

O tym, jak ważna i nieoceniona jest praca Ochotniczek, które odwiedzają chore na raka piersi kobiety w szpitalach, wie i doświadczyło wiele Amazonek. Ten pierwszy kontakt, nawiązywany świeżo po operacji, często w chwili wielkiego zamętu i bólu, panujących w sercu i duszy chorej, jest bardzo istotny, gdyż pokazuje bardziej, niż niejedne zapewnienia lekarzy, że tego paskudnego raka naprawdę można skutecznie wyleczyć, i że żyć po chorobie można nie tylko godnie, ale przede wszystkim sprawnie i radośnie, czerpiąc z życia satysfakcję i odkrywając możliwości, których wcześniej nie brało się pod uwagę albo odkładało na przysłowiowe „potem”. Ochotniczka pojawia się przy łóżku chorej, jak ktoś z innej bajki, innej rzeczywistości. Jest zadbana, pełna empatii, optymistyczna, a jednocześnie stonowana i otwarta na cierpienie, lęk, wątpliwości i potrzeby chorej kobiety, chętna w każdej chwili służyć informacją i wsparciem. Swoim ciepłem i życzliwością, a także cierpliwością i zrozumieniem potrafi wnieść nadzieję w pełen chaosu moment tuż po operacji. Jest jak przybysz z przyszłości, która jest możliwa po chorobie, która daje nadzieję, że życie choć ulegnie zmianie, będzie nadal miało sens i będzie ciekawe, nie tracąc nic ze swojej atrakcyjności. Dobra Ochotniczka, wykorzystując swoje wrodzone predyspozycje oraz fachowe przygotowanie, jest gotowa do niesienia nieprofesjonalnego wsparcia, zarówno przed zabiegiem, kiedy targane wątpliwościami i lękiem kobiety chcą poznać realnie czego mogą się spodziewać w związku z leczeniem raka piersi, poprzez wizytę w szpitalu przy łóżku chorej, wkrótce po operacji, aż po spotkania w klubie Amazonek, gdzie panie spotykają się aby wspólnie wspierać się, integrować i rehabilitować w związku z przebytą chorobą. Jednocześnie wolontariat Ochotniczek to bardzo ciężka praca, za którą nie ma wymiernego wynagrodzenia, a jedynie, albo aż, satysfakcja z pomocy niesionej drugiemu człowiekowi, który znalazł się w bardzo trudnym momencie swojego życia i potrzebuje tego wsparcia szczególnie mocno. Dlatego tak bardzo cieszy i rodzi dumę, fakt, iż sekcja Ochotniczek, którą przed dwudziestu ponad laty sama inicjowałam w Poznańskim Towarzystwie „Amazonki”, zdobyła tytuł Wolontariusza Roku 2014 w kategorii zespołowej, odbierając nagrodę z rąk Prezydenta Miasta Poznania Ryszarda Grobelnego. W ciągu minionych lat poznańskie Amazonki często zdobywały liczne wyróżnienia i nagrody, między innymi tytuł Wolontariusza Roku dla naszej nieocenionej, długoletniej szefowej Ochotniczek Lusi Werblińskiej w 2002 r. oraz ten sam tytuł dla Danusi Kot w roku 2013. Wcześniej jednak tego zaszczytnego tytułu nie udało nam się zdobyć jako zespołowi. Gala Wolontariusz Roku 2014 odbyła się 4 grudnia 2014 r. w Centrum Kongresowo - Dydaktycznym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu i oprócz wyżej wspomnianej nagrody, przyniosła również wyróżnienie dla Ani Jasińskiej w kategorii indywidualnej. Te nagrody to nie tylko wymierny i udokumentowany splendor, to przede wszystkim uznanie wagi pełnionej przez Ochotniczki pracy, tym bardziej zaszczytne, iż przyznane przez społeczeństwo lokalne. I ja dołączam się do gratulacji dla moich Ochotniczek oraz wszystkich dziewczyn, które w Polsce pełnią tą zaszczytną i ważną funkcję, odnosząc podobne sukcesy i zdobywając wyrazy uznania za swoją pracę.

Moment zachorowania na nowotwór bezpowrotnie zmienia życie chorego i jego najbliższych, odciskając swoje bolesne piętno, jednak, czy zmiany te zawsze muszą mieć jednoznacznie negatywny charakter, czy w dalszej perspektywie wręcz przeciwnie, jak dzieje się to w przypadku wyżej wspomnianych Ochotniczek, jest sprawą bardzo indywidualną. Tej kwestii Edyta Zierkiewicz poświęciła ciekawy tekst, do którego lektury zachęcam gorąco, jak i do pozostałych pozycji znajdujących się w tym numerze Naszego Życia.

Jednocześnie u progu pięknego czasu wiosny, kiedy przyroda budzi się do życia, wypełniając nas radością i optymizmem oraz w przeddzień Świąt Wielkiej Nocy, pragnę wszystkim Czytelnikom życzyć zdrowia, optymizmu i chwili refleksji nad naszym miejscem i czasem na ziemi – jak dobrze go wykorzystać, nadając mu sens, czerpiąc z niego radość i satysfakcję, a także ofiarowując je innym; jak w pełni doświadczać i kochać życie. Ja nieustannie, za Edytą Geppert, powtarzam sobie - KOCHAM CIĘ ŻYCIE!!! Po prostu – i tego wszystkim Drogim Czytelnikom życzę: miłości do życia, siebie i ludzi, którzy są wokół nas.

Serdecznie pozdrawiam.

Krystyna Wechmann.

# Pozytywne strony zachorowania na raka(?)

**czyli złożone procesy kształtowania własnej tożsamości**

*Edyta Zierkiewicz*

Chorowanie na raka zawsze kojarzy się z tym, co najgorsze: utratą zdrowia, a nawet życia, zaprzepaszczeniem możliwości i szans (np. z koniecznością rezygnacji z pracy zawodowej – na pewien czas lub na stałe), ograniczeniem czy zerwaniem kontaktów towarzyskich itd. Życie chorego diametralnie zmienia się na gorsze także w sensie tożsamościowym: ma on bowiem poczucie, że już nie jest sobą (nie poznaje siebie w lustrze, a znajomi są zdziwieni lub wstrząśnięci jego wyglądem), że zdradziło go ciało, że stał się kimś innym – obcym sobie. Między innym z tego względu powszechnie już zwraca się uwagę na to, by proces leczenia raka nie przebiegł w oderwaniu od rehabilitacji fizycznej i wsparcia psychospołecznego.

Ale, nawet jeśli chorzy dość dobrze znoszą przebieg interwencji medycznych, jeśli akceptują zmiany w swoim wyglądzie (w tym: stratę włosów, utratę lub wzrost wagi ciała, okaleczenie), jeśli doświadczają troski ze strony swoich bliskich i jeśli cechują się pozytywnym nastawieniem do przyszłości, to raczej żaden z nich nie wyraża zadowolenia z powodu zachorowania na raka. Już sama możliwość użycia tego typu zwrotów do opisanie życia „naznaczonego” chorobą onkologiczną wydaje się perwersyjna, lub

co najmniej nietaktowna. W tym artykule jednak chciałabym zaprezentować książkę, która wydaje się akcentować właśnie „jasne strony” raka. Trzeba zaznaczyć, że nie chodzi tu o krytykę pozytywnego myślenia, które, zdaniem Barbary Ehrenreich, autorki książki „Bright-sided. How positive thinking is undermining America”, wypiera empatię. Zamiast współodczuwać z chorym i towarzyszyć mu w cierpieniu, zbywa się go pustymi hasłami: „głowa do góry”, „uśmiechnij się”, „myśl pozytywnie!”. Przy okazji komunikuje się mu – mniej lub bardziej otwarcie: „jeśli będziesz defetystą, jeśli ciągle będziesz ‘marudzić’, nie będziemy się z tobą więcej zadawać”.

Sophie van der Stap, „dziewczyna w dziewięciu perukach”, prowadząc dziennik, chciała w nim zapisać nie tylko swój lęk i rozpacz, ale także pokazać jak dobrze radziła sobie w życiu pomimo przeżycia chorobą i trudów leczenia. Książka „Dziś jestem blondynką” opowiada o zachodzącej w niej zmianie po tym jak lekarze wykryli „całą rodzinę nowotworów, [która] zadomowiła się w [jej] płucach” (s. 33), a dokładniej mięsaka prążkowanokomórkowego (s.60), o jej wysiłkach, by nie poddać się przygnębieniu i nadal cieszyć się życiem młodej kobiety.

Sophie doświadcza losu typowej pacjentki, tzn. nagłego przerwania biegu życia (in. przerwania biograficznego), porzucenia dotychczasowej rutyny i wdrożenia się w reżim medyczny, konfrontacji z myślą o własnej śmiertelności i z poczuciem bezradności. Choroba wydaje się posiadać ogromną moc: unieważnia błogą i bezrefleksyjną przeszłość, kwestionuje sens myślenia o przyszłości, a za to jakby zniewala ostrą świadomością przeżywania teraźniejszości – a ta przecież nacechowana jest bólem oraz silnymi, negatywnymi emocjami (strachem, przerażeniem, niepewnością, zagubieniem, zniechęceniem itp.). Poza tym choroba uprzedmiotawia chorego; staje się on bowiem obiektem działań lekarzy, dostrzegających w nim nie tyle człowieka (nie są zainteresowani jego opiniami, pasjami czy osiągnięciami), co nosiciela „istoty”, do której pragną dotrzeć: zbadać ją, skomunikować się z nią, zrozumieć ją, wejść z nią w bezpośrednie starcie („Nagle zaczynam nienawidzić tego człowieka. [...] za biurkiem tkwi jakaś kreatura i mówi, że mam raka!”; s. 15). Nic dziwnego, że rak w narracji tak często bywa personifikowany (najczęściej jako wróg, agresywny najeźdźca) – również przez pacjentów (zob. np. s.146).

Uwagę czytelników książki przyciągają jednak przede wszystkim opisy przeciwstawienia się przez autorkę destrukcyjnemu wpływowi choroby na jej życie. Można wręcz powiedzieć, że akcentuje ona różne „plusy raka” („Fajnie jest być mną, co? Prawie tak fajnie, jak być chorą na raka”, s. 180). Przedmiotem jej rozważań nie są tzw.

wtórne zyski z choroby (np. znalezienie swojego miejsca w grupie pacjenckiej, zdobycie popularności czy uznania społecznego oraz poczucia pewności siebie), ani też przywileje wynikające z podjęcia „roli chorego” (w tym: pozbycie się nie lubianych obowiązków, troska czy wyręczanie przez innych). Autorka nie dokonuje klasyfikacji „plusów raka” na wzór analiz naukowych Talcotta Parsonsa czy Petera Conrada i Josepha Schneidera; po prostu zdaje relacje z tego, co dawało jej radość lub zadowolenie. Pisze więc o przystojnym lekarzu (i swoich marzeniach o randkowaniu z nim), o utracie wagi (bez konieczności stosowania diet), o polubieniu pisanie (co po latach przyniosło jej rozgłos i pieniądze: „W życiu bym nie pomyślała, że dzięki rakowi dostanę pracę”, s. 168), o wspierającej bliskości rodziny (a zwłaszcza o nawiązaniu serdecznej relacji ze starszą siostrą), o nowych przyjaźniach, o mocniejszym przeżywaniu świata („Dzięki rakowi doznaję najbardziej intensywnych odczuć w życiu, wszystko jedno, czy to rozkosz, ból, samotność czy szczęście”, s. 95), o znalezieniu czasu na czytanie książek i, ogólnie, na wypoczynek. „Uwielbiam, gdy budzą mnie promienie słońca albo delikatne krople deszczu. Budzikom mówię stanowcze nie. To tylko mój czas. Żadnych planów, wizyt czy spotkań. Zero. Spokój. Luksus. Istnieje zaskakująco bliski związek między przyjemnością a rakiem” (s. 93).

Osią konstrukcyjną dziennika Sophie van der Stap jest historia jej zewnętrznych (i wewnętrznych) przemian przy użyciu peruk, którymi maskowała utratę włosów w wyniku chemioterapii.

## Biuletyn Środowiska Amazonek

Włosy wypadły jej po trzech tygodniach od rozpoczęcia leczenia. Wkrótce potem kupiła swoją pierwszą perukę – głównie po to, by nie narażać się na współczujące spojrzenia i komentarze nieznajomych. Pierwszy nabytek okazał się nietrafiony: „Wyglądam totalnie beznadziejnie. (...) w ogóle nie przypominam siebie. Jest okropna i strasznie niewygodna” (s. 37). Patrząc w lustro i nie rozpoznając siebie Sophie ma skojarzenie: „Wyglądam w niej jak dziewczyna o imieniu Stella, która pije białe wino, a w weekendy gra w golfa. (...) To jakaś spięta snobka” (s. 37). Od tego zakupu zaczyna się przygoda Sophie z kolejnymi wyglądami i osobowościami, bowiem za każdym razem wciela się jakby w inną postać, wymyśla sobie inną tożsamość. Na początku jednak Sophie próbowała znaleźć perukę, która pozwoliłaby jej pozostać sobą: „Zależy mi na znalezieniu włosów, w których będę wyglądać jak ja albo jakaś wersja mnie. (...) Mam raka, ale nie chcę całkowicie przestać być sobą” (s. 48).

Początkowo Sophie ma niezbyt wygórowane oczekiwania. Później przypomina sobie Samanthę, bohaterkę serialu „Seks w wielkim mieście”, która „każdego wieczoru nosi inną perukę, jedną wspanialszą od drugiej. Jeśli [ona] mogła super wyglądać, mając raka, to może i mnie się to uda” (s. 48). Jej celem staje się teraz nie tylko, a raczej nie tyle zamaskowania choroby, co stwarzanie siebie na coraz to nowy sposób, prowadzenie eksperymentów estetycznych. Sophie otwarcie pisze, że częsta zmiana peruk dostarcza otoczeniu informacji, iż jest chora: „To obnoszenie się z chorobą czyni całą sytuację łatwiejszą

do zniesienia zarówno dla innych, jak i dla mnie” (s. 135). Wkrótce okazuje się, że dobieranie peruk to jej nowy styl, a także strategia pozwalająca przetrwać chorobę i podtrzymać/uatrakcyjnić kontakty towarzyskie.

