

**BIULETYN ŚRODOWISKA  
POLSKICH AMAZONEK  
Sierpień 2017**

# NASZE ŻYCIE

**numer 73**

## **„Życie od nowa” czyli społeczny fenomen Amazonek**

**20 –lecie  
Sieradzkiego Klubu Amazonka**

ISSN 1429-3846



**POZnań\***

\*Miasto know-how

druk biuletynu sfinansowano  
ze środków Urzędu Miasta Poznania

*T*ego letniego poranka, kiedy liście pokryte są jeszcze wilgocią po wczorajszych deszczach, a słońce nieśmiało wychyla się zza chmur, ciepło otulając mnie swoimi promykami, obserwuję drzewa, krzewy, które mimo wysokich temperatur wzrastają coraz wyższe i zdrowsze niż w przeciągu ostatnich miesięcy. Pozwalam sobie na moment rozkoszowania się tym spektaklem. Wygodnie rozsiadam się w fotelu z wyprostowanymi nogami, zamykam oczy i nasłuchuję budzącą się ze snu naturę. Owady coraz donośniej brzęczą, piskłeta upominają się głośniejsze o śniadanie. W chwili takiego spokoju, ma się wrażenie, że wszystko stanęło w miejscu. Stwarza to okazję do zwolnienia tempa, chwili refleksji. Dostrzegamy piękno we wszystkim co nas otacza.

Lato to czas kiedy nasi przyjaciele pomrukują o zbliżających się urlopach, obozach dziecięcych i zajęciach na świeżym powietrzu. Nas Amazonki też czeka wiele atrakcji tegorocznego lata. Zainaugurowaliśmy wiele kolejnych, ciekawych projektów. Czekają nas, nieorganizowane dotychczas na taką skalę, ogólnopolskie masowe spotkania w ramach kampanii „Jest Jak Jest. Sprawna Ja”. Pierwsze spotkanie odbędzie się już w sierpniu w Sierakowie Wielkopolskim, w programie przewidziane są zawody sportowe – biegi nordic walking oraz spektakl „Jest Jak Jest” poświęcony postaci Prudencji - kobiety zmagającej się z chorobą nowotworową, w którą wciela się Agnieszka Różańska, aktorka poznańskiego Teatru. Następne spotkania w ramach tego projektu zaplanowane są w Gdańsku, Warszawie oraz Częstochowie. Wkrótce będą miały miejsce również kolejne odsłony artystycznych warsztatów pn. „Artystyczny Świat Amazonek” oraz kontynuacja wyjazdów trekkingowych w ramach akcji „Razem przez góry”, które nie byłyby możliwe bez wsparcia otrzymanego z PFRON.

Tymczasem pragnę zaprosić Wszystkich Czytelników do lektury kolejnego numeru naszego biuletynu. Znajdziecie w nim relację z ostatnich najciekawszych wydarzeń w naszym środowisku, między innymi z uroczystych obchodów jubileuszy naszych Klubów, swoje 20-lecie obchodziły Sieradzkie Amazonki oraz swoją 5-tą rocznicę świętowały Amazonki na Podhalu. Szczególnie polecam zapoznanie się z artykułami autorstwa Aleksandry Rudnickiej poświęconym problemom z jakimi stykają się kobiety z zaawansowanym rakiem piersi w Polsce.

Pragnę przekazać Wam Drodzy Czytelnicy gorące życzenia wspaniałych wrażeń. Niech wakacyjna aura Was nie ominie, otulajcie się ciepłymi promieniami słońca, wypoczywajcie oraz radujcie się pięknem otaczającej nas zewsząd natury. A w deszczowe dni pamiętajmy, że „uśmiech jest jak słońce, które spędza chłód z ludzkiej twarzy”.

Ciepłymi myślami ślę Wam pozdrowienia,  
Krystyna Wechmann.

## Biuletyn Środowiska Amazonek

w numerze:

**NASZE  
ZYCIE**BIULETYN ŚRODOWISKA POLSKICH AMAZONEK  
•SIERPIEŃ 2017•**Zaawansowany rak piersi  
i przewlekłe choroby  
nowotworowe***Aleksandra Rudnicka* str. 3**Udało się -  
„Jest jak jest” w Gnieźnie***Krystyna Lubińska* str. 15**„Życie od nowa”***Aleksandra Rudnicka* str. 7**“Zmiana stylu życia, a zdrowie  
Amazonek”***Krystyna Borowiak* str. 17**20-lecie Sieradzkiego Klubu  
Amazonka***Janina Romek* str. 9**V rocznica klubu podhalańskich  
Amazonek***Ewa Palider* str. 19**Warsztaty rehabilitacyjno-  
rekreacyjne złotych  
Amazonek***Katarzyna Piątkowska* str. 13**XIII Wielkopolska Spartakiada  
Pływacka Amazonek**

str. 21

KALENDARIUM str. 24

W skład kolegium redakcyjnego wchodzi: 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



# **Zaawansowany rak piersi i przewlekłe choroby nowotworowe – problem medyczny, społeczny i ludzki**

*Aleksandra Rudnicka*

Z zaawansowanym rakiem piersi, zetknęłam się przed 20. Laty towarzysząc w chorobie i odchodzeniu najbliższej przyjaciółce – Basi. Pisząc o tym problemie trudno mi więc będzie wyzbyć się osobistego tonu i spojrzenia z perspektywy czasu, bo choć w ostatnich dekadach dokonał się ogromny postęp w medycynie, zaszły zmiany w świadomości społecznej, a rak w przypadku wielu nowotworów stał się chorobą przewlekłą, to jednak problem nie zniknął. Nadal jest wyzwaniem dla medycyny, społeczeństwa, chorych i ich bliskich.

## **Historia Basi**

Kiedy przed 20. laty usłyszałam o diagnozie raka piersi u mojej przyjaciółki Basi wiedziałam tylko, że jest to śmiertelna choroba, z której udało się wyleczyć niewiele kobiet. Basię skierowano do lekarza opieki paliatywnej, co było dla mnie jednoznaczne z tym, że pozostało

jej niewiele czasu. Jednak ani chora, ani ja, ani grono jej przyjaciół nie umieliśmy się z tym pogodzić. Skoro oficjalna medycyna nie oferowała żadnych opcji terapeutycznych, pozostały alternatywne metody leczenia. Ku naszemu zdziwieniu nawet osoby „leczące” w ten sposób nie podjęły się terapii. Jeden z lekarzy zalecił stosowanie – ale przez krótki czas – sterydów, co rzeczywiście podniosło samopoczucie Basi. Na chwilę wróciły jej też siły i apetyt. Po ich odstawieniu jej stan zaczął się gwałtownie pogarszać, a tomografia wykazała przerzuty do mózgu. Jedyne, co mogliśmy zrobić, to być przy naszej przyjaciółce. Zorganizowaliśmy domowe hospicjum. Basia zmarła w majowy poranek, w dniu moich imienin. Od tej pory przestałam je obchodzić.

