Jak co roku szykuję do oddania ostatni tegoroczny numer biuletynu przeglądając ponownie wszystkie artykuły, które w międzyczasie do nas nadeszły. Dokumentują one naszą historię, dając jednocześnie świadectwo jak mądre, zaradne i przedsiębiorcze kobiety tworzą stowarzyszenia Amazonek kształtując tym samym społeczności lokalne. Widać to wyraźnie na przykładzie artykułów traktujących o jubileuszach klubów z Poznania i Ostródy –to nie tylko świętowanie rocznicy powstania, lecz przede wszystkim radość ze wspólnego działania, pomagania, tworzenia przestrzeni przyjaznej osobom niepełnosprawnym – Amazonkom i propagowania działań profilaktycznych i prozdrowotnych. Amazonki to cudowne kobiety, które od lat poznaję we wszystkich stronach naszego kraju, sama jestem jedną z nich i rozumiem co oznacza otworzyć nowy rozdział życia, który wyznacza choroba nowotworowa, walka z nią i życie w jej cieniu – m.in. tą kwestię porusza artykuł Edyty Zierkiewicz nawiązujący do historii Joanny Grzelki – Kopeć zawartej w książce pt. „Pokonać Smoka".

Amazonki to kobiety aktywne, nieprzeciętne, podejmujące inicjatywy, które pozornie wydają się skazane na niepowodzenie lub niemożliwe do zrealizowania. Takimi też ujrzycie nas Drodzy Czytelnicy czytając teksty „Lina Solidarności – wyprawa w szwajcarskie Alpy" Doroty Grudzińskiej oraz „Lady in Red – ruch, ekspresja, dźwięk" – realizacja podróży i wspinaczki to życiowa okazja, a warsztaty kształtujące ciało i ducha przydadzą się na długie zimowe wieczory aby nasze ciało nie zastygło do wiosny.

Bycie Amazonką to także większa wrażliwość, m.in. na cudze potrzeby, chęć podarowania drugiej osobie choć części tego dobra które wraz z odzyskanym zdrowiem się otrzymało. Dla niektórych z nas bycie Amazonką to także bycie Ochotniczką – opowiadają o tym Maria Adamczak i Barbara Łagoda.

Kończąc prace nad numerem, który trzymacie właśnie Drodzy Czytelnicy w rękach pragnę zaprosić wszystkich do zapoznania się z naszym profilem na Facebooku o czym bliżej wewnątrz numeru oraz zachęcić gorąco wszystkie lokalne kluby do tworzenia własnych profili na tym portalu społecznościowym abyśmy były bardziej widoczne i rozpoznawalne dla wszystkich zainteresowanych.

Łamiąc się z Wami opłatkiem pragnę życzyć wszystkim czytającym te słowa Zdrowych, Spokojnych i Szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w gronie rodziny i przyjaciół, mając nadzieję, że będzie to dla wszystkich czas wyciszenia i odpoczynku od spraw codziennych. Życzę także aby nadchodzący Nowy Rok 2012 był pomyślny, szczęśliwy i przyniósł realizację założonych planów.

Łącząc serdeczne pozdrowienia

Krystyna Wechmann

NASZE ŻYCIE
BIULETYN ŚRODOWISKA POLSKICH AMAZONEK
• GRUDZIEŃ 2011•

w numerze:

Pokonać smoka
– historia Joanny Grzelki-Kopeć
Edyta Zierkiewicz str. 3

Starość
Anna Mazurkiewicz str. 7

XX - lecie Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"
Wiesława Gajewska str. 9

A M A Z O N K A
- jak dumnie to brzmi……..
Jadwiga Dubas str. 13

Warsztaty
„Lady in RED – ruch , ekspresja, dźwięk”
str. 16

X –lecie Ostródzkiego Towarzystwa „ Amazonki”
Elżbieta Ostrowska-Czupryńska str. 18

„Lina Solidarności”
– wyprawa w szwajcarskie Alpy
Dorota Grudzińska str. 22

Nasza Pielgrzymka do Częstochowy, …… i Kałkowa
Halina Karpińska str. 23

MOJE DOŚWIADCZENIA ZDOBYTE NA SZKOLENIU OCHOTNICZEK
Barbara Łagoda str. 29

KALENDARIUM str. 32

W skład kolegium redakcyjnego wchodzą: Krystyna Wechmann – redaktor prowadzący
Rada redakcyjna: Małgorzata Adamczak, Izabela Pawlikowska - Dolata, Edyta Zierkiewicz
Opracowanie graficzne i łamanie: Krzysztof Skórski
Adres redakcji: Społeczna Fundacja „Ludzie dla Ludzi” ul. Garbary 5 , 61-866 Poznań
tel/fax: (061) 851 74 85
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

Pokonać smoka

– historia Joanny Grzelki-Kopeć

Edyta Zierkiewicz

Amerykańscy badacze, m.in. Ann Hawkins i Arthur Frank, stwierdzają, że pod koniec XX wieku w Stanach Zjednoczonych narodziło się nowe zjawisko: patografie. Najogólniej mówiąc, są to publikacje wydawnicze (i towarzyszące im zdarzenia społeczno-artystyczne), które opowiadają o zmaganiach z trudnym problemem z punktu widzenia osoby go doświadczającej. Tworzone są w celu odreagowania własnego napięcia, ale też „pochwalenia się” jak autorowi udało się pokonać życiową przeszkodę. Większość autorów patografii otwarcie deklaruje pomoc innym osobom (czytelnikom swojej książki). Pomoc ta polegać ma na zapoznaniu ich ze swoją własną sytuacją, na udzieleniu im wartościowych rad, na inspirowaniu ich do określonego rodzaju działania, na ostrzeganiu przed pewnymi błędami – po prostu na pokazaniu drogi na skróty do celu, który oni sami już osiągnęli.

Bardzo wiele takich opowieści dotyczy choroby przewlekłej, to znaczy doświadczenia pacjenta, który – w mniejszym lub większym stopniu – rozpoznał rolę, jaką w jego życiu odegrała ta czy inna dolegliwość. Co istotne, ocena całego zdarzenia (tu: procesu chorowania/zdrowienia) nie musi być pozytywna.

Badacze podkreślają, że upublicznienie takich opowieści wymaga kulturowej autoryzacji, tzn. zaistnienia klimatu społecznego, czy ogólnego przyzwolenia na podnoszenie tematów wcześniej prawie zupełnie przemilczanych (tabuizowanych, wstydliwych). U nas takie warunki pojawiły się dopiero na początku XXI w., a pierwszymi patografiami, które zaistniały w szerszej świadomości były: Lewa, wspomnienie prawej Krystyny Kofty i Wygrać życie Kamila Durczoka. Można dodać, że chorzy opisują swoje przypadki od dawna, jednakże wcześniej funkcjonowali jakby poza głównym nurtem czytelniczym, a ich historie rzadko trafiały do mainstreamu. Teraz sytuacja się zmieniła. Obecnie już patografie stały się

jednym z ważniejszych gatunków literatury niebeletrystycznej.

Najogólniej, za A. Frankiem, można stwierdzić, że istnieją narracje restytucji (które opisują dążenie do ponownego ustanawiania stanu, względnego, zdrowia), narracje transformacji (które obrazują procesy emocjonalnego, duchowego czy intelektualnego rozwoju autora pod wpływem choroby), oraz – niemożliwe do przedstawienia w formie pisanej – narracje chaosu (które najczęściej pojawiają się na pierwszych etapach chorowania: diagnozy i rozpoczęcia leczenia). Z kolei A. Hawkins analizująca pisemne wypowiedzi chorych wyróżniła patografie dydaktyczne, alternatywne oraz – praktycznie u nas nieobecne – gniewne narracje i eko-patografie. Rozważania przywołanych tu autorów i stworzone przez nich typologie posłużą mi do analiz patografii dotyczących raka piersi dostępnych polskim czytelniczkom.

Na polskim rynku wydawniczym pojawiło się już kilkanaście patografii stworzonych przez Amazonki. W cyklu „Warto przeczytać!" kolejno przeanalizuję każdą z nich. Moją intencją jest zainicjowanie dyskusji nad temat tego rodzaju opowieści. Mam nadzieję, że Czytelniczki „Naszego Życia" zechcą podzielić się swoimi opiniami na temat książek, które im się podobały i które coś wniosły do ich rozumienia własnej sytuacji życiowej. Zapraszamy do komentowania tej rubryki!

*

Każda patografia raka piersi to indywidualna historia o życiu pojedynczej kobiety. W swej wymowie są więc wyjątkowe, niemniej posiadają wspólny mianownik: przeżycie choroby nowotworowej.

Jedną z opowieścią, która już jakiś czas temu zwróciła moją uwagę była książka Pokonać smoka (2009). Jej autorka, Joanna Grzelka-Kopeć, daje czytelnikom wgląd we własne doświadczenia, ale też przedstawia bardzo wiele innych kobiet, u których zdiagnozowano raka piersi (w tym – co niezwykłe – te, które zmarły, a które na jakiś czas stały się osobami ważnymi dla Autorki).

Najogólniej można by stwierdzić, że ta historia realizuje wzór narracji restytucji. Metafora powrotu (która z A. Frankiem ująć można w sformułowaniu: zgubiłem się, ale już się odnalazłem) narzuca strukturę całej opowieści Grzelki-Kopeć: Postanowiłam, że z tego wyjdę i będę zdrowa. Tak postanowiłam i basta.

(…) Skoro mnie leczą – to wyleczą! (s. 30). W „Epilogu" Autorka stwierdza, że jej życie po ponad pięciu latach od operacji chirurgicznej zaczyna się stabilizować. Choroba nieco je zmieniła – oczywiście na niekorzyść: usunięto jej węzły chłonne, lewa ręka straciła sprawność (i wymaga szczególnej troski), nadal przyjmuje leki. Niemniej bilans zysków i strat jest pozytywny:

Mam gorsze i lepsze dni, ale pcham „wózek" do przodu. (...) Mam całą masę przyjaciółek, koleżanek i znajomych, tak realnych, jak i wirtualnych. Mam bardzo mądrą córkę. Dobrego męża. Chce mi się żyć. (...) Teraz żyję bardziej dla siebie niż dla całego świata. Robię to, co sprawia mi przyjemność (s. 179).

Historia Grzelki-Kopeć to – jak tego typu opowieści nazwała Kazimiera Szczuka – przygoda nowotworowa. Autorka zabiera czytelników w podróż, którą sama odbyła kilka lat wcześniej. Przygoda obfituje w różne dramatyczne zdarzenia, ale ostatecznie wszystko dobrze się kończy. Właściwie cała ta podróż nie zmieniła narratorki. Pozostała ona sobą pomimo zagrażającej życiu choroby. Z opowieści wynika, że jest osobą spontaniczną i jednocześnie zdyscyplinowaną, pewną siebie i uważną na innych, przebojową i refleksyjną. Być może dlatego Jej sposób opisywania zdarzeń sprawia wrażenie nieuporządkowanego (żywej, choć chaotycznej narracji), a jednocześnie pogłębionego (Autorka stara się oddać jak najwięcej szczegółów; odtwarza nawet dialogi i w barwny sposób przywołuje wspomnienia swoich stanów emocjonalnych). Właściwie ta opowieść wygląda jak dziennik pisany na własny użytek, mimo to nie jest hermetyczny; każda czytelniczka – także kobieta zdrowa – może zorientować się w rozwoju wypadków. Autorka jest szczera w swoich wywodach. Właściwie to nie poddała opowieści żadnej korekcie, ani opracowaniu; momentami więc jej narracja przywodzi na myśl – do pewnego stopnia kontrolowany – strumień świadomości. Książka pisana jest kolokwialnym językiem, pojawiają się w nim liczne zgrubienia (wyrażające kumpelską postawę Autorki wobec siebie, świata i innych ludzi), np.: niesamowite baby z jednym cyckiem (s. 26).