Oprócz Stelli, w jej życiu pojawiają się nowe „osoby” (tj. kolejne, różniące się od siebie peruki): silna i stanowcza Sue, psotna, wesola, i pochłonięta życiem Daisy, niezależna Blondie, outsiderka Platina, odważna Oema, singielka Bebé, bezpretensjonalna, lecz szykowna Pam oraz posthipisowska Lydia. „Nadaję perukom imiona, ponieważ każda z nich niesie ze sobą inny charakter, inną osobowość. Inną kobietę” (s. 50).

Sophie van der Stap używa peruk w procesie dorostania: do wytwarzania siebie samej, do konstruowania swojej tożsamości, a ta – jak wielokrotnie podkreśla – jest mozaikowa. Jednocześnie jest więc niepewna, zmysłowa, arogancka, życzliwa, rozrywkowa i romantyczna (s. 120). Pozornie wykluczające się cechy współtworzą spójny charakter.

Interesujące jest to, jak na stronach swojego dziennika autorka wyklada własną (potoczną) „teorię osobowości” zapośredniczonej perukami, a raczej łączonymi z nimi przymiotami. Peruki pozwalają jej zrozumieć kim jest (i kim nie jest), wypróbować różne warianty zachowań i postaw, uświadomić sobie własną złożoność i sprzeczne potrzeby, doświadczać siebie jednocześnie jako dojrzałej kobiety i niedorostłej dziewczyny oraz osoby zdrowej (tu: robiącej sobie „przerwy w byciu chorą”, s. 79) i dotkniętej śmiertelną chorobą. Kolejne peruki stają

---

## Biuletyn Środowiska Amazonek

się wyrazem jej nastrojów i nastawień do życia (o ile prostsze byłoby życie, pisze Sophie van der Stap, gdyby ludzie otwarcie komunikowali swoje emocje – poprzez wygląd, tj. wybór określonej fryzury).

Autorka nie poprzestaje na wyjaśnieniu czytelnikom jak ucieleśniać swoją tożsamość, dobierając sztuczne fryzury, ale zapoznaje ich też z własną „teorią emocji” i „koncepcją roli pacjenta”. Tak więc opisy zdarzeń zachodzących w

jej życiu (chodzenie po sklepach, wybór peruk, przebieg leczenia frustracja seksualna, randkowanie itp.) uzupełnione zostają para-teoretycznymi analizami. Okazuje się, że wgląd we własne emocje oraz auto-refleksja, którymi z czytelnikami dzieli się Sophie van der Stap dodają narracji prawdziwej głębi – tej natomiast zabrakło filmowi, który powstał w oparciu o dziennik (reż. Marc Rothemund, 2013).

---

## NIECHCIANA PAMIĄTKA PO RAKU PIERSI. WIZERUNKI BLIZNY W WYBRANYCH PROJEKTACH FOTOGRAFICZNYCH

Emilia Mazurek - Politechnika Wrocławska, Studium Nauk Humanistycznych i Społecznych

---

W Internecie można znaleźć zdjęcie<sup>1</sup> przedstawiające kobietę piers przeciętą blizną po operacji chirurgicznej, pod którą znajduje się wytatuowany wers piosenki pt. „Name” grupy Goo Goo Dolls: „Scars are souvenirs you never lose” (Blizny są pamiątkami, których nigdy nie stracisz). Blizny po chirurgicznym leczeniu raka piersi i po zabiegu odtwórczym są widocznym śladem po przebytej chorobie – znakiem, który każe pamiętać o doświadczonej traumie, a jednocześnie znakiem identyfikującym Amazonkę.

Wiele chorych kobiet przyznaje, że obawiały się po raz pierwszy zobaczyć ranę na piersi po cięciu chirurga. Niektóre z nich świadomie unikały tego widoku nie tylko tuż po operacji, ale także w późniejszym czasie, gdy rana już się zagoiła, a ślad nadal pozostał. Unikały oglądania siebie w lustrze, kąpiel była dla nich ekstremalnie trudną czynnością, stroniły od przebierania się w publicznych miejscach (np. w przebieralniach na basenie), w obecności bliskich chodziły zawsze szczelnie ubrane, krępowała je nagość podczas intymnych zbliżeń z partnerem itd.

---

<sup>1</sup> <https://www.pinterest.com/pin/339951471845672487/> [otwarty 26.01.2015].

## Biuletyn Środowiska Amazonek

Blizna ze względu na jej znaczenie dla chorej, ale i dla reszty społeczeństwa, staje się symbolem, który można chcieć ukryć przed sobą i/lub innymi albo też można go wykorzystać w działaniach o charakterze artystycznym, społecznym, a nawet politycznym. Edyta Zierkiewicz (2012) wyróżniła trzy główne tendencje, które w poszczególnych okresach mniej lub bardziej wpływały na spostrzeganie raka piersi: stygmatyzowanie, upolitycznianie i medykalizowanie. Dla każdej z nich charakterystyczne jest inne znaczenie, jakie nadawano bliznie po mastektomii. Odpowiednio do wymienionych tendencji blizna była definiowana jako: stygmat, emblemat oraz oznaka niepełnosprawności. Według autorki postrzeganie braku piersi jako stygmatu czyni z chorej ofiarę. Piętno inności/odmienności skazuje ją na ostracyzm. Strategią radzenia sobie z procesem stygmatyzacji jest ukrycie stygmatu (tu: poprzez odpowiednie ubranie lub noszenie zewnętrznej protezy) bądź pozbycie się go (tu: poddanie się rekonstrukcji piersi). Drugie znaczenie nadawane bliznie po mastektomii to emblemat. Charakterystyczne jest ono dla gniewnej wojowniczkii (walczącej o zwiększenie świadomości społeczeństwa w zakresie raka piersi) i przeżytniczki (kobiety, której udało się pokonać chorobę i zyskać „drugie” życie). Blizna

staje się czymś, co warto pokazać innym po to, aby osiągnąć pewne cele polityczne (np. większe przywileje dla chorych kobiet) bądź przekonać nieorientowaną w kwestii choroby część społeczeństwa, że raka można pokonać i pomimo niego pięknie wyglądać oraz żyć pełnią życia. Ostatnia z tendencji: medykalizacja – jak zaznacza E. Zierkiewicz – wiąże się z upowszechnianym przekonaniem, że rak piersi jest przede wszystkim problemem o charakterze medycznym. Medycyna staje się sojusznikiem kobiet zdrowych, ponieważ dzięki badaniom profilaktycznym może je ustrzec przed ewentualnym długotrwałym i wysoce inwazyjnym leczeniem. Pomaga chorym w walce z rakiem, ale także dzięki rozwijającej się chirurgii plastycznej umożliwia odzyskanie odjętej piersi. Medykalizacja przyczynia się do postrzegania blizny jako oznaki niepełnosprawności chorej, której pacjentka może się pozbyć poprzez skorzystanie z tego, co oferuje nowoczesna medycyna, tj. poddanie się zabiegowi rekonstrukcji.

Amazońskie blizny stały się inspiracją dla artystek i artystów oraz chorych kobiet do przedstawiania ich wizerunków w pracach artystycznych. Jednym z najbardziej znanych wizerunków blizny po mastektomii jest fotografia Matuschki odsłaniającej asymetryczną



---

## Biuletyn Środowiska Amazonek

klatkę piersiową. Po opublikowaniu jej w 1993 roku powstało wiele kolejnych prac prezentujących ślad po amputacji piersi, a później także blizny po zabiegu odtwórczym. W Polsce także zrealizowano projekty fotograficzne, w których odsłonięto to, co dawniej owiane było mroczną tajemnicą. Pokazanie namacalnych oznak raka wywołuje silne emocje u odbiorcy (szok, wstyd, lęk, itd.)<sup>2</sup>, a tym samym pomaga osiągnąć założone cele. Intencją autorów tych przedsięwzięć zwykle nie było jedynie oswojenie zdrowych ludzi z widokiem blizny czy pokazanie, że po raku piersi można wyglądać pięknie i kobieco, ale także m.in. zwrócenie uwagi na problemy chorych, zwiększenie ich przywilejów, zachęcenie zdrowych (przede wszystkim młodych) kobiet do korzystania z badań profilaktycznych.

Spośród wielu projektów artystycznych pokazujących wizerunki amazońskich blizn wybrałam do analizy trzy, które moim zdaniem w sposób szczególny eksponują bliznę, skupiają na niej wzrok i uwagę odbiorcy. Blizna „przemawia” do odbiorcy. Są to: „The SCAR Project. Breast Cancer is not a Pink

Ribbon”<sup>3</sup>, „The Art of Reconstruction: Tattoo Artist Helps Breast Cancer Patients Reclaim Their Identity”<sup>4</sup>, „Under Construction”<sup>5</sup>.

Pierwszy z projektów nosi tytuł „The SCAR Project. Breast Cancer is not a Pink Ribbon” („BLIZNA. Rak piersi nie jest różową wstążką”), jego autorem jest David Jay. Intencją twórcy projektu było pokazanie blizn po leczeniu raka piersi jako widocznych śladów po bohaterskiej walce z chorobą; uzmysłowienie, że choroba ta w niczym nie przypomina różowej wstążki, jest zaś bolesnym przeżyciem wymagającym podjęcia heroicznego wysiłku. Serię zdjęć tworzą portrety młodych przeżytniczek w wieku 18-35 lat. Jest wśród nich m.in. Emily (na fot. kobieta w ciąży odsłaniająca blizny po mastektomii obustronnej), u której zdiagnozowano raka piersi w wieku 32 lat. Była wtedy matką 5-miesięcznej córki. U Emily stwierdzono występowanie genu BRCA1, dlatego zdecydowała się na odjęcie obu piersi. Później ze względu na rosnące wraz z wiekiem ryzyko zachorowania na raka jajnika zdecydowała się na wykorzystanie „bezpiecznego” okresu i poczęcie dziecka. Będąc w ciąży, wzięła udział w projekcie

---

<sup>2</sup> O sposobach odbierania kampanii społecznych, w których upublicznia się wizerunki nagich, okaleczonych ciał Amazonek czytaj w: Mazurek E., *Oswoić tabu. Refleksje na temat wizerunków ciał Amazonek w polskich kampaniach społecznych*, „Nasze Życie”, nr 58, 2012, s. 3-8.

<sup>3</sup> <http://www.thescarproject.org/> [otwarty 26.01.2015].

<sup>4</sup> [http://photos.syracuse.com/syracusecom\\_photo\\_essays/2010/11/the\\_art\\_of\\_reconstruction\\_tatt.html](http://photos.syracuse.com/syracusecom_photo_essays/2010/11/the_art_of_reconstruction_tatt.html) [otwarty 26.01.2015].

<sup>5</sup> <http://www.health.com/health/gallery/0,,20307061,00.html> [otwarty 26.01.2015].

## Biuletyn Środowiska Amazonek

„The Scar”. Przyznała, że udział w nim był okazją, by stanąć z bliznami przed obiektywem i przededefiniować rozumienie piękna. Kolejną modelką jest Sara (na fot. siedzi na wózku inwalidzkim i śmieje się wprost do obiektywu, odsłania bliznę po mastektomii, jednocześnie przykrywając szalem lewą, zdrową pierś), która sama zgłosiła się do D. Jaya, gdy zobaczyła, że wśród uczestniczek projektu nie ma kobiet z widoczną dysfunkcją (tu: niepełnosprawnością). Poprzez swój



udział chciała podkreślić, że problem raka piersi dotyczy także kobiet z niepełnosprawnością (zmagających się z podwójnym stygmatem) i one także powinny uczestniczyć w społecznej debacie na temat tej choroby. Inny „rodzaj” blizny po leczeniu raka piersi pokazany jest na portrecie Jolene (na fot. widoczna jest zdeformowana twarz kobiety, a obok niej leży pies). Ślad po przebytym leczeniu nie

jest wyeksponowany na klatce piersiowej, ale rozciąga się od szyi po usta chorej. Jolene została zdiagnozowana w wieku 17 lat, zmarła w wieku 25 lat – tuż przed wystawą zdjęć. W galerii umieszczono kwiaty obok jej zdjęcia, aby odwiedzający dowiedzieli się o smutnym zakończeniu jej historii walki z rakiem. Udział w tym projekcie potraktowała jako możliwość pozostawienia światu/ludziom czegoś po sobie, blizny natomiast określiła jako piękną część swojego ciała, dowody walki, jaką stoczyła o życie.

Na zdjęciach D. Jaya blizny w sposób szczególny skupiają uwagę widza. To właśnie blizna jest w centrum, a kobieta – właścicielka/nosicielka(?) blizny – jest jakby na drugim planie fotografii. Kobiety na zdjęciach wyglądają naturalnie, nie są lub są jedynie delikatnie wystylizowane, na

ich twarzach widoczne są przeżywane emocje (np. na jednym kobieta płacze, na innym chora szczerze się śmieje). Niektóre zdjęcia wykonano w mrocznej, ponurej scenerii, co podkreśla koszmarną sytuację, w jakiej znalazły się chore (zob. też Mazurek 2012). Fotografie „nie wygładzają” raka, zaprzeczają utożsamianiu go z infantylną różową wstążką. Tym, co wyróżnia ten projekt jest także fakt, że odsłonięte blizny



## Biuletyn Środowiska Amazonek

umiejscowione są w różnych częściach ciała (nie tylko w miejscu amputowanych piersi, ale także m.in. na odtworzonych piersiach, na plecach po pobraniu płata skóry na potrzeby rekonstrukcji). Zabieg ten uświadamia, że rak piersi drastycznie okalecza kobiece ciało, nie tylko klatkę piersiową.

