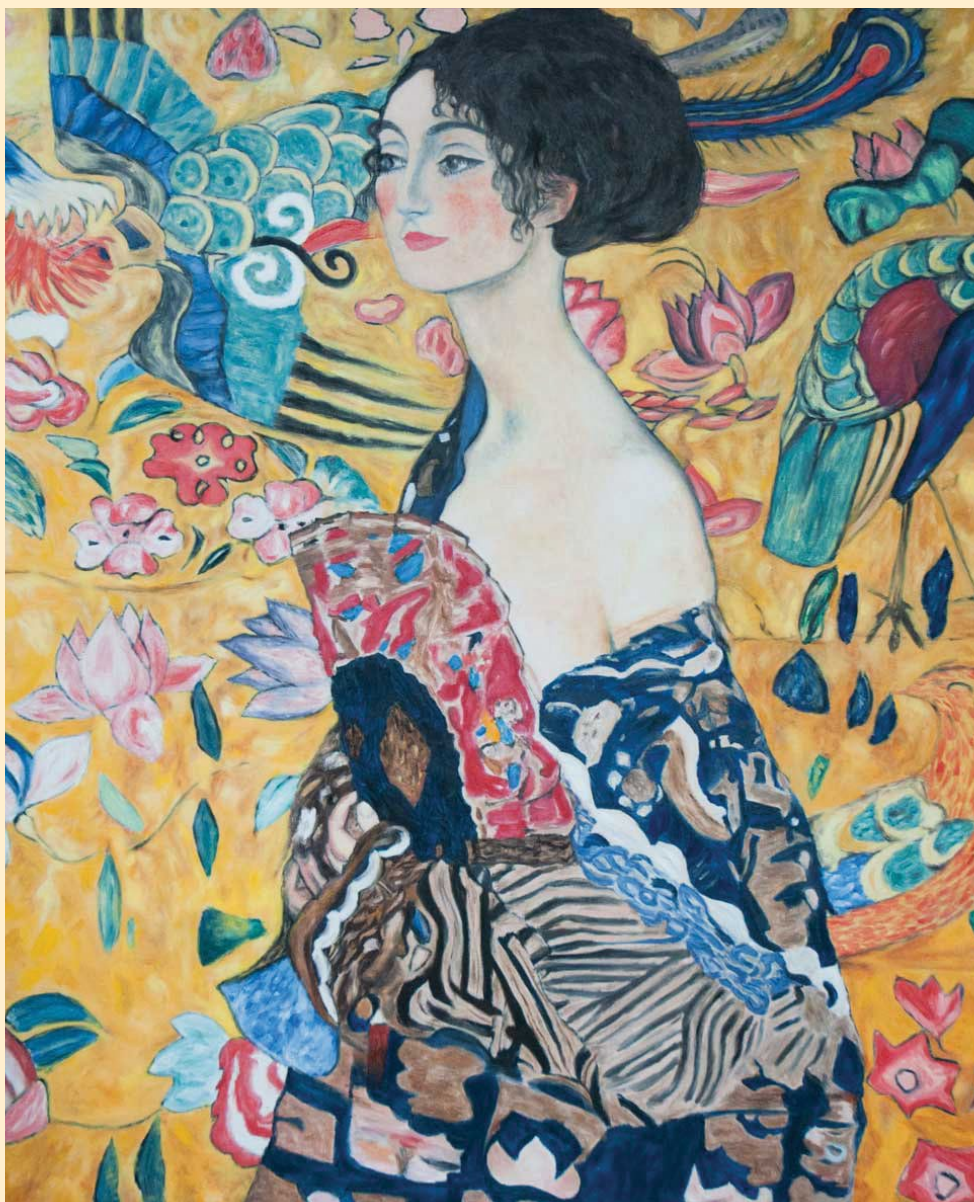


BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki

Wydanie Specjalne 20-lecie 1993-2013



AGATA
SZCZECIN

Gustav Klimt: Dama z wachlarzem

Gustav Klimt



Gustav Klimt ur. 14 lipca 1862 roku w Baumgarten, ubogiej dzielnicy na przedmieściach Wiednia jako drugie z siedmiorga dzieci grawera Ernsta Klimta. Klimt żył w ubóstwie przez całe swoje dzieciństwo. W latach 1886 - 1893 uczęszczał do Wiedeńskiej Szkoły Rzemiosł Artystycznych (Kunstgewerbeschule). Razem z bratem Ernstem i przyjacielem Franzem Matschem zakłada atelier. Klimt rozpoczyna profesjonalną karierę malując wnętrza dużych publicznych budynków. W 1888 roku kończy malowidła do teatru za co zostaje udekorowany przez cesarza Franciszka Józefa I krzyżem zasługi.



Judyta z głową Holofernesa (1901)



Pocałunek (1907-1908)



Przyjaciółki (1916-1917)

Jako malarz i grafik, symbolista uznany jest za jednego z najwybitniejszych przedstawicieli secesji, przywódcę wiedeńskiego modernizmu.

Jego wykształcenie typowo akademickie, dekoratorskie doświadczenie zawodowe i specyficzny klimat artystyczny Wiednia znalazł wyraz w dojrzałej twórczości artysty. Klimt stał się inicjatorem przemian artystycznych, kiedy to w 1897 oficjalnie odrzucił kanony akademickie i wspólnie z innymi artystami założył Stowarzyszenie Artystów Austriackich - Secesję, z którą był związany do 1905. Po trzech dekadach intensywnej pracy, licznych triumfach i konfliktach, Klimt doznaje udaru, w wyniku którego umiera dnia 6 lutego 1918, w wieku niespełna 56 lat. Został pochowany na cmentarzu w dzielnicy Hietzing.

Gustav Klimt nigdy nie mówił o sobie, zawsze odsyłał do swoich dzieł. Mimo odniesionego sukcesu, w stosunkach towarzyskich przez całe życie czuł się niepewnie. Paradował w niebieskim kitlu malarskim z potarganymi włosami i mówił dialektem, jakim zwykła mówić jego rodzina. Mimo zaszczytów ze strony rodziny cesarskiej był ignorowany przez arystokrację. Był malarzem rozwijającego się mieszczaństwa, którego przedstawicielki najczęściej portretował w swoich wizerunkach kobiet, jak również zdobył licznych żydowskich mecenasów, otwartych na nowe tendencje w sztuce.

Obrazy Klimta są pełne zmysłowości i erotyzmu. Tematy jakie podejmuje to alegorie, portrety, pejzaże, erotyczne wizerunki. Celem Klimta było stworzenie dzieła totalnego, tzn. wolnego od wszelkich konwencji, ograniczeń narzuconych przez akademickie koncepcje. Obrazy artysty są wyrazem nieograniczonej swobody twórczej, w pełni wyrażają bujność i złożoność epoki, w której dane było mu tworzyć. Klimtowi udało się stworzyć dzieło na miarę swojej epoki, które stało się inspiracją dla wielu nowoczesnych artystów.

SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy nasi czytelnicy.

Minęło 20 lat naszego życia amazońskiego. Lat trudu, radości z bycia razem ale i satysfakcji z niesienia pomocy innym. Zawiązało się wiele przyjaźni. Przeniosło się to na całe nasze prywatne życie, które jest dzięki temu piękniejsze i pełniejsze.

Nie będę wiele pisać bo cóż mogę dodać ponad to co napisały nasze koleżanki amazonki i osoby z nami związane. Ten biuletyn jest inny niż wszystkie dotychczasowe bo w całości jest jedną wielką laurką ale zasłużyłyśmy na nią ze wszech miar.

Nasze Stowarzyszenie jest miejscem na ziemi, które nierozzerwalnie kojarzy się z sympatią, dobrem, zrozumieniem, szczerością, bezpieczną przystanią, schronieniem przed burzami i przeciwnościami losu. Tu zawsze drzwi są otwarte a szczere i uśmiechnięte, życzliwe twarze zapraszają do środka. Nikt nie odejdzie z przysłowiowym kwitkiem a wręcz przeciwnie zostanie „przygarnięty”, wysłuchany, zrozumiany i postawiony do pionu jeśli trzeba.

Czego chcieć więcej. Następnym lat w dobrym towarzystwie, zdrowiu i urodzie jak to u nas a może w lepszych jeszcze warunkach.

Wszystkim naszym AGATKOM życzymy przede wszystkim zdrowia.

Dalej to już długa lista życzeń własnych. Każdy ma swoje, szczególne, takie malutkie i te wielkie.

Spełnienia więc i dalszej woli życia i chęci do działania.



Joanna Lukomska

SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne	1
Zarząd Stowarzyszenia	3
Cele statutowe	4
1% podatku na Stowarzyszenie	5
Ochotniczki	6
Kluby Amazonek w województwie zachodniopomorskim	7
Kalendarium 20-lecia	9
Czasami Trzeba usiąść obok	13
20 lat minęło	15
Agatki	16
Nieoczekiwane spotkanie	17
Wspomnienia	20
Joga to nuda... ..	22
Niewiele potrzeba by poczuć się lepiej	23
Krótkie wspomnienia Ochotniczki	24
List od Kasi	26
Wieża Babel	27
Czy warto...?	29
O Agatkach	31
Przemyślenia o stowarzyszeniach	32
Opowiadki wakacyjne	34
Taniec	36
Nasze dwudziestolecie i nasza Prezes	40
Nasza „Agatka”, dwudziestolatka	43
Kobietą być	48

ZARZĄD STOWARZYSZENIA



PREZES
Ryszarda Olszewska-Łapko

WICEPREZES
Joanna Łukomska

WICEPREZES
Marta Małkowska

SKARBNIK
Krystyna Puzoń

SEKRETARZ
Małgorzata Adamska

CZŁONEK ZARZĄDU
Elżbieta Budzyń

CZŁONEK ZARZĄDU
Halina Bednarska

CZŁONEK ZARZĄDU
Krystyna Herman

Współpracują z nami:

Kasia Skumiał - rehabilitantka
Mirka Szymańska - rehabilitantka
Maria Kotuła Konarska - psycholog
Małgorzata Krause - muzykoterapeutka
Dorota Hołownia - terapia tańcem - taniec brzucha
Paweł Kijańczyk - tai chi
Dorota Kowolik - joga

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z:

Urzędu Miasta Szczecin
Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie

Pomagają nam także:

ZACHODNIOPOMORSKIE CENTRUM ONKOLOGII
MIĘDZYNARODOWE CENTRUM NOWOTWORÓW DZIEDZICZNYCH
WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOŁONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ
AMOENA
POFAM
HEUTHES
FINOMAR
PRYFIX
AGENCJA IROGAMI - JERZY DMOCHOWSKI
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN
POLSKIE RADIO SZCZECIN
KURIER SZCZECIŃSKI
DR ANDRZEJ DMYTRZAK

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARCZYŃCÓW 1% PODATKU

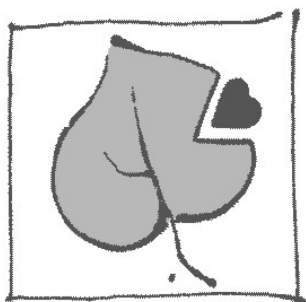
którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

Wielką pomocą i wsparciem są nasze rodziny i przyjaciele. Na każdą prośbę reagują życzliwie i bez ociągania. Są zawsze i wszędzie z nami. Myślą, mówią i uczynkiem. To wielka rzecz. Nie byłoby nas bez Was.

Dziękujemy.

CELE STATUTOWE

1. Rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po leczeniu raka piersi
 - odzyskanie i podtrzymywanie sprawności fizycznej przez prowadzenie odpowiedniej rehabilitacji ruchowej
 - psychoterapia prowadzona indywidualnie i zespołowo oraz wzajemna nieprofesjonalna pomoc i wsparcie psychiczne.
2. Patronowanie podstawowej działalności, jaką jest praca Ochotniczek – kobiet po leczeniu raka piersi, które po odpowiednim przeszkoleniu udzielają wsparcia psychicznego i informacji chorym kobietom przed i tuż po operacji.
3. Działanie służące profilaktyce nowotworowej piersi.
4. Współpraca z rodzinami chorych kobiet.



AGATA
SZCZECIN

20-lat
1993-2013

„Okruchy życia”

*Okruchy życia – czymże są dla nas?
Uśmiechem dziecka?
Przyjaznym gestem towarzysza życia?
A może iskądką nadziei
Na szczęśliwe dziś,
Na lepsze jutro
I cudowny uśmiech losu?*

*Zbiera się je od początku,
Zbiera się je co dnia,
Zbiera się je przez lata,
A jeszcze ich tyle!*

*W nie spełnieniu nie skończone....
W nie skończeniu nie spełnione.....*



Marta Małkowska

APELUJEMY I PROSIMY !

Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2013 naszemu Stowarzyszeniu.

Szanowni Państwo !

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom oraz firmom i instytucjom za dotychczasowe wsparcie finansowe naszego Stowarzyszenia w ramach odpisów od podatków oraz dotacji i darowizn. Wierzymy, że nie zawiedzimy okazanego nam zaufania i będziemy mogły realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielania wszechstronnej pomocy kobietom po leczeniu raka piersi.

Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2013 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.

Jest to możliwe, ponieważ 27 kwietnia 2004 roku Stowarzyszenie „Agata” postanowieniem sądu Rejonowego dla m. Szczecina otrzymało status organizacji pożytku publicznego (nr KRS 0000006292), zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. Nr 96, poz. 873).

Zgodnie z obowiązującą ustawą o podatku dochodowym od osób fizycznych, Urząd Skarbowy ma obowiązek, na wniosek płatnika przekazać na rzecz organizacji pożytku publicznego kwotę w wysokości nie przekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

- Z zeznania podatkowego złożonego w terminie określonym dla jego złożenia, albo
- Z korekty zeznania, o którym mowa w pkt.1, jeżeli została dokonana w ciągu 1 miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego
- Po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół

Warunkiem przekazania kwoty 1% jest zapłata w pełnej wysokości podatku należnego stanowiącego podstawę obliczenia, nie później niż w terminie dwóch miesięcy od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.

Nasze dane:

MultiBank
Konto 69 1140 2017 0000 4002 1286 5586
Stowarzyszenie Amazonek „Agata”
ul. Mikołaja Kopernika 7
70-241 Szczecin
Numer KRS 0000006292



Będziemy wdzięczne za okazaną pomoc i zrozumienie naszych działań!!!

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

OCHOTNICZKI

OCHOTNICZKI CZYNNE



Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Adamska Małgorzata
 Budzyń Elżbieta
 Cichocka Mirosława
 Kachnowicz Urszula
 Kapcio Krystyna
 Koput Janina

Kowalik Marianna
 Kowalska Teresa
 Krupowies Wiesława
 Krzywiecka Stanisława
 Kusyk Stefania
 Kuśnierz Bogusława
 Kurtz Maria
 Lipa Małgorzata
 Lebioda Dorota
 Lniak Hanna
 Łapko Ryszarda
 Łukomska Joanna
 Małkowska Marta
 Marek Barbara
 Prochorowicz Marlena
 Puzoń Krystyna
 Ratajczak Zofia
 Sobiech Ewa
 Szponarska Bogusława
 Wieczorek Maria
 Wójtowicz Karina



KLUBY AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Małgorzata Witkowska tel. 664 414 892)
Plac Wolności 1 (III piętro)
78-200 BIAŁOGARD
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”

(p. Teresa Szejnowska tel. 509 74 00 78)
Krzymów 35a/16
74-500 CHOJNA
e-mail: teresa.szejnowska@neostrada.pl

3. Klub „AMAZONKI”

(p. Elżbieta Betlińska tel. 665 39 48 65)
ul. Wieniawskiego 13 (dawne przedszkole)
76-150 DARŁOWO
tel. klub. 94 31 44 341
Adres do korespondencji:
ul. Matejki 17
e-mail: e.duwe@wp.pl

4. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa”

(p. Ewa Kamińska tel. dom. 91 41 83 230)
ul. Poczтовая 15-18 (w przedszkolu)
72-100 GOLENIÓW
tel. klub. 91 41 85 920
adres do korespondencji:
ul. Grunwaldzka 10/10
e-mail: ewa.amazonki@wp.pl

5. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii

(p. Maryla Najdowska tel. 603 05 85 93)
Plac Zwycięstwa 37
62-300 GRYFICE
adres do korespondencji:
73-300 Trzebiatów, ul. Okrzei 8
e-mail: amazonka1960@o2.pl

6. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”

(p. Ewa Olejarz tel. 504 189 263)
ul. Kościuszki 17
74-100 GRYFINO
e-mail: ewa1.olejarz@wp.pl

7. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg

(p. Anna Krupińska tel. 608 107 070)
ul. Wąska 1
78-100 KOŁOBRZEG
tel. klub. 94 35 42 145
e-mail: romamazonki@op.pl

8. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”

(p. Wanda Szuster tel. 608 070 308)
ul. Morska 9
75-212 KOSZALIN
tel. klub. 94 34 12 946
e-mail: klubamazonkakoszalin@neostrada.pl

9. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż”

(p. Ewa Kuś tel. 509 996 102)
ul. Wojska Polskiego 7
72-200 NOWOGARD
e-mail: lila_roz@op.pl

10. Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Polickie Amazonki”

(p. Barbara Grygorcewicz tel. 693 593 322)
ul. Konopnickiej 2
72-009 POLICE
barbara.grygorcewicz@interia.pl
adres do korespondencji
72-009 Police, ul. Wyszyńskiego 54/32
e-mail: polickieamazonki@interia.pl

11. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”

(p. Halina Gutowska kom. 509 103 841)
Plac Majdanek 7
73-110 STARGARD SZCZECIŃSKI
tel. klub. 91 57 70 709
e-mail: amazonki_stargard@wp.eu

12. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku

(p. Grażyna Kuszmar 604 451 024)
ul. 9-go Maja 12
78-400 SZCZECINEK
tel. 888 196 928
e-mail: amazonki.szczecinek@op.pl

13. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”

(p. Anna Wesołowska 601 889 946 tel. dom. 91 32 12 841)
ul. Wypiańskiego 35c/15
72-600 Świnoujście
tel. klub. 91 32 22 052
e-mail: amazonki-stow@wp.pl

14. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”

(p. Zdzisława Rudnicka 662 792 467 tel. dom. 94 36 54 779)
ul. Kołobrzaska 43
78-300 ŚWIDWIN
tel. 94 36 50 088
e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

15. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałęckiej „Amazonka”

(p. Janina Kobus tel. 606 740 789)
Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54
78-600 WAŁCZ
e-mail: janeczka-k@o2.pl

16. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”

(p. Ryszarda Olszewska-Łapko tel. 502 583 433)
ul. Mikołaja Kopernika 7
70-241 SZCZECIN
tel. klub. 91 48 81 868
e-mail: agata_szczecin@op.pl

• • • • •

*Kochać i tracić,
pragnąć i żałować;
Padać boleśnie
i znów się podnosić;
Krzyżeć tęsknocie „precz”
i błagać „prowadź –
Oto jest życie:
Nic, a jakże dosyć...*

L. Staff

*Nie śpiesz się, nie zamartwiaj.
Przybyłeś na ten świat
jedynie z krótką wizytą.
Dlatego nie zapomnij schylić się
i powąchać kwiaty.*

W. Hagen

TAMTA CHWILA

*Popatrz,
... na fotografię...,
minęło już tyle lat,
czas przyprószył
nasze włosy
mgłą przemijania...,
ale w nas
nie przeminął blask
przyjacielskiego
odnajdywania słów,
uśmiechów i radości...
I choć zmieniło się
wszystko, wśród barw
otaczających naszą
teraźniejszość,
pozostała schowana
jak skarb
tamta chwila... i tamta...
przeszłość...!*

Noc nad albumem, 28/29.01.2013



Joanna Żurawska-Flemming

KALENDARIUM

CZERWIEC 1993 - CZERWIEC 2013

20 lat w skrócie

Stowarzyszenie Amazonek „Agata” jako organizacja pozarządowa została powołana do życia z inicjatywy 15 kobiet dotkniętych chorobą nowotworową piersi, które po opuszczeniu szpitala pozostawały same, niepewne swej przyszłości i pełne ogromnych przeżyć psychicznych.

