



# MAMMA HELP!

BULLETIN SDRUŽENÍ PACIENTEK S NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM PRSU

12 / 2011

PROSINEC

Hlásíme z MH center

Rozhovor s Mgr. Evou Šebestovou  
ze společnosti GlaxoSmithKline

Jitka Chudáčková: Poznatky z konference na Maltě

Supervize v Poděbradech

**Podpořit dobrou věc už nemůže být snadnější.** Stačí odeslat dárcovskou SMS ve tvaru **DMS MAMMAHELP** na číslo **87777**. **Děkujeme Vám.**  
Cena DMS je 30,- Kč, MAMMAHELP od Vás obdrží 27,- Kč.



Sdružení Mamma HELP nabízí pomoc ženám s rakovinou prsu i jejich blízkým  
**v síti svých bezplatných poraden po celé ČR už od roku 1999**



## V MAMMA HELP CENTRECH najdete:

- užitečné informace a praktické rady
- potřebné kontakty na odborníky
- chápaající přítelkyně s osobní zkušeností s nemocí
- pomoc při řešení osobních problémů
- vhodné prostředí pro intimní rozhovory

Zajišťujeme také provoz bezplatné **AVON LINKY** proti rakovině prsu  
**800 180 880** (po-pá: 9.00-19.00)



**Bezplatnou telefonní linku 800 180 880,**  
kam se můžete anonymně obrátit o pomoc **každý všední den od 9.00 do 19.00 hodin**, sponzoruje AVON Cosmetics z konta Avon proti rakovině prsu. Její provoz zajišťuje Mamma HELP. Svou tvář lince propůjčila herečka Veronika Freimannová.

Kromě osobního a telefonického kontaktu se na nás můžete obrátit také elektronicky. Na [www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz) najdete i **lékařskou poradnu MUDr. Václava Pechy**.

## MAMMA HELP!

Bulletin vydává Mamma HELP – sdružení pacientek s nádorovým onemocněním prsu, o. s.

Evidenční číslo: MK ČR E 13680

Odborná garance: MUDr. Václav Pecha

Adresa: U Vinohradské nemocnice 4/2256, 130 00 Praha 3

Tel. 272 732 691, 272 731 000, 272 738 696-8

[www.mammahelp.cz](http://www.mammahelp.cz), e-mail: [mammahelp@mammahelp.cz](mailto:mammahelp@mammahelp.cz)

Redakce: Mgr. Táňa Pikartová

grafika: Helena Fialová. Tisk: Tiskárna Fabián

## Milé mammahelpky,

**v říjnu nám přišel tento dopis:**

*Obracím se na vás jako tisková mluvčí Nemocnice Hořovice a žádám o radu s poskytnutím finančního daru. Hořovická nemocnice už zhruba rok a půl provozuje také onkologický stacionář, jeho primář MUDr. Martin Šmakal tu vede nejen klinické studie, ale poskytuje také odborné poradenství prostřednictvím webových stránek [www.lecba-rakoviny.cz/poradna](http://www.lecba-rakoviny.cz/poradna). Za toto poradenství mu náleží finanční odměna ve výši 6 tisíc korun za rok, které by rád věnoval některému sdružení, které se zabývá nádorovým onemocněním. Zkousím se proto obrátit na vás, jestli by vás napadlo, na co konkrétně byste jeho dar mohly využít...*

Tato nabídka a velkorysost pana primáře Šmakala mi udělala nejen velkou radost, ale inspirovala mě k tomu, abychom tímto způsobem posbíraly peníze na knížečku, sestavenou z Janiných Slov do duše.

Její vydání jsem slíbila nejen Janě Zrnečkové, ale také vám všem, které jste její úvodníky milovaly. Pan primář okamžitě souhlasil, a svůj honorář nám již poslal. Zaslouží si naše velké díky, nejen za ty peníze, ale za svůj lidský přístup a zájem o nás.

Shodou okolností jsem měla na stole i nabídku firmy GlaxoSmithKline, jejíž zaměstnanci byli ochotni přispět dobrovolnou částkou ze své říjnové výplaty na některý z našich projektů. Také jim jsem navrhla, že jejich příspěvky pomohou na svět Slovům do duše. Přijali velmi ochotně, a posílají nám 8 200 Kč, které tímto způsobem mezi sebou vybrali. A co víc, vedení firmy tuto částku zdvojnásobilo, přidali dalších 8 200 korun. Děkujeme!

Na kontě Janiných Slov do duše je tedy momentálně celkem 22 400 korun a já tuto zprávu vysílám do éteru. Věřím, že osloví další a další, a prosím také vás o to, abyste ji šířily. Věřím, že víte, proč si to tak moc přeju – Jana Zrnečková pro nás všechny doslova dýchala. Chci, aby věděla, že i my dokážeme myslet na druhé, a že i nás potěší, když dokážeme pomoci na svět dobré věci.

Budu vás pravidelně informovat o stavu konta Slovo do duše, kam je třeba shromáždit kolem jednoho sta tisíc korun. Knížka by tak mohla vyjít v nákladu 3 000 výtisků a bude samozřejmě zdarma. Moc bych si přála, abychom ji mohly s Táňou poslat do tiskárny rychle...

S upřímnými díky a také přáním krásných Vánoc a co největší nadílky zdraví

Vaše Jana Drexlerová

## Benefiční koncert pro Mamma HELP

Chtěli bychom touto cestou co nejsrdečněji a upřímně poděkovat ZUŠ Kroměříž a Sdružení při ZUŠ Kroměříž za uskutečnění Benefičního koncertu pro Mamma HELP, který se konal v pondělí 7. 11. 2011 v aule Střední pedagogické školy v Kroměříži.



Rovněž děkujeme vedení Střední pedagogické školy za umožnění tohoto jedinečného koncertu v prostorách jejich školy.

Velmi si vážíme iniciativy ZUŠ, která sama

přišla s nápadem a nabídkou pro nás tento výjimečný a moc krásný koncert uspořádat. Obdiv a zaslužený potlesk sklidil pěvecký sbor Slunečnice i přípravný pěvecký sbor pod vedením Mgr. Lenky Doubravové a rovněž smyčcový orchestr IUVENTUS MUSICA Kroměříž pod vedením Mgr. Miloslava Bubeníčka. Za srdce nás chytly známé i méně známé skladby a písničky v podání malých i velkých účinkujících. A paní Lence Doubravové, která vše vymyslela, nazkoušela a zorganizovala, přejeme, aby to jejím svěřencům pořád tak krásně zpívalo a ji aby pořád tak očividně bavila její práce!

Děkujeme s dojetím také všem dobrovolným dárcům za finanční příspěvek, který ve formě vstupného pro nás vybrali, šlo o sumu ve výši 8 170,- Kč, která nás překvapila a udělala nám velikou radost. Tyto peníze budou použity pro potřeby a vybavení nových prostor v našem centru ve Zlíně. Moc si této pomoci vážíme.