Problem ten dotyczy przede wszystkim tych Amazonek, które zdecydowały się na odtworzenie piersi. Paradoksalnie zabieg rekonstrukcji, który ma usunąć ślady po mastektomii/operacji oszczędzającej często prowadzi do powstania kolejnych blizn. Szczególnie narażone są na to kobiety, które wybierają metodę odtworzenia piersi z własnych tkanek (np. z mięśni brzucha, z pleców). Ich ciało okalecza się w wielu miejscach po to, by odtworzyć amputowaną wcześniej pierś. W Stanach Zjednoczonych z pomocą Amazonkom przyszła Kim Leach, była pielęgniarka, która na co dzień pracuje w studio tatuażu, natomiast raz w miesiącu w klinice operacji plastycznych nakłada ostatnie szlify na zrekonstruowanych piersiach, tatuując blizny pacjentek po zabiegu. Jej praca została uchwycona w obiektywie Michell Gabel, która jest autorką projektu fotograficznego pt. „The Art of Reconstruction: Tattoo Artist Helps Breast Cancer Patients Reclaim Their Identity” (Sztuka rekonstrukcji/ odbudowy.

Artystka tatuażu pomaga pacjentkom z rakiem piersi odzyskać swoją tożsamość).

Na jednym ze zdjęć znajduje się wizerunek Cherie Mullen i jej córka. W wieku 35 lat u Cherie wykryto guz w piersi. Po mastektomii i terapii uzupełniającej dowiedziała się, że posiada gen BRCA2, który zwiększa ryzyko zachorowania. Zdecydowała się na profilaktyczną mastektomię drugiej piersi, a następnie zrekonstruowała obie. Po zabiegu odtwórczym udała się na wykonanie tatuażu maskujących szramy po raku piersi. Obecnie jej klatkę piersiową zdobią dwa eleganckie wzory. Niebiesko-granatowy motyl (symbol metamorfozy) zasłania bliznę po porcie stosowanym podczas chemioterapii, zaś gałązka bluszczu (symbol odrastania) pokrywa bliznę po mastektomii. Na innym zdjęciu uwieczniony został wizerunek Laurie Sutherland i jej blizny po mastektomii, na której wytatuowano trzy żonkile (symbol życia i nadziei) ze spletanymi łodygami tworzącymi napis „Life” (życie). Żonkile nawiązują do akcji organizowanej przez American Cancer Society pod hasłem „Ofiarując żonkile, dajesz nadzieję” (tzw. Dni Żonkila). W ramach kampanii sprzedawane są żonkile w celu pozyskania funduszy na badania nad rakiem. Na kolejnej fotografii pokazany jest wytatuowany motyl na pępku tej samej

## Biuletyn Środowiska Amazonek

kobiety, który zasłania bliznę po pobrany przez chirurga materiale na rekonstrukcję fragmentu piersi. Na pozostałych zdjęciach z cyklu „The Art of Reconstruction” zostały uchwycone momenty z pracy Kim Leach (np. projektowanie tatuażu, tatuowanie aureoli na zrekonstruowanej piersi, konsultacje z pacjentkami, wykonywanie tatuażu).

W Stanach Zjednoczonych rozwija się trend tatuowania blizn po chirurgicznym leczeniu raka piersi. Amazonki, które zdecydowały się na ten krok, zwykle tłumaczą, że wcześniej nie miały potrzeby tatuowania swojego ciała. Zrobiły to, aby ukryć lub upiększyć blizny na swoim ciele. Tatuaże, podobnie jak blizny, są permanentną pamiątką na ich ciele, lecz pamiątką, którą same wybrały. Wybierane przez pacjentki tatuaże zazwyczaj mają symboliczne znaczenie. Są to bardzo często wstążeczki, anioły bądź skrzydła aniołów, motyle, kwiaty, bluszcze lub winorośle. Poprzez tatuaż nie chcą zapomnieć o chorobie, ale traktują go jako alternatywę dla widoku szpetnych szram bądź traktują go jako rodzaj amuletu mającego zapewnić ochronę na przyszłość. Działania kobiet biorących udział w projekcie „The Art of Reconstruction” można interpretować jako podwójne unieobecnianie raka piersi:1)

poddanie się zabiegowi rekonstrukcji,2) maskowanie niepożądanych efektów zabiegu odtwórczego.

Ostatni z projektów, wybranych przeze mnie do tego opracowania, różni się od tych już omówionych w czterech zasadniczych kwestiach. Po pierwsze, cykl tworzą fotografie, na których uchwycono zrekonstruowane piersi pokryte bliznami jednej kobiety. Po drugie, każde zdjęcie opatrzone jest komentarzem sfotografowanej Amazonki. Po trzecie, na żadnym ze zdjęć nie widać twarzy modelki, a jedynie jej klatkę piersiową. Po czwarte, zdjęcia nie są dziełem artysty (zostały wykonane przez męża chorej). Cały cykl jest pamiętnikiem, w którym zapisano i zobrazowano osobistą historię chorej. Jest to zatem narracja choroby opracowana w formie wizualnej, którą określić można jako fotonarrację (zob. np. Bell 2002) bądź (auto)patografię<sup>6</sup> wizualną (Tembeck 2009). W (auto)patografiach wizualnych historia chorowania i zdrowienia przedstawiana jest w cyklu fotografii bądź obrazów, czasem uzupełnianych krótkimi sentencjami jej autora/autorki. Swoje przeżycia związane z rakiem piersi (a przede wszystkim z procesem odtwarzania odjętych piersi) w ten sposób udokumentowała artystka Jo Beth Ravitz we współpracy z mężem,

6. Na łamach „Naszego Życia” pojęcie patografii przybliżyła Edyta Zierkiewicz, inicjując ideę analizowania i interpretowania drukowanych narracji choroby (głównie opublikowanych w formie książek). Tamar Tembeck (2009) wyróżniła trzy rodzaje (auto)patografii: słowne, wizualne i performatywne.

## Biuletyn Środowiska Amazonek

który zrobił jej zdjęcia. Narracja nosi tytuł „Under Construction” (W budowie).

Narracja składa się z jedenastu fotografii (w tym jedna tytułowa) wraz ze wspomnieniami chorej. Na pierwszym zdjęciu pokazane są zniekształcone po zabiegu lumpektomii piersi, a obok fotografii widnieje krótki komentarz, w którym chora wspomina, że ze względu na niewyraźny margines zdrowych tkanek po wykonanym zabiegu lumpektomii zdecydowała się na obustronną mastektomię. Choć autorka stwierdza: „Wystarczy o moich piersiach. Znaczą coś więcej niż moje piersi. Ale jak ja będę tęskniła za sutkami”, to kolejne zdjęcia i wspomnienia koncentrują się właśnie na piersiach. Cała narracja, w moim przekonaniu, jest zaprzeczeniem tych słów.

J. B. Ravitz wyznaje, że okres żałoby związanej ze stratą piersi rozpoczął się jeszcze przed mastektomią, kiedy podczas rozbierania się opłakiwała piersi i konieczność rozstania się z nimi, choć miała w zamyśle jednoczasową rekonstrukcję z użyciem ekspandera tkankowego. Drugie zdjęcie to symboliczne pożegnanie z naturalnymi piersiami. Na kolejnych fotografiach udokumentowany jest długotrwały proces

odtworzenia odjętych piersi, metaforycznie określony przez chorą jako oczekiwanie na uwolnienie się poczwarki i odzyskanie zdolności latania. Odbiorca jest świadkiem powiększania się odtwarzanych piersi za sprawą wstrzykiwanej do wszczepionych ekspanderów soli fizjologicznej, stopniowo rozciągającej skórę. Autorka, komentując kolejne etapy rekonstrukcji, nazywa siebie „nadmuchiwaną lalką”, a później lalką Barbie. Wspomina o bólu i dyskomforcie towarzyszącym kolejnym



„napompowaniom”, problemach z oddychaniem i zastanawia się, ile jej ciało jest jeszcze w stanie wytrzymać.

Wielokrotnie podkreśla dyskomfort związany z brakiem sutków. Ich miejsce, jak na ironię, zajęły duże blizny po mastektomii. Dowiaduje się jednak od lekarza, że aureole zostaną odtworzone za pomocą tkanek pobranych z

## Biuletyn Środowiska Amazonek

krocza. Zaskakującym mankamentem, jak stwierdza, jest fakt, że czasem z pobranych tkanek z pachwiny nadal rosną włosy. Wiele wspomnień z okresu odtwarzania piersi nasiąkniętych jest ambiwalencją, powątpiewaniem. Radość i poczucie spełnienia powracają w komentarzu obok zdjęcia przedstawiającego piersi po sześciu miesiącach od wszczepienia implantów, w którym autorka zapowiada, że następnego dnia odzyska sutki, pieszczotliwie nazywając je „wisienkami”. Ostatnia fotografia w cyklu przedstawia ostateczny efekt rekonstrukcji. Aczkolwiek J. B. Ravitz stwierdza, że być może operacja odtworzenia sutków może nie być ostatnią, jakiej się poddała, ponieważ jej piersi będą permanentnie wymagały

pielęgnacji i uwagi, podobnie jak reszta doświadczonego chorobą ciała.

Fotografie składające się na cykl „Under Construction” nie przyciągają uwagi, są surowe, statyczne, przypominają zdjęcia zaczerpnięte z kroniki medycznej opracowanej na potrzeby wizualizowania efektów rekonstrukcji lekarzom i ich pacjentkom. Brakuje w nich pewnej tajemniczości, lekkości, estetyki, intymności, personifikacji. Fotografie przedstawiają wyłącznie klatkę piersiową chorej, a centralną pozycję zajmują piersi pokryte bliznami. Szramy po mastektomii przecinające obie piersi ewoluują wraz ze zmieniającymi się, w wyniku rekonstrukcji, piersiami. Uwagę odbiorcy skupiają natomiast krótkie komentarze chorej, która dzieli się swoimi wspomnieniami i emocjami z okresu odtwórczej operacji piersi. Tytuł pamiętnika („W budowie”) oddaje sedno całej narracji. Może być ona doskonałą pomocą dla Amazonek, które rozważają poddanie się zabiegowi medycznemu bądź są w jego trakcie.

Blizny na ciele Amazonki są niechcianymi pamiątkami, które przypominają o chorobie, a jednocześnie szpecą ciało. Ponieważ są widoczną oznaką raka piersi inspirują artystów i chore do upubliczniania ich wizerunków. Przedstawione w tekście projekty fotograficzne pokazują wizerunki



---

Biuletyn Środowiska Amazonek

blizny w różny sposób, a tym samym nadają bliźnie różne znaczenia (a raczej odbiorca może nadawać im różne znaczenia). Na zakończenie chciałabym spróbować skonfrontować wizerunki blizn ukazane w przedstawionych projektach fotograficznych ze znaczeniami nadawanymi bliźnie w dyskursie publicznym w cytowanej wcześniej koncepcji E. Zierkiewicz. W moim przekonaniu w projekcie „The Scar” blizna została ukazana jako emblemat (dowód męstwa chorej i heroicznej walki, jaką stoczyła, a jednocześnie symbol

wykorzystany w celu uświadamiania kobiet o zagrożeniu chorobą i zachęcenia ich do profilaktycznych badań). Projekt „The Art of Reconstruction” z kolei przedstawia bliznę jako stygmat, który należy ukryć, zamaskować bądź wyretuszować, upiększyć, nadać mu estetyczny wygląd. Natomiast cykl „Under Construction” jest efektem zawierzenia, że medycyna jest w stanie rozwiązać wszelkie problemy związane z rakiem piersi, a już z pewnością te wiążące się z estetyką. Medycyna zatem pomaga „uporać się” z blizną rozumianą jako oznaka niepełnosprawności.

## Źródła:

1. Bell E.S. (2002), *Photo images: Jo Spence's narratives of living with Illness*, “Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine”, Vol. 6, No. 1, s. 5-30.
2. Mazurek E. (2012), *Oswoić tabu. Refleksje na temat wizerunków ciał Amazonek w polskich kampaniach społecznych*, „Nasze Życie”, nr 58, 2012, s. 3-8.
3. Tembeck T. (2009), *Performative Autopathographies: Self-Representations of Physical Illness in Contemporary Art*, Montreal: McGill University.
4. Zierkiewicz E. (2012), *Blizna po mastektomii – stygmat, emblemat czy oznaka niepełnosprawności? Analiza dominujących znaczeń braku piersi*, „Fizjoterapia”, 20(2), s. 32-42.
5. <http://www.thescarproject.org/>
6. <http://cloudhead.org/2013/03/18/photo-essay-who-are-the-scar-project-women/>
7. <https://www.pinterest.com/pin/339951471845672487/>
8. <http://www.metrolyrics.com/name-lyrics-goo-goo-dolls.htmlv>
9. <http://www.health.com/health/gallery/0,,20307061,00.html>
10. <http://www.cancer.org/index>
11. [http://photos.syracuse.com/syracusecom\\_photo\\_essays/2010/11/the\\_art\\_of\\_reconstruction\\_tatt.html](http://photos.syracuse.com/syracusecom_photo_essays/2010/11/the_art_of_reconstruction_tatt.html)

# JAK PRZEGONIĆ RAKA, CZYLI ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W PROFILAKTYCE CHORÓB NOWOTWOROWYCH

Jarosław Gośliński, portal onkologiczny [zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl)

Rak jest podstępny wrogiem, który zaskakuje człowieka w środku życia, i każe wierzyć, że mu jest wobec niego bezradny. W rzeczywistości wiele przyczyn powstawania raka ma związek ze stylem życia. Fakt ten oznacza szansę dla każdego z nas. Wszyscy możemy samodzielnie i czynnie przeciwdziałać zachorowaniu na nowotwór. Najlepszą ochroną przed rakiem jest połączenie świadomego odżywiania, regularnego zażywania ruchu, wystarczającej ilości odpoczynku i radości życia. O roli szczególnej aktywności fizycznej w profilaktyce chorób nowotworowych przeczytać można na portalu onkologicznym [zwrotnikraka.pl](http://zwrotnikraka.pl).

