

Zpravodaj



Ročník 26

Číslo 1

Leden 2025

V tomto předvánočním čase pro Vás připravuji další číslo našeho Zpravodaje. Je to neuvěřitelné, ale začínáme již dvacátýšestý ročník. Jak ten čas letí. Tak si naše akce nezapomeňte poznačit do diářů a těším se na společná setkání. A vy, pokud máte nějaký zajímavý tip na výlet nebo akci, dejte mi vědět, budu ráda a můžeme to zorganizovat. Ať Vám čas strávený mezi Amazonkami pomůže udržovat dobrou náladu .

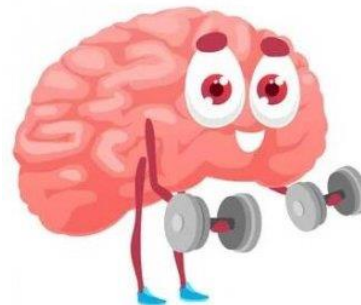
Program na I. čtvrtletí 2025

- | | | |
|------------------|------------------|---|
| 13.ledna | 14:30 hod | Přednáška Sociální služby SMO-Seniorpoint
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 10.února | 14:30 hod | Schůzka Babinec
Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 24.února | 14:00 hod | Trénování paměti v Menssaně |
| 10.března | 14:30 hod | Schůzka-burza rostlinek
Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1 |
| 12.března | 15:00 hod | Prohlídka NDM- Dvořákova divadla |

13.1. 14:30 hod-Přednáška **Seniorpoint**. Naše první setkání po Novém roce. Přijdou mezi nás zástupci SMO z radnice a budou nás informovat o možnostech sociálních služeb v našem městě., co radnice pro nás seniory chystá. Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

10.2. 14:30 hod- Setkání členek-babinec. Přijďte si jen tak popovídat a taky se dozvědět co chystáme. Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

24.2. 14:00 hod hod Vás zveme **na trénování paměti s Mgr. Liškou** v porubské **Menssaně** (byly jsme tam vloni na muzikoterapii) na Bulharské ul. 1561(tram. zast. Třebovická) Nikdo z nás nemládne a tak si přijďte trochu procvičit mozkové buňky



10.3. 14:30 hod-Schůzka **babinec a burza rostlinek**. Jaro se blíží a tak se přijďte podělit o Vaše přebytky z pokojových rostlinek nebo z toho co připravujete pro zahradu. Akce se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

12.3. v 15:00 hod Vás všechny zveme na **prohlídku divadla A. Dvořáka**. Tuto nabídku jsme dostaly jako poděkování za spolupráci na akci Ostře sledovaná prsa v rámci Pink October v divadle NDM. Budete mít možnost se dostat i do míst, které jako běžný návštěvník divadla nikdy nevidíte. Sraz před divadlem ve 14:45 hod

6.-11.4. 2025 se **plánuje relaxační pobyt v Lázních Slatinice (6dní/5nocí)** Základní cena 8600.- Cena pro členky však bude min. o 1000.- nižší, ale pokusíme se získat další finanční prostředky od sponzorů . 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 28.2.2025 platba musí být provedena do 31.3. č.ú. 374145773/0300

Členský příspěvek pro rok 2025 zůstává ve výši 250.- Kč. Vybírat se začne po Novém roce. Nutno uhradit do výroční členské schůze, která se bude konat v dubnu
Číslo našeho účtu u ČSOB 374145773/0300

8. 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...

...20.9. Navštívily jsme krásně zrekonstruovanou vilu stavitele a architekta Františka Grossmanna. Ještě před několika roky chátrající ruina prokoukla do své původní krásy. Ve své době představovala dokonalé bydlení. Však ji stavitel stavěl pro svou ženu jako svatební dar. Obdivovaly jsme schodiště, krásné pokoje "skoro jako na zámku," ale i dokonalou funkčnost pro pohodlné bydlení. Pánský pokoj, dámský pokoj, úžasná koupelna, po které by sáhla i leckterá z nás. Prošly jsme vilu od sklepa, naši pozornost vyvolal velký kotel z něhož jako chapadla chobotnice vystupovalo potrubí ústředního vytápění. Nakoukly jsme i pod střechu, krov ještě voní novým dřevem a Katka vystoupala po úzkém schodišti až úplně nahoru do věžičky. Neméně krásná je i zahrada, osázená dle původních plánů, s kašnou a sochami. Bylo příjemné si tu posedět v odpoledním sluníčku...



...6.-12.10. proběhl každoroční rekondiční pobyt v lázních Karlova Studánka. Tentokrát jsme mohly našim členkám přispět díky štědrosti Ligy proti rakovině, 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 11.10. 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

...

...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 do cvičení jsme dorazily v růžové. Rovněž jsme pořádaly spoustu edukačních akcí, např. Plaveme prsa v Karlové Studánce, zúčastnily jsme se akce Ostře sledovaná prsa v NDM, informovala jsem o naší práci v pořadu Sama doma, zúčastnily jsme se v Praze konferencí Ligy proti rakovině a Aliance žen s rakovinou prsu. Rovněž stále běží program Zdravý podnik, kde edukuji samovyšetření v desítkách firem s RBP



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
přátelský 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