Kiedy piszę te słowa jesteśmy w środku lata, pogoda jak to polskie lato, urozmaicona, czasem dopieszcza nas ciepłymi promieniami słońca, złocącego naszą skórę na miodowy brąz, czasem zaś funduje cudowny i zatrważający teatr natury, zsyłając na ziemię moc wiatrów pędzących granatowe, masywne chmury, błyski i huk gromów rozdzierających niebo, jakby starcie tytanów miało miejsce na niebieskim firmamencie, piękno i siła w jednym. Jak to zwykle o tej porze roku, mamy wiele planów wakacyjnych: spotkań towarzyskich, marzeń o atrakcyjnych podróżach i słodkiego, bezmyślnego nic nie robienia, najlepiej na łonie przyrody.

Pomimo tej wakacyjnej kanikuły, bardzo bogate są nasze, amazońskie plany, których jest tego lata niesamowita ilość. To przede wszystkim za sprawą uroczystych obchodów jubileuszy naszych klubów. Są to radosne 5-te, 10-te, 15-te ale również 25-te rocznice powstania lokalnych stowarzyszeń Amazonek z krakowskimi Amazonkami na czele, w których miałam zaszczyt z Lusią Werblińską uczestniczyć. Było przesympatycznie, podobnie jak w pozostałych uroczystościach w Gnieźnie, Ostrowie Wlkp, Hrubieszowie, Bolesławcu i Pleszewie. My także jesteśmy z Wami już od 25 lat! W Poznaniu zainaugurowałyśmy swój jubileusz 25-cio lecia „XXII Ogólnopolską Spartakiadą Amazonek". Sprzyjała nam nie tylko cudowna pogoda, ale wręcz fantastyczna atmosfera rywalizacji sportowej, odbył się piękny koncert Elżbiety Kuczyńskiej, wyścig łodzi smoczych połączony z „Ceremonią kwiatową" upamiętniającą wszystkie odeszłe już koleżanki, o których nasza pamięć nigdy nie przeminie. Pełnego wzruszenia doznałyśmy podczas ceremonii kiedy Agnieszka Różańska zaśpiewała piosenkę Anny Jantar „To co mam", do której dołączyły się głosy wszystkich uczestników imprezy aby w zgodnym chórze śpiewać jednym głosem pieśń, która daleko niosła się poprzez wody jeziora maltańskiego. Ukoronowaniem tego dnia była biesiada z koncertem Danuty Mizgalskiej i Piotra Żurowskiego. Krótką relację ze spartakiadowych wydarzeń możemy przeczytać w niniejszym numerze „Naszego Życia" – 70-tym, więc także jubileuszowym, do której to lektury serdecznie zapraszam.

Pozwolę sobie teraz wybiec nieco naprzód, zdradzając co będzie w następnym numerze, a to z uwagi na kontynuację w tym roku naszego projektu trekkingowego „Razem przez góry - Amazonki na tysięcznikach". Mamy za sobą połowę realizacji planów. Był więc Karpacz i dwa trekkingi w Starym Gierałtowie (nasze nowe odkrycie). Przed nami kolejny Karpacz, Iwonicz Zdrój oraz Zakopane. Ten sposób aktywności fizycznej daje szaloną satysfakcję, szczególnie po osiągnięciu wytyczonego celu i zdobyciu „szczytu", którym dla każdej z nas będzie coś innego – jedne ogromną satysfakcję poczują kiedy dotrą do końca drogi, nawet biegnącej doliną, nie poddając się zmęczeniu i nie zawracając; dla innych będzie to wejście na wysoką górę, sprawdzenie się, potwierdzenie własnej formy i wytrzymałości, a także zaostrzenie apetytu na przyszłe wyższe szczyty . W kolejnym numerze naszego biuletynu, zamieścimy również relację z warsztatów artystycznych, realizowanych przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki", w ramach projektu pn. „Artystyczny świat Amazonek", który dostarczył wielu pozytywnych emocji, radości, a także pięknych prac artystycznych, które wzbogacą naszą galerię i będą wykorzystane do realizacji kolejnych, ciekawych projektów. Dodam tylko, że oba projekty zostały dofinansowane ze środków PFRON, bez którego ich realizacja nie byłaby możliwa.

Wracając do niniejszego numeru, zapraszam do relacji z ostatnich najciekawszych wydarzeń w naszym środowisku, a także szczególnie polecam zapoznanie się z artykułami autorstwa Aleksandry Rudnickiej oraz Edyty Zierkiewicz i Emilii Mazurek.

Ten rok rysuje się wyjątkowo dynamicznie i obiecująco i mimo, że połowa już za nami, to przed nami jeszcze wiele wyzwań, niosących duże emocje, tych amazońskich, rodzinnych oraz wśród przyjaciół. Niech relaks wakacyjny wam służy, wypoczywajcie i radujcie się pogodą oraz pięknem natury. Wszystkim Czytelnikom „Naszego Życia" życzę pięknych wrażeń i łapania energii.

Ze słonecznym pozdrowieniem,

Krystyna Wechmann.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Kobiet o wiek się nie pyta...

Różnice pokoleniowe w ruchu amazońskim

Edyta Zierkiewicz, Emilia Mazurek

Powszechnie funkcjonuje przekonanie, że nie wypada kobiet pytać o wiek – te bowiem powinny uchodzić za młodsze niż są w rzeczywistości. W potocznych rozmowach odejmuje się więc rozmówczyniom lat, a one traktują to jak komplement – ot, taka miła konwencja towarzyska. Zresztą nietrudno zauważyć, że współczesne kobiety wyglądają coraz młodziej. Umożliwiają im to kolejne mody (m.in. na zdrowy tryb życia i sprawność fizyczną), rozmyte podziały pokoleniowe (powodowane m.in. przez odkładaną „na później" prokreację, podnoszenie wieku emerytalnego), trendy demograficzne (tu: starzenie się zachodnich społeczeństw, czyli przesuwanie się normy wiekowej w górę) itd.

Wiek biologiczny wydaje się jednak nadal definiować sytuację życiową kobiet (i mężczyzn) – przede wszystkim wówczas, gdy ich populację kategoryzuje się ze względu na specyficzne (tu: związane z przynależnością pokoleniową) problemy zdrowotne. Rak piersi jest właśnie taką chorobą: młodsze generacje w zasadzie na nią nie zapadają, starsze też nie są tak bardzo nią zagrożone jak osoby dojrzałe. Wiek jest jednym z wielu czynników ryzyka raka piersi.

Liczne badania naukowe i analizy danych epidemiologicznych pozwoliły ustalić, że kobiety pomiędzy 50. a 69. rokiem życia są najbardziej narażone na zachorowanie na raka piersi. To z myślą o nich organizowane są liczne kampanie społeczne uświadamiające istnienie zagrożenia oraz rządowe programy przesiewowe, których celem jest wykrycie choroby na jak najwcześniejszym poziomie i, w związku z tym, przeciwdziałanie rozwojowi raka piersi (w tej konkretnej kohorcie wiekowej). Trzeba jednak zauważyć, że zarówno w społeczeństwie, jak i w środowisku medycznym (zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych) coraz wyraźniej słychać nawoływania o obniżenie wieku grupy „objętej nadzorem

mammograficznym" do 40. roku życia. W odpowiedzi pojawiają się krytyczne głosy (głównie amerykańskich feministek), że granice „zagrożenia onkologicznego" ustalane są arbitralnie i że idea obniżenia wieku wcale nie wynika z troski o kobiety, ale z pobudek finansowych. Niemniej pomysł bezpłatnych badań przesiewowych dla grupy, w której pojawia się statystycznie najwięcej zachorowań na raka piersi jest uznany za pożądany i godny rozpropagowania. W Polsce takie badania na skalę ogólnokrajową wprowadzono w roku 2007, jednakże nadal nie objęły one całej „zagrożonej populacji" – Polki nie korzystają z „zaproszenia na mammografię" tak chętnie jak na przykład Szwedki. Być może wynika to z niskiej świadomości ryzyka raka piersi (i związków tej choroby z wiekiem), być może z niefrasobliwości tzw. nierealistycznych optymistek (przekonanych o tym, że im się rak nie przydarzy), a być może z hołdowania stereotypowi, że kto sobie szuka choroby, ten ją sobie w końcu znajdzie itp. Ale nawet jeśli (zgodnie z rozpoznaniami epidemiologów) skuteczność programów przesiewowych jest w Polsce raczej niska, to i tak stale rośnie grupa pacjentek po leczeniu raka piersi. Powoli też, acz zauważalnie, zmienia się jej struktura wiekowa: rzeczywiście przybywa w niej kobiet ok. 40 roku życia.

Coraz częściej też wiek jako kwestia wymagająca pilnego rozważenia pojawia się w dyskusjach stowarzyszonych Amazonek. Nie wszystkie aktywistki zdają sobie sprawę z tego, że w ich środowisku istnieje „problem pokoleniowy", ale wszystkie dostrzegają już potrzebę odmłodzenia swojej organizacji. Wynika to przynajmniej z dwóch powodów: organizacyjnego oraz kulturowego. Sprawne zarządzanie organizacją wymaga siły, charyzmy, kompetencji społecznych i pewnego doświadczenia, a także wiedzy technologicznej i rozeznania w pracy instytucji publicznych (w tym np. w ogłaszanych przez nie konkursach grantowych). Młodsze, i często lepiej wykształcone, kobiety (ok. 40-45-letnie) wydają się bardziej pasować do łączącej wszystkie te wymogi wizji liderki. Kulturowy powód odmłodzenia ruchu Amazonek związany jest, niestety, z wyraźną w naszym społeczeństwie dyskryminacją osób starszych (ang. *ageism*) oraz np. z oczekiwaniami przedstawicieli massmediów na kontakty z młodszymi osobami. Ogólne poruszenie wywołuje rak piersi u kobiet 30-, 40-letnich (i tym chętniej takie przypadki prezentowane są w mediach; choroba u kobiet starszych wydaje się czymś naturalnym i raczej

nikogo nie wzrusza). Pacjentki czekające w szpitalu na mastektomię lub operację oszczędzającą pierś oraz ich bliscy chętniej wysłuchają młodszych ochotniczek (do takiego wniosku doszły też niedawno same Amazonki i wprowadziły regułę, że wolontariuszkami na oddziale mogą być kobiety do 70. r. ż.). Lokalni politycy, urzędnicy i przedstawiciele środowiska medycznego chętniej podejmą współpracę z młodszą liderką organizacji amazońskiej. Warsztaty edukacyjne czy kampanie społeczne zachęcające do zdrowego stylu życia i udziału w badaniach profilaktycznych wzbudzają większe zainteresowanie i wywołują silniejsze emocje, gdy bierze w nich udział młode pacjentki. Podobnych przykładów można podać wiele.

Jednak kobiety poniżej 50. r. ż. same niezbyt chętnie wstępują w szeregi stowarzyszeń pacjenckich; one raczej wybierają internetowe grupy wsparcia, pisanie bloga czy prywatnie opłacane konsultacje u specjalistów (rehabilitantów, psychoonkologów, lekarzy).