Przewidywania naukowców na temat zachorowań na nowotwory są niepokojące: na świecie do 2030 roku liczba chorych na nowotwory wzrośnie aż o 75%. Czy można jakoś temu zapobiec? Wydaje się, że tak. Specjaliści podkreślają, że nasze zdrowie aż w 60% zależy od naszego stylu życia. Rak to nie tylko kwestia genów. Wiele badań jednoznacznie potwierdziło zależność między aktywnością fizyczną a ograniczeniem ryzyka zachorowania na wiele typów nowotworów złośliwych. Regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko zachorowania na raka okrężnicy, raka

piersi, raka trzonu macicy i raka prostaty. Zmniejszenie ryzyka wystąpienia nowotworów jest wprost proporcjonalne do stopnia aktywności fizycznej.

Dawka ruchu, poza efektem wyszczuplającym, zapewnia działanie antynowotworowe. W czasie ćwiczeń fizycznych mięśnie się kurczą, aby pobudzić ciało do ruchu, a to oczywiście wymaga dostarczenia energii. Mięśnie czerpią energię do pracy ze spalania glukozy endogennej, czyli wcześniej zmagazynowanej w ciele, lub z cukru egzogennej dostarczanego wraz z pożywieniem. Szybkość spalania cukru (zużywanego w pierwszej kolejności) lub tłuszczów (reakcja znacznie wolniejsza) zależy od intensywności ćwiczeń, stanu odżywienia i kondycji fizycznej. **Aktywność fizyczna jest najskuteczniejszym sposobem wyrugowania odkładającego się w organizmie nadmiaru cukru i tłuszczów**, od których pęcznią komórki tłuszczowe – adipocyty. Jeśli ciało zużywa rezerwy energetyczne, to spala nagromadzony tłuszcz i w związku z tym nie ma on szansy wywrzeć negatywnego wpływu sprzyjającego rozwojowi nowotworu.

Istnieją liczne i przekonujące



---

**Biuletyn Środowiska Amazonek**

dowody naukowe, które potwierdzają, iż **regularny wysilek fizyczny utrzymywany w granicach tolerancji ustroju wpływa bardzo pozytywnie i stymulująco na pracę układu odpornościowego.** Funkcją układu immunologicznego jest zapobieganie i zwalczanie w organizmie wszelkich infekcji powodowanych przez drobnoustroje. Stanowi on barierę ochronną ludzkiego organizmu poprzez rozpoznawanie i usuwanie czynników chorobotwórczych oraz niebezpiecznych komórek nowotworowych. Wewnętrzna część układu obronnego tworzą granulocyty i monocyty, które pochłaniają i usuwają martwe komórki, a także limfocyty, których zadaniem jest niszczenie komórek zainfekowanych wirusami oraz komórek nowotworowych. Podczas wysiłku fizycznego o umiarkowanej intensywności następuje uruchomienie mechanizmów immunologicznych, wśród których zauważalny jest wzrost granulocytów, a przede wszystkim limfocytów, które przechodzą z węzłów chłonnych do krwi i śledziona.

**NADWAGA, CZYLI GROŹNY TŁUSZCZ**

Nadwaga sprzyja wystąpieniu raka, ponieważ modyfikuje w organizmie wiele parametrów biochemicznych bezpośrednio wpływających na metabolizm komórek nowotworowych. Otyłość – zwłaszcza brzuszna – powoduje odbiegające od normalnych wartości stężenie hormonów i czynników wzrostu, które mogą sprzyjać rozwojowi komórek nowotworowych. Otyłość charakteryzuje się często przewlekłym procesem zapalnym niskiego stopnia. Przewlekły stan zapalny może doprowadzić do

uszkodzenia DNA, a przez to stworzyć warunki do powstawania raka. **Nadmiar kilogramów i otyłość wykazują związek z rozwojem raka w wielu narządach: pęcherzu moczowym, trzustce, piersi, jelicie grubym, endometrium, nerkach i przełyku.**

Wpływ aktywności fizycznej na przeciwdziałanie powstawaniu nowotworów został udowodniony w wielu badaniach. Dzięki testom przeprowadzonym na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Stanach Zjednoczonych – których wyniki opublikowano w piśmie „Cancer” – okazało się, że kobiety rzadziej podejmujące ćwiczenia fizyczne, częściej zapadały na raka piersi, zwłaszcza hormonozależnego. Regularna aktywność fizyczna skutecznie wpływa na redukcję tkanki tłuszczowej, która odpowiedzialna jest w organizmie za zwiększanie poziomu estrogenów (zwłaszcza po menopauzie), co sprzyja rozwojowi nowotworu.

Wnioski te potwierdzili naukowcy z Niemieckiego Centrum Badań nad Rakiem w Heidelbergu na podstawie swoich badań nad związkiem między aktywnością fizyczną a ryzykiem zachorowania na raka piersi przed menopauzą: „u kobiet utrzymujących umiarkowaną aktywność fizyczną stwierdzono mniejsze ryzyko wystąpienia raka piersi niż u kobiet mniej aktywnych fizycznie.”

**ZNAJDŹ DYSCYPLINĘ DLA SIEBIE!**

Zgodnie z zaleceniami Światowego Funduszu Badań nad Rakiem (WCRF) dotyczącymi sposobów zapobiegania zachorowaniu na raka: „aktywność fizyczna powinna być częścią codziennego życia”. Ruchu należy zażywać regularnie, co

## Biuletyn Środowiska Amazonek

oznacza, że ważniejsza od intensywności ćwiczeń jest systematyczność ich uprawiania. Raport zaleca umiarkowaną aktywność fizyczną, przynajmniej przez 30 minut dziennie. **W celu poprawienia wydolności i sprawności należy dążyć do 60 minut umiarkowanej lub 30 minut intensywnej aktywności fizycznej dziennie.** Jednocześnie należy dążyć do zmniejszania ilości czasu spędzanego w pozycji siedzącej, na przykład przed telewizorem.

Dzięki uprawianiu sportu oczyszcza się umysł i dusza. Tego rodzaju związki bada psychoneuroimmunologia – nauka o interakcjach pomiędzy psychiką a układami nerwowym i odpornościowym. Każdy biegacz zna uczucie przyjemnego odprężenia, które przynosi zrealizowany trening, nawet po całym dniu pracy. Wysiłek sprawia, że umysł i dusza szybciej dochodzą do równowagi.

Zewsząd słychać namowy: „Ruszajcie się, to dobre dla zdrowia”. Ale jak wybrać odpowiednią dyscyplinę dla siebie? Z oceanu możliwości trzeba wyłowić coś odpowiedniego dla własnej osobowości. Jak wskazują doświadczenia, źle dobrane zajęcia sportowe potrafią szybko i skutecznie zniechęcić. **Sport powinien być „skrojony na miarę” upodobań, ilości wolnego czasu, aspiracji, temperamentu, sposobu radzenia sobie ze stresem i umiejętności koncentracji.** Idealna forma aktywności powinna być jednym z rodzajów Waszej ekspresji. Bieganie to jedna z tych propozycji, którą warto wypróbować w pierwszej kolejności!

David Servan-Schreiber to autor słynnego na całym świecie poradnika

*Antyrak. Nowy styl życia.* Davida zna przynajmniej milion ludzi. W tylu bowiem egzemplarzach rozeszła się napisana przez niego książka – antynowotworowy manifest, która dała mu wielką sławę.

Antyrakowa filozofia oraz zalecenia profilaktyki przeciwnowotworowej stworzone przez Davida mieszczą się w kilku zaleceniach: „Na pierwszy miejscu należy postawić konieczność odnalezienia w sobie wewnętrznego spokoju i zachowania go za pomocą medytacji lub ćwiczeń pracy serca. Najważniejsza jest równowaga wewnętrzna, która redukuje do minimum źródła stresu. **Na drugim miejscu stawiam aktywność fizyczną, której wagi nigdy nie można przecenić.** I na równi z nią pożywienie” – wymienia autor.

Trzy wymienione powyżej zalecenia stanowią fundament profilaktyki przeciwnowotworowej, i, co ważne, mogą być z powodzeniem stosowane przez każdego z nas!

### *Bibliografia:*

- Europejski kodeks walki z rakiem, Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2012.*
- Prof. D. Khayat, Prawdziwa dieta antyrakowa, Kraków 2012.*
- Prof. Michael Hamm, Stop dla raka, Kraków 2010.*
- P. Holford, Rakowi powiedz NIE, Warszawa 2011.*
- D. Servan-Schreiber, Można żegnać się wiele razy, 2012.*
- K. Składowski, Wspólnie pokonajmy raka, Kraków 2011.*

## Bal karnawałowy zielonogórskich Amazonek

Anna Czyż

Nie wiem jak Wy, ale my Zielonogórskie Amazonki w Nowy Rok wkroczyłyśmy "balowo". Nasz tradycyjny bal karnawałowy odbył się 30.01.br. Był pełen niespodzianek dzięki Zespołowi Reprezentacyjnemu Zielonogórskiego Stowarzyszenia Amazonek pn. "TAN-CHÓR lub CHÓR-TAN" w zależności od potrzeb! Zespół ten potrafi nas zaskoczyć tańcem i śpiewem. Kolejną niespodzianką i ogromnym zaskoczeniem były wyróżnienia przyznane dla naszych aktywnych Amazonek: AMAZONIKA DYŻURIS 2014 dla Iwonki Michalak (pierwsze miejsce w pełnieniu dyżurów Klubowych) i AMAZONIKA SPONSORIS 2014 dla Helenki Iskra (za skuteczność i determinację w pozyskaniu środków na nowe stoły i krzesła). W nawiązaniu do ANIOŁA ROKU 2014 otrzymanego przez nasze Stowarzyszenie wyróżnienia były również w postaci "anielskiej".

Po TAKIM BALU z nową energią ruszamy do akcji profilaktycznych, bo przecież: 4 luty Światowy Dzień Walki z Rakiem- Amazonki roznoszą w największych obiektach handlowych miasta ulotki profilaktyczne i zaproszenia na Białą Sobotę 7.02. - dla Lubuszan, NIE DLA RAKA (Konferencja n/t profilaktyki nowotworowej w Sali Kolumnowej

Urz. Marszałkowskiego). Cała ta akcja po raz pierwszy została zorganizowana wspólnie z WOK-iem (Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi) oraz Urzędem Marszałkowskim. Szpital Wojewódzki umożliwił wykonanie w tym dniu cytologii. My wiemy, że naszym jedynym orężem w walce z rakiem jest podniesienie świadomości społecznej i zachęcanie do wykonywania badań profilaktycznych!

11 luty Światowy Dzień Chorego- Amazonki po raz pierwszy odwiedzają pacjentów z Oddziałów Onkologicznych



## Biuletyn Środowiska Amazonek

Szpitala Wojewódzkiego. To było pięknie-  
zobaczyć uśmiech i miłe zaskoczenie  
na twarzy chorego-BEZCENNE!  
Serdecznie pozdrawiamy  
Amazonię całego świata,  
Zielonogórskie Amazonki i  
prezes Stowarzyszenia Anna Czyż



# TRZEBA PRZECZYTAĆ

Aleksandra Rudnicka

„Życie z rakiem. Jadowite węże w koszyku” Zbigniewa Wojtasińskiego to najbardziej czytana i uhonorowana książka na temat nowotworów, która ukazała się ostatnio na polskim rynku wydawniczym. Autor został wyróżniony za nią w konkursie Lider Roku 2014 w Ochronie Zdrowia w kategorii Media PR, otrzymała nagrodę Klubu Dziennikarzy Medycznych i św. Kamila. Zbigniewa Wojtasińskiego nie trzeba specjalnie prezentować czytelnikom popularnej literatury medycznej. Jest filozofem, dziennikarzem od lat zajmującym się tematyką medyczną i naukową. Publikuje na łamach „Rzeczpospolitej”, „Wprost”, na stałe współpracuje z Polską Agencją Prasową.

Prosty, wydawałoby się, tytułu książki – „Życie z rakiem” – jest wynikiem wnikliwych przemyśleń autora, który rozważał także nadanie jej tytułu „Życie po raku”. Ostatecznie zwyciężyła pierwsza wersja, ponieważ Wojtasiński przychylił się do uznawanej obecnie powszechnie opinii, że dzięki postępowi w medycynie w XXI wieku rak jest w odwrocie, jest chorobą przewlekłą, z którą można żyć. Głównym tematem książki są osiągnięcia współczesnej nauki w zwalczaniu chorób

nowotworowych, oparte na najnowszych odkryciach z zakresu biologii molekularnej, genetyki, immunologii. Dzięki nim powstają przełomowe metody leczenia nowotworów, takie jak nowoczesne spersonalizowane terapie celowane, które autor nazywa *terapiami szytymi na miarę*.

Ale jest tu także niezwykle interesujący, zwłaszcza dla kobiet po leczeniu raka piersi, rozdział poświęcony historii walki z rakiem, w którym na przykładzie metod leczenia nowotworu piersi na przestrzeni wieków, autor ukazuje proces powolnego wyzwalań spod *dyktatu chirurgów*. Ten bardzo ciekawie przedstawiony rys historyczny pozwala nam zrozumieć jak wielkie znaczenie miała ewolucja sposobów leczenia raka, nie tylko dla ratowania życia, ale i poprawy jego jakości. Przekonały się o





## Biuletyn Środowiska Amazonek

tym Amazonki, dla których możliwość zastąpienia okaleczających amputacji z usunięciem węzłów chłonnych, operacjami oszczędzającymi, dała zupełnie nowe, lepsze perspektywy.

