

Zpravodaj



Ročník 25

Číslo 1

Leden 2024

Do rukou se Vám dostává další číslo našeho Zpravodaje, začínáme již dvacátý pátý ročník. Sepisuji toto číslo v době předvánoční, ale plánuji jarní akce. Nevím jak Vy, ale já mám pocit, že čas neběží, ale pádí rychleji a rychleji. A doba, ve které nyní žijeme, připomíná spíš bouři než klidný přístav. Snad Vám čas strávený mezi Amazonkami pomůže udržovat dobrou náladu

Program na I. čtvrtletí 2023

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| 15.ledna | 14:30 hod | Novoroční setkání
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 12.února | 14:30 hod | Babinec-burza oblečení
Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 26.února | 14:00 hod | Muzikoterapie v Menssaně |
| 11.března | 14:30 hod | Přednáška –Telekomunikace v kostce
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |

15.1. 14:30 hod- Naše první setkání po Novém roce. Přijďte si jen tak popovídat o tom co nového chystáme nebo jen tak mezi sebou, to je ta nejlepší psychoterapie . Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16



12.2. 14:30 hod- Setkání členek-babinec a burza oblečení. Tentokrát si uděláme jarní úklid šatníků. Přineste, co již nenosíte, třeba se to některé z Vás bude hodit. A o zbytek se postaráme my, dáme do pytlů a odvezeme na Červený kříž do sběru šatstva pro potřebné. Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

26.2. 14:00 hod hod **Vás zveme na muzikoterapii** v porubské Menssaně (byly jsme tam vloni na trénování paměti) na Bulharské ul. 1561(tram. zast. Třebovická) Akci povede p. Podrazová a začíná v 14:00 hod

11.3. 14:30 hod- Opět mezi nás přijdou zástupci Českého telekomunikačního úřadu, tentokrát s přednáškou o **Telekomunikacích**. Dozvíte se například jak se orientovat ve službách operátorů a jakým nástrahám se vyhnout při uzavírání smluv. Přednáška se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16



14.-19.4. 2024 se plánuje relaxační pobyt v Lázních Slatince

(6dní/5nocí) Základní cena 8200.- Cena pro členky však bude min. o 2000.- nižší, protože se nám podařilo získat finanční prostředky od sponzorů a z grantu Ligy proti rakovině. Konečná částka bude účastnicím sdělena na jaře. Ubytování a služby jsou opět v lázeňském domě BALNEA****

Přihlášky eviduje M. Wilkonská tel. 602 540 792 . Uzávěrka přihlášek končí 29.2.2024 platba musí být provedena do 31.3. č.ú. 374145773/0300

V květnu proběhne **zájezd s cestovní kanceláří DUHATOUR na Oravu , do polských termálů a Zakopaného**. Program zájezdu je stejný jako byl původně zamýšlen v podzimním termínu. Akce se koná 26.-28.5.2024 a cena je 3690.-. Pro členku bude cena o 1000.- nižší.

Prosím potvrďte svou účast, nahlásit se mohou i ti, kdo nebyli přihlášení na podzim, nejpozději do konce ledna. Máme zarezervováno 20 míst.

Členský příspěvek pro rok 2023 zůstává ve výši 250.- Kč. Vybírat se začne po Novém roce.

Nutno uhradit do výroční členské schůze, která se bude konat v dubnu nebo v květnu.

Číslo našeho účtu u ČSOB 374145773/0300

3. ledna v 10:00 hod začíná pravidelné cvičení ve Středisku volného času, Ostrčilova ul.19

Tento projekt je realizován z finančních prostředků městského obvodu O-Jih

Nezapomeňte si v kanceláři vyzvednout vánoční dárek, který jste si nemohly vyzvednout na Mikulášském setkání.

Gratulace všem členkám, které oslaví v 1.čtvrtletí své narozeniny. Hlavně hodně zdraví, milé dámy!



Stalo se...

...11.9. se konala přednáška p. Koyšové o Lymfatickém systému a lymfomasážích. Tato problematika je pro nás důležitá, protože problémy s lymfoedémem je jedním z častých vedlejších účinků po léčbě našeho onkologického onemocnění. Získaly jsme zajímavé informace...

...8.-14.10. proběhl každoroční rekondiční pobyt v lázních Karlova Studánka. Tentokrát jsme mohly našim členkám přispět díky štědrosti firmy Heimstaden od které jsme získaly fin.příspěvek. Tak jako každý rok jsme si užily krásné podzimní přírody, procházek, procedur, dobrého jídla a vzájemné sounáležitosti. V pátek 13.10. jsme díky vstřícnosti vedení lázní uspořádali v místním krásném bazénu akci Plaveme prsa a lidem, kteří se zúčastnili jsme rovněž představili naši organizaci, důležitost prevence a hlavně ukázku jak si provádět samovyšetřování prsou ...



Heimstaden
prátelský domov



...Každým rokem je říjen měsíc, který je celosvětově zaměřen na informování veřejnosti o rakovině prsu, probíhá spousta akcí a i my jsme se připojily k akci **pink@work** a na naši říjnovou schůzku jsme dorazily všechny v růžové...☺



PODPORUJÍ NÁS

Činnost spolku ONKO-AMAZONKY by nemohla být realizována bez finanční podpory. Děkujeme

OSTRAVA!!!



Městský obvod
MORAVSKÁ OSTRAVA
A PŘÍVOZ



Městský obvod
Poruba

Heimstaden
prátelský domov

RYOR



Městský obvod
Ostrava-Jih



Liga proti rakovině Praha

Zpravodaj – vychází každé čtvrtletí, neprodejné – vydáváno pouze pro vlastní potřeby.

Návštěvní dny: PO 10 – 12 hod St 14 – 16 hod

Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1

Zpracovala: K. Pintérová tel. 603 442 519, 602 344 495

Distribuce a evidence: G. Wilkonská 602 540 792

Číslo účtu u ČSOB 374145773/0300