sbírky Ligy proti rakovině přispěli (pro naše centrum rekordní) částkou 106.034,-Kč! Doufáme, že i za rok bude sbírka neméně úspěšná.

Z ČB Lída

Tramtarááááá, tramtarááá – letošní sbírka v KIEKERTU-CS, s. r. o. Přelouč pokořila bájnou hranici 30 000 Kč. **Zaměstnanci zakoupili žluté kvítky za neuvěřitelných 31 334 Kč.** Velké díky všem a především těm, kteří se na prodeji kytíček podíleli. Všichni si vedli velmi dobře, ale zcela bezpochybným šampionem je paní **Pavlina Bačínová, která ve svém pokladním vaku nashromáždila 11 658 Kč.** Z vybrané částky v této firmě jde na konto našeho hradeckého MH centra krásných 10 445 Kč. Děkujeme!

I další dobrovolníci si vedli velmi zdatně, takže celkem i s firmou KIEKERT CS, s. r. o. jsme letos vybrali téměř o 18 tisíc korun více než v loňském roce, tedy **96 855 Kč!** Je to výzva do příštího roku! **TĚCH 100 TISÍC KORUN S VAŠÍ PODPOROU URČITĚ DÁME!** Ještě jednou všem velké díky!

Z Hradce Jana

I když letošní Kytíčkový den proběhl v Plzni za deštivého počasí, docela se nám dařilo: vybrali jsme celkem přes 85 tisíc Kč.

Moc děkujeme naši dobrovolníkům z řad studentů ZČU, fakulty zdravotních studií, zaměstnancům ČPP a všem ostatním, kteří plzeňským mammahelpkám s prodejem kytíček pomohli!

Z Plzně Ivana



V Brně, kde se sbírky společně ujaly obě Lenky (odcházející i nastupující koordinátorka MH centra), pomáhaly nejen mnohé mammahelpky, přátelé a studenti, ale část žlutých kytíček převzaly i nové sympatizantky v Jihlavě, hlavně díky Andree Chaloupkové – moc děkujeme, děvčata. A taky, jako vždy, část výtěžku „ze svého“ nám přenechali manželé Špačkovi, kteří na nás myslí každý rok. Vřelý dík. A vybrali jsme 210 400 Kč!

Z Brna Lenka P. a Lenka R.



Nejen spousta mammahelpek, ale i potěšující množství dobrovolníků se letos, i přes nepřízeň počasí, podílelo na prodeji kytíček. Pražskému centru pomohli tentokrát i v Litoměřicích, Děčíně a Ústí nad Labem a tak se nám podařilo vybrat úžasnou sumu 294 000 Kč na podporu boje proti rakovině.

Děkujeme!

Z Prahy Zuzka

Letos poprvé na festivalu Mezi ploty

Poslední víkend na konci května jsme se poprvé zúčastnily populárního festivalu s šestadvacetiletou tradicí – Mezi ploty – v areálu Psychiatrické léčebny v Praze-Bohnicích. Navštíví jej desítky tisíc lidí, kteří využijí široké nabídky programů a kulturních akcí a tráví zde celý den. A počasí bylo po oba dva dny nádherné. V dětské zóně, kde byl i náš stánek, byla pro děti celá řada lákadel, mezi nimi i naše krásná zvířátka, takže se prodávalo. A hlavně edukovalo. Maminky měly čas a velký zájem. Řada žen o Mamma HELPu dobře věděla, u stánku se zastavily i lékařky, zdravotní sestry či psycholožka, které ocenily, co pro nemocné ženy děláme. Ale zajímaly se i děti všech věkových kategorií – pod dozorem maminek zkoušely naše nové modely prsu, které jim evidentně připadaly „jako živé“. Děkujeme Adamu Nedvídkovi, který nám umožnil se zúčastnit, a už se těšíme zase napřesrok.

Jana K.