Wiedzę o najnowszych odkryciach w leczeniu nowotworów, trudną do zrozumienia dla przeciętnego czytelnika, nie posiadającego wykształcenia z zakresu biologii czy medycyny, autor ilustruje autentycznymi historiami ludzi zmagających się z rakiem. Dzięki czemu przybliża nam problematykę książki, sprawia, że staje się ona bardziej zrozumiała, a także daje nadzieję i wsparcie chorym i ich rodzinom. Te historie są świadectwem tego, że można żyć i wygrać z rakiem; są siłą terapeutyczną „Życia

nowotworu.

Walkę z rakiem trudno wygrać raz na zawsze. Jak pisze autor, czasami wystarczy jedna mała *Zbuntowana samolubna komórka*, by nastąpił nawrót, bo rak jest jak te „Jadowite węże w koszyku”, które leżą spokojnie, ale niespodziewanie mogą wypełznąć i nagle zaatakować. Wojtasiński sięga po wiele przykładów, by pokazać podstępny charakter choroby nowotworowej, która wymaga stałej czujności. Nawet osobom wyleczonym nie pozwala o sobie zapomnieć, często determinując ich życie. Dlatego tak ważne jest, by nauczyć się żyć z rakiem i to już oznacza zwycięstwo.

Zbigniew Wojtasiński porusza wiele problemów związanych z leczeniem

nowotworów, które są jednym z głównych wyzwań medycznych współczesnego świata. Dla pacjentów i ich bliskich są to coraz częściej problemy dnia codziennego, zmagania z przewlekłą chorobą. Dzisiaj rak to nie natychmiastowy, bez możliwości odwołania wyrok, ale rzeczywistość, w której musi nauczyć się żyć wielu pacjentów onkologicznych i ich rodziny. Jak to zrobić, o tym między innymi jest ta



z rakiem”. Wielu bohaterów książki to ludzie znani i bogaci, którzy mogli sobie pozwolić na najkosztowniejsze terapie, ale o ich zwycięstwie w walce z rakiem – jak pokazuje autor – nie decydowały pieniądze, ale determinacja w pokonywaniu

książka, którą trzeba przeczytać, choć nie znajdziemy w niej gotowych recept. Sami musimy zadać sobie trud ich stworzenia, na własną miarę i potrzeby. ŻYCIE Z RAKIEM nie jest łatwe, ale możliwe, przekonuje Zbigniew Wojtasiński.



# ONKO

**"Światowy Dzień Walki z Rakiem"**

W lutym br. odbyły się w Warszawie dwa ważne wydarzenia związane z obchodzonym w tym miesiącu Światowym Dniem Walki z Rakiem i Światowym Dniem Chorego.

## ŚWIATOWY DZIEŃ WALKI Z RAKIEM

4 lutego br. w Hotelu Sheraton w Warszawie, dyrektorzy ośrodków onkologicznych zorganizowali drugą edycję Konferencji z okazji Światowego Dnia Walki z Rakiem. Jej tematem był pakiet onkologiczny. Otwierający konferencję wiceminister resortu zdrowia Sławomir Neumann, zaznaczył, że miesiąc to zbyt krótki okres na ocenę działania pakietu onkologicznego. Ministerstwo Zdrowia zbiera wszystkie uwagi dotyczące pakietu, aby po pierwszym kwartale tego roku dokonać podsumowania i wprowadzić zmiany, mające na celu usprawnienie jego funkcjonowania.

W pierwszym panelu dyskusyjnym, pt. „Pacjent wobec pakietu onkologicznego”, udział wzięli między innymi: Rzecznik

Praw Pacjenta – Krystyna Kozłowska, przedstawiciele Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych – prezes Szymon Chrostowski i wiceprezes – Jacek Gugulski oraz dziennikarka TVP – Marianna Durczok. Uczestnicy panelu zgodni przyznali, że zmiany w polskiej onkologii były potrzebne, ale konieczne jest też prowadzenie dalszych prac nad pakietem. Rzecznik Praw Pacjenta przedstawiła najczęstsze problemy, zgłaszane w związku z pakietem, a dotyczące chorób nowotworowych nie objętych pakietem i dostępności do lekarzy POZ uprawnionych do wystawiania „zielonej karty”. Szymon Chrostowski i Jacek Gugulski podkreślili rolę organizacji pacjentów w powstaniu pakietu, zawierającego postulaty zmian w polskiej onkologii, zgłaszane od wielu lat przez chorych na nowotwory. Mariana Durczok krytycznie oceniła promocję pakietu przez Ministerstwo Zdrowia, ograniczającą się jedynie do emisji spotów telewizyjnych.

Uczestnicy drugiego Panelu, zatytułowanego „Rola lekarza pierwszego kontaktu w obliczu pakietu

## Biuletyn Środowiska Amazonek

onkologicznego”, zgodnie uznali, że pakiet onkologiczny jest dużym wyzwaniem dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Skrytykowano zbyt późne ogłoszenie przez Ministerstwo Zdrowia odpowiednich rozporządzeń i udostępnienie narzędzi, co dezorganizowało pracę w pierwszych dniach wprowadzenia pakietu. Prezes Polskiego Towarzystwa Onkologicznego – prof. Jacek Fijuth mówił o potrzebie współpracy wszystkich onkologicznych towarzystw naukowych, organizacji pacjentów, lekarzy i pielęgniarek nad zmianami w pakiecie. Przedstawiciel Kolegium Lekarskiego, zaznaczył, że lekarze pierwszego kontaktu powinni być obecni przy korektach pakietu. Prof. Krzakowski – prezes Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej wysoko ocenił wiedzę lekarzy rodzinnych uczestniczących w szkoleniach na temat chorób onkologicznych.

W trzecim panelu dyskusyjnym, pt. „Centra onkologii – wyzwania pakietu onkologicznego”, dyrektorzy największych centrów onkologii wraz z przewodniczącym Senackiej Komisji Zdrowia dyskutowali na temat problemów związanych z kartą DiLO (kartą diagnostyki i leczenia onkologicznego), opieką paliatywną,

funkcjonowaniem konsylium lekarskim oraz finansowaniem terapii onkologicznej. Po burzliwej dyskusji uzgodniono jednak treść wspólnego dokumentu, który skierowany zostanie do Ministerstwa Zdrowia oraz Narodowego Funduszu Zdrowia, a który ma stanowić konkretną i spójną propozycję rozwiązania problemów w zakresie funkcjonowania pakietu onkologicznego

## ŚWIATOWY DZIEŃ CHOREGO

W tym roku – 11 lutego – po raz dwudziesty trzeci obchodziliśmy Światowy Dzień Chorego. Z tej okazji Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej zorganizował trzy ważne wydarzenia: Forum Liderów Organizacji Pacjentów, spotkanie z ministrem zdrowia i innymi decydentami systemu zdrowia oraz Galę Wręczenia Nagrody Św. Kamila.

W przeddzień Światowego Dnia Chorego minister zdrowia Bartosz Arłukowicz zaprosił liderów organizacji pacjentów na coroczną debatę, tym razem do siedziby Ministerstwa Zdrowia. Dyskusję prowadził był ks. Arkadiusz Nowak – prezes IPPiEZ. Prof. prawa, specjalistka w dziedzinie praw pacjenta i ochrony zdrowia

## Biuletyn Środowiska Amazonek

– Dorota Karkowska, przypomniała o nierozwiązanym problemie, związanym z pracą Komisji Orzekających, o którym mówiła na zeszłorocznej debacie w kancelarii premiera, a w sprawie którego, mimo złożonych obietnic, Ministerstwo Zdrowia nie zrobiło nic. Rzecznik Praw Pacjenta – Barbara Kozłowska, zadeklarowała chęć przyjęcia obowiązku nadzorowania prace Komisji Orzekających. Wiceminister Zdrowia – Sławomir Neumann stwierdził, że Rzecznik Praw Pacjenta reprezentuje interesy chorych i nie będzie w takich sprawach obiektywny, a sprawa wymaga rozwiązań systemowych.

Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” – Krystyna Wechmann mówiła o możliwości podniesienia jakości leczenia kobiet z rakiem piersi dzięki stworzeniu w Polsce sieci Breast Cancer Unit – certyfikowanych ośrodków dla pacjentek z tym nowotworem. Prezes polskich Amazonek dopytywała o szanse podawania *hercypityny* w formie podskórnych zastrzyków, zamiast wlewów dożylnych, co podniosłoby komfort leczenia i zapobiegłoby skutkom ubocznym związanym z chorobami naczyniowymi, uniemożliwiającym często dalszą terapię. Wiceminister Warczyński

przyznał, że w związku z pracami nad pakietem, sprawa *Breast Cancer Unit* zesłała na dalszy plan, ale Ministerstwo Zdrowia będzie realizowało ten projekt. Wprowadzenie *hercypityny* w postaci podskórnych zastrzyków wydaje się możliwe, ponieważ ta procedura przeprowadzana w warunkach domowych, po przeliczeniu kosztów, może okazać się opłacalna.

Wieczorem w Galerii Porczyńskich odbyła się uroczysta Gala wręczenia Nagród Św. Kamila; poprowadzili ją: Paulina Chylewska i Robert Janowski. Galę uświetniły występy artystów z popularnego telewizyjnego programu „Jaka to melodia”. Wśród laureatów tegorocznej Nagrody znalazły osoby i organizacje związane z onkologią. Główna Nagrodę w kategorii Stowarzyszenia i organizacje pacjentów będące wzorem opieki nad chorymi i ich rodzinami otrzymało Polskie Towarzystwo Stomijne POL-ILKO – jedno z najstarszych, bo działających od ponad ćwierć wieku, stowarzyszeń pacjentów. Nagrodę główną w kategorii „Środki publicznego przekazu oraz twórcy życia publicznego promujący edukację zdrowotną” otrzymał autor książki „Życie z rakiem” – Zbigniew Wojtasiński. Nagrodę specjalną za wybitne osiągnięcia w służbie chorym

## Biuletyn Środowiska Amazonek

otrzymał ks. Jan Kaczkowski.

W drugim dniu Forum Liderów Organizacji Pacjentów odbyły się wykłady i warsztaty, w których uczestniczyło ponad 200 uczestników. Dr n. farm. Jacek Malinowski wygłosił wykład na temat: *Czym jest opieka farmaceutyczna i dlaczego jest tak ważna dla pacjentów*, wyjaśniając jak – według europejskich standardów – powinna wyglądać opieka farmaceutyczna. Dr n. med. Jacek Nowak mówił o *Innowacyjność w farmakoterapii – dzisiaj i jutro* wyjaśniając na czym polegają najnowsze terapie celowane. Wykład prof. dr hab. Łukasza Kaczmarka, dyrektora Instytutu Farmaceutycznego pt. *Leki generyczne we współczesnej terapii* spotkał się z dużym zainteresowaniem. Wiedza pacjentów o lekach generycznych jest nie pełna – bardzo często są one mylone z podróbkami leków produkowanymi w krajach trzeciego świata. Lekki generyczne są całkowicie bezpieczne. Ich produkcja i dopuszczanie na rynek farmaceutyczny odbywa się pod kontrolą służb farmaceutycznych. Lekki generyczne są odpowiednikami leków oryginalnych - muszą zawierać tę samą ilość substancji czynnej, co lek oryginalny, a jej poziomem we krwi musi być taki sam, jak w przypadku

leku oryginalnego. Powodem wysokich cen leków oryginalnych jest wysoki (tj. kilku, a czasami nawet kilkunastomiliardowy) koszt badań klinicznych, które trzeba przeprowadzić przed wprowadzeniem ich na rynek, na które stać tylko największe koncerny farmaceutyczne. Chronią one potem, nawet przez dziesięć lat, lek patentami. Generyki są dużo tańsze, choć są lekami tej samej jakości, ponieważ w ich cenę nie jest wliczany koszt badań klinicznych. Po okresie ochronnym produkują je także firmy, które je stworzyły lek oryginalny.

Dzięki generykom, często także refundowanych, za które płacimy przysłowiowe kilka złotych, polscy pacjenci onkologiczni mają dostęp do zaawansowanych terapii. Ich wprowadzanie daje także możliwość zdobycia środków na prowadzenie bardzo drogich programów lekowych z zastosowaniem najnowszych terapii celowanych.

Forum zakończyły sesje warsztatowe poświęcone problemom psychologii i zarządzania.

# Poznańskie Ochothniczki Wolontariuszem Roku 2014

Od 15 lat w Poznaniu wybierani są Wolontariusze Roku. W ciągu tych wielu lat poznańskie Amazonki często zdobywały liczne wyróżnienia między innymi dla Łucji Werblińskiej w 2002 r tytuł Wolontariusza Roku a ten sam tytuł otrzymała Danuta Kot w roku 2013. Nigdy jednak jako zespołowi nie udało się nam

zdożyć tego zaszczytnego tytułu. Gala Wolontariusz Roku 2014 odbyła się 4 grudnia 2014 r. w Centrum Kongresowo - Dydaktycznym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Podczas gali Prezydent Miasta Poznania Ryszard Grobelny wręczył Zwycięzcom nagrody, a Wyróżnionym listy gratulacyjne.





## Biuletyn Środowiska Amazonek

I jest wreszcie upragniony tytuł!!!!!!!!!!!!Poznański Wolontariusz Roku 2014 w kategorii zespołowej dla Poznańskich Ochotniczek!!!!!! a dodatkowo drugą piękną nagrodą w kategorii wolontariusza Roku 2014 wyróżniona została nasza amazonka Anna Jasińska. Jest to nagroda za wieloletnią pracę na rzecz kobiet po leczeniu raka piersi.

Bardzo cieszy nas to, że praca naszych ochotniczek została doceniona- bo praca, którą wykonują jest nie do przecenienia. Służą swoją pomocą wielu kobietom podczas pobytu w szpitalach- przed, w trakcie lub po leczeniu. Wiemy, że pomoc ta jest bardzo potrzebna o czym świadczą liczne podziękowania od Pań i ich rodzin. Takie wyrównanie dodaje nam skrzydeł i wiemy, że to co robimy ma sens.



