

# Zpravodaj



Ročník 27

Číslo 1

Leden 2026

V rukou právě máte další číslo našeho Zpravodaje s další dávkou zajímavých akcí se kterými Vám ta zima rychleji uteče. Tak si naše akce nezapomeňte poznačit do diářů a těšit 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 2026**

- |                 |                  |                                                                                                                               |
|-----------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12.ledna</b> | <b>14:30 hod</b> | <b>Schůzka Babinec</b><br><b>Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1</b>                                           |
| <b>9.února</b>  | <b>14:30 hod</b> | <b>Přednáška Bezpečně na internetu- Městská Policie Ostrava</b><br><b>Seminární centrum Akademie, Hrušovská 16, Ostrava 1</b> |
| <b>23.února</b> | <b>14:00 hod</b> | <b>Muzikoterapie v Menssaně</b>                                                                                               |
| <b>9.března</b> | <b>14:30 hod</b> | <b>Schůzka-burza rostlinek</b><br><b>Seminární centrum Akademie Hrušovská 16, Ostrava 1</b>                                   |
| <b>Březen</b>   |                  | <b>Návštěva Domu umění s tvůrčí dílnou –GVUO, Jurečkova 9,</b><br><b>Ostrava 1</b><br><b>Termín upřesníme.</b>                |

**12.1. 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

**9.2. 14:30 hod-** Přednáška **Bezpečně na internetu** kde získáte důležité informace



- bezpečné prohlížení webového obsahu
- falešné zprávy
- e-mailová komunikace a seznamky
- nekalé praktiky prodeje na internetu
- dezinformace a poplašné zprávy

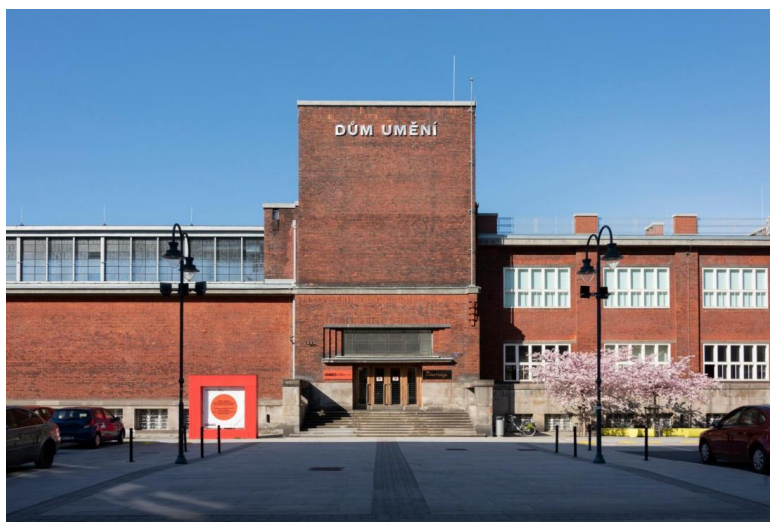
beseda je z projektu Ostrava - senior posel prevence - 2025, který je financován z dotace ministerstva vnitra a Statutárního města Ostravy. Besedovat s Vámi přijdou příslušníci Městské Policie Ostrava

Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

**23.2. 14:00 hod hod** Vás zveme na **Muzikoterapii** v porubské **Menssaně** ( byly jsme tam vloni na trénování paměti) na Bulharské ul. 1561(tram. zast. Třebovická). Přijďte si zahrát, relaxovat, kdo už byl, ví jak je to příjemné. A hudební sluch mít vůbec nemusíte 😊

**9.3. 14:30 hod-** Setkání členek-**babinec a burza rostlin a jarních sazenic**. Přijďte si popovídat, ale protože jaro se blíží, můžete si přijít také vyměnit sazeničky. Setkání se koná v Seminárním Centru Akademie na Hrušovské ul. 16

**Někdy v průběhu března** Vás zveme na návštěvu **Domu umění v Ostravě na Jurečkově ulici**. Ten nyní probíhá rekonstrukcí, tak budeme mít příležitost posoudit, jak se povedla, prohlédnout si sbírky a v jedné je i nějaká tvůrčí dílna. Ale protože se otvírá v polovině ledna, je příliš brzy doladit přesný termín návštěvy, ale hned jak budu vědět, Vás budu informovat.



**12.-17.4. 2026** se **plánuje relaxační pobyt v Lázních Slatinice (6dní/5noci)** Základní cena **Ještě není známa**. 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 28.2.2026 platba musí být provedena do 31.3. č.ú. 374145773/0300

**Členský příspěvek pro rok 2026 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

**6. 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...

...12.9. proběhla přednáška o epitézách, a mohly jsme u paní ze Zdravotnických potřeb U Radima zakoupit prádlo a plavky za zvýhodněné ceny...

...5.-11.10 jsme absolvovaly náš už tradiční rekondiční pobyt v Karlově Studánce. Trochu s obavami jsme sledovaly počasí, předpověď nebyla moc příznivá, Vrchol Pradědu dokonce pocukroval už první sníh. To by ani tak nevadilo, obavy vzbuzovala předpověď deštivých dní. Také že ano, Karlova Studánka nás uvítala mokrým počasím, které nás neopustilo skoro celou dobu pobytu. Deštníky byly našimi věrnými společníky. Ve středu se jako zázrakem ukázalo i sluníčko a skoro všechny Amazonky vyrazily směr Praděd.



Stezkou kolem Bílé Opavy jsme šly dvě, po modré značce, na žlutou v tomto počasí přece jen nebyla odvaha. Došly jsme k Barborce, to nám stačilo, a tam se potkaly s další částí výpravy. Ty přijely na Ovčárnu busem a potom jak kdo chtěl. Někdo skončil u Barborky, další na Hotelu Petrovy kameny, ale vrcholové družstvo došlo až na Praděd. Jako odměnu



si dopřály výborné borůvkové knedlíky. Také jsme si zajely do Vrbna, mimo jiné navštívit malou sklárnu, která je už zase v provozu. Koukaly jsme sklářům pod ruce a potom nakupovaly. Poháry, svícný, repliky historického skla přímo z výroby. Nešlo odolat. Využily jsme i lázeňský program, Zastřílely si z luku, vytvořily ozdobnou svíčku.

Díky fin. příspěvku od Ligy proti rakovině byla cena velmi příznivá, moc si toho vážíme.

At' nám přší, at' je zima v Karlovce je vždycky prima...

11.10.jsme uspořádaly v Lázních Karlova Studánka akci Plaveme prsa. Díky vstřícnosti a pochopení vedení Lázní ji můžeme pořádat ve zdejším bazénu. a lidem, kteří se zúčastnili jsme rovněž představili naši organizaci, důležitost prevence a hlavně ukázku jak si provádět samovyšetřování prsou ...

...na podzim se konala spousta krásných a zajímavých setkání, kterých se zástupci Amazonek zúčastnili...

15.-16.10. se konala Výroční konference Ligy proti rakovině v Praze

13.11. Sraz zástupců klubů Moravskoslezského kraje v Bohumíně

22.-23.11. Panevropská konference Europa Donna, v kyperském Paphosu, kde byli zástupci se 47 zemí světa.

27.-29.11 Výroční konference Aliance žen s rakovinou prsu v Praze



## PODPORUJÍ NÁS

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

**OSTRAVA!!!**



Městský obvod  
MORAVSKÁ OSTRAVA  
A PŘÍVOZ



Městský obvod  
Poruba



Městský obvod  
Ostrava-Jih

**RYOR**

**Heimstaden**  
*prátelský domov*



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**