Basia, od momentu postawienia diagnozy do zgonu, zmagала się z chorobą przez pół roku. Objawy



## Biuletyn Środowiska Amazonek

nowotworu wystąpiły wcześniej w postaci siniaka, guzka piersi, który w ostatnim stadium stał się otwartą, krwawiącą raną. Objawy te zostały niestety zbagatelizowane – *Ktoś mnie potrącił w tramwaju i zrobił mi się siniak, guzek, pewnie zaraz się wchłonie, nie ma co się martwić*. Także to, o czym dzisiaj mówi się tak wiele, czyli zdrowy styl życia i unikanie czynników ryzyka, w przypadku mojej przyjaciółki wiele pozostawiało do życzenia. Była namiętną palaczką, uwielbiała się opalać, również na solariach, a do tego dołączył jeszcze stres, jaki przeżyła po stracie ukochanej osoby. Dziś, kiedy słyszę kobietę mówiącą o najmniejszej zmianie w piersi, nie daję jej spokoju dopóki się nie przebada.

### **Zaawansowany rak piersi, czy można go leczyć?**

To, co utkwilo najsilniej w mojej pamięci z tamtego trudnego czasu, to poczucie bezsilności, bezradność i łącząca się z nim złość na siebie, że nie potrafię pomóc, że tak niewiele mogę zrobić, ale przede wszystkim złość, na lekarzy, na medycynę. Rzeczywiście medycyna dwadzieścia lat temu niewiele potrafiła zaoferować kobietom z zaawansowanym rakiem piersi. Sterydy, opieka paliatywna i terminalna to było to, co w najlepszym razie mogły

otrzymać. Większość kobiet słyszała od lekarza: *W tym stanie nic nie mogę dla pani zrobić*.

Współczesna medycyna kobietom z przerzutowym rakiem piersi ma do zaproponowania coraz więcej opcji terapeutycznych dostosowanych do podtypu tego nowotworu, nasilenia choroby, ogólnego stanu chorej i jej indywidualnych potrzeb. Czy to oznacza, że wszystkie kobiety z rozpoznanym zaawansowanym rakiem piersi są tak w Polsce leczone? Niestety nie. Tylko nieliczne wysokospecjalistyczne ośrodki podejmują się ich terapii. Ostatnio zadzwoniła do mnie młoda 20. letnia dziewczyna z Warszawy, której matce chorej na przerzutowego raka piersi, odmówił leczenia jeden z renomowanych, o najdłuższej tradycji w leczeniu tego nowotworu szpital. Usłyszała dokładnie to, co mówiono pacjentkom dwie dekady temu – *Nic już nie możemy zrobić*. Na szczęście chorą zajęła się inna placówka, rozpoczęto leczenie. Dziewczyna zadała mi w tej rozmowie najtrudniejsze pytanie – *Czy zaawansowanego raka piersi można wyleczyć, czy moja mama wyzdrowieje?* Odpowiedziałam jej, że choć jest to obecnie choroba nieuleczalna, to u wielu pacjentek ma charakter przewlekły. Wyjaśniłam, że współcześnie terapia kobiet z zaawansowanym

## Biuletyn Środowiska Amazonek

rakiem piersi to nie tylko coraz nowocześniejsze, skuteczniejsze leki, o mniejszej toksyczności, ale i kompleksowe leczenie pomagające pokonać ból i dolegliwości związane z przerzutami. Leczenie to prowadzi wielospecjalistyczny zespół, a jego celem jest przedłużenie życia pacjentek takich jak jej mama i podniesienie jego jakości. *Co to znaczy choroba przewlekła, jak długo moja mama będzie żyła?* – usłyszałam następne trudne pytania.

### Rak chorobą przewlekłą

Lekarze zwykle odpowiadając na takie pytania odwołują się do danych z rejestrów medycznych, które podają medianę przeżycia pacjenta z daną chorobą. W Polsce uważa się, że jeśli pacjent z chorobą nowotworową przeżyje pięć lat od momentu zakończenia terapii to jest wyleczony. W przypadku zaawansowanej choroby nowotworowej 5. letni czas przeżycia jest medycznym sukcesem. Kiedy mediana przeżycia na dany nowotwór, który dotąd uważany był za chorobę śmiertelną, o krótkim czasie przeżycia, zbliża się do 5 lat, uważa się go za chorobą przewlekłą. Dotyczy to m.in. zaawansowanego raka piersi, a ostatnio dołączył do tej grupy nowotworów rak płuca. Jest też inna grupa chorób tzw. choroby indolentne o przewlekłym, powolnym przebiegu, do których

należą przede wszystkim raki krwi, np.: chłoniaki nieziarnicze, przewlekła białaczka limfocytowa, przewlekła białaczka szpikowa.

Definicje choroby przewlekłej skupiają się wokół biomedycznej perspektywy i uwzględniają trzy parametry: czas trwania, przebieg oraz medyczne skutki choroby. O ile przebieg i medyczne skutki choroby są w danej jednostce przewidywalne, o tyle czas często wymyka się ze statystyk. Dlatego lekarze niechętnie odpowiadają na pytanie – *Ile mi czasu zostało?* Co więcej, jak wynika z jednego z badań, pacjenci najczęściej żyją dokładnie tyle czasu, ile im lekarz powie. Wielu chorych ma też „magiczną moc” zaklinania czasu – ustalania czasu swojego przeżycia w związku z ważnym w ich życiu wydarzeniem: ślubem, maturą dziecka, urodzinami wnuczki. Obecnie, wydaje się, że dla chorych przewlekłe ważniejszym od pytania o długość życia, staje się pytanie o jego jakość.

### Wykorzystaj czas na życie

Dla chorych przewlekłe ze względu na ich szczególny stan zdrowia istotne są 3 czynniki: zapewnienie warunków samorealizacji i poczucia bezpieczeństwa oraz wsparcie terapeutyczne. Jak ważne jest zapewnienie pacjentom z przewlekłą

## Biuletyn Środowiska Amazonek

chorobą możliwości samorealizacji świadczy film „Chce mi się żyć” w reżyserii Athenie Sawidis zrealizowany w ramach kampanii „Wykorzystaj czas na życie” prowadzonej przez Fundację „Żyjmy Zdrowo”. Jego bohaterki – kobiety z zaawansowanym rakiem piersi, mimo choroby żyją pełnią życia – pracują zawodowo, poświęcają dużo czasu rodzinie i przyjaciołom, spełniają od lat niezrealizowane marzenia, oddają się swoim pasjom. Patrząc na ich życie zastanawiamy się, jak to jest możliwe, że są tak radosne, pełne energii i nadziei? Z pewnością dlatego, że w chorobie mają zapewnione poczucie bezpieczeństwa, jakie daje im świadomość, że są dobrze leczone przez prowadzącego lekarza. Tak, podkreślmy to – „swojego” prowadzącego lekarza, z którym mają stały kontakt, do którego mają pełne zaufanie, którego mogą śmiało zapytać o nawet najbardziej intymne problemy związane z chorobą i terapią. Oczywiście są też pacjentki, które zwłaszcza w krótkim czasie po usłyszeniu diagnozy nie chcą nic wiedzieć o swojej chorobie, o rokowaniach. Wtedy lekarzowi pozostaje kontakt z rodziną, z opiekunami.

Poczucie bezpieczeństwa, a także obniżenie lęku i opanowanie trudnych emocji, jakie towarzyszą przewlekłej chorobie daje wsparcie, zarówno to

świadczone przez profesjonalistów – psychoonkologów, terapeutów, jak i przez rodzinę, bliskich, przyjaciół.