You Dream We Run – Blansko 2018



Společně s brněnskou Stáňou Absolínovou jsme se zúčastnily charitativní akce, již jsme se stali partnerem – trička, která se prodávala jako vstupné účastníkům, byla totiž letos růžová. Akce – čtyřia-dvacetihodinový štafetový běh – měla nejen úžasnou atmosféru, ale také nebývale účinný dopad... Celkem se zúčastnilo

3600 běžců, 79 štafet. Bylo pro nás pohlažením po duši potkávat i malé děti, které rozumí pojmu charita a jsou ochotné skutečně něco udělat pro ty, kdo potřebují pomoc. Vydržely i v tom vedru běhat na oválu, aby vyběhaly peníze na splnění snů handicapovaných dětí i dospělých. Klobouk dolů! Velké díky organizátorům, že jsme mohly být při tom.

Kateřina Vondráčková

Svět knihy 2018

Jako každý rok i letos jsme v květnu měly také stánek na Světu knihy 2018, knižním veletrhu na pražském Výstavišti. Jak vidíte na fotkách, vše jsme měly promyšlené do poslední „větve“. Letos Svět knihy trhal rekordy v návštěvnosti. Hodně jsme prodávaly, zastavovali se za námi i lidé, kteří chodí každý rok a vždy nás nákupem a milým slovem podpoří. V blízkém okolí probíhala celá řada autogramiád se zajímavými autory, herci, fotografy a spisovateli. V levém, tedy našem „stanovém“ křídle, panovalo naprosté souznění. Venku pálilo slunce, uvnitř bylo na padnutí, takže jsme byli všichni stejně zpocení a ulepení bez ohledu na to kdo byl prodávající, kupující, podepisující se nebo debatující či přednášející. Všechny do jednoho nás to ale bavilo. A o tom Svět knihy je.



Jana K.

Máte rádi růžové víno?

Tak to jste si určitě nenechali ujít akci KRÁLE VÍN České republiky Den v růžovém – tentokrát v Praze v hotelu Clarion Congress Hotel Prague, i s účastí Mamma HELP. Děkujeme organizátorům za skvělou akci a Restauraci Eska, speciálně autorce kremrolí Iloně, za charitativní růžové kremrole. Naše kasička se díky nim rychle naplnila! Děkujeme!!

Žižkovské pivobraní na Parukářce



Na tento festival klidně můžete vyrazit i s dětmi. Nejedná se totiž o klasický Oktoberfest ani jiné jemu podobné velkapačitní festivaly. Akce nebyla cílená na typické pivaře zaměřené na spotřebu, ale spíše na degustaci. Mamma HELP tam proto nemohl chybět a představil limitovanou edici Mamma BEER. Určitě už víte, že jde o nealkoholické pivo určené pro ty, kdo právě procházejí chemoterapií. O pivo byl zájem, a protože bylo bez alkoholu a vychlazené, ochutnávaly často celé rodiny, včetně dětí.

Vydařený Jičínský food festival



Podávaly se tu vybrané delikatesy, všude to vonělo, pilo se lahodné víno, teklo dobré pivo, vařila se výborná káva a k tomu všemu jsme letos poprvé přispěly i my.

Mamma HELP ve svém stánku, kromě informací a nabídky pomoci ženám, měl pro návštěvníky připraveny sladké i slané dobroty (napekla děvčata z HK), výrobky z artedílny a hlavně svoji novou specialitu „Mamma BEER“ v originálních lahvích.

Počasí přívětivé (až na večer, kdy začalo pršet), zájem velký, přichází příjemní a štedří, nálada výborná...

Jana Šrůtková

Garden Food Festival v Rožnově,

kde jsme byly letos také poprvé, byl pro tým složený z olomouckých i zlínských děvčat hodně náročný. Vzpomínat ale budou určitě hlavně na krásné prostředí a spoustu fajn lidí, kteří náš stánek navštívili.



Také v Olomouci se víkend ve znamení dobrého jídla i pití povedl.



Moc vydařený Garden Food Festival, hodně lidí podpořilo i nás. Děkujeme pořadatelům za možnost účastnit se. Měla jsem velmi milou povinnost být v porotě duelu dvou kuchařských es – Jan Punčochář (Grand Cru Praha) vs. Jan Kratochvíl (Divinis Praha). Prostě zážitek se jim dívat pod ruce.

Garden Food Festival v Ostravě

byl pro děvčata z Olomouce sice fest pracovní, ale o zážitky nebyla nouze ani tak. Spousta lidí nás přišlo podpořit s tím, že nás znají a váží si naší práce... Pro nás je to největší odměna.

