

[Chcete-li přijít mezi nás, volejte 602 344 495](tel:602344495)  
ONKO - AMAZONKY spolek, Ostrava

# Zpravodaj



Ročník 23

Číslo 4

Říjen 2022

*Milé Amazonky*

*Doufám, že jste si všechny užily léta. Opět pro Vás máme nabídku našich aktivit. Doba je stále turbulentní a tak doufáme, že tentokrát se již všechno uskuteční podle plánu. Pokud přece jen dojde k nějakým změnám, vždy Vás budeme v předstihu informovat prostřednictvím mailu a SMS zpráv.*

## Program na IV. čtvrtletí 2022

9. - 15 října		rekondiční pobyt Karlova Studánka
14. října		akce Plaveme prsa v Karlově Studánce
17. října	14:30 hod	přednáška –Kybernetická bezpečnost pro seniory- Seminární Centrum Akademie, Ostrava, Hrušovská 16
14. listopadu	14:30 hod	schůzka - babinec- Seminární Centrum Akademie , Ostrava, Hrušovská 16
2. prosince	14:00 hod	tradiční Mikulášské setkání, Středisko volného času, Ostrava, Ostrčilova 19
10. prosince		zájezd adventní Bratislava



**LIBERTY**

**Heimstaden**  
*přátelský domov*

**9. - 15. 10. rekondiční pobyt Karlova Studánka-** doprava tam i zpět individuální. Pobyt začíná večerí a končí snídaní. Letos bude opět cena přijatelná, podařilo se nám oslovit sponzory a tak díky společností Liberty a Heimstaden bude cena opět příznivá i přes zdražení. Základní cena 6 088.- Kč zahrnuje ubytování v lázeňském domě BEZRUČ, polopenzi a procedury. Konečná cena 4 000.- (pro členky, které nebyly ve Slatinicích 3 000.-) Nutno zaplatit do konce září na účet-374145773/0300, výjimečně hotově v kanceláři (po, st.) Před odjezdem účastnicím pobytu sdělíme podrobnější informace. V lázeňském bazénu budeme v pátek 14.10. opět pořádat **akci Plaveme prsa** díky vstřícnosti vedení Lázní

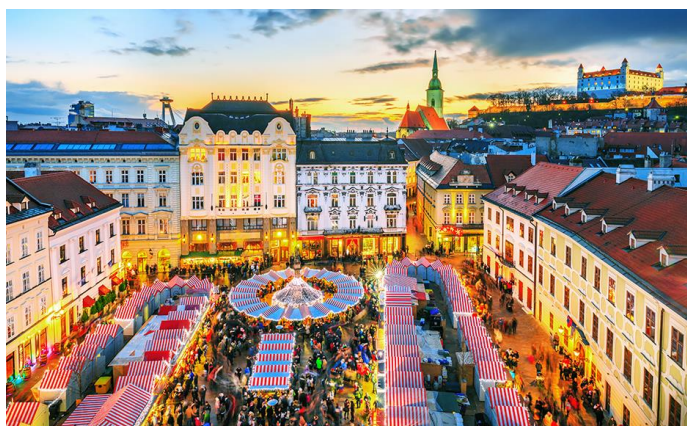
**17. 10. 14:30 hod-přednáška: Kybernetická bezpečnost-** dozvíme se, jak se bezpečně chovat na internetu. Přijde mezi nás zástupce Českého telekomunikačního úřadu a poskytne nám informace, které se týkají nás všech. Přednáška se uskuteční v Seminárním Centru Akademie

Rekondiční pobyt v penzionu Šance se letos již neuskuteční. Objekt přechází na nového majitele a o jeho využití v budoucnu stále není novým majitelem rozhodnuto.

**14. 11. 14:30 hod –babinec** Přijďte si jen tak popovídat a dozvědět se novinky o naší činnosti. Setkání se uskuteční jako obvykle v Seminárním Centru Akademie.

**Mikulášské setkání- 2. 12. ve 14: 00 hod-** letos se opět v prosinci setkáme v sále ve Středisku volného času na Ostrčilově ulici. Do 25. listopadu vybíráme 50.- na občerstvení.

**V sobotu 10.12.** se uskuteční jednodenní zájezd do **předvánoční Bratislavy** na adventní trhy. Zájezd se koná ve spolupráci s CK DUHATOURL Bratislavské Staré město se vám představí v plné vánoční kráse. Ochutnat můžete i vyhlášené místní speciality jako cikánskou pečení, medovník, punče, husí a zelné lokše či zelňačku. Máme rezervováno 25 míst. Plná cena zájezdu je 790.- Pro členky spolku 300.- Hodina odjezdu a příjezdu ještě není stanovena, ale protože je to cca 4 hod cesty, vyjždět se bude asi před šestou, příjezd okolo 22. hodiny. Hlaste se, a pokud nenaplníme kapacitu, mohou jet i vaši blízcí.



Členský příspěvek na rok 2023 zůstává ve výši 250.-

Gratulace těm z Vás, které oslaví své narozeniny v říjnu, listopadu a prosinci:

5.11. Lída V. 80 let a 7.12. Dana S. 70 let



### Stalo se...

...2.června jsme navštívily Miniarboretum u Holubů ve Staříči. Nádherná procházka v kouzelné zahradě se zasvěceným a poutavým výkladem majitele, který je zároveň zahradníkem, architektem, stavitelem, kameníkem i dráteníkem...



... 9.srpna se uskutečnila po dvouleté přestávce opět akce „Opeč si svůj párek. Odpočívadlo Na Honculi v Polance nad Odrou má všechno co jsme potřebovaly. Ohniště, místa k sezení i dřevěný přístřešek na ochranu před pálivým sluncem nebo deštěm. Servis a vše potřebné dotáhla a obstarala Katka s Gitou, na nás bylo přinést si párek a pití. Sesedly jsme se u kamenného stolu, objevila se na něm buchta od Lídy , vzápětí ji doprovodily krabičky s ovocem z našich zahrádek. Po této svačince se Katka ujala přípravy ohniště a my ostatní se vydaly na

procházku. Vyšly jsme pohromadě, ale pokračovaly v menších skupinkách dle svých sil a tempa. Cesta ve stínu stromů kolem řeky a rybníků byla příjemná, vodní hladina rybníků uklidňující, jen to vodní ptactvo a hlavně labuť , na které jsme se těšily, se v horkém dni schovaly někam do stínu. Katka s Gitou mezitím připravily z ohniště multifunkční gril. A jak se pomalu skupinky vracely z procházky, usedaly kolem ohniště a opékaly své uzeniny. Kromě chleba a hořčice byla naše hostina doplněna rajčátky z vlastní sklizně, velký úspěch měla i přírodní hořčice z cukety i grilovaná cuketa v marinádě, obě Katčina výroba. Zvláště cuketa v marinádě sklidila velký úspěch . Všem nám v přírodě chutnalo, dobře jsme se pobavily, poseděly a postupně se rozešly k autobusu. Jako poslední zůstala Katka s Gitou a Lída, naložily do auta všechny dovezené pomůcky pro grilování, a před odjezdem zkontrolovaly zda jsme zanechaly grilovací místo v pořádku pro další návštěvníky...



## PODPORUJÍ NÁS

...po celé léto opět probíhá letos již 5. ročník kampaně LÉTO S DEO, kde při prodeji deodorantu od firmy Forever jde 30.- z každého prodaného kusu pro Amazonky. Akci organizuje p. Bazalová.



**Thank You**

rok první	2018	5000,-
rok druhý	2019	27000,-
rok třetí	2020	30500,-
rok čtvrtý	2021	26700,-

**celkem 89 200,-**

#IDEOPRSA



#SPOLUJSMESILNEJSI

**#LÉT S DEO**

- ✓ BEZ HLINÍKOVÝCH SOLÍ
- ✓ OPRUZENINY
- ✓ POPÁLENINY
- ✓ PÉČE O CHODIDLA
- ✓ AKNÉ
- ✓ BODNUTÍ HMYZEM

MÁMYO VAKCI, Zlatka Točková, Dýma Zdobivá, Marie Slezáková, LK Fitness, FITELO, F-CENTRUM ČESKÝ TESÍN, Byrtusovi.cz

Zakoupením deodorantu přispějete na pomoc Onkoamazonkám - ženám, které bojují s rakovinou prsu.

Činnost spolku ONKO-AMAZONKY by nemohla být bez podpory dalších institucí:

**OSTRAVA!!!**



**LIBERTY**



**RYOR**

**Heimstaden**  
přátelský domov



Liga proti rakovině Praha

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

**Úřední hodiny v Seminárním centru Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1**

Po 10 – 12 hod St 14 – 16 hod

Číslo účtu 374145773/0300, IČO 44941226

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

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