

Chcete-li přijít mezi nás, volejte 602 344 495

ONKO - AMAZONKY spolek, Ostrava

Zpravodaj



Ročník 23

Číslo 1

Leden 2022

Myslím, že všichni jsme si mysleli, že těžké období plné omezení, které způsobila pandemie, je už za námi. Ale v čase, kdy připravuji toto číslo Zpravodaje to naopak vypadá, že roste další vlna, už to ani člověk nespočítá, která v pořadí. Je proto velmi těžké připravovat jakékoliv akce. Proto toho moc neplánujeme, ale pokud se situace zlepší, budeme Vás o novinkách informovat

Program na I. čtvrtletí 2022

| | | |
|-----------|-----------|--|
| 10.ledna | 14:30 hod | Novoroční setkání-Seminární Centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 14.února | 14:30 hod | Babinec- setkání-Seminární Centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 1.března | 14:00 hod | Muzikoterapie v Menssaně |
| 14.března | 14:30 hod | Jarní setkání- Seminární Centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |

10.1. 14:30 hod- Přijďte si jen tak popovídat o tom co nového chystáme nebo jen tak mezi sebou, to je ta nejlepší psychoterapie. A jestli máte doma pokojové rostliny, které už Vám mírně řečeno přerůstají přes hlavu, pokud se dají dobře množit, doneste pár řízků a podělte se s ostatními...

14.2. 14:30hod- V této době nám chybí společenské kontakty, tak si opět přijďte popovídat a dozvědět se co se v našem spolku připravuje

1.3. 14:00 hod Muzikoterapie v Menssaně (nízká budova, kde proběhlo trénování paměti- Bulharská 1561/7 O.-Poruba

14.3. 14:30 hod- Setkání členek

Pokud se situace zlepší, pokusíme se připravit ještě nějaké akce, či pozvat zajímavého přednášejícího. Pokud budeme opět naopak muset kvůli pandemické situaci setkání akce zrušit , budeme Vás informovat mailem a SMS

Cvičení ve Středisku volného času na Ostrčilově ulici začíná ve středu 5.1 2022 v 9:30 hod. Připomínáme nutnost mít sebou potvrzení o očkování nebo prodělání nemoci.



Členský příspěvek na rok 2022 zůstává 250.-

Nezapomeňte si v kanceláři vyzvednout vánoční dárek, který jste si nemohly vyzvednout na Mikulášském setkání, protože i to muselo být z důvodu zákazu shromažďování zrušeno.

V roce 2022 oslavíme již 30 let naší existence. Oslavíme to na Výroční schůzi, kterou chystáme na duben.

Náš tradiční **jarní pobyt ve Slatinicích** máme rezervovaný v termínu 4.-9.4.2022

Vzhledem ke stále se měnící situaci cena ještě nebyla stanovena. Pobyt začíná obědem a končí snídaní. Strava-plná penze, snídaně jsou formou nabídkového stolu.

Ubytování a služby jsou opět v lázeňském domě BALNEA****

Procedury zahrnují: vstupní lékařskou prohlídku, 2x sirtou perličkovou koupel se suchým zábalem
1x sirtou koupel se zábalem, 1x klasickou masáž, 1x parafinový zábal rukou a 3x hodinový vstup do bazénu s whirlpoolem

Pobyt je rezervován pro 20 osob.

Přihlášky eviduje M. Wilkonská (tel: 602 540 792) na přednáškách, při cvičení a v kanceláři v návštěvních dnech. Uzávěrka přihlášek končí 28.2. platba musí být provedena do 15.3. č.ú. 374145773/0300





V prvním čtvrtletí slaví narozeniny tyto naše členky:

15.1. Marie M. 75 let

15.2. Irena S. 84 let

17.3. Marie J. 70 let

26.3. Jana B. 81 let

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

Stalo se...

...23.9. proběhlo dlouho připravované a odkládané **Setkání onkoklubů**

z Moravskoslezského

kraje v areálu Dolní

oblasti Vítkovic. Na

akci dorazili kromě

Amazonek i zástupci

z Opavy, Frýdku

Místku, Havířova,

Karviné, Bohumína,

Třince, Aliance žen

s rakovinou prsu z

Prahy a sponzorů.

Radost ze setkání,

které nám bylo na

téměř 2 roky upřeno,

byla veliká. Všichni si

užili také zajímavou

návštěvu Malého světa

techniky, povídání u

kafíčka a spousty

dobrot, za které patří

děk děvčatům, které je

připravily. Krásně

strávený den byl

pohlazením

na duši, které v této

těžké době potřebujeme...



29.9. se uskutečnil tradiční **Český den proti rakovině**. Sbíрка pro nás dopadla letos mnohem

lépe než vloni, ale počet

prodaných kytiček stále

nedosahuje čísel, jaká byla

před kovidem. Před sbírkou

jsem měla možnost ji

propagovat v Dobrém ránu na

České televizi. Děkujeme

všem, kteří se do

Květinkového dne zapojili-

členkám, studentům a

dobrovolníkům...



...3.-9.10 proběhl **rekondiční pobyt v Karlově Studánce**. Počasí a teplo přálo krásným procházkám. Během pobytu jsme uspořádali díky vedení lázní akci pro veřejnost, kde jsme propagovali zdravý životní styl a edukovali veřejnost o prevenci onkologických onemocnění na celoevropské akci **Plaveme prsa...**



... Tradiční podzimní **relaxační pobyt s arteterapií v penzionu Šance ve Frýdlantu nad Ostravicí** proběhl ve dnech 11.-14.11. Podzimní výšlapy a tvoření roztomilých soviček, bylo náplní těchto dnů. Moc pomohly dary sponzorů. Díky daru firmy Orlen-Unipetrol jsme měly pohodlnou dopravu busem a díky daru Nadačního fondu Phoenix jsme přispěly členkám na pobyt. Moc děkujeme ☺...

PODPORUJÍ NÁS

Činnost spolku ONKO-AMAZONKY by nemohla být bez finanční podpory. Děkujeme všem dárcům a sponzorům

OSTRAVA!!!



RYOR



Liga proti rakovině Praha

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

Návštěvní hodiny v Centru Pomoci: Pondělí 10-12:00 hod, Středa 14-16:00 hod

Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1

Číslo účtu 374145773/0300, IČO 44941226

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

Distribuce a evidence: G.Wilkonská, tel, 602 540 792