

Chcete-li přijít mezi nás, volejte 602 344 495

ONKO - AMAZONKY spolek, Ostrava

Zpravodaj



Ročník 24

Číslo 3

Červenec 2023

Přichází opět léto a s ním prázdniny. I když už dávno nejsme školou povinné i pro nás je to čas krásný, užíváme si vnoučat, zahrad a cestování. I my jsme pro Vás připravili pár zajímavých akcí. Před každou akcí se Vám připomeneme SMS zprávou a také Vás budeme informovat, pokud by došlo k nějakým změnám

Program na III. Čtvrtletí 2023

19. července	10:00 hod	Akce Opeč si svůj párek-procházka po Bělském lese
12. srpna	12:30 hod	Výlet Báňským spěšným vlakem po Ostravsko karvinském revíru
11.září	14:30 hod	Přednáška o lymfomasážích-Seminární Centrum Akademie Ostrava, Hrušovská 16

19. července v 10:00 hod Zveme Vás na procházku po Bělském lese, kde si uděláme naši tradiční letní akci -Opeč si svůj párek. V Bělském Lese vzniklo nové grilovací místo s posezením. Vemte si sebou jen ten párek, ostatní zajistíme. Posedíme v přírodě a kdo bude chtít, udělá si procházku ke kapličce a Křížové cestě. Můžeme také posedět v zahradní restauraci Koliba. **Sraz v 10:00 na nám. SNP u kult domu AKORD bus 27,31,41,48,61,77,96**



12. srpna se koná výlet speciálním Báňským spěšným vlakem po zajímavých místech Ostravsko-karvinského revíru Projížďka za zajímavostmi zdejšího černouhelného revíru bude trvat cca tři hodiny , které budou plně nabitě zajímavými informacemi.



Prohlédneme si monumentální těžní věže typu Walsum u dolu Barbora ve staré Karviné, spočítáme oběžná kola na vtažné jámě závodu ČSM- Sever, řekneme si proč dnes Žofinka v Orlové slouží jako vodní jáma, pokocháme se impozantním výhledem na důl Darkov, ukážeme si, kde na dole Michal byla kdysi briketárna a při troše štěstí si na dole ČSM budeme moci vyfotit i živého horníka.

Cestou nás čekají celkem tři fotozastávky, během kterých si z vlaku budete moci na zajímavých místech vystoupit a pořídit si zajímavé fotografie osobního vlaku pod

majestátem těžních věží. Po celou dobu jízdy se o vaši dobrou pohodu u nás na palubě bude starat usměvavá vlaková četa a chybět nesmí ani drobné občerstvení formou roznášky . Akci pořádá Slezský železniční spolek

Vlak vyjíždí ve 12:40 hod z železniční stanice Ostrava střed. Cena jízdenky je 270.- pro děti 135.- Pro naše členky bude cena 100.- Můžete vzít opět děti, kamarádky či polovičky. **Je však nutné do konce června nahlásit počet jízdenek**, o akci je zájem a musíme lístky zarezervovat a zaplatit s předstihem.

11. září ve 14:30 hod se koná přednáška p. Kolišové na téma **Lymfomasáže**. Opět v našem sídle v Seminárním Centru Akademie na Hrušovská 16

Pravidelné **Cvičení** začíná po prázdninách **6. září** opět **v10:00 hod** ve Středisku volného času na Ostrčilově ulici. Tento projekt je realizován z finančních prostředků městského obvodu O-Jih a LPR.

Blíží se podzimní **rekondice v lázních Karlova Studánka**. Proběhne ve dnech 8. -14.října. Pobyt je od neděle do soboty. Základní cena za osobu včetně ubytování v lázeňském domě Bezruč, polopenze a procedur je **7550.-** Pro členky, které nebyly letos ve Slatinicích, bude cena nižší o náš příspěvek 1000.-. Pobyt je již plně obsazen, můžete se nahlásit pouze jako náhradnice. Zkoušíme ještě sehnat nějaké sponzorské peníze, definitivní cenu pobytu sdělíme přihlášeným v září.



Přeji hodně zdraví,
protože je vzácné,
hodně štěstí,
protože je krásné.

Přejeme hodně štěstí a hlavně zdraví všem členkám, které oslaví své narozeniny v červenci, srpnu a září,

Stalo se...

...27.3. jsme navštívily Centrum trénování paměti v porubské Menssaně. Pod vedením Mgr. Lišky jsme trénovaly naše kognitivní funkce...

...17.-22.4. se konal oblíbený rekondiční pobyt ve Slatinicích. Jezdíme zde každým rokem, protože všechny účastnice oceňují krásné prostředí a péči, která se nám zde dostává. A také procházky, procedury a bazén s vířivkou...



...24.4. proběhla Výroční schůze naší organizace. Sešly jsme se opět v hojném počtu. Pohoštění, kávačka, ale především informace, čeho jsme v minulém roce dosáhly a co plánujeme pro tento rok, přehled našeho hospodaření a zpráva revizní komise. Ale také čas na neformální povídání...

...10.5. se konal **Český den proti rakovině**, a sbírka byla pro nás úspěšná. Lidé byli velmi štedří a tak se nám podařilo prodat **8696** kytiček a vybrat celkem **262 716.-**, což je průměr 30,21 korun za kytičku! Opět více než v minulém roce. Tento dobrý výsledek bychom nedosáhly samy, musíme velmi poděkovat nejen našim členkám, ale také všem studentům a dobrovolníkům. Pomáhali studenti ostravských gymnasií Františka Hajdy, Olgy Havlové, Wichterlova, Volgogradská a Stř. zdravotní školy. Velký dík patří také dobrovolníkům, kteří pro nás kytičky prodávají, odvedli kus práce Za všechny p.Machálková, p Šoustalová, p. Janíková, p Prosová, p.Kupcová p. Klímová, p.Rašková, p. Trefná, p. Vychodilová.

☺ Všem dobrovolníkům a dárcům děkujeme...

...15.5. se konala v Seminárním Centru akademie přednáška Mgr. Tichopádové na téma Mozek, nejcennější poklad každého z nás. Zajímavá přednáška , co je vlastně mozek , jak ho chránit a opatrovat, ale také aktivně používat a procvičovat...

...19.-20.5. pořádala Aliance žen s rakovinou prsu akci Dokážeš to taky a účastnice z řad patientských organizací pod dohledem Plaveckého klubu otužilců Praha opět dokázaly, že nás naše nemoc nezastaví. Téměř polovina účastnic si pod dohledem a k velkému překvapení otužilců šla zaplavat do Vltavy, která měla jen 11,5stupně! ☺ Amazonky reprezentovala Katka a Mirka...



PODPORUJÍ NÁS

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

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