Ich argumenty, by trzymać się z dala od ruchu brzmią dość racjonalnie. Po pierwsze, w większości pracują zawodowo (a spotkania klubów Amazonek często odbywają się w godzinach porannych lub wczesno popołudniowych), po drugie mają małe dzieci i obowiązki domowe, po trzecie zaś wiedza dotycząca raka piersi i jego leczenia oraz późniejszej rekonwalescencji (w tym rehabilitacji) jest szeroko dostępna w zasobach internetowych. Przede wszystkim jednak społeczność starszych kobiet nie stanowi dla nich atrakcyjnej grupy, w której mogłyby się odnaleźć, z którą mogłyby wejść w bliski kontakt. Zdarza się, że starsze koleżanki traktują je protekcjonalnie i same podtrzymują bariery wiekowe, tworząc hierarchię ze względu na długość amazońskiego stażu lub po prostu wiek. Nawet kultywowany w stowarzyszeniach zwyczaj mówienia sobie po imieniu nie rozwiązuje problemu, co najwyżej go maskuje. Patrząc jednak na sytuację z drugiej strony, starsze kobiety słusznie się obawiają; obecność młodych Amazonek spowoduje, że na dalszy plan zejdą ich potrzeby, że zostaną zdominowane i pozbawione znaczenia. Poza tym często nie mają wspólnego języka z kobietami młodszymi od siebie o 20, 30 lat. Jedyne, co je „łączy" to doświadczenie choroby – na tym jednak trudno zbudować solidną organizację, co widać już teraz: młode przychodzą po praktyczne wskazówki, jak radzić sobie po leczeniu raka piersi i szybko znikają z klubu. Ponadto sama choroba „ma różne oblicza"; stwierdza się różne jej rodzaje, które determinują

różne sposoby leczenia, rekonwalescencji i powracania do „normalnego” życia. W związku z tym młode poszukują często informacji trudnych do uzyskania od starszych (wyleczonych) pacjentek (np. o możliwości zajścia w ciążę po raku piersi, o rekonstrukcji piersi), dla których pewne problemy – właśnie ze względu na wiek – nie są już (tak) istotne. W efekcie młodsze pacjentki poszukują wiedzy w innych źródłach, potwierdzając swoje przypuszczenia o niedostatecznej ofercie klubów Amazonek dla młodych kobiet.

Młodsze i starsze Amazonki dzieli kulturowa przepaść, a bez przemyślenia kwestii różnicy wiekowej w ich ruchu nie uda się jej zasypać. Ignorowany problem będzie jedynie nabrzmiewał. Czynników różnicujących jest w środowisku Amazonek wiele, choćby wykształcenie, status materialny, pochodzenie społeczne, typ i stopień zaawansowania rak, rodzaj przebytego leczenia itp., ale z pewnością przynależność pokoleniowa najmocniej się uwidacznia. Kobiety w wieku 50 lat i więcej wychowane zostały w innym systemie politycznym, w innych wartościach, w innej rzeczywistości społecznej i technologicznej; z pewnym trudem budują relacje z osobami w wieku lat 40. i młodszymi, dorastającymi w czasach tzw. pluralizmu i braku autorytetów. Starsze (wiekiem i stażem) Amazonki wypracowywały kształt obecnego ruchu pacjenckiego, formułowały jego cele, określały strategie działań itp. (Same zresztą u jego zarania dokonały swoistego przewrotu, gdy zbuntowały się przeciwko nadmiernej ingerencji przedstawicieli środowiska medycznego w działalność ich stowarzyszeń, choć ci przecież zmobilizowali je do aktywności społecznej.) Młodsze Amazonki przychodzą „na gotowe” i często nie są zainteresowane kontynuowaniem tej działalności. Trudno jest więc wieloletnim Amazonkom zaakceptować zbyt radykalne dla nich postulaty zmian czy nowych kierunków działań proponowane przez młode członkinie. Zaburzają one pewien poukładany, znany, pozwalający czuć się bezpiecznie świat.

Przedstawiony powyżej obraz społeczności amazońskiej byłby jednak niepełny, gdyby pozostawić go w zarysowanym już kształcie. Przebyta choroba onkologiczna, podobne doświadczenia życiowe związane z radzeniem sobie z nią oraz zbliżone cele (m.in. utrzymanie/powrót do sprawności psychofizycznej) – pomimo innych różnic – stają się tym, co buduje pewną więź między kobietami po leczeniu raka piersi opartą na solidarności i pomocniczości.

Traumatyczne wydarzenie życiowe staje się powodem spotkania na swojej życiowej drodze innych kobiet – w różnym wieku – wspierających się, uczących się od siebie nawzajem, przyjaźniących się ze sobą, zrzeszających się wokół wspólnej inicjatywy niesienia pomocy innym. Wiek kalendarzowy niekoniecznie musi być barierą w budowaniu życzliwych relacji interpersonalnych czy też w podejmowaniu wspólnych projektów. W organizowanych przez Amazonki Spartakiadach, Marszach Różowej Wstążki, projektach fotograficznych, wyjazdach biorą udział przedstawicielki różnych pokoleń, które potrafią doskonale ze sobą współpracować i wykorzystywać swoje atuty. A wiele członkiń zapewnia, że znalazło bratnią duszę w stowarzyszeniu spoza swojej grupy wiekowej – jednak raczej będą to chlubne odstępstwa od reguły, a nie stała tendencja. Warto także odnotować, że pojawiają się w środowisku amazońskim pewne problemy, na które inaczej spoglądają reprezentantki różnych grup wiekowych. W ostatnim czasie kontrowersyjny jest temat rekonstrukcji piersi: o ile nikogo nie dziwi poddanie się zabiegowi odtwórczemu przez młodą kobietę, o tyle chore w zaawansowanym wieku decydujące się na ten krok nie zawsze mogą liczyć na zrozumienie swoich rówieśniczek.

Różnice wynikające zarówno z wieku kalendarzowego, jak i z długości stażu amazońskiego mogą stać się podłożem głębszych konfliktów lub chociażby nieporozumień pomiędzy członkiniami. Podjęcie jednak refleksji nad tym problemem oraz zainicjowanie pewnych działań ukierunkowanych na rozpoznanie i uwzględnienie potrzeb przedstawicielek różnych pokoleń staje się ważnym zadaniem ruchu amazońskiego; szczególnie mając na względzie dane i prognozy epidemiologiczne. Młodszych pacjentek poszukujących wsparcia będzie przybywać, a – zgodnie ze znanym powiedzeniem – nikt tak nie zrozumie Amazonki jak druga Amazonka. Dlatego też tak istotne jest podjęcie namysłu nad kwestią różnic wiekowych w ich środowisku i przeciwdziałanie ewentualnym problemom z nich wynikającym. Aby dowiedzieć się jak same Amazonki spostrzegają to zagadnienie przeprowadziłyśmy badaniach wśród uczestniczek dwóch turnusów warsztatów trekkingowych w Starym Gierałtowie. Opracowane wyniki przestawimy w następnym numerze „Naszego Życia”.

Pomagać każdy może...

Aleksandra Rudnicka

Wolontariat pacjencki jest niezwykle cenną formą wsparcia chorych onkologicznie. Problem w tym, że nie każdy jest predysponowany i przygotowany do niesienia bezpośredniej pomocy choremu. Ze wspieraniem innych pacjentów, nie jest tak jak w znanej satyrycznej piosence Jerzego Stuhra „Śpiewać każdy może...". Warto się przyjrzeć jak funkcjonuje nasz onkologiczny wolontariat.

Bezinteresowna pomoc niesiona innym w ramach wolontariatu jest niezwykle cenną wartością naszego życia społecznego. W ostatnich latach zauważamy rozwój wolontariatu m.in. za sprawą organizacji pozarządowych, których działalność opiera się w dużej mierze na pracy wolontariuszy. Wykonują oni rozmaite czynności, od najprostszych, wymagających tylko chęci i poświęcenia czasu, takich jak prace porządkowe, pomoc w zakupach osobom niepełnosprawnym, po wysokospecjalistyczne i odpowiedzialne, gdzie od wolontariusza oczekuje się konkretnej wiedzy, umiejętności, a czasem i określonej osobowości.

Te ostatnie zadania dotyczą wsparcia świadczonego ludziom chorym czy niepełnosprawnym, cierpiącym fizycznie i psychicznie, takim jak pacjenci onkologiczni. Dlatego powinny być one powierzane osobom szczególnie do nich predysponowanym i przygotowanym. W tym przypadku nie wystarczy sama chęć pomocy – POMAGAĆ NIE KAŻDY MOŻE, ponieważ niekompetentny wolontariusz może nie tylko pogorszyć stan chorego, a i sam wpaść w psychiczny dołek. Kto więc powinien pomagać, kto najlepiej wesprze pacjenta onkologicznego? Jak wiemy najlepiej, zrobi to inny pacjent – wolontariusz w ramach samopomocy. Ale czy każdy? Tu pojawia się szereg pytań, na które powinni sobie odpowiedzieć liderzy organizacji pacjentów onkologicznych czy prezesi fundacji, wysyłający swoich wolontariuszy z pomocą innym pacjentom.

Wolontariat onkologiczny w Polsce ma długą (blisko 30 lat) i bogatą tradycję i warto do niej sięgnąć. Tworzyły go Amazonki, których wolontariuszki są obecne w większości szpitali onkologicznych w Polsce oraz stomicy,

jako grupy pacjentów chorych na nowotwory z najdłuższym wskaźnikiem przeżycia, którzy mogli się podzielić swoim pozytywnym do-świadczeniem walki z chorobą z nowymi pacjentami. Na szczęście w ostatnich latach średnia przeżycia wydłużyła się także u chorych z innymi rodzajami raka, a nowotwory stają się chorobami przewlekłymi. Tym większe jest zapotrzebowanie ze strony pacjentów na praktyczne wskazówki jak dalej, po wyjściu ze szpitala, żyć z chorobą, jak wrócić do normalności, jak poruszać się w systemie opieki zdrowia, jak zachować dobrą jakość życia. Na te pytania najlepiej odpowiedzą im pacjenci, którzy odbyli już podróż powrotu do zdrowia. Takich pacjentów, którzy chcą pomagać swoim towarzyszom w chorobie jest wielu, ale nie można ich rzucić na głęboką wodę: posłać na oddział szpitalny bez przeszkolenia, bez wcześniejszego sprawdzenia czy ich psychika wytrzyma spotkanie z chorym w głębokiej traumie, krótko po diagnozie, ciężkim zabiegu, któremu świat się wali. Czy wystarczy powiedzieć: „*Witaj kolego, przeszedłem przez to samo i popatrz jestem tu, żyję*”? A może lepiej nic nie mówić, może wziąć za rękę w geście solidarności? Co powie cierpiącej fizycznie i psychicznie pacjentce po mastektomii czy chorej w trakcie chemioterapii w depresji z powodu wypadających włosów wolontariuszka, niedługo po operacji, która sama nie uporała się do końca z własnymi problemami? Czy wystarczy, że przyjdzie na wizytę w makijażu, szpilkach, modnym stroju?

Amazonki wolontariuszki, które pomagają chorym na oddziałach szpitalnych nazywają Ochotniczkami. Mówią o nich, że są one solą ich organizacji, tym, co najcenniejsze. To kobiety o szczególnych, z punktu widzenia kontaktu psychologicznego, cechach charakteru takich jak: empatia, pozytywne nastawienie, umiejętność słuchania, brak chęci dominowania. Zanim zaczną pomagać innym muszą być przeszkolone, a od czasu zakończenia ich leczenia muszą upłynąć co najmniej dwa lata. Ochotniczki są najpierw szkolone przez psychologów i rehabilitantów, a potem – na szkoleniach II stopnia – spotykają się, aby wymieniać

i dzielić się swoim doświadczeniem, doskonalić swoją pracę. Amazońskie Ochotniczki są od lat przygotowywane do swojej misji przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki" w sprawdzonym i dostosowany do polskich potrzeb amerykańskim systemie szkolenia REACH to RECOVERY. To prawdziwe profesjonalistki, choć zapłatą za ich pracę jest uśmiech pacjentki, dobre słowo od rodziny chorej. Podobnie działają stomicy. Też szkolą i przygotowują swoich wolontariuszy do pomocy świeżym pacjentom. Wyszkolenie wolontariuszy do pracy z pacjentami wymaga czasu i środków. Szkolenia ochotników to w budżecie Federacji Amazonek czy POL-ILKO największe i najważniejsze pozycje, ale liderzy tych organizacji zdają sobie sprawę, że tylko dobrze przygotowana osoba poradzi sobie w pracy.

Amazonki i stomicy swoją kompetencją i fachowością przetarli szlaki innym wolontariuszom. To dzięki nim wolontariusze-pacjenci są dopuszczani do łóżek chorych na szpitalnych oddziałach. Choć nie wszędzie jest pełna akceptacja dla ich pracy i roli, jaką pełnią we wsparciu chorych w powrocie do zdrowia. Wolontariusze nie wchodzą w zakres pracy lekarzy czy pielęgniarek, nie zajmują się terapią czy pielęgnacją chorych, ich zadaniem jest wsparcie psychiczne pacjenta w odwołaniu do własnych doświadczeń, historii.