To, co uderza przy lekturze książki Pokonać smoka to ogromny stopień zmedykalizowania narracji. Bardzo dużo jest tu scen z życia szpitalnego, przywołań spotkań z lekarzami i pielęgniarkami, opowieści o innych pacjentkach, a zwłaszcza o własnym leczeniu. Zwłaszcza

ten ostatni wątek bardzo szczegółowo przedstawia koleje losów kobiet ze zdiagnozowanym rakiem piersi. Autorka prezentuje samą siebie jako racjonalną pacjentkę (tu: słuchającą lekarzy), choć przy tym niezbyt posłuszną, bo czasami wchodzącą w dyskusje na tematy dla siebie istotne, dopytującą się, poszukującą informacji medycznych. Wielokrotnie podkreśla jednak, że lekarze mają rację i że to do nich należy ostateczna decyzja co do wyboru metody leczenia. Wylewność, a czasami wręcz rubaszność Autorki oraz szczerość w opisywaniu sytuacji medycznych (ukazująca niefrasobliwy, protekcjonalny, a bywa, że i mizoginistyczny stosunek lekarzy do pacjentek) nie podważa Jej przekonania, że onkolom można w pełni zaufać.

Droga przez ośrodki, w których jest poddawana kolejnym etapom leczenia (a także rekonstrukcji) doprowadza Autorkę do klubu Amazonek. Staje się ona jego aktywną członkinią. Animuje i uczestniczy w życiu społeczności byłych pacjentek. W książce opisane zostały wybrane wydarzenia z działalności klubu. Bycie Amazonką jest dla Grzelki-Kopeć bardzo ważne. Przede wszystkim podkreśla ona fakt, iż kobiety z rakiem piersi organizują edukację zdrowotną i pomagają innym chorym. Autorka w drugiej połowie swojej patografii poświęca opisowi procesu ukierunkowywania swojej pasji do nawiązywania więzi z drugim człowiekiem.

Wartością książki Pokonać smoka wydaje się być wgląd w doświadczenia, które – chcąc nie chcąc – nabywa każda kobieta wrzucona w machinę medycyny. Grzelka-Kopeć dowodzi, że ze środowiskiem medycznym można się zaprzyjaźnić, że w tym, często nieprzyjaznym dla chorych, środowisku można pozostać sobą. Proces zdrowienia wymaga ze strony chorej refleksyjności i ostrożnego śledzenia przebiegu zdarzeń, które dotyczą jej niedomagającego ciała, ale także tożsamości i emocji, jakie zostają uruchomione na wieść o wynikach diagnozy i w reakcji na efekty leczenia. W pewnym sensie Autorka pokazuje jak choroba kształtuje charakter, jak przysparza okazji dla wykazania się odwagą, determinacją i wolą życia.

Sądzę, że dla wielu osób książka Pokonać smoka może być przewodnikiem po świecie medycyny. I nie ma znaczenia, że brakuje tu typowo medycznych wyjaśnień (choć są opisy leczenia, informacje o lekach), ważne jest, że można się z niej dowiedzieć jak ocalić siebie z pożogi choroby i w wyobcowującej chorych instytucji szpitala odnajdywać drogę do zdrowia.

Starość

Anna Mazurkiewicz

Świat osiwiał

Każda z nas miała kiedyś wrażenie, że lekarz poświęcił jej za mało czasu, nie wyjaśnił wszystkiego do końca, wyraźnie okazał, że nie ma czasu się nami zajmować. Wśród pacjentów krążą opowieści o tym, że starych ludzi „nie warto" leczyć onkologicznie. Polska Unia Onkologii od kilku miesięcy prowadzi kampanię społeczną „Rozmowy o czasie", której celem jest, jak mówi prezes PUO, dr Janusz Meder, rozpoczęcie publicznej dyskusji na temat standardów leczenia starszych ludzi chorych na nowotwory.

Wyniki badania TNS OBOP przeprowadzonego na potrzeby tej kampanii wyraźnie wskazują, że ludzie starsi czują się gorsi w kontaktach ze służbą zdrowia. 37 proc. badanych uważa, że ludzie starsi przez lekarzy są traktowani gorzej niż młodsi pacjenci;

- Co piąty badany w wieku powyżej 55 lat jest zdania, że lekarz ignorował to, co chciał mu powiedzieć;
- Tylko co drugi pacjent w wieku 55+ jest zdania, że lekarz pracujący w ramach publicznej służby zdrowia poświęcił mu wystarczającą ilość czasu.

Abstrahując od tego, że i młodsi pacjenci uważają, że lekarze skracają wizyty do minimum, bo w kolejce stoi tabun ludzi, zapytajmy od razu, kto jest stary? Osoby poniżej 55. roku życia za początek starości uważają magiczną liczbę 62 lat. Wiek jest wprawdzie najważniejszym kryterium starości (tak uważa 29 proc. wszystkich badanych), ale już 28 proc. respondentów sądzi, że starość zależy od tego, jak się wygląda, a 20 proc. za istotne kryterium starości uznaje stan zdrowia. Mimo że 71 proc. badanych jest zdania, iż na leczenie ludzi starszych państwo powinno przeznaczać większe środki, to w odpowiedziach na pytanie szczegółowe: kto powinien mieć dostęp do leczenia, jeśli środki są ograniczone?, osoby po sześćdziesiątce spadają na czwarte miejsce w kolejce, po dzieciach do 18. roku życia, głównych żywicielach rodziny i osobach chorujących na minimum dwie ciężkie choroby.

Jako społeczeństwo uznajemy zatem konieczność leczenia ludzi starszych, ale... nie w pierwszej kolejności, bo dzieci są najważniejsze! Nic zatem dziwnego, że

na pytanie, czy osoby starsze są w Polsce szczęśliwymi ludźmi, 64 proc. badanych odpowiedziało, że nie. 5 proc. ujawniło także, że komuś w ich środowisku odmówiono leczenia ze względu na wiek. Tymczasem prognozy demograficzne są dość precyzyjne: za 15 lat jedna trzecia ludzi na świecie przekroczy 65 lat, a wśród nich aż połowa będzie mieć więcej niż 75 lat. W Polsce to zjawisko wystąpi nieco później, za jakieś 20 lat. Jeszcze nie tak dawno w grupie chorych po 65. roku życia dominowały choroby kardiologiczne, obecnie ich miejsce zajmują nowotworowe. W ciągu najbliższych 10-15 lat nastąpi podwojenie liczby nowych chorych i to z jednego powodu: coraz więcej ludzi dożywa sędziwego wieku.

Chociaż proces starzenia dotyczy nas wszystkich, różnice między poszczególnymi osobami są duże. Znaczna większość, 80 proc. ludzi starszych, cierpi na jakąś chorobę przewlekłą, zaledwie 20 proc. starzeje się fizjologicznie, bez chorób. Po 75. roku życia pojawiają się „choroby ze starzenia", z powodu uszkodzeń narządów i tkanek, począwszy od neuronów, powięzi mięśni itd., czyli zużycia materiału. Żyjemy już wtedy na rezerwach, jeśli cokolwiek się wydarzy, ustrój nie jest w stanie się zaadaptować. Mówiąc potocznie, komórka już nie jest w stanie się podzielić, raczej umrze. A gdy zaczyna się dzielić, „ucieka" w komórkę nowotworową.

Zgodnie z wyznacznikami światowymi przyjmuje się, że starość zaczyna się po 65. roku życia, ale w XXI w. **wiek metrykalny nie zawsze idzie w parze z wiekiem biologicznym** i na tym spostrzeżeniu opiera się dzisiejsza onkologia. Jeszcze nie tak dawno przeszczepu szpiku dokonywano wyłącznie ludziom młodym, 25-30-letnim, dziś taką nieprzekraczalną granicą jest sześćdziesiątka. Podobnie dzieje się w przypadku podawania chemioterapii. To lekarz ocenia, czy pacjent zniesie jej niepożądane skutki. Pozytywny jest też fakt, że w starszym wieku progresja chorób nowotworowych jest mniejsza, a z badań klinicznych wynika jednoznacznie, że pacjenci po 70. roku życia mają dłuższy czas przeżycia niż osoby 40-50-letnie. Leczyć raka trzeba racjonalnie, a **największą sztuką jest leczenie każdego pacjenta w sposób indywidualny,** nie zaglądając mu w pesel. W starszym wieku gorsze jest wchłanianie leków doustnych, wydalanie dłuższe, słowem – inny jest „czas życia" leku. Ludzie w starszym wieku wiedzą, że „leki leczą", dlatego wspomagają się różnymi farmaceutykami. Człowiek w wieku 70 lat, jak wynika z badań, bierze średnio pięć-siedem leków. Nikt nie uświadamia choremu, że niektóre suplementy diety osłabiają działanie chemioterapii. To wszystko powinien wziąć pod uwagę onkolog, przeprowadzając z pacjentem solidny wywiad.

Tak więc, nie bójmy się ani starości, ani tego, że ktoś kiedyś przestanie nas leczyć. Najwyżej będzie miał dla nas za mało czasu, ale to już cecha osobnicza.

XX - lecie
Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Wiesia Gajewska - Słupska

Drogie Amazonki!

Z wielką przyjemnością przyjęłam zaproszenie poznańskich amazonek na uroczystość obchodów XX-lecia Klubu. Od 18 lat współpracuję z tym klubem, znam tu wiele amazonek, z wieloma się przyjaźnię. Czułam, że będzie to wyjątkowa uroczystość i tak w istocie było. Koleżanki z poznańskiego klubu z Krysią Wechmann zgotowały wszystkim zaproszonym gościom prawdziwą ucztę w kameralnej i eleganckiej oprawie.

Wyobrażałam sobie te obchody, ale nie wiedziałam, że tak bardzo się wzruszę. Amazonki były odświętnie ubrane, piękne i radosne.

Uroczystość rozpoczęliśmy odśpiewaniem naszego hymnu w „oryginale", tzn. przy pianinie zasiadł Staszek z Koszalina – twórca naszego hymnu. Pamiętam I Ogólnopolską Spartakiadę Amazonek w Gościmiu i okoliczności, w których on powstawał.

Całą uroczystość prowadziły aktorki Alicja Jachiewicz i Ewa Gorzelak.

Na ekranie pojawiały się

Krysia z Stanisławem Żabińskim, twórcą muzyki i słów hymnu Amazonek

zdjęcia z najważniejszymi wydarzeniami z kolejnych lat działalności klubu. Na wielu z nich odnalazłam siebie. Bardzo się wzruszyłam, ponieważ w wielu ważnych wydarzeniach brałam udział. Po przedstawieniu 20-letniej kroniki klubu przyszedł czas na odznaczenia i podziękowania, a przede wszystkim uhonorowanie pracy amazonek-ochotniczek.

A jest ich w klubie ok. 40. Podziękowaniom na ręce Krysi i Lusi nie było końca. Przedstawiciele władz lokalnych i prezesi zaprzyjaźnionych stowarzyszeń dziękowali poznańskim amazonkom za wspaniałą działalność. Obyło się bez patetycznych wystąpień. Gości zaproszonych było bardzo dużo, ale od początku widać było, że jest to święto poznańskich amazonek. Czułam, że jest to także moje święto i wszystkich liderek zaproszonych wcześniej na warsztaty. W uroczystościach udział wzięło około 400 osób. Byłyśmy bardzo wzruszone i cieszyłyśmy się wraz z naszymi koleżankami z Poznania. Oficjalna część zakończona została ogromnym tortem, który wjechał do sali w blasku świec.

Wieczorem, w drugiej części uroczystości czekała nas wielka niespodzianka. Pogoda tego dnia była w Wągrowcu cudowna. Niebo było usłane gwiazdami, które odbijały się w jeziorze, nawet komary nie dokuczały. Większość gości i uczestniczek ubrana była w długie spódnice i piękne wieczorowe kreacje. Niektóre koleżanki przebrały się na lata dwudzieste, inne za rusałki. Pomysłów było dużo, amazonki są wyjątkowo kreatywne.

Uroczystość odbywała się na świeżym powietrzu. Amazonki z Krzeszowic dały popisowy pokaz mody. Chwilami wydawało mi się, że to profesjonalna grupa modelek a absolutnie profesjonalnym, wyszukanym pokazem. To było świetne!

Później rozpoczął się spektakl „DZREWO" Wiesława Myśliwskiego w

wykonaniu artystów sceny polnej we wspaniałej obsadzie Stefana Szmidta , Alicji Jachiewicz i wielu znanych aktor sceny polskiej. Pamiętam, że przed wielu laty w głowie Krysi Wechmann zrodził się pomysł, że nasz ruch amazonek jest jak dobre, zdrowe drzewo z zaznaczeniem, jak wielką wagę powinnyśmy przywiązywać do „korzeni", jak pochodzenie naszego ruchu jest ważne i jak ważny jest w naszej działalności ruch samopomocowy i praca ochotniczek. Taka baza to podstawa do działania największego ruchu amazonek nie tylko w Polsce, ale i w Europie. Nasza Federacja zrzesza około 25 tysięcy kobiet po leczeniu raka piersi. Jestem dumna, że należę do tej organizacji.