Lenka Kalusová



Nedá mi to, musím k tomu něco dodat: Myslím, že náš projekt s názvem **Holky, už mi zase chutná** a naše kuchařské dovednosti, za které se nemusíme stydět, budou v poslední době na všech food festivalech, kterých se zúčastníme. Věřím, že to tak bude i dál, pořadatelé nás totiž zvou již sami. Nechcete se přidat, vy, které rády a dobře pečete a vaříte? Suroviny vám samozřejmě zaplatíme a vstup na food festival zdarma je taky příjemná odměna, nemyslíte? **Zavolejte mi!**

Jana Drexlerová

CO SE DĚLO V MH CENTRECH

Zdravé baštění – i pro vás!

Hned na začátku léta jsme se rozhodly – v rámci zpestření stravy – uvařit si něco dobrého a zdravého, zkrátka něco, čím bychom případně přispěly do jídelníčku onkologických pacientek. Během odpoledne jsme stvořily několik vynikajících pomazánek, ale jednoznačným favoritem se staly Cuketovo- čočkové placičky. Vyzkoušejte si je upéct podle receptu, o který se s vámi podělíme – nebudete litovat!

Prima kulinářský zážitek přejí mammahelpky z Českých Budějovic!

Cuketovo čočkové placičky

Budeš na ně potřebovat zhruba 20 minut práce, zaplatíš asi 45 Kč a uděláš 3 – 4 porce

Připrav si:

500 g cukety, 150 g červené čočky v suchém stavu, 150 g špaldové mouky, 2 vejce, 3 – 4 stroužky česneku, 1 zakysanou smetanu (bílý jogurt), 1 čajovou lžičku majoránky, trochu oleje (řepkový, slunečnicový), sůl, pepř

Postup :

Uvař čočku (je rychle vařená i bez namáčení), neoloupanou cuketu nahrubo nastrouhej, (vyždímej, pokud pusť vodu). Cuketu smíchej s čočkou, přidej vejce, mouku, prolisovaný čes-



nek, majoránku, sůl a pepř. Ze vzniklého těstíčka v rozehřátém oleji na pánvi opékej placičky, z každé strany asi 4 minuty (dle výšky placiček). Můžeš je také dát do trouby na pekáč/plech vyložený pečicím papírem, zlehka je potřít olejem a péct do zlatova.

DIP k placičkám:

V misce smíchej zakysanou smetanu a prolisovaný čenek dle chuti, jemně osol a přidej bylinky, které máš ráda.

Rada na konec: Pokud ti přijde návštěva, raději si pár placiček schovej, hrozí totiž jejich velmi rychlé zmizení!

Jak se baví mammahelpky v Olomouci?



Nemyslete si, že naše artedílny jsou vyhrazeny jen umělkyním s velkým U. Na té naší poslední před prázdninami jsme se naučily vyrábět hezké krabičky – a při tom jsme stihly probrat spousty letních témat – od zavařování až po cestování. Tak zahodte ostych a hned v září přijďte taky.

A viděly jste někdy divadlo z druhé strany – ze zákulisí a pódia?

Kdo nebyl s námi, prohloupil! Děkujeme Ivě Plíhalové za nádherně strávené odpoledne v Moravském divadle v Olomouci. Stát na prknech co znamenají svět, byl opravdu zážitek. Přišel se za námi podívat a pozdravit nás i pan ředitel Mgr. Pavel Hekela.

Lenka Kalusová, MHC Olomouc

Pražský babinec s Mamma BEER

Na fotkách vidno, že „naše“ pivo, tedy zatím jeho vzorky, prošly náročným testem chuti i mezi pražskými mammahelpkami. Připily jsme si na zdraví i na hezké léto a těšíme se na setkání zase po prázdninách.



Brněnské loučení před prázdninami



Jako každý rok, i letos jsme se před prázdninami sešly u Yvy Valentové na zahradě. Yva s manželem měli pro nás připravené výborné pohoštění. Všechny jsme si moc pochvalovaly rybízový táč – byl „jako od babičky“. Odpoledne se neslo ve skvělé náladě. Probraly jsme vše co se dělo v Mamma HELP během roku – kdy je na to jindy čas? Ale taky jsme se trochu prošly po okolí a obdivovaly sochy, které Yva tvoří sobě i druhým pro radost.