Zbudowanie silnego wolontariatu onkologicznego, którego sercem będą pracujący z pasją, specjalnie wyszkoleni wolontariusze-pacjenci wspierający chorych na szpitalnych oddziałach, od lat jest marzeniem wiodących liderów organizacji pacjentów onkologicznych. Jest dla nich oczywiste, że wolontariusz-pacjent jest niezbędnym elementem kompleksowej opieki nad pacjentem onkologicznym.

Aby stworzyć taki wolontariat, potrzeba programu i środków na jego realizację. Niestety, od jakiegoś czasu nawet to, co w takim trudzie udało się zorganizować jest niszczone. Zamiast przeszkolonych wolontariuszy na oddziałach zaczynają się pojawiać pełni entuzjazmu amatorzy bez doświadczenia, pracujący według tylko sobie znanych „programów", niezweryfikowanych przez żadną praktykę. Lekarze akceptują ich obecność, nie pytają o kompetencję, przygotowanie. Mało tego, sami zapraszają takie osoby do współpracy, uważając za wystarczający fakt, iż są pacjentami onkologicznymi. To tak, jakby chorzy oddawali swoje zdrowie w ręce bliżej nieznanego specjalisty. Lekarze ostrzegają nas przed takim terapeutami, my **ostrzegamy przed niekompetentnymi wolontariuszami**.

Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek”

Poznań 30.06-03.07.2016

Małgosia Ignasiak

W dniach 30.06 – 03.07.2016 roku na terenie akwenu wodnego „MALTA” Poznań odbyła się XXII Ogólnopolska Spartakiada „Amazonek” w ramach 25 lecia Poznańskiego Towarzystwa Amazonki.

Głównym założeniem tego wydarzenia była aktywizacja ruchowa kobiet po operacyjnym leczeniu raka piersi, profilaktyka zaburzeń pooperacyjnych, pomoc w powrocie do pełnej sprawności po długotrwałym leczeniu chorób onkologicznych. Rak piersi to niestety najczęściej występujący nowotwór u kobiet. Uprawianie sportu to sprawdzony sposób na profilaktykę przeciwnowotworową – regularny wysiłek fizyczny wpływa korzystnie na wydzielanie i metabolizm żeńskich hormonów płciowych, stymuluje nasz układ odpornościowy oraz pomaga utrzymać dobrą wagę. Czynniki te znacząco obniżają ryzyko wystąpienia nowotworu. Sport jest także odpowiedzią na pytanie o sposób na życie „po” – po licznych zabiegach naświetlania, chemioterapii a także mastektomii.

W **sobotę 02 lipca 2016r.** na jeziorze MALTA w Poznaniu odbyły się wyścigi Smoczych Łodzi Amazonek, czyli kobiet, które pokonały raka piersi, a wioślarstwo traktują jako formę rehabilitacji. W zawodach wzięły udział 4 drużyny. Smocze Łodzie to dyscyplina bardzo widowiskowa.

Takie przedsięwzięcia są dowodem na to, że sport ma ogromną siłę jednoczenia ludzi. Integracja spełnia funkcję terapeutyczną; dla osób mających za sobą ciężkie doświadczenia jest to o tyle istotne, że wspólne przebywanie z ludźmi z podobnymi doświadczeniami pozwala oswoić się ze swoją sytuacją i nabrać energii do dalszego, często mocno odmienionego, życia.

Smocze łodzie, które swoją nazwę biorą od smoczych ornamentów na rufie i dziobie, to drużynowy sport wywodzący się aż z Chin. Czym są Smocze Łodzie? Niczym innym jak świetnie zgraną ekipą dziesięciu wioślarek, sternika i dobosza. I tak rzeczywiście było, w piękną, słoneczną sobotę, kiedy cztery Smocze

Łodzie wraz z Amazonkami wypłynęły, po odbytej rozgrzewce, na jezioro Malta. Wyścigi zakończono ceremonią kwiatową, będącą wspomnieniem i uhonorowaniem Amazonek, które przegrały walkę z rakiem. Minutą ciszy uczczono pamięć tych, które odeszły.

Na zakończenie wyścigu Smoczych Łodzi wszystkie Amazonki zaśpiewały piosenkę Anny Jantar – „Radość najpiękniejszych lat”.... BYŁO PIĘKNIE!!!!!!!!!

To już przedmieścia gorzki smak,
autobus rusza w krótki rejs,
zdyszana biegnę z żartu w żart,
z podróży w podróż, z wiersza w wiersz... i kocham, pragnę tracę tak, jakby się chwilą stawał rok, jak gdyby świat wymykał mi się z rąk....

Ref:
To, co mam, to radość najpiękniejszych lat,
to, co mam, to serce które jeszcze na wszystko stać, to, co mam, to młodość której nie potrafię kryć, to wiara, że naprawdę umiem żyć, umiem żyć

Już jesień i latawców klucz, a w kinach tyle pustych miejsc, z niedawnych zdarzeń scieram kurz, babiego lata wątłą siec,
jestem wiatrem śpiewam wiatr,
jestem łąką trawy źdźbłem,
jak biały jacht w nieznany płynę dzień..

Zmaganiom sportowym towarzyszyły duże emocje, wzajemny doping drużyn oraz wspólna zabawa. Nie zabrakło zdrowej rywalizacji, zaangażowania, zapału do walki i hartu ducha. Zawodom nieustannie towarzyszyły okrzyki i gorące brawa.

Biuletyn Środowiska Amazonek

W dniach 30.06.-03.07.2016r. wzięłyśmy udział w Spartakiadzie, która odbyła się na Malcie w Poznaniu. Spotkałyśmy tam Amazonki z całej Polski i wspólnie uczestniczyłyśmy w zorganizowanych specjalnie dla nas zawodach. Wśród konkurencji znajdowały się m.in. zabawy z ringo, frisbee. Kulminacyjnym momentem był rejs „smoczymi łodziami", podczas którego Amazonki symbolicznie żegnały koleżanki, które odeszły, rzucając na wodę kwiaty. Dla wielu z nas wydarzenie to było bardzo wzruszające i miało wymiar duchowy.

Spartakiadę zorganizowano bardzo profesjonalnie, za co dziękujemy organizatorkom tego wydarzenia, które poświęciły wiele czasu i energii, aby przedsięwzięcie to było tak udane. A my, Amazonki z różnych stron kraju, mogłyśmy się bliżej poznać, zintegrować i wymienić informacjami dotyczącymi naszej walki z rakiem. Mamy nadzieję, że w kolejnych latach spotkania te będą kontynuowane, gdyż wnoszą w życie wszystkich Klubów Amazonek dużo dobrego i wiele istotnych treści.

Z pozdrowieniami
Władysława Kotlarek

Sposoby wsparcia psychoonkologicznego

Dorota Grabowska

Wsparcie społeczne to pomoc dostępna człowiekowi, gdy ten znajdzie się w trudnej sytuacji życiowej. Jest ono konsekwencją przynależności do większej grupy społecznej, pomaga w zredukowaniu napięcia, polepsza samopoczucie, a tym samym wpływa korzystnie na stan zdrowia i na jakość życia. Wsparciem psychoonkologicznym obejmowane są osoby chorujące na nowotwory, ich najbliżsi, a także personel opiekujący się chorymi.

Kiedy jest nam potrzebne wsparcie psychoonlogiczne

Wsparcie psychoonkologiczne okazuje się być pomocne na każdym etapie choroby nowotworowej. Począwszy od etapu rozpoznania choroby, kiedy pacjent i jego bliscy przeżywają silny stres, bywają załamani, bezradni i zagubieni; i kiedy na skutek przeżywanych emocji niewiele pamiętają z rozmowy z lekarzem, mają poczucie, że jakaś część ich świata załamała się. W tym czasie ważne jest uświadomienie sobie przez chorego faktu istnienia choroby i podjęcie decyzji o poddaniu się leczeniu. Następnie, w okresie leczenia onkologicznego, profesjonalne wsparcie pomaga poradzić sobie, gdy pojawiają się ambiwalentne uczucia: nadzieja na pokonanie choroby przeplata się z lękiem przed efektami ubocznymi kuracji i możliwym niepowodzeniem terapii. W dalszej kolejności, wsparcie odgrywa znaczącą rolę na etapie zdrowienia, po zakończonym leczeniu, kiedy to po wielu tygodniach, a niekiedy miesiącach terapii pacjent powraca do aktywnego życia i odzyskuje swoją niezależność. Wsparcie psychoonkologiczne jest niezwykle istotne w przypadku osób, u których okazało się, że choroba powróciła, aby pomóc im ponownie odnaleźć siłę i nadzieję na wyzdrowienie. Ostatecznie, wraz z towarzyszącą mu troską i empatią, jest nieodzowną częścią opieki paliatywnej i hospicyjnej.

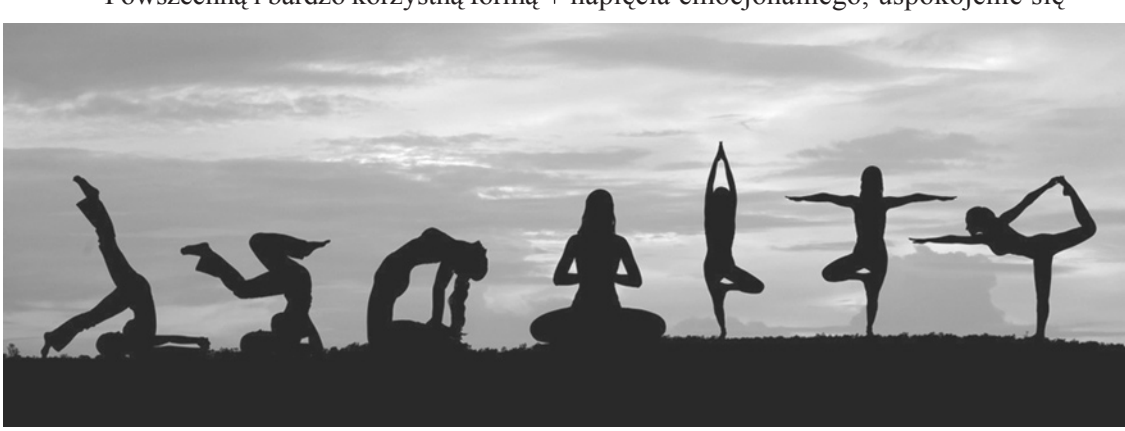
Metody i formy wsparcia psychoonkologicznego

Istnieje wiele różnych metod i form wsparcia. Najważniejszą rzeczą, o której nigdy nie można zapominać to fakt, że, aby udzielane choremu wsparcie w ogóle było

skuteczne, musi ono być adekwatne do potrzeb pacjenta. O skuteczności wsparcia w dużej mierze decyduje empatia osoby wspierającej i umiejętność słuchania pacjenta, w dalszej kolejności istotną rolę pełni gotowość do przyjęcia pomocy przez osobę potrzebującą.

We wsparciu psychoonkologicznym kluczową rolę pełni rozmowa. Psychoonkolog pomaga pacjentowi uspokoić się i zebrać myśli, daje przestrzeń do podzielenia się wątpliwościami, obawami i lękami. Pomaga zmierzyć się z konsekwencjami choroby i leczenia, przygotowuje chorego do zmian, jakie mogą wystąpić w jego życiu i pomaga je zaakceptować. Dzięki rozmowom z psychoonkologiem osoba chora zwiększa swoją pewność siebie, łatwiej jest jej się odnaleźć w realiach służby zdrowia i zaakceptować siebie w roli pacjenta. Zdarza się, że psychoonkolog pełni rolę osoby pośredniczącej w relacji pacjenta z lekarzem, pomaga obojgu wzajemnie się zrozumieć, co może mieć kluczowe znaczenie w podejściu do terapii.