# Zajęcia plastyczne

## w Poznaskim Towarzystwie Amazonki



Zajęcia plastyczne odbywają się w klubie od 2 lat spełniając marzenia o malowaniu. Te spotkania to dla Amazonek oderwanie od codzienności i zapomnienie o chorobie. Zajęcia nas wyciszają, przenoszą w inny świat. Wylewamy na obraz to co nam w duszy gra. Niektóre prace są tak piękne, że wzbudzają zachwyt wielu koleżanek. Myślałam jak można by było dać możliwość obejrzenia tych prac szerszemu gronu ludzi. Nadarzyła się doskonała okazja by pokazać nasze prace już po raz drugi w Wielkopolskim Centrum Onkologii w Poznaniu - w ogrodzie zimowym. Tym razem zbiegło się to ze Światowym Dniem Chorego. W tym dniu mając w tle nasze obrazy starałyśmy się mówić o profilaktyce oraz o tym jak walczymy z naszą chorobą. Mówienie o konieczności wczesnego wykrywania raka piersi w tej scenerii okazało się strzałem w dziesiątkę i łatwiej nam rozpocząć rozmowy z kobietami po przejściach.



**OCHOTNICZKI :**

Maria Adamczyk  
Dorota Aksamił  
Krystyna Bańcerk  
Krystyna Basińska  
Helena Bąk  
Sabina Bielicka  
Jadwiga Boińska  
Danuta Cechelt  
Alicja Fabiańska  
Mirosława Grabarczyk  
Dorota Grudzińska  
Elżbieta Grzegorek  
Mariola Grzegorska  
Elżbieta Hornung  
Janina Jackowiak  
Anna Jasińska  
Maria Kałek  
Danuta Kot  
Ewa Kucharska  
Janina Lemańska  
Jadwiga Lupińska  
Maria Majewska  
Ewa Musiał  
Beata Nowacka  
Teresa Nowacka  
Helena Pawlak  
Małgorzata Pielichowska  
Hanna Schneider  
Danuta Szawalla  
Grażyna Sikorska  
Lidia Sufinowicz  
Iren Śniegowska  
Beata Tietz  
Stanisława Tubacka  
Elżbieta Wachowiak  
Elżbieta Witeczak  
Krystyna Wechmann  
Łucja Werblińska  
Beata Wańkowicz  
Barbara Zapart



**AKTUALNOŚCI  
POZNAŃSKIEGO TOWARZYSTWA  
\*AMAZONKI\***

**KONTAKT:**

Poznańskie Towarzystwo \*Amazonki\*  
ul. Piastowska 38  
61-556 Poznań  
tel./fax: (0 61) 83 33 665  
e-mail: [amazonki@amazonki.poznan.pl](mailto:amazonki@amazonki.poznan.pl)  
[www.amazonki.poznan.pl](http://www.amazonki.poznan.pl)

**ZARZĄD**

Krystyna Wechmann - Prezes  
Łucja Werblińska - V-ce Prezes  
Helena Pawlak- Skarbnik  
Danuta Kot - Sekretarz  
Anna Jasińska- Członek Zarządu  
Beata Tietz - Członek Zarządu  
Małgorzata Pielichowska - Członek Zarządu

# KALENDARIUM

## STYCZEŃ

6. – Spotkanie Noworoczne poznańskich Ochotniczek w firmie „Pofam Poznań”



7. – Prezes Federacji Krystyna Wechmann wzięła udział w Noworocznym spotkaniu Amazonek w Śremie. Swoją obecnością uświetnili to wydarzenie Burmistrz i Starosta miasta Śrem.

13. – Udział Krystyny Wechmann w posiedzeniu Rady Programowej Koalicji na Rzecz Walki z Rakiem Szyjki Macicy w Warszawie

- Na Zamku Królewskim odbyła się Konferencja nt. ”Priorytety 2015” z udziałem ekspertów z zakresu medycyny oraz przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia. Wieczorową porą, podczas trwania Gali Sukces Roku w Ochronie Zdrowia – liderzy Medycyny 2014, której organizatorem była TERMEDIA, zasłużonym działaczom w dziedzinie medycyny wręczono pamiątkowe statuetki  
– Konferencja nt. „Leczenie obrzęków limfatycznych” w Szczawnie Zdroju z udziałem liczного grona Amazonek



## LUTY

4. – w Hotelu „Sheraton” w Warszawie odbyła się II edycja Konferencji nt. „Światowy Dzień Walki z Rakiem”. Tematem przewodnim wydarzenia była sytuacja polskiej onkologii w pierwszym miesiącu funkcjonowania pakietu onkologicznego. Wiele placówek onkologicznych z tej okazji organizowało „Dni Otwarte”. Poznańskie Towarzystwo „Amazonki” dyżurowały w tym dniu w Wielkopolskim Centrum Onkologicznym, mając swoje stanowisko informacyjne. „Światowy Dzień Walki z Rakiem” ubogaciła wystawa prac autorstwa poznańskich Amazonek.

- W „Hard Rock Cafe” odbył się charytatywny Koncert „ALL IS ONE” na rzecz Stowarzyszenia Warszawa-Centrum



- Pani Premier Ewa Kopacz spotkała się z Amazonkami z Jabłonnej k/ Warszawy

10 - 11. Z okazji Światowego Dnia Chorego Instytut Praw Pacjenta, Edukacji Zdrowotnej zorganizował IX Forum Liderów Organizacji Pacjentów. W programie było spotkanie pacjentów w Ministerstwie Zdrowia z udziałem Ministra Zdrowia, jego zastępców, Rzecznika Praw Pacjentów oraz Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia.



**14 - 15.** Tradycyjnie już w Galerii Porczyńskich odbyła się uroczysta Gala wręczenia Nagród św. Kamila



**17** Posiedzenie Członkiń Unii Województwa Kujawsko-Pomorskiego w Bydgoszczy

**26** Spotkanie z v-ce Ministrem Zdrowia Igorem Radewiczem-Winnickim, w którym udział wzięła Anna Kupiecka i Krystyna Wechmann. Rozmowy dotyczyły aktualnej sytuacji w dostępie do leczenia kobiet z rakiem piersi

## **MARZEC**

**2.** Konińskie Amazonki zorganizowały wystawę pod tytułem: „Gotowe na wszystko”, którą można oglądać w Centrum organizacji Pozarządowych w Koninie. Wystawa została zorganizowana z udziałem osoby Prezydenta Miasta Konin- Józefa Nowickiego

**5.** Dzień Otwarty dla Kobiet po operacjach onkologicznych piersi w Szpitalu św. Rodziny przy ulicy Madalińskiego w Warszawie. W programie wystąpienie Krystyny Wechmann- Prezesa Federacji

## **KWIECIEŃ**

**13.** Debata nt. ”Kobiety z Zaawansowanym Rakiem Piersi”- spektakl „Jest jak Jest”- Camping Malta w Poznaniu

**14.** Walne Zgromadzenie Federacji Stowarzyszenia „Amazonek” w Poznaniu

# Kluby Amazonek

Aleksandrowskie Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Wojska Polskiego 21  
87-700 Aleksandrów Kujawski  
tel. 601 460 531  
amazaleks@o2.pl

Klub Kobiet po Mastektomii Amazonki  
ul. Hoża 2  
16-300 Augustów  
tel: 605 764 094

Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Hubalczyków 2  
11-200 Bartoszyce

Bełchatowskie Stowarzyszenie “Amazonki”  
ul. Czapliniecka 19a  
97-400 Bełchatów  
tel: 516 066 494  
barog@gazeta.pl

Będzińskie Stowarzyszenie “Amazonek”  
ul. Sączewskiego 27  
42-500 Będzin  
tel. 502 484 524

Białopodlaskie Stowarzyszenie "Amazonki"  
ul. Okopowa 3  
21-500 Biała Podlaska  
tel. 730 908 007  
boozenka@o2.pl

Klub Amazonki w Białymstoku  
ul. Ogrodowa 12  
15-027 Białystok  
tel. 697 610 948  
regina-zelech@o2.pl

Białogardzkie Stowarzyszenie Amazonka  
Pl. Wolności 1  
78-200 Białogard  
tel: 664 414 892  
amazonki.bialogard@wp.pl

Klub Amazonek w Bielsku Podlaskim  
ul. 11 Listopada 10  
17-100 Bielsk Podlaski  
tel: 699 119 766

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii  
„Amazonki”  
ul. Barlickiego 15/20  
43-300 Bielsko Biała  
tel. 795 232 987 / (33) 816 52 47  
bielskieamazonki@onet.pl

Bogatyńskie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Wyczółkowskiego 5/8  
59-920 Bogatynia  
tel: 783 295 471 / 889 696 556  
stowarzyszenie@amazonki.bogatynia.pl

Bolesławiecki Klub Amazonek  
ul. Staroszkolna 6c  
59-700 Bolesławiec  
tel: 662 841 177  
klub@amazonkiboleslawiec.pl

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek „BSA”  
ul. Piastowska 29,  
49-300 Brzeg  
tel. (77) 416 35 69 / 502 270 801

Klub Amaonki przy Stowarzyszeniu Osób  
Niepełnosprawnych „Od Nowa” w Brodnicy  
ul. Nad Drwęcą 1A  
87-300 Brodnica  
tel: 603 383 883 / 790 560 526

Brzeskie Stowarzyszenie Kobiet z  
Problemami Onkologicznymi Amazonka  
ul. Solskiego 88 , 32-800 Brzesko  
tel. 53 171 78 44  
kontakt@amazonki.brzesko.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Brzeszczach  
ul. Mickiewicza 6  
31-620 Brzeszcze  
tel. 608 869 276  
amazonki@brzeszcze.pl

Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii  
„Amazonki”  
ul. Bielańskiego 12, 36-200 Brzozów  
tel. 797 590 351 / 516 584 247

Bukowskie Towarzystwo „Amazonki”  
ul. Dobierzyńska 27 , 64-320 Buk  
tel. 666 502 149

Świętokrzyski Klub „Amazonek”  
ul. Kościuszki 2a  
28-100 Busko Zdrój  
tel. (41) 378 44 42

Bydgoskie Stowarzyszenie  
Amazonek „Łuczniczka”  
ul. Romanowskiej 2  
85-796 Bydgoszcz  
tel. (52) 374 35 59 / 605 452 404  
amazonkibydgoszcz@wp.pl

Bystrzyckie Stowarzyszenie "Amazonki"  
ul. Sienkiewicza 8/11  
57-500 Bystrzyca Kłodzka  
tel. 691 373 353  
beata\_bartnik@op.pl

Wspólnota Amazonek Ostoja  
ul. Łużycka 12, 41-902 Bytom  
tel: (32) 280 63 63 / 888 82 58 27

Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii  
„Amazonki”  
ul. Połaniecka 11  
22-100 Chełm  
tel. 507 898 340  
teresaadamiec@gmail.com

Klub Amazonek przy  
Stowarzyszeniu Pomocy Rodzinie  
ul. Hallera 19 , 87-140 Chełmża  
tel. (56) 675 54 93

Stowarzyszenie Chodzieskich Amazonek  
„Różowa wstążeczka”  
ul. Paderewskiego 13, 64-800 Chodzież  
tel. 603 960 978  
amazonkichodziesz@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Teresa" w Chojnie  
ul. Bolesława Prusa 1A  
74-500 Chojna  
tel. 509 740 078 t.szajnowska@gmail.com

Chojnickie Stowarzyszenie  
Kobiet „Amazonki”  
ul. Plac Jagielloński 7  
89-600 Chojnice  
tel. 784 78 68 46  
amazonki-chojnice@wp.pl

Stow. Wspólnota Amazonek „Nadzieja”  
ul. Powstańców 70/2  
41-500 Chorzów  
tel. (32) 249 20 61 / 501 291 805  
amazonkichorzow@interia.pl

Stow. “Amazonki” Ziemi Chrzanowskiej  
ul. Topolowa 16  
32-500 Chrzanów  
tel. 668 143 976  
bati998@wp.pl

Ciechocińskie Stow. "Amazonek"  
ul. Kopernika 14  
87-720 Ciechocinek  
tel. 608 123 334  
amazonki2009@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Bielska 9  
43-400 Cieszyń  
tel. 503 409 459

Stowarzyszenie Częstochowskie „Amazonki”  
ul. Wolności 44  
42-200 Częstochowa, skr. poczt.682  
tel. 509 656 937 / (34) 368 29 92  
amazonkiczestochowskie@poczta.fm

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”  
os. Wazów 1/32 77-300 Człuchów  
tel. 665 394 865

Darłowski Klub Amazonek  
ul. J. Matejki 17  
76-150 Darłowo  
tel: 665 394 865  
dar.amazonki@poczta.fm

Działdowskie Stowarzyszenie “Amazonki”  
ul. Księżodworska 23  
13-200 Działdowo  
tel. 516 993 435  
amazonki\_dzialdowo@wp.pl

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”  
ul. Świdnicka 38  
58-200 Dzierżonów  
tel. 886 054 167  
tdaros@interia.pl

Elbląskie Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Robotnicza 246  
82-300 Elbląg  
tel. 665 922 525  
elamazonki@wp.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół “Amazonki”  
ul. Małeckiego 3 p.111  
19-300 Elk  
tel. 509 839 123  
zuzia110848@o2.pl

Gdańskie Stowarzyszenie Kobiet Amazonki  
ul. Puskina 8/1a  
80-233 Gdańsk  
tel. 512 125 622  
kontakt@amazonki.gdansk.pl

Stowarzyszenie Amazonek Gdynskich  
ul. Morska 9-9A  
81-323 Gdynia  
tel. (58) 7111205 / 537 300 909  
amazonki.gdynia@wp.pl

Giżyckie Stowarzyszenie “Amazonek”  
ul. Dąbrowskiego 15  
11-500 Giżycko tel. 795 453 901  
amazonkigiżycko@wp.pl

Gliwickie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Jagiellońska 21  
44-100 Gliwice  
tel. 603 382 539  
amazonki.gliwice@o2.pl