*Katka Vondráčková*

## **Rozhovor s Mgr. Evou Šebestovou** **ze společnosti GlaxoSmithKline,** **kteřá s Mamma HELPem dlouhodobě spolupracuje**

***Paní Šebestová, společnost GlaxoSmithKline, již mediálně zastupujete, je jedním ze sponzorů sdružení Mamma HELP. Co vedlo společnost k tomuto kroku?***

Společnost GSK patří mezi největší výrobce léků na světě. Naším posláním je zlepšovat kvalitu lidského života tím, že umožníme lidem být aktivnější, cítit se lépe a žít déle. S jeho naplňováním úzce souvisí i dlouhodobá spolupráce s patientskými organizacemi, které mají svou nezastupitelnou roli v podpoře pacientů a prosazování jejich zájmů.

A proč právě Mamma HELP? Mamma HELP je etablovanou, výborně fungující organizací, která udělala v posledních letech obrovský kus práce ve zvyšování informovanosti o prevenci rakoviny prsu. Zároveň však pomáhá pacientkám a jejich blízkým překonávat všechny problémy spojené s onemocněním. Že je nutné o prevenci nemoci stále hovořit, dokazují statistiky. Rakovina prsu je nejčastějším nádorovým onemocněním u žen a její výskyt bohužel neustále stoupá. Jen v České republice onemocní každoročně více než 6500 žen. Pokud je ale nádor odhalen včas, může být až u devadesáti procent pacientek současnými léčebnými postupy úspěšně vyléčen.

## **V říjnu jste se připojili k celosvětové kampani na podporu boje proti rakovině prsu...**

Ano a ve spolupráci s Mamma HELPem jsme uspořádali v GSK Den prevence rakoviny prsu. U stánku mammahelpky mohli naši zaměstnanci získat podrobnější informace o prevenci nemoci a vyzkoušet si na fantomovém modelu samovyšetření prsu. Zároveň měli možnost podpořit Mamma HELP nákupem jejich vlastnoručně vyrobených výrobků či příspěvtem darováním libovolné částky ze mzdy.

## **Připomeňme jak dlouho už s Mamma HELPem spolupracujete?**

Se sdružením Mamma HELP spolupracujeme od roku 2007. Za tu dobu jsme podpořili celou řadu projektů, jako například „Umíme žít naplno“, provoz poradny pro ženy se zhoubným nádorem prsu či správu webových stránek Mamma HELP. Loni jsme přizvali Mammahelpky ke spolupráci na edukačním projektu Spirála II pro učitele základních a středních škol, který je zaměřen na zlepšení informovanosti o prevenci onkologických onemocnění.

## **Směřuje výzkum společnosti GlaxoSmithKline také k vývoji nových onkologických léčiv?**

V současnosti má GSK jeden z nejširších vývojových programů inovativních léčiv a dlouhodobě do něj investuje nemalé finanční prostředky. Jen v roce 2010 dosáhly tyto investice 4 miliardy liber. Snahy našich výzkumných týmů se zaměřují hlavně na onemocnění s narůstající incidencí a nedostatečnou léčbou, například autoimunitní onemocnění, demenci či zhoubné nádory. Velkou pozornost věnujeme i výzkumu tzv. terapeutických vakcín pro nádorová či chronická onemocnění. V současnosti máme v klinickém vývoji 150 projektů a řada klinických studií s novými molekulami, především v oblasti onkologie a neurologie, se provádí i v České republice.

## **Společnost GSK se nezaměřuje pouze na onkologickou léčbu?**

Portfolio našich léčivých přípravků je poměrně široké. Kromě onkologie se soustředujeme zejména na léčbu respiračních onemocnění (astma, CHOPN, alergická rýma), infekčních nemocí, onemocnění centrálního nervového systému (epilepsie, Parkinsonova choroba), urologických onemocnění, kardiovaskulárních či metabolických chorob (osteoporóza). Naprosto klíčová je pro nás oblast vakcín, v níž patříme mezi největší výrobce očkovacích látek pro děti a dospělé. Právě očkování patří k největším pokrokům moderní medicíny. Díky němu se podařilo vymýtit mnoho infekčních nemocí. Řada očkovacích látek určených k prevenci závažných onemocnění (např. nová vakcína proti malárii) prochází nyní pokročilými fázemi klinického hodnocení.

*Děkuju za rozhovor, T.Pikartová*





# Moje poznatky z konference na Maltě

Ráda bych se s vámi podělila o zážitek, kvůli kterému jsem přesunula termín mojí, tři roky plánované rekonstrukce prsu.

Nejprve ze všeho bych chtěla velmi poděkovat Janě Drexlerové, která mi umožnila zúčastnit se této inspirativní konference na nádherném ostrově Malta, díky níž jsem navázala kontakty s pacientkami po celé Evropě a můžeme si tak vyměňovat cenné informace o nových postupech v léčbě rakoviny, probírat možnosti jednotlivých zemí a dál tak pomáhat ostatním, v podstatě kdekoliv, například prostřednictvím dnes tolik známého facebooku, zakládat blogy, zviditelňovat potřeby pacientek a hlavně pomáhat dál těm, které to potřebují nejvíce – pacientkám procházejících náročnou léčbou.

Z České republiky jsme se zúčastnily čtyři. Nová ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Eva Knappová, národní reprezentantka ED v České republice Irena Zíková, a za Mamma HELP já a nejmladší z nás Naďa Hrušešová z MHC Hradec Králové, se kterou jsme si užily spoustu legrace.

EUROPA DONNA – Evropská koalice proti rakovině prsu – pořádala ve dnech 22. až 23. října 2011 celoevropskou konferenci s názvem Výzvy pro nové desetiletí, na které se sešlo 220 posluchačů (zdravotních sester a pacientek, které prošly nebo procházely léčbou a odborníků) z 37 zemí Evropy. Uvedu ve zkratce klíčové body celé konference.

Úvodní řeči zahájil evropský komisař pro zdraví a spotřebitelskou politiku John Dalli, který vysvětlil, čím se zabývá Výbor pro prevenci rakoviny prsu, detekci a léčbu.

Ve svém projevu pan Dalli představil Komisi pro boj s rakovinou prsu, která se zabývá zveřejněním evropských zásad pro zajištění kvality při screeningu a diagnostice rakoviny prsu. Komise se zavázala k vytvoření budoucích doplnění těchto zásad a také vytvoření Evropských speciálních prsních akreditovaných jednotek. „Akreditační systém by měl zajistit účinný nástroj pro členské státy, aby zlepšily kvalitu svých zdravotnických služeb. Takový systém by pomohl zajistit rovný přístup ke kvalitním službám pro občany Evropské unie.“

„Klíčovou prioritou pro EUROPA DONNA je zřízení specializovaných Breast Unite (jednotek prsu), akreditovaných v souladu s evropskými směnicemi. Byli jsme rádi, že se komisař Dalli účastnil jako řečník naší konference a je skvělé slyšet o podpoře Komise tomuto projektu,“ dodala pak Susan Knox, výkonná ředitelka EUROPA DONNA.