Powszechną i bardzo korzystną formą wsparcia może być uczestnictwo w grupach terapeutycznych i warsztatach. Podczas spotkań grupowych pacjenci mają okazję podzielenia się swoimi doświadczeniami i emocjami z innymi chorymi, co daje im poczucie przynależności, czują się rozumiani, zauważają, że są inni ludzie, zmagający się z podobnymi problemami. W pracy z osobami chorującymi na nowotwory bardzo dobrze sprawdza się **arteterapia** (in. terapia poprzez sztukę). Uczestnicząc w zajęciach plastycznych, muzycznych czy teatralnych pacjenci mogą lepiej poznać siebie, pracują nad swoimi emocjami, równocześnie mając możliwość twórczego rozwoju. Podczas sesji grupowych pacjenci poznają **techniki relaksacyjne i wizualizacyjne**. Uczą się wprowadzać swoje ciało w stan relaksu, wykorzystując w tym celu techniki oddychania przeponowego, zaciskania i rozluźniania mięśni lub też wyobrażania sobie różnych dobrych, bezpiecznych i przyjemnych miejsc bądź sytuacji. Zadaniem relaksacji i wizualizacji jest obniżenie poziomu napięcia emocjonalnego, uspokojenie się



w sytuacji stresowej czy zapanowanie nad lękiem. Olbrzymią zaletą tych metod jest to, że chory „ma je zawsze przy sobie", odpowiednio wytrenowane mogą być uruchamiane w każdej niemalże trudnej czy nerwowej sytuacji. Są bardzo skuteczne, kiedy trzeba na przykład opanować lęk przed radioterapią lub operacją, albo żeby odsunąć od siebie natrętne myśli o skutkach ubocznych podawanej chemioterapii. Jeszcze inną formą zajęć grupowych mogą być **treningi uważności**(ang. *Mindfullness*), uczące tego, aby skupić się na tym, czego doświadczamy tu i teraz, wsłuchać się w sygnały płynące z ciała, dostrzec szczegóły otaczającego nas świata. Praktyka uważności uczy pracy z oddechem, pomaga w radzeniu sobie z bólem i pogłębia wrażliwość uczestników.

Wsparcie psychoonkologiczne może przyjąć formę **psychoterapii**, gdzie podczas regularnych spotkań pacjent wymienia swoje myśli z terapeutą i wspólnie poszukują rozwiązań zaistniałych problemów. Często bowiem jest tak, że to jak dana osoba funkcjonowała przed zachorowaniem, rzutuje na to, jak poradzi sobie w sytuacji choroby. W psychologii istnieje wiele nurtów terapeutycznych, zależnie od potrzeb i oczekiwań pacjenta różne z nich okazują się skuteczne w przypadku różnych osób.

Racjonalna terapia zachowania (RTZ) uczy pracy z przekonaniami na temat rzeczywistości. Zdaniem terapeutów RTZ u źródła naszych emocji nie stoją konkretne fakty, lecz to, jakie mamy o nich przekonania. RTZ pokazuje jak odróżnić zdrowe przekonania od niezdrowych, i w jaki sposób modyfikować swoje myślenie, aby było ono dla nas korzystne i tym samym, byśmy potrafili unikać negatywnych stanów emocjonalnych.

Szczególną formą terapii, wykorzystującą w swoich założeniach także RTZ, jest **terapia Simontona**, obejmująca wszechstronny program interwencji psychoterapeutycznej dla osób chorujących na nowotwory, odnoszący się do wszystkich podstawowych sfer życia człowieka. Wpływa na zachowania chorego, uczy go relaksować się, pracować z wyobraźnią, pomaga kształtować zdrowe nawyki, podkreśla znaczenie stosowania się do zaleceń lekarskich i aktywnego uczestnictwa w terapii, zachęca do aktywności prozdrowotwnej, takiej jak ruch czy zdrowa dieta. Dzięki terapii Simontonowskiej pacjenci uczą się kształtować zdrowe myśli, przekonania i postawy, które w pozytywny sposób wpływają na przeżywane przez nich emocje i mają swoje odzwierciedlenie w procesie zdrowienia. Terapia pomaga w rozwiązywaniu problemów, wpływa na kształtowanie się zdrowego obrazu siebie oraz uczy stawiania celów i osiągania ich. Uczestnicy terapii Simontonowskiej wypracowują sobie metody radzenia sobie z trudnymi emocjami, takimi jak lęk, złość,

poczucie beznadziejności, przygnębienia, poczucie bezradności, winy lub krzywdy. Dzięki terapii lepiej radzą sobie w sytuacjach stresowych na co dzień. Uczą się także, jak rozwinąć w sobie nadzieję i jak ją utrzymać, mimo wciąż pojawiających się trudności. Ważną rolę w terapii Simontona pełni sfera duchowa, terapeuci stawiają na odkrywanie głębszego znaczenia sensu życia, rozwój zdrowych przekonań duchowych, egzystencjalnych czy religijnych. Podkreślają znaczenie radości życia, a także pomagają w kształtowaniu zdrowych przekonań na temat śmierci i umierania, co pozytywnie wpływa na obniżenie się lęku przed śmiercią. Ponadto, ważne jest zwrócenie uwagi na rozwój systemu wsparcia dostępnego choremu i polepszenie jego umiejętności komunikowania się z bliskimi. Co równie istotne, terapeuci Simontonowscy zwracają uwagę na znaczenie wsparcia dla osób pomagających i opiekujących się chorym.

Gdzie możemy otrzymać wsparcie psychoonkologiczne?

Jeszcze inną formą wsparcia dostępną dla pacjentów onkologicznych i ich bliskich jest Infolinia Onkologiczna Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego. Dzięki uruchomionemu w 2012 roku w Gdańsku bezpłatnemu numerowi telefonu **800 080 164**, pacjenci mogą uzyskać potrzebne im informacje, a także wsparcie emocjonalne i poradę psychologiczną/psychoonkologiczną nie wychodząc z domu. Profesjonalny zespół wolontariuszy jest do dyspozycji dzwoniących od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 22.00. Do Infolinii można kierować swoje pytania dotyczące między innymi chorób nowotworowych, profilaktyki zachorowań na nowotwory złośliwe, badań diagnostycznych, leczenia onkologicznego, rehabilitacji czy opieki paliatywnej. Infolinia pełni także rolę telefonu zaufania, gdzie w atmosferze empatii i dyskrecji można porozmawiać o swoich problemach lub podzielić się swoimi doświadczeniami.

Pacjenci mogą uzyskać pomoc psychoonkologiczną na oddziałach szpitalnych onkologii, hematologii czy też chirurgii onkologicznej, w przychodniach onkologicznych, a także poprzez fundacje, stowarzyszenia i różne organizacje pomagające osobom chorującym na nowotwory i ich bliskim. Ważne jest, aby promować ideę wsparcia psychoonkologicznego, a tym samym umacniać w chorych poczucie, że nie są pozostawieni sami sobie i mogą wedle potrzeby skorzystać z profesjonalnej pomocy.

Dorota Grabowska *– psycholog, psychoonkolog, koordynatorka infolinii Onkologicznej Polskiego Towarzystwa Psychoonkologicznego*

20-lecie Bolesławieckiego Klubu Amazonek

Dnia 17.06.2016 roku w czasie obchodów Dni Bolesławca miała miejsce uroczystość związana z 20-leciem istnienia Bolesławieckiego Klubu Amazonek. Mottem przewodnim jubileuszu było hasło: „Umiemy korzystać z marzeń".

Cześć oficjalna uroczystości odbyła się sali kina Forum, gdzie zaproszonych gości i amazonki powitała orkiestra miejska wraz z kapelmistrzem. Na uroczystość przybyli goście z zarządu Powiatu Bolesławieckiego, który trzyma pieczę na stowarzyszeniami, przedstawiciele z Urzędu Miasta Bolesławca oraz Gminy Wiejskiej z Bolesławca. Wśród gości znaleźli się także przedstawiciele stowarzyszeń i fundacji zaprzyjaźnionych z Klubem Amazonek. Koleżanki z innych klubów działających w Polsce oraz przedstawicielka Federacji Amazonek z Poznania – wiceprezes Łucja Werblińska. Uroczystość rozpoczęto od wspólnego odśpiewania Hymnu Amazonek, którego tekst udostępniono wszystkim obecnym. Następnie kilka słów do słuchaczy skierował patron imprezy – Prezydent Miasta Bolesławca.

Obchody uświetniły śpiewem i tańcem zespół taneczny *„Bolesławiec"* działający przy BOK –MCC oraz zespół ludowy *„Mały Bolesławiec"* z pracowni z Miejskiego Domu Kultury.

Następnie jedna z amazonek przedstawiła prezentację, z której dowiedzieliśmy się o historii istnienia klubu, jego misji jako organizacji działającej nie tylko dla zrzeszonych amazonek, ale także dla społeczności lokalnej. Prezentacja ze zdjęciami ukazała w skrócie życie naszych członkiń: wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne, udział w spartakiadach organizowanych przez inne kluby, zajęcia z fizjoterapeutami, ochotniczą pracę na oddziale onkologicznym, szkolenia liderek, wyjazdy do Częstochowy na Jasną Górę.

Na szczególną uwagę zasługuje organizowany od 6-ciu lat *„Bolesławiecki Dzień Walki z Rakiem"*. Pokazano obchody święta patronki amazonek: Św. Agaty, które cyklicznie odbywają się w lutym.

Ważnym punktem uroczystości było

wręczenie przez prezes klubu Władysławę Kotlarek i wiceprezes Teresę Śliwińską 14 pamiątkowych statuetek Wiktorii wraz z pamiątkową publikacją wydaną specjalnie na tę okazję. Obdarowanymi byli sponsorzy. Album pt.: *„Umiemy korzystać z marzeń – 20 lat Bolesławieckiego Klubu Amazonek”* stworzono, by upamiętnić jubileusz. Dwie wspaniałe przyjaciółki i kobiety wielkiego serca - Anna Kotlarek i Małgorzata Sekuła-Szmajdzińska zostały szczególnie wyróżnione: „*Bursztynowym Łukiem Amazonek*”. Uhonorowano także osoby - sponsorów i darczyńców - od dawna wspierających stowarzyszenie. Pozostali honorowi goście otrzymali na pamiątkę pisemne podziękowanie, filiżankę oraz album.

Następnie zaproszeni goście, na ręce Pań prezesek, z okazji jubileuszu składali życzenia i gratulacje, wręczając kosze kwiatów i podarunki. Wiceprezes Federacji Amazonek Łucja Werblińska uhonorowała bolesławiecką prezes Władysławę Kotlarek odznaką *„Rubinowego Łuku Amazonek”*. Jest ona przyznawana wybitnym liderkom za co najmniej 10-letnią działalność organizacyjną na rzecz swojego klubu i miejscowego środowiska kobiet dotkniętych rakiem piersi.

Na zakończenie części oficjalnej w holu kina Forum amazonki częstowały pysznym tortem i lampką szampana. Można było również obejrzeć wystawę zdjęć: *„Amazonki na tle zabytków Bolesławca”*. Wspomniany wcześniej album był rozdawany za darmo wszystkim gościom.

Po zakończonej uroczystości przyjezdne amazonki z innych klubów mogły odwiedzić naszą siedzibę, która mieści się w Domu Dziennego Pobytu.

Wieczorem w hotelu „Garden” wydano uroczystą kolację, po której bawiono się przy muzyce prawie do rana. Następnego dnia część przyjezdnych gości mogła uczestniczyć w zwiedzaniu miasta z przewodnikiem. Wycieczkę zorganizowało Muzeum Ceramiki w Bolesławcu.

20-lecie Stowarzyszenia Jastrzębskich Amazonek

Wanda Miłoś

W miesiącu kwietniu 2016r. Stowarzyszenie Jastrzębskich Amazonek w Jastrzębiu-Zdroju obchodziło swoje 20-lecie. Spotkanie odbywało się pod patronatem Pani Prezydent Miasta Anny Hetman, którą gościliśmy na naszym spotkaniu. Gośćmi honorowymi byli także: Poseł Na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej Pan Krzysztof Gadowski, Naczelnik Wydziału Kultury, Sportu i Turystyki Pani Ewa Gutowska, Kierownik Referatu Organizacji Pozarządowych Pani Joanna Szotek, inicjator powstania Stowarzyszenia, opiekun i doradca dr Janusz Jastrzębski, Przedstawicielka Firmy Amoena Pani Dorota Dominiczak oraz przedstawicielki Stowarzyszeń Śląskiej Unii Amazonek.