Během odpoledne jsme také ochutnaly Mamma BEER a shodly se, že má zajímavou chuť a všechny doufáme, že se snad bude v budoucnu prodávat i v obchodních řetězcích.

Celé odpoledne nás provázelo i příjemné počasí. Rozcházely jsme se s tím, že se těšíme na naše další setkávání. Všechny také moc děkujeme Yvě a jejímu manželovi za pohoštění a příjemnou atmosféru, kterou pro nás připravili.

Marie Hamanová

Pozvánka na nové odpolední programy do brněnského MH centra:



Vypadá to lákavě, že? Bylo by škoda nepřijít se alespoň podívat! Takováto kouzla se můžete naučit i vy.

Program MHC Praha

Pokud není uvedeno jinak, programy se konají vždy ve čtvrtek

- 20. 9. čtvrtek 16.00 První poprázdňinový babinec** – jak jste se měly? A na co se teď těšíte?
- 27. 9. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou** – vyrobíme si malou koláž jako vzpomínku na léto, přineste si usušené malé kytičky (i plevel vypadá hezky), traviny, mušličky, fotografie, nebo starý menší rámeček.
- 2. 10. úterý 16.30 Cestovatelské okénko.** Podíváme se se Simonou do Norska
- 4. 10. čtvrtek 15.00 Terapeutické malování s Adou**
- 10. 10. středa 16.30 Od kosti křížové po krk. Přijďte si poslechnout rady Daniela Müllera** – ředitele společnosti IQ pohyb a hlavního metodika a diagnostika IQ pohybového centra v Praze. Vaši účast prosím ohlaste předem telefonicky 272 732 691 nebo osobně v MH **centru**.
- 18. 10. čtvrtek 15.00 Artedílna se Štěpánkou**
- 25. 10. čtvrtek 16.00 Babinec – na zdraví s růžovým!** Oceníme růžové součásti oblečení (včetně nejspodnějších vrstev a zajímavých doplňků!)

Tělocvična

Pravidelná cvičení opět začínají v týdnu od 17. září 2018

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. Je třeba se objednat předem!

Termíny na objednání – **6. 9.** 17.30 – 19.30, **4. 10.** 17.30 – 19.30, **25. 10.** 17.30 – 19.30, **9. 11.** 10.00 – 13.00

Lymfologická poradna Aleny Jelínkové:

bude opět v provozu od 18. 9. 2018

Úterý: 10.00 – 14.00 Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit pečovat o lymfatický otok. Konzultace s praktickými ukázkami trvá

1 hodinu, cena je 250,-Kč. Je třeba objednat se dopředu přímo u Alenky [606 225 280](tel:606225280) nebo e-mailem jelinkova.aja@seznam.cz. **Začátky konzultací jsou v 10.00, 11.00, 12.00 a 13.00 hodin**

Fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové

Po telefonické dohodě s Hankou na tel. [777 831 799](tel:777831799)

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](tel:272732691).

Poznejte krásy Prahy – vycházky po Praze s Jelenou:

Palácové zahrady pod Pražským hradem

Sraz v úterý 25. 9. ve 14 hod. u vchodu do Palácových zahrad, ul. Valdštejnská 158/14. Cena vstupného je 90 Kč pro důchodce, skupinová vstupenka (od 10 účastníků) stojí 80 Kč pro 1 osobu.

Komplex palácových zahrad o rozloze 7.710 m² je tvořen celkem pěti zahradami: Ledeburskou, Malou a Velkou Pálffyovskou, Kolowratskou a Malou Fürstenberskou. Zahrady jsou mezi sebou navzájem propojené.

Malá Strana trochu jinak

Sraz v sobotu 22. 9. v 10 hodin na Dražického náměstí.

Z Dražického náměstí, kde stávalo pražské biskupství a arcibiskupství do Vojanových sadů, bývalé součásti kláštera karmelitek, přes náměstí U Lužického semináře kolem Hegertovy cihelny na Kampu. Víte, kdy vlastně vznikla Míšeňská ulice a co je na ní tak zajímavého, jak souvisí Lužický seminář s dějinami českých zemí, kde byl ten neblahý nevěstinec, který se dostal i do pražských písní, proč stojí domy na Klárově tak podivně, jestli je Kampa vlastně ostrov, kde začínala Vest Pocket revue?