Krzeszowickie Amazonki

Spektakl „Drzewo" pięknie przedstawił sens naszych działań. Było trochę smutno, trochę zabawnie i refleksyjnie. To przedstawienie to pretekst do namysłu nad stanem naszej pamięci. To budzenie potrzeby rozmowy i refleksji nad tym, co wynika z przeszłości a stanowi teraźniejszość."Drzewo" to traktat o duchowości, to uczta dla duszy jakże pięknie połączona i porównana do misji naszego ruchu.

Zofia Michalska i Wisława Kunicka

Kolejnego wzruszenia doznałam, kiedy główny bohater – Duda pod koniec przywołał nasze nieżyjące koleżanki: Bożenkę Krawczyk, Krysię Materkowską, Danusię Dobrską,

Zabawa modą

odbijały się w tafli jeziora i rozświetliły gwieździste niebo.
Uroczystość zakończyła kolacja przy dźwiękach kameralnej muzyki.
Dziękuję Wam Amazonki i Tobie Krysiu za zaproszenie, za wiele wzruszeń, przeżyć, spotkań z dawno nie widzianymi koleżankami. Dziękuję za pomysłowość, piękną uroczystość. Warto było przyjechać do Wągrowca.
Pozdrawiam Was, do zobaczenia.

Mariolę Zaborowską oraz Basię Gosieniecką ...One są blisko nas, często wracamy do nich pamięcią i wspomnieniami. Każda z nas ma takie koleżanki, o których

pamięta, wraca do wspomnień oglądając zdjęcia itp.
Po spektaklu koleżanki z poznańskiego klubu puściły w górę 20 zapalonych lampionów szczęścia, które blaskiem

Spektakl "Drzewo"
W. Myśliwskiego
w reżyserii S. Szmidta

Lampiony szczęścia

A M A Z O N K A

- jak dumnie to brzmi……..

Jadwiga Dubas

Kiedy 18 lat temu zachorowałam na raka piersi, wydawało mi się, że cały mój świat, moje życie rozsypało się jak drobne kryształki, że to już koniec … Dzięki rodzinie, dobrym i niezawodnym przyjaciołom – ich wsparciu, wygrałam tę walkę. Niewiele wtedy mówiło się na temat raka, był to temat tabu.

Jak samotny żagiel szukałam wsparcia profesjonalnego, trafiłam do Ośrodka PCK w Ciechocinku na turnus rehabilitacyjny dla Amazonek. Tam poznałam wspaniałe dziewczyny z Poznania, Żnina, Bielska Białej, Słupska, Zielonej Góry, tam uzyskałam profesjonalną pomoc psychologa. Tam też dowiedziałam się, że w Zamościu aktywnie działa Klub Amazonek. Odnalazłam siedzibę Klubu na pięknej Zamojskiej Starówce, gdzie zostałam przyjęta ciepło i serdecznie i od razu wciągnięta do jego działalności. A była to działalność wszechstronna – od wsparcia dla kobiet do działań szeroko rozumianej profilaktyki. Były to Pikniki Różowej Wstążki, spotkania kobiet z lekarzami, wykłady, badania, Marsze Życia i Nadziei, Różowa Rewolucja we Lwowie i Użgorodzie , współpraca z Amazonkami ze Schwabisch Hall. Nie sposób wymienić wszystkich działań, o wielu zresztą pisałam już na łamach Naszego Życia.

Dziś o **„raku mówimy bez tabu”.** W b.r. po takim hasłem realizujemy projekt dofinansowany ze środków Programu Operacyjnego FIO, który w swoich założeniach ma spowodować wzrost świadomości społecznej, motywację do badań profilaktycznych i promocję zdrowego stylu życia, pozwoli na zintegrowanie

społeczności oraz na ukazanie zasadności funkcjonowania organizacji i aktywizację członkiń w życie i działalność Klubu. Były to wielokierunkowe działania m.in. „Koło i kij” – mimo niesprzyjającej pogody na 15 km trasę z Zamościa wyruszyła 20 osobowa grupa rowerowa Amazonek i przyjaciół, natomiast z Wólki Wieprzeckiej wyruszyła 15-osobowa grupa Amazonek z

kijkami Nordic Walking. Niemal w jednym czasie obie grupy spotkały się na bazie szkoły w miejscowości Wychody. Tam zaprzyjaźnione gospodynie z KGW Mokre przyjęły nas swojskim, gorącym posiłkiem. Rozległe i piękne tereny Roztocza dały nam poczucie wolności i symbiozy z naturą. Był to swego rodzaju manifest przeciw wykluczeniu osób niepełnosprawnych z życia społecznego. Ścieżka zdrowia, spartakiada sportowo-rekreacyjna, śmiechu co nie miara- były zwieńczeniem imprezy, każda z nas poczuła się zwycięzcą… Miesiąc wcześniej przed tą wyprawą sportową na Różowej Majówce w Kaczorkach, nabrałyśmy wprawy nie tylko fizycznej by móc pokonywać takie trasy…

„Moje inspiracje” to były niezapomniane warsztaty weekendowe, inspirowane sztuką i ruchem – inspiracje do tworzenia pięknych patchworków, muzyka, taniec, relaks dla duszy i ciała. Powstawały niebanalne torby, tkaniny, których nie powstydziłaby się Cepelia. Ze starych przedmiotów, pod fachowym okiem Ani Al. Jorani, powstawały metodą dequpage cudowne, niespotykane cacka. Mają dziewczyny wyobraźnię artystyczną, pasję twórczą. Wieczorne, długie Polaków rozmowy, partyjka remika i duże dawki śmiechoterapii były uzupełnieniem naszych twórczych inspiracji. Temat warty powielenia przez inne Kluby!

„Twarzą w twarz”. Najbardziej wiarygodną osobą, dowodzącą jak ważna jest profilaktyka, jest Amazonka, dlatego od wielu lat jesteśmy orędowniczkami dbania o swoje zdrowie. Na spotkaniach z matkami dzieci szkół podstawowych, z uczennicami szkół ponadgimnazjalnych uczymy samobadania, zasad profilaktyki, rozdajemy materiały edukacyjne, ulotki, wydany przez nasz Klub poradnik „Więcej wiem – lepiej żyję”. Mamy nadzieję, że po takich spotkaniach świadomość młodego pokolenia o potrzebie badań i zagrożeniach, jakie niesie za sobą cywilizacja będzie na wyższym niż dotychczas poziomie. W ramach akcji „Twoje pierwsze USG” wykonano 55 badań kobiet w wieku 40+, wykryto 2 przypadki raka piersi- udało nam się uratować dwie kobiety i to jest nasz sukces, a zarazem świadomość potrzeby nagłaśniania profilaktyki.

„Ja i moja organizacja” – następne zadanie, które realizujemy z myślą o aktywizacji naszych członkiń, do poczucia odpowiedzialności za działalność klubową, do samorozwoju i integracji. Każda z nas ma poczucie własnej godności, duże pokłady energii i każda z nas może zaangażować się w rozwój działalności Klubu. Jest to bardzo potrzebne, aby każda z nas włożyła swoja cegiełkę. Tylko tak będzie lepiej.

Co dziś oznacza rak piersi ? Najlepszym sposobem na zaangażowanie się w walkę z chorobą, z rakiem, jest zadbanie o to, by zrozumieć samą chorobę. 7 października br. dr.n.med Anna Niwińska z Kliniki Nowotworów Piersi Centrum Onkologii na konferencji przedstawiła nowe. Badania na ten temat. W sposób przystępny i zrozumiały omówiła czym

jest rak piersi potrójnie ujemny i jakie są możliwości jego leczenia. W 2010 roku również w październiku prof .Cezary Szczylik Z Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie przybliżył nam terapie celowane w leczeniu raka piersi. W tych konferencjach nie tylko my uczestniczymy, są otwarte i cieszą się popularnością wśród służby medycznej, słuchaczy Studium Medycznego i osób zainteresowanych. Jest to ważne bo wiedza jest podstawą dbałości o swoje zdrowie i życie.

Bardzo dużą uwagę przykładamy do pracy Ochotniczek. W naszym papieskim Szpitalu od ponad roku na Oddz. Chirurgii przeprowadzane jest chirurgiczne leczenie raka piersi, mamy wspaniałych lekarzy, oddane pacjentom pielęgniarki słowem Oddział przyjazny pacjentom. Problemem okazało się wyposażenie lekarza chirurga w sondę śródoperacyjną, która w trakcie zabiegu pozwala lekarzowi ocenić stan węzłów chłonnych i podjąć właściwą decyzję o ich usunięciu bądź pozostawieniu. My wiemy jakie są skutki usunięcia węzłów chłonnych, podjęłyśmy decyzję o zdobyciu środków finansowych na ten cel. Nie jest naszą misją ani celem wyposażenie szpitala w aparaturę, jednakże w tym przypadku kierowałyśmy się d o b r e m p a c j e n t k i . Akcję zainicjowała Bogusia Sternik, my ją wsparłyśmy. Dzięki ludziom wspaniałego serca, wrażliwym na drugiego człowieka zdobyłyśmy potrzebne fundusze – sonda została zakupiona. 30 września br. w obecności władz województwa, posłów, delegacji okolicznych szpitali na ręce dyrektora Szpitala p. Andrzeja Mielcarka i ordynatora Oddz. Chirurgii dr. Kornety przekazałyśmy sondę - nasz wkład sercem zdobyty dla dobra nas wszystkich. Czy to nie piękne…

W bieżącym roku jak grzyby po deszczu wysypały się nam piękne jubileusze działalności Amazonek – w Hrubieszowie, Poniatowej, Łęcznej i w Lublinie. Będąc na szkoleniu liderek w Wągrowcu miałam przyjemność uczestniczyć w pięknym jubileuszu XX-lecia poznańskich Amazonek. Są to przepiękne uroczystości, wzajemny szacunek i podziękowania wraz z życzeniami dla Nas są wzruszające, świadczące o potrzebie naszej służby dla zdrowia kobiet… No i przyznajmy – A m a z o n k a to naprawdę brzmi dumnie!

Warsztaty

„Lady in RED – ruch , ekspresja, dźwięk”

Sobotni dzień (22.10.2011 r.) grupa poznańskich Amazonek spędziła na zapowiadanych już latem warsztatach „Lady in RED – ruch ekspresja dźwięk”.

Dzięki gościnności Opery Poznańskiej, spotkanie odbywało się w salach Teatru Wielkiego i w foyer.

Kalina Cyz i Teresa Wierzbowska, pomysłodawczynie i organizatorki cyklu „Lady in RED”, przedstawiły nam program warsztatów i ich ogólne założenia. Jak same mówią, „program jest tak skomponowany, aby służył zarówno ciału, jak i duszy, gdyż dla wielu kobiet, również dotkniętych problemem choroby onkologicznej, jedno i drugie wymaga szczególnej troski. Działania twórcze, ekspresja, ruch i dźwięk pozwalają na pobudzenie tych obszarów”.

W pierwszej części dnia odbyły się spotkania z wyjątkowymi kobietami, które opowiedziały o roli ekspresji w swoim życiu i w walce z przeciwnościami losu.

Agnieszka Trzepizur –aktorka, piosenkarka, plastyczka, opowiedziała nam swoją historię wygranej walki z białaczką. Okazało się, że ma niesamowitą energię i chęć życia. Co tydzień spotyka się z dziećmi w szpitalu i, jak określiła, robią różne figurki, zabawki „z niczego”, np. z soli, skrawków papieru, wełenki… Pani Agnieszka to wyjątkowa dziewczyna nastawiona bardzo pozytywnie do życia. Tym bardziej, że czeka na pojawien-

ie się nowego obywatela – jest w ciąży. Gratulujemy i trzymamy kciuki.

Poznałyśmy również Agnieszkę Sikorę, która wręcz czarowała różne cudeńka z włóczki. Jej niesamowite czapki zachwyciły nas i urzekły.