W trakcie uroczystości przyjaciołom Stowarzyszenia wręczono Bursztynowe Łuki Amazonek. Wyróżnienia otrzymały także nasze koleżanki ze Stowarzyszenia. Koleżanka Jadwiga Samolewska otrzymała zaszczytne wyróżnienie – Rubinowy Łuk Amazonek. Srebrne Łuki Amazonek za zaangażowanie i wkład pracy w działalność Stowarzyszenia dostały koleżanki, Teresa Nowakowska, Maria Skupień, Aniela Majchrzak, Monika Kwiatkowska, Róża Knop, Maria Ignatowska, Wanda Miłoś i Teresa Bac. Dyplomami wyróżniono ochotniczki i koleżanki, które od prawie początku działania Stowarzyszenia są jego członkami. Na zakończenie spotkania w części artystycznej wystąpił Zespół „Jastrzębioki", a następnie wszyscy zostali poczęstowani jubileuszowym tortem.

Stowarzyszenie Jastrzębskich Amazonek w Jastrzębiu-Zdroju obchodziło 20-lecie swojej działalności. Stowarzyszenie powstało z inicjatywy dr n. med. Janusza Jastrzębskiego, który przez cały okres działania Stowarzyszenia służy opieką medyczną, radą i wsparciem. To człowiek skromny, serdeczny, życzliwy, z dużym doświadczeniem w leczeniu chorób piersi. Nie byłoby naszego jubileuszu, gdyby nie zaangażowanie wieloletniej przewodniczącej Stowarzyszenia

koleżanki Wandy Miłoś, która wspólnie z dr Jastrzębskim podjęła trud organizacji i budowania Stowarzyszenia.

Działalność naszego Stowarzyszenia to codzienny trud podejmowany przez ochotniczki niosące wsparcie dla chorych po zabiegu mastektomii, wzajemne wsparcie społeczne, nawiązywanie współpracy z instytucjami i organizacjami, wymiana doświadczeń. Nasza praca skierowana do kobiet po mastektomii obejmuje także rodziny chorych, bo z naszych doświadczeń oraz badań naukowych wynika, że wsparcie i pomoc rodziny jest tym czynnikiem, który wzmacnia i wpływa bardzo korzystnie na proces zdrowienia chorej. Emocje towarzyszące chorobie trzeba nauczyć się opanować. Pomaga nam w tym zatrudniony w stowarzyszeniu psycholog. Prowadzimy także rehabilitację ruchową poprzez cotygodniowe zajęcia choreoterapii i możliwości korzystania z basenu. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie udział w konkursach prozdrowotnych ogłaszanych przez nasze miasto Jastrzębie-Zdrój. Kwoty pozyskiwane z dotacji pozwalają na udostępnienie tej formy pomocy naszym koleżankom i rodzinom.

Bierzemy udział w szkoleniach, warsztatach, prelekcjach, które pozwalają pogłębiać naszą wiedzę i dzieli się nią z innymi. Stowarzyszenie to ludzie, to żywy organizm, który w zależności od występujących potrzeb kreuje swoją działalność. Nie zapominamy o naszym rozwoju duchownym, kulturalnym. Wyjeżdżamy do operetki, teatru, bierzemy udział w rekolekcjach oraz corocznych wycieczkach zwiedzając piękne miejsca i zabytki naszego kraju. Nasza koleżanka Magda Michalczyk napisała książkę pt. „Zabiłam raka śmiechem", gdzie opisała swoje doświadczenia w walce z chorobą, dając nadzieję innym chorym na wyzdrowienie. Wspólne ogniska, obchodzenie urodzin czy też kolejnego roku od zachorowania integruje nasze środowisko. Cieszymy się każdym dniem, czasem chwilą. Jesteśmy pogodne, radosne, uśmiechnięte, a o swojej chorobie potrafimy rozmawiać bez zażenowania i z humorem.

Są też smutne chwile, kiedy odchodzi jedna z nas. Wtedy jest czas na zadumę, wspomnienia. I taki czas jeszcze bardziej uświadamia nam, że trzeba cieszyć się przebudzeniem każdego dnia i ten dzień przeżyć, dając innym to, co cenne i wartościowe. Nasze Stowarzyszenie jest widoczne i rozpoznawalne w środowisku lokalnym na co złożyło się 20 lat wspólnej pracy. Życzymy sobie i naszym koleżankom kolejnych jubileuszy.

Artystyczny Świat Amazonek

Aleksandra Rudnicka

Wśród form wsparcia psychoonkologicznego powszechne i cieszące się zainteresowaniem pacjentów są warsztaty, które często maja charakter terapii zajęciowej. W pracy z osobami chorującymi na nowotwory bardzo dobrze sprawdza się arteterapia czy terapia poprzez sztukę. Uczestnicząc w zajęciach plastycznych pacjenci mogą lepiej poznać siebie, pracują nad swoimi emocjami, równocześnie mając możliwość twórczego rozwoju. W takich pięciodniowych warsztatach w Wągrowcu uczestniczyły Amazonki z całej Polski.

Warsztaty odbywały się w pięknie położonym na jeziorem ośrodku rehabilitacyjnym Wielspin w Wągrowcu w dniach od 16 do 22 lipca. 46 pań pracowało w czterech grupach: dwóch malarskich pod kierunkiem instruktorek – Małgorzaty Brzozowskiej - Nowak i Anny Agacińskiej-Kozłowskiej , grupie szydełkowania – prowadzonej przez Ewę Majchszak i grupie wykonującej biżuterię pod opieką artystyczną Aleksandry Rudnickiej.

Na zajęciach malarskich realizowano kilka tematów, który celem było zainteresowanie uczestniczek różnorodnością technik plastycznych. Panie miały okazje poznać sposób kadrowania krajobrazu oraz wybrać motywy do późniejszych realizacji malarskich. Efektem ćwiczeń w plenerze były szkice piórkiem, którą stanowiły inspiracje do prac w technice akrylowej na płótnie. Każda z uczestniczek wykonała trzy prace malarskie. Jedną lub dwie inspirowane plenerem oraz temat zaproponowany do indywidualnego potraktowania „Moja kobiecość w portrecie emocjonalnym”. Drugą propozycja dla uczestniczek warsztatów plastycznych było ćwiczenie malowania na tkaninach. Panie wykonały własny projekt graficzno-malarski na torbach ekologicznych oraz ozdobiły

odzież elementami o różnych motywach. Wszystkie zaproponowane uczestniczkom techniki malarskie pozwoliły na oswojenie się z światem barw, nauką mieszania kolorów, komponowaniem obrazu z uwzględnieniem zasad perspektywy. Obok aspektów poznawczych ważnym elementem spotkań przy sztalugach była integracja Amazonek, odreagowanie stresów, wspólna wymiana doświadczeń artystycznych. W ramach spotkań była również możliwość obejrzenia filmów o sztuce.

Obecnie szydełko przeżywa swój renesans. Pozwala na wykonanie wielu projektów. Daje możliwość zrelaksowania się, pomaga wyłączyć się, oddalić od kłopotów dnia codziennego, zapomnieć o chorobie. Przez co staje się terapią dla wielu osób. Ponadto dzierganie w grupie to szansa na bliższe poznanie się. Choć większości uczestniczek tej grupy techniki szydełkowania były dobrze znane, to cieszył je fakt, że w trakcie zajęć mogły uzyskać pomoc w zrozumieniu zawiłych wzorów i schematów. Przećwiczyć je pod fachowym okiem instruktorki. Panie pracowały z włóczką oraz cienką niteczką. Podczas warsztatów powstały piękne broszki, serduszka, korale oraz urocze ptaszki, króliki, motylki, a także breloczki i kolczyki.

Warsztaty z biżuterii są bardzo lubiane przez Panie, które podczas zajęć mogą nie tylko nabyć nowych umiejętności, ale przede wszystkim odkryć nieznane strony swojej osobowości. Tak też było na naszych warsztatach. Amazonki uczestniczące w zajęciach, jak dotąd nie miały możliwości poznania tajników warsztatu własnoręcznego wykonywania biżuterii. Wszystko – począwszy od narzędzi, po akcesoria, materiały, po techniki tworzenia ozdób – było dla nich kompletną nowością. Mimo to,

przystąpiły z zapałem do pracy i już po kilku godzinach ku własnemu zdziwieniu wykonywały małe dzieła, które były dla nich powodem ogromnej satysfakcji. Widząc, jak uruchomiając wyobraźnię, tworzą niepowtarzalne przedmioty, będące wyrazem ich osobistych upodobań, zapominały o technicznych trudnościach i upływającym czasie. Jak mówiły, robienie biżuterii całkowicie je wciągało. Jednocześnie czerpały przyjemność z komponowania, doboru barw i kształtów koralików, przekładek i innych materiałów. W ten sposób na zajęciach powstały jedyne w swoim rodzaju kolczyki, bransoletki, naszyjniki, komplety biżuterii oraz wyroby z filcu. Warsztaty, będące formą zajęć grupowych dawały także możliwość poznania nowych osób. Praca w małych dwuosobowych zespołach pozwalała na bliższe poznanie się i pomaganie sobie podczas zajęć. Niektóre prace były tworzone zespołowo, przez dwie osoby.

Panie uczestniczące w zajęciach przekonały się, że choć wykonywanie biżuterii nie jest prostą umiejętnością i wymaga wyjątkowego skupienia, cierpliwości, to może być znakomitym sposobem na oderwanie się od problemów dnia codziennego, zwłaszcza związanych z chorobą. Wykonując biżuterię dla siebie lub bliskiej osoby możemy zrobić sobie przyjemność i obdarować innych przedmiotami będącymi dziełem naszych rąk i wyrazem naszych uczuć, co ma także dodatkowy walor emocjonalny.

Rozwijanie artystycznych umiejętności, praca z wyobraźnią, wchodzenie w zupełnie inny świat doznań, pozwoliły uczestniczkom warsztatów plastycznych w Wągrowcu nie tylko spędzić miło i pożytecznie czas, ale przede wszystkim rozwinąć artystyczne strony osobowości, które są tak ważne w poznawaniu i wyrażaniu samego siebie.

Zwieńczeniem warsztatów był uroczysty wernisaż w eleganckiej, stylowej Sali Zielonej Ośrodka Wielspin, na którym wszystkie uczestniczki zaprezentowały swoje prace. Większość z nich

została podarowana na aukcje organizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonki, z których środki zostaną przekazane na rzecz organizacji Amazonek.

Agenda warsztatów była bardzo intensywna, przewidywała 4 godziny zajęć przed południem i 3 po południu, tak że uczestniczkom nie pozostawało wiele czasu na korzystanie z uroków otaczającej przyrody czy wyprawę do Wągrowca. Panie wzięły udział w rejsie katamaranem po jeziorze, inne wybrały się na wycieczkę rowerową czy spacer, a niektóre korzystały basenu. Nie obyło się też bez wieczornych tańców i śpiewów oraz ogniska czy gry w kręgle.

Gratuluję Federacji Stowarzyszeń Amazonki tak wspaniałego pomysłu, jakim jest projekt „Artystyczny świat Amazonek", dzięki któremu wiele Pań dotkniętych rakiem piersi będzie mogło skorzystać z ciekawej formy wsparcia psychoonkologicznego. Cieszę się, że mogę być częścią tego projektu, a uczestniczkom zajęć życzę, by dzięki zdobytym umiejętnościom i własnej wyobraźni tworzył nadal interesujące prace malarskie, dziergały szydełkowe cudeńka i wykonywały piękne ozdoby biżuteryjne, czerpiąc z tego radość i satysfakcję.

"Magiczny Kraków"
Jubileusz
XXV- lecia Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki”

Zdzisława Kot- Malinowska i Maria Borowiecka.

Krakowskie Towarzystwo „Amazonki” świętowało w tym roku Jubileusz 25-lecia działalności. 22 czerwca br. odbyła się uroczysta gala z udziałem ponad stu osób: Gości Honorowych, Przedstawicielek wielu klubów z Małopolski i całej Polski, Krakowskich Amazonek i naszych Przyjaciół. Najbardziej zasłużone Amazonki zostały nagrodzone medalami Honoris Gratia, statuetkami aniołów i listami okolicznościowymi wystosowanymi przez Prezydenta Miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego.