Záhady a krásy Vyšehradu.

Sraz v úterý 9. 10. ve 14 hod. u Táborské brány (první brána ze strany Kongresového centra)

Kde stála první mincovna Českého knížectví a kdo razil první mince. Odkud se vzal na Vyšehradě Čertův sloup. Jak spolehlivě přivolat déšť. Kdo zachránil Vyšehrad před vyhozením do povětří.

Operace Anthropoid

Sraz v sobotu 13. 10. v 10 hodin u Preclíkova pomníku druhého odboje (naproti stanici metra Malostranská).

Po stopách parašutistů a lidí, kteří jim pomáhali. Kde se nacházely ilegální byty a odkud se Jozef Gabčík a Jan Kubiš vydali do Heydrichovy zatáčky. Omezíme se pouze na Malou Stranu a Staré Město.

Pražský hrad a jeho proměny

Sraz v úterý 16. 10. v 17 hodin (z důvodu bezplatného vstupu do Zlaté uličky od 16 hodin) u Lvího dvora naproti zastávce tramvají č. 22 a 23 „Pražský hrad“.

Kdo bydlel ve Zlaté uličce? Kde byl tajemný dům U poslední lucerny a komu věštila pražská Madame de Thébés.

Výlety s Hankou

Sobota 20. 10. 2018 Výlet do Kolče (od Prahy směr Kladno) autobusem a pak pěšky na Okoř. Čas odjezdu bude upřesněn na webových stránkách nebo v MHC Praha po 1. 9. 2018. Autobus č. 323 odjíždí ze stanice Nádraží Veveř na Kladno kolem 9 – 10 hodiny. V Kolči navštívíme včelařské muzeum v nově zrekonstruovaném zámku. Odtud půjdeme pěšky přes Zákolany na Okoř. Do Prahy přijedeme příměstským autobusem.

Sobota 10. 11. 2018 Výlet do Klokočné. Sraz na Hl. nádraží v 9.10 hod. u pokladen. Vlák odjíždí v 9.35. Cesta vede lesy a měří přibližně 8 kilometrů. Ty, které budou, naladěny na delší trasu můžou pokračovat po obědě až do Mnichovic na vlak.(4 km). Z Klokočné jede příměstský autobus do Prahy.

Sobota 8. 12. 2018 Výlet do skanzenu v Přerově nad Labem, kde nasajeme předvánoční atmosféru. Sraz na nádraží u pokladen v 9.00, vlak odjíždí v 9.21. Pojedeme vlakem z Masarykova nádraží do Čelákovic Jiřiny a odtud pěšky do Přerova asi 7 km. Z Přerova do Prahy jede příměstský autobus. Ve skanzenu probíhají ukázky starých řemesel a vánoční trhy.

MHC Brno

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

5. 9. Arteterapie s Adou

12. 9. 15.00 Přednáška MUDr. Anny Ondračkové z MOÚ Brno – **Vliv fyzické aktivity při nádorovém onemocnění prsu**

19. 9. 15.00 Přednáška Doc. MUDr. Luboše Dražana PhD. z kliniky plastické a estetické chirurgie – **Rekonstrukce prsu po nádorovém onemocnění**

26. 9. Výroba marcipanových růžiček na dort s Lenkou – podívejte se na fotky v pozvánce do našeho centra!

3. 10. Arteterapie s Adou

10. 10. Výroba obrázků ubrouskovou metodou s Lenkou

17. 10. Setkání v našem centru s mamahelpkami z Olomouce 13:00, ve 14:00 procházka na Špilberk, v 15:00 komentovaná prohlídka výstavy k 100 letům výročí vzniku republiky.

- 24. 10. Babinec s ochutnávkou zdravých pokrmů**, výměnou receptů a soutěží o nejchutnější dobrotu v kategorii placičky všeho druhu a jednohubky.
- 31. 10. Malování a zdobení písmenek ze dřeva do dětských pokojů**, ukázka je na fotkách, pro šikovné maminky i babičky. Nutnost do konce září objednat počet kusů a typ písmenka (tloušťka 2cm a výška 20cm.) Příspěvek na materiál: 40Kč/písmenko.