Po przerwie na drobny poczęstunek zaczęła się część dla ciała czyli:

- Zajęcia z jogi prowadzone przez nieprawdopodobnie rozciągniętą instruktorkę Wierę Szymańską. Niestety, ja czułam się przy niej jakbym była z drewna, ale niektóre moje koleżanki doskonale sobie radziły (co widać na zamieszczonym zdjęciu) – brawo Beatka.
- Zajęcia z tańca prowadziła Teresa Wierzbowska. Taniec brzucha pod jej prowadzeniem był naprawdę interesujący. Pani Teresa to nie tylko piękna kobieta i zdolna tancerka, ale przede wszystkim dobry trener umiejący w sposób obrazowy pokazać jak trzeba poruszać ciałem, aby osiągnąć zbliżony do idealnego – układ tańca.
- Kolejne zajęcia prowadziła pani Kalina Cyz – były to zajęcia z emisji głosu. Bardzo wartościowe i bardzo ciekawe. Zwracały m.in. uwagę na wymowę, nasilenie tonu głosu, na stawianie akcentu a przede wszystkim na oddychanie przeponowe.

Sobotnie warsztaty zakończyły się już wieczorem, ale żadna z nas, które w nich uczestniczyłyśmy nie żałowała godzin im poświęconych. Poznańskie Amazonki są zachwycone

X –lecie
Ostródzkiego Towarzystwa „ Amazonki”

15 październik 2011r

Elżbieta Ostrowska-Czupryńska - Prezes OTA.

Serce ma tylko ten, kto je ma dla innych”
Christian Fredrich Hebbel

Obchody 10-lecia Ostródzkiego Towarzystwa „Amazonki” rozpoczęłyśmy w dniu 15 października 2011r. **Marszem Życia-ŻYCIE NAJCENNIEJSZYM DAREM.** Patronat honorowy nad obchodami X-lecia OTA objął Burmistrz Ostródy Pan Olgierd Dąbrowski. Patronat medialny objęła TV Ostróda, Radio Mazury, Gazeta Ostródzka, Rozmaitości Ostródzkie oraz Nasz Głos. A patronat merytoryczny objął CWOP w Ostródzie.

Miejscem zbiórki uczestników **Marszu Życia** był plac przy Urzędzie Gminy Ostróda. Tutaj zebrali się przedstawiciele Parlamentu Rzeczypospolitej, przedstawiciele władz Samorządu Warmińsko-Mazurskiego – Pełnomocnik P. Marszałka Województwa W-M w Olsztynie ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi p. Joanna Glezman, przedstawiciele władz Powiatu Ostróda na czele ze Starostą Ostródzkim p. Włodzimierzem Brodiukiem, przedstawiciele władz miasta Ostróda, przedstawiciele władz Gminy Ostróda, przewodniczący oraz członkowie Rad Powiatu, miasta i gmin. mieszkańcy Ostródy, uczniowie ostródzkich szkół i placówek wychowawczych, wolontariusze z Gminnego Gimnazjum w Ostródzie. oraz zaproszone koleżanki Amazonki. Szczególnym gościem była Krystyna Wechmann – Prezes Federacji Klubów „Amazonki” w Polsce. Zaszczyciły nas swoją obecnością koleżanki z Klubów z Poznania, Warszawy-Centrum, Łodzi, Olsztyna, Morąga, Kętrzyna, Iławy, Działdowa oraz my ostródzianki, członkowie naszych rodzin, przyjaciele i sympatycy oraz sponsorzy. Wśród przyjaciół była przedstawicielka Zakładu Rehabilitacji Instytutu Onkologii w Warszawie p. Małgorzata Procner, oraz zespól pracowników p. Beaty Ostrzyckiej z WOK w Olsztynie.

Zgromadzonych gości powitała Prezes Elżbieta Ostrowska-Czupryńska, która podziękowała wszystkim za przyjęcie zaproszenia do wspólnego marszu ulicami naszego miasta. Celem marszu było zwrócenie uwagi miejscowej społeczności na

bardzo ważny problem, jakim jest profilaktyka zdrowotna. Po wystąpieniach zaproszonych gości uformowała się kolumna marszowa, na czele której szła Miejska Orkiestra Ostródzka, która rytmicznie przygrywała w czasie marszu ulicami miasta. Wolontariusze nieśli kosze różowych róż z bilecikami wizytowymi zawierającymi sentencję „**Życie to raj, do którego klucze są w naszych rękach”,**

które wręczali napotkanym przechodniom, co spotkało się z życzliwymi reakcjami z ich strony.

Marsz zakończył się na dziedzińcu zamku ostródzkiego. Po odbyciu oficjalnych wystąpień przy rytmach muzyki Orkiestry Miejskiej odbył się poczęstunek – wspólne jedzenie grochówki przez wszystkich uczestników marszu.

Po wspólnym posiłku podziękowano Orkiestrze Miejskiej i uczestnikom Marszu Życia, a zaproszonych gości poproszono o przejście do sali reprezentacyjnej zamku na dalsze obchody X-lecia Ostródzkiego Towarzystwa „Amazonki”. Tę część uroczystości prowadziła p. Jolanta Dakowska, a rozpoczął ją występ Chóru Kameralnego Ostródzkiego Zamku pod batutą P. Andrzeja Kowalskiego. Chór wykonał kilka pieśni, które wprowadziły obecnych na sali w stan uduchowienia i zadumy. Pozostając w tym podniosłym nastroju prowadząca poprosiła Prezes Federacji Krystynę

Wechmann i Prezes Unii Warmińsko-Mazurskiej i Członkinię Konwentu Seniorek o wręczenie Kryształowego Łuku Amazonek kol. Elżbiecie Ostrowskiej Czupryńskiej za całokształt działań na rzecz powstania i działalności Stowarzyszenia oraz kompetencje i rzetelność w realizacji

powierzonych zadań. Było to bardzo miłe wyróżnienie i zaskoczenie, co wyraziła odznaczona w słowach podziękowania.

Pozostając w podniosłym nastroju poproszono o powstanie obecnych i odśpiewano wspólnie Hymn Amazonek. Następnie Prezes Federacji Krystyna Wechmann i Prezes OTA wręczyły następującym osobom szczególnie zasłużonym i wspomagającym rozwój Ostródzkiego Towarzystwa „Amazonki” Bursztynowe Łuki Amazonek.: Olgierdowi Dąbrowskiemu – Burmistrzowi Miasta Ostróda, Staroście Powiatu Ostróda p. Włodzimierzowi Brodiukowi, p. Kazimierzowi Wosiekowi, dyrektorowi MOPS, p. Tomaszowi Podsiadło –dyrektorowi PCPR w Ostródzie, p. Janowi Nosewiczowi i p. Józefowi Czupryńskiemu.

W imieniu odznaczonych podziękował Starosta Powiatu Ostróda. Prowadząca po tych szczególnie wzniosłych chwilach poprosiła Prezes OTA Elżbietę Czupryńską o przedstawienie dziesięcioletniego dorobku działalności Towarzystwa. Po multimedialnym pokazie najważniejszych wydarzeń i osiągnięć To-

warzystwa, Prezes poprosiła wszystkie obecne członkinie Towarzystwa do zaprezentowania się, ponieważ osiągnięcia OTA są nasze wspólne.

Kolejna część obchodów była szczególnie miła dla ostródzkich Amazonek. Popłynęło wiele ciepłych, miłych, serdecznych słów od uczestników uroczystości, składającym nam życzenia dalszej owocnej działalności. Życzono nam

– wszystkim członkiniom OTA – też zdrowia i wszelkiej pomyślności w życiu. Po tych ciepłych słowach skierowanych do jubilatek, Prezes Towarzystwa podziękowała wszystkim uczestnikom uroczystości za obecność i serdeczności skierowane do nas, oraz poinformowała, że sponsorami spotkania były Zakłady Mięsne Morliny SA w Ostródzie oraz Zakład „Delikates" B .A. Dawidziak w Ostródzie.

Po części oficjalnej Prezes OTA zaprosiła wszystkich do wspólnego ucztowania, kosztowania potraw przygotowanych przez Restaurację „Columb" w Ostródzie. Rozkoszując się potrawami toczyły się dalej niekończące się rozmowy z naszymi gośćmi. Po posiłku dużym zainteresowaniem cieszyły się kroniki naszego Towarzystwa oraz wystawa fotografii przedstawiająca ważne dla nas wydarzenia z ostatniego dziesięciolecia. Potem przyszedł czas na uroczyste skonsumowanie tortu z napisem: „10-lecie Ostródzkiego Towarzystwa Amazonki". Pierwszy kawałek ukroiła Prezes OTA i zaprosiła wszystkich obecnych na tort.

Niestety, wszystko, co miłe kiedyś się kończy i nasza uroczystość X-lecia dobiegła końca.

Pragnę najserdeczniej, jak potrafię podziękować Krysi Wechmann za udział, oraz wszystkim Amazonkom z Klubów, które uświetniły nasz jubileusz, oraz Amazonkom z Ostródzkiego Towarzystwa „Amazonki" za trud włożony w przygotowanie uroczystości i dbałość o zacnych gości. Dziękuję!

„Lina Solidarności"

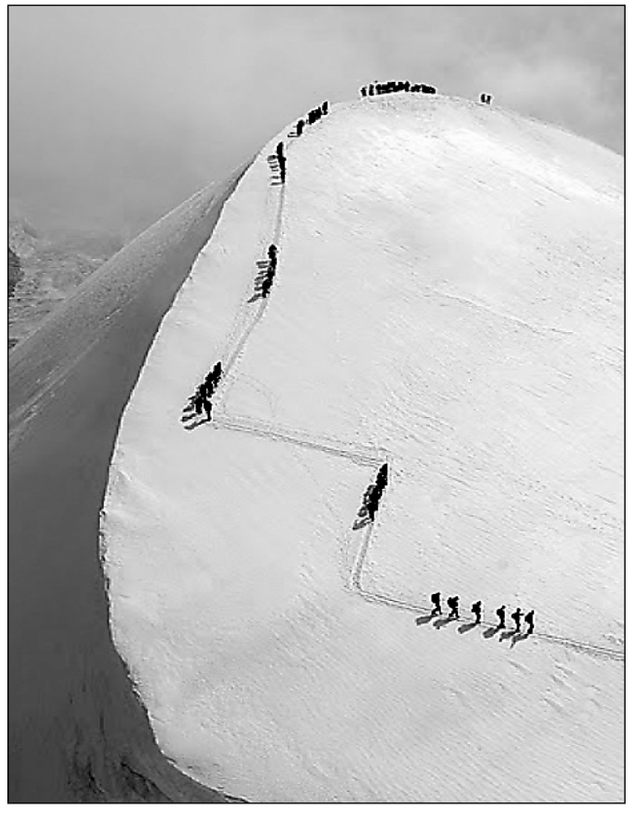
– wyprawa w szwajcarskie Alpy

16-17.09.2011

Dorota Grudzińska

Wraz z Sidonią Jędrzejewską, europosłanką Parlamentu Europejskiego uczestniczyłam w wyprawie na szczyt Breithorn – czterotysięcznik w Alpach. Projekt zorganizowany przez Zonta Club (międzynarodowy klub wspierający działalność kobiet) nazwany został Liną Solidarności (Rope of Solidarity). Celem wspinaczki było danie świadectwa, że można wygrać z rakiem piersi, a lina solidarności ma łączyć i jednoczyć kobiety, które pokonały chorobę.

Podzieleni na 5-osobowe wraz z przewodnikiem, połączeni liną ubezpieczającą, szliśmy po lodowcu wśród widoków zapierających dech w piersiach. Ten niezwykły projekt był filmowany przez ekipę z helikoptera. Wyruszyliśmy z miejscowości Zermatt położonej na wysokości 1600 m n.p.m., otoczonej przez kilkanaście czterotysięczników. Wyprawa ruszyła już o 6.45 rano, ponieważ zapowiadane było załamanie pogody. Trzyetapowy wjazd kolejką omal nie zakończył się fiaskiem, gdyż w nocy w wagonik kolejki uderzył piorun i był niesprawny. Po godzinie oczekiwania i rozczarowania okazało



się, że wszystko zostało naprawione i ruszyliśmy dalej. Niestety, pogoda stopniowo się psuła i choć początkowo szliśmy w słońcu, szczyt ukrywał się już w chmurach. Ostatni odcinek zdobywały pierwsze grupy. Nam zabrakło do szczytu 200 m. Wracaliśmy już w zimnej, lepkiej mgle.

Wieczorem o 19.00 odbyła się dyskusja – okrągły stół – pod hasłem „Rak piersi - jak zmienił moje życie", a wieczorem przy poczęstunku toczyły się długie rozmowy po angielsku, francusku, niemiecku...i po polsku.