Uroczystość odbyła się w pięknej scenerii Krakowa -Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki”, a sala reprezentacyjna historycznego obiektu wypełniła się gośćmi wśród których byli m.in.: Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa – Marzena Paszkot, Przedstawicielka Biura Poselskiego Senatora Jerzego Fedorowicza,
Dyrektor Wydziału Spraw Społecznych –Jan Żądło, Dyrektor Biura ds. Ochrony Zdrowia- Michał Marszałek, Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” – Krystyna Wechmann, lekarzy onkologów reprezentował Dyrektor Oddziału ds., Lecznictwa Centrum Onkologii w Krakowie – dr Zbigniew Darasz. Pan Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski objął uroczystość Patronatem Honorowym. Patronatami medialnymi były: TVP 3 Kraków, Dziennik Polski i Radio Kraków.
Jubileusz był współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków - Biuro ds. Ochrony Zdrowia Urzędu Miasta Krakowa.

Prezes Krakowskiego Towarzystwa „ Amazonki” Maria Borowiecka przedstawiła historię 25 lat pracy Stowarzyszenia. „Obchodzimy dzisiaj Jubileusz

Biuletyn Środowiska Amazonek

25-lecia Krakowskiego Towarzystwa „Amazonki". Każda tego rodzaju rocznica stanowi dla nas ważne święto i wydarzenie, a także staje się okazją do zaprezentowania dotychczasowych osiągnięć. Ćwierć wieku działalności to zarazem ogromny bagaż doświadczeń, refleksji, czy wspomnień. Przeżywałyśmy bowiem zarówno chwile radości, jak i smutku. Wszystkie wydarzenia dokumentują grube, bogato ilustrowane kroniki naszego klubu, które z nostalgią przeglądamy.

Przypomnę Państwu pokrótce historię powstania krakowskiego stowarzyszenia.
W maju 1991 roku w ambulatorium Instytutu Onkologii, w odpowiedzi na zaproszenie ogłoszone w Dzienniku Polskim, po raz pierwszy spotkała się grupa kobiet po leczeniu raka piersi (w liczbie około 70). Pomysł ten miał służyć wzajemnemu wsparciu kobiet po mastektomii. Inicjatywę spotkania i założenia klubu „Amazonek" zawdzięczamy ówczesnej Dyrekcji Instytutu Onkologii oraz lekarkom w osobach dr Anny Brandys, dr Anny Chrzanowskiej, dr Zdzisławy Kot-Zapolskiej, a także pani psycholog Teresie Turuk-Nowak. Warto podkreślić, iż Pani psycholog współpracuje z nami do dziś. Prowadzi szkolenia dla ochotniczek, pomaga kobietom i ich rodzinom w rozwiązywaniu problemów psychologicznych związanych z chorobą oraz jest doradcą ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń „Amazonki".
Kolejne spotkanie, które - dzięki naszej koleżance Janeczce Depta – miało miejsce w „Jubilacie", zaowocowało wyborem pierwszego Zarządu Klubu. Zasiadły w nim następujące Amazonki – wolontariuszki:

Grażyna Korzeniowska jako prezes oraz
Elżbieta Białas
Bogusława Nastaborska
Lidia Rywczak
Janina Depta.

Opiekunem Amazonek został wówczas obecny prof. dr n. med. Andrzej Stelmach.
Stworzony został statut stowarzyszenia i program działalności odpowiadający potrzebom kobiet dotkniętych nowotworem piersi. Co interesujące, nasze stowarzyszenie było drugim - po warszawskim - klubem Amazonek w Polsce. Obecnie w kraju działa już 209 takich klubów.
Istotnym momentem w naszej działalności był początek roku 1996, kiedy to otrzymałyśmy od Instytutu Onkologii wyremontowane pomieszczenia w jego budynku na stałą siedzibę klubu. Wreszcie mamy własny lokal! Dzięki sponsorom zakupiony został sprzęt do rehabilitacji, a pokoje wyposażono w sprzęt biurowy. Od tego czasu Wolontariuszki-Amazonki dyżurują zawsze w klubie od poniedziałku do piątku w godzinach od 10.00 do 12.30. W tych samych godzinach czynny jest

także telefon zaufania.
Od czasu powstania klubu przez kolejne 24 lata funkcję Prezesa Krakowskiego Towarzystwa „Amazonek" pełniła Grażyna Korzeniowska Niestety nie doczekała ona obecnego Jubileuszu - odeszła na zawsze w lipcu ubiegłego roku. Działalność w stowarzyszeniu była jej sensem życia i misją, której poświęciła swój czas, zaangażowanie, umiejętności. Służyła wszystkim Amazonkom, ich rodzinom wszelką pomocą, poradą, czy wsparciem. Przewodniczyła też Unii Małopolskiej oraz zasiadała w zarządzie Federacji Stowarzyszeń „Amazonki". Zawsze starała się podnosić rangę krakowskiego stowarzyszenia.

Należy przypomnieć, że Krakowskie Towarzystwo „Amazonki" jest jedyną organizacją w Krakowie zajmującą się wyłącznie problemem nowotworów piersi.
Niesiemy pomoc kobietom przed i po zabiegu mastektomii poprzez prowadzenie rehabilitacji fizycznej i psychicznej ułatwiającej powrót do pełnego zdrowia, organizowanie prelekcji prozdrowotnych, rozpowszechnianie broszur i materiałów edukacyjno-informacyjnych, uczestniczenie w akcjach na rzecz wczesnego wykrywania nowotworów piersi, jak też organizowanie wyjazdów i imprez integracyjnych."
Przygotowana prezentacja uświadomiła wielu obecnym, jak wielką pracę wykonały członkinie Krakowskiego Towarzystwa na rzecz niesienia pomocy kobietom dotkniętym rakiem piersi - od działań edukacyjnych profilaktycznych, poprzez wsparcie w leczeniu i powrocie do zdrowia oraz budowaniu organizacji klubowej w całej Małopolsce.

Jubileusz był także okazją, aby nagrodzić najbardziej aktywne Amazonki i Przyjaciół Klubu, na co dzień wspierających nasze działania. Wszyscy Goście Honorowi obdarowani zostali pamiątkowymi krakowskimi aniołami.
W uznaniu zasług dla Krakowa i jego mieszkańców odznaki Honoris Gratia (Zarządzenie Prezydenta Miasta Krakowa nr 1608/2016 z dn. 20.06.2016 r.) otrzymały nasze koleżanki: Anna Dworzak, Krystyna Kumor, Janina Osadcow, Małgorzata Szczepaniak i Krystyna Zychowicz-Popek. Odznaki wręczyła Marzena Paszkot -Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa.

Krakowski Klub jest jednym z najstarszych w Polsce. Podczas wystąpień okolicznościowych : Pani Prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki" Krystyny Wechmann, Doktora Zbigniewa Darasza , oprócz gratulacji i podziękowań, wielu gości podkreślało nieocenione zasługi

krakowskich Amazonek w zmienianiu rzeczywistości polskich kobiet walczących z rakiem piersi.

- Są wolontariuszkami wykonującymi ogromną pracę. Korzystając z własnych doświadczeń niosą pomoc pacjentkom, które czekają na zabieg mastektomii albo właśnie go przeszły. Z broszurami informacyjnymi pojawiają się na oddziałach onkologicznych, odpowiadają na pytania podczas specjalnych dyżurów, prowadzą telefon zaufania. Organizują zajęcia rehabilitacyjne ułatwiające powrót do pełnej sprawności fizycznej i akcje edukacyjne, wspierające wczesne wykrywanie nowotworów piersi. Są nieocenionym wsparciem psychicznym dla kobiet walczących z chorobą - takie opinie pojawiły się w wielu wystąpieniach przedstawicieli władz miasta i województwa.

- Dzięki tej pracy, dziś kobiety w Krakowie i Małopolsce są dużo bardziej świadome, lepiej wyedukowane, szybciej trafiają do lekarzy, częściej podejmują skuteczną walkę o własne zdrowie i zrzeszają się, by nieść pomoc innym - mówiła prezes Maria Borowiecka.

Uroczystą galę uświetnił znakomicie skomponowany program artystyczno-kabaretowy. Było pięknie, romantyczne i dowcipnie. Na scenie zaprezentowali się artyści Opery Krakowskiej: mistrzowska para taneczna. i aktorski zespół kabaretowy.

Galę zakończył wspólny posiłek, podczas którego wspominano minione lata, koleżanki tworzące podwaliny Krakowskiego Klubu „Amazonek", a także mówiono o zadaniach na przyszłość.

Wszystkim Koleżankom Amazonkom z Krakowa, Małopolski i Polski dziękujemy za współpracę i wspólne świętowanie naszego ćwierćwiecza a Sponsorom za pomoc finansową.

REKLAMA * REKLAMA * REKLAMA * RELKLAMA * REKLAMA

ZDROWIE W Twoich rękach

o dosłowności tego stwierdzenia mogły przekonać się członkinie Poznańskiego Towarzystwa Amazonki
Z inicjatywy Stowarzyszenia PRO MUNDI i Viktora Sapraliyev miałam przyjemność poprowadzić trening **smovey®**
Nazywam się Małgorzata Szymczyk www,vitaspot.pl i jestem pierwszym polskim INSTRUCTOREM tego przyrządu, Przed dwoma laty przywiozłam tą niezwykłą ideę do Polski i z ogromną radością widzę jak rośnie liczba zwolenniczek i zwolenników ćwiczeń ze **smovey®**,
Pierścienie Wibracyjneb VIBROSWING SYSTEM czyli **smovey®** to idea zastosowania wibracji w ćwiczeniach i tu paleta możliwości jest ogromna. Poczynając od ćwiczeń rehabilitacyjnych i rekreacyjnych po wykorzystanie w sporcie wyczynowym ale również zastosowanie w masażach, Ale dlaczego ćwiczenia ze **smovey®** są wskazane również dla Amazonek odpowie opis właściwości i zastosowań, Zapraszam do lektury

smovey® to jedyny w swoim rodzaju przyrządb pochodzący z Austrii, służący celom ochrony zdrowiab fitnessu i terapeutyki, Unikalny projekt **smovey®** łączy współczesną wiedzę z tradycyjną chińską akupresurąb dając niezwykłe efekty oddziaływujące nie tylko na ciało ale i umysł, **smovey®** to system pierścienia wibracyjnegob składający się z węża spiralnegob 6 stalowych kul i uchwytu z elementem tłumienia drgań, Poprzez ruch do przodu a następnie ruch przeciwny 6 ruchome kule rozpoczynają się swobodnie poruszać, Uderzają przy tym w sposób pulsujący w rowki i szyjkę spirali z częstotliwością ok. HG Hz, Odpowiada ona częstotliwości zdrowego człowieka i powoduje u użytkownika odczuwalne wibracje na powierzchni dłoni

Poniżej przedstawiam w ogromnym skrócie korzyści z ćwiczeń jakich doświadczają uczestniczki i uczestnicy treningów

Aktywowanie ok. %GN całego układu mięśniowego = spalanie tłuszczu,
Ożywienie ponad YGG milionów komórek naszego ciała.
Wzmocnienie tkanki łącznej.
Mobilizacja układu trawiennego,
Poprawa metabolizmu
Masaż i odciążenie układ limfatycznego = oczyszczanie organizmu,
Pobudzenie układu odpornościowego i pracy grasicy
Stymulacja pracy serca i układu krwionośnego

To jeszcze nie koniec dodatkowo trening **smovey®** ma następujące zalety

sprawiają że spalamy 4GN więcej kalorii podczas chodzenia czy biegania
pozwala na ćwiczenie górnych części ciała podczas chodzenia
wzmacnia mięśnie brzucha i grzbietu pozwalając zniwelować efekty siedzącego trybu życia,
opór przyrządu dynamicznie dostosowujący się do Twojej siły minimalizuje ryzyko kontuzji i zapewnia optymalne wykonanie treningu,