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

3. září (pondělí) v době **od 16.00 do 18.00 hodin**,

8. října (pondělí) v době **od 16.00 do 18.00 hodin**.

Do poradny je nutné vždy se předem telefonicky objednat v MH centru. V případě naléhavé potřeby je možné poskytnout další termín po individuální dohodě.

Program MHC Hradec Králové

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

- 6. 9. Výlet s Ligou proti rakovině na hrad Valdštejn a Hrubý Rohozec** – sraz před budovou ČEZ u hlavního nádraží v **7.30** hod., odjezd autobusem v 7.45 hod.
- 20. 9. Projížďka parníkem po Labi** – snad nám tentokrát vyjde počasí, sraz ve **14.30** hod. u přístaviště na Smetanově nábřeží (u Novákových garáží).
- 27. 9. Přednáška o lymfatickém systému** v našem těle – přijde za námi rehabilitační sestra z FNHK a seznámí nás s problematikou lymfy a rehabilitací při potížích s jejím oběhem
- 4. 10. Růžový Říjen letos zahájíme společným „špacírem“ s Ligou proti rakovině** v hradeckých lesích. Sejdeme se v **10.00** na zastávce trolejbusu č. 1,2 Na Plachtě.
- 18. 10. Artedílna** – přijďte si ozdobit plátěné sáčky nebo dózy na letošní sušené houby technikou decoupage (ubrousková technika).
- 25. 10. Andělské drátkování** – třetí lekce drátkování s paní lektorkou Libuší Holou. Vytvoříme si svého anděla, který nám určitě udělá radost!

Pravidelné cvičení:

Každé pondělí od 14 hodin cvičíme jógu

Každou středu od 15 hodin cvičení na rehabilitačních míčích

Přijďte mezi nás! Rády Vás mezi sebou uvítáme.

Program MHC Plzeň

Pokud není uvedeno jinak, programy začínají v 15 hodin

- 18. 9. Poprázdňinový babinec** – setkání u kávy a čaje v Mamma HELP centru a společné povídání, co nás o prázdninách potkalo.
- 2. 10. Artedílna - „Tvoříme pro radost“** – výroba podzimní dekorace na dveře (věneček ozdobený růžemi z javorových listů)
- 23. 10. Artedílna „Zima se blíží“** – vytvoříme sněhuláčky za okno

Každý čtvrtek od 15 hodin – Cvičíme jógu s Dašou

Začínáme 13. 9. a zveme mezi sebe i úplné začátečnice.

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

Program MHC České Budějovice

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

- 4. 9. 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 11. 9. Návštěva bylinkové zahrady.** Zveme vás na prohlídku bylinkové zahrady doplněnou odborným výkladem.
- 29. 9. sobota 8:00 Královský maraton města Písku** – charitativní běh pro Mamma HELP od 11.00 hod. Těšíme se na shledání s vámi, vašimi rodinami a přáteli v Písku! Více informací na <http://kmmp.cz/> nebo u nás v centru.
- 2. 10. 17.30 Sejdeme se v R51.** Nikdy není pozdě splnit si svůj sen. Povídání s Mirkou Nezvalovou.
- 13.10. sobota 10.00 Plaveme prsa.** Sejdeme se na Plaveckém stadionu v ČB
18.00 Královský košť. V Clarion Congress hotelu v Českých Budějovicích se potkáme na ochutnávce nejen růžových vín.
- 23.10. Holky už mi zase chutná! Bylinky v naší kuchyni.** Vaříme v našem MH centru.

Cvičení

Pondělí od 17.30 hod. **Naam jóga se Šárkou**

Čtvrtek od 16.30 hod. **Naam jóga se Šárkou**

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

Termíny: 4. 9., 25. 9., 9. 10. – vždy od 9 do 12 hod.

Nutno objednat se předem v MH centru, tel.: **385 515 031**.

Program MHC Olomouc

středy, začátky od 15.00 hodin

5. 9. Babinec – přijďte i se svými hezkými zážitky z prázdnin!

19. 9. Šitičko s Ivankou – zvířátka. Pro potěšení i na prodej.

29. 9. sobota Pochod Vyšlápněte si pro zdraví s mammahelpkami a růžovou stužkou. Těšíme se na vás na naší tradiční akci ve Smetanových sadech, zahájení programu v **10:00**, start pochodu ve **12:00**.