Obecnie jest nas ok. 200. Panie w różnym wieku, dwudziestoparoletnie jak i przekraczające osiemdziesiątkę. Są wśród nas te, które wygrały z chorobą (5, 10, 15 czy 20 lat po operacji i leczeniu) jak i te na początku tej trudnej walki o życie. Wszystkie chcemy tego samego. Wrócić do formy, zdrowia jak i udanego życia.

Nasze przewodniczące:

Czerwiec 1993 – założenie Stowarzyszenia Kobiety po Mastektomii „AGATA” oficjalne zarejestrowanie w Rejestrze Stowarzyszeń Założycielka i pierwsza Przewodnicząca – **Elżbieta Wolska – Gruca**

Wrzesień 1998 – Walne Zebranie Członków powołuje Nowy Zarząd a na Przewodniczącą **Lucynę Blachę**

Czerwiec 2003 – Walne Zebranie Członków powołało nowy Zarząd i przewodniczącą **Elżbietę Borzymowską**

Styczeń 2004 – Przewodzenie w Stowarzyszeniu obejmuje **Dorota Sujak**

Wrzesień 2004 – kolejną Przewodniczącą zostaje **Ryszarda Olszewska – Łapko** (i ten stan trwa do dziś)

Nasza rehabilitacja psychofizyczna:

Grudzień 1993 – rozpoczęcie rehabilitacji w siedzibie uzyskanej od miasta przy Bogusława 15:

1. specjalistyczna gimnastyka rehabilitacyjna prowadzona od początku naszej działalności przez 4 dni w tygodniu w dwóch grupach przez doskonałe rehabilitantki: Katarzynę Skumiał (od 18 lat), Gracjanę Stefańską (przez 12 lat) i Mirosławę Szymańską (od 4 lat),

2. drenaż limfatyczny ręki po stronie operowanej – prowadzony w Stowarzyszeniu od 2001 roku prowadzony również przez specjalnie do tego przeszkolone nasze rehabilitantki. Początkowo wykonywano 90 zabiegów drenaży miesięcznie, obecnie jest to 190 zabiegów w miesiącu,

3. rehabilitacja w basenie – specjalistyczna gimnastyka w wodzie prowadzona przez rehabilitantkę,

4. muzykoterapia – prowadzona w Stowarzyszeniu od 6 lat przez Małgorzatę Krause – relaksacyjna rehabilitacja ruchowa,

5. terapia psychologiczna – prowadzona w naszym stowarzyszeniu od momentu jego powstania. Pomoc psychologiczną w postaci wykładów, warsztatów i spotkań indywidualnych zapewniały nam przez te lata Danuta Wojciechowska, Danuta Suchanecka Beata Kozińska, Monika Tyszkiewicz, Iwona Smyk Kazana i Maria Kotula-Konarska

6. zajęcia dodatkowe,

taniec brzucha (prowadzi Dorota Hołownia), Flamenco (Marzena Jaszczak), Tai Chi (Paweł Kiljańczyk), Joga (Dorota Kowolik), Nordic Walking (Mirosława Szymańska) – to najnowsze formy rehabilitacji fizycznej wprowadzone w naszym Stowarzyszeniu, czyli dla każdego coś miłego.

Nasza rehabilitacja społeczna:

1. turnusy rehabilitacyjne – organizowane od początku działalności Stowarzyszenia do dzisiaj cieszą ogromną popularnością,

2. coroczne wyjazdy integracyjno-krajoznawcze, na których amazonki mogą lepiej się poznać i zaprzyjaźnić i podziwiać piękno naszego kraju,

3. udział w wielu ogólnopolskich i regionalnych amazońskich spartakiadach sportowych,

4. od 15 lat coroczny udział w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek do Częstochowy,

5. nauka języków obcych: niemiecki, angielski, włoski, hiszpański

6. kursy obsługi komputerów,

7. zajęcia z różnych terapii manualnych,

8. wspólne wyjścia amazońki do teatrów i opery,
9. zwiedzanie zabytków Szczecina,
10. udział w dwóch cyklach szkoleń i wykładów z zakresu zdrowego żywienia kobiet po leczeniu raka piersi (prowadziła prof. Mariola Friedrich)
11. wieczory poetyckie, bale kostiumowe,
12. spotkania z lekarzami, poetami, posłami, ludźmi różnych zawodów
13. wydawanie Biuletynu Informacyjnego (wydano 21 numerów, każdy w nakładzie 1000 egz.)

Działalność Ochotniczek

Wrzesień 1994 – Ochotniczki (po specjalistycznym przeszkoleniu) rozpoczynają swoją misję wspierania pacjentek po operacjach onkologicznych piersi w Szpitalu Onkologicznym. Początkowo wizyty odbywają się raz w tygodniu, od kilku lat 2 razy w tygodniu. Od momentu powstania oddziału chirurgii onkologicznej w PSK na Pomorzanach, nasze Ochotniczki wspierają tam pacjentki na każde zaproszenie z oddziału. Ponieważ skrupulatnie ewidencjonujemy nasze wizyty i liczymy ilość pacjentek z którymi się spotkałyśmy, wiemy że w czasie 20 lat, udzieliłyśmy wsparcia i dostarczyłyśmy materiały informacyjne aż 6750 pacjentkom.

2003 r. - Otwarcie Punktu Konsultacyjnego i uruchomienie Telefonu Zaufania – ochotniczki pełnią codzienny kilkugodzinny dyżur przy telefonie a także spotykają się z kobietami i często ich rodzinami przed operacją w momencie diagnozy i po operacjach. Od kilku lat często jest to kontakt mailowy. Dzwonią i piszą do nas pacjentki i ich bliscy nie tylko ze Szczecina ale z regionu zachodniopomorskiego i jak to bywało już wiele razy z „Polski” Takich porad udzieliłyśmy w czasie prowadzenia tej formy działalności ok.1500.

Działania na rzecz społeczności lokalnej:

1. Pogadanki z nauką samobadania piersi w:
 - szkolach:
 - dla młodzieży LO nr 1, LO nr 3, LO nr 8, LO nr 12, LO nr 14, Liceum Plastyczne, Pomaturalna Szkoła Medyczna, Technikum Rzemieślnicze, Zespół Szkół Budowlanych, Gimnazjum nr 3,
 - dla rodziców i nauczycieli: SP nr 64, SP 21, SP Bezrzecze, SP NR 5, SP.59,
 - w instytucjach dla pracujących tam kobiet: Ośrodek Adopcynny, Ośrodek Terapeutyczny w Płoni, Bank PEKAO SA, Bank PKO BP, Poczta

Polska, Przedsiębiorstwo Zarządzania Nieruchomościami, Unizeto, Heuthes, Dom Kombadanta, Centel - Net, Essa, Urząd Miasta Szczecin - Wydział Zdrowia, Centrum Doskonalenia Nauczycieli, mieszkanki osiedla podczas pikniki zdrowotnego

- w miastach naszego regionu: Myślibórz, Pyrzyce, Barlinek, Choszczno, Dziwnów, Kamień Pomorski, Nowogard, Gryfino, Dębno, Stara Dąbrowa. Wielokrotny udział amazońki w spotkaniach edukacyjnych organizowanych dla kobiet –sołtysek naszego regionu
- Nasze przedstawicielki odbyły ponad 150 spotkań na temat nauki samobadania piersi i profilaktyki zdrowotnej w okresie naszej działalności.

2. Udział w różnego rodzaju akcjach, happenin-gach:

„Różowa i niebieska wstążka”, „Dzień walki z chorobami nowotworowymi”, „Moje pierwsze usg”, „Akcja pod Platanami”, „Mam haka na raka”, wszystkie pikniki propagujące zdrowy styl życia i profilaktykę organizowane w naszym mieście (np. na Jasnych Błoniach, w Galeriach Handlowych Molo, Galaxy, Gryf)

3. Organizowanie wielu konferencji naukowych z dziedziny raka piersi leczenia, zapobiegania, sposobów leczenia działań służących społeczności lokalnej jak i samym amazonkom

- „Trzeba walczyć Amazonko”, „Poznaj swój nowotwór – to ma znaczenie”
- „Rak piersi od A do Z”, „Chemioterapia w domu”, „Polka w Europie”, „Amazonki nadzieją chorych na raka” - Warszawa, „Postępy w leczeniu wczesnego raka piersi” -Wrocław,
- Regionalna Konferencja Koalicji Teraz Zdrowie, konferencja „Prawa pacjenta” - Warszawa, „Jesien na Szkoła Onkologii” – Falenty pod Warszawą, „Europejski Kodeks Walki z Rakiem”
- udział naszych amazońki w konferencji zorganizowanej przez Klinikę „Asklepios” w Schwedt na temat „Nowoczesne metody leczenia raka piersi”

4. Występy w audycjach radiowych i telewizyjnych, w których poruszano problemy profilaktyki zdrowotnej.

Działania wspierające realizację celów statutowych

1. czerwiec- grudzień 1993 remont pierwszej

otrzymanej od Urzędu Miasta siedziby Stowarzyszenia przy ul Bogusława 15

2. Maj 1994 – Przewodnicząca Elżbieta Wolska-Gruca została powołana do Zarządu Federacji Stowarzyszeń Amazonek

3. 2000 r. – przeprowadzka do nowej siedziby na Kopernika 7

4. 2001 r. – rozpoczęcie realizacji programu PARTNER (finansowanie naszej działalności a głównie drenaży limfatycznych ręki po stronie operowanej

5. 2001 r. – komputeryzacja Stowarzyszenia

6. 2002 r. – rozpoczęcie rozbudowy naszej siedziby o szatnie i pomieszczenie na I piętrze (obecnie biuro)

7. Październik 2003 – Jubileusz 10- lecia

8. 2004 r. zakup nowego sprzętu rehabilitacyjnego (rowerki, bieżnie, materace)

9. 2004 r. założenie strony internetowej w języku polskim, niemieckim i angielskim

10. kwiecień 2004 r. – Stowarzyszenie uzyskuje Status Organizacji Pożytku Publicznego.

11. maj 2004 r. – zlecenie prowadzenia rachunkowości Stowarzyszenia do Biura Rachunkowego posiadającego wymaganą licencję

12. wrzesień 2005 r.- organizacja nowego gabinetu do drenażu limfatycznego, spełniającego wszystkie wymogi sanitarne

13. 2005 r. zmiana nazwy Stowarzyszenia

14. 2006 r. rozpoczęcie współpracy z Uniwersyte-tem Trzeciego Wieku – realizacja wspólnego projektu – „ E-Kobieta -komputer bez tajemnic”

15. lipiec 2007 – kapitalny remont siedziby stowarzyszenia

16. czerwiec 2008 – Jubileusz 15-lecia

17. sierpień 2012 - odgrzybianie ścian parteru i remont naszej siedziby

18. wielokrotny udział przedstawicielek Stowarzyszenia w audycjach radiowych i telewizyjnych

19. także częsta obecność dziennikarzy w stowarzyszeniu

Tak szeroka i różnorodna działalność naszego Stowarzyszenia byłaby nie możliwa gdyby nie finansowe wsparcie i życzliwość wielu instytucji z naszego miasta. Naszą rehabilitację wspierają finansowo: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Oddział w Szczecinie, Urząd Miasta Szczecin, Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie i ogromna ilość darczyńców 1

% oraz darowizny instytucjonalne (Heuthes, Finomar, Pofam, Amoena, Roche)

To tylko skrót tego co zrobiliśmy (najważniejsze naszym zdaniem). Codzienna mrówcza praca spowodowała, że jesteśmy zauważane i tu na naszym terenie jak i w Polsce. W końcu amazonki to kobiety a wieści wśród kobiet rozchodzą się szybko.

Dumne jesteśmy z tego co osiągnęliśmy, jak jesteśmy postrzegane i że wciąż nam chce się chcieć.

• • • • •

Już oswoiłam swoje myśli

*Powoli się wyciszam,
Już oswoiłam swoje myśli.
Co może przynieść jesień?
Co jeszcze mi się przysni?*

*Żyjemy w ciekawych czasach
Historia pisze scenariusze,
Gdzie każde życie - to epizod,
Wśród konglomeratu wzruszeń.*

*Wiem, że dokończyć jeszcze muszę
Wszystko co się rozpoczęło.
Nakarmić sensem życia duszę,
Powitać nowe dzieło.*

*I żyć jak nigdy dotąd!
Cieszyć się i śmiać serdecznie,
Bo każdy epizod kiedyś się kończy,
Bo nie będziemy żyć wiecznie.*

*Powoli się wyciszam
Już oswoiłam swoje myśli.
Co mi przyniesie wiosna?
Co jeszcze mi się wyśni?*

Marta Małkowska

Kocham cię życie

Uparcie i skrycie
 Och życie kocham cię, kocham cię,
 Kocham cię nad życie
 W każdą pogodę
 Potrafią dostrzec oczy moje młode
 Niebezpieczną twą urodę

Kocham cię życie
 Poznawać pragnę cię, pragnę cię,
 Pragnę cię w zachwycie
 Choć barwy ściemniasz
 Wierzę w światelko które rozprasza mrok

Wierzę w niezmiennosc
 Nadziei, nadziei
 W światelko na mierzei
 Co drogę wskaże we mgle
 Nie zdradzi mnie
 Nie opuści mnie

A ja szepnę skrycie
 Och życie kocham cię, kocham cię,
 Kocham cię nad życie
 Choć barwy ściemniasz
 Choć tej wędrowni mi nie uprzyjemniasz
 Choć się marnie odwzajemniasz

Kocham cię życie
 Kiedy sen kończy się, kończy się,
 Kończy się o świcie
 A ja się rzucam
 Z nadzieją nową na budzący się dzień
 Chcę spotkać w tym dniu
 Człowieka co czuje jak ja
 Chcę powierzyć mu
 Powierzyć mu swój niepokój
 Chcę w jego wzroku
 Dojrzeć to światelko które sprawi,
 Że on powie jak ja... jak ja

Uparcie i skrycie
 Och życie kocham cię, kocham cię,
 Kocham cię nad życie
 Jem jabłko winne
 I myślę „ech, ty życie też mych winne,
 Nie zamienię cię na inne”

Kocham cię życie
 Poznawać pragnę cię, pragnę cię,
 Pragnę cię w zachwycie
 I spotkać człowieka,
 Który tak życie kocha
 I tak jak ja
 Nadzieję ma...

W. Młynarski

• • • • •

PRZEWIDZENIE

... jesteśmy
 spokojem bezsennej nocy
 obłokiem bólu
 odpływającego w dal?
 spojrzeniem
 w ciszę własnej duszy
 i zawirowaniem myśli
 wyrwanych
 z zakamarków snu
 ... burzą zmysłów jesteśmy
 i deszczem wiosennym...
 blaskiem jaśniejącego nieba
 pośród pędzących chmur...
 ... wschodem i zachodem słońca...
 jesteśmy
 własnym przewidywaniem?
 niezrozumieniem
 nadchodzących sekund
 minut...
 i,
 niepokojem beztroskich chwil?
 jesteśmy... jak... cudzy sen...!
 we własnym śnie o życiu?
 czy jesteśmy...?

 Szczecin, 28 kwietnia 2012 r.
 - Joanna ŻurawskaFlemming

CZASAMI TRZEBA USIĄŚĆ OBOK



Ryszarda Olszewska-Łapko

*„Czasami
trzeba usiąść obok
i czyjś dłoń zamknąć w swojej dłoni,
wtedy nawet lzy będą smakować
jak szczęście”*

Jak prawdziwe jest powyższe motto przekonuję się każdego dnia już od 16 lat, kiedy to rozpoczęłam swoją przygodę ze szczenińskimi Amazonkami. Przyszłam tu na chwilę, na czas urlopu zdrowotnego, żeby odzyskać sprawność przedoperacyjną i wrócić do swoich zawodowych zajęć. Po kilku miesiącach wróciłam do pracy ale amazonek nie porzuciłam, ponieważ dobrze się czułam wśród moich przyjaciółek „od choroby”. Po roku obecności w Stowarzyszeniu zostałam zaproszona do pracy w Zarządzie. Podobała mi się rola jaką pełniły amazonki i hasło „pomagając innym – pomagasz sobie”. Doświadczylam osobiście jak ogromnym wsparciem dla kobiety po takim traumatycznym przejściu jest inna kobieta, która doświadczyła tego samego i żyje, jest uśmiechnięta, optymistyczna, i daje nadzieję, że mnie też się uda. Teraz z wielką satysfakcją ja i wiele koleżanek, naszą społeczną pracą na rzecz nowych członkiń Stowarzyszenia spłacamy dług wdzięczności, za to czego doświadczyłyśmy na początku naszej amazońskiej drogi.