REKLAMA * REKLAMA * REKLAMA * RELKLAMA * REKLAMA

REKLAMA * REKLAMA * REKLAMA * RELKLAMA * REKLAMA

Pierścienie wibracyjne **smovey®** zostały opracowane jako przyrząd terapeutyczny dlatego są stosowane przede wszystkim w czasie leczenia i rehabilitacjiT Świetnie sprawdzają się w terapiach chorób neurologicznych rehabilitacji onkologicznej E w pracy nad problemami z koordynacją ruchową i wielu innych dolegliwościach takich jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane osteoporoza, osłabiona funkcja układu limfatycznego bóle kręgosłupa, depresja, wypalenie zawodowe odchudzanie
Ćwiczenia ze **smovey®** są bardzo proste Po wzięciu pierścieni w dłonie intuicyjnie zaczynany wykonywać odpowiednie ruchy Ze **smovey®** może korzystać prawie każdy niezależnie od wieku i aktualnej kondycji.

smovey®dla Amazonek

Vibroswing System poprzez wytwarzane podczas ćwiczeń wibracje niezwykle intensywnie aktywuje układ limfatyczny Ma to szczególne znaczenie dla osób o osłabionym przepływie płonki Może wspomagać w likwidacji obrzęków.
Początkowa niska kondycja jest trenowana i sukcesywnie podnoszona jednym i tym samym przyrządem Relacje uczestników zajęć jak i trenerów smovey® pokazują iż Pierścienie Wibracyjne mają szczególny wpływ na układ limfatyczny Z jednej strony obejmuje to redukcję opuchniętych węzłów chłonnych a z drugiej poprawę układu immunologicznego Drogą do osiągnięcia takich efektów może być też masaż za pomocą **smovey®** który możemy wykonać sami w domu
Jednak trzeba zaznaczyć że Pierścienie Wibracyjne **smovey®** są nie tylko przyrządem terapeutycznym ale równie często są wykorzystywane jako przyrząd treningowy umożliwiający przeprowadzenie prostych jak i intensywnych ćwiczeń Wibracje stymulują głębokie partie mięśni a tym samym bardzo ważną część ciała odpowiedzialną za zdrowy kręgosłup Ćwiczenia stabilności ogólnej popularnie zwane Core stability exercise pozwalają na wzmocnienie gorsetu mięśniowego otaczającego tułów zarówno z przodu i z tyłu Inaczej nazywane są także mięśniami rdzenia, ponieważ stanowią solidną podstawę i bazę przez którą kontrolowane są wszystkie ruchy człowieka Systematyczne wzmacnianie tych mięśni może zapobiec wielu urazom w życiu codziennym i podczas treningów Ćwiczenia Core stability nie tylko wzmacniają mięśnie i zapobiegają kontuzjom ale również sprawiają że większa ilość włókien mięśniowych pracuje efektywniej Stymulacja punktów meridianowych na dłoniach uaktywnia wiele organów a co za tym idzie procesów biochemicznych w organizmie

Ergo-spirometryczny test wysiłkowy przeprowadzony na kilku ochotnikach wykazał znaczący wpływ ćwiczeń z Pierścieniami Wibracyjnymi na tempo spalania kalorii i wzrost metabolizmu spoczynkowego Dlatego osoby pragnące zredukować wagę ciała bardzo chętnie sięgają po **smovey®** Dzięki niepowtarzalnej budowie Vibroswing Systemu plan treningowy można dostosować do indywidualnych preferencji oraz aktualnej kondycji osoby ćwiczącej.

Tak wiele zalet i korzyści z użytkowania **smovey®,** że od razu chce się trenować Zapraszam serdecznie wszystkich do rozpoczęcia ćwiczeń

Małgorzata Szymczyk
smovey INSTRUCTOR
vital COACH

VITA SPOT Małgorzata Szymczyk
ul. Piotrowicka 869/7
43-214 Katowice
tel. 4K 0/K 088 K11
e-mail5 office@vitaspotTpl
wwwTvitaspot.pl

Stowarzyszenie PRO MUNDI
Viktor Sapraliyev
44-240 Żory
ul Sikorskiego 52
telefon 535388516
biuro.promundi@gmail.com

REKLAMA * REKLAMA * REKLAMA * RELKLAMA * REKLAMA

KĄCIK POEZJI

Joanna Żurawska Flemming

SPACER NAD MORZEM

biegałam kiedyś twoim brzegiem
z wiatrem we włosach
i radością w sercu

fale pocałunkiem zaznaczały
swoje miejsca na moich stopach

nadmorska mgła
otulała woalem opalone ramiona

buczek na latarni morskiej huczał
jak sowa w gąszczu leśnym

kamyki na piasku lśniły
jak szmaragdy

chodzę teraz po twoim brzegu
słucham śpiewu fal i buczka
we mgle wspomnień

choć to ciągle ty i ja
niebo i horyzont
jak dawniej przeogromne

to kamyki straciły swój blask

krzyk mew jakby głośniejszy
i radosnej muzyki fal brak i wiatr
jakby zimniejszy

tylko molo to samo oraz mgły
i łabędzie po plaży spacerujące
tak jak wówczas

gdy zamiast ciepłego pledu
otulało nas nadmorskie słońce

TAŃCZĄCE STOPY

co myśli baletnica
kochająca buciki kolorowe
błyszczące jak wiosna

co myślą buciki które baletnica
zakłada na stopy tańczące
wirujące po scenie

są stworzeni dla siebie
w blasku reflektorów
świat ich tajemny

nie mogą bez siebie istnieć
w zaczarowanym świecie
dźwięków i barw

żyją radośnie
ciężko pracują codziennie
na scenach i w snach

kolorowe tańczące buciki
z tajemniczymi stopami
maleńkiej baletnicy

OCHOTNICZKI
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki":

Małgorzata Pielichowska
- Przewodnicząca Sekcji Ochotniczek

Maria Adamczyk
Dorota Aksamit - Lamenta
Krystyna Bańcerek
Krystyna Basińska
Helena Bąk
Sabina Bielicka
Jadwiga Boińska
Danuta Cechelt
Alicja Fabiańska
Mirosława Grabarczyk
Dorota Grudzińska
Elżbieta Grzegorek
Mariola Grzegorska
Janina Jackowiak
Anna Jasińska
Maria Kałek
Danuta Kot
Ewa Kucharska
Bożena Lisiewicz
Jadwiga Lupińska
Maria Majewska
Ewa Musiał
Beata Nowacka
Teresa Nowacka
Helena Pawlak
Hanna Schneider
Wanda Stankowska
Danuta Szawalla
Grażyna Sikorska
Lidia Sufinowicz
Irena Śniegowska
Elżbieta Świergiel
Beata Tietz
Stanisława Tubacka
Teresa Urbaniak
Elżbieta Wachowiak
Elżbieta Witczak
Krystyna Wechmann
Łucja Werblińska

ZARZĄD
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes
Łucja Werblińska - Wice Prezes
Helena Pawlak - Skarbnik
Lidia Sufinowicz - Sekretarz
Janina Jackowiak - Członek Zarządu
Beata Tietz - Członek Zarządu
Małgorzata Pielichowska - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Danuta Duszczak
Józefa Gołębiewska
Krystyna Zawitowska

ZARZĄD
Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes
Łucja Werblińska - Wice Prezes
Janina Jackowiak - Skarbnik
Dorota Kurdusiewicz - Sekretarz
Wiesława Kunicka - Członek Zarządu
Jadwiga Krupa - Członek Zarządu
Elżbieta Markowska - Członek Zarządu
Beata Tietz - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA
Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Wiesława Gajewska
Alicja Tomczyk
Jolanta Frąckiewicz

Dyrektor Biura Federacji:
Beata Ambroziewicz,
beata.ambroziewicz@amazonki.poznan.pl
Koordynator Finansowy Projektów:
Izabela Pawlikoska-Dolata,
iza.dolata@amazonki.poznan.pl

W skład kolegium redakcyjnego wchodzą: Krystyna Wechmann – redaktor prowadzący

Rada redakcyjna: Edyta Zierkiewicz, Izabela Pawlikowska - Dolata

Adres redakcji: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki",
ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań, tel/fax: (61) 8333 665

Korespondencję prosimy przysyłać z dopiskiem: Biuletyn Środowiska Polskich „Amazonek"

Wydawnictwo ukazuje się dzięki środkom finansowym Urzędu Miasta Poznania

Wydawca: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki", ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań

KALENDARIUM

KWIECIEŃ

2 . Warszawa – Konferencja - „ Kobiety kobietom . Życie po leczeniu raka piersi ”. Udział brały : V-ce prezes Federacji Amazonek Łucja Werblińska , Poznań reprezentowały : Lidia Sufinowicz , Dorota Grudzińska Ewa Musiał oraz inne koleżanki Amazonki z Polski .
5 . Udział prezes Krystyny Wechmann w FORUM ONKOLOGICZNYM DLA PACJENTÓW organizowanym przez Polską Koalicję Onkologiczną .
8 . Udział poznańskich Amazonek na pokazie w Klinice Urody „ Esthetigue”
8 . Prezes Federacji Krystyna Wechmann brała udział w debacie Rządzie dotyczącej kampanii „Choroba – pracuję z nią ”.
9 . Uroczyste obchody XX - lecia Jastrzębskich Amazonek pod patronatem Prezydenta miasta Jastrzębia Zdrój pani Anny Hetman .
15 . Polskie Towarzystwo Chirurgów Onkologicznych zorganizowała w Poznaniu I Konferencję – Rak Piersi – Onkologia i Plastyka . Prezes Krystyna Wechmann przedstawiła działalność Federacji Stowarzyszeń Amazonek .
16 . Uroczyste obchody X – lecia Pleszewskich Amazonek . Udział Prezes Federacji Krystyny Wechmann , V-ce prezes Łucji Werblińskiej , Heleny Pawlak i Małgorzaty Pielichowskiej . Przewodnicząca Daniela Szkopek otrzymała Rubinowy Łuk .
22-24 . Walne Zgromadzenie Sprawozdawcze Federacji Stowarzyszeń Amazonek za rok 2015 .
23 . Krystyna Lubińska – Palicka otrzymała z rąk prezydenta Gniezna Tomasza Budasza zaszczytny MEDAL KORONACYJNY .
23 . Śremskie Amazonki uczestniczyły w Gali Mody , Urody i Smaku .
30 . Ulicami Kętrzyna odbył się 8-my Marsz Żonkila z udziałem Amazonek .Uwieńczeniem był koncert w amfiteatrze wykonany przez chór „ Wrzos ” z Uniwersytetu III-go Wieku .