Głogowskie Stowarzyszenie Kobiet z Chorobą Nowotworową Piersi „Agata”  
ul. Słowiańska 28  
67-200 Głogów  
tel. 721 567 170

Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Chrobrego 40/41  
62-200 Gniezno  
tel. 660 428 69 82  
krystynaamazonka@op.pl

Goleniowskie Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”  
ul. Pocztowa 15/18; skr.poczt. 189  
72-100 Goleniów  
tel. (91) 418 59 20 / 695 633 017  
ewa.amazonki@wp.pl

Gorzowskie Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Walczaka 25  
66-400 Gorzów Wlkp.  
tel. 602 70 42 43  
amazonkigorzow@tlen.pl

Gostyński Klub "Amazonki"  
ul. Mostowa 9  
63-800 Gostyń  
tel. 601 066 070  
doris.piotrowska@interia.pl

Stowarzyszenie "Amazonki"  
ul. Śniadeckich 1/58  
86-300 Grudziądz  
tel. 507 704 587  
amazonkigrudziadz@onet.pl

Stowarzyszenie "Amazonki"  
Pl. Zwycięstwa 37 pok.311  
72-300 Gryfice  
tel. 603 058 593  
amazonki1960@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Ewa"  
ul. Kościuszki 17  
74-100 Gryfino  
tel. 504 189 263 / 517 170 785  
ewa1.olejarz@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonki  
ul. 3-go Maja 10  
22-500 Hrubieszów  
tel. 608 114 323  
kontakt@amazonki-hrub.pl

Stowarzyszenie Iławski Klub „Amazonki”  
ul. Chełmińska 1  
14-200 Iława; skr.poczt. 129  
tel. (89) 649 92 03 / 502 08 97 53  
ika.ilawa@interia.pl

Inowrocławskie Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Dworcowa 31  
88-100 Inowrocław  
tel. 505 44 91 19  
amazonki\_inowroclaw@wp.pl

Jarocinski Klub „Amazonka”  
ul. Park 1 (Skarbczyk)  
63-200 Jarocin  
tel. 724 397 125  
amazonki.jarocin@wp.pl

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”  
ul. 3-go Maja 30  
37-500 Jarosław  
tel. (16) 621 34 76

Stowarzyszenie Jastrzębskich „Amazonek”  
ul. Wrzosowa 12a  
44-335 Jastrzębie Zdrój  
tel. (32) 471 16 34 / 607 912 703  
wanda.milos@onet.pl

Zrzeszenie Amazonek „Szansa”  
ul. Grunwaldzka 235  
43-600 Jaworzno  
tel. 508 305 846  
amazonka97@interia.pl

Stow. Karkonoski Klub Amazonek  
ul. 1-Go Maja 60  
58-500 Jelenia Góra  
tel. 887 080 777  
amazonkijelenia@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”  
ul. 11 Listopada 113 b  
28-300 Jędrzejów  
tel. (41) 386 41 95 / 600 837 273

Ślezański Klub Amazonek  
ul. Sobótki 3  
55-065 Jordanów Śląski  
tel. 691 26 02 51  
iwanska@spoko.pl

Kaliski Klub „Amazonki”  
ul. Staszica 28  
62-800 Kalisz  
tel. (62) 599 72 72 / 502 368 531  
amazonkikalisz@wp.pl

Klub Śląskich „Amazonek”  
al. Ligocka 103  
40-568 Katowice  
tel. (32) 258 93 25/667 873 507  
klub@amazonki-katowice.neostrefa.eu

Kępiński Klub „Amazonki”  
ul. Poniatowskiego 16  
63-600 Kępno  
tel. 608 404 255  
amazonki@amazonki.kepno.pl

Kętrzyńskie Towarzystwo „Amazonki”  
ul. Klonowa 4/29  
11-400 Kętrzyn  
tel. 668 300 936  
amazonki.ketrzyn@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”  
ul. Artwińskiego 3c  
25-473 Kielce  
tel. (41) 367 44 28 / 662 060 460  
amazonki@onkol.kielce.pl

Kłodzkie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Zawiszy Czarnego 2/15  
57-300 Kłodzko  
tel. 509 336 587

Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Wąska 1  
78-100 Kołobrzeg  
tel. (94) 354 21 45 / 608 197 070  
romamazonki@op.pl

Stowarzyszenie Koniecpolskie Amazonki  
ul. Armii Krajowej 2/302  
42-230 Koniecpol  
tel. 665 738 265  
hstelmasiuk@wp.pl

Koniński Klub „Amazonki”  
ul. Przemysłowa 4, 62-510 Konin  
tel. (63) 243 83 00  
amazonkikonin@gmail.com

Świętokrzyski Klub „Amazonki”  
ul. Partyzantów 3  
26-200 Końskie

Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek „Hipolita”  
ul. Bernardyńska 2  
64-000 Kościan  
tel. 601 625 387  
amazonkikoscian@gmail.com

Krakowskie Towarzystwo Amazonki  
ul. Garncarska 9  
31-115 Kraków  
tel. (12) 422 99 00 w.235  
amazonkikrakow@amazonki.krakow.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Krośnie  
ul. Bieszczadzka 1 p.04  
38-400 Krosno  
tel. (13) 437 58 19 / 504 826 286  
amazonki38@wp.pl

Stowarzyszenie Krotoszyński Klub “Amazonki”  
ul. Zdunowska 12  
63-700 Krotoszyn  
tel. 693 453 214  
amazonki.krotoszyn@wp.pl

Krzeszowickie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi “Amazonka”  
ul. Daszyńskiego 1  
32-065 Krzeszowice  
tel. (12) 282 00 22 w.254 / 668 531 208  
amazonki.krzeszowice@gmail.pl

Stowarzyszenie Krzyskie Towarzystwo "Amazonki"  
ul. Daszyńskiego 10  
64-761 Krzyż Wielkopolski  
tel. 880 951 145  
amazonki.krzyz@interia.pl

Stow. Kutnowski Klub „Amazonek”  
ul. Kościuszki 52/44  
99-300 Kutno  
tel. 515 195 107  
kutnowskieamazonki@wp.pl

Legionowski Klub Amazonek  
ul. Piłsudskiego 3  
05-120 Legionowo  
tel. (22) 774 50 80 / 696 802 569  
klub-amazonek@wp.pl

Stowarzyszenie Prof. Rehab. „Amazonek”  
ul. Połtołów 38;  
38-600 Lesko  
tel. 607 572 481

Leszczyńskie Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Amazonka  
ul. B. Chrobrego 37  
64-100 Leszno  
tel. (65) 520 51 15 / 603 199 134  
amazonkileszno@op.pl

Legnickie Stow. Amazonek „Agata”  
ul. Jordana 17  
59-220 Legnica  
tel. 661 500 092  
agaty.amazonki.legnica@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Węgrzynowicza 13  
84-300 Łęborg  
tel. 724 444 209

Stowarzyszenie "Łużyckie Amazonki"  
ul. Mickiewicza 7  
59-800 Lubań  
tel. (75) 722 39 69

Stowarzyszenie Amazonek, osób chorych  
na raka, Niepełnosprawnych i ich rodzin  
„Nadzieja”  
ul. Szamotulska 32,  
64-720 Lubasz,  
tel. 664429173 / 672 556 366  
monianowak@onet.eu

Klub Kobiet po Mastektomii „Agata”  
ul. Sienkiewicza 3  
59-300 Lubin  
tel. (76) 479 08 09503 125 941  
janina-o@wp.pl

Lubelskie Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Organowa 2a  
20-850 Lublin  
tel. (81) 740 07 45  
amazonki.lublin@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek Łask Kolumna  
ul. Łączna 1  
98-100 Łask Kolumna  
tel: 888 985 224 / 513 279 885

Stowarzyszenie Kobiet „Amazonki”  
ul. Krasnystawska 52  
21-010 Łęczna  
tel. 509 907 550  
amazonkileczna@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet  
z Problemem Onkologicznym  
Al. Piłsudskiego 11 a pok. 410  
18-400 Łomża  
tel. (86) 473 32 63 / 882 098 947  
amazonki.lomza@gmail.com

Stowarzyszenie Łowicki Klub Amazonek  
os. Bratkowice 35  
99-400 Łowicz  
tel. 539 651 851  
amzonkilowicz@o2.pl

Stowarzyszenie Łódzki Klub "Amazonka"  
ul. Paderewskiego 13  
93-530 Łódź  
tel. 539 918 316 / 426 849 856  
amazonki@amazonki-lodz.org

Stowarzyszenie Amazonek  
pl. Gen. de Gaulle'a 3  
82-200 Malbork  
tel. 502 369 976

Stowarzyszenie Amazonek Powiatu Mieckiego  
ul. Tańskiego 2 , 39-300 Mielec  
tel: 795 723 112  
amazonki-mielec@wp.pl

Klub Amazonek  
ul. Szpitalna 10  
64-400 Międzybóże  
tel. 600 59 18 39

Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Konstytucji 3-go Maja 35  
66-300 Międzyrzecz  
tel. (95) 742 11 38 / 669 015 705  
krystyna1297@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Poznań  
Mikołowski  
ul. Krawczyka 16  
43-190 Mikołów  
tel. 781 559 539 / 603 177 071

Mławskie Stowarzyszenie Kobiet Po Mastektomii  
i innych Chorób Onkologicznych „Amazonka”  
ul. Narutowicza 6  
06-500 Mława  
tel. 501 595 057

Klub Amazonek  
ul. Kościuszki 8  
88-300 Mogiła  
tel. 695 748 946

Morąskie Stowarzyszenie „Amazonek”  
ul. Jana Pawła II 1,  
14-300 Morąg  
tel. (89) 757 34 52 / 500 008 156

Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”  
ul. Grunwaldzka 7  
41-400 Mysłowice  
tel. (32) 317 76 73 / 510 125 908  
kontakt@amazonki-myslowice.pl

Nekielskie Towarzystwo "Amazonki"  
ul. Poznańska 25  
62-330 Nekla  
tel. 600812 887  
stenia05@wp.pl

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek  
„Tęcza”  
ul. Parafialna 4/8  
67-100 Nowa Sól  
tel. 608 67 06 48  
amazonki@amazonki.net.pl

Stowarzyszenie Kobiet z Problemami  
Onkologicznymi "Lila - Róż"  
ul. Wojska Polskiego 7  
72-200 Nowogard  
tel. 519 721 202  
lila-roz@op.pl

Nowodworskie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Targowa 8  
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki  
tel: 509 855 838  
grazynakil@op.pl

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii Klub  
Sądeckich „Amazonek”  
Al. Wolności 49 ,  
33-300 Nowy Sącz  
tel. (18) 443 72 72  
amazonkins@gmail.com

Podhalańskie Amazonki  
ul. Kopernika 12  
34-400 Nowy Targ  
tel. 730 730 062  
podhalanskiamazonki@gmail.com

Nowotomskie Stow. "Klub Amazonki"  
ul. Witosza 8,  
64-300 Nowy Tomyśl  
tel. 502 515 274

Stowarzyszenie Amazonek  
im. Św. Siostry Faustyny  
ul. Droga Leśna 60  
64-600 Oborniki  
tel. 693 396 322 / 605 319 569  
sabina.felicia@interia.pl

Stow. Oleśnicki Klub Amazonek „Victoria”  
ul. Kochanowskiego 5  
56-400 Oleśnica Śląska  
tel: 602 615 062  
andrzejczak@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym  
„Amazonka”  
ul. Legnicka 21  
59-830 Olsztyn  
tel. 506 82 84 24  
saba16@interia.pl

Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”  
al. Wojska Polskiego 37  
10-228 Olsztyn  
tel. (89) 539 82 89 / 607 256 679  
amazonki-olsztyn@wp.pl

Opoczyński Klub „Amazonek” OKA  
ul. Kopernika 3a  
26-300 Opoczno  
amazonki.opoczno@op.pl

Klub Amazonka przy Opolskim Centrum  
Onkologii  
ul. Katowicka 66a  
45-060 Opole  
tel. 601 404 754

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”  
ul. Targowa 11  
07-410 Ostrołęka  
tel. (29) 764 41 90 / 508 497 650

Stowarzyszenie Ostrowiecki Klub Amazonki  
os. Ogrody 16  
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski  
tel. (41) 248 01 50 / 513 13 59 17

Ostródzkie Towarzystwo Amazonki  
ul. Olsztyńska 2  
14-100 Ostróda  
tel. 603 043 728

Ostrowski Klub "Amazonki"  
ul. B. Limanowskiego 17  
63-400 Ostrów Wlkp.  
tel. (62) 592 18 31 / 513 481 593  
amazonki.ostrow@gmail.com

Piaseczyński Klub Kobiet  
po Mastektomii „Amazonki”  
ul. Osiedlowa 4  
05-515 Mysiadło  
tel. 535 518 514  
a.lipinska2107@wp.pl

Wspólnota Amazonek „Feniks”  
ul. Tarnogórska 49  
41-945 Piekary Śląskie  
tel: 504 744 771  
amazonki.feniks@gmail.com

Stowarzyszenie Piłski Klub „Amazonki”  
ul. Niemcewicza 12d  
64-920 Piła  
tel. (67) 353 23 69  
amazonki.pila@op.pl

Stow. Klub "Amazonki" w Pionkach  
ul. Leśna 3  
26-670 Pionki  
tel. 516 998 545 / 885 302 121  
amazonki.pionki@gmail.com

Piotrkowskie Stow. Amazonki "Kamilki"  
ul. Kostromska 57/4 bl.22  
97-300 Piotrków Trybunalski  
tel. 697 414 555  
amazonki\_piotrkow@op.pl

Pleszewski Klub "Amazonki"  
ul. Poznańska 125b  
63-300 Pleszew  
tel: (62) 742 74 43 / 694 929 475  
danielaszkopek@wp.pl