Dále vystoupili zástupci Ministerstva zdravotnictví Malty a manželka premiéra, paní Kate Gonzi, kteří se před konferencí setkali s prezidentem Malty, Dr. George Abelou, který vyjádřil svou podporu cílům EUROPA DONNA a jeho osobní zájem o zlepšení služeb pro pacientky s rakovinou prsu.

Prezentaci na odborné ošetrovatelské úrovni měla Dr. Manuela Eicher z Univerzity aplikovaných věd ve Švýcarsku, která uvedla, že je na čase, aby zdravotní systémy uznaly





rakovinu prsu jako chronické onemocnění, aby se zvýšilo povědomí o potřebě speciálně vyškolených zdravotních sester v péči o prsa, stanovení minimálních norem pro tyto sestry a jejich vzdělávání a odborné přípravy. Zdůraznila, že prsní specialistky musí být zapojeny jako rovnoprávní členové multidisciplinárních týmů.

V relaci na pokroky v léčbě rakoviny prsu, Dr. Philip Poortmans, radiační onkolog z Institutu Verbeeten v Nizozemí, představil velmi vizuální prezentace o využití zobrazovacích metod v diagnostice, při monitorování léčby a radiační terapii. Prezentace onkoložky Dr. Olivia Pagani, z Ústavu onkologie v jižním Švýcarsku, představila nejnovější poznatky pro léčbu rakoviny prsu, pro různé typy rakoviny prsu, od premenopauzální po HER2-positivní a metastazujícího onemocnění.



Dále byl program konference podrobněji věnován metastazujícím karcinomům prsu, což je jedna z prioritních oblastí koalice. Doris Fenech, prsní sestra a zástupkyně EUROPA DONNA Malta, se podělila o své osobní zkušenosti s metastazujícím karcinomem a mluvila o potřebách žen procházejících tímto obdobím a také o potřebách jejich rodin. Karen Benn, politický poradce EUROPA DONNA, pak prezentovala výsledky průzkumu Koalice na metastazující karcinom prsu. Kromě jiného také poukázala na potřebu zahrnout metastazující karcinom prsu do národních směrnic pro léčbu rakoviny prsu, i v evropských směrnících.

Dr. Galina Mastruk, bývalá členka výkonné rady EUROPA DONNA, gynekoložka a zakladatelka nevládní organizace pro zdraví žen a plánování rodiny v Kyjevě na Ukrajině, zahájila inspirující diskusi na téma získávání finančních prostředků. Toto bylo dále předmětem další diskuse v jednom z pěti seminářů. Další semináře, které proběhly po skončení prvního dne konference, byly O způsobu zapojení se do sociální sítě a zakládání blogů, Jak přitáhnout pozornost médií, Potřeby žen nad 70 let a poslední (té jsem se zúčastnila já a Naďa z Hradce Králové)- Vytvoření sekce mladých pacientek.

EUROPA DONNA - Evropská koalice proti rakovině prsu - je nezávislá, nezisková organizace, jejíž členové jsou zástupci národních skupin ze zemí celé Evropy. Snaží se zvýšit povědomí veřejnosti o rakovině prsu a mobilizovat podporu evropských žen o lepší vzdělávání, odpovídající screening, optimální léčbu a péči a zvýšení financování výzkumu. Členských zemí je v současné době 46. Celoevropská konference EUROPA DONNA se odehrává každé dva roky, v některé další z jejich členských zemí. Maltská organizace EUROPA DONNA pro nás všechny připravila na závěr tříhodinovou projížďku Maltou, kterou jsme si opravdu užily. Já osobně jsem se do Česka vrátila nabitá informacemi a také energií ze Středozevního moře. Počasí nám totiž přálo celý pobyt, hotel byl báječný, Malťané přivítiví a já budu na tento zážitek ještě dlouho vzpomínat.

*Jitka Chudáčková, Mamma HELP centrum Plzeň*





## V novém roce nová nabídka

# Zkusíte s námi malovat?



Malba, barva a tvar byly vždy součástí kultury a rozvoje. Každý má v sobě schopnost tvořit, i když někdy se z různých důvodů tato schopnost neprojevuje. V tomto tvořivém procesu lze nalézt počátek schopnosti změnit některé věci v životě, jako třeba nalézt posilu v případě krize či nemoci, či zlepšit komunikaci se sebou samotným a vnějším světem a najít harmonii a klid.

Za pomoci specifické techniky akvarelu každý z nás může nalézt nové podněty pro rozvoj osobnosti a dosáhnout rovnováhu mezi tělem a myslí prostřednictvím tvůrčích aktivit. Malování chápe umění jako způsob vyjádření, který je vždy přítomen v člověku a představuje spojení mezi jeho nitrem a vnějším světem. Skrze umělecké aktivity může člověk rozvíjet tvořivost, podpořit sílu ducha a lépe se vyjádřit. Vnitřní zkušenost, získaná praktikováním umění vytváří předpoklad pro harmonii mezi fyzickou, emoční a spirituální stránkou člověka a obohacuje jeho vnitřní život. Tak můžeme překonat stavy nejistoty v našem životě a vzbudit nové zájmy a hodnoty. Jak to vyjádřila německá malířka a lékařka Margareta Hauschka: „Malování je jako pramen, který nás pokaždé znovu překvapí a poskytuje nám nekončící zdroj sebepoznání a uvědomění skrze poznání světa.“

Pokud chcete prožít tuto zkušenost setkávání s barvami, jste srdečně zvány na pravidelné schůzky, které začnou po Novém roce v Praze a v Brně. Setkání povede Ada Rosin Ulčáková, která pracovala s onkologicky nemocnými klienty ve Švýcarsku a Izraeli. Nyní žije v Brně a nabídla nám své bohaté zkušenosti. Je velmi sympatická a tak věříme, že se mezi vámi zájemkyně jistě najdou – dokonce už jsme nakoupily potřebné výtvarné pomůcky. Teď už jen čekáme, až zavoláte. Podle vašeho zájmu dohodneme s paní Adou termíny a dáme vám hned vědět.

## CO SE DĚLO V MAMMA HELP CENTRECH

# Den dobrovolníků v Plzni

Sotva jsme si oddechly po pochodu, zazvonil v MHC telefon. Občanské sdružení TOTEM nás zve na Den dobrovolníků na plzeňském náměstí. V první chvíli jsem trochu váhala – prezentace by měla být už ve čtvrtek. Čertovský termín! Mít na přípravu dva dny při službách! Probíraly jsme to s naší koordinátorkou Marcelou, která je momentálně nemocná. Přesto jsme se rozhodly, že se o to pokusíme. V krátkém sledu jsme získávaly informace – co, kdy, kde a jak.





Občanské sdružení TOTEM-RDC ve spolupráci s odborem sociálních věcí Krajského úřadu Plzeňského kraje pod záštitou Mgr. Brabce, člena rady Plzeňského kraje pro oblast sociálních věcí pořádají Den s dobrovolníky Plzeňského kraje. K dobré náladě návštěvníků bude připraven i program s představením dobrovolníků spolu s klienty neziskových organizací, ukázkou práce dobrovolných hasičů, dobrovolnických uměleckých spolků a vystoupení plzeňských hudebních skupin Slepá kolej & Paheyl.