MAJ

6-8 . Udział prezes Federacji Krystyny Wechmann w Światowym Kongresie SIS „ Zdrowe Piersi ” w Warszawie .
14 . Udział Krystyny Wechmann w Parlamentarnym Posiedzeniu Zespołu dotyczącego kompleksowej opieki raka piersi .
17 . X-lecie Gnieźnieńskiego Stowarzyszenia Amazonek . Przewodnicząca Krystyna Lubicka - Palicka otrzymała Rubinowy Łuk .
18 . Poznańskie Amazonki na wycieczce w Kórniku , zwiedzały Zamek Kórnicki z Białą Damą i przepiękny ogród .
19 . Uroczyste obchody XV - lecia istnienia Stowarzyszenia po Mastektomii „ Agata ” we Wronkach . Wykład psychologii Małgorzaty Adamczak pt :
„Droga do równowagi po leczeniu raka piersi . Występ zespołu folklorystycznego „ Marynia ” . Udział V-ce prezes Łucji Werblińskiej .
20 . Prezes Poznańskiego Stowarzyszenia Amazonek Krystyna Wechmann została w Śremie laureatką Plebiscytu Sukces pisany Szminką – Kobieta Przedsiębiorcza 2016 .
27 . W Muzeum Ziemi Średzkiej w Koszutach odbyła się uroczysta Sesja Rady Miejskiej , podczas której medal Ad Valorem otrzymała Barbara Kubiak przewodnicząca Towarzystwa Średzkich Amazonek .
30- 31 . W Sierakowie odbyło się szkolenie poznańskich Ochotniczek. Wykłady prowadziły : Psychologowie Katarzyna Cieślak i Marta Zagozda . Przedstawiciele firmy „ Pofam ” omawiali nowości w zaopatrzeniu medycznym kobiet po leczeniu raka piersi . Wykład Dariusza Wysokińskiego – porady prawne

CZERWIEC

3-5 . W Kielcach odbyło się Szkolenie I -go Stopnia Ochotniczek w ramach ogólnopolskich szkoleń organizowanych przez Federację .
5-10 . V Trekking Górski w ramach projektu : „Razem przez góry ” grupa ogólnopolska - odbył się w Karpaczu organizowany przez Poznańskie Towarzystwo „Amazonki ”.
7 . Śremskie Amazonki pod przewodnictwem przewodniczącej Aleksandry Ratajczak przedstawiły prezentację Stowarzyszenia podczas Forum Śremskich Organizacji Pozarządowych .
9 . Prezes Amazonek Krystyna Wechmwnn brała udział w Sejmie w Zespole ds . Onkologii - „ Podnosimy fatalną sytuację w leczeniu raka piersi ” .
10 . Uroczyste obchody X - lecia Hrubieszowskich Amazonek . Udział V-ce prezes Federacji Łucji Werblińskiej i Lidi Sufinowicz .
12 . Amazonki Średzkie na terenie Osady Grodziszczko uczestniczyły w pikniku rekreacyjnym pt: „Zdrowym być ” - Amazonki zachęcały do profilaktyki nie tylko panie ale również panów .
12 . Amazonki z Brzeszcza promowały swoje Stowarzyszenie pod hasłem :” Rodzina jest najważniejsza ”.
14 . Radomskie Centrum Onkologii zaprosiło prezes Krystynę Wechmann na Uroczyste otwarcie Szpitala .
17 . Bolesławski Klub Amazonek obchodził Uroczyste XX-lecie swojej działalności . Udział V-ce prezes Federacji Łucji Werblińskiej .
22 . Uroczyste obchody XXV -lecia Krakowskiego Towarzystwa „ Amazonki ” pod patronatem prezydenta miasta Krakowa Jacka Majchrowskiego . Udział prezes Federacji Krystyny Wechmann i V-ce prezes Łucji Werblińskiej .
23-26 . Malowanie w Plenerze – poznańskie Amazonki w Sierakowie uczestniczyły w zajęciach malarskich w Plenerze .
25 . Uroczyste obchody X - lecia Świdwińskiego Stowarzyszenia Amazonek .
28 . W Urzędzie Marszałkowskim w Poznaniu odbyła się Akademia Liderów Zdrowia : „Profilaktyka, diagnostyka i leczenie nowotworów w województwie wielkopolskim ” z udziałem liderek Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki ” .
30 – 31. Odbyła się XXII - ga Ogólnopolska Spartakiada Amazonek w Poznaniu w ramach XXV - lecia Poznańskiego Towarzystwa „ Amazonki ” pod patronatem Małżonki Prezydenta Agaty Kornhauser-Dudy .

LIPIEC

2 . Uroczyste obchody V - lecia Amazonek Pniewskich .
6 . Uroczyste obchody XX-lecia Ostrtowskich Amazonek – uroczysty koncert jubileuszowy pod patronatem prezydenta miasta Ostrowa Wielkopolskiego Beaty Klimek i starosty powiatu ostrowskiego Pawła Rajskiego . Udział prezes Federacji Krystyny Wechmann .
12-17 . VI Trekking Górski Amazonek w ramach projektu pn . „ Razem przez Góry ” - Stary Gierałtów .
16-21 . Plener Artystyczny w Wągrowcu z całej Polski w ramach projektu pn ; „Artystyczny Świat Amazonek ”, motywem przewodnim było hasło ; „ Amazonki – pełnia kobiecości ” , odbywały się warsztaty z malarstwa , wyrobu biżuterii i szydełkowania .
17-22 . VII Trekking Górski w ramach projektu pn ; „ Razem przez góry ”
-Stary Gierałtów .
20 . Udział prezes Krystyny Wechmann i Janiny Jackowiak w Spotkaniu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Pomocy Społecznej dotyczącej orzecznictwa kobiet po leczeniu raka piersi i możliwości korzystania z rehabilitacji kobiet z lekkim stopniem niesprawności w programie finansowanym przez PFRON .

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
mariolakus@interia.pl

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
lidia.gom@wp.pl

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

Klub Amazonki w Białymstoku
ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok
tel. 697 610 948
amazonki@amazonki.bialystok.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
barnaba.chimiak@wp.pl

Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych
„Od Nowa”
ul. Nad Drwęcą 1A
87-300 Brodnica
tel: 603 383 883 / 790 560 526
odnowa11@o2.pl

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” przy Podkarpackim Ośrodku
Onkologicznym
ul. Bielawskiego 12, 36-200 Brzozów
tel. 516 584 247
amazonkibrzozow@o2.pl

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 8/111
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
amazonkichodziez@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 Cieszyn
tel. 503 409 459
suzi3107@gmail.com

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

Dębickie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Ratuszowa 2 39-200 Dębica
tel. 792 450 810

Działdowskie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Księżodworska 23
13-200 Działdowo
tel. 516 993 435 / 236972325
amazonki_dzialdowo@wp.pl

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Świdnicka 38 58-200 Dzierżoniów
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 Ełk
tel. 509 839 123
zuzia110848@o2.pl

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

Stowarzyszenie Amazonek Gdyńskich
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
amazonkigizycko@wp.pl

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

Głogowskie Stowarzyszenie „Agata”
ul. Słowiańska 28
67-200 Głogów
tel. 699 238 648
janinachmiel@interia.pl

Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Chrobrego 40/41
62-200 Gniezno
tel. (61)4286982 / 660 415 401
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

Amazonki Grudziądz
ul. Śniadeckich 1/58
86-300 Grudziądz
tel. 507 704 587 / 506 674 020
amazonkigrudziadz@onet.pl

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

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

Stowarzyszenie Amazonki w Hrubieszowie
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. 513 065 338
amazonki_inowroclaw@wp.pl

Jarocinski Klub „Amazonka”
ul. Park 1 (Skarbczyk)
63-200 Jarocin
tel: 602 723 331
amazonki.jarocin@wp.pl

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. 3-go Maja 30
37-500 Jarosław
tel. 600 365 977
martazadorozna@op.pl

Stowarzyszenie Jastrzębskich „Amazonek”
ul. Wrzosowa 12a
44-335 Jastrzębie Zdrój
tel. (32) 471 16 34 / 607 912 703
amazonkijastrzebskie@gmail.com

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

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

Kaliski Klub „Amazonki”
ul. Staszica 28a
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
bjaninamaria@gmail.com

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” Filia
ul. Partyzantów 3
26-200 Końskie,
tel: 517 959 301

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

Stowarzyszenie Kościerskich Amazonek
ul. Długa 31 83-400 Kościerzyna
tel. 601 956 495
koscierskie.amazonki@wp.plStowarzyszenie

Koszaliński Klub "Amazonka"
ul. Morska 9
75-212 Koszalin
tel. 943 412 946
klub.amazonka.koszalin@gmail.com

Krakowskie Towarzystwo Amazonki
ul. Garncarska 9 31-115 Kraków
tel. 695 608 249
mariaborowiecka1212@gmail.com

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

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.601 211 694
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. Postołów 38; 38-600 Lesko
tel. 607 572 481

Leszczyńskie Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Amazonka
ul. B. Chrobrego 37
64-100 Leszno
tel: (65) 520 51 15 / 691 156 453
amazonkileszno@op.pl

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

Stowarzyszenie Amazonka w Lęborku
ul. Węgrzynowicza 13 84-300 Lębork
tel. 724 444 209
b.zielinska@op.pl

Stowarzyszenie "Łużyckie Amazonki"
ul. Mickiewicza 7 59-800 Lubań
tel. (75) 722 39 69
m.parecka@op.pl

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.503 125 941
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: 513 279 885
amazonkikolumna@gmail.com

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
amazonkimalbork@wp.pl

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

Klub Amazonek
ul. Szpitalna 10 64-400 Międzychód
tel. 600 59 18 39 / (95) 748 33 72

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Konstytucji 3-go Maja 35
66-300 Międzyrzecz
tel. 669 015 705
krystyna1297@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Pozwiatu Mikołowskiego
ul. Krawczyka 16
43-190 Mikołów
tel.781 559 539 / 603 177 071
mikolowamazonki@gmail.com

Mławskie Stowarzyszenie Kobiet Po Mastektomii i innych Chorób Onkologicznych „Amazonka"
ul. Narutowicza 6
06-500 Mława
tel. 501 595 057
anndanelczyk@gmail.com

Klub Amazonek
ul. Kościuszki 8
88-300 Mogilno

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. 509 996 102
lila-roz@op.pl

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

Nowosądeckie Stowarzyszenie Amazonek im. Heleny Włodarczyk
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
podhalanskieamazonki@gmail.com

Nowotomyskie Stow. "Klub Amazonki"
ul. Witosa 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.felicja@interia.pl

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

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym „Amazonka", ul. Legnicka 21
59-830 Olszyna
tel. 506 82 84 24
saba1b@interia.pl

Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki"
al. Wojska Polskiego 37
10-228 Olsztyn
tel. (89) 539 82 89 / 784 531 603
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
viosik@op.pl

Ostrołęcki Klub„Amazonki"
ul. Targowa 11, 07-410 Ostrołęka
tel. (29) 764 41 90

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

Ostródzkie Towarzystwo Amazonki
ul. Olsztyńska 2, 14-100 Ostróda
tel. 603 043 728
eczu@wp.pl

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

Świętokrzyski Klub "Amazonki"
przy ŚCO w Kielcach Filia w Pińczowie
ul.Żwirki i Wigury 40, 28-400 Pińczów
tel.662016682
wawe5@interia.pl

Stow. Klub "Amazonki" w Pionkach
ul. Leśna 3 , 26-670 Pionki
tel. 516 998 545
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 Raźniej”,
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. 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

Przemyski Klub „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
lucusia k@o2.pl

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

Stowarzyszenie Amazonki „Dana”
ul. Sandomierska 14
26-600 Radom
tel.504 099 321
iwonal1@onet.eu

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

Rawskie Stowarzyszenie Amazonka
ul. Zwalińskiego
96-200 Rawa Mazowiecka
tel. 503 672 504

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.660 301 784

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

Stowarzyszenie Rzeszowski Klub
“Amazonka”
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

Skarżyski Klub Amazonek
ul. Sikorskiego 20
26-110 Skarżysko Kamienna
elawaglawska@wp.pl

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

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

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
krystyna.ciesielczyk@gmail.com

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. Przecznica 4/55
63-000 Środa Wlkp.
tel. 507 53 21 46
amazonkisredzkie@wp.pl

Towarzystwo Śremskich Amazonek
ul. Kilińskiego 2 , 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
hazajka@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

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

Stowarzyszenie Tczewskie Amazonki
ul. Żwirki 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 / 607 843 603
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

Stowarzyszenie Kobiet
Ziemi Wałeckiej “Amazonka”
al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52-54
78-600 Wałcz
tel: 508 136 647 / 697 623 273
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”
Warszawa - Ochota
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 / 668 854 400
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” w Wejherowie
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

StowarzyszenieAmazonek 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
misalamon@gazeta.pl

Stowarzyszenie Kobiet po
Mastektomii „Agaty”
Al. Wyzwolenia 51
64-510 Wronki
tel. 602 442 495
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 Wyszków
tel. (29) 742 40 97 / 696 702 182
amazonki.wyszkow@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Zabrzu
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 Zamość
tel. (84) 638 52 82 / 513 859 989
zamojskieamazonki@neostrada.pl

Klub Stowarzyszenie Amazonek i Osób
z Problemem Onkologicznym
ul. Blanowska 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
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
zgorzeleckieamazonki@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 / 609 455 100
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

Stowarzyszenie „Amazonki”
os. Sikorskiego 52
44-240 Żory
tel. 730 869 306 / (32) 434 60 31
amazonkizory@op.pl

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