### **Porozmawiajmy...**

Kobiety, które chorowały na zaawansowanego raka piersi kilka dekad temu były niezauważalne dla społeczeństwa, problem zaawansowanego raka piersi nie istniał w przestrzeni społecznej. Choroba zwykle rozwijała się szybko i chore znikały niepostrzeżenie z miejsca pracy, kręgu znajomych. O ich chorobie wiedzieli zwykle tylko najbliżsi. Obecnie, kiedy zaawansowany rak piersi stał się chorobą przewlekłą, a osoby z tą postacią nowotworu żyją, pracują wśród nas, społeczeństwo zaczęło dostrzegać ten problem. Państwo oferuje im różne formy zabezpieczeń socjalnych, a pracodawcy uważają za swój moralny obowiązek pomaganie takiej osobie, ułatwianie jej godzenia pracy z terapią.

Większość z nas chce wspierać kobiety z rakiem, które są naszymi bliskimi, przyjaciółkami, znajomymi. Problem z tym, że nie potrafimy, nie wiemy jak, nie umiemy nawet rozpocząć rozmowy na ten temat. Wspieranie osób przewlekłe chorych nie jest prostym zadaniem. Aby robić to umiejętnie, z korzyścią dla chorego



## Biuletyn Środowiska Amazonek

i jednocześnie samemu przetrwać trudny czas choroby osoby bliskiej, nie wystarczą dobre chęci. Tego się trzeba nauczyć. Wiedzą o tym najlepiej Ochotniczki – przeszkolone Amazonki, które od lat świadczą wsparcie kobietom z rakiem piersi na szpitalnych oddziałach. Jednak, jak same przyznają, nawet dla nich przypadki kobiet z zaawansowanym nowotworem piersi są trudne, a zwłaszcza wtedy, kiedy choroba powraca. Dlatego Amazonki ze Stowarzyszenia Warszawa-Centrum zorganizowały konferencję, warsztaty dla Ochotniczek i wydały Poradnik „Porozmawiajmy...” dla osób wspierających kobiety z zaawansowanym rakiem piersi: personelu medycznego, rodzin, bliskich i Amazonek. Oprócz wiedzy medycznej – artykułu onkologa klinicznego, porad pielęgniarki onkologicznej oraz pracownika socjalnego zasadniczą część Poradnika stanowi tekst dr n. med. Marioli Kosowicz – psychoonkologa. Doktor Mariola Kosowicz pisząc o różnych aspektach psychologicznych zaawansowanego raka piersi, m.in. wskazuje jak posługiwać się najprostszymi narzędziami wsparcia, jakimi są umiejętność słuchanie chorej i rozmowa z nią.

### Jest jak jest

Kampanię poświęconą zaawansowanemu rakowi piersi prowadzi od dwóch lat Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”. Trzeba przyznać, że **Federacja podjęła się mówienia o najtrudniejszym problemie związanym z zaawansowanym rakiem piersi, jakim jest terminalny stan choroby i przygotowanie do odchodzenia.** Kampanią **JEST JAK JEST Amazonki po raz kolejny odważnie przełamują tabu wokół raka piersi prowadząc publiczną dyskusję na trudny, pomijany dotąd temat.** Pretekstem do podejmowania rozmów o śmierci, żegnaniu się z bliskimi jest monodram Agnieszki Różańskiej **JEST JAK JEST** powstały w oparciu o książkę Maliny Stahre-Godyckiej „Dwie kobiety jedna nadzieja”, będącej autentyczną historią autorki i jej zmarłej na raka piersi przyjaciółki. Spektakl ten, pokazywany w wielu miejscach w Polsce, wywołuje zawsze poruszenie, a toczące się po nim rozmowy uświadamiają potrzebę zarówno chorych jak i ich bliskich mówienia o przygotowaniu się obu stron do mającej nadejść śmierci, do pogodzenia się z nią i uporządkowania ziemskich spraw.

# „Życie od nowa” czyli społeczny fenomen Amazonek

Aleksandra Rudnicka

Niewiele jest w Polsce stowarzyszeń pacjentów, które na trwałe wpisały się w historię i nadal świadomie tworzą swój *ethos*, będąc wzorem dla innych organizacji chorych. Należą do nich Amazonki zrzeszające 26 tys. kobiet chorych na raka piersi w Polsce. Fenomen Amazonek stał się przedmiotem rozważań socjologów. Jedną z takich prac jest książka Edyty Zierkiewicz i Krystyny Wechmann „Życie od nowa”.

Odpowiedź na pytanie – *W czym tkwi siła Amazonek?* – nie jest prosta. Próbowала odpowiedzieć na nie w książce **„Mam go! Rak piersi – strefa prywatna, strefa publiczna”** Anna Mazurkiewicz, dziennikarka, socjolog, z osobistym doświadczeniem raka piersi. Niezwykle cennym spostrzeżeniem poczynionym i udokumentowanym w tej pracy jest fakt, że problem raka piersi właśnie za sprawą Amazonek, z przestrzeni prywatnej został wprowadzony do przestrzeni publicznej. Autorka podkreślała też ogromną rolę wsparcia, jakie dają sobie kobiety dotknięte tą chorobą.

Edyta Zierkiewicz i Krystyna

Wechmann zwróciły szczególną uwagę na inny aspekt mocy ruchu Amazonek, którym jest siła jego liderek, będąca napędem poczynań zarówno poszczególnych stowarzyszeń, jak i całej Federacji. Krystyna Wechmann jest właśnie taką liderką, założycielką Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki” i od 3 kadencji prezesem Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”. Jej biografia stała się tłem historii ruchu kobiet po leczeniu raka piersi w Polsce opisaną w książce „Amazonki – moje życie” (2013).

Książka ta była pierwszą wspólną pracą Edyty Zierkiewicz, socjologa, adiunkta w Instytucie Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego i Krystyny Wechmann. W ostatnio wydanej, **„Życie od nowa. Społeczne zaangażowanie Amazonek – aktywne pacjentki”** (2016) autorki zataczają szerszy krąg problemów poznawczych, przedstawiając metamorfozy ruchu Amazonek w Polsce na tle przemian podobnych organizacji kobiecych na świecie, a zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej.

## Biuletyn Środowiska Amazonek

W tej pracy tłem rozważań są historie polskich Amazonek, kobiet które po leczeniu raka piersi, stały się aktywnymi, świadomymi, społecznie zaangażowanymi pacjentkami, często liderkami swoich organizacji.

