

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

# Zpravodaj



Ročník 25

Číslo 4

Říjen 2024

*Milé Amazonky*

*Opět je před námi podzim bohatý na různé akce a než se nadějeme, jsou před námi Vánoce. Ale napřed si užijeme krásný podzim. Máme pro Vás nabídku našich aktivit. Jako vždy, pokud dojde k nějakým změnám, vždy Vás budeme v předstihu informovat prostřednictvím mailu a SMS zpráv.*

## **Program na IV. čtvrtletí 2024**

<b>6. – 12 října</b>		<b>rekondiční pobyt Karlova Studánka</b>
<b>11. října</b>		<b>akce Plaveme prsa v Karlově Studánce</b>
<b>14. října</b>	<b>14:30 hod</b>	<b>Schůzka-Babinec Seminární Centrum Akademie, Ostrava, Hrušovská 16</b>
<b>11. listopadu</b>	<b>14:30 hod</b>	<b>Den zdraví- měření zraku Seminární Centrum Akademie, Ostrava, Hrušovská 16</b>
<b>3. prosince</b>		<b>Výlet na adventní trhy do Olomouce</b>
<b>6. prosince</b>	<b>14:00 hod</b>	<b>Tradiční Mikulášské setkání, Středisko volného času, Ostrava, Ostrčilova 19</b>



**6. - 12. 10. rekondiční pobyt Karlova Studánka-** doprava tam i zpět individuální. Pobyt začíná večerí a končí snídaní. Díky našim sponzorům a Lize proti rakovině Praha bude cena opět o něco nižší i přes zdražení. Základní cena 7758.- Kč zahrnuje ubytování v lázeňském domě BEZRUČ, polopenzi a procedury. Konečná cena je 5758.- ( a 4758.- pro členky , které nebyly ve Slatinicích ) 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 11.10. opět pořádat **akci Plaveme prsa** díky vstřícnosti vedení Lázní



**14. 10. 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.

**11. 11. 14:30 hod –Den zdraví s oční klinikou Gemini-** měření očí, očního tlaku, informace o možnostech léčby očních onemocnění. Setkání se uskuteční jako obvykle v Seminárním Centru Akademie.

**3.12. se s námi vypravte vlakem do Olomouce na adventní trhy.** Akci pořádáme my, podíváme se v centru Olomouce na památky, Můžete navštívit Arcidiecézní muzeum a katedrálu Sv. Václava, druhý nejvyšší chrám v republice, nasajeme vánoční atmosféru na trzích na Horním náměstí a dáme si něco dobrého .

Jely bychom vlakem Regiojet **z odjezdem 10:44 hod z Hl.nádraží nebo 10:53 ze Svinova.** Zpět můžeme jet v pět nebo v šest rovněž Regiojetem. Jízdenky si koupí každá sama, ale přesto mi prosím dejte vědět, kdo má zájem se zúčastnit, v případě většího zájmu bych se pokusila objednat průvodce pro katedrálu. Vstupné do muzea členkám zaplatíme. Můžete samozřejmě vzít kamarádku nebo polovičku.



**Mikulášské setkání- 6. 12. ve 14: 00 hod-** letos se opět v prosinci setkáme v sále **volného času na Ostrčilově ulici.** Do 30. listopadu vybíráme 50.- na občerstvení.

**Gratulace všem, které oslaví své narozeniny v říjnu, listopadu a prosinci, především těm, které oslaví významné životní jubileum**



**Stalo se...**



...10.6. jsme se si moc užily přednášku Jak se udělat krásná s Mary Kay. Přišla mezi nás paní Eliška Zezulková s kolegyní. A celé setkání přeměnila v úžasný workshop, ukázky líčení a péče o pleť. Závěrečná tombola byla milou třešničku na dortu tohoto hezkého odpoledne. Moc děkujeme...

...toto léto jsme věnovaly poznávání zajímavých míst v našem městě .18.6. jsme navštívily Důl Michal v Michálkovicích, Výklad pana průvodce, bývalého záchranáře byl jadrně ostravský a pro nás i přes poustu technických údajů nesmírně zajímavý...



...23.7. Navštívily jsme bytové muzeum v Jubilejní kolonii v Ostravě-Hrabůvce. Už samotná kolonie stojí za prohlídku. Ucelená enkláva uprostřed města, postavená pro zaměstnance Vítkovických železáren. A proč Jubilejní? Byla vybudována k 100.výročí založení Vítkovických železáren. V teplém letním odpoledni jsme se sešly před jedním z domů, byt 1+1 je přeměněn na Muzeum - expozici ze života dělnických rodin. Pan průvodce nám poskytl podrobný a zajímavý výklad. Vycházku jsme tradičně zakončily posezením u kávička...



...13.8. návštěva Papilonie-Domu motýlů. Tak jsme jednoho krásného dne vešly z vedrem rozpálené ulice do prostředí neméně teplého ale navíc vlhkého prostředí. Po krátké instruktáži jsme se za dvojitými dveřmi ocitly v tropické zahradě plné zeleně. Všude poletovali krásní exotičtí motýli. Velcí modří, těch bylo nejvíce, ale i menší pestře zbarvení. Občas usedli na krmítka, na rostliny, na zdi, sedali nám i do vlasů a na oblečení. Tady došlo na upozornění obsluhy, pohybovat se zvolna, dávat pozor kam šlapeme a hlavně na motýly nesahat. Mohl by se poškodit jemný pel motýlích křídel. Moc se nám ta křehká nádhera líbila...

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

**OSTRAVA!!!**

RYOR



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