Była to niezwykła wspinaczka złożona z kobiet po przebytej chorobie onkologicznej oraz wspierających je osób zdrowych , a wszystkich połączyła lina – „**Lina Solidarności**".

Nasza Pielgrzymka do Częstochowy, …… i Kałkowa

w dniach 30.09 – 06.10.2011 roku

Halina Karpińska

Jest piątek 6 rano, Szczecin jeszcze uśpiony w ciemnościach, a my ciągniemy swoje walizki do autokaru, aby jak co roku wyruszyć do Częstochowy na Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek.

W autokarze wrze jak w ulu, mijamy miasteczka i wioski, rozległe pola i lasy, z głośnika towarzyszą nam znane melodie, czasem krótka modlitwa, do której się włączamy.

Podróż jest długa, ale z przystankami, które pozwalają nam rozprostować nogi i wypić kawę. Do Częstochowy zajeżdżamy po 16-tej, znane nam domki na kempingu

„Oleńka" już na nas czekają. Mieszkamy w pokojach 4-osobowych, na szczęście z łazienkami. Część z nas korzysta z zaproszenia na koncert organizowany przez częstochowskie Amazonki, inne mają czas wolny i po posiłku najczęściej spieszą na Jasną Górę, aby pokłonić się naszej Matce Królowej.

Następnego dnia w sobotę o godzinie 9.30 zbieramy się jak co roku w Alei Sienkiewicza, aby na znak Ojca Paulina ruszyć w pochodzie pod figurę Matki Bożej, gdzie złożyłyśmy kwiaty. Potem poszłyśmy wszyscy, z naszymi transparentami, na plac. Ustawiłyśmy je na tle wałów, a same usiadłyśmy na rozstawionych krzesłach (część z nas stała z braku miejsc).

Ten pochód skończył się przed 11, a cały plac zapełnił się kobietami (w tym tłumie byli też nieliczni mężczyźni, ponieważ niektóre Amazonki przybyły z rodzinami). W tym roku było nas więcej niż w roku ubiegłym, ktoś powiedział, że 10 000, ktoś inny, że 15 000, a tak naprawdę dowiemy się tego później. Ważne jest, że nasza pielgrzymka, do tej pory ogólnopolska zaczyna mieć charakter międzynarodowy bo przyjechały pielgrzymki z Niemiec, Słowacji, Czech, Izraela...

O 11.00 rozpoczęła się msza św., którą sprawował w Koncelebrze ks. Abp. Częstochowski Stanisław Nowak, wielki przyjaciel amazonek. W swojej homilii przytoczył słowa Jezusa z Krzyża „oto Matka Twoja" skierowane do Jana i dodał: „te słowa są także skierowane do Ciebie, siostro. Jesteście przykładem mocy Ducha św., walki z sobą, trwania w tej mocy wewnętrznej…". A potem przytoczył słowa Jana Pawła II: „Miłość mnie wszystkiego nauczyła", i mówił dalej: „wszystko, co siostry przeżyłyście zostało przeniknięte krzyżem Jezusa i to daje Wam siłę". Człowiek jest zaprojektowany według logiki miłości, dlatego wszystko się przydaje, nawet śmierć i cierpienie, bo wszystko w krzyżu rodzi dobro. Jan Paweł II powiedział też: „Jestem ukrzyżowany między tym, co było, a tym, co będzie, a ci, co już odeszli niosą pokój tym, co żyją". Wy siostry, które przeżyłyście swoje cierpienie, niesiecie innym nadzieję..., niesiecie siłę... Tu przychodzicie napełnić się mocą Matki, oprzeć się na jej ramieniu, które wspiera jej syn Jezus...".

Po Eucharystii poszłyśmy, jak co roku, na spotkanie do Auli ks. Kordeckiego z naszymi przyjaciółmi, organizatorami tej pielgrzymki, tymi, którzy nas wspierają. Było dużo pięknych słów, ale przytoczę tylko jedną wypowiedź: „Matka Teresa, kiedy była przez innych atakowana,

mówiła: Mimo to czyń dobrze. Daj światu siebie, a wybiją Ci zęby, mimo to czyń dobrze, bo dobro jest wciąż większe od zła.”

W niedzielę rano, w święto Matki Bożej Różańcowej, kto chce biegnie pożegnać się z Matką, a potem jemy śniadanie i przed 10 jedziemy dalej do Gidel, gdzie uczestniczymy we mszy świętej za chorych odprawionej w słynnym Sanktuarium Matki Bożej Gidelskiej prowadzonej przez Ojców Dominikanów.

Matka Boża Gidelska to kamienna dziewięciocentymetrowa figurka znaleziona przez rolnika orzącego pole w XVI wieku. Rolnik ją schował, ale w krótkim czasie oboje z żoną zaniewidzieli. Któregoś dnia sąsiadka pomagająca im w gospodarstwie zobaczyła światło wydobywające się ze skrzyni, podniosła wieko i zobaczyła małą figurkę. Wzięła ją do ręki, umyła w wodzie, a gospodarze tą wodą przemyli sobie twarze i przejrzeli. To był pierwszy cud. Od tej chwili Matka Boża Gidelska cieszy się sławą uzdrowicielki chorych, szczególnie uzdrowicielki oczu.

W drodze do Kałkowa, gdzie czeka na nas obiad i zakwaterowanie, zwiedzamy jeszcze pałacyk Sienkiewicza w Oblęgorku, który pisarz otrzymał od narodu. Teraz mieści się tam muzeum pisarza, pamiątki po nim.

Znowu siedzimy w autokarze, przed oczami migają nam świętokrzyskie pejzaże, tak już kolorowe barwami jesieni, choć pogoda jest piękna, słoneczna i ciepła. Mijamy Włoszczową i zatrzymujemy się w Kałkowie-Godowie. Dostajemy klucze od pokoi (mamy pokoje 5-osobowe z łazienkami), a potem do stołówki rzucamy się wygłodniałe na obiad smaczny i domowy. Odwiedza nas koleżanka amazonka Małgosia, która od następnego dnia będzie naszą przewodniczką.

W poniedziałek rano idziemy na mszę świętą powitalną, a odprawioną w naszej intencji. Potem same zwiedzamy niezwykły obiekt, jakim jest Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej, Pani Ziemi Świętokrzyskiej w Kałkowie. Jej oblicze przypomina Matkę Bożą Licheńską, bo jest to kopia tego obrazu ofiarowana przed trzydziestu laty przez księdza Eugeniusza Makulskiego, proboszcza z Lichenia. Historia tego miejsca zaczęła się dużo wcześniej, gdy do Kałkowa przyszedł młody ksiądz, obecny proboszcz tego miejsca, ksiądz infułat Czesław Wala. Przeraziła go bieda fizyczna i duchowa ludzi tego miejsca. Na 8 ha kamienistych ugorów wybudował kościół, a

wokół niego dwa Domy Starców, Hospicjum dla dorosłych i dla dzieci, Dom Rehabilitacji, Zakład Aktywizacji Zawodowej dla niepełnosprawnych, salę widowiskową, Golgotę, Sierociniec, domy dla pielgrzymów, stołówkę i wiele innych dzieł wybudowanych "za wdowi grosz", jak mówi ksiądz proboszcz.

O 13 jesteśmy już po obiedzie, przyjeżdża nasza przewodniczka i jedziemy na Święty Krzyż przez Świętą Katarzynę. Małgosia opowiada nam bardzo ciekawą historię tych ziem.

Zatrzymujemy się na krótko w Bodzentyniu, gdzie zwiedzamy ruiny zamku oraz kościół z ciekawym obrazem „Ukrzyżowanie” oraz pięknie zachowane macewy na cmentarzu żydowskim. Na Św. Katarzynie odwiedzamy klasztor sióstr Klauzulowych – Benedyktynek. Patrzymy z dala na górę Łysicę pełną tajemniczych zabobonów, gdzie jak wierzono, odbywał się sabat czarownic. Na Św. Krzyż jedziemy piękną Doliną Wilkowską, mijamy wioskę, gdzie mieszkał Dawidek Rubinowicz, który w czasie II wojny w getcie w Bodzentynie pisał swój pamiętnik. Chłopiec zginął w Oświęcimiu. Jedziemy dalej. Dowiadujemy się, że Park Świętokrzyski słynął kiedyś z jodeł, które, niestety, zostały zniszczone. Dzisiaj słynie z brzozowych zagajników, buków i lasu mieszanego.

Św. Krzyż, a na nim piękny klasztor oo. Oblatów ze swoją tysiącletnią historią. Koleje jego były różne, okresy świetności, a potem upadków. Było tu też jedno z najcięższych więzień. W prezbiterium kościoła szczególną uwagę przykuwa ołtarz główny z obrazem malarza Smuglewicza przedstawiający Trójcę Przenajświętszą. Obramowany potężnymi kolumnami w stylu korynckim, dźwigające belkowanie z napisem „Uwielbiamy Trójcę Świętą”. Całość zakończona jest ozdobnym tympanonem. Prawdziwym jednak skarbem tego klasztoru są relikwie krzyża Św. w Kaplice Oleśnickich, wybudowanej we wczesnym baroku.

W drodze powrotnej ze Św. Krzyża zatrzymujemy się na krótko na platformie widokowej, skąd możemy podziwiać uroki tej krainy, pasmo gór Świętokrzyskich, doliny, piękne drzewa, na których widać już kolory jesieni, wszystko zatopione w świetle zachodzącego światła. Niezwykły widok! Następnego dnia jedziemy do Sandomierza przez Ostrowiec Świętokrzyski, Opatów. Pogoda nadal dopisuje, jest ciepło, słonecznie... Czeka na nas nasza przewodniczka i zaczynamy zwiedzanie tego pięknego

miasta od wejścia na wieżę Bramy Opatowskiej, gdzie znajduje się taras widokowy. Stamtąd możemy rzucić okiem na całą Ziemię Sandomierską, piękna kolorową... Potem przewodniczka prowadzi nas podziemnym gankiem do Ratusza, opowiadając nam całą ciekawą historie tego miasta. Wychodzimy z Rynku na zewnątrz i oglądamy piękne, kolorowe kamieniczki, różne zaułki, często znane nam z filmu „Ojciec Mateusz". Nawiasem mówiąc, właśnie kręcono tam jeden z odcinków tego filmu i ks. Mateusz śmignął koło nas na swoim rowerze. Następnie poszliśmy do słynnej Bazyliki Katedralnej. Jest to piękna gotycka budowla typu hallowego o wydłużonym prezbiterium i nakryta sklepieniem krzyżowo-żebrowym. Ołtarze i portale wykonane są z czarnego marmuru, a zdobione marmurem różowym. Wnętrze kościoła zdobi wspaniały zespół rokokowych ołtarzy. Na ścianach prezbiterium zachowały się piękne freski z 1421 roku. Wnętrze zdobią też wspaniałe obrazy Macieja Polejowskiego ze Lwowa.

Jak zawsze czas nas goni, więc w pośpiechu wpadamy do Ciżemki na kawę i doskonałą szarlotkę.

W Kałkowie czeka na nas obiad i pani Gosia z gitarą. Zaczynamy wieczór śpiewania przy ognisku. Słońce już zupełnie zaszło, a nam trudno się rozejść... tym bardziej, że jest piękny ciepły wieczór jak na tę porę.

Następnego dnia po śniadaniu zwiedzamy Kałków – Godów, to niezwykłe miejsce, całe terytorium Matki Bożej Bolesnej... Zwiedzamy „Panoramę Świętokrzyską" Golgotę, a z góry tego budynku widzimy budynki Domów Starców, Hospicjum, Dom Sióstr Klauzlowych, Dom Pielgrzyma, Ośrodek Rehabilitacji i Terapii Zajęciowej dla niepełnosprawnych, różne pomniki i oratoria, Eremy dla ludzi pragnących odpocząć w ciszy i samotności. I pomyśleć, że w latach 60-tych były tu ugory, a wszystko to stworzył, jak mówią tu ludzie, „nasz proboszcz" ksiądz Czesław Wala, skromny proboszcz tego Sanktuarium. Po obiedzie żegnamy się z tym miejscem, tak pięknym i życzliwym człowiekowi, gdzie każdy jest ważny i kochany. Wyjeżdżamy do Częstochowy, aby tam przenocować i rano udać się w powrotną drogę do Szczecina.