Choroba spowodowała, że przewartościo-

wałam swoje życie, stałam się bardziej otwarta na innych i nauczyłam się szczerze o niej rozmawiać. Zyskałam również szansę na zawarcie prawdziwych, bardzo cennych przyjaźni i zdobycie zupełnie nowych życiowych umiejętności. Będąc członkinią stowarzyszenia doświadczałam i wciąż doświadczam wiele radości ze wspólnego przebywania zarówno na turnusach rehabilitacyjnych, wycieczkach, spotkaniach okolicznościowych jak i w czasie codziennych choćby krótkich serdecznych spotkań i rozmów. To właśnie to poczucie jedności i solidarności daje siłę i pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość.

Amazonki są niezwykłymi kobietami, których postawa wobec choroby może i powinna być inspiracją. Po krótkim trudniejszym okresie, jaki każda na początku przechodzi, wracają do normalnego życia ze zdwojoną energią z ogromną radością życia i empatią do tych co dopiero zachorowały. Nasza choroba sprawia, że uczymy się kochać życie, brać udział w tym czego dotąd nie udało się nam doświadczyć, wiek nie stanowi bariery dla żadnej z Nas. Na początku działalności naszego Stowarzyszenia sukcesem była systematycznie prowadzona gimnastyka, spotkania z psychologiem i wyjazdy na turnusy rehabilitacyjne. Dziś każda z nas może uczestniczyć w bardzo szerokiej ofercie zajęć rehabilitacyjnych, zgodnie ze swoimi możliwościami i pasją. Miałyśmy zajęcia z obsługi komputera, z języka niemieckiego i angielskiego. Teraz uczymy się włoskiego i hiszpańskiego przy okazji poznawania tajemnic tańca Flamenco / w przyszłorocznych planach wyjazd do Hiszpanii/. Od kilku lat grupa amazonek rehabilituje się poprzez taniec brzucha / miały już swoje występy poza naszą siedzibą/. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z Jogi, Tai Chi, muzykoterapii i rehabilitacja na basenie. Oczywiście systematycznie prowadzona /4 razy w tygodniu/ gimnastyka rehabilitacyjna i terapia psychologiczna są podstawą naszej rehabilitacji. Naszym wielkim osiągnięciem jest prowadzony od kilkunastu lat drenaż limfatyczny. Przez kilkanaście lat Stowarzyszenie

Amazonki było jedynym miejscem w Szczecinie, gdzie kobiety z obrzękiem ręki mogły uzyskać profesjonalną pomoc.

Nasze członkinie od wielu lat zwiedzają systematycznie piękne zakątki Polski i krajów sąsiednich, wyjeżdżają na turnusy rehabilitacyjne, zwiedzają nasze miasto. Nie zapominamy o kulturze przez duże „K”, jesteśmy stałymi bywalczyniami szczecińskich teatrów i opery. Szczecińskie Amazonki czynnie uczestniczą we wszelkich akcjach profilaktycznych organizowanych na terenie naszego miasta i regionu w tym w szkołach gimnazjalnych i ponad gimnazjalnych. Mogłabym jeszcze wymieniać i wymieniać czego to dokonują te „słabe” kobiety, które pokonały chorobę nowotworową. Tak, one dają siłę i motywację do dalszej pracy i nie wyobrażam sobie już życia bez czynnego bycia z niezwykłymi szczecińskimi amazonkami.

Rysia

• • • • •

„Życie to sztuka”

*Na scenach życia w różnych epizodach,
Odgrywają się różne scenariusze.
Tu się rodzi człowiek, a tam umiera,
Radość lub smutek wlewa się nam w dusze.*

*Ktoś dla nas pisze role do odegrania,
Ktoś za nas pisze wiersze do przeżycia,
Ktoś za nas....., a kto nam zabrania
Zbierać samemu swe okruchy życia?*

*A kiedy przyjdzie na to pora
- Dziś jeszcze przyszłość nam nieznaną –
Powiemy „acta est fabula”
- Sztuka jest odegrana!*

Marta Małkowska

SIERPIEŃ

*Lato, jak życie
przemija zbyt
szybko.
Dzień krótszy
i słońce
inaczej już świeci.
Zamiast
bliżej, coraz
dalej jesteś...
A, ja rozumiem
coraz mniej!
Sierpniowy wschód
zagląda w moje
okna
i zapach jabłek,
pomalowanych
promieniami słońca,
dociera do mnie
w ciszy poranka,
z sadów
niedalekich.
Wszystkie zapachy
późnego lata,
siadające na
ramionach przeszłości,
prowadzą moje myśli
do Ciebie, Radości
o poranku.
A, ja...
gdzie jesteś,
...
nawet nie wiem?*

.....

Świt nad Gołęcinem, 1 sierpnia 2012 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming

20 LAT MINĘŁO



Dorota Janiszyn

20 lat minęło...

a dla mnie to historia 12 lat nowego życia. Nowego rozdziału w życiu, które w dużej mierze wiąże się z przynależnością do Stowarzyszenia, przynależnością do wspólnoty amazoнок. To kawał czasu i aż trudno w to uwierzyć. Tyle lat jakby zupełnie w nowej postaci.

My amazonki skrupulatnie odliczamy czas upływający od operacji. I jest to powód do dumy i radości. Życie dzielimy na to przed i to po operacji. Jakby ten czas przed był zamkniętym rozdziałem w naszym życiu a teraz liczy się tylko ten nowy etap. Tak to już jest i pewnie trudne do wyobrażenia dla osoby postronnej, która nie ma za sobą traumatycznych przeżyć związanych z chorobą nowotworową. Pomimo ogromnego wsparcia najbliższych, rodziny, przyjaciół, tylko w gronie koleżanek amazoнок ten ranking długości upływającego czasu, to odliczanie czasu po operacji, to porównywanie, ma taką wagę i ogromne znaczenie. Mówi o tym, jak przetrwałyśmy, jak dajemy sobie radę a dla młodszych stażem koleżanek jest sygnałem i świadectwem tego, że im również może się udać. Jesteśmy dla nich żywym przykładem, dającym wiarę w to, że i one mają ogromną szansę na wyleczenie, na powrót do zdrowia i do normalnego funkcjonowania.

Wystarczy nasza obecność, spotkania w swoim klubowym gronie, żeby poczuć tę siłę oddziaływania wspólnoty, świadomość faktu, że nie jestem sama w tym co przeżyłam nie jestem odosobniona. To uczucie daje siłę, daje wiarę ale też pewność, że zmaganie się z chorobą, ze słabością jest

ludzkie i jest do pokonania. Że wychodzenie z choroby jest ludzką słabością, która być może służy czemuś. Może po to, żeby zmienić coś w swoim życiu. Może po to, żeby zatrzymać się i przemyśleć wiele spraw i zachowań, które mogły mieć wpływ na zachorowanie. Mam na myśli poprzedni tryb życia, wpływ odżywiania, stresów, środowiska. Te wszystkie negatywne czynniki mogły mieć pośredni wpływ na nasz organizm, który w pewnym momencie „zastajkował”, nie dał rady się bronić, przeciążony poddał się inwazji komórek nowotworowych.

Żeby nie dopuścić do ponownej sytuacji potrzebna jest diametralna zmiana swojego życia a przynajmniej tego na co mamy wpływ i co od nas samych zależy. Na pewno życie na pełnych obrotach, ekstremalne ale w negatywnym tego słowa znaczeniu jest „niezdrowe”. Trzeba żyć pełnią życia ale ze świadomością pewnych ograniczeń. Więcej radości, pogody ducha, dobrego samopoczucia, miłości i zrozumienia siebie ale też wyrozumiałości i otwartości na innych na pewno jest w tym procesie zmian bardzo ważne.

Takie treści przekazywała nam często psycholog w ramach warsztatów, szkoleń i wykładów organizowanych w Stowarzyszeniu. Dla mnie stały się krokiem milowym w zrozumieniu siebie i własnych potrzeb. W pełni jest to zgodne z moimi odczuciami i przemyśleniami, jest to też moja teoria na własny użytek, którą z perspektywy swojej historii chciałam się podzielić. Moje credo życiowe i recepta na lepsze życie. Jesteśmy wszystkie po przejściach mądrzejsze, bogatsze w doświadczenia i mamy też pełną świadomość ulotności życia. Nie marnujemy tego potencjału.

To co nas łączy w Stowarzyszeniu i to co udało się stworzyć na przestrzeni mijających 20 lat funkcjonowania Stowarzyszenia jest wspaniałą wartością, daje siłę i wiarę w nasze możliwości. Jestem przekonana o tym, że amazonki są wyjątkowe, o czym świadczą każdego dnia swoją postawą, aktywnością i mądrością życiową. Cieszę się, że jesteśmy razem!

Dorota Janiszyn

AGATKI |



Elżbieta Wolska-Gruca

Mija dwadzieścia lat wzajemnego dowartościowania się w powstałym, wydawałoby się tak dawno, naszym klubie - Stowarzyszeniu Amazonek.

Staramy się, przy wsparciu życzliwych nam ludzi, organizacji, skutecznie przezwycięzać słabości ciała i duszy bo nadzieja jest naszą siłą. Okazało się, że nasze zdrowotne kłopoty i związane z tym zagubienie i przeżycia nie musiały być końcem świata. Jak smutno byłoby bez naszych spotkań klubowych, wymiany doświadczeń, wszystkiego co pozwala pomimo wszystko, nam a wraz z nami naszym bliskim, cieszyć się codziennością. Na nic zdały się strachy, że tylko dwa lata życia a jest już dwadzieścia. Taka jest prawda a w niej siła naszego trwania.

Wszystkim Amazonkom AGATKOM długich i dobrych lat życia życzy inicjatorka powstania, w 1993 roku Stowarzyszenia i jego pierwsza do 1998 roku przewodnicząca

Elżbieta Wolska-Gruca.

ZACZAROWANY... **FLAKONIK**

!...zawsze
jesteś w zasięgu wzroku,
niekiedy tylko,
widzę ciebie... oczami duszy,
ukrywasz w sobie
moje skarby, o których
wiesz tylko ty-mój maleńki
i - ja,
...zawsze, gdy oczy moje
łzy nawiedzają
uchylam koreczek
i wypuszczam...
Okruszek Miłości...
zamykam go jednak... po chwili,
żeby nie zaginął
w świecie chaosu...
- czy chaosie świata?
...tak istniejemy
od lat wielu... wielu
... flakonik - miłość - i ja...
również zaczarowana...!

Pomorzany, 26 lutego 2013 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming

NIEOCZEKIWANE SPOTKANIE



Urszula Olszewska

Usłyszałam za sobą rytmiczne stukanie obcasami, a za chwilę, znalazłam się wśród nieznanymi mi osób o uśmiechniętych twarzach. W pierwszej chwili pomyślałam, że pomyliłam adres, ale zostałam, a z upływem czasu stawały mi się bliższe, bo łączyło nas jedno traumatyczne przeżycie.

Parę lat wcześniej było to silnym impulsem do nadania tym spotkaniom ram organizacyjnych. Koleżankom, które 20 lat wcześniej podjęły się tego zadania należy się najwyższe uznanie, bo wykonały to bez wzorców a to wymagało ogromnego zaangażowania i osobistych zdolności.

Działalność Klubu AGATA we własnej siedzibie (najpierw przy Bogusława) przy ul. Kopernika rozpoczęła się w 2000 r. po otrzymaniu nowego lokalu i niezbędnego wyposażenia do realizacji celów statutowych. Ideą, która przyświecała determinacji organizatorek, była rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po leczeniu raka piersi oraz psychoterapia. Już wówczas przewidziano pomoc informacyjną i wsparcie psychiczne chorym kobietom przed i po operacji. W tym celu powstała w klubach „instytucja” Ochotniczek, jako sztandarowa forma działalności. Ochotniczki to kobiety po chorobie, po specjalistycznym przeszkoleniu, które pełne poświęcenia i doświadczenia odwiedzają chore kobiety w szpitalach onkologicznych przed i po mastektomii oraz udzielają im wsparcia i niezbędnych informacji. W ten sposób nasze

Ochotniczki spłacają dług wdzięczności za odzyskanie zdrowia i za pomoc uzyskaną w początkach drogi zdrowienia. Jednocześnie do Stowarzyszenia zaczęło przybywać coraz więcej kobiet po mastektomii, oczekujących pomocy w trudnych chwilach ich życia.

Chcąc sprostać tym wymaganiom należało udoskonalić, niektóre formy pracy w klubie. Można zaryzykować powiedzenie, że w 2004 r. w stowarzyszeniu zaczęła się nowa era. Tych przeobrażeń podjęły się światłe umysły, wspaniałe osobowości pod dyrekcją Rysi i Asi, które współpracowały i dalej to czynią z gronem zaangażowanych osób. Dużym zainteresowaniem (bo zawsze jest pełna sala) cieszą się spotkania z lekarzami różnej specjalności, na których dowiadujemy się o najnowszych badaniach naukowych, metodach wykrywania, leczenia i profilaktyki nowotworu piersi kobiet.

Wiedzą nt. zdrowego odżywiania po operacji raka piersi była nam przekazywana w formie cyklicznych wykładów, również w opracowaniu naukowców. O konieczności badań kontrolno-profilaktycznych przypomniano jak o pilnym obowiązku.

Równoległe z troską o zdrowie fizyczne, odbywały się spotkania z psychologiem w formie wykładów i ćwiczeń oraz usprawnianie pamięci i koncentracji technikami pamięciowymi czyli Mnemotechnikami. Były to ćwiczenia przygotowujące do nauki języków obcych. Najpierw była nauka j. niemieckiego, potem angielskiego, a obecnie języka włoskiego. Cieszą się one dużym zainteresowaniem, bo to też usprawnia pamięć.

To nie jedyna forma otwarcia się na społeczeństwo naszego miasta, ale też udział w szeregu imprez organizowanych w Szczecinie, województwie, a nawet na szczeblu imprez organizowanych na poziomie Federacji Stowarzyszenia Amazonek. Systematycznie organizowane są imprezy, pochodny różowej wstążeczki, udział w prezentacji Klubu na rzecz 1 % pożytku publicznego, czynny udział

w turniejach i spartakiadach, a także redagowanie i wydawanie Biuletynu, który trafia również do innych Stowarzyszeń. Od początku od wydania okolicznościowego z numerem 0 aż do dziś numer 21, pod redakcyjnym okiem Asi stał się naszą chlubą.

Dużo zadowolenia i uśmiechów daje nam udział w paradach organizowanych na turnusach rehabilitacyjnych na zasadzie rywalizujących ze sobą stowarzyszeń Amazonek o palmę pierwszeństwa w pomysłowości strojów własnoręcznie wykonanych. Utrwały mi się w pamięci parady w Darłóuku. Jeden - z okazji Dni Morza ruszył pochód Amazonek w przebraniu ściśle związanym z morzem, rozciągnięty na odległość od Ośrodka „Gniewko” do placu przy latarni morskiej, gdzie odbywały się centralne uroczystości. Rok później Amazonki ze Szczecina przebrane za postacie z bajek, wzbudzały również duże zainteresowanie mieszkańców i wczasowiczów. Obydwie parady były wysoko ocenione przez jury złożone z radnych miasta Darłowa

Od zawsze są organizowane Wigilie przed świętami Bożego Narodzenia, z udziałem zaproszonych gości. Zaszczycają nas swoją obecnością lekarze i naukowcy ze Szpitala Onkologicznego, Genetyki PAM oraz przedstawiciele Urzędu Miasta i Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie. Przed każdymi świętami Ela wyczarowuje fantastyczne dekoracje, upiększając pomieszczenia klubowe za każdym razem inaczej, stwarzając prawdziwie świąteczny nastrój wnętrza naszego klubu przybierają stosowny wystrój zgodnie z kalendarzem, co stwarza domowy nastrój.

Przed Świętami Wielkanocnymi spotkamy się „na jajeczku”. W karnawale natomiast jest bal przebrańców z okazji „Św.Agaty” patronki naszego Stowarzyszenia. A 14 lutego dzień Św.Walentego, jest okazją do czytania wierszy o miłości przy świecach w odpowiednich strojach koloru kojarzonego z tym uczuciem.

Nie mogę nie wspomnieć o zdolnościach wokalnych naszych koleżanek, co pozwoliło na stworzenie chóru wykonującego piękne kolędy, ale również konkursy wokalne na zabawie walentynkowej.

Pokusiałam się na przegląd najciekawszych i jednocześnie najważniejszych wydarzeń jakie miały miejsce w ostatnich 20 latach. Wartość gatunkowa zrealizowanych zadań zasługuje na opracowanie

TAK SOBIE TĘSKNIĘ

... zapach kawy
i pomarańczy...
twoja twarz
i dłonie we mgłę wspomnień,
dotyk wstającego za oknem dnia
i nocne wspomnienia senne
... tęsknie do ciebie słońce...
zimowym świtem,
tęsknię południową kawą
i wieczorną porą kolacji...
tęsknię
... w ciszy białych fartuchów
szeleszczących na korytarzach
i stukających obcych butów na schodach...
tęsknie
... do twoich włosów i śmiechu,
do odgłosu twojego oddechu
i zapachu...
tęsknię
tęsknotą bezwzględną
do ciebie, słońce...!

Pogodny świt, 21 lutego 2013 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming

książkowe, które miałyby też służyć jako instrukcja i wzór dla innych początkujących. Nie można pominąć jeszcze zajęć, które dostarczają wiele radości i satysfakcji. Są to zajęcia ruchowe przy muzyce, takie jak muzykoterapia, taniec brzucha, flamenco czy tai chi.