Autorki pokazują, jak zmieniał się na przestrzeni lat – od 7. dekady XX wieku do czasów obecnych – wizerunek kobiety z rakiem piersi, wskazując na znaczenie organizacji pacjentek onkologicznych w tym procesie. Wyróżniają V etapów. Pierwszy do lat 70. XX wieku, kiedy kobieta chora na raka piersi pełniła rolę ofiary, noszącej stygmat śmiertelnej choroby, miała poczucie wyobcowania. Wiele kobiet swoją chorobę postrzegało jako karę za grzechy, za niemoralne prowadzenie się. Czuły się zranione, miały poczucie niesprawiedliwości społecznej. W sferze publicznej o raku nie mówiło się, obowiązywało pełne tabu na ten temat. Etap II, od lat 70. do 80. to czas, kiedy kobieta z rakiem piersi staje się pacjentką, osobą mającą świadomość, że rak to choroba, a nie kara boska, ale jednocześnie jest bezradna wobec niej i z pełnym zaufaniem oddaje się w ręce lekarzy, specjalistów, podporządkowując się ich zaleceniom. Rak piersi nadal jest chorobą wstydliwą, o raku nie mówi się głośno. Etap III – Amazonki Ochotniczki – to lata 80. XX w. Pacjentka zaczyna się zastanawiać, jak usprawnić moje okaleczone ciało, rękę z obrzękiem limfatycznym, jak zachować sprawność mimo choroby. Z

potrzeb pacjentek w 1982 r. powstaje grupa gimnastyczna kobiet po leczeniu raka piersi, przy TKKF Politechniki Warszawskiej, z inicjatywy Elżbiety Jaworskiej. W 1987 r. powstaje pierwszy klub Amazonek. Głównymi celami Amazonek staje się rehabilitacja, samopomoc, wzajemne wsparcie emocjonalne, ale także zaczynają z inspiracji dr Krystyny Miki pełnić nową rolę Ochotniczki – pacjentki z doświadczeniem choroby onkologicznej, która wspiera na oddziale chore z rakiem piersi. Powstają kolejne grupy wsparcia tworzone i *de facto* kierowane przez lekarzy i innych specjalistów z dziedziny onkologii, to oni decydują jak mają być leczone kobiety, definiują ich potrzeby. IV etap, lata 90. to narodziny Amazonki-aktywistki, liderki. Następuje stopniowa destygmatyzacja choroby. Za sprawą Bożenki Krawczyk już nieżyjącej warszawskiej Amazonki, która w majowym numerze „Twojego Stylu” z 1991 r. otwarcie opowiada o swoim życiu z rakiem piersi rozpoczyna się *coming out*; o swojej chorobie zaczynają także mówić celebrytki. Amazonki stają się aktywistkami, zaczynają organizować akcje na rzecz profilaktyki i świadomości raka piersi, wiele pod znakiem różowej wstążki na wzór amerykańskich organizacji, aczkolwiek nie potrafią z nich czerpać takich korzyści, jak ich amerykańskie koleżanki. V etap, od początku XXI w., Amazonka - obywatelka biologiczna. Kobieta z rakiem piersi to z medycznego i społecznego punktu

## Biuletyn Środowiska Amazonek

widzenia osoba z niepełnosprawnością, wyedukowana, mająca wiedzę o swojej chorobie, przekazująca tę wiedzę innym. Przede wszystkim aktywna pacjentka, społecznie zaangażowana, działająca na rzecz chorych, włączająca się w pokojowe egzekwowania praw pacjentów, biorąca udział w tworzeniu zmian legislacyjnych na rzecz zdrowia wszystkich obywateli. I choć autorki określają ją mianem obywatelki biologicznej, ja nazwałabym ją Obywatelką dla Zdrowia, ponieważ w działaniach Amazonek aspekt społeczny jest równie

ważny jak medyczny.

Fenomen Amazonek to zdolność do zmian, do metamorfozy, podążanie z duchem czasu. Nie jest to równoznaczne z rezygnacją z przyjętego kodeksu wartości, na rzecz spektakularnych działań przynoszących organizacji chwilowe korzyści. W jego centrum jako niewzruszona wartość pozostaje chęć niesienia pomocy kobiecie z rakiem piersi, zachowanie szacunku dla jej wizerunku w przestrzeni publicznej.

# 20-lecie Sieradzkiego Klubu Amazonka

*Janina Romek- Prezes Zarządu Sieradzkiego Klubu Amazonka*

Sieradzki Klub Amazonka w dniu 29 czerwca 2017 r. świętował Jubileusz 20-lecia działalności.

Na obchody naszego Jubileuszu zaprosiliśmy Prezydenta Miasta Sieradza i Starostę Powiatu Sieradzkiego, którzy przyjęli patronat honorowy nad naszą imprezą. Patronat medialny pełniło „Nasze Radio”. Jako gościa honorowego zaprosiliśmy posła Sejmu RP z ziemi sieradzkiej, któremu niestety – obowiązki nie pozwoliły pojawić się – ale przekazał nam życzenia

Jubileuszowe. Gośćmi honorowymi byli także: Wiceprzewodnicząca Sejmiku Województwa Łódzkiego, oraz przedstawiciele instytucji wspierających



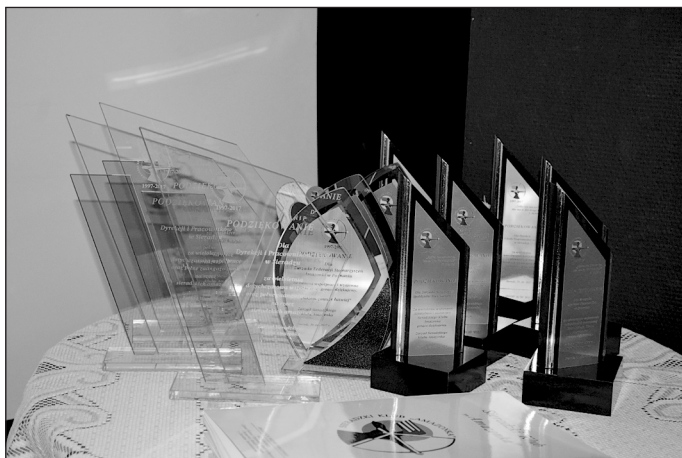


## Biuletyn Środowiska Amazonek

na co dzień Amazonki – tj. Dyrektor MOPS-u, Dyrektor PCPR-u i Naczelnik Edukacji i Spraw Społecznych UM Sieradza. Zaprosiłyśmy również naszych lekarzy, psychologa, rehabilitantki, naszych stałych sponsorów i przedstawicielki z wszystkich Klubów z województwa łódzkiego, które w następnym dniu wzięły udział w Spartakiadzie Amazonek Regionu Łódzkiego. Swoją obecnością zaszczyliły nas również zaproszone przedstawicielki Federacji i Poznańskich Amazonek: Lusia Werblińska i Lidka Sufinowicz.

Na oficjalnym spotkaniu w Sieradzkim Teatrze gościliśmy około 140 osób. Ze strony Zarządu Klubu **przekazałyśmy wszystkim wspierającym nasz Klub podziękowania**, wręczając wraz z symbolicznym kwiatkiem okolicznościowe statuetki i wykonane specjalnie z tej doniosłej okazji jubileuszowe, pamiątkowe kubki z logiem Klubu oraz słowami z naszego amazońskiego hymnu „*w sercu Was ludzie noszę...*”.

Prezydenta Miasta Sieradza, Starostę Powiatu Sieradzkiego oraz posła na Sejm RP udekorowałyśmy bursztynowym łukiem amazonek –



nazywając ich „**przyjaciółmi od piersi**”. Udekorowanym bardzo ten tytuł spodobał się. Otrzymałyśmy również mnóstwo życzeń, oraz prezentów - a ja jako wieloletnia szefowa Sieradzkiego Klubu Amazonka - otrzymałam Rubinowy Łuk aktywnej Liderki, który wręczyły mi Lusie z Lidką.

Podczas uroczystości goście mieli



okazję wysłuchać krótkiego wykładu dla Amazonek, który wygłosili psycholog oraz lekarz rehabilitacji medycznej.