Jeszcze raz zjeżdżamy z drogi, do Chęcin, aby obejrzeć niezwykłe zjawisko, jakim jest najpiękniejsza krasowa jaskinia naciekowa Gór Świętokrzyskich zwana „Raj" sprzed 50 tysięcy lat. Stalaktyty i stalagmity, pięknie oświetlone robią ogromne wrażenie.

Na tym praktycznie kończymy zwiedzanie. Po przespanej nocy w naszych znajomych domkach „Oleńka" w Częstochowie, w niedzielny poranek śpieszymy na Mszę Św., a potem, po śniadaniu, wyruszamy w drogę. Jeszcze dłuższy postój w Witaszycach, tam mamy zamówiony obiad w pięknym dworku, gdzie obecnie mieści się hotel.

Wieczorem wracamy do Szczecina, radosne, szczęśliwe, ale bardzo zmęczone.

Drogie Koleżanki,

pragnę zachęcić Was do wprowadzania klubów Amazonek na portal społecznościowy Facebook. Dziś to jeden z najskuteczniejszych i darmowych sposobów prowadzenia działań marketingowych organizacji pozarządowych. Dzięki obecności na Facebooku łatwiej będziecie reklamować działania klubu, pozyskiwać darczyńców indywidualnych i sponsorów, podtrzymywać kontakty z członkiniami klubu, zaprzyjaźnionymi dziennikarzami i wszystkimi, którzy są Wam życzliwi. Zdecydowana większość fundacji i stowarzyszeń działa aktywnie na Facebooku. Amazonki muszą podjąć to wyzwanie! Warto być na Facebooku, by pokazać, jak wiele robimy dla kobiet z rakiem piersi!

Poradnik jak założyć stronę na Facebooku wysłaliśmy do Was e-mailem na adresy klubów wiodących w Uniach.

Zapraszamy do polubienia istniejących już na Facebooku stron: Federacji Stowarzyszeń Amazonki, Poznańskiego Towarzystwa Amazonki i Polskiej Koalicji Organizacji Pacjentów Onkologicznych. Znajdziecie tu wiele interesujących i pomocnych informacji, a także zdjęcia i filmy z naszych spotkań.

Życzę Wam dobrej zabawy i powodzenia!

Krystyna Wechmann

Prezes Federacji Stowarzyszeń AMAZONKI

MOJE DOŚWIADCZENIA ZDOBYTE NA SZKOLENIU OCHOTNICZEK

Barbara Łagoda
Prezes Legnickiego Stowarzyszenia Amazonek „Agata”

W dniach 9-14 września 2011 r. w KRAKOWIE odbyło się szkolenie Ochotniczek I-go stopnia zorganizowane przez Federację Stowarzyszeń „AMAZONKI” dla 15 Ochotniczek z polskich stowarzyszeń i klubów będących członkiniami Federacji, współfinansowane ze środków PEFRON.

W programie tego szkolenia były Warsztaty Szkoleniowe prowadzone przez psychologa mgr Teresę Turek-Nowak z Centrum Onkologii w Krakowie według metody Reach to Recovery International w modyfikacji polskiej oraz zajęcia rehabilitacyjne kobiet po leczeniu raka piersi prowadzone przez rehabilitanta mgr Krystynę Puto z Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie. Program Szkolenia obejmował poznawanie wymagań i zobowiązań do pełnienia roli „Ochotniczki” oraz praktyczne uczenie się podstawowych umiejętności pomagania w zakresie rozumienia – w tym m.in. nawiązanie serdecznego, lecz nieinwazyjnego kontaktu z chorą, inicjowanie i prowadzenie rozmowy, udzielenie informacji opartych na osobistym doświadczeniu, które mogą być pomocne w zmaganiu się i radzeniu sobie z przejściami towarzyszącymi kobiecie le-czonej z powodu raka piersi. Podczas szkolenia zwracano uwagę na to, czy ochotniczki opanowały ćwiczone umiejętności w stopniu i sposób niezbędny dla nieprofesjonalnego pomagania, zachowując świadomość miejsca tej formy pomocy w zorganizowanym systemie lecznictwa onkologicznego.

Na zakończenie szkolenia otrzymałyśmy CERTYFIKAT I-go stopnia dla „AMAZONEK”, który upoważnia do składania wizyty kobietom leczonym z powodu raka piersi na oddziałach chirurgii onkologicznej, Ośrodków Diagnostyki Onkologicznej lub pełnienia dyżuru przy telefonie zaufania i prowadzenie rozmów z osobami szukającymi kontaktu z Amazonkami.

Szkolenie zorganizowane było profesjonalnie, zajęć bardzo dużo i były one niezwykle ciekawe. Szkolenie było okazją do poznania koleżanek z różnych stron Polski, wymiany doświadczeń, poznania stylu działania innych klubów i Stowarzyszeń. Cieszę się, że mogłam poznać kilka wspaniałych wolontariuszek i zdobyć bezcenną wiedzę, którą na pewno wykorzystam w naszym legnickim Stowarzyszeniu Amazonek „Agata”.

Wiedza zdobyta w Krakowie jest bezcenna, bowiem podczas każdego szkolenia dowiadujemy się czegoś o nowych formach pomocy kobietom, które są na początku choroby.

Po zakończeniu szkolenia i uzyskaniu Certyfikatu I-go stopnia dla „Amazonek” znalazł się czas na zwiedzanie Krakowa i tu, serdecznie chciałam podziękować koleżance z Krakowa BASI KOZŁOWSKIEJ za poświęcenie swojego prywatnego czasu i zapoznanie nas z historią miasta oraz pięknymi zabytkami architektury KRAKOWA.

Nawiązując do artykułu Pani Zofii Michalskiej dotyczącego szkoleń ochotniczek, uważam, że użyte słowa są bardzo krzywdzące dla organizatorek, realizatorek i uczestniczek naszych szkoleń.

Jestem ochotniczką od dobrych kilku lat. Przygotowywałam się do tej pracy poprzez szkolenie I stopnia. Brałam udział również w szkoleniach II stopnia oraz w wielu warsztatach prowadzonych przez amazonki i/lub dla nich zorganizowanych. Te wszystkie szkolenia – od najwcześniejszych, w których uczestniczyłam po te ostatnio odbyte – były dla mnie niezwykłymi wydarzeniami. Różna była ich forma i treść, ale zawsze widziałam ogromną dbałość prowadzących o zrozumienie przez nas tematu. Miałyśmy zawsze dużo pytań i przykładów z doświadczeń przy chorej. Prowadząca zajęcia była zawsze niestrudzona w udzielaniu wyjaśnień – choć często czasu już brakowało. Byłyśmy w grupie, ale każda z nas była dla Niej ważna i każdej poświęcała swoją uwagę. Nie musiałyśmy nawet notować, bo otrzymywałyśmy kartki z przygotowanymi najważniejszymi informacjami – mogłyśmy całkowicie skupić się na zagadnieniach. Przerwy ustalałyśmy wspólnie, choć to prowadząca była tą osobą, która dopytywała się z troską o naszą kondycję.

Podziwiałam i podziwiam profesjonalizm i ogromne zaangażowanie psychologów, którzy nas szkolą, w to, co robią, więc tym bardziej za krzywdzące uważam słowa Pani Zofii Michalskiej.

Podczas tych wszystkich szkoleń nie tylko uczyłam się jak pomagać chorej, ale też uczyłam się drugiego człowieka i trochę siebie. Kiedyś stroniłam od ludzi, teraz wychodzę im naprzeciw. Czułam ich cierpienie i czasami miałam wrażenie, że porozumiewam się też gdzieś poza słowami. Cieszyłam i cieszę się, że mogę pomóc, ale też doceniam prawdziwe spotkanie z drugim człowiekiem. Daję i biorę – mój mały świat otwierał się na ludzi.

Jakże często, będąc na oddziale w szpitalu, w chwilach niepewności włączał mi się obraz ze szkolenia – jakiś gest, słowa, pochylenie nad nami. Czułam wtedy, że oddaję chorej cząstkę dobrej energii, jaką przez lata szkoleń i spotkań otrzymywałyśmy od naszych prowadzących szkolenia psychologów.

Dziękuję za to wszystko.

Maria Adamczyk – ochotniczka
Poznańskie Towarzystwo Amazonki

Październik 2011 roku

OCHOTNICZKI :

Maria Adamczyk
Krystyna Bańcerek
Krystyna Basińska
Helena Bąk
Sabina Bielicka
Jadwiga Boińska
Danuta Cechelt
Alicja Fabiańska
Mirosława Grabarczyk
Mariola Grzegorska
Elżbieta Hornung
Janina Jackowiak
Jadwiga Jankowiak
Anna Jasińska
Danuta Kot
Janina Lemańska
Jadwiga Lupińska
Teresa Nowacka
Helena Pawlak
Małgorzata Pielichowska
Danuta Szawalla
Grażyna Sikorska
Wanda Stankowska
Iren Śniegowska
Beata Tietz
Stanisława Tubacka
Krystyna Wechmann
Łucja Werblińska
Beata Wańkowicz
Barbara Zapart

Poznańskie Towarzystwo *AMAZONKI*

AKTUALNOŚCI
POZNAŃSKIEGO TOWARZYSTWA
AMAZONKI

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

ZARZĄD

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

KALENDARIUM

Wrzesień

2-6 Szkolenie Ochotniczek w Przełazach, wykład dr n. hum. Małgorzata Adamczak „Odzyskiwanie równowagi po leczeniu raka piersi”

3 Spotkanie Integracyjne z okazji II Międzynarodowej Spartakiady Amazonek w Bogatyni

4-6 Gdańsk – szkolenie Ochotniczek II stopnia, prowadzenie: mgr Teresa Bobryk-Wysocka, mgr Anna Łysak

14-18 Warsztaty szkoleniowe dla Nowych Liderek. Temat: „Liderowanie stowarzyszeniu. Co nas cieszy, co smuci i rani...” Prowadzący: dr Małgorzata Adamczak, mgr Teresa Turuk-Nowak, dr Magdalena Doś, dr n. med. Janusz Doś i dr Dariusz Godlewski

14-18 Warsztaty terapeutyczne dla poznańskich Amazonek w Wągrowcu. „Sposób radzenia sobie z napięciem” Prowadzenie: Katarzyna Cieślak i Alina

14-18 Szkolenie II stopnia dla poznańskich Ochotniczek w Wągrowcu. Prowadzenie: dr Małgorzata Adamczak

16-17 Dorota Grudzińska z Poznańskiego towarzystwa „Amazonki” wraz z euro poseł Panią Sidonią Jędrzejewską wzięły udział w pięknej imprezie „Lina Solidarności” – wspinaczka w Alpach

17 Jubileusz XX-lecia Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki” pod patronatem Małżonki Prezydenta RP Anny Komorowskiej. W programie „Zabawa modą” w wykonaniu krzeszowickich Amazonek oraz spektakl „Drzewo” W. Myśliwskiego w reżyserii St. Szchmidta „Fundacja Kresy 2000”

17 Gostyński Klub „Amazonki” w ramach projektu „Integracja Osób Niepełnosprawnych ze środowiskiem” zorganizowała
- bieg z kocykiem
- sadzenie ziemniaków

21-25 Warsztaty terapeutyczne dla Młodych Amazonek w Gdańsku. Prowadzenie: mgr Katarzyna Cieślak, mgr Marek Cieślak, dr n. med. Janusz Doś, dr Magdalena Doś

Październik

1 XIV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę

8 III Zawody Kręglarskie w Krotoszynie. Udział koleżanki z Unii Wielkopolskiej

14-15 X Centralne Szkolenie Rehabilitantów w Ciechocinku prowadzone przez dr n. med. Janusza Dosia

15 X-lecie Ostródzkiego Towarzystwa „Amazonki” – przemarsz ulicami Ostródy

15 Jubileusz XV-lecia Amazonek w Łęcznej

15 Heppeninh ogólnopolski z przesłaniem wsparcia dla wszystkich kobiet pt „Amazonki są wśród nas – Radość życia” organizowany przez Amazonki ze Stargardu Szczecińskiego.