Na szczególne podkreślenie zasługują coroczne pielgrzymki na Jasną Górę do Częstochowy. Bardzo często są one łączone ze zwiedzaniem ciekawego zakątka naszego kraju i sprawiają nam wielką radość. Każdorazowy wyjazd jest solidnie przygotowany przez Krysie i Halinkę w najdrobniejszych szczegółach z zegarmistrzowską precyzją, wybierane są najbardziej interesujące miejsca. Jesteśmy im za to bardzo wdzięczni.

Na zakończenie małe podsumowanie. Systematyczna, rzetelna i solidarna praca przyniosła spodziewane owoce. Stowarzyszenie „Agata” stało się nie tylko szkołą życia i drugim domem dla nas, zapracowało sobie na dobrą opinię w świecie lekarskim i w urzędach. A to dzięki energicznym Agatom, które reprezentują klub na zewnątrz z naszą Rysią na czele. W imieniu wszystkich koleżanek i swoim własnym składam Im głęboki ukłon i najserdeczniejsze podziękowanie.

Urszula Olszewska

Bądź dzielna

*Słuchaj, mówię swojej duszy
jak na cienkich strunach życia
gra niezgrabnymi palcami
Biała Pani.*

*Bądź dzielna, nie drżij
w panicznym lęku oczekując
na nieprzewidziane wyroki.*

*Jesteś przecież ponad to,
jesteś silna siłą mego ducha.*

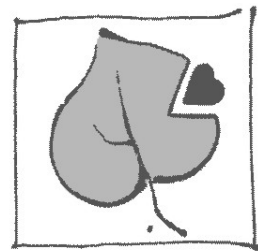
*Czas nam pisany
jeszcze się nie wypełnił.*

*Tak wiele jeszcze
przed nami chwil.*

*I nawet jeśli
cienkie struny życia
niosą echa*

*przebrzmiałych pieśni,
Ty jesteś przecież ponad to,
Moja duszo – bądź dzielna!*

*Marta Małkowska
Maj 2013r.*



AGATA
SZCZECIN

20-lat
1993-2013

*Natura dała nam jeden język a dwoje uszu,
abyśmy słuchali dwa razy więcej niż mówili.*

Zenon z Kationu – filozof grecki

WSPOMNIENIA



Ania Borowska

Wspomnienia, wspomnienia....

Zima – uwielbiam zimę, choć bywa dokuczliwa i daje się we znaki.

Kocham świat spowity bielą, zimową ciszą, bezszelestnie padające płatki śniegu, mroźne dni, skrzyjący śnieg pod stopami, ogniste zachody słońca i wyiskrzone niebo.

Przyroda śpi pod białą pierzyną.

Podziwiam zimowy ogród, który w inne pory roku zachwyca zapachem ziemi, kwiatów, barwą kolorów-skąpanych w słońcu.

Patrzę przez okno – która to już zima? Biegnę myślami przez śnieżne lata, jakże piękne. Było ich bardzo dużo – zostało niewiele.

W domu jest ciepło, przytulnie. Za oknem śnieg i mróz.

Zatapiam się w miękkim fotelu i też odpoczywam jak przyroda, bo jestem jej częścią.

Zima się przedłuża, a ja?

Wspominam, wspominam....

Porządkuje swoje życie, rozmyślam, wspomnienia mi sięgam wstecz i jest mi tak dobrze.

Moją uwagę skupiły albumy leżące na półce. Przeglądam je i przenoszę się w te miejsca, które zauroczyły mnie swoim pięknem, architekturą, historią, przyrodą, kulturą. Czuję zapach tych miejsc.

Przeoglądam zdjęcia, karty mego życia. Przy jednym zatrzymuję się dłużej. To zdjęcie szczególnie – ogarnia mnie nostalgia, myśli się kłębią – spauzuję.

Jest druga połowa marca, zima w pełni. Poproszył

świeży śnieg. Za kilka dni święta wielkanocne. Generalne porządki odłożę na później, jak się ociepli a teraz jeszcze poszperam we wspomnieniach.

Wzrok zatrzymał się na sekretarzyku, w nim są różne ciekawe rzeczy. Natknęłam się na zapomniany pakiecik, przewiązany wstążką a w nim co?- listy i wiersze z odległych lat pisane piękną polszczyzną, zawierające relacje, przesłania, rady, wydarzenia, rozłąki, tęsknoty, wyznania miłosne, radości, sekrety.

I znowu kolejna wędrówka w przeszłość.

Zbliża się wieczór, księżyc zagląda w me okna. Daje znać, że pora podziękować za dobry dzień i ułożyć się do snu.

Ale mi nie skoro do snu, ignoruje go. Zazwyczaj biorę książkę do poduszki – odstąpię od rytuału, zajmę się inną lekturą.

Skoro wspomnienia – przejrzę ostatnie Biuletyny Informacyjne Stowarzyszenia Amazonek „AGATA”. Bardzo ładne wydania. Zaakcentowane pięknymi portretami kobiecymi są mottem wydania, symbolizują przesłanie.

Klub zrzesza kobiety po mastektomii, dzielne „Amazonki”. Jestem jedną z nich. Bóg wystawił mnie na próbę a ja dzielnie sobie radzę. Może nie tak do końca. W trudnych chwilach była przy mnie rodzina, przyjaciele i Klub na Kopernika 7. Ze wspaniałymi kobietami „Amazonkami”, które cieszą się życiem, biorą je garściami i przesyłają dobrą energię innym koleżankom. Są zorganizowane, przyjazne, gotowe na wszystko, do tańca i do różańca.

A propos tańca – jak w programie TV „Taniec z gwiazdami” (bez współudziału panów)

- korzystają z muzykoterapii – tańczą standardy, cza cze, samby, rumbi, i inne wygibusy,
- taniec brzucha(furora) – orientalna atmosfera krajów arabskich działa na zmysły, podnieca – od którego nie stronią
- udowadniają, że taniec afrykański pełen ekspresji, rytmu, sex-u, obrazujący miłość, płodność, życie - też jest do opanowania
- taniec flamenco – tańczą uwodzicielsko, z gracją, temperamentem i ignorancją.

Jakby tego było mało korzystają z innych dobro-

dziejstw, które oferuje klub: tai chi, joga, gimnastyka itp. A jak się sforsują to ulgę przynoszą rehabilitantki : Kasia i Mirka.

Co do różańca, to nie tylko bogobojność w stricto tego słowa znaczeniu, to trzy cnoty Boskie stanowią wezwanie naszych wolontariuszek – ochotniczek, które obolałym i złamanym kobietom po leczeniu chirurgicznym raka piersi, niejednokrotnie nie widzącym sensu życia – poświęcają swój czas, niosąc wiarę i nadzieję, okazują zainteresowanie, wspierają je, uświadamiają, że muszą być silne, muszą zaakceptować siebie i nowe życie, i muszą uwierzyć w siebie i pokochać siebie okaleczone – „wiara przenosi góry”.

Przeglądając karty biuletynu stwierdzam, że jest bardzo interesujący i praktyczny. Zbiera wydarzenia z całego roku. Dostrzegam w nim nasze drugie życie i sposób na życie.

Działalność Klubu dzięki szanownemu zarządowi obejmuje ochronę naszego zdrowia, profilaktykę, porady, pogłębia wiedzę medyczną (przy współpracy znanych lekarzy specjalistów). Członkinie Stowarzyszenia biorą udział w spartakiadach, niejednokrotnie zakończonymi trofeami sportowymi. Organizowane są wypadki plenerowe, wycieczki turystyczne, pielgrzymka na Jasną Górę;

Spotkania: towarzyskie, okolicznościowe, kulturalne i literackie.

Szpalty biuletynu wzbogacone są piękną poezją. Strofy wierszy inspirują nasze Muzy:

Joasia Żurawska Flemming, Marta Małkowska, Krysia Staniszevska, Jadzia Wdowiak, Małgosia Kłosowska.

Stały i nieodłączny temat Biuletynu to badanie piersi i sposób badania, automasaż, rehabilitacja. Rehabilitacja – pamiętam rok 2006, byłam na turnusie w Międzywodziu. Było cudownie, zdrowo i relaksacyjnie.

Ale i wówczas dopadły mnie.....

Wspomnienia, wspomnienia....

Na dworze nadal mroźno, świeci słońce i prószy śnieg. Jest pierwszy dzień wiosny – anomalia pogodowe. Ja się ogrzeję wspomnieniami lata 2006 roku.

- Międzywodzie –

Siedzę sama na skraju wydmy, wieje zimny wiatr.

Minęło 30 lat a przede mną :

ta sama plaża,

to samo morze,

to samo słońce,

szum fal, krzyk mew i muszelka na brzegu.

Tylko ja już nie ta sama.

Umknęła młodość – pozostały wspomnienia z lat pełnych szczęścia i miłości; z lat pobytu w tym małym zakątku. Mam łzy w oczach. Serce bije coraz mocniej. Wspomnienia są bardziej wyraźne, precyzyjne. Nikt nie zakłóca spokoju. Nadal jestem sama. Czy wypada mi się rumienić gdy wspomnienia są intymne?

Nie-dlaczego? Ta miłość była czysta, dojrzała płomienna. Czuję zapach naszych ciał, rozgrzanych słońcem. Czuję zapach powietrza z przed lat.

Patrzę na okolicę - domki, las, wydmy, plaża – świadków naszej bytności, naszego obcowania.

Rozglądam się dokoła-zmierzcha. Ciszę zakłóca szum morza, który wdziera się do mych uszu i szepce Hanuśka i słońce kończąc swój bieg po niebie w pokłonie chowa się za horyzont. Jestem sama. Czy już tak zawsze będzie?

Dlaczego Ciebie nie ma przy mnie?

Brak odpowiedzi – bo to są wspomnienia.

Pozdrawiam kolejny zimowy dzień.

Żegnajcie

Wspomnienia, wspomnienia.....

A.B.

*To czym jesteśmy dla ludzi jest ważniejsze niż
to czym jesteśmy we własnych oczach.*

Zofia Nałkowska - pisarka polska

JOGA TO NUDA...



Dorota Kowolik

Joga nie jest dla mnie, joga jest za trudna.....

Tak wiele osób mówi, myśli na temat jogi. A jaka jest naprawdę joga? Jest wymagająca, wymaga oddania, ale daje dużo radości. Jeśli raz jej spróbujesz to albo ją pokochasz raz na zawsze albo nie.

Joga sama w sobie jest zawsze cudowna. Fakt, bardzo ważne jest to, kto ją prowadzi i w jaki sposób, bo joga to nie zwykłe ćwiczenia, to połączenie zmysłów i ciała. Jeśli myślisz o jodze jako o gimnastyce – ćwiczeniach to nie wyniesiesz nic dla siebie. Idź lepiej na zwykłą gimnastykę. Jogi my nie ćwiczymy, my ją praktykujemy.

Moja przygoda z jogą zaczęła się 7 lat temu. Wcześniej ja sama myślałam – joga nie jest dla mnie, jest nudna, mało ekspresyjna, nie zmęczy mnie itp. Aż w końcu trafiłam na odpowiednią osobę, która wprowadziła mnie w ten świat (jeśli jest się gotowym to zawsze znajdzie się odpowiedni nauczyciel, miejsce). I tak było ze mną. Na pierwszej mojej jodze siedziałam, ćwiczyłam – tak właśnie ćwiczyłam, (nie było łatwo, choć byłam bardzo wysportowana i wygimnastykowana) i myślałam „Co ja tu robię”. Obiecałam sobie: „Nigdy więcej tu nie przyjdę”. Ale gdy przyszedł kolejny dzień, kolejnych zajęć jogi, poszłam, żeby sprawdzić czy nadal mam to samo zdanie. I tak było jeszcze następnym razem. Aż w końcu uzależniłam się. Zyskałam dwie

przyjaciółki – moją nauczycielkę i jogę. Gdyby dziś ktoś powiedział – wybieraj joga lub ćwiczenia to nie zawahałabym się, wybrałabym jogę. Gorzej byłoby między jogą a tańcem, tu nie potrafiłabym wybrać.

Co w niej jest takiego rewelacyjnego może ktoś zapytać. Joga daje wiele, gdy ją naprawdę pokochasz, oddasz jej ciało i umysł. Daje Ci piękne ciało (piękne, bo sprawne, mocne i rozciągnięte), daje Ci rozluźniony, spokojny umysł. Niektórzy boją się medytacji, ale całkiem niepotrzebnie. Rzadko kiedy (zależy to od nauczyciela) na początku zaczyna się od medytacji. Moim zdaniem, jako nauczyciela jogi, na medytację trzeba sobie zasłużyć - mówiąc żartobliwie, a na serio to trzeba do niej dorosnąć. Ale nie ma konieczności, aby każdy korzystał z medytacji. Moim uczniom mówię: „stań w asanie (np. pozycja jogi, np. vrikasana - drzewo) i wytrwaj w niej przez kilka – kilkanaście oddechów a to będzie Twoja medytacja – koncentracja.” Zawsze bardzo wnikliwie obserwuję moich uczniów i widzę jak na samym początku są spięci, nie potrafią zrobić wielu pozycji – asan, albo przychodzi im to z trudem. Z każdymi kolejnymi zajęciami joga staje się dla nich bardziej przyjazna. Aż w końcu widzę i jest mi bardzo miło jak moi uczniowie robią krok milowy i rzeczy wcześniej nie do przejścia teraz robią bez trudu i do tego z pełną świadomością. Z chwilą, gdy zaczynają wykonywać pozycje z pełną świadomością swojego ciała – cieszę, bo teraz wiem, że uzyskałam to o co mi od początku chodziło – właściwą, zdrową postawę. Bo joga to nie tylko zbiór asan na sali, to także wpojenie sobie pewnych nawyków na co dzień. To pełna kontrola nad swoim ciałem zupełnie podświadomie. Gwarantuje to zdrową postawę, zdrowe kolana, stawy, zdrowy kręgosłup każdego dnia. Często słyszę od moich uczniów, że przypominają im się w pracy, na ulicy stojąc na światłach moje uwagi z zajęć dotyczące postawy, i to mnie bardzo cieszy.

Dorota Kowolik

NIEWIELE POTRZEBA BY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ



Krystyna Herman

NIEWIELE POTRZEBA BY POCZUĆ SIĘ LEPIEJ WYSTARCZY 1%

Pod takim hasłem 18 kwietnia o godzinie 14.00 ruszył ulicami Szczecina zabytkowy tramwaj typu „N”. Celem akcji było informowanie mieszkańców Szczecina o możliwości przekazania 1% podatku dochodowego za rok 2012r. na rzecz organizacji pożytku publicznego działających w naszym mieście. Wśród 150 szczecińskich OPP jest od r.2004 również Stowarzyszenie Amazonek „Agata”. Upoważnione do korzystania ze wsparcia darczyńców także w naszym jubileuszowym dwudziestym roku działalności miałyśmy jeszcze jedną możliwość starania się o pieniądze na naszą statutową działalność.

A jest o co walczyć. W ubiegłym roku (za 2011) tylko 43 % podatników przekazało swój 1% podatku potrzebującym i była to niemała kwota.

W dwugodzinną „wyprawę” wyruszyliśmy wraz z grupą wolontariuszy z Polskiego Związku Głuchych, Stowarzyszenia Pomocy Autystom i SOS dla Rodziny.

Byli to w większości młodzi ludzie ale my „Agatki” młode szczególnie duchem, również z werwą zachęcałyśmy mieszkańców do dzielenia się właśnie

ze Stowarzyszeniem Amazonek swoim jednym procentem.

Wandzia Bujnowska, Tereska Kowalska, Bogusia Kuśnierz czy Joasia Pawlaczyk z gracją „wdrapywały się” do wagonu po usłyszeniu zabytkowego dzwonka (niestety nie był to wagon niskopodłogowy). Postoje były krótkie aby nie zakłócić komunikacji liniowej. Przekonała się o tym Karina Wójtowicz. Nasza klubowa kronikarka z takim zaangażowaniem dokumentowała przebieg akcji, że nasz „wesoły tramwaj” odjechał bez niej. Może nasza koleżanka chciała mieć super fotkę pt. „tramwaj znikający w perspektywie Al. Piastów”? Ale Karina nie dała się „zgubić” i wkrótce dołączyła do nas,

Była to udana akcja wspierana przez Biuro ds. Organizacji pozarządowych UM Szczecin pod patronatem Prezydenta Piotra Krzystka

Jedyny (trudny do wytrzymania zgrzyt) był na linii kołoszyzna. Tak głośny chwilami, że dodatkowo zwracaliśmy uwagę przechodniów. Nasz specjalnie oznakowany tramwaj wywoływał ich uśmiechy i zainteresowanie.

Każdego roku wzrasta świadomość Polaków i na pewno także w 2013r. szczecińskie organizacje pożytku publicznego będą miały większe środki (również nasze stowarzyszenie) aby wspierać potrzebujących a sześć Agatek dołożyło do tego swoją cegiełkę.

Krystyna Herman

Nie jest sztuką nigdy nie upaść lecz z każdego upadku zwycięsko się podnosić.

Przysłowia chińskie

KRÓTKIE WSPOMNIENIA OCHOTNICZKI



Anna Miłek

20-ta rocznica powstania naszego klubu to powód do refleksji, zastanowienia się i zadumy. Powód do spojrzenia wstecz i oceny przebytej drogi.

Mimo upływu czasu, mimo rozmaitych zmian w różnych dziedzinach naszego życia, sytuacji społecznej i politycznej – te problemy przeżywane są tak samo dramatycznie.

To nic, że jest Internet, bogata literatura, media oswojone z tematem. Dla każdej kobiety początek zmagania z rakiem piersi jest wciąż trudny.

Tutaj zaczyna się rola Ochotniczek. To one pierwsze pokonują barierę psychologiczną docierając do szpitalnych łóżek, niosąc nadzieję i wsparcie. Pochylają się nad kobietami, starają się przekonać żeby się nie przejmować – należy walczyć, żeby pokonać chorobę.

Uwierz, zaufaj i walcz! Jest szansa – popatrz my żyjemy.

Ale to nie jest łatwe. To rola trudna i odpowiedzialna, należy się do niej dobrze przygotować. Trzeba najpierw uporać się ze swoimi problemami. Powinny minąć co najmniej 2 lata albo dłużej, od własnej operacji, żeby iść z pomocą innym kobietom. Trzeba również odbyć odpowiednie przeszkolenia I i II stopnia.