Hezké dřevěné stánky zajistí organizátoři, tak nezbývá než je naplnit. Blesková revize výrobků, kterými bychom se mohly taky prezentovat. Oddechly jsme si, máme jich dost! Tak ještě sepsat seznam a všechno to dát do bedniček.

Informační materiály, notně prořídlé díky našim besedám, které jsme letos hojně pořádaly, se také v MHC našly. Jen jsme si povzddechly – jak bychom přivítaly dotisk materiálů o samovyšetření prsou, které se neuvěřitelně rychle na besedách i jiných akcích rozeberou!

Díky ochotě děvčat vše proběhlo rychle a bez většího stresu. Jediné, co nás znervózňovalo, byly úvahy o počasí, vždyť bylo 3. listopadu! Ve stánku jsme byly schované, ale čeká nás i Dobrovolnický průvod k DOBRO busu TOUR ERD 2011, který projíždí celou republikou v rámci Evropského roku dobrovolnictví. Chceme i tam přidat naše propagační materiály o Mamma HELPu.

I nebe se smilovalo. Sice bylo chladno, ale nemrzlo, nepršelo ani nesněžilo. Jen ta dlažba kdyby tak nestudila! První pomoc poskytoval stánek s kávou a čajem kousek vedle nás.

Díky této akci jsme poznaly spoustu příjemných a zajímavých lidí z ostatních organizací, u stánku se zastavili i lidé, kteří nám nabídli pomoc, domluvili jsme se na spolupráci i s jinými organizacemi. S některými jsme si jenom popovídaly, někteří už měli zkušenosti s onkologickou nemocí z rodiny i ze svého okolí. Není nikdy na škodu být s ostatními organizacemi ve městě v kontaktu, nakonec – máme podobné problémy a zájmy. Hřála i slova Mgr. Brabce, který ocenil práci všech dobrovolníků, šel se s nimi pozdravit, zastavil se u každého stánku. I fotečku s ním jsme si pořídily. Nás to těšilo dvojnásob, protože kromě své funkce člena Rady Plzeňského kraje pro oblast sociálních věcí je zároveň starostou ÚMO I Plzeň, v jehož obvodu naše MHC sídlí a který nás podporuje.

Ještě jednou bych chtěla poděkovat všem, kteří pomohli s prezentací i těm, kteří nás k této akci přizvali. A taky dobrovolníkům, kteří nám pomáhají, abychom zvládli všechno, co potřebujeme udělat. Myslím si, že v budoucnu se možností této spolupráce vyskytne ještě víc.

*Broňa z MHC Plzeň*

## Jak cestujeme v Přerově

Konec roku přišel poněkud náhle. Bylo to tím krásným podzimním počasím. Připravilo náš imunitní systém na zimu. Ale nepředbíhejme, někdy člověk miní a pánbůh mění, říkávala moje maminka. Tak všechno pěkně po pořádku.





Koncem října jsem měla tu čest se zúčastnit Galavečeru v růžové v Praze. Byl to večírek u příležitosti poděkování sponzorům a našim příznivcům, který se konal v krásném prostředí Grand Hotelu Bohemia.

Dobře zvolený program dotvářel slavnostní atmosféru a naše ředitelka Jana Drexlerová tam děkovala a přebírala šeky od společností a sponzorů pro sdružení Mamma HELP. Milým překvapením večera bylo vyzvání pro nás koordinátorky MH center, abychom přišly na podium a přijaly ocenění za naši práci v centrech. Potěšilo nás to, děkujeme.

Další cesta do Prahy následovala hned za dva týdny a to na konferenci Aliance žen s rakovinou prsu, na které se nám představilo nové vedení Aliance. Na programu byla také řada odborných přednášek.

Osobně mě nejvíce zaujaly přednášky MUDr. Kmoníčkové na téma Brachyradioterapie v léčbě karcinomu prsu a prof. Blanky Říhové o výzkumu cílených léků na imunitu v rámci terapie nádorového onemocnění. Důležité byly i informace z konference Evropa Donna na Maltě, které nám sdělily Ing. Irena Zíková, CSc. a Naďa Hrubešová.

Za poznáním a vědomostmi jsme se rozjely i do brněnského MHC, kde jsme měly s ostatními centry z Moravy supervizi s psycholožkou Marií Zemanovou. Nebývá to oddechové setkání, ale všechny získané vědomosti si pěkně ukládáme do buněk v šedé kůře mozkové a příležitostně je můžeme použít pro posluchače při našich preventivních přednáškách nebo pro klientky v centrech.



Necestovaly jsme ale jen my, v říjnu za námi naopak do Přerova přijela naše ředitelka Jana Drexlerová. Byl čas na to, abychom probraly naše pracovní i osobní záležitosti. Ještě jednou jsme se pak s Janou sešly 23. listopadu na konferenci sester v nemocnici v Přerově, kam nás pozvali přednášet.

No a naposledy jsme se úplně všechny z celé republiky sešly na celostátní poradě všech Mamma HELP center v Poděbradech, na které si jako každoročně předáváme zkušenosti a plánujeme další rok. No řekněte, nebyl to činorodý podzim?

Krásný konec roku prožitý ve zdraví a spokojenosti přeje za všechny cestovatelky z Přerova.

*Jana Čaganová*

## Jak se máme v Olomouci

I my v Olomouci už můžeme říct, že se u nás děje čím dál víc věcí. Začaly jsme s odpovědnými programy a zdá se, že jsme nepochybily. Na jednom z prvních cestovatelských okének nás naše olomoucká mammahelpka Jarka Váňová provedla Tureckem, které





se svým manželem navštívila v říjnu letošního roku. Jarce patří velký dík za její skvělou přípravu a slíbila nám, že na příště přichystá vyprávění o další exotické zemi. Už teď se všechny těšíme.

Naše terapeutka Lenka se v listopadu zúčastnila konference Aliance žen s rakovinou prsu, kde se dozvěděla spoustu zajímavých informací, které nám vzápětí tlumočila. Také ji zaujala velmi zajímavá přednáška byla o brachyradioterapii. Pokud máte zájem dozvědět se něco o této léčbě, přijďte, rády vás budeme informovat. A brzy připravíme také odbornou přednášku lékaře přímo v našem MH centru.

Koncem listopadu jsme zdobily mikulášské perníčky, které jsme doma napekly a každá z nás jich pár přinesla i se svým receptem. Všechny byly moc dobré a zdobení se nám opravdu moc povedlo. Přijďte se k nám podívat a ochutnat.

Na dveře nám opět klepou Vánoce, rok se překulil jako voda a olomoucké centrum bude mít v prosinci deset měsíců (a nejmladší členka našeho týmu Zdenička 8,5měsíce.)