Płockie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Medyczna 19  
09-400 Płock  
tel. (24) 26 46 332 / 510 127 506  
plockieamazonki@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Pniewskich Amazonek  
„Razem Rażniej”,  
ul. Wolności 1, 62-045 Pniewy,  
tel. 536 395 247 krystyna.borowiak@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet  
po Mastektomii Polickie Amazonki  
ul. Marii Konopnickiej 2  
72-010 Police  
tel. 693 593 322  
polickieamazonki@interia.pl

Stowarzyszenie Amazonki Poniatowa  
ul. Fabryczna 1  
24 – 320 Poniatowa  
tel. (81) 820 32 52 / 721 583 791

Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”  
ul. Piastowska 38  
61-556 Poznań  
tel. (61) 833 36 65 / 602 32 49 14  
amazonki@amazonki.poznan.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”  
ul. Czarnieckiego 5  
28-230 Połaniec  
tel. 509 867 257  
jonca.maria@gmail.com

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”  
ul. Słowackiego 85  
37-700 Przemyśl  
tel. (16) 676 39 01 / 696 258 984  
amazonka0360@interia.pl

Stowarzyszenie Kobiet Amazonki w Pucku  
ul. Lipowa 3c, 84-100 Puck  
tel. 609 892 708

Stowarzyszenie Amazonek w Pułtusku  
ul. 3 Maja 5, 06-100 Pułtusk  
tel. 731 133 266  
tosowiecka@wp.pl

Stowarzyszenie Klub Kobiet  
po Mastektomii Amazonki „Dana”  
ul. Sandomierska 14  
26-600 Radom  
tel. 504 099 321

Stow. Radomszczański Klub „Amazonek”  
ul. Przedborska 39/41  
97-500 Radomsko  
tel. 694 208 815  
amazonki.radomsko@wp.pl

Stowarzyszenie Rawicki Klub „Amazonka”  
ul. Sarnowska 9a, 63-900 Rawicz  
tel. 782 065 479  
karola162@wp.pl

Rudzkie Stowarzyszenie Amazonki „Relaks”  
ul. Oddział Młodzieży Powstańczej 14  
41-707 Ruda Śląska  
tel. (32) 340 51 00 / 505 013 823  
amazonki@o2.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Mickiewicza 19, 84-230 Rumia  
tel. (58) 671 38 22

Stowarzyszenie Amazonek „Odnowa”  
ul. J.F. Białych 7 pok.109  
44-200 Rybnik  
tel. 506 415 271  
pdorcia@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Rzeszowski Klub  
„Amazonki”  
ul. Wierzbowa 17  
36-310 Rzeszów  
tel. (17) 085 21 095 / 507 243 149  
hlub@interia.pl

Świętokrzyski Klub Amazonki filia w  
Sandomierzu  
ul. Opatowska 4  
27-600 Sandomierz  
tel. 531 366 988  
klub@amazonki.sandomierz.pl

Stowarzyszenie "Amazonki z Sędziszewa"  
ul. Kard. Wyszyńskiego 4  
28-340 Sędziszów  
tel. 695 031 782  
swebocka@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonki Siedlce  
ul. Kazimierzowska 7  
08-110 Siedlce  
tel. 667 511 051  
amazonki.siedlce@o2.pl

Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek  
„Razem” Klub "Chemik"  
ul. Niepodległości 51  
41-100 Siemianowice Śląskie  
tel. 668 636 355 / 666 034 378  
razem@amazonki.slask.pl

Sieradzki Klub „Amazonka”  
ul. Kościuszki 5/21  
98-200 Sieradz  
tel. 691 301 604  
amazonka-sieradz@wp.pl

Klub Amazonek przy Poradni Chirurgii  
Onkologicznej ZOZ  
ul. Szpitalna 1  
26-110 Skarżysko Kamienna

Skierniewickie Stow. „Amazonka”  
ul. Rybickiego 6  
96-100 Skierniewice  
tel. 515 683 886 / 605 079 167  
kontakt@amazonka-skierniewice.pl

Ślupskie Stowarzyszenie „Amazonka”  
ul. Jaracza 9  
76-200 Ślupsk  
tel. (59) 847 50 92  
slupsk.amaz@gmail.com

Stowarzyszenie „Amazonka”  
ul. Chopina 25, 55-050 Sobótka  
tel. (71) 316 22 40 / 500 63 88 72

Sosnowieckie Stow. Amazonek „Życie”  
ul. 3 Maja 33, 41-200 Sosnowiec  
tel. 885 885 810  
ssazycie@wp.pl

Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Kobiet po  
Mastektomii „Amazonka”  
ul. Dmowskiego 1  
37-450 Stalowa Wola  
tel. 665 242 075  
halinadb@poczta.onet.pl

Starachowicki Klub „Amazonek”  
ul. Radomska 72  
27-200 Starachowice  
tel. (41) 274 33 10

Klub Kobiet „Amazonka” przy  
Starogardzkim Centrum Rehabilitacji  
ul. Mickiewicza 9  
83-200 Starogard Gdański  
tel. 790 797 577  
amazonka.2003@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”  
Pl. Majdanek 7  
73-110 Stargard Szczeciński  
tel. (91) 577 07 09 / 791 103 700  
amazonki\_stargard@wp.eu

Staszewski Klub „Amazonek”  
ul. 11 Listopada 78  
28-200 Staszów  
tel. 692 095 532

Sulechowskie Stowarzyszenie  
„Amazonek”  
ul. Licealna 18 a  
66-100 Sulechów skr. poczt. 77  
tel. 695 675 920  
amazonki.sulechow@wp.pl

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonka”  
ul. Noniewicza 71  
16-400 Suwałki  
tel. 508 194 743  
beatakrzyzewska@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Halszka”  
ul. Daleka 16,  
64-500 Szamotuły  
tel. 502 291 600

Stowarzyszenie Amazonek „Agata”  
ul. M. Kopernika 7  
70-241 Szczecin  
tel. (91) 488 18 68 / 516 894 943  
agata\_szczecin@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek  
ul. 9 Maja 12  
78-400 Szczecinek  
tel. 793 650 659  
amazonki.szczecinek@op.pl

Towarzystwo Średzkich Amazonek  
ul. Przecznicza 4/55  
63-000 Środa Wlkp.  
tel. 507 53 21 46  
amazonkisredzkie@wp.pl

Towarzystwo Śremskich Amazonek  
ul. Poznańska 32  
63-100 Śrem  
tel. (61) 285 65 65 / 791 597 909

Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Kołobrzeska 43  
78-300 Świdwin  
tel. 739 056 446  
amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet „Amazonki”  
Ziemi Świeckiej  
ul. Sądowa 5, 86-100 Świecie  
tel. (52) 33 15 107 / 604 286 273  
amazonki-swiecie@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet po  
Chorobie Raka Piersi „Anna”  
ul. Wyspiańskiego 37c/15 skr. 258  
72-600 Świnoujście  
tel. (91) 322 20 52 / 601 889 946  
amazonki-stow@wp.pl

Świdnickie Stowarzyszenie  
Amazonki  
ul. Długa 33, 58-100 Świdnica  
tel. 507 197 098  
hazejka@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek  
„Pomocna Dłoń”  
ul. Konstytucji 3 Maja 11  
39-400 Tarnobrzeg  
tel. (15) 812 32 91 / 505 816 084  
stowarzyszenieamazonek@o2.pl

Tarnogórskie Stowarzyszenie Amazonki  
ul. Sienkiewicza 16  
42-600 Tarnowski Góry  
tel: 505 181 481

Stowarzyszenie „Amazonka”  
ul. Lwowska 178a,  
33-100 Tarnów  
tel: (14) 631 53 06 / 601 383 600  
tarnowskiamazonki@onet.pl

Stowarzyszenie Tczewskie Amazonki  
ul. Zwirki 49  
83-110 Tczew  
tel. 502 448 128  
amazonkitczew@gmail.com

Tomaszowskie Stowarzyszenie  
„Amazonek”  
ul. Warszawska 95/97  
97-200 Tomaszów Mazowiecki  
tel. 668 028 690  
ela-galek@wp.pl

Toruńskie Stowarzyszenie "Amazonki"  
ul. Wojska Polskiego 47a  
87-100 Toruń  
tel. 661 491 991 / 609 278 430  
amazonki.torun@wp.pl

Stowarzyszenie Tyskiego Klubu Amazonek  
ul. Grota Roweckiego 44 pok.302  
43-100 Tychy  
tel. 501 032 721  
amazonki\_tychy@wp.pl

Wałbrzyskie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Sokołowskiego 4 skr. poczt. 288  
58-309 Wałbrzych  
tel. 605 215 806 / 748 473 608

Stowarzyszenie Kobiet  
Ziemii Wałeckiej „Amazonka”  
al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52-54  
78-600 Wałcz  
tel: 508 136 647  
janeczka-k@tlen.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”  
Warszawa Centrum  
ul. Roentgena 5  
02-781 Warszawa  
tel. (22) 546 28 97 / 664 757 050  
amazonki@coi.waw.pl

Warszawskie Stowarzyszenie “Amazonek”  
ul. Goldoniego 1  
01-913 Warszawa  
tel. (22) 833 20 62 / 606 400 656  
ambiel@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Bohaterów Września 7  
02-389 Warszawa - Ochota  
tel. (22)823 23 84

Stowarzyszenie Kobiet po Raku Piersi  
Amazonka - Viktoria  
ul. Krypska 39  
04-082 Warszawa - Praga  
tel. 501 496 889 amazonkaizi@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil”  
Warszawa  
ul. Kartezjusza 2  
01-480 Warszawa  
tel. (22) 424 47 42 / 602 897 530  
zonkil@o2.pl

Feniks Stowarzyszenie Amazonek Warszawa  
- Targówek  
ul. Wyszogrodzka 1/117  
03-337 Warszawa  
tel. 662 062 214 / 662 062 275  
feniksamazonki@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Dantyszka 3/5  
87-200 Wąbrzeźno  
tel: 783 080 398  
kuferz@wp.pl

Wągrowieckie Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul. Kcyńska 61  
62-100 Wągrowiec  
tel. 691 115 845  
hankadomagalska@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”  
ul Jagalskiego 10  
84-200 Wejherowo  
tel. 607 951 611

Stowarzyszenie Osób  
z Problemem Onkologicznym “Amazonki”  
ul. Śródmiejska 7/31  
11-600 Węgorzewo  
tel. 508 962 861

Stowarzyszenie Amazonek we Włocławku  
ul. Chopina 10/9  
87-800 Włocławek  
tel.519 170 908  
klub.amazonek@wp.pl

Świętokrzyski Klub Amazonki  
ul. Wiśniowa 19  
29-100 Włoszczowa

Wodzisławskie Stowarzyszenie “Amazonek”  
ul. Bogumińska 8  
44-300 Wodzisław Śląski  
tel: (32) 472 64 09 / 600 662 405  
lipoda@poczta.onet.pl

Wolsztyńskie Stowarzyszenie “Amazonki”  
ul. 5-go Stycznia 20  
64-200 Wolsztyn  
tel. 501 033 290

Stowarzyszenie Amazonek „Femina - Feniks”  
pl. Hirszfelda 12,  
53-413 Wrocław  
tel. 602 115 679

Stowarzyszenie Kobiet po  
Mastektomii „Agaty”  
Al. Wyzwolenia 51  
64-510 Wronki  
tel. (67) 254 26 19  
ursolab3@wp.pl

Stowarzyszenie Wrzesiński Klub “Amazonek”  
ul. Chopina 9  
62-300 Września  
tel. (61) 640 08 00 / 515 137 887  
amazonki.wrzesnia@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Wschowskich  
ul. Garbarska 11a  
67-400 Wschowa  
tel. 511 612 171  
amwscho@interia.pl

Klub Amazonek  
ul. 3 Maja 16,  
07-200 Wyszaków  
tel. (29) 742 40 97 / 696 702 182  
amazonki.wyszkow@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek  
Centrum Organizacji Pozarządowych  
ul. Brodzińskiego 4  
41-800 Zabrze  
tel. 663 766 331  
magdalena.gburek@gmail.com

Stow. Kobiet po Leczeniu Raka Piersi  
Amazonki ,  
ul. Kolegiacka 16  
22-400 Żamość  
tel. (84) 638 52 82 / 513 859 989  
zamojskiamazonki@poczta.onet.pl

Klub Stowarzyszenie Amazonek i Osób  
z Problemem Onkologicznym  
ul. Błanowska 40  
42-400 Zawiercie  
tel. 503 586 239 / 603 122 413  
stowarzyszenie@amazonkizawiercie.pl

Zbąszyńskie Stowarzyszenie Amazonek  
"Stokrotka"  
ul. Garczyńskich 5  
64-360 Zbąszyń  
tel. 515 252 104 / 683 868 610  
amazonki.zbaszyn@gmail.com

Zduńskowolskie Stowarzyszenie  
“Amazonka”  
ul. Kilińskiego 1d  
98-220 Zduńska Wola  
tel: 604 914 072  
amazonki.zdwola@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek i Osób z  
Chorobami Nowotworowymi  
ul. Warszawska 1/113  
59-900 Zgorzelec  
tel. 509 560 789  
zgorzeleckiamazonki@o2.pl

Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek  
ul. Dąbrowskiego 35 / 5  
65-021 Zielona Góra  
tel. (68) 327 21 86 / 603 270 303  
amazonki.zgora@wp.pl

Złotowski Klub Amazonek  
ul. Konopnickiej 15a  
77-400 Złotów  
tel. (67) 263 35 86 / 604 728 299  
amazonki.zlotow@wp.pl

Żagańskie Stow. Amazonek  
ul. Jana Pawła II nr 7  
68-103 Żagań 5 skr. poczt. 9  
tel. 501 121 538 / 515 099 888  
liliannakurek@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet  
z Problemem Onkologicznym  
„Amazonki”  
ul. Jana Pawła II nr 2  
96-300 Żyrardów  
tel. 516 016 268

Internetowy Klub Amazonek  
www.amazonka.org.pl  
forum@amazonka.org.pl