Część oficjalną uwieńczył koncert

## Biuletyn Środowiska Amazonek

muzyczny dzieci ze Szkoły Muzycznej w Sieradzu. Następnie mieliśmy okazję skosztować jubileuszowego tortu, ciast oraz wznieść toast za przyszłość naszego Klubu.

Po zakończonej części oficjalnej zaprosiliśmy Amazonki oraz naszych gości na piknik w Dworze Kamionacz, do którego zawiozły nas dwa duże autokary (i kilka samochodów osobowych). Gościom zaserwowano obiad, zorganizowano grilla.

Pojawiła się nawet okazja by skosztować świeżych placzków ziemniaczanych. Czas umilała nam kapela ludowa pod nazwą „Pożarniki” – oj dostały dziewczyny ognia. Ale nic za darmo – Amazonki musiały popisać się wiedzą o Sieradzu w konkursie pn. ”Sieradz – znam to miasto”. Wcześniej

bowiem przewodnik opowiadała zebranym o mieście Sieradzu. Nie bardzo jednak dziewczyny umiały sobie poradzić z konkursem wiedzy o Amazonkach pn.



„Wiem dużo o Amazonkach”. Okazuje się, że powinnyśmy przed konkursem zorganizować również takie wykłady edukacyjne. Ale to wszystko było tylko dla zabawy. Myślę, że dziewczyny bawiły się znakomicie. Relacja z naszej 20-letniej działalności przedstawiona

została w wersji filmowej, a podobne informacje zawarte zostały w Biuletynie Informacyjnym – wydanie specjalne.

Następnego dnia, 30 czerwca odbyła się **XV Spartakiada Amazonek Regionu Łódzkiego**. Przed rozpoczęciem



## Biuletyn Środowiska Amazonek

rozgrywek zorganizowałyśmy przemarsz uczestniczek spartakiady z miejsca noclegu do hali rozgrywek. **Niosłyśmy różne hasła: np. "Rak – to nie wyrok", „Amazonki nadzieją chorych na raka”, „Sama badaj swoje piersi”.** Dziewczyny rozdawały po trasie ulotki obrazujące



poprawne samobadanie piersi. W pochodzie z nami siedł Starosta Powiatu Sieradzkiego, pochwalającego naszą publiczną manifestację. Uczestniczącym w pochodzie mediom przekazałam intencje - *mówcie wszystkim że rak to nie wyrok, ale każda kobieta powinna pamiętać o konieczności badań profilaktycznych w myśl zasady – sama badaj swoje piersi.* Od godziny 10.00 do 13.00 towarzyszyły nam silne emocje związane z rozgrywkami. Co chwilę przypominałam dziewczynom, że „Tu o medal nikt nie walczy, radość życia nam

wystarczy”. Oj – jak było energicznie wśród rozgrywających – a jak głośno wśród kibicujących. Zwyciężyła drużyna ze Skierniewic, II-gie miejsce zajął Piotrków Trybunalski, a III-cie drużyna z Sieradza. O godzinie 17.00 wręczone



zostały przez Prezydenta Miasta Sieradza puchary i dyplomy. Dziewczyny otrzymały również drobne nagrody, tj. kubeczki z naszym logo sfinansowane ze środków UM Sieradza i koszulki gimnastyczne sfinansowane ze środków Województwa Łódzkiego. Od sponsora z Nu-Medu z Tomaszowa Mazowieckiego dziewczyny z trzech zwycięskich drużyn otrzymały kijki do nordic walking. Po zawodach trwała zabawa do godziny 22.00, zakończona kolejnym noclegiem



---

Biuletyn Środowiska Amazonek

Dziewczyny po śniadaniu wyjeżdżały z Sieradza zadowolone.



---

## Warsztaty rehabilitacyjno-rekreacyjne złotowskich Amazonek

*Katarzyna Piątkowska*

W dniach 24-25 czerwca po raz piąty koleżanki ze Złotowskiego Klubu Amazonek gościły Amazonki w domku myśliwskim w Wąsoszkach na warsztatach rehabilitacyjno-rekreacyjnych. Głównym celem warsztatów jest **integracja, rozwój zainteresowań i rehabilitacja poprzez zajęcia manualne**. W ramach tych właśnie zajęć koleżanki wykonywały koszyczki ze stokrotkami techniką quilingu (technika zdobienia z wykorzystaniem wąskich papierowych pasków). Pamiętając, że w sobotę są świętojanki -

wyruszono do lasu i na pobliskie łąki, aby nazbierać pięknych kwiatów na wianki, które o zmroku uroczyście zostały puszczane na wody pobliskiej rzeczki. A wieczorem - czas relaksu - upłynął na śpiewach i tańcach do późnych godzin nocnych. Pomogły nam w tym koleżanki z zespołu wokalnego Olibabki, zaprzyjaźnionego z Klubem od wielu lat.

Natomiast na niedzielę zaplanowano warsztaty z wizażu, które poprowadziła mistrzyni w tej dziedzinie - Róża Wróblewska. Pani Róża na początek

## Biuletyn Środowiska Amazonek

przekazała garść informacji na temat typów urody, a następnie dla ochotniczek dokonała ich oceny kolorystycznej. Dopełnieniem prezentacji było wykonanie profesjonalnego makijażu jednej z koleżanek. Ogromną, miłą niespodziankę zrobił nam Starosta Złotowski - Ryszard Goławski, który odwiedził uczestniczki w niedzielę. Spotkanie było okazją do



wielu wartościowych rozmów, a Starosta zadeklarował, że będzie wspierał nasze działania, jak również postara się lepiej promować inicjatywy podejmowane przez Klub.





# Udało się - „Jest jak jest” w Gnieźnie

Krystyna Lubińska – Palicka

**W** Miejskim Ośrodku Kultury wystąpiła aktorka Agnieszka Różańska w monodramie „Jest jak jest”, przedstawiając zmagania kobiety z rakiem piersi. Na spektakl zaprosiliśmy nasze rodziny i przyjaciół, aby zobaczyli nasze codzienne zmagania z chorobą i co często dzieje się w naszej duszy w trudnych chwilach. Monodramat jest interpretacją książki Maliny Stahre-Godyckiej pt. „Dwie kobiety, jedna nadzieja”. W dwie postacie wciela się jedna aktorka przedstawiając emocje, które nimi targają w obliczu nieuchronnego końca. Spektakl

wyreżyserował znany gnieźnianin Tomasz Szymański, reżyser i wieloletni dyrektor gnieźnieńskiej sceny teatralnej. Spektakl był bardzo emocjonalny i trudny.

Pierwszej inscenizacji psychicznie nie wytrzymałam, być może dlatego, że trzy tygodnie przed nim dowiedziałam się o nawrocie choroby. Oglądając monodram zauważyłam, że robię to samo, co aktorka na scenie, tj. zaczęłam oglądać swoje życie szykując się do odejścia. Chciałam je jeszcze uporządkować, po swojemu, bez niedomówień. Wiele z nas ma podobne emocje z którymi zmagają się w czasie



choroby. Sala widowiskowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Gnieźnie nie pomieściła wszystkich chętnych. W holu ustawiono telebim, aby wszyscy mogli uczestniczyć w

## Biuletyn Środowiska Amazonek

tym wydarzeniu, dla nas tak ważnym.