Ja pierwsze takie szkolenie miałam na turnusie rehabilitacyjnym w Mielnie w kwietniu 1996 roku.

Wycisz mnie Panie

Wycisz mnie panie! Ustaw pracę mego serca poprzez uspokojenie mojego umysłu.

Wyrównaj mój pośpieszny krok wzięj wiecznego panowania czasu.

Daj mi, pośród zamieszania dnia codziennego, spokój wiecznych wzgórz.

Usuń napięcie moich nerwów i mięśni poprzez muzykę śpiewających strumieni, którą przechowuję w pamięci.

Pozwól mi poznać magię snu przywracającego siły.

Naucz mnie sztuki „minutowych wakacji” przez spojrzenie na kwiat, pogawędkę z przyjacielem, poprzez pogłaskanie psa, przeczytanie kilku wierszy dobrej książki.

Przypominaj mi każdego dnia bajkę o zającu i żółwiu, że powinienem wiedzieć, iż wyścig nie zawsze jest sukcesem, że życie jest czymś więcej niż tylko podnoszeniem tempa.

Pozwól mi spojrzeć na gałęzie potężnego dębu i zrozumieć, że urósł duży i silny, ponieważ rósł wolno i solidnie.

Wycisz mnie Panie i spraw, abym zapuścił korzenie głęboko w ziemię największych wartości życia, abym mógł wzrastać ku gwiazdom mego wspanialszego życia.

Amen

A prowadziła je p. Teresa Wysocka Bobryk. Potem kolejne były już z p. Małgorzatą Adamczak na wyjazdach i w naszym klubie, z p. Teresą Turuk-Nowak w Ciechocinku. Pamiętam także spotkanie w Świnoujściu z p. Marią Rogiewicz z Torunia. W dniach 14-17 kwietnia 2005r. w poznaniu były warsztaty szkoleniowe I i II stopnia. Wykłady prowadziła p. Małgorzata Adamczak i p. Dorota Owczarek psycholog i terapeutka.

Wspomniałam już, że praca ochotniczek jest pracą trudną i stresującą. Mamy tą świadomość, że nie jest to praca też medialna. Ładniej wygląda się w kolorowym piśmie czy w okienku telewizora niż przy łóżku chorej czy z telefonem przy uchu. Ale jest to szczęście że klub docenia zmagania ochotniczek, bo przecież ochotniczki pracują też przy telefonie, na dyżurach, w biurze i potrzebują wsparcia koleżanek klubowych i zwyczajnie ludzkiej życzliwości.

Byłam ochotniczką czynna 14 lat a po operacji minęło 18 lat. Odczuwam wielką satysfakcję z możliwości pomocy innym kobietom zarówno w szpitalach jak i na co dzień. I to prawda, że jak zdecydujesz się zostać ochotniczką to jesteś nią wszędzie i będzie to trwało tak długo dopóki zdrowie i siły pozwolą. Dużo mam takich przykładów w których trzeba było zachować się jak ochotniczka. Służyć swoją wiedzą, dodać otuchy, wytłumaczyć, uspokoić, pocieszyć, dodać wiary. Jest to miłe, jak to buduje i zachęca do dalszego działania. I tutaj przypominają mi się słowa Emili Dickinson

„Jeśli zaleczę choć jedno serce
Jeśli choć jednej pomogę rozterce
Nie będę żyła na próżno.”

Tak naprawdę to można dużo pisać o roli i pracy ochotniczki. A na zakończenie nasuwa mi się tak myśl a może nawet życzenie, żeby przynajmniej raz w roku z okazji Dnia Wolontariatu wspomnieć o ochotniczkach, które skończyły już czynna służbę a czują się wciąż potrzebne.

Anna Miłek

*Kobiety nie wybaczą naszym błędów; nie
wybaczą nawet swoich własnych.*

Alferd Capus

• • • • •

Piękno lutowego poranka.

*Na sino-szarym niebie
Półksiężyc lekko mruga
I zorza różowo-złota
Rozlewa się wokoło.*

*Zza horyzontu wylania się słońce
Wielka ognista kula.*

*Barwy wschodzącego dnia
Wypełniły mą duszę radością
I nic to, że termometr
Wskazuje minus 10 stopni Celsjusza.*

Zapowiada się piękny dzień.

Marta Małkowska

LIST OD KASI |



Kasia Skumiał

*„Tylko życie poświęcone innym
warte jest przeżycia”
Albert Einstein*

Ta dewiza przyświeca mi od początku podjęcia pracy zawodowej, już ponad 30 lat, a w naszym szczecińskim stowarzyszeniu od lat 18-tu. Trudno wręcz uwierzyć, że już tyle czasu jestem razem z Wami.

Jest to dla mnie powód do dumy, gdyż mam poczucie, iż podczas naszych spotkań, zwłaszcza tych indywidualnych na drenażach limfatycznych, a także w czasie ćwiczeń traktujecie mnie jak koleżankę, przyjaciółkę, która wysłucha, zrozumie, pomoże, doradzi, może nieraz mocno zmęczy, ale to wyłącznie dla zdrowia. Mam też przeogromną satysfakcję i to z wielu powodów. Raz, że wiem w ilu przypadkach udało mi się pomóc czy to z powodu problemów zdrowotnych ciała czy też duszy, dwa, że akceptujecie mnie i macie do mnie zaufanie, co jest najważniejsze w relacjach międzyludzkich, co powoduje, że bardzo lubię i chcę pracować i być z Wami. Staram się być pomocna na ile mi tylko wiedza, doświadczenie i zdrowie pozwala.

Chciałabym abyście Panie wiedziały, iż ja dostałam od Was również bardzo wiele. Tyle życzliwości, uśmiechu, dobrej energii, determinacji walki o zdrowie i szczęście nie sposób przecenić. Je-

steście dla mnie wzorem siły, determinacji i wiary – uważam, że symbol dzielnej amazonki jest idealnym odzwierciedleniem Waszych postaw. Dzięki pracy w stowarzyszeniu cały czas się doksztalam, zdobywając nową wiedzę zwiększam swoje kwalifikacje i umiejętności. Byłam i będę zawsze Wam za to wdzięczna. Dziękuję z całego serca w nadziei, że nasza dalsza współpraca będzie jeszcze bardziej owocna i zadawalająca. O tym jak bardzo jestem z Wami związana niech świadczy fakt, iż pod koniec letnich wakacji, gdy klub jest jeszcze nieczynny ja mniej więcej od połowy sierpnia nie umiem znaleźć sobie miejsca nie mogąc doczekać się września i spotkania z Wami.

Tegoroczne 20-lecie Szczecińskiego Klubu Amazonek świadczy o sile i poświęceniu wielu kobiet, które bezinteresownie angażując swój czas i możliwości stworzyły najlepszy w Polsce klub. Wiem co mówię, gdyż jeżdżąc po kraju na różne szkolenia czy sympozja naukowe rozmawiałam z wieloma rehabilitantami z innych miast. Takiej siedziby, tylu różnorodnych zajęć, organizowanych spotkań i wyjazdów, zapraszanych specjalistów mogą nam pozazdrościć nie tylko kluby polskie ale i europejskie.

Kończąc, gratuluję wszystkim Paniom osiągnięć na każdej niwie życia, kibicuję na przyszłość, życzę zdrowia i samych dobrych wyników badań, radosnych dni, realizacji marzeń, spełnienia wszelkich oczekiwań, a także znalezienia w życiu właściwego balansu, zgodnie z cytatem:

*„Ktoś powiedział mi, że życie to młyński koło.
Obraca się. Sztuka polega na tym,
Żeby ktoś zatkał nos, kiedy jest pod wodą
I nie dostał zawrotu głowy, kiedy jest na górze”
James Baldwin*

Życzę następnym, co najmniej 20-tu lat w Klubie w tym samym lub większym składzie.

Kasia Skumiał
rehabilitantka

WIEŻA BABEL



Małgorzata Kłosowska

Wieża Babel - czyli dywagacje o miłości, zrozumieniu, życzliwości i o... cudzie?

Jak to jest z tą wieżą Babel? Każdy tam mówi w swoim języku i wszyscy się wzajemnie rozumieją?

Chyba znam odpowiedź na to pytanie. To jest tak jak w naszym klubie: mnóstwo osobowości i charakterów, wiele pomysłów, spostrzeżeń, sposobów ubierania się, reakcji na różne sprawy etc. etc. wymienić wszystkiego nie sposób.

Łączy i cementuje to wszystko pokora z jaką pochylamy się nad życiem, konsekwencja w ciągłej obserwacji swojego zdrowia i jego nieustannego kontrolowania. Czuję się częścią tej społeczności i wiem, że to o czym mówię jest odbierane ze zrozumieniem, sympatią i życzliwością i optymizmem.

Ostatnio w natłoku obowiązków i „ferworze walki o byt” niestety zaniedbałam rękę. I jak już poczułam ciężkiego nietoperza w lewym przedramieniu to ucieszył mnie w takiej chwili głos z drugiej strony słuchawki „Masaż? Zobaczę co się uda zrobić! Pani Mirka jest jutro dłużej i wydrenuje Ci łapkę” lub „Zapytam. Jak Pani Kasia zgodzi się cię przyjąć to oddzwonię” Czekam z niecierpliwością. Jest telefon. Lecę.

Masaż mija niepostrzeżenie. Wychodzę z mniejszą o jeden rozmiar ręką i dodatkowo z radą jakie ćwiczenia wykonywać gdy boli kręgosłup i jak czyścić zęby aby by go nie przeciążać (oczywiście na roz-

stawionych nogach) i jak kichać by kręgi szyjne nie rozsypały się pod naporem sił natury (no jasne, że do tyłu a nie do przodu). Jeszcze po dwa kawały – bo oczywiście opowiadamy sobie ze wzajemnością, niczym na kursie zaawansowanej śmiechoterapii. Wychodzę z klubu o parę dekagramów lżejsza, o 3 kg szczęśliwsza z przeświadczeniem że Tu znajduję zrozumienie dla moich potrzeb, no i tak cenne miejsce na zielonym materacu. **Niezastąpione!**

Płacę składki w biurze. Życzliwa Basia uważnie wypisuje potwierdzenie. Uśmiechnięta Halinka wspomina o zapisach na turnus rehabilitacyjny. Jest Asia i Rysia: „Jak dawno cię u nas nie było!” – całus. Czuję się świetnie – od razu humor rośnie na full!

Spostrzegam w klubie „nową twarz”. Zmartwiona, przestraszona, zagubiona, patrząca niewidzącymi oczami. Słuchając prawie nie słyszy co do niej mówi dyżurująca koleżanka, dopytując się parokrotnie jak „z tym... ” można żyć? Widzę ją za jakiś czas. Sumiennie wykonuje rowerki na materacu z optymizmem na twarzy i nawet uśmiecha się do ćwiczącej po sąsiedzku. **Niepowtarzalne!**

Taniec brzucha. Niejedna mruczy pod nosem „Kto by pomyślał, że ja w tym wieku będę kręcić biodrami tak jak w Bollywood!. Dobrze, że mnie wnuczki nie widzą! A może teraz ja je nauczę sympatycznego układu”. **Fajne!**

No i profesorskie spotkania, gdzie zdobywamy niezbędną wiedzę. Czujemy się wyróżnione, że jesteśmy traktowane jak partnerki w walce z rakiem, którym przekazuje się nowinki genetyczne. To wszystko stwarza poczucie bezpieczeństwa w razie „W”, kierunkuje działania i daje duże wsparcie.

Niezapomniane!

Boże Narodzenie. Ileż nakładu pracy kosztuje organizatorki przygotowanie tego by wspólnie zasiąść przy wigilijnym amazońskim stole. Grono lekarskie, profesorskie, administracyjne – zazwyczaj spotykamy się po przeciwnych stronach biurka, stołu operacyjnego, aparatu rentgenowskiego. Wydawałoby się, że my pamiętamy i znamy ich lepiej. Ale jakież było moje miłe zaskoczenie gdy profesor składając mi życzenia prosił abym po-

zdrowiała siostrę. Pamiętaj! (Zresztą nie dziwię się że ją pamiętała, bo to wyjątkowa osoba i nie sposób o niej zapomnieć). **Wzruszające!**

Staram się wspierać klub, amazonki oraz potencjalne amazonki i darem uzdrowienia, który otrzymałam podzielić się z innymi. Służę radą i staram się wesprzeć i właściwie pokierować osobami, które spotykam z podobnymi problemami co ja. Ostatnio znajoma w ten sposób uniknęła odjęcia całej piersi. Wyłuskano jej tylko nieproszonego gościa z tej jednej, ale i z drugiej piersi, która ponoć miała być zdrowa. Inna poszła za moją namową na mammografię i jest już po „mammotomie”. Jak by się to skończyło gdyby nie nasze rozmowy, strach myśleć.

Przy okazji wspomnienia tych najtrudniejszych chwil w moim życiu dojrzewa we mnie przekonanie, które dopiero teraz mam odwagę sformułować i „nazwać po imieniu”. Styczeń 2005 – wspomniały wyjazd w góry i nauka jazdy na nartach. Luty –.... stres, niewiele pamiętam. Marzec – chemioterapia prawie z marszu: pierwszy dzień – sterydy, drugi dzień – chemia (taksoter) i kolejne siedem dni – bez jedzenia, na wodzie, bez sił. I tak do maja. Był to również czas wielkiej próby życia i dni „odchodzenia do domu Ojca” naszego papieża Jana Pawła II. On cierpiał tam w Watykanie, a ja u siebie w domu – oboje prawie na granicy świadomości. Chwile te jednoczyły nas w głębokiej modlitwie. Ja się modliłam o jego zdrowie, jego prosiłam o wstawiennictwo u Ojca za mnie. I okazało się że On był zdecydowanie skuteczniejszy ode mnie.

I to jest jego wielkość i to jest ten cud. Bo jak by na to nie patrzeć to po primo – zachorowałam na początku roku jak były w budżecie szpitala pieniądze na leczenie i po secundo – zastosowana drakońska chemia spowodowała że po 3 cyklach guz się „zmydlił” tak, że zaczęłam myśleć o tym aby nie poddawać się mastektomii, co oczywiście byłoby nierozsądne, tym bardziej że w „próbkach” pooperacyjnych stwierdzono obecność komórek wrrrrakowych.

Przeżyłam to i nie zwariowałam dzięki kobietom mojego życia: Mamie i Siostrze. Po telefonie że „coś” mi jest, Iwonka rzuciła wszystko i za godzinę towarzyszyła mi w układaniu planu strategicznego w skutecznej walce z nieproszonym gościem. Ona posiada tak zwaną mądrość życiową. Wysłucha, spojrz, zastanowi się i od razu wie co trzeba robić. A do tego ma ogromną wiedzę, zdolność

właściwej oceny sytuacji i dobre pomysły, tak potrzebne gdy ja stałam się kompletnie bezradna, trafiona nagłą diagnozą. Sama nie dałabym rady. Czy najpierw chemia, czy najpierw operacja? Do kogo pójść? Komu zaufać? Kto doradzi najlepiej?

Bóg działa poprzez ludzi których stawia na drodze życia. Ja to doświadczyłam, bo spotkałam się z dużą życzliwością i ogromną miłością. Myślałam, że mam to już za sobą, ale jak to wspominał to znowu płaczę, ale tylko chwilkę. A w ogóle myśląc o sobie uważam, że należy zmienić stereotyp amazonki jako kobiety bez piersi na obraz walczącej i silnej osobowości.

Klub to fajna rzecz i cóż tu chcieć jeszcze! Tylko zdrowia wszystkim życzyć. **Szacun.**

Małgorzata Kłowska

• • • • •

*Poezjo pani piękna i zwiewna
Przemykałaś ścieżkami mego życia,
Gdy biegłam widywałam rąbek twojej szaty.
Wiem, że żyjesz w śpiewie ptaków i w zapachu bzu,*

*Ale oddaliłam się błędząc
Po bezdrożach słabości i cierpienia.
Pragnę byś wróciła do mnie
Lotna i swobodna,
Gdy padam i znów się podnoszę.*

*Byś wróciła do mego serca i życia,
Abyś rosła we mnie, jak chleb w dzieży,
I dała się opisać
Abym mogła podzielić się tobą,*

*Gdy czasem na tej ścieżce do wędrowania
Co życiem się zwie
Spotykam ludzi, którzy jak ja
Pragną być blisko Ciebie.*



Krystyna Staniszevska
w czerwcu 2013r.

CZY WARTO....?



Joanna Łukomska

„To możliwość spełnienia marzeń sprawia, że życie jest tak fascynujące.”
Paulo Coelho

Czy warto...?

Jest to pytanie jakie zadaję sobie od lat w różnych okolicznościach życia i przyrody.

Towarzyszy mi od zawsze, od kiedy pamiętam.

Czy ktoś z nas nie zastanawiał się kiedyś nad odpowiedzią. O ile wiem wszyscy. Z różnym skutkiem i efektem.

Czy warto jeść wszystko?

Warto chociaż po to aby spróbować, aby poznać różne smaki, by umieć wybrać ulubione.

Czy warto uczyć się, chodzić do szkoły?

Warto, bo staniemy się przez to i dzięki temu mądrzejsi, poszerzymy horyzonty, rozwiniemy się, osiągniemy w życiu wiele itd.,itd.,itd....

Czy warto się gniewać, kłócić, obrażać?

- Nie warto, gdyż zatruwa nam to spokój, niszczy zdrowie i nie uczy niczego i do niczego nie prowadzi.

Czy warto pracować?

Warto, bo jest to skuteczna metoda na osiągnięcie celu, satysfakcji i własny rozwój,

Czy warto kochać ?

Odpowiedź nasuwa się sama.

Oj warto, warto. Kochać świat, ludzi, zwierzęta i samego siebie co najważniejsze a tak bardzo niedoceniane. Czasem nawet źle postrzegane.