Když se ohlédnu zpátky, myslím, že se nám za tu krátkou dobu, co v Olomouci máme otevřeno, dost věcí povedlo. A hlavně, přišly k nám už desítky pacientek, většinou těch, které se ještě léčí. Dokázaly nás najít, nebály se zaklepat na naše dveře a my jsme se snažily udělat všechno pro to, abychom jim pomohly snáz projít jejich onemocněním. S některými z nich se už setkáváme pravidelně na odpoledních programech. Jsem moc ráda, že se jim u nás líbí.

Všem přeji za sebe i kolegyni Lenku krásné a pohodové Vánoce a hlavně šťastný rok 2012.

*Karla Otavová*

## Co se děje v Praze

Cvičí se, cvičí se a to je fajn. Dokonce už 9 hodin týdně. Nevěříte? Přijďte se každý den podívat. Tělocvična je vždy téměř plná. Přibylo rehabilitační cvičení na velkých nafukovacích míčích. Je každé úterý odpoledne a opravdu bylo zatím vždy plno.

Mám radost, že se tělocvična využívá každodenně a některé poctivé cvičenky dokonce cvičí 2-3x týdně. Tělocvičnu využíváme i dopoledne, každé úterý je zde lymfologická poradna Alenky Jelínkové, každý třetí čtvrtek fyzioterapeutická poradna Hanky Vránové. Není zatím tolik využívána, ale snad to bude otázka času, než si zvyknete a přijdete se poradit jak správně cvičit a rozhýbat se po operacích a co dělat s jizvami, aby tak netáhly.

Na minulém babinci jsme přivítaly novou dobrovolnici, paní Ivetu Povolnou, která se nabídla, že nám bude dělat relaxační masáže obličeje a hlavy. První její klientkou byla Saša již na babinci a hodně si to chválila. Zkusilo to už více našich děvčat a všechna si ošetření hodně pochvalovala. Jak se na tuto masáž dostat? Tato služba je jen pro členky Mamma HELPu, musíte zavolat k nám na linku 272732691 a my vám poskytneme na výběr několik termínů. Většinou jsou dopolední, protože v té době je volná tělocvična. Děláme s Ivetou vždy plán na měsíc dopředu a vždy v jednom dni namasíruje tři děvčata.





Iveta sice pracuje jako dobrovolnice, ale dohodly jsme se s ní na malém příspěvku alespoň na přípravky k masírování. (Počítejte s tím, a připravte si 30-50Kč podle vašich možností).

Také z jiného soudku – tentokrát o artedílnách. Začaly teď k nám chodit i nové klientky po léčbě a i v artedílně je plno. Štěpánka si svoje hodiny velmi pečlivě připravuje a já budu citovat jeden příspěvek z e-mailu od spokojené návštěvnice.

Přeji všem krásné Vánoce, hlavně zdraví a těším se v novém roce na mnoho nových tváří, a na mnoho nových programů a konečně na lednový výlet a sobotní cvičení s Hankou Vránovou.

*Zdraví vás Hanka Jírovcová*

### **Z dopisu naší klientky:**

*Kamarádka mě pozvala na kurz pro začátečníky – pletení košíků. Kurz vedla Štěpánka. Dostaly jsme vysvětlení i poučení o výrobě a začaly pod jejím vedením plést košíky. Bylo s podivem, že se všem podařilo košík uplést. Taky jsme byly od Štěpánky všechny pochválené. Děkujeme ti, Štěpánko, za tvoje vedení i trpělivost. Z mého pohledu jsi byla výborná naše vedoucí.*

*Perla Běhalová*

## **Do Hradce přijel Martin**

Čekali jsme na něj pod Bílou věží. Muži, ženy, děti. Čekání jsme si krátili okukováním kovářské výhně a obdivem šikovnosti kovářských mistrů, nakupováním svatomartinských koláčků a perníčků i popíjením svatomartinského vína. A poslechem dětského sboru, který zpíval písničky o zimě a sněhu. V 16 hodin přijela jeho družina a uprostřed on – Martin. Na bílém koni. Čekali jsme, kdy se začne sypat sněh. Ale ne a ne. Doufáme, že se dočkáme aspoň do Vánoc.

*Renata Koutná*

## **Martinské hody**

Tuto sobotu se konaly jako každoročně v rozlehlých prostorách Adalbertina v Hradci Králové Martinské trhy. Návštěvníci mohli nalézt kde co. Od pouťových balonků, rukodělných výrobků, bižuterie, přes vánoční ozdoby, kosmetiku, množství pekařských výrobků a nespočet dalších lákadel. Potkaly jsme se tady s prodejci, které jsme znaly již z minulých ročníků a také se zákazníky, kteří nás již vyhledávají a vždy si od nás něco koupí. Byl zájem jako tradičně o zvířátkové záložky do knížek, sáčky s čerstvě nasušeným kořením a vůněmi, prodávaly se jehelníčky a několik nahřívacích polštářků, plněných pohankovými slupkami. Nabízely jsme je asi tři roky a nikdo si je nekupoval. Až letos. V naší nabídce byly také sáčky na sušené houby, zdobené ubrouskovou technikou. Nám se moc líbily, ale nebyl o ně zájem. To bylo pro nás docela zklamání. Lidé chodili okolo, všechno nám osahali, pochválili krásnou, pečlivou práci, ale moc nekupovali. Je vidět, že začíná být asi hlouběji do kapes. Něco málo jsme ale utržily. Největší fronty byly u pekařů a uzenářů. No, jsme Češi, na jídlo si potrpíme a prázdný žaludek mít nemůžeme.

*Jarka z Hradce*



No aby ne, svatomartinská husička a svatomartinské víno, to je skvělá kombinace!

## A co děláme v Brně?

V půlce října u nás byla vizážistka - paní Jana Laburdová, která naše centrum navštěvuje pravidelně. Tentokrát nás seznámila s módními trendy na období podzim - zima. Kromě spousty informací nám předvedla i praktickou ukázkou líčení a to denního a večerního, doporučila způsob a hlavně vhodné barvy. Rozloučili jsme se s příslibem, že se v novém roce opět uvidíme.

Při naší další schůzce nás Majka Konrádová naučila batikovat hedvábné šátky technikou šibori. Postup je celkem jednoduchý a výsledek je přímo fantastický. Hedvábné šátky či šály se postupně skládají, zažehlují, vyvážou a obarví, pak se „uvaří v mikrovlnce“ v octovém roztoku. Potom šátek několikrát vymáčáte ve vodě a nakonec vyžehlíte. Konečný výsledek je pokaždé překvapením, každý šátek je jiný a všechny krásné. Každý měl možnost si vytvořit vlastní barevné kombinace. Vyrobity jsme si hezké dárky pro sebe a pro své blízké, ale taky plno šál a šátků na naše předvánoční prodeje, které nás čekají ve Velkém Špalíčku.

Nenápadně, ale o to rychleji se blíží konec roku a tak mi dovolu, abych vám všem popřála veselé Vánoce a šťastný nový rok 2012.