15 w Pleszewie Amazonki zorganizowały akcję profilaktyczną

16 Regionalna Spartakiada zorganizowana przez Bukowskie Amazonki

18 Konferencja w Warszawie nt „Rekonstrukcje piersi z komórek macierzystych’

24-25 Rynek Zdrowia – konferencja w Warszawie
110 rocznica firmy GEDEON RICHTER – koncert muzyki filmowej, występ solistki z Metropolitan Opera – Gwendalyn Bradley
Udział Krystyny Wechmann i Janiny Jackowiak reprezentujących Federację

27-29 Akademia Dobrych Praktyk w Cedzynie z udziałem lideró organizacji Pacjentów onkologicznych. Organizator Polska Koalicja Organizacji Pacjentów Onkologicznych

Listopad

5 XX-lecie Lubelskich Amazonek – uroczystość w Sali konferencyjnej Instytutu Medycyny WSI w Lublinie – część artystyczna w wykonaniu Lubelskiej Federacji Bardów – udział Łucji Werblińskiej, Wiceprezes Federacji

10-13 Udział Krystyny Wechmann w XVI Kongresie Reach to Recovery na Tajwanie.

24 Warszawa - udział Krystyny Wechmann w konferencji „Rozmowy o czasie”

25-27 Szkolenie edukacyjne Unii Wielkopolskiej oraz Posiedzenie Zarządu Federacji w Sierakowie. Wspólny wieczór wigilijny

29 Uroczyste obchody Dnia Wolontariatu w Poznaniu z udziałem poznańskich Amazonek

Grudzień

1 Dzień Wolontariusza oraz spotkanie edukacyjne w Poznańskim Towarzystwie „Amazonki”

9 Konferencja „Być Kobietą”. Kolejna odsłona akcji „Zdrowy Nawyk-Zdrowe Piersi”; prowadzenie: Beata Sadowska. Goście honorowi Jolanta Kwaśniewska, Jadwiga Zakrzewska - Wiceprzewodnicząca Zgromadzenia Parlamentarnego NATO

13 Udział Krystyny Wechmann w Forum Koalicji MDS – walki z rakiem szyjki macicy

20 Spotkanie opłatkowe w klubie poznańskich „Amazonek”

Kluby Amazonek

Aleksandrowskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Wojska Polskiego 21
87-700 Aleksandrów Kujawski
tel. 502 204 105 / 54 282 51 70

Klub Kobiet po Mastektomii Amazonki
ul. Hoża 2
16-300 Augustów
tel: 601 640 661

Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Pieniężnego 10a
11-200 Bartoszyce
tel:696 950 789

Bełchatowskie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Czapliniecka 19a
97-400 Bełchatów
tel: 516 066 494 / 693 437 377
barog@gazeta.pl

Będzińskie Stowarzyszenie “Amazonek”
ul. Sączewskiego 27
42-500 Będzin
tel. (32) 267 32 85 / 513 837 867

Białopodlaskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Okopowa 3
21-500 Biała Podlaska

Klub Amazonki w Białymstoku
ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok
tel. (0-85) 664 68 13 / 697 610 948
regina-zelech@o2.pl

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

Klub Amazonek
ul. 11 Listopada 10
17-100 Bielsk Podlaski
tel: 792 30 47 39
amazonki.bp@o2.pl

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Barlickiego 15/46
43-300 Bielsko Biała
tel. 795 232 987
bielskieamazonki@onet.pl

Bogatyńskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Wyczółkowskiego 15
59-920 Bogatynia
tel: (75) 773 20 46 w.20 / 889 696 556
dodbaj@o2.pl

Bolesławiecki Klub Amazonek
ul. Staroszkolna 6c
59-700 Bolesławiec
tel: (75) 732 48 85 (75) 664 40 19

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek „BSA”
ul. Kamienna 4
49-300 Brzeg
tel. 692 331 821

Klub Amazonki przy Stowarzyszeniu Osób Niepełnosprawnych „Odnowa”
ul. Przykop 53
87-300 Brodnica
tel: 603 383 883

Stowarzyszenie Amazonek w Brzeszczach
ul. Mickiewicza 6
31-620 Brzeszcze
tel. 784 160 159
amazonki@brzeszcze.pl

Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Bielawskiego 12, 36-200 Brzozów
tel. (13) 435 47 05

Bukowskie Towarzystwo „Amazonki”
ul. Dobierzyńska 27 , 64-320 Buk
tel. (61) 814 92 18

Świętokrzyski Klub „Amazonek”
ul. Kościuszki 2a
28-100 Busko Zdrój
tel. (41) 374 45 81

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

Bystrzyckie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Świerczewskiego 22/2
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. (82) 564 50 65

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

Stowarzyszenie Chodzieskich Amazonek „Różowa wstążeczka”
ul. Strzelecka 11
64-800 Chodzież
tel. 603 960 978
amazonkichodziez@op.pl

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. 501 291 805

Stow. “Amazonki” Ziemi Chrzanowskiej
ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów
tel. (32) 624 75 35 / 668 143 976

Ciechanowskie Stow. Kobiet po Mastektomii ich Rodzin i Przyjaciół „Amazonki”
ul. Powst. Wielkopolskich 4
06-400 Ciechanów
tel. 606 835 249

Ciechocińskie Stow. "Amazonek"
ul. Kopernika 14
87-720 Ciechocinek
tel. 606 137 027
amazonki2009@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Bielska 4
43-400 Cieszyn
(33) 852 05 11 w. 446 / 663 627 340

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. 601 49 28 52

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

Dębickie Stowarzyszenie “Amazonka”
ul. Parkowa 28 p.115
39-200 Dębica
tel. 783 541 884

Działdowskie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Księżodworska 23
13-200 Działdowo
tel. 516 993 435

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Swidnicka 38 58-200 Dzierżoniów
tel. 886 054 167
krysia.szeliga@gmail.com

Elbląskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Robotnicza 246
82-300 Elbląg
tel. 603 377 417
ela.amazonia@wp.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół “Amazonki”
ul. Konopnickiej 1
19-300 Ełk
tel. (87) 620 95 22 / 513 006 251
danuta_lapinska@vp.pl

Gdańskie Stowarzyszenie Kobiet Amazonki
ul. Puszkina 8/1a
80-233 Gdańsk
tel. (58) 324 66 44 / 509 552 367
ziemianska.anna@wp.pl

Stowarzyszenie Gdyńskich Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Powstania Styczniowego 1
81-519 Gdynia
tel. (58) 622 00 51 w. 164 / 695 402 537
amazonki@trojmiasto.pl

Giżyckie Stowarzyszenie “Amazonek”
ul. Dąbrowskiego 15
11-500 Giżycko
tel. (87) 428 33 73

Gliwickie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Jagiellońska 21
44-100 Gliwice
tel. (32) 283 24 55 / 603 382 539
amazonki.gliwice@o2.pl

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

POZNAŃSKIE TOWARZYSTWO AMAZONKI

Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Chrobrego 40/41
62-200 Gniezno
tel. (61) 425 80 66

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. (95) 733 20 96 / 602 70 42 43

Gostyński Klub "Amazonki"
ul. W. Łokietka 2
63-800 Gostyń
tel. (65) 572 56 17 / 601 066 070
doris.piotrowska@interia.pl

Grodziskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Powst. Chocieszyńskich 23f
62-065 Grodzisk Wlkp.
tel. 696 266 232

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

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

Stowarzyszenie Amazonki
ul. 3-go Maja 7
22-500 Hrubieszów
tel. 887 85 86 02
kontakt@amazonka.org.pl

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

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

Jarocinski Klub "Amazonka"
ul. Park 1 (Skarbczyk)
63-200 Jarocin
tel. 724 397125 / 607 407 153

Klub Przyjaciół Kobiet po Mastektomii „Amazonka”
ul. Park 1 (Skarbczyk)
63-200 Jarocin
tel: 724 397 125 / 607 407 153
amazonki.jarocin@wp.pl

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

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

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

Stow. Karkonoski Klub Amazonek
ul. Bankowa 15
58-500 Jelenia Góra
tel. 693 295 442

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

Jordanowskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Sobótki 3
55-065 Jordanów Śląski
tel: (71) 316 15 36 / 691 26 02 51

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

Klub Śląskich „Amazonek”
al. Ligocka 103
40-568 Katowice
tel. (32) 258 93 25/ (32) 258 43 48
medrehab@poczta.onet.pl

Kępiński Klub „Amazonki”
ul. Poniatowskiego 16
63-600 Kępno
tel. (62) 782 77 60 / 608 404 255

Kętrzyńskie Towarzystwo “Amazonki”
ul. Klonowa 4/29
11-400 Kętrzyn
tel: 668 300 936 / 698 682 412
amazonki.ketrzyn@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”
ul. Artwińskiego 3c
25-734 Kielce
tel. (41) 367 44 28 / 503 023 030
amazonki@onkol.kielce.pl

Kłodzkie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Zawiszy Czarnego 2/15
57-300 Kłodzko
tel: 691 373 353
beatabartnik@op.pl

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

Koniński Klub „Amazonki”
ul. Przemysłowa 4, 62-510 Konin
tel. (63) 243 83 00 / 530 808 521
amazonkikonin@gmail.com

Świętokrzyski Klub „Amazonki”
ul. Partyzantów 3
26-200 Końskie
tel. (41) 372 25 85 / 605 333 660

Stow. Koszaliński Klub „Amazonka”
ul. Morska 9
75-212 Koszalin
tel. (94) 341 29 46 / 608 070 308
klubamazonkakoszalin@neostrada.pl

Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek „Hipolita”
ul. Bernardyńska 2
64-000 Kościan
tel. (65) 511 51 00 / 697 53 38 51

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Piechowskiego 36
83-400 Kościerzyna
tel. 692 67 21 29

Krakowskie Towarzystwo Amazonek Instytut Onkologii
ul. Garncarska 11
31-115 Kraków
tel. (12) 422 99 00 w.235 / 509 346 196
klub@amazonki.krakow.pl

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

Stowarzyszenie Krotoszyński Klub “Amazonki”
ul. Zdumowska 12
63-700 Krotoszyn
tel: 691 313 479
amazonki.krotoszyn@wp.pl

Krzeszowickie Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi “Amazonka”
ul. Daszyńskiego 1
32-065 Krzeszowice
tel. (12) 282 00 22 w.254 / 601 211 694

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

Stow. Kutnowski Klub „Amazonki”
ul. Kościuszki 52/44
99-300 Kutno
tel. (24) 355 81 00 w.478 / 515 195 107
kutnowskieamazonki@wp.pl

Kwidzyńskie Stowarzyszenie "Amazonki"
Pl. Plebiscytowy 2
82-500 Kwidzyń
tel. 693 163 537

Legionowski Klub Amazonek
ul. Piłsudskiego 3
05-120 Legionowo
tel. (22) 784 05 15 / 501 346 236
spp-nadzieja@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 15 64 53

Legnickie Stow. Amazonek „Agata”
ul. Jordana 17
59-220 Legnica
tel. 533 654 645
agaty.amazonki.legnica@onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii Amazonki
ul. Zwycięstwa 12
84-300 Lębork
tel. 505 021 949

Stowarzyszenie “Łużyckie Amazonki”
ul. Mickiewicza 7
59-800 Lubań
tel. (75) 722 39 69 / 602 348 956

Klub Kobiet po Mastektomii „Agata”
ul. Sienkiewicza 3
59-300 Lubin
tel. (76) 479 08 09

Lubelskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Organowa 2a
20-850 Lublin
tel. (81) 740 07 45 / 502 139 936
amazonki.lublin@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek Łask Kolumna
ul. Śląska 3
98-100 Łask Kolumna
tel: (43) 675 43 63

Stowarzyszenie Kobiet „Amazonki”
ul. Krasnystawska 52
21-010 Łęczna
tel. (81) 752 62 22 / 724 124 322
bozena452@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym
Al. Piłsudskiego 11 a pok. 410
18-400 Łomża
tel. (86) 473 32 63 / 604 088 098
amazonki.lomza@gmail.com

Stowarzyszenie Łowicki Klub Amazonek
os. Bratkowice 35
99-400 Łowicz
tel. 697 252 658
amzonkilowicz@o2.pl

Stowarzyszenie Łódzki Klub “Amazonka”
ul. Paderewskiego 13
93-530 Łódź
tel. (42) 684 98 56 / 601 319 103
amazonki@amazonki-lodz.org

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Narutowicza
82-200 Malbork
tel. 608 894 569

Stowarzyszenie Amazonek Powiatu Mieleckiego
ul. Tańskiego 2
39-300 Mielec
tel: (17) 788 33 49 / 795 723 112
tonia@emil.tnp.pl

Klub Amazonek
ul. K. Wyszyńskiego 3/1
64-400 Międzychód
tel. 600 59 18 39

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Konstytucji 3-go Maja 15
66-300 Międzyrzecz
tel. (95) 742 11 38
amazonkimiedzyrzecz@interia.pl