ZIMOWA WIOSNA

*Ścieżka cieni wryta
na ścianie życia.
Myśli puste, chłostane
biczami wiatru.*

*Zmierzch,
bielejący śniegowymi
wyrwami,
porywany szarpiącym
... huraganem bezlitości.*

*Taki świat
... zima taka! odbierająca
nawet ukryte pośród
czarniejących obłoków,
prawie martwe promyki
słońca.*

*Zamęt i bezradność szarpana
smutku huraganem...,
a zamiast
jaśniejących promieni
tegorocznej wiosny,
zimowo-wiosenny
święteczny wieczór...!*

*Szczecin..., Wielkanoc 2013 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming*

A przecież skoro nie kocha się siebie nie kocha się innych.

Można by zadawać to pytanie milion razy i zawsze będzie odpowiedź. Mnie to pytanie od lat wielu kojarzy się z tym jednym.

Czy warto pomagać?

Zawsze warto bo przecież nie jesteśmy sami na tym świecie, ktoś kiedyś nam pomógł, pomaganie to radość i satysfakcja a widzieć efekt w postaci zadowolenia osoby której pomagamy to jest już bardzo warto.

Piszę tak trochę jakby bez związku z naszym ważnym Leciem ale to tylko tak może się wydawać. Wiodłam sobie spokojne życie zadowolona z tego co mam i robie. Pomaganie innym miałam wpisane w życie, bo tak mnie wychowali rodzice. Miało to zupełnie inny wymiar ale zawsze znalazł się obok mnie ktoś komu trzeba było podać rękę. Nie zastanawiałam się nigdy nad tym czy to życiowość, czy charakter, czy potrzeba. Tak było i już.

Aż niespodziewanie (jak dla wszystkich w takim momencie) zetknęłam się z diagnozą rak piersi. Nie chodzi tu teraz o mnie, bo wcześniej to było spotkanie raka z moją Mamą. Niezbyt długa to była znajomość ale bardzo intensywna. W pewnym momencie potrzebna była pomoc. I tak nagle jak i diagnoza pojawili się wokół ludzie, którzy nie zastanawiając się długo zorganizowali grupę wsparcia, jak ją nazywaliśmy i pomagali we dnie i w nocy, parę miesięcy. Dlaczego o tym piszę. No właśnie w kontekście czy warto. Mama była osobą, która była tam gdzie potrzebowano wsparcia w różnych aspektach i to co dla innych robiła do niej w najmniej oczekiwany sposób wróciło. Nie było wtedy Stowarzyszeń Amazonek, tak rozwiniętej rehabilitacji, Byli za to ludzie, którzy wiedzieli, że warto...

Rak wygrał z Mamą, potem poczekał, przyczaił się, i po paru latach zaatakował mnie czyli kolejną ofiarę w rodzinie. I tu znów się pojawia pytanie czy warto. Z rakiem wszystko warto.

Warto się badać, warto się leczyć mimo, że ciężko bywa, warto wierzyć, że to nie wyrok i da się go pokonać, warto walczyć, warto dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne- ćwicząc, pracując, spełniając marzenia, które warto mieć zawsze. Warto marzyć, tańczyć, śmiać się, śpiewać, podróżować, rozwijać się, kochać, wierzyć w siebie, podziwiać przyrodę, być w zgodzie z samym sobą i innymi, warto lubić ludzi, dawać innym i sobie szanse.

Mogłabym tak długo bo to jest obraz amazonki. Nie konkretnej ale tak ogólnie.

Takie są nasze dziewczyny z którymi spotykam się na co dzień i od święta. Dzielne, mądre i piękne. Niezależnie od wieku, zawodu, zasobności portfela czy stanu rodziny. Choroba zmieniła ich życie zapewne, czasem wygląd a na pewno sposób myślenia.

W moim przypadku mogę śmiało napisać coś co zbulwersować może czytających te słowa – ale być może nie amazonki bo one rozumieją. Czy warto było lamentować że choroba, że strach, ból, niepewność, brak piersi, dlaczego akurat ja...

Nie warto. Gdyby nie to co mnie spotkało nie byłoby mnie teraz takiej jaka jestem. Nie zrobiłabym tak wiele dla siebie i innych, nie spełniłyby się moje marzenia, których mam jeszcze mnóstwo.

Życie z AGATĄ w tle a czasem w roli głównej (poza Rodziną, która jest najważniejsza na świecie), daje siłę, motywuje, spełnia, daje rozrywkę, zmusza do rozwoju, powoduje radość i łyzy, wydobywa co dobre w człowieku, uczy pokory itd. itp. itd.

Jeszcze nie tak dawno jakby wydawać się mogło pisałam o sobie z okazji swego małego 5- lecia od operacji a teraz już 15 lat nie wiem kiedy minęło.

Po drodze tak wiele wydarzyło się. Rosną mi moje wnuczęta kurczęta mam ich już trojkę, świat się zmienia a ja na nim wciąż trwam i zamierzam tak dalej w dobrym zdrowiu i urodzie czynnie z AGATĄ wespół do setki co najmniej.

A może dłużej :)

Joanna Łukomska

*Nie pomaga się ludziom,
robiąc za nich to,
co sami mogą zrobić.*

Abraham Lincoln – polityk Prezydent USA

| O AGATKACH



Mira Szymańska

Październik, listopad, grudzień... itd. Od czegoś trzeba zacząć... ile czasu jestem z WAMI ?

W październiku 2013 minie 4 lata. Dzisiaj jest dobry dzień na napisanie, że siła jest KOBIECĄ.

Zaczynałam tę podróż w ciemno. Podjęcie pracy z kobietami po mastektomii było dla mnie sporym wyzwaniem. Rozmowy z Kasią dodawały mi pewności siebie, ale i tak nie wiedziałam czy dam radę w pracy z samymi KOBIECĄMI. Wcześniej pracowałam z różnymi pacjentkami a tutaj miałam wejść w wąską specjalizację ...no i weszłam. Czas tak szybko mija, a ja z dnia na dzień staję się coraz bardziej KOBIECĄ. Trudno mi zebrać myśli w słowa i dlatego pozwolę sobie skorzystać ze wsparcia felietonistki Małgorzaty Domagalik, której pióro pisarskie było dla mnie inspiracją do nazwania rzeczy po imieniu.

Czym jest dla mnie współpraca z AGATAMI? Najogólniej i najprościej rzecz ujmując to jest ciągła wymiana informacji o życiu... Rozmowy z bliskimi mi kobietami, które nie boją się odsłonić tego, kim są naprawdę. Kontakt z każdą z WAS jest dla mnie źródłem informacji o tym KIM JEST KOBIECĄ. Za każdym razem coś przykuwa moją uwagę: słowa, gesty, miny. Stają przede mną KOBIECĄY oryginalne i niepowtarzalne, które własnym zdaniem, drobnymi krokami i pod prąd, odkrywają coś, co kiedyś wydawało się poza ich zasięgiem. Nie muszą niczego udawać, nie muszą być skrojone na miarę oczekiwań świata za oknem. One już coś przeży-

ły. Stały się dorosłe. W tej szkole życia każda z WAS jest jedyna, osobna i niepowtarzalna – dla siebie, dla mnie i dla innych. Poczucie własnej wartości to rzecz bezcenna. To cecha osobowości, która dotyczy tych, którym w życiu chce się więcej, którzy sięgają marzeniami tam, gdzie innym nie starcza nie tylko talentu, ale przede wszystkim odwagi. Życie w KLUBIE AGATEK to wir emocji, pragnień, radości, odważnych i szalonych myśli, ale czasami też obaw... które doprowadzają KOBIECĄ do takiego miejsca, w którym jest jeszcze dużo do przerebobienia.

I w takim momencie WY KOBIECĄY! WY AGATY! bierzecie się za bary z własnymi słabościami i uczycie się wzajemnie odpowiedzialności. Jest w tym wielki trud, ale i nagroda. Patrząc na to czuję ogromną satysfakcję, że w każdym momencie można zacząć życie od początku. Porządkować je, nadać mu właściwe i ważne dla nas proporcje. Chciałabym żeby Wasz apetyt na marzenia był nieograniczony. Żeby w WASZYCH głowach rodziły się pytania – jeśli nie teraz, to kiedy? – jeśli nie ja, to kto?

Ja dzięki NASZYM rozmowom o życiu przestałam bać się życia i zaczęłam cieszyć się tym, co w nim i z nim już zrobiłam.

Dziękuję WAM za to.
Mira.

*Z kobietą nie ma żartów - w miłości czy w gniewie.
Co myśli, nikt nie zgadnie; co robi nikt nie wie.*

Aleksander Fredro

PRZEMYŚLENIA O STOWARZYSZENIACH



Sabina Mikee

Czytam Wasz biuletyn i już Asia Łukomska na pierwszej stronie rozczuła mnie swoją życzliwą twarzą i słowami, że „Stowarzyszenie ... szuka ciągle czegoś co rozjaśni twarze koleżanek, bo nasze jaśnieją na samą myśl, że coś robimy”. W tym momencie podnosi także nastrój niczym światło odbite wszystkim czytającym. Kochane Amazonki, nasze bohaterki zrobiły wiele i pomagają nadal walczyć, jako stowarzyszenie, aby dzisiaj leczyć się na poziomie najnowszym. Pracuję już wystarczająco długo, aby obserwować wiele etapów wdrażania do leczenia ważnych leków w raku gruczołu piersiowego. Przed latami osiemdziesiątymi stosowano w ramach hormonoterapii anty estrogenowej Testosteron, po którym jako powikłanie pojawiało się owłosienie typu męskiego. Pamiętam jak cieszyły się pacjentki na pojawienie się nowego leku Tamoxifenu. Wreszcie był lek, po którym nie było zbędnego owłosienia. Mam w pamięci taki dyscyplinujący telefon w epoce PRL-u z Wydziału Zdrowia w Szczecinie, z pytaniem dlaczego wypisałam receptę na Tamoxifen (Interweniował doń minister zdrowia na skargę swojej chorej koleżanki) i czemu nie piszę recepty na odpowiedniki. Nie było wówczas równoważnego leku. Urzędnik lekarz zatelefonował także do szpitala i wywarł taka

presję na dyżurnej młodej lekarce, że ta ze strachu wydała jedno opakowanie zresztą leku innej pacjentki. Lek był wówczas absolutną nowością i niewiele pojawiało się opakowań w Polsce zapewne z powodu wysokiej ceny. Dziwił się minister, chociaż doskonale wiedział, ile leku kupił z zagranicy. Dyrektorowi Wydziału Zdrowia w tamtych latach podlegały apteki i wiedział jakie miały małe budżety. Dzięki reformie ubezpieczeń zdrowotnych zmieniły się zasady. Tamoxifen został zaliczony do leków onkologicznych refundowanych i zaistniał w powszechnym stosowaniu. Dużą rolę odegrały stowarzyszenia pacjenckie w propagowaniu powszechności leku oraz promowaniu badań, receptorów estrogenowych aby wiedzieć, u których chorych na raka piersi lek może być skuteczny a u których nie. Pojawianie się nowych leków to budzenie nadziei na lepsze przeżycie. Zawsze popierałyście nowości, chociaż nie wszystkie spełniły oczekiwania. Hiobową nadzieję w raku piersi przyniosło odkrycie leków z grupy taxanów. Hit lat dziewięćdziesiątych ! Koncerny farmaceutyczne przygotowały w swoich laboratoriach nowy obiecujący lek, ale podyktowały wysokie ceny bezwzględnie egzekwując poniesione koszty. Po drugiej stronie znalazły się aktualne pacjentki lub instytucje odpowiedzialne za leczenie. Budżety szpitalne nie wytrzymały takiego obciążenia. Dochodziło do salomonowych umów na kilka cykli leków, dramatyczne decyzje rodzinne i społeczne. Sprzedaże leku były wysokie i liczba producentów zwiększała się. W końcu z powodu konkurencji, ceny leków obniżyły się i obecnie nie ma problemu ze stosowaniem leków z grupy taxanów dalej docenianych. Teraz pacjentki częściej proszą o inny drogi tzw. "inteligentny lek" herceptynę, który powinien działać swoiście w chore komórki. Sporo było emocji i dramatów pacjentek zanim uściślono, że lek jest szansą dla chorych z wysoką nadekspresją HER.

Przypominam o tych faktach z przeszłości, bo

Zadanie

*Wytyczyłam sobie ramy:
być tu i teraz
i nie ważne co było
tego się już nie zmienia.*

*Wyznaczyłam sobie prawo:
żyć tu i teraz
tulić promienie słońca
unikać przeszłości cieni.*

*Wytyczyłam sobie cel:
chcieć tu i teraz
zmieniać przyszłość
swojego świata.*

*Wiedzieć tu i teraz,
że być, żyć i chcieć
więcej niż przedtem
to zadanie na lata.*

*Żyć w zgodzie z samą sobą,
nie tracić bezpowrotnie dni,
być dla swego życia ozdobą
„Dopóki demon smutku śpi”*

*Marta Małkowska
Styczeń 2013r.*

pomagam w walce o lek dla młodej kobiety w tzw. chorobie rzadkiej. Nie ważne jakiej. Prowadzi do kalectwa i do śmierci. W Polsce odnotowuje się kilkadziesiąt chorób rzadkich. Jest lek hamujący rozwój choroby. Koszt leczenia jest wielki. Jak udźwignąć ciężar leczenia. Pacjenci i ich rodziny zorganizowali się w stowarzyszenia. Nie mają jednak wielkiego przebiccia, bo jest ich porównywalnie niewielu. Minister zdrowia nie chce wziąć odpowiedzialności za wydanie wielkich pieniędzy. Brak refundacji dla rzadkich chorób, to jakby „oszczędzanie pieniędzy podatników”. Czyżby? Rodzice chorych dzieci, to też podatnicy. Gdy zdobywają lek sami poprzez różne inicjatywy społeczne, to także zabierają pieniądze podatników! Leki refundowane ulokowane w programach powodują, że producent ma stały dochód, dzięki czemu może pracować dalej nad lekiem. W ten sposób, nawet w rzadkich chorobach mogą tanieć leki. Inaczej nic się nie zmienia. Wreszcie, jakiego rodzica przekona argument urzędnika: że za prowadzenie kilku chorych może wyleczyć więcej ale innych chorych.

Wasza siła i moc Amazonki to dla innych stowarzyszeń niedościgniony wzór i sprawa do pozazdrosczenia. Możecie być pogodne. Uczyniłyście ze swojej sprawy oręż w walce o swoje życie i doskonale wzajemnie się wspieracie. Wiecie wszystko o swojej chorobie. Ja wiem, że wyniki co do przeżyć w naszym kraju jeszcze nie są tak dobre i jest jeszcze dużo do zrobienia a i nauka dostarcza nam nowości. Jest co robić. Wyobrażacie sobie Panie jaką drogę mają do wykonania ci od rzadko występujących schorzeń ? Na kogo mogą liczyć ? Jak się przebić ? Kto sprawi, że i tam na twarzach pacjentów pojawi się uśmiech. Na koniec przyszło mi do głowy, że może ktoś pomyśleć, że próbuję odwrócić problem. Nie, to nie tak. To po prostu wszyscy chcą żyć i jeżeli można to zdrowo.

Sabina Mikee

Kobiety sądzą, że 2x2 da pięć, jeśli wystarczająco długo będą płakać i dąsać się.

Georg Eliot

OPOWIASTKI WAKACYJNE



Bogusia Szponarska

Witajcie Kochane piszę z nadzieją, że przeczytacie i że nie poruszę zbyt dużo wątków na raz. Przed 11-laty smutek wielki, bo choroba. Jednakże dzięki Kochanemu Stowarzyszeniu Amazonek w Szczecinie i jeszcze bardziej Kochanej Rysi i innym koleżankom podniosłam głowę po chorobie i z wdzięcznością zaczęłam smakować życie.

Wrażenie wielkie zrobiła na mnie pierwsza wigilia w Klubie i profesora przepięknie grając do wtóru kolęd na harmonijce, On uświadomił nam aby chwycić wyjątkowe piękne chwile, ciesząc się z dni które otrzymałyśmy dodatkowo od życia. Dziękuję za tę wigilię i wiele innych imprez, wyjazdów. Dziękuję Koleżanko organizującym te przyjemności dla nas.

Dziękuję, za możliwość pracy w wolontariacie, bycie ochotniczką odwiedzającą chorych. Jest to dla mnie wielka satysfakcja.

Wakacje na wsi wspominam jako pierwszy wyjazd po przejściach chorobowych. Na znajomą wieś pojechaliśmy, gdzie piesek czarny Misiek z oczami przepastnie brązowymi i przyjaznymi, powitał nas jako pierwszy czyniąc rundę pięciokrotną na podwórku z okazji przyjaz-

KOLACJA DLA TROJGA

*...niebo..., jak urywki snów
podzielone chmurami
na skrawki marzeń,*

*spotkaliśmy się
w Ogrodzie Wspomnień,
żeby przeżyć następną
kolację naszej znajomości...*

*tylko... tym razem
będzie to...
kolacja dla trojga...
dołączył do nas Księżyc...!*

*przegląda się spokojnie
w kałuży łez, pośrodku której
ustawiono kolacyjny stół...*

*wokół okna... jak Oczy Duszy
wpatrują się w ciszę wieczoru
naszej księżycowej przygody...!*

*Wieczór..., 7 stycznia 2013.
- Joanna ŻurawskaFlemming*

du gości.

Potem wynurzyła się kotka, inteligentna bardzo, przyjazna dla nas może ze względu na interesy? aby nam dzieci swoje kocie podrzucić, bo niestety randkowiczówna nieustannie co noc jest, i że facetów kocich uwielbiała dużych przystojnych a co ??? sama będąc kruszynką.....

Oglądałam rankiem na spacerze, zobaczyła, mnie i do dzieci migiem zasuwiała.

W symbiozie zgodnej towarzystwo psie i kocie żyjące, gdzie mądra kotka wprowadza swoje potomstwo domu, sama tam gdzieś tam bara bara, potem przynosi rano po malutkiej myszce dla kociąt.

Widok nad widokami - poranny pyszczek mamusi kocięj i wiszące z niego małe łapki i ogonek mysy,

A do spania niezmacona cisza..., oprócz ropuszek, które piękne inaczej, bo szerokiej i chlapowatej urody kropkowane więcej lub mniej, jednakowoż do łazienki dawały radę przedostać się i nieraz w nocy chlap i chlap....

