

Zpravodaj



Ročník 24

Číslo 1

Leden 2023

Do rukou se Vám dostává další číslo našeho Zpravodaje, již dvacátý čtvrtý ročník. 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

- | | | |
|------------------|------------------|---|
| 16.ledna | 14:30 hod | Novoroční setkání
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 13.února | 14:30 hod | přednáška-Internet a online platformy
Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 13.března | 14:30 hod | Jarní setkání
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 27.března | 14:00 hod | Trénování paměti v Menssaně |

16.1. 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

13.2. 14:30 hod- Opět mezi nás přijdou zástupci Českého telekomunikačního úřadu, tentokrát s přednáškou o **Internetu a online platformách**. Dozvíte se například jak nakupovat v e-shopech nebo jak používat elektronické bankovníctví či eGovernment. Přednáška se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

13.3. 14:30 hod- Setkání členek-babinec. Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

27.3. 14:00 hod navštívíme **Centrum trénování paměti**, v porubské Menssaně (byly jsme tam vloni na Muzikoterapii) na Bulharské ul. 1561(tram.zast.Třebovická) Tréning povede Mgr. Liška a začíná v 14:00 hod

**Můj mozek je jako
Bermudský
trojúhelník...**



**Informace
jdou dovnitř,
ale pak už je
nikdo nikdy
nenajde.**



17.-22.4. 2023 se plánuje **relaxační pobyt v Lázních Slatinice(6dní/5nocí)**. Termín je domluvený, bližší informace o ceně zatím nemáme

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

Přihlášky eviduje M. Wilkonská tel. 602 540 792 na přednáškách, při cvičení a v kanceláři v úřední dny. Uzávěrka přihlášek končí 15.3.2023 platba musí být provedena do 31.3. č.ú. 374145773/0300

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

4. ledna v 10:15 hod začíná pravidelné cvičení ve Středisku volného času, Ostrčilova ul.19

Tento projekt je realizován z finančních prostředků městských obvodů O-Jih
Pokud by došlo ke změně, budete informováni.



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...

22. 9. jsme navštívily nově zrekonstruovaná bývalá jatka, dnes **Galerie Plato** a byly jsme prvními návštěvníky premiérové výstavy „Optimalizované bajky o dobrém životě“. Názory na objekt i výstavu se velmi různí, každopádně jde o velmi pozoruhodný projekt. ...

9.-15.10. proběhla tradiční **podzimní rekondice v Karlově Studánce**, tentokrát v překrásném podzimním počasí. V pátek 14.října jsme mohly díky podpoře Lázní mohli zrealizovat **akci Plaveme prsa**, kde jsme edukovaly o samovyšetření prsu. Akce se v lázeňském bazénu zúčastnila řada návštěvníků. Podzimní rekondiční pobyt, který se velmi vydařil mohl být uskutečněn díky finanční podpoře firem Liberty a Heimstaden. Děkujeme...



Heimstaden
prátelecký domov

 **LIBERTY**



...14.10. se konala **přednáška o Kybernetické bezpečnosti**. O tom jak se bezpečně chovat v prostředí internetu nám přišly přednášet zástupkyně Českého telekomunikačního úřadu. Lektorky nám objasnily pojmy *Phishing*- podvodná technika využívající informační a komunikační technologie k získání citlivých údajů (přihlašovací údaje, hesla, čísla platebních karet), šíří se převážně mailem a *spoofing* – podvodníci se vydávají za někoho jiného. V přehledné prezentaci jsme prošly vše, hlavní zásady připojení na internet, připojení silným heslem a zabezpečení mobilních telefonů, kdy je třeba PIN. Nejméně bezpečné je gesto, naopak otisk prstu se jeví jako nejbezpečnější. Odemykání obličejem je tak trochu problematické. Podvodné telefonní hovory se nás obvykle snaží vyděsit. Nikdy nevolat zpátky na neznámé telefonní číslo. Opravdu po telefonu ani mailem nesdělovat číslo platební karty a přístupová hesla. Banka to po vás nikdy nebude chtít. Bylo toho hodně, na co si máme dávat pozor. Jdeme s dobou, používáme i internetové bankovníctví, tam zvlášť pozor na podvodné stránky, přesvědčit se, že jsme opravdu na té správné stránce. Ty podvodné se liší opravdu v maličkostech. A bankomaty? Zásady známe, určitě jsme obezřetné, přesto je nejlepší používat bezkontaktní. Byla to zajímavá přednáška, s příklady ze života. Vyvolala bohatou diskusi se spoustou otázek a odpovědí obecných i nad příhodami našich členek...

Již pátým rokem nám Amazonkám pomáhá parta lidí kolem F-Centra v Českém Těšíně v čele s paní Bazalovou. Vymysleli akci JDEOPRSA, při které se rozhodli poukázat na problematiku rakoviny prsu, informovat o prevenci a věnovat 30.- z prodeje každého kusu antiperspirantu firmy Forever s výtažky Aloe vera našemu spolku. Za těchto pět let jsme obdržely již více než 100 000.-

Všem podporovatelům děkujeme!!!



PODPORUJÍ NÁS

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

OSTRAVA!!!



Heimstaden
prátelek domov



RYOR



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