11. 10. Kávování v růžové v kavárně Palác s prodejem našich zákusků **od 10:00** celý den, k tomu jako bonus od **16:00** benefiční koncert Kateřiny Maňákové

17. 10. Výlet do Brna – na pozvání brněnských mammahelpek. Podíváme se do brněnského centra, společně si vyšlápneme na Špilberk, kde na nás čeká výstava.

Cvičení

Začínáme 11. 9.

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

Program MHC Zlín

12. 9. 15.00 cvičení

26. 9. 15.00 cvičení

10. 10. 15.00 cvičení

24. 10. 15.00 cvičení

Všechny srdečně zveme na příjemné protažení těla. S sebou si vezměte pouze pohodlné oblečení a přijďte před 15 hodinou. Těšíme se na vás.

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



Jana K. a Drahomíra K. – 1. 8., Anna H.(**70**) a Věra S. – 2. 8., Eva K.(**80**) – 3. 8., Marie K., Jitka K. a Monika Š. – 4. 8., Marie K. a Karla O. – 5. 8., Alena P., Zuzana T. a Helena T.(**65**) – 6. 8., Marcela B., Marcela K., Evžena P. a Veronika P. – 7. 8., Jelena B. a Helena P. – 8. 8., Marie H. a Milena Ř. – 9. 8., Marta K. Mgr., Hana P. a Jitka S. – 10. 8., Helena K. a Jitka M. – 11. 8., Vladimíra B. Ing.(**65**), Václava H., Lýdie S. a Yvona V. – 13. 8., Růžena U.(**65**) – 14. 8., Eva Č. – 15. 8., Helena K., Radana K. a Olga K.(**70**) – 16. 8., Alžběta Z.(**90**) – 18. 8., Iva J.(**55**), Antonie K., Michaela P. a Věra P. – 19. 8., Bronislava F., Romana H., Eva K., Eliška S.(**70**) a Lydie U.(**80**) – 20. 8., Hana H. a Jana Š.(**60**) – 21. 8., Marcela N. Ing.(**80**) a Jana S. – 22. 8., Miroslava S. MUDr. – 23. 8., Iva R. – 24. 8., Marie Š. – 25. 8., Jana H. a Eva K. – 26. 8., Helena H., Jaroslava K. a Hana Š. – 27. 8., Jolana K. – 28. 8., Štěpánka P. Bc. a Eva V. – 29. 8., Nina R. – 30. 8.

a v září

Jana C. a Marie P. – 1. 9., Marie H. a Eva S. – 2. 9., Václava H., Alena S. a Anna V. (**70**) – 3. 9., Milena S. a Hana V. – 4. 9., Eva F.(**65**) – 5. 9., Ludmila B., Helena M., Lenka Ř. a Alena W. – 6. 9., Marta V.(**70**) – 7. 9., Milada B. MUDr. a Milada R. – 8. 9., Hana M. – 9. 9., Elena M. Ing. a Hana T. – 10. 9., Olga M. – 11. 9., Dana J. (**55**), Renata M. a Jana M. – 12. 9., Milan B. MUDr. a Jana Š. (**70**) – 13. 9., Dagmar N. – 14. 9., Miluška J. (**80**), Serafína L. a Jana P. (**70**) – 15. 9., Alena H., Jana H., Helena K., Alena P. a Věra R. – 16. 9., Radana K. (**65**) – 17. 9., Lýdia V. – 18. 9., Magdalena Č. (**65**), Miroslava J. a Olga L. – 19. 9., Helena V. – 21. 9., Jitka Č., Dana G. a Jaroslava S. – 22. 9., Růžena M., Lenka P. PaedDr.(**60**) a Marie V. – 23. 9., Marie M. – 24. 9., Věra K. (**75**), Marie N., Marcela N., Hana P. a Libuše V.(**90**) – 25. 9., Eva F. a Jitka K. (**75**) – 26. 9., Eva K. – 27. 9., Hana D., Marie M., Olga R. a Drahomíra T. – 28. 9., Vlasta K. – 29. 9., Marie B., Jana H., Hana K.(**70**), Františka K. a Milena V. Mgr. – 30. 9.

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: Bc. Lenka Runtágová

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



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