Stowarzyszenie Amazonek Pozwiatu Mikołowskiego
ul. Krawczyka 16
43-190 Mikołów
tel. 692 568 116 / 603 177 071
mikolowamazonki@gimail.com

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

Klub Amazonek
ul. Kościuszki 10
88-300 Mogilno
tel. 695 748 946

Morąskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Dworcowa 9 ,
14-300 Morąg
tel. (89) 757 34 52

Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”
ul. Grunwaldzka 7
41-400 Mysłowice
tel. (32) 316 12 67 / 510 125 908
kontakt@amazonki-myslowice.pl

Klub „Amazonki”
ul. Warszawska 14a/1
13-100 Nidzica
tel. (89) 625 42 21 / 625 31 44

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”
ul. Parafialna 4/8
67-100 Nowa Sól
tel. (68) 387 71 00 / 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 / 502 148 935
grazynakil@wp.pl

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

Nowotomyskie Stowarzyszenie "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

Stowarzyszenie Oleśnicki Klub Amazonek „Victoria”
ul. Kochanowskiego 5
56-400 Oleśnica Śląska
tel: (71) 314 91 82
bogusz9@o2.pl

Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym
ul. Legnicka 21
59-830 Olszyna
tel. 506 82 84 24

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

Opoczyński Klub „Amazonek” OKA
ul. Kopernika 3a
26-300 Opoczno
tel. 607 378 217
amazonki.opoczno@op.pl

Klub Amazonka przy Opolskim Centrum Onkologii
ul. Katowicka 66a
45-060 Opole
tel. 608 529 477
viosik@op.pl

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

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

Ostródzkie Towarzystwo Amazonki
ul. Olsztyńska 2
14-100 Ostróda
tel. (89) 646 03 80 / 607 162 680

Ostrowski Klub “Amazonki”
ul. B. Limanowskiego 17
63-400 Ostrów Wlkp.
tel. 512 264 164 / 501 135 813
amazonki2@wp.pl

Piaseczyński Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Piłsudskiego 10
05-500 Piaseczno
tel. (22) 737 03 50

Wspólnota Amazonek „Feniks”
ul. Piłsudskiego 5
41-940 Piekary Śląskie
tel: (32) 229 11 77 / 510 093 194
szoltysik@interia.pl

Stowarzyszenie Pilski Klub „Amazonki”
ul. Niemcewicza 10d
64-920 Piła
tel. (67) 353 23 69 / 694 772 667

Stow. Klub "Amazonki" w Pionkach
ul. Legionistów 38
26-670 Pionki
tel. 516 998 545 / 885 302 121

Piotrkowskie Stow. Amazonki “Kamilki”
ul. Kostromska 57/4 bl.22
97-300 Piotrków Trybunalski
tel. (44) 647 08 96 / 607 867 188
amazonki_piotrkow@op.pl

Pleszewski Klub “Amazonki”
ul. Poznańska 125b
63-300 Pleszew
tel: (62) 742 74 43 / 399 134 380
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 Kobiet po Mastektomii Polickie Amazonki
ul. Bankowa 9a/7
72-010 Police
tel. (91) 317 04 40

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

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

Świętokrzyski Klub “Amazonki”
ul. Czarnieckiego 15/2
28-230 Połaniec
tel. 509 867 257

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Słowackiego 85
37-700 Przemyśl
tel. (16) 670 43 71 / 790 216 357

Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Przebendowskiego 16a
84-100 Puck
tel. (58) 673 15 79

Stowarzyszenie Klub Kobiet
po Mastektomii Amazonki „Dana”
ul. Sandomierska 14
26-600 Radom
tel.(48) 366 23 85 / 607 423 794

Stow. Radomszczański Klub „Amazonek”
ul. Przedborska 39/41
97-500 Radomsko
tel. 608 087 055
zosiak@wp.pl

Stowarzyszenie Rawicki Klub “Amazonka”
ul. Ignacego Buszy 5
63-900 Rawicz
tel: 782 065 479 / 605 437 181

Rudzkie Stowarzyszenie Amazonki “Relaks”
ul. Oddział Młodzieży Powstańczej 12
41-707 Ruda Śląska
tel. (32) 340 51 00 / 505 013 823
amazonki@o2.pl

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

Stowarzyszenie Amazonek „Odnowa”
ul. Kosciuszki 17
44-200 Rybnik
tel. (32) 422 72 21 / (32) 423 55 11

Stowarzyszenie Rzeszowski Klub “Amazonki”
ul. Malczewskiego 15/33
35-111 Rzeszów
tel.507 110 387 / 507 243 149
hlub@interia.pl

Świętokrzyski Klub Amazonki “Oaza”
ul. Armii Krajowej 1
27-600 Sandomierz
tel. (15) 832 54 96

Stowarzyszenie Amazonki Siedlce
ul. Czerwonego Krzyza 41
08-110 Siedlce
tel 666 511 059 / 517 844 266
amazonki.siedlce@o2.pl

Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek
“Razem” Klub "Chemik"
ul. Niepodległości 51
41-100 Siemianowice Śląskie
tel. (32) 22 84 396 / 666 034 378
helena.kasperczyk@onet.pl

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

Klub Amazonek przy Poradni Chirurgii
Onkologicznej ZOZ
ul. Szpitalna 1
26-110 Skarżysko Kamienna
tel. (41) 253 14 43 w.272 / 504 273 520

Skierniewickie Stowarzyszenie
„Amazonka”
ul. Rybickiego 6
96-100 Skierniewice
tel. 515 683 886

Słupskie Stowarzyszenie „Amazonka”
ul. Jaracza 9
76-200 Słupsk
tel. (59) 847 50 92 / 505 578 785
jadwiga.wilczak@wp.pl

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

Sosnowieckie Stowarzyszenie Amazonek
„Życie”
ul. 3 Maja 33
41-200 Sosnowiec
tel. 603 384 414 / 510 182 354
ssazycie@wp.pl

Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Kobiet po
Mastektomii “Amazonka”
ul. Dmowskiego 1
37-450 Stalowa Wola
tel. 665 242 075

Starachowicki Klub „Amazonek”
ul. Mrozowskiego 9
27-200 Starachowice
tel. (41) 274 33 10

Klub Kobiet ”Amazonka” przy
Starogardzkim Centrum Rehabilitacji
ul. Mickiewicza 9
83-200 Starogard Gdański
tel. 608 135 628

Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”
Pl. Majdanek 7
73-110 Stargard Szczeciński
tel. (91) 577 07 09 / 509 103 841
amazonki_stargard@wp.eu

Staszewski Klub “Amazonek”
ul. 11 Listopada 78
28-200 Staszów
tel. 691 968 044

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

Klub Kobiet po Mastektomii “Amazonki”
ul. Noniewicza 71
16-400 Suwałki
tel. (87) 567 18 74 / 508 194 743

Stowarzyszenie Amazonek „Halszka”
ul. Jonstona 4 ,
64-500 Szamotuły
tel: 600 822 887 / 502 291 600

Stowarzyszenie Amazonek „Agata”
ul. M. Kopernika 7
70-241 Szczecin
tel. (91) 488 18 68 / 502 583 433
agata_szczecin@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek
ul. 9 Maja 12
78-400 Szczecinek
tel. 888 196 928 / 604 451 024
ggolczyk@interia.pl

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

Towarzystwo Śremskich Amazonek
ul. Poznańska 32
63-100 Śrem
tel. (61) 285 65 65 / 664 201 264

Świdwińckie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Kołobrzeska 43
78-300 Świdwin
tel. (94) 365 00 88 / 662 792 467
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. Piastowska 55
72-600 Świnoujście
tel. (91) 322 20 52 / 601 889 946
amazonki-stow@wp.pl

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

Stowarzyszenie Amazonek
„Pomocna Dłoń”
ul. Konstytucji 3 Maja 11
39-400 Tarnobrzeg
tel. (15) 830 13 16 / 505 816 084

Tarnogórskie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Sienkiewicza 16
42-600 Tarnowskie Góry
tel: (32) 381 87 62 / 501 666 530

Stowarzyszenie „Amazonka”
ul. Lwowska 178a,
33-100 Tarnów
tel: (14) 631 53 06 / 607 75 48 48

Klub Kobiet po Mastektomii
„Amazonka”
ul. Żwirki 49
83-110 Tczew
tel. 502 448 128 / 585 325 996

Tomaszowskie Stowarzyszenie
„Amazonek”
ul. Św. Antoniego 55
97-200 Tomaszów Mazowiecki
tel. 668 028 690

Toruńskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Wojska Polskiego 47a
87-100 Toruń
tel. 661 491 991
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
58-309 Wałbrzych
tel. 605 215 806

Stowarzyszenie Kobiet
Ziemi Wałeckiej “Amazonka”
ul. Dąbrowskiego 6
78-600 Wałcz
tel: 502 441 053
ewamarekborawscy@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
Warszawa Centrum
ul. Roentgena 5
02-781 Warszawa
tel. (22) 546 28 97 / 501 948 848
amazonki@free.ngo.pl

Warszawskie Stowarzyszenie “Amazonek”
ul. Goldoniego 1
01-913 Warszawa
tel. 606 400 656 / 608 616 581
ambiel@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet po
Mastektomii „Amazonki”
ul. Boh. Września 7
02-389 Warszawa - Ochota
tel. (22) 823 23 84 / 605 611 557

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii
„Amazonki” Praskie
ul. Krypska 39
04-082 Warszawa - Praga
tel. 501 496 889

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

Feniks Klub Amazonek Warszawa - Targówek
ul. Pobrzańska 6
03-337 Warszawa
tel. 668 854 400 / 507 303 120
feniksamazonki@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Dantyszka 3/5
87-200 Wąbrzeźno
tel: (56) 688 00 28 / 679 618 620

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

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

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

Stowarzyszenie Amazonek Wschowskich
ul. Garbarska 11a
67-400 Wschowa
tel. 511 612 171 / 603 282 472
amwscho@interia.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
przy Szpitalu F. Ceynowy
ul Jagalskiego 10
84-200 Wejherowo
tel. (58) 672 66 09

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

Stowarzyszenie Kobiet
po Mastektomii „Amazonki”
ul. Chopina 10a
87-800 Włocławek
tel. (54) 231 46 65 / 693 044 765
amazonki@wp.pl

Świętokrzyski Klub Amazonki
ul. Wiśniowa 19
29-100 Włoszczowa
tel. (41) 394 41 61

Wodzisławskie Stowarzyszenie “Amazonek”
ul. Bogumińska 4b
44-300 Wodzisław Śląski
tel: (32) 454 57 16 / 728 479 889
teresakroczek@wp.pl

Wolsztyńskie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. 5-go Stycznia 20
64-200 Wolsztyn
(68) 347 21 85

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

misalamon@gazeta.pl

Klub Amazonek
ul. 3 Maja 16
07-200 Wyszków
tel. (29) 742 40 97

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

Stow. Kobiet po Mastektomii Amazonki
ul. Kolegiacka 16
22-400 Zamość
tel. (84) 638 52 82
zamojskieamazonki@poczta.onet.pl

Klub Stowarzyszenie Amazonek i Osób
z Problemem Onkologicznym
ul. Blanowska 40
42-400 Zawiercie
tel. 503 586 239 / 603 122 413
amazonki.zaw@gmail.com

Zbąszyńskie Stowarzyszenie Amazonek
"Stokrotka"
ul. Garczyńskich 5
64-360 Zbąszyń

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

Klub Kobiet Amazonki
ul. Traugutta 77
59-900 Zgorzelec skr poczt. 162
tel. (75) 775 04 00

Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Dąbrowskiego 35
65-021 Zielona Góra
tel. (68) 327 21 86 / 609 037 095
amazonki.zgora@wp.pl

Złotowski Klub Amazonek Fundacja
na Rzecz Pomocy Osobom
Niepełnosprawnym "Kraina"
ul. Konopnickiej 15a
77-400 Złotów
tel. (67) 263 35 86 / 604 728 299
amazonki.zlotow@wp.pl

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

Żarskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Skarbowa 2/104
68-200 Żary
tel: (68) 470 42 62 / 696 117 182
sowczarz@interia.pl

Stowarzyszenie Kobiet
z Problemem Onkologicznym
„Amazonki”
ul. Jana Pawła II nr 2
96-300 Żyrardów
tel. 516 016 269 / 502 155 696