*Stáňa Absolínová*



### Naše tipy

Ráda bych vás upozornila na témata, která připravil Státní ústav pro kontrolu léčiv na Informačním portále pro veřejnost [www.olecich.cz](http://www.olecich.cz). V říjnu jsme například zařadili anketu Co nejčastěji hledáte v databázi léků.. Anketu naleznete zde: <http://www.olecich.cz/ankety>

Každý měsíc pro vás také připravujeme InfoLISTY. Ty listopadové byly na téma Antibiotika a můžete si je přečíst zde: <http://www.olecich.cz/infolisty>. V sekci Edukační materiály k léčivým přípravkům přibývají každý měsíc nové dokumenty. A můžete se také zúčastnit právě probíhající veřejné konzultace, kterou otevřela Evropská komise: <http://www.olecich.cz/probihajici-verejne-konzultace>

*Mgr. Lucie Šustková, tiskové a informační oddělení, Státní ústav pro kontrolu léčiv*

## Z VAŠICH DOPIŠŮ

Jsem několik měsíců členkou mammahelpek v Olomouci. Pročetla jsem několik bulletinů, mám za sebou návštěvu Žernovníku, chodím na čtvrtletní kontroly, protože mám za sebou operaci, chemoterapie i ozařování. A taky chci zase normálně žít. Ale občas, i když si myslím, že jsem už srovnaná, vykojím.

Stalo se mi na našem srazu abiturientů v Olomouci: Sraz po čtyřiceti letech z průmyslovky, bylo nás 22, chodí jako vždy 20. Už máme dost za sebou, čerství důchodci, klídeček. A tak zase vstát, říct, co se změnilo, co ne. Přišla na mě řada a já pořád ještě váhám, mám tak přede všemi... Nadechnu se a spouštím: Tak já to vezmu heslovitě – jsem manželka, matka, babička, důchodkyně a onkologická pacientka. Manželka a matka je pořád stejné, babička jsem 2 roky (ach moje zlatičko Kamilek), důchodkyně od loňska a ... Nádech: před dvěma lety mi zjistili rakovinu prsu, mám za sebou ablaci, 16 chemoterapií, 25 ozářek a chci žít!

V mrákotách usedám, hlavně že je to venku. Ticho a najednou obrovský potlesk, devatenáct párů rukou mi vytleskává budoucnost, nevnímám.

Tak já přece ten sraz za pět let musím zase zorganizovat!

Když se mnou budete sdílet při čtení ten úžasný okamžik, bude to nádhera.

*Zdraví Jarmila z Olomouce*

## Smysluplná sobota

Jela jsem do války. Do války s rakovinou prsu. Už potřetí. Do Modřan na sobotní akci Den pro zdraví, kde mammahelpečky mají každoročně už tradičně mezi ostatními vystavovateli rezervovaný stůl pro osvětu prevence rakoviny prsu.

Tentokrát jsem byla pobočnicí Ivky Uhrové. Výzbrojí nám byl opět všemi tam obletovaný silikonový model nemocných ňader, na němž si ženy všech věkových kategorií zkoušely námi doporučené samovyšetření prsů. Stůl zdobila kromě různých letáčků i výborná brožurka, první díl praktického průvodce léčbou rakoviny prsu s názvem Hedviko, můžu k vám přijít, asi mám rakovinu prsu..., kterou vydalo naše sdružení Mamma HELP.

Tentokrát se u nás zastavovaly převážně mladé ženy. Osvěta nabírá na obrátkách. Hurá! S povděkem kvitovaly naše doporučení jít na sono prsů jako samoplátce, pro jistotu. Nejednu starší dámu jsme rozradostnily informací, že horní hranice 70 let pro státem hrazené mamografické vyšetření byla zrušena, mohou tedy dále chodit na mamograf jednou za dva roky. „I když s hůlkou, na mamograf zase ráda poběžím,“ hlásila nám jedna stařenka.

Do Modřan jsem nejela nadarmo. Ještě večer v posteli jsem totiž myslela na jednu sympatickou šedesátnici, která se mi svěřila že má na prsu nějakou bulku, ale bojí se jít s ní k lékaři, co kdyby to bylo, nedejbože, ONO! Vzala mě za ruku a přes červený svetřík mi položila prsty na svůj prs, do jeho zevního horního kvadrantu. Byla tam. Hned v pondělí s bulkou půjde k lékaři. Slíbila mi to rukypodáním. Ví i to, že může do Mamma HELPu kdykoliv přijít pro radu, pomoc i povzbuzení, i když se nakonec třeba přece jen ukáže, že bulka nebyla pozitivní.

Jak vyšetření dopadlo se už asi nikdy nedozvím. Nevadí. Mise byla přesto úspěšná!

*Hana Koutská*

## Poděkování za program pro maminky

**C**těla jsem poděkovat za velmi kvalitní a přínosný program přednášky pro maminky, materiály – příběhy si hned půjčila jedna maminka pro svou sestru, která je aktuálně v léčbě, a věřím, že budou putovat dál...

Tato diagnóza se bohužel týká i naší rodiny osobně, tak vám držím palce a budu moc ráda za další spolupráci i do budoucna!

*PhDr. Petra Tenglerová, Rodinné centrum Heřmáněk, Olomouc*

## Milá děvčata,

**těchto pár řádků patří vám – terapeutkám, koordinátorkám, operátorkám na lince, lektorkám i dalším stejně obětavým ženám sloužícím na jakémkoli postu v našich sedmi centrech.**

Připadá mi, že s každým rokem, který společně v této službě prožijeme, čas letí nějak rychleji. Možná je to tím, jak stárnu a ztrácím na výkonnosti, možná máte i vy ten pocit, že času je méně a práce a starostí pořád víc, nevím.

Jisté je, že přibývá klientek i členek sdružení, tím také požadavků a nároků na práci, i na tu, kterou děláte navíc, nad rámec svých povinností a zpravidla také zdarma, jako dobrovolníci. Máme (naštěstí) stále víc partnerů, kteří nás podporují, přináší nám to nové možnosti, ale přináší to s sebou zároveň další a další akce, které se bez vaší pomoci neobejdou. Uvědomuji si to a jsem šťastná, že vás to stále ještě baví (i když občas se trochu bojím, zda to už není jen mé zbožné přání.) Ale setrváváte v té naší velké mammahelpské partě sloužících, která čítá skoro čtyřicetku hlav, dál, přes všechno obtížné a někdy smutné, co nás občas nutně potkává, a z toho usuzuji, že i vy si něco odnášíte, stejně jako já.

Každá z nás asi nachází uspokojení trošku v něčem jiném: že můžeme pro někoho něco dobrého udělat, že jsme platné a užitečné, že nás má za to někdo rád, že nesedíme doma s rukama v klíně, že nejsme samy, že máme radost, když se nám něco podaří překonat, že nás někdo pochválí... Je asi jedno, co převažuje,





pokud se nám daří tyhle své libé a jistě zasloužené pocity úspěšně zkrotit ve chvíli, kdy přichází někdo s prosbou o pomoc. Pak je na řadě naše pokora, naslouchání, vnímání, soucítění.

Děkuju vám, že to stále ještě cítíte právě takhle.