**Przesłanie tego monodramu brzmi: rozmawiajmy o chorobie, naszych oczekiwaniach, życzeniach czy decyzjach.** Nie chcemy przemilczać

oraz reżysera, była z nami onkolog kliniczny - dr Justyna Szymczak, szefowa Federacji Amazonek - Krystyna Wechmann oraz nasze koleżanki z Poznania.

Pragnę podziękować naszym

w s p a n i a ł y m  
sponsorem, dzięki  
którym spektakl  
mógł odbyć się  
w Gnieźnie, Panu  
Prezydentowi Miasta  
Gniezna Tomaszowi  
Budaszowi - za wielki  
wkład i przychylność  
dla naszych działań,  
Pani Staroście  
Beacie Tarczyńskiej  
oraz Posłowi  
Krzysztofowi  
Ostrowskiemu.



spraw dla nas istotnych. Przyjaciele i rodzina często pomijają milczeniem nasz problem, ale my chcemy rozmawiać, **nie może być określenia „będzie dobrze”.** W ten sposób zamyka się nam usta, a mamy tyle do powiedzenia...

Po spektaklu w mniej oficjalnej formie był czas na rozmowy, w których poruszałyśmy różne tematy. Rozmowa jednak skupiała się na problemie dla nas istotnym. Obok aktorki, wykonawczyni monodramu, dyrektora



## “Zmiana stylu życia, a zdrowie Amazonek”

### Osiągnięcia uczestniczek programu

*Anna Czyż prezes Zielonogórskiego Stowarzyszenia Amazonek*

W imieniu Zielonogórskich Amazonek chciałabym podzielić się z Wami wrażeniami z udziału w programie „Zmiana stylu życia, a zdrowie Amazonek”. Pomysł na takie działanie zrodził się w głowie **dietetyka - mgr Lidii Aleksandrowicz**. Współpracujemy z Nią już od dłuższego czasu. Podczas wielu pogadanek na temat zdrowego odżywiania dzieliła się z nami swoją wiedzą, zawsze jednak był jakiś niedosyt. Brakowało wprowadzenia tych wszystkich mądrości do naszego codziennego życia. Czara goryczy przelała się w ubiegłym roku na organizowanym przez nas Pikniku Integracyjnym, kiedy Pani Lidia zobaczyła te grillowane kiełbasy, kaszanki i karkówki zagotowało się w Niej. Stwierdziła, że tak dalej być nie może. Zaproponowała nam zmianę stylu życia. Szukałyśmy środków na realizację programu i na szczęście udało się!!! **Dzięki Lubuskiej Fundacji Wspierania Rozwoju Onkologii** mogłyśmy wystartować, choć w mniejszej grupie (9 osób) niż

pierwotnie zakładałyśmy.

Ten prekursorski Program trwał w dniach 6.04.-14.06. 2017 (10 tygodni). Każda z nas na początek wykonała badania laboratoryjne krwi i moczu. W tym czasie stosowałyśmy zrównoważoną dietę o właściwościach przeciwzapalnych, skomponowaną przez wspomnianą już dietetyk Lidię Aleksandrowicz. Rezultaty stosowania diety były monitorowane przez pomiary - analizę składu ciała i pomiary obwodów w pasie i biodrach. Miałyśmy również **zajęcia prowadzone przez coacha zdrowia - mgr Adrianę Sokołowską-Ostapko**. Zajęcia te miały na celu podnoszenie motywacji do dbania o własne zdrowie i radzenie sobie ze stresem. Program zakładał też zwiększenie aktywności fizycznej i realizowałyśmy to poprzez marsze, gimnastykę i nordic walking.

Rezultaty przeszły nasze najśmielsze oczekiwania! Pomiary wykazały, że:

1. Poziom **tłuszczu** w naszych organizmach spadł radykalnie: łącznie 38,3 kg, średnio po 4,3 kg (rekordzistka

## Biuletyn Środowiska Amazonek

zrzuciła aż 7 kg),

2. Ilość **spalonych kalorii** wyniosła: łącznie 268 100 kcal, średnio po 30 100 kcal (rekordzistka 49 000 kcal),

3. **Obwody** w pasie i biodrach zmniejszyły się: łącznie o 89 cm (59 cm w pasie), średnio po 8 cm (rekordzistka zgubiła 18 cm w tym 12 cm w pasie),

4. **Zawartość wody** w organizmach zwiększyła się o 27% łącznie, średnio o 3% (rekordzistka 4%),

5. **Wiek metaboliczny** obniżył się (tzn. odmłodziłyśmy) o 79 lat łącznie, średnio o 8,8 roku (rekordzistka o 18 lat!),

6. **Wskaźnik stanu zapalnego**, białko CRP reaktywne, mocno zmniejszył się u 7 z nas.

Inne parametry również się poprawiły (wykonałyśmy powtórne badania). Najlepsze wyniki osiągnęły:

1. J.S.: -7,0 kg tłuszczu, -49 000 kcal, -16,5 cm w obwodach, +4,0% wody, -18 lat!!!

2. B.B.: -6,4 kg tłuszczu, -44 800 kcal, -11,0 cm w obwodach, +3,9% wody, -16 lat!!!

3. A.C.: -5,6 kg tłuszczu, -39 200 kcal, -11,0 cm w obwodach, +3,9% wody, -16 lat!!!

Jesteśmy z siebie bardzo dumne, mamy wielki powód do radości i satysfakcji!

Na tegorocznym Pikniku, który stanowił punkt finalny

Zawodów Sportowych Amazonek Unii Lubuskiej, realizowanych przy pomocy finansowego wsparcia Marszałka Województwa Lubuskiego ze środków PFRON, to dzięki Pani Lidii było zdrowo i smacznie! Bez kiełbasy, kaszanki i karkóweczki! **Można? Można!!!**

Serwowane były: koktajle owocowe, sałata, pieczywo pełnoziarniste, zupa jarzynowa gotowana bez kości i mięsa oraz niezabielana, kasza i gulasz drobiowo-warzywny, a także szaszłyki z owoców, warzyw i drobiu!

Zrozumialiśmy, że **ZDROWIE I WITALNOŚĆ ZALEŻY TYLKO I WYŁĄCZNIE OD NAS!**

Zajęcia z coach-em zdrowia wyzwoliły naszą wewnętrzną siłę i moc by pokonać słabości i wytrwać nie tylko na czas programu, ale do końca świata i jeden dzień dłużej. To bardzo przyjemne uczucie - patrzeć na swoje odbicie w lustrze i uśmiechać się!

Życzę takich wspaniałych chwil Wam wszystkim. Dodam jeszcze, że stosowanie się do zaleceń diety nie było „drogą przez mękę”, ani pasmem wyrzeczeń. My w Zielonej Górze dałyśmy radę i Wam również się uda!