Mąż spoko.. na szufelkę i przez okno łazienkowe na trawnik.....

Cieszymy się, że czyste środowisko tak?

Do lasu na spacer wędrując spokojnie, oglądamy kozy w gospodarstwie przy znajomym lesie, superowskie zwierzątka, przez swoje beee... tyle nam opowiedzą a potem spokojnie skubią trawkę swoimi kozimi mordkami.

Świetnie się mają w środowisku dobrym bez chemii. Powracając żegnamy kózki - one też swoim beee..... na dobre i złe oczywiście.

Za rok powrócimy obejrzeć Was mimo, że gdzieś w świat poniesie nas pewnie też...

Wspominam..... te wspomnienia lepiej wychodzą niż pamięć o wczorajszym dniu?

Słaba pamięć jest o tyle korzystna, że można kilka razy cieszyć się tą samą rzeczą po raz pierwszy (Julian Mikołajczak)

Ale do Italii jakiejś trzeba by było lub do innych miejsc w Europie?

Alboż ciągnie i dalej? Dusza szwędaczka włączy się nieraz, choć z siłami nie za mocno.

Lecz na myśli mam ostatnią podróż mojego życia --do Jordanii i Izraela.

Od Szczecina na lotnisko w Warszawie tyle lat świetlnych... tzw. Okęcie, terminale takie i owakie,

wredne, nieprzyjazne.

Jaki architekt wymyślił te rusztowania metalowe jakby niedokończone budowle były?

Poznałam po kilkunoicznych spędzonych tam godzinach. Nam z koleżanką nie podobało się oj nie. Ochrona wspaniała, ale bez żadnego info rejs do Jordanii gdzie? Bieganina po terminalach chyba dla rozgrzewki, obsługa nie wiedziała skąd.

Jakież to zatem właściwości lotne będzie miał ten pojazd?

Miał piękne i obsługa też... braw za super lądowanie nie żalowaliśmy.

Tam bardzo inne wrażenia, na inną opowieść. Wynagrodziła nam nieco te smutki podróż PKP kiedy spotkania były świetne z pasażerami, z powrotem sypialny niewykorzystany, bo arabskie i żydowskie jedzenie pozwoliły zwiedzać toaletę mimo sypialnego.

Do W-wy przyjazny pan nam się trafił, częstując Jasiem wędrowniczkiem, my nie bo do Jordanii, więc sympatycznie przeprosił i sam popijał colą, opowiadając nam fajne rzeczy chwając co chwila--mistrzostwo świata -takie panie -.

Na dworcu odprowadził nas gdzie trzeba i pożegnał. Świetny warszawiak od urodzenia - nie przyjezdny, tak mówił.

Że przyjezdne do Warszawy mniej sympatyczne osoby są?

Pamiętam przyśpiewki nieżyjącego mego Taty, ówczesnego wójta podwarszawskiego, gdzie jego chrzestna córka Danusia do Warszawy wyjechawszy z mężem swoim po karierę, powracawszy nieraz do rodziny, odwiedzała nas.

Najpiękniejsze warszawianki to przyjezdne - zawsze usłyszała tę piosenkę od mego Taty, za Ireną Santor oczywiście.

Śmiałam się z tego, boć my kobiety w stolicy często bywaliśmy (przecie tak blisko było) na zakupach i w teatrach Syrena i innych.

Jednakże cieszę się, że w Szczecinie mieszkając od wielu lat znalazłam tak przyjazne Kobiety w klubie naszym, wszelkie wsparcie i oparcie -gdzież jest tak dobrze?

Wiem, że nigdzie. I że tęsknię za Wami kochane koleżanki i będę zawsze wracała do Was.

Ściskam Was gorąco.

Bogusia Szponarska

TANIEC |



Mirka Mackiewicz

Co to jest taniec?

To siła, która wyzwala w nas adrenalinę, daje nam podświadomie bycie szczęśliwym, spełnionym pewnym siebie. Problemy dnia codziennego odkładane są na później lub znikają. Chcąc tańczyć musimy być przekonani, że tego chcemy.

Pamiętam moje pierwsze spotkanie z tańcem. Gdy miałam około 4 lat mama zabrała mnie na widowisko baletowe dla dzieci. Była to moja miłość od pierwszego wejrzenia. Już jako małe dziecko uczęszczałam do baletu. Trwało to około 11 lat. Zawsze bardzo lubiłam tańczyć. Musiało upłynąć kilkadziesiąt lat abym znów mogła spełniać swoje marzenia. Wiadomo, że nic nie dzieje się bez przyczyny. Kiedy przed 21 laty zostałam amazonką a później członkinią – wówczas jeszcze klubu amazoнок, próbowałam znaleźć się w nowej rzeczywistości. Uczęszczałam na gimnastykę rehabilitacyjną, basen, wyjeżdżałam na turnusy rehabilitacyjne. Zaczęły nawiązywać się nowe przyjaźnie. Na przestrzeni kilkunastu lat zmieniła się siedziba klubu, zmieniło się nazewnictwo, zmieniały się kolejne zarządy. Od 10 lat Prezesem Stowarzyszenia jest Rysia Łapko. Ona przez swoją charyzmę, ogromny potencjał organizacyjny daje nam wiele zapału do aktywności w naszym stowarzyszeniu i na zewnątrz. Zaczęły powstawać różne koła zainteresowań. Rozpoczęto naukę obsługi komputera. Lekcji udzielała nam nasza koleżanka Jola

POWRACAJĄCA MYŚL

... Przez życie błyskawice
nadziei
prowadzą człowieka,
oświetlając jemu drogę
do marzeń.
Każdy ma jakieś marzenia
i czeka!
Czekając jednak
na myśl, zdanie przywołuje
„ostrożnie z marzeniami,
bo spełnić się mogą”...
Niech więc Życie, toczy się
swoim rytmem,
a marzenia, idą... swoją
drogą.

Szczecin, 24 maja 2007 r.
„Agatkom” - Joasia

*To czym jesteśmy dla ludzi jest ważniejsze niż
to czym jesteśmy we własnych oczach.*

Zofia Nałkowska - pisarka polska

Siwiak. Korzystałyśmy z sali komputerowej I LO w formie grzecznościowej ze strony dyrekcji szkoły. Rozpoczęto naukę języków obcych (j. niemiecki i j. angielski), Organizowane są wycieczki krajowe i zagraniczne, na terenie naszego miasta. W tym roku zaczęły się zajęcia tai chi. Od trzech lat jest nauka tańca brzucha pod kierunkiem choreografa Doroty Hołownia. Początkowo podchodziłyśmy do tego z wielkim zapałem ale jak to w życiu bywa kilka koleżanek zrezygnowało. Na przestrzeni tych 3 lat w tańcu orientalnym udział biorą: Wanda Bujnowska, Jadzia Balsewicz,, Zosia Zgubińska, Bogusia Kuśnierz, Daniela Kuszmar, Bogusia Szponarska, Ania Miłek, Bożena Rosiak, Jadzia Wdowiak, Ludwika Włodarczyk i ja Mirka Mackiewicz.

Co wiemy o historii tego tańca?

Taniec brzucha ma różne odmiany, nazewnictwo w zależności od regionu jak Północna Afryka czy Bliski Wschód. Tancerka za pomocą ruchów interpretuje poszczególne muzyczne. W ruch wchodzi biodra. Fale brzucha wywodzą się od tancerek Turckich. Ich styl to duża ruchliwość na scenie. Ma wiele elementów romskich jak podskoki, dynamiczne ruchy bioder a ruchy rąk są miękkie i płynne. Ruchy bioder, delikatne gesty dłoni i ramion w połączeniu z muzyką i brzękiem orientalnych ozdób na biodrach pozwala każdej kobiecie odkryć w sobie naturalne piękno i grację. My starałyśmy się temu podołać. Jesteśmy zapraszane na pokazy m.in. w domu kultury w Płoni czy w Astrodance. Zawsze otrzymujemy bardzo dużo okłasków i pochwał. To nasza najlepsza nagroda, która daje nam energii do dalszej pracy nad naszymi ciałami. Każdego roku w czerwcu jest pokaz tańców orientalnych w naszym stowarzyszeniu. Ponieważ jest to czas wyjazdów z rodzinami nie zawsze jesteśmy w pełnym składzie. Bardzo staramy się aby wszystko było ładnie, składnie i radośnie. Każda z nas czuje taniec na swój sposób. Bardzo lubimy to co robimy bo daje to nam wiele satysfakcji. Jest to dla nas ciężka praca, duży wysiłek dla naszego ciała. Od dwóch lat nasza choreografka proponuje nam pokaz tańców indywidualnych naszej własnej choreografii. W zeszłym roku tańczyłam z Bogusią Kuśnierz woogi boogi a w tym roku zaproponowałam abyśmy zatańczyły taniec afrykański. Przygotowując choreografię zapoznałam się z materiałami aby zrozumieć każdy ruch taneczny, jakie znaczenie mają bębny i mentalność ludności afrykańskiej. Postarałam się w pigułce przekazać

*Niewinność mężczyzny zwie się honorem,
honor kobiety zwie się niewinnością*

Marie von Ebner-Eschenbach

MÓJ DZIEŃ

*śnieżna biel poranka
odgłos karetki, daleko za oknem
...Twój oddech za ścianą
i odgłosy wewnętrznej ciszy...
odśnieżanie samochodu wśród
fruwających
jak ważki płatków śniegu...
droga przez zatłoczone miasto,
pisk hamulców...
budynek z niebieskim pasem
... schody,... winda,... piekący ból
igły w żyłę...
i powrót do rzeczywistości,
... powrót do domu.
mój jeszcze jeden dzień...
dobry dzień...!
12 lutego 2013 roku*

mojemu dniowi - Joanna

w tańcu czas od niewolnictwa do czasów współczesnych.

W okresie niewolnictwa bębny zawsze nocą wzywały aby tańczyć. Były to obrzędy voodoo, które były zabronione, Bębny zwiastowały zjawy, czary, klątwy. Voodoo to zbiór wierzeń i rytuałów, doznań boskości, które kończyły się często orgiami seksualnymi lub opętaniem kilkudziesięciu niewolników tarzających się po ziemi. Oszalały taniec bioder, piersi, rąk, tupiąc całymi stopami odpowiadały na wołanie bębnów. Bębny to język, który znają wszyscy, to wieść, która niesie się w najdalsze zakątki. Drżenie bębnów czują w nogach, wzywają do walki, przemawiają i odpowiadają jeden drugiemu, wyznaczają rytm ceremonii. Ludność afrykańska tańcząc poruszała się niczym flamingi. Pochylały się prostowały, ich szyje falowały, ramiona wykonywały ruchy jakby skrzydeł. Tańcząc całymi stopami dokonywały niesamowitych skoków. Staraliśmy się z Bogusią Kuśnierz choć w minimalnym stopniu przekazać tę wiedzę w tańcu. Czy się udało? Myślę że tak. Koleżanki odebrały to dając nam burzę oklasków.

A ja tańcząc, tańczączaczęłam też tańczyć flamenco wraz z Bogusią K, Jadzią W. i Ludwisią. Prowadzącą jest nasza koleżanka Marzena Jaszczak. Zajęcia trwają już drugi rok.

Taniec flamenco – to rodzaj tańca który w pewnym stopniu jest połączony z tańcem brzucha – to jego korzenie. Flamenco to folklor cyganów którzy przed wieloma wiekami osiedlili się na Półwyspie Iberyjskim. Przez wiele stuleci muzyka łączyła się z innymi narodami. Flamenco to związane ze sobą śpiew, taniec i muzyka. Jest to taniec dynamiczny i radosny. Sylwetka tancerza jest wyprostowana, jakby chciała dotknąć nieba. Andaluzyja to źródło powstania flamenco. Tu przez wiele dziesięcioleci mieszały się napływające kultury, tradycje tańca i pieśni. Zaowocowało to ewolucją rytmu i harmonii w muzyce jako obecny taniec Flamenco. Z upływem lat zaczęto łączyć flamenco z innymi rodzajami muzyki jak jazz, blues, rock czy salsa. Jak w muzyce tak i w tańcu to czas zmian wnoszonych przez tancerzy.

Mirka Mackiewicz

*Rzadko kiedy kobieta wybacza
mężczyźnie zazdrość;
jeśli nie jest zazdrosny
nie wybacza mu nigdy.*

Greta Garbo

JESZCZE JEDEN ŚWIT

*... tęsknotą rozdarte myśli...
szurające po schodach buty...
wyboisty bruk ulicy,
która do Ciebie miała prowadzić...
taki sen
i rzeczywistość taka...
z czerwienią jarzębiny kojarzone
marzenia,
ale barwa jej
zmieniona poprzez wyczekiwanie,
tęsknotą... myśli rozdarte,
w milczeniu... szukają schronienia, lecz
nawet cisza więcej słyszy
niż twój czas nieistnienia!...
nie istnienia dla naszych wspólnych
chwil...!*

Berliński Letni Świt 2012 roku
- Joanna ŻurawskaFlemming

DESZCZ, TYLKO...

mokre drzewa, oczy,
 włosy...
 zapłakany letni świat...
 mokre serca i odgłosy,
 zapłakany letni czas...,
 mokre myśli
 i zaduma mokra, jak
 jesienny świt...
 lato,
 myślą otulone piękną,
 jak winogron kiść...
 krople lśniące
 jak kryształ, pośród
 wykąpanych traw...
 szukam ciebie
 sercem małym...
 może jesteś w barwach
 tęczy?
 byłby to...
 szczęśliwy traf!
 więc?
 gdzie jesteś... pośród mgły?
 bo tutaj tylko deszcz...,
 i tylko mokre sny...!

za szybą, 8 sierpnia 2012
 - Joanna ŻurawskaFlemming

...ŻYCIE...

kochamy cię życie...!
 może, chciałybyśmy mniej...
 - nie umiemy!
 może chciałybyśmy, kochać
 mądrzej
 - nie potrafimy!
 kochamy ciebie życie, ponad
 ...życie
 jesteśmy myślą i marzeniem
 - jesteśmy chwilą i wspomnieniem...
 dziękujemy tobie życie,
 za to...,
 że jesteś z nami...

Gołęczin, lato 2006 roku
 moim koleżankom „Agatkom” - Joasia

Nie mów wszystkiego co wiesz,
 ale wiedz zawsze co mówisz.

Matthias Claudius – poeta niemiecki

NASZE DWUDZIESTOLECIE I NASZA PREZES

*„Dobroć jest tym,
czym ciepło słońca –
daje ona życie”
Henryk Sienkiewicz*

Rysiu, Twoje działania wraz z innymi wybranymi AGATKAMI powodują, że tak lubimy to miejsce przy ul. Kopernika 7 w naszym pięknym Szczecinie.

W szczecińskim Stowarzyszeniu Amazonek „AGATA” wśród dwustu kobiet są Basie, Zosie, Danusie, Jadzie i inne „AGATKI” ale Rysia jest tylko jedna.

To nasza Prezes – Ryszarda Olszewska Łapko, która w klubie działa od szesnastu lat.

Piękna kobieta, o pięknym wnętrzu, wrażliwa, szczerza, bezpośrednia ale też twórcza i konkretna. Ma w sobie to coś co budzi sympatie i szacunek.

Potrafi z empatią pochylić się nad kłopotami innych, wysłuchać a nawet przytulić.

Tak po prostu, mimochodem.

Zna nas wszystkie.

Czy ktoś drugi byłby w stanie zauważyć pośród stu pięćdziesięciu uczestniczek pięknie przygotowanego spotkania wigilijnego, że dziewięciu pan nie ma na sali, a później z troską zapytać jaki był powód nieobecności?

Praca w klubie na rzecz amazonek pochłania wiele godzin każdego dnia i Rysia niemal zawsze jest. A przecież tak jak my wszystkie jest po przejściach, ma rodzinę i obowiązki.

Uśmiechnięta, zorganizowana umie znaleźć radość w tym co robi.

Dziękujemy

Zosia Zgubińska
Danusia Budzys
Krystyna Herman

*Prawdziwa miłość czyni zawsze lepszym,
kimkolwiek byłaby kobieta, którą się kocha.*

Aleksander Dumas

SPÓŹNIONE MARZENIA

... błękitne obrazy snu
wypełniają pokój
dookoła zapach bzu i poziomek...
dotyk ust gorących
na moim ramieniu
... jesteś tu?
jesteś ze mną?
twoje dłonie jak dotyk motyla,
niosą w sobie marzenia spóźnione...
są jak wirujące
na suficie światło latarni
i blask śniegu na szybach...
już zima!
...cichy oddech ukryty
w ciemnościach
czekający na błysk wspomnienia...
sen się skończył...
pozostały tylko,
...spóźnione marzenia...!

Hamburg, 3 grudnia 2012 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming

...gdziekolwiek jesteś...
cokolwiek robisz...
pozdrawiam ciebie myślą
i... myślą...!

MYŚL

... pustym
korytarzem przeszłości
biegnie myśl... nucąc
ulubioną melodię,
ściany
odbijając promienie słońca
ułatwiają jej bieg
w kierunku szklanych drzwi,
otwierających drogę do...
ogrodu zapomnienia
pachnącego;
jaśminem, bzem i kwiatami oleandrów...
ta woń,
porywa myśl... daleko...
na obłok niesłyszenia
... tylko zapach i tylko dotyk
- tylko spełnione marzenia...
szczęśliwa myśl
przytula się do ciszy...,
lecz wie, że wracać powinna,
zanim...
serce ją usłyszy...!

...w samo południe..., 20 stycznia 2013.
- Joanna ŻurawskaFlemming

WIOSNA

...ciepły wiatr
 stuka po szybach...
 jakby wołał:
 zobaczcie – zobaczcie...!
 przygnałem ją do was!
 w i o s n a? – patrzę
 z niedowierzaniem, a...
 gdzie pierwiosnki,
 gdzie azalie?
 ... i dlaczego taki
 postrzępiony
 zieleni płaszcz?
 ... i te łzy!
 spod szarości włosów
 płynące?!
 witaj!
 biedna, tegoroczna Wiosno...
 może, za tobą
 przywędrują i promienie
 słońca?
 witaj Pani!
 w... kwietniowy czas...!