A děkuju za tu spoustu práce, kterou jste letos pro Mamma HELP odvedly.

**Hezké Vánoce, všem hodně zdraví a radosti ze života!**

*Vaše Jana*

**Naši letošní práci jsme letos společně hodnotily na poradě v Poděbradech**

## **Supervize v Poděbradech**

Koordinátorky a terapeutky ze všech sedmi Mamma HELP center se sešly na poradě a supervizi v Poděbradech v hotelu Junior. Bylo to letošní poslední setkání a tak bylo jasné, že dojde i na focení.





Představujeme se po centrech:  
1. Brno, 2. Hradec Králové, 3. Olomouc,  
4. Plzeň, 5. Přerov, 6. Zlín,  
7. Praha s Janou Drexlerovou.



### Program MHC Praha čtvrtek, začátky dle programu

- 8. 12.** 16.00 **Cestovatelské okénko** s Helenou Dvořákovou – o cestě po Turecku
- 14.12.** 16.00 **Vánoční besídka v Casa GELMI** – Koruní 30, Praha 2 – máme tentokrát změnu, protože se rozrůstáme a prostory v HAMU už nám kapacitně nestačí. Přineste každá jeden vánoční dárek a nějaké dobrůtky, a naladte si hlasivky!
- 23. 12. 2011 – 2. 1. 2012** centrum zavřené
- 5.1.** 16.30 **Přednáška MUDr. Kmoníčkové** z FN Bulovka o brachyradioterapii (metoda ozařování)
- 12.1.** 15.00 **Artedílna se Štěpánkou** – výrobky z FIMA v kombinaci s drháním. Ukázka zhotovení bambulkové šály na hrábích, tip pro ty, co neumějí plést.
- 19.1.** 16.00 **Cestovatelské okénko** – pro velký úspěch **opakování** M. Hynkové o **Peru**
- 26.1.** 16.00 **Babinec** – přineste ochutnat vaši specialitu z brambor.
- 2.2.** 15.00 **barvení a výroba z hedvábí** – šály, šátky a šperky (můžete si vyrobit dárky – je možné si polotovary z hedvábí zakoupit 80 až 100 korun.)

### Tělocvična – cvičení po novém roce začíná **3.1.2012**

**Pondělí** 15.00 a 16.30 **Rehabilitační cvičení s Helou Dvořákovou**

**Úterý** 15.30 **Rehabilitační cvičení na velkých míčích s Helou**

**Středa** 15.00 a 16.00 **Tai chi s Ivou Lhotskou**

**Čtvrtek** 14.00 a 15.30 **Jóga s Irenou**

**Čtvrtek** 17.30 **Břišní tance s Renatou**

**Čtvrtek** 19.00 **Hodina stepu s Renatou Brožovou**

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

**Sobota 7. 1.** 9.30 – 11.30 **Cvičení s Hankou Vránovou** (cvičení je s přestávkou na čajové pohoštění)

### Lymfologická poradna Aleny Jelínkové

**Úterý** 10:00 – 14:00 Individuální poradna pro pacientky, které se chtějí naučit, jak pečovat o lymfatický otok. Tato konzultace s praktickými ukázkami trvá 1 hodinu,

cena je 250,- Kč, **je třeba se objednat dopředu** v MHC Praha na telefonní lince **272 732 691**. **Začátky jsou v 10:00, 11:00, 12:00 a 13:00 hod.**

## Fyzioterapeutická poradna s Hankou Vránovou

9.00 – 13.00 **Každý třetí čtvrtek** (vždy po 1,5 hod)

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 dopředu v MHC Praha na lince 272 732 691.**

## Internetová kavárna/čajovna Mammanetka

**Pondělí, úterý 11.30 – 16.30** s obsluhou pro začátečníky

**Středa, čtvrtek, pátek 10.00 – 15.00** pro pokročilé bez obsluhy.

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

## Personální poradna

**Je třeba objednat telefonicky, nechat na sebe spojení a my schůzku s M. Škodovou domluvíme.**

**Ve středu od 18.00 hodin, 2x měsíčně (každý lichý týden).** Konzultace s personalistkou ing. Míšou Škodovou (bezplatně). Praktická pomoc při hledání zaměstnání, zvládnutí změny oboru, pozice, pracovního nasazení a stylu. Orientace na portálech pracovní nabídky a poptávky, sestavení životopisu, příprava na vstupní pohovory.

## Výlet s Hankou

**14. 1. 2012 v sobotu tradiční vycházka do Klokočné do naší oblíbené hospůdky U koryta.** Sraz na Hlavním nádraží u pokladen v 9.00 hodin . Pojedeme do Říčan a pak půjdeme pěšky do Klokočné.

## Program MHC Brno

**středa, začátky od 14.00 hod.**

**7. 12. Pletení vánočky – Irena vás naučí plést vánočku**

**14.12. Předvánoční babinec**

- 2. 1. Brain Jogging** - možnost vyzkoušení programu pro trénink mozku
- 9. 11. Sociální, důchodové, pracovní a zdravotní změny** platné **od 1. 1. 2012** - s novinkami nás seznámí Irena Kampasová
- 18. 1. Sushi s Yvou Valentovou**
- 25. 1. Věra Hrdinová** - autorské čtení
- 1. 2. Odpoledne s vizážistkou** - paní Laburdová nás seznámí s novými trendy
- 8. 2. Babinec**
- 15. 2. Cestovatelské okénko - Thajsko** s Pauli

## **MHC Hradec Králové**

**Pokud není uvedeno jinak, programy začínají ve 14 hodin.**

- 1.12. Přednáška o prevenci v MH centru pro veřejnost**, v návaznosti na Týden vzdělávání dospělých
- 8.12. Ještě jednou lymfedém – pro velký zájem pokračování přednášky** s Mgr. Novákovou (přeloženo z 13.10.)
- 13.12. Vánoční setkání čili besídka**, na kterou se těšíme celý rok. A zase bude s překvapením.
- 5.1. Tři králové přijdou k nám.** Přinesete jim něco vtipného do sbírky. Nejvtipnější dárek bude odměněn.
- 12.1. České nebe Jára Cimrmana** – poslech v hudebním odd. Měst. knihovny HK Sejdeme se ve 13.45 před budovou knihovny (společně s LPR)

***Mamma HELP spolupracuje s projektem Nejsi na to sama***



průvodce  
v životě a boji  
s rakovinou prsu

[www.rakovinaprsu.cz](http://www.rakovinaprsu.cz)



**19.1. Máte od nás hůlky NW?** Půjdeme společně vychodit kila nabraná o Vánocích? Za příznivého počasí si vyšlápeme podle Labe. Sraz ve **13.30** v našem centru.