# V rocznica klubu podhalańskich Amazonek

Ewa Palider

10 czerwca odbyła się V Pielgrzymka Amazonek z Podhala, Spisza i Orawy, w której uczestniczyły Amazonki z Popradu (Słowacja), Krakowa, Nowego Sącza, Tarnowa i Częstochowy. W czasie Mszy Świętej, odprawionej przez ks. proboszcza sanktuarium u Matki Boskiej Ludźmierskiej, Krystyna Kronenberg z Nowosądeckiego Stowarzyszenia Ama-

samorządowych w sprawie przeprowadzania badań USG piersi dla młodych kobiet z Podhala. W uroczystości brali udział: wicestarosta powiatu nowotarskiego Pan Władysław Tylka, radny sejmiku małopolskiego Pan Stanisław Barnaś oraz radna powiatu nowotarskiego Grażyna Tylka i radna Urzędu Miasta Nowy Targ Bogusława Korwin.



zonek odczytała zawierzenie Amazonek do Gaździny Podhala, a Tarnowskie Amazonki uświetniły uroczystość śpiewem. Następnie wszyscy udali się pod pomnik Św. Jana Pawła II, gdzie Podhalańskie Amazonki odczytały Apel do władz

V-lecie powstania klubu Podhalańskich Amazonek świętowano w jednej z nowotarskich restauracji. Maria Borowiecka przewodnicząca Unii Małopolskiej powitała obecnych gości, a Elżbieta Markowska, członkini zarządu Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”, życzyła góralkom dalszych

**lat tak owocnego działania.** Podhalańskie Amazonki wręczyły przyjaciółom klubu bursztynowe łuki, wyróżnienia te otrzymali: Danuta Lipińska, vice burmistrz miasta Nowy Targ, położne prowadzące wraz z nami profilaktykę

## Biuletyn Środowiska Amazonek

raka piersi w szkołach na terenie Podhala,  
przedstawiciele Spółdzielczego Domu

Kultury w Nowym Targu,  
którzy udzielili nam lokal  
za symboliczną złotówkę  
oraz księgowa Pani BK,  
dzięki której już w drugim  
roku działania nasz klub  
uzyskał status OPP. Goście  
otrzymali także książki,  
autorstwa Krystyny  
Wechmann, o ruchu  
Amazonek w Polsce. To



miłe, przyjacielskie spotkanie  
zakończył piękny i smaczny  
tort. Żegnając naszych miłych  
gości umówiliśmy się na  
spotkanie na Jasnej Górze.



# XIII Wielkopolska Spartakiada Pływacka Amazonek

W dniu 24.06.2016 r. w Lesznie odbyła się XIII Wielkopolska Spartakiada Pływacka Amazonek. Turniej pływacki ma za zadanie propagować zdrowy styl życia i promować aktywność sportową kobiet dotkniętych chorobą nowotworową piersi. Organizatorem spartakiady było Leszczyńskie Stowarzyszenie Rehabilitacyjne "Amazonka" w Lesznie. Areną zmagania była Środowiskowa Pływalnia Edukacyjna w Lesznie. **W zawodach startowało 11 drużyn Amazonek** z Leszna, Jarocina, Kościana, Konina, Gostynia, Ostrowa Wielkopolskiego, Poznania, Środy Wielkopolskiej oraz przedstawiciele dwóch zaprzyjaźnionych organizacji - Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Uniwersytetu Trzeciego w Lesznie. Nie zabrakło profesjonalizmu, również w tym roku Leszczyńskie Amazonki okazały się świetnym organizatorem turnieju. Spartakiadę otworzyła przewodnicząca Leszczyńskiego Stowarzyszenia Rehabilitacyjnego "Amazonka" witając uczestniczki, honorowych gości, sędziów i kibicujące im amazonki. Atmosfera była bardzo uroczysta. Amazonki odśpiewały Hymn Amazonek, który towarzyszy nam przy wszystkich spotkaniach. Zmagania sportowe poprzedziły pokazy pływackie grupy uczniów z klubów sportowych. Młodzież zaprezentowała

wszystkie style pływackie oraz sposoby ratowania osób tonących.

Zmagania sportowe Amazonek odbywały się w seriach trzy osobowych. Wszystkie zawodniczki wykazały wspaniałą sportową postawę i wielkiego ducha walki. Emocjom nie było końca. Drużynowo pierwsze miejsce wywalczyła drużyna z Poznania, drugie miejsce przypadło amazonkom z Ostrowa Wielkopolskiego, a trzecie miejsce zajęła drużyna z Leszna. Indywidualnie pierwsze miejsce zajęła Małgorzata Szwedziuk z Poznania. Zwycięskie drużyny otrzymały puchary, które wręczył wicestarosta leszczyński Robert Kasperczak.





## Biuletyn Środowiska Amazonek

Wszystkie zawodniczki otrzymały wspaniałe upominki, co było uhonorowaniem naszych zmagkań.

Impreza była niezwykle udana. Zgodnie z naszym hasłem **“Dopóki walczysz jesteś zwycięzcą”** Amazonki pokazały, że nie brakuje nam hartu i pogody ducha, waleczności oraz zdrowego podejścia do życia. Spartakiada zakończyła się spotkaniem integracyjnym na którym pokazałyśmy, że pięknie potrafimy walczyć, bawić się i cieszyć życiem. Wszystkie zawodniczki już czekają na kolejną Spartakiadę Pływacką.





*KĄCIK POEZJI*

Joanna Żurawska Flemming

## BIESZCZADY

Rozświetlone  
Niebo nad Połoninami  
I zapach wspomnień  
Chmury tańczące nad Dołżycą  
Zagórzem  
Strumykami w Komańczy

Drogi trudem utkane  
Na Hryszczatą wiodące  
We wspomnieniach uwięzione  
Marzenia i słońce

W tej podróży sentymentalnej  
Śladami przeszłości  
Czas obrazy radości  
I szczęścia sprzed lat zatrzymał

Oraz czar bieszczadzkiego uroku  
Który  
Na zawsze w nas pozostaje  
Jak dobro  
Młodość szczęście przyjaźń

## MALWY

zza niebieskiego płotu  
wyglądają malwy

ich śliczne buzie lśnią  
jak odbite w wodzie słońca

a wesołe oczęta uważnie  
obserwują ścieżki w ogrodzie

kocham was malwy  
za piękno

za bliskość nieba  
i dumne spojrzenie

za kolory  
zapach i ukryte w was

promienie  
zasypiającego wieczoru

## OCHOTNICZKI Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki":

Małgorzata Pielichowska  
- Przewodnicząca Sekcji Ochotniczek  
Maria Adameczyk  
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 Kąlek  
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 Duszczał  
Józefa Gołębiewska  
Krystyna Zawitowska

## ZARZĄD Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

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

## KOMISJA REWIZYJNA Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Wiesława Gajewska  
Alicja Tomczyk  
Jolanta Frąckiewicz  
Anna Ziemiańska  
**Dyrektor Biura Federacji:**  
Beata Ambroziewicz,  
*beata.ambroziewicz@amazonki.poznan.pl*  
**Asystent Biura Federacji:**  
Ewa Ambroziewicz  
*ewa.ambroziewicz@amazonki.poznan.pl*  
**Koordynator Finansowy Projektów:**  
Izabela Pawlikoska-Dolata,  
*iza.dolata@amazonki.poznan.pl*

# KALENDARIUM

## KWIECIEŃ

- 6.** W Warszawie odbyła się Gala Naukowej Nagrody Zaufania „Złoty OTIS 2017” oraz sesja wykładowa - „Zdrowe- inwencje i kontrowersje”.
- 10.** W Poznańskim Towarzystwie „Amazonki” odbyło się spotkanie przy Wielkanocnym jajeczku.
- 11.** W WCO w Poznaniu zorganizowano konferencję nt. „Nowoczesne metody leczenia nowotworów oraz naświetlania protonowe” w ramach współpracy „Pacjenci równoprawnym partnerem w kształceniu polityki zdrowotnej”.
- 20-22.** Konferencja w Warszawie „Falenty 2017”, w której wzięła udział prezes Federacji Krystyna Wechmann dotyczyła: „Leczenia chirurgicznego oraz diagnostyki i leczenia przedinwazyjnego raka piersi – stan obecny”. „Wiedza ratuje życie”.
- 22.** W Galerii Posnania w Poznaniu odbyło się spotkanie pod hasłem „Uszczypnij raka”. Poznańskie ochotniczki rozmawiały o profilaktyce raka piersi oraz rozdawały ulotki o samokontroli piersi.
- 24.** Walne Zgromadzenie Sprawozdawcze za rok 2016 członków Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki”.
- 27.** IX „Marsz Żonkila” poprowadzony przez Kętrzyńskie Amazonki.
- 27.** W czasie trwania X Konferencji Sprawozdawczo – Wyborczej OROP w Urzędzie Miasta Ostróda, V-ce Burmistrz Miasta Norbert Gesek wręczył Kryształowy Łuk Amazonek Krystynie Gulkiej.