 Szczecin, 9 kwietnia 2013 r.
 - Joanna Żurawska Flemming

„Uśmiechnij się”

Codziennie rano patrząc w lustro
 mówię do siebie: uśmiechnij się!
 Los jest łaskawy, znów ci daruje
 kolejny i być może piękny, dzień.

To nic, że ręka czasem Cię boli,
 to nic, to tylko jest ułomność ciała,
 ale masz umysł i siłę woli,
 spróbuj uśmiechnąć się – to działa!

Bo przecież jesteś poprzez chorobę
 dużo silniejsza, chociaż mniej sprawna.
 Bardziej poważna, bardziej rozważna
 lecz w duszy jednak zawsze „ta dawna”.

Więc witaj każdy nowy poranek
 z wesołą miną i iskrą w oku.
 Złe chwile są lecz przecież miną
 A ty darujesz duszy spokój.

Marta Małkowska

NASZA „AGATKA”, DWUDZIESTOLATKA

... czym jest miłość?... ty wiesz, bo kochasz nas i my ciebie też...!

Napisano już tyle słów na temat Stowarzyszenia Amazonek „Agata”.

Pisano o jego twórcach, którzy są wśród nas.... O tych wspaniałych dziewczynach, które 20 lat temu po prostu stworzyły coś, co bardzo chciały mieć.... SWOJE MIEJSCE NA ZIEMI...

Zanim zostałam członkinią Stowarzyszenia, wielokrotnie słyszałam o „Stowarzyszeniu kobiet po mastektomii”, ale nigdy nie zatrzymałam swoich myśli na dłużej, na jego działalności. Po prostu było, działało, pomagało.... i tyle, ... ja na szczęście byłam zdrowa... i jakby mnie, na tamten czas „to nie dotyczyło”!

Jak bardzo się myliłam... pokazał mi los zaledwie dziewięć lat później...!

Był maj 2002 roku i badania przesiewowe dla 50-latków; poziom cukru, mammografia etc. ... i... niedobry wynik mammografii... powtórka, i... niestety...

wynik do dalszej weryfikacji... USG, BAC..., i... SZOK!

Carcinoma mammae dex...

Moje przeżycia z tamtego dnia zobrazowałam słowami wiersza:

ZWĄPIENIE

... w maleńkiej poczekalni,
gdzieś na krańcu świata
gardło ściśnięte
i w oczach tży...

dreszcze na plecach
i rozpacz w sercu,
tak bardzo-bardzo

chciałabym żyć...

nie płacz maleńka,
szat nie rozdieraj,
bo jeszcze nie znasz
wyroku losu...

może się uda
pozostać tutaj,
może to jeszcze, nie
twój pociąg...

carcinoma mammae dex
to jeszcze... nie
wyrok śmierci,
tymczasem tylko
strachu
i emocji dreszcz...

choć musisz przyznać, że
wiesz, co to lęk...
poczekaj do jutra,
będzie
nowy dzień...!

Szczecin, 25 lipca 2002 r.

...i był nowy dzień... tylko, że zamiast nadziei, przyniósł lży strachu i decyzję o amputacji piersi. Na kwadrans przed operacją padła decyzja o amputacji częściowej. Jednak szok, pozostaje szokiem, a strach jak zawsze ma „wielkie oczy”!

Właśnie w szpitalu, po raz pierwszy zetknęłam się z Paniami ze stowarzyszenia. Nie był to jednak dobry moment (dla mnie), nie chciałam rozmawiać.

Mijały miesiące... lata..., a ja nie dotrzymywałam danego sobie słowa, że po wyjściu ze szpitala od-

wiedzę Klub Amazonek.

I tak ponad dwa lata starałam się sama poradzić sobie z bólem... psychicznym, bo z fizycznym poradził sobie czas.

... któregoś listopadowego dnia 2005 roku podjęłam decyzję o pójściu do tych „aniołów”, które spotkałam w szpitalu.

... pomógł przypadek..., chociaż powiadają mędrzy, że przypadki nie istnieją, więc co? pewnie przeznaczenie!...

29 listopada 2005 roku dołączyłam do grona członkiń Stowarzyszenia Amazonek „Agata”.

Świat wokół mnie oszalał....

Nie byłam sama, ani samotna w tłumie zagubionych, bez szans na odnalezienie dalszej drogi.

Ciepło serc Koleżanek „klubowych” dawał poczucie bezpieczeństwa i radości bycia wśród „swoich”!!!!

Największym skarbem, który odnalazłam, były wyjazdy na Mistrzostwa Polski w Łucznictwie Amazonek,

Wróciły marzenia sprzed lat... kochałam te zawody.

Ale, żeby nie było zbyt pięknie, to któregoś roku (2008) okazało się, że mój bark nie jest w stanie utrzymać łuku. Dotrwałam do końca zawodów, ale... ból, jaki mi towarzyszył był okrutny.

Po powrocie do domu zaczęły się badania i smutna niestety wiadomość, że NIGDY więcej nie będę mogła już strzelać, ani... z łuku, ... ani z karabinka... zerwane wiązania w barku spowodowane zmianami w główce kości barkowej... |Następny wyrok...!!!!

Zawsze mamy coś w zanadrzu, ja również miałam od lat..., a mianowicie pisanie wierszy.

Całą sobą, już od wielu lat, skupiałam się na pisaniu, ale dopiero w 2005 roku odważyłam się przekazać Asi Łukomskiej, redaktorce naczelnej naszego biuletynu... mój wiersz „Błękitne anioły”, żeby umieściła go w Biuletynie Informacyjnym Stowarzyszenia Amazonek „Agata”:

BŁĘKITNE ANIOŁY

A cóż to za śmiechy
za ścianą?
To Błękitne Anioły

tańczą tango.

Tango rozpaczy z radością
we dwoje!

Tango, co porywa w otchłań
serce moje.

Tango życia i śmierci
tango.

Jak motyle pośród...
nocy,

Tańczą i tańczą
Błękitne Anioły.

Moim Koleżankom Amazonkom
Szczecin, 3 grudnia 2005 r.

W listopadzie 2012 roku minęło siedem lat, jak jestem w stowarzyszeniu. Z pewnością wiele spraw w moim życiu przybrało zupełnie inne barwy, spojrzenia na świat z pozycji amazonki, która jest w gronie ludzi pracujących dla innych i nie... myślących o swojej przypadłości.... TO BYŁ DAR Z NIEBIOS...!

Przeżyłam wraz z Koleżankami przepiękną uroczystość XV-lecia Naszego Stowarzyszenia i poświęciłam temu wydarzeniu wiersz pod tytułem:

RÓŻOWY DYM

... różowy dym i spokój,
tyle mamy, ile dajemy,
jesteśmy tutaj i teraz,
tego potrzebujemy...

przemijały dni, miesiące
przemijały lata całe,
a nam w sercu wciąż
pozostaje marzenie niebywałe...

ileż to nocy nieprzespanych,
ileż to łez przelanych razem,
ile uśmiechów, ile marzeń,
ile radości, wspólnych zdarzeń.

... jesteśmy razem od lat piętnastu,
przybywają wciąż nowe
amazonki wspaniałe
do pomocy gotowe,

trwajmy razem, przy sobie

ZOBACZ

!...zobacz, wiosna
 odeszła w zapomnienie
 i lato powoli przemija,
 a... ja wciąż
 oczekuję dotyku chwili
 i czaru muśnięcia
 twych dłoni...
 wiatr chwilami
 przypomina mi o tobie,
 otulając delikatnie
 moje ciało..., ale
 to tylko dotyk motyla...
 to jednak ciągle
 zbyt mało...
 zobacz!
 słońce już zachodzi,
 wiatr cichnie,
 a...
 ja czekam
 odpływając powoli
 w ramiona snu...
 czekam, - ...a...
 może nie...!...wiem...
 czy nie?!

.....
 w słonecznym marzeniu, 7 sierpnia 2012 r.
 - Joanna ŻurawskaFlemming

tak, jak przez tamte lata,
 niech nam radość da zdrowie,
 a miłość myśli, jak warkocze splata...

... różowy dym i spokój,
 tyle mamy, ile dajemy,
 jesteśmy tutaj i teraz,
 tego potrzebujemy...!

Moim „Agatkom” na 15-lecie
 Szczecin, 07 czerwca 2008 roku

Dzisiaj z ogromną radością... znów... pisze swoje
 wspomnienia do jubileuszowego biuletynu, tym
 razem na DWUDZIESTOLECIE!

Ale jeszcze przedtem chciałabym wrócić do wcze-
 śniejszego okresu, gdy patrząc na pracę
 i poświęcenie naszej Rysi chciałam oddać to, co
 czułam, a ponieważ znam tylko jedną formę naj-
 piękniejszego wyrażania swoich uczuć, to napisa-
 łam dla Niej wiersz:

SĄ SŁOWA...

!... są słowa
 niewypowiedziane,
 które milczeniem
 przerywają ciszę...
 są, choć nigdy nie padły,
 a znam je... i słyszę,
 są gdzieś miejsca ważne,
 by schować marzenia...
 i łzy cierpkie, by obmyć
 twarz serca
 z cierpienia...
 ... są myśli... i jest wszystko,
 co te myśli zmienia...
 zapadają głęboko, gdzieś
 na dnie nicości...
 jest serce, które nigdy się
 nie zmienia,
 ... to serce zła nie zna...
 jest stworzone tylko
 do miłości...!

Rysi Olszewskiej-Łapko
 - JoasiaŻurawskaFlemming
 Dźwirzyno, zima 2005 roku

MOJE KROPLE

*Wpadłam w wir codzienności
i nie mam wyciszenia.*

*W kropelce czasu
zamykam marzenia.*

*W kropelce wody
Zawieram wspomnienia.*

*W kropelce potu
gromadzę emocje.*

*W kropelce łzy
Odwiedzam siebie samą.*

*Nocą próbuję wziąć pióro do ręki,
by z duszą napisać słów kilka
nim minie noc, nim pomarzę,
nim popłyną łzy i nim zasną.
A rano zbieram wszystkie krople
czasu, wody, potu i łez,
by zacząć kolejny, zwyczajny dzień.*

*Marta Małkowska
Maj 2013r.*

*Twoja postawa jest kluczem do sukcesu.
Pamiętaj, że jesteś odpowiedzialna za swoją
postawę a prawdziwe znaczenie ma to co dzie-
je się w nas a nie to co nam się przydarza.*

Platon

Z całą odpowiedzialnością za słowa, muszę przyznać, że lata spędzone wśród „klubowych” Koleżanek i kontakt z taką różnorodnością osobowości, zmienił moje życie i spojrzenie na świat oraz na nowo ukształtował mnie samą.

Czy byłabym dzisiaj taką jak jestem?, ... gdybym tego jesiennego dnia, nie weszła do klubu Stowarzyszenia Amazonek „Agata”?

NIE!

Nie byłoby dzisiaj takiej Joanny... i kto wie, czy sama dałabym radę podjąć następną walkę o moją twórczość, gdyby nie Koleżanki, które uwierzyły we mnie, które polubiły moje wiersze ukazujące się w biuletynie?

Mój następny wiersz jest poświęcony jubileuszowi 20-lecia naszej „Agatki”:

RÓŻOWY ŚWIAT

... i znów, dym różowy
za oknami wspomnień,
znów myśli radosne
prowadzą do... domu,
domu... tego drugiego,
gdzie myśli i umysł
zbierają radośnie
milczące marzenia...

...do ciebie nasz klubie
wracamy z radością...
do ciebie, gdzie światła
padają łagodnie...
do ciszy i śmiechu
do łez i radości,
wracamy
jak dzieci do zabaw
w ogrodzie...

...tu wszystkie smutki
odchodzą w niepamięć,
tu ciasto i kawa
inaczej smakują...
tu każde spojrzenie,
to radość istnienia...
i wiemy, że tutaj
odnajdziemy zawsze
chwile ukojenia...

... „Agatko” kochana

żyj nam długie lata,
żeby żadna nigdy już
samotna nie była...
żyj, dzięki Koleżankom,
które własne życie na
pomoc amazonkom
zamieniły...

...chwała Dziewczynom
za serca aniołów...
za pracę, którą przez
lata wykonały...
dzięki za serca, umysły
i życie, którym
się z nami
podzielić chciały...!

...dwudziestolecie
to piękna liczba
i niezliczone
radości chwile,
za które dzisiaj Wam
DZIĘKUJEMY!...
i niechaj ZAWSZE
w „Agatce” gości miłość
i radość,
pomoc i przyjaźń...

Niech nam „AGATA” żyje STO LAT!!!
Moim Wspaniałym Koleżankom Amazonkom

Szczecin, czerwiec 2013 roku

P.s.

Na zawsze związałam swoje serce ze Stowarzysze-
niem Amazonek „Agata” i chociaż od kilku lat, nie
bywam z Wami codziennie, bo tak ułożyło się moje
życie, to zawsze jestem tam myślami i zawsze, gdy-
bym była potrzebna jestem do dyspozycji na tyle,
na ile pozwoli mi stan zdrowia.

Z ogromną i niekłamaną radością i miłością traktu-
ję biuletyn i pisze dla Was.

Składam na Wasze ręce Kochane Dziewczyny gra-
tulacje za już z prośbą o jeszcze oraz podziękowa-
nia za to, ŻE JESTEŚCIE!

Z wyrazami uznania i szacunku
– Joasia ŻurawskaFlemming

OCZY PRZECHODNIÓW

... taki głośny gwar uliczny
i okna kolorami
nadchodzących świąt
błyszczące..., i tylko oczy przechodniów
smutno w dal
wpatrzone..., i uśmiechy zimne, martwe
jak stal...
jakiż to rzeźbiarz,
bez krzty radości tłum
ów wyrzeźbił
i powędrować pozwolił
w świat?
gdzie zamknął uśmiech
i życia radość, gdzie
roześmianych twarzy
blask?
czyżby mgła nicości
pochłonęła już
całkowicie ludzki świat?
tyle radości i piękna
tyleż...
niesie ze sobą święteczny
czar...
otwórzmy oczy,
serca... otwórzmy...!
przecież to
NASZ ŚWIAT
i nasz... radości czas...!

.....

Szczecin, 17 listopada 2012 r.
- Joanna ŻurawskaFlemming

KOBIETĄ BYĆ |

Kobietą być..., to mi się podoba :)

- Nie czytam żadnych instrukcji. Wciskam guziki, aż zadziała.
- Nie potrzebuje alkoholu, żeby narobić sobie obciachu. I bez alkoholu daję radę:-)
- Nie jestem rozkapryszona, tylko „emocjonalnie elastyczna”!
- Najpiękniejsze słowa świata: „Idę na zakupy”
- Nie mam żadnych dziwactw! To są „special effects”!
- Kobiety powinny wyglądać jak kobiety, a nie wytapetowane kości!
- Przebaczyć i zapomnieć? Ani nie jestem Jezusem, ani nie mam Alzheimera!
- My kobiety jesteśmy aniołami, a gdy się nam podetnie skrzydła, lecimy dalej - na miotle! Bo w końcu jesteśmy elastyczne!!!
- To nie jest żaden tłuszcz! To „erotyczna powierzchnia użytkowa”!
- Gdy Bóg stworzył mężczyznę, obiecał, że idealnego faceta będzie można spotkać na każdym rogu....a potem uczynił ziemię okrągłą.
- Na moim nagrobku niech będzie napis: „Co się głupio gapisz? Też bym wolała leżeć teraz na plaży!”
- Tak, tak...my kobiety jesteśmy bowiem jedyne w swoim rodzaju...

WOKÓŁ

... w załamany światła dnia
 wykrzywione bólem twarze
 ... to już nie tylko
 ty i ja...
 to cała kronika cierpienia
 ludzkiego
 ... złowroga cisza,
 wokół już nie ma radości,
 oczodoły wypełnione pustką
 istnienia...
 serca
 drutem kolczastym oplecione
 ... stoimy pośrodku Placu Niewiadomej
 próbując
 raz jeszcze wybrać
 kierunek dalszej drogi...
 ale
 w załamany światła dnia
 już tylko
 bólem wykrzywione
 twarze, ... i ... wiatr...!

*Wszelkie niezadowolenie z tego czego nam brak,
 płynie z braku wdzięczności za to co posiadamy.*

Daniel Defoe - pisarz i publicysta

*Berlin o świcie, 11 sierpnia 2012 r.
 - Joanna ŻurawskaFlemming*

Flamenco



Piknik Na Zdrowie - Jasne Błonia



Taniec brzucha



Gimnastyka rehabilitacyjna



Gimnastyka w wodzie



Spartakiada Amazonek



Nordic Walking na Głębokim



Bal Przebierańców



BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

Adres redakcji:

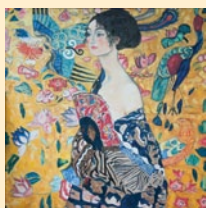
Stowarzyszenie Amazonek "Agata"
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin
tel. 91 48-81-868
e-mail: agata_szczecin@op.pl
www.amazonki.szczecin.pl

Redaktor naczelna:

Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Urszula Olszewska
Marta Małkowska



Dama z wachlarzem

konsultacja: dr Sabina Mikeć

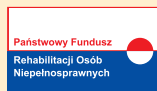
Skład i druk:

Agencja IROGAMI - Jerzy Dmochowski
tel./fax 91 56-41-170
irogami@wp.pl

Stowarzyszenie realizuje swoją statutową działalność dzięki środkom finansowym z Urzędu Miasta Szczecin, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Zachodniopomorskiego oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.



Zachodniopomorskie
morze przygody
www.wzp.pl



Stowarzyszenie Amazonek "AGATA" założone w 1993r.



AGATA
SZCZECIN

numer konta:

MultiBank

69 1140 2017 0000 4002 1286 5586

KRS 0000006292

Obchody 20-lecia objęte są patronatem honorowym:

Prezydent
Miasta
Szczecina

Wojewoda
Zachodniopomorski

Urząd Marszałkowski
Województwa
Zachodniopomorskiego

Polskie
Radio
Szczecin

Telewizja
Polska
Szczecin

Kurier
Szczeciński