**26.1. Abeceda financí.** Zúčastněte se opakování i pokračování úspěšné besedy.

**2.2. Jóga, tchai-fi, reiki** aj.  
Relaxace a něco o životní energii a jak ji získat

**Každé pondělí od 14.00 cvičíme jógu.**

## **Program MHC Olomouc**

**středa, začátky od 15.00 hod.**

**7.12. 14.00 Artedílna se Štěpánkou** – vyrobíme si vánoční dárky

**14.12. 15.00 Babinec – těšíme se na vánoce, poprvé spolu v Olomouci**

**5.1. 15.00 Novoroční babinec**

**26.1. 15.00 Artedílna**

**2.2. 15.00 Babinec**

**16. 2. 15.00 Artedílna**

## **Program MHC Plzeň**

**čtvrtek, začátky od 15.00 hod.**

**15.12. Předvánoční posezení** – přijďte i vy vychutnat si předvánoční atmosféru v našem centru. Přineste něco dobrého na zub a malý dáreček pod stromeček!

**12. 1. Promítání DVD – Lymfatický otok horní končetiny a jak s ním zacházet**

**28. 1. sobota Procházka zimní přírodou kolem Boleveckých rybníků.** Pojdte s námi nadýchat se čerstvého vzduchu a zbavit se vánočních přebytečných kil! Nezapomeňte si vzít s sebou hůlky, partnery, děti, vnoučata, kamarádky, zdravou svačinku a hlavně dobrou náladu! Sraz je v **10.00** hod. na konečné tramvaje č. 4 Plzeň – Košutka.

**16. 2. První babinec v roce 2012 – Přijďte mezi nás!**

Podrobnosti ke všem připravovaným akcím, ale i další informace získáte vždy od pondělí do čtvrtka od 10.00 do 15.00 hodin, a to na tel. čísle 377 917 395 nebo 739 632 886

## **Pravidelné odpolední programy**

**Cvičení jógy s Martou – vždy v pondělí od 15.00 hodin.**



## MHC Zlín

**14.12. Vánoční besídka.** Přijďte mezi nás navodit příjemnou vánoční atmosféru do našich nových prostor

**11.1. Brain Jogging** – přijďte si vyzkoušet a potrénovat svou paměť

**25.1. Artedílna** – zdobení triček dle šablony

**8.2. Cestovatelské okénko** opět s Jitkou

**Programy začínají od 15 h a připomínáme, že jsme na nové adrese!!!**

*Šťastné vánoční svátky a radostný rok 2012  
všem mammahelpkám!*

## Gratulace: těm z nás, které oslaví své narozeniny v lednu



Zdenka O. – 2.1., Marie K., Jana Š., Iva U. Ing. a Dagmar V. – 3.1., Zdeňka H. a Helena V. – 4.1., Zuzana E. – 5.6., Zuzana Š. (50) – 6.1., Milena K. – 7.1., Jana K. – 8.1., Eva Ř. Ing. – 10.1., Jarmila J. – 11.1., Zdenka M. – 12.1., Růžena Č. a Ludmila D. – 13.1., Jindřiška V. – 14.1., Jiřina K., Věra O., Marie P., Jana Š. (50) a Ivona V. – 15.1., Markéta N. – 16.1., Kamila M. – 17.1., Vlasta H. a Evženie Š. – 18.1., Jana K. a Helena O. – 21.1., Helena F. (75), Zuzana K. a Kateřina M. (30) – 22.1., Damar L. a Milada W. – 23.1., Eva Ch. – 24.1., Ilona Ch. a Drahomíra P. (60) – 25.1., Alena K. – 26.1., Stanislava K. a Alena R. – 28.1., Danuše P. – 31.1.

### v únoru

Helena T. – 1.2., Danuše L. – 2.2., Marie M. a Daniela D. – 3.2., Ludmila K. a Zdeňka K. – 4.2., Světlana F., Danuška H., Dáša L., Věra M. a Kateřina V. – 5.2., Lenka D. a Jaroslava Ch. – 6.2., Lenka B. – 7.2., Yvona B., Helena D., Jaroslava E. a Naďa H. (30) – 9.2., Melita K. – 10.2., Jitka Ch. a Alena P. – 11.2., Ivana K. – 12.2., Zdenka H. – 13.2., Marie G. a Helena H. (65) – 15.2., Alena Ch., Miloslava M., Silvie P., Klaudia P., Jana S. a Jarmila V. (60) – 16.2., Soňa L. a Hana M. – 17.2., Jana D. a Martina G. – 18.2., Eva T. – 19.2., Vlasta J. Ing. – 20.2., Ludmila B., Marie S. Marie V. (60), Emilie H. – 23.2., Ivana M. (60) a Jana M. – 24.2., Ludmila P. a Ladislava Š. – 26.2., Alena A., Soňa P. CSc. RNDr. a Jana S. – 27.2., Jaroslava J., Jana P. (60) a Blažena P. (75) – 28.2.

## **MAMMA HELP CENTRUM Praha**

Koordinátorka: Hana Jírovcová  
U Vinohradské nemocnice 4, 130 00 Praha 3  
Tel.: 272 731 000, 272 732 691, mail: praha@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-pátek: 9.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Brno**

Koordinátorka: Stanislava Absolínová  
Nerudova 7, 602 00 Brno  
Tel.: 549 216 595, mail: brno@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Hradec Králové**

Koordinátorka: Renata Koutná  
Gočárova 760, 500 02 Hradec Králové  
Tel.: 495 221 947, mail: hradec@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Olomouc**

Koordinátorka: Karla Otavová  
Dolní náměstí 42, vstup do domu z ulice Uhelná, 779 00 Olomouc  
Tel.: 585 220 288, mail: olomouc@mammahelp.cz  
Otevřeno: v úterý, ve středu a ve čtvrtek od 10.00 do 15.00 hodin

## **MAMMA HELP CENTRUM Plzeň**

Koordinátorka: Marcela Špánková  
Žlutická 1694/2, objekt bývalé MŠ, 323 00 Plzeň  
Tel.: 377 917 395, mail: plzen@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí-čtvrtek: 10.00-15.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Přerov**

Koordinátorka: Jana Čaganová  
Dr. Skaláka 14, 750 02 Přerov  
Tel.: 581 702 124, mail: prerov@mammahelp.cz  
Otevřeno: středa, čtvrtek 9.00-16.00

## **MAMMA HELP CENTRUM Zlín**

Koordinátorka: Katka Vondráčková  
Obchodní dům Modus, Bartošova ul. 45, 4. etáž, 760 01 Zlín  
Tel.: 577 011 641, mail: zlin@mammahelp.cz  
Otevřeno: pondělí, úterý, čtvrtek: 10.00-15.00, středa: 10.00-17.00

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

Tento bulletin vychází s podporou firmy Roche



### **Naše projekty dlouhodobě podporují:**

Vládní výbor pro zdravotně postižené občany, Ministerstvo zdravotnictví ČR, kraje Královéhradecký, Olomoucký, Zlínský, Jihomoravský, Plzeňský, hlavní město Praha, statutární města Brno, Hradec Králové, Zlín, Plzeň, Přešov, Hranice, městské části Praha 3, Praha 4, Praha 10, Brno-Královo Pole, Plzeň 1

### **Sponzoři:**



### **Za sponzorské 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, Přešov 27-4605410297/0100, Zlín 35-8867890217/0100