## MAJ

- 10.** W Poznańskim Towarzystwie „Amazonki” odbyło się szkolenie z cyklu „Obywatele dla zdrowia” pt: „Aktywny udział organizacji pacjentów w konsultacjach społecznych oraz procesach stanowiących prawa”. Realizatorzy projektu – Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, Rzecznik Praw Pacjentów oraz Federacja Organizacji Pozarządowych
- 13.** W Łodzi odbyła się Konferencja- Profilaktyka chorób nowotworowych w ramach Paszportu Zdrowej Kobiety.
- 19-21.** Centralne Szkolenie II stopnia 60+ Ochotniczek w Krakowie.
- 20.** Jubileusz X - lecia Dębieckiego Stowarzyszenia Amazonek.
- 22.** Po spektaklu pt. „Jest jak Jest”, na który zaprosiły mieszkańców Gniezna Gnieźnieńskie Amazonki odbyła się dyskusja. Brała w niej udział aktorka Teatru Nowego w Poznaniu pani Agnieszka Karolina Różańska Katafiasz – odtwórczyni głównej roli oraz Amazonki. Tematem jej był problem komunikacji osoby z zaawansowanym rakiem piersi, a najbliższą rodziną, przyjaciółmi czy pracodawcą.

**25.** Prezes Amazonek Krystyna Wechmann uczestniczyła w sejmowej podkomisji ds. Praw Pacjenta . Tematem był raport dotyczący refundacji leków onkologicznych , które przedstawiła Fundacja „Alivia” . Dr . Elżbieta Senkus przedstawiła czym zajmuje się europejska organizacja ESMO, w którym to zarządzie pani doktor uczestniczy w ramach raka piersi .

**26-28.** Centralne Szkolenie II stopnia 60+ dla ochotniczek, które odbyło się w Krasnobrodzie .

**26.** Prezes Federacji Amazonek Krystyna Wechmann uczestniczyła w Forum Dialogu Polsko-Szwajcarskim nt. „ Pacjent w centrum skoordynowanej opieki zdrowotnej ”. Forum odbyło się w Domu Dziennikarza w Warszawie. Temat : „ Rak Piersi i nadzieja na powitanie Breast Unit .

**26.** W Poznaniu odbyła się Konferencja Na Rzecz Świadomego Życia . Ogólnopolski cykl Konferencji : „ Żyję Świadomie ” przeprowadził Dr. Piotr Kardasz Udział wzięły Poznańskie Ochotniczki .

**28.** W trakcie Festynu Rodzinnego z okazji Dnia Dziecka na Ostrowie Tumskim w Poznaniu . Ochotniczki Mirosława Grabarczyk i Maria Kałek udzielały porad profilaktycznych o raku piersi oraz rozdawały ulotki o samokontroli .

## **CZERWIEC**

**9.** Uroczysty jubileusz XX - lecia Świdnickiego Stowarzyszenia Amazonek-udział członków Zarządu FSA Krystyny Wechmann oraz Janiny Jackowiak.

**9-11.** Centralne Szkolenie Ochotniczek w II stopnia w Krakowie.

**9-13.** Warsztaty szkoleniowe poznańskich Ochotniczek w Sierakowie w ramach zadania : „ Wszechstronna Rehabilitacja ” Amazonek ”. Warsztaty psychologiczne prowadziły Katarzyna Cieślak i Marta Zagozda pt. „ Doskonalenie warsztatu wolontariuszki ”.

**17.** Spływ kajakowy zorganizowany przez Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek „ Hipolita ” pod hasłem „ Płyn kajakiem przed rakiem ”.

**24.** Jak co roku odbyły się ogólnopolskie zawody pływackie w Lesznie .

**24-26.** Centralne szkolenie Ochotniczek II stopnia w Olsztynie .

**29.** Jubileusz XX lecia Sieradzkiego klubu Amazonek uświetnił udział v-ce prezes Federacji Łucji Werblińskiej, która wręczyła Rubinowy Łuk za wieloletnią pracę na rzecz Amazonek Janinie Romek .

**30.** Uroczyste obchody ubileuszu XX lecia Stowarzyszenia Rehabilitacyjnego Kobiet po Mastektomi ”Amazonka ” w Stalowej Woli



## **LIPIEC**

**3-6.** W ramach projektu „ Malowanie w plenerze ” poznańskie Amazonki wzięły udział w warsztatach artystycznych w Sierakowie prowadzone przez Annę Agacińską.

**11.** Spotkanie w Ministerstwie Zdrowia z panią Izabelą Obarską – dyrektorem Departamentu Polityki Lekowej i Farmacji z przedstawicielami Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych.

**14-16.** Centralne szkolenie Ochotniczek II stopnia w Poznaniu .

**22.** Na strzelnicy w Mieszkowie odbyły się II Zawody Strzeleckie Amazonek pod hasłem „ Ustrzelić Raka ” zorganizowane przez Jarociński klub „Amazonka ”.

**27-1.08.** Pierwszy w tym roku Trekking Amazonek z projektu: „ Razem przez góry” odbył się w Karpaczu .

## **SIERPIEŃ**

**9-10.** Letnia Akademia Onkologii

**11-16.** Trekking dla Amazonek w Starym Gierałtowie

**19-24.** Trekking dla Amazonek w Świeradowie Zdroju

**21-26.** Ogólnopolski Plener Artystyczny dla Amazonek w Sierakowie

**27-29.** Pierwsza z czterech Masowych Imprez Amazonek w Sierakowie Wielkopolskim - Meeting pn. „Jest jak Jest. Sprawna ja”. W ramach konkursu PFRON-u pn „Jesteśmy razem”. – dotyczy upowszechniania pozytywnych postaw społecznych wobec osób niepełnosprawnych.

**29.8 – 2.9.** Centralne szkolenie Liderów w Sierakowie Wielkopolskim – Amazonek połączone z Akademią Dobrych Praktyk – organizowane przez Federację oraz Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych.

**W ramach Szkolenia Liderów, dzięki dofinansowaniu firmy Roche Polska, odbywać się będzie warsztat edukacyjny dotyczący zaawansowanego raka piersi.**

Prowadzącymi warsztat będą prof. Maria Litwiniuk, psycholożki Marta Zagózda i Katarzyna Cieślak oraz pani Ewa Banaszewska - pielęgniarka z WCO.