

BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki

*Niemożliwe
nie istnieje*



AGATA
SZCZECIN

25-lecie





Joanna Łukomska

Nieosiągalne nie istnieje - czy można w to uwierzyć?

Można a nawet trzeba. Pół wieku udowodniamy „całemu światu” że tak jest. Swoim życiem, postawą, niezłomnością charakteru, uporem w działaniu i osiąganiu celów, podejściem do ludzi, empatią, mrówczą pracą na rzecz innych ale także i siebie, chęcią do nauki, zmianami w sposobie myślenia i postrzegania świata i w końcu radością dnia codziennego. Mogłabym tak wyliczać długo ale myślę, że po przeczytaniu wszystkiego co zawiera ten nasz ciut inny od poprzednich biuletyn zrozumieją Państwo co miałam na myśli.

Sporo jest tekstów okolicznościowych jak na Jubileusz 25- Lecia przystało. Sięgnęłyśmy też do wcześniejszych, już publikowanych ale warty przypomnienia jak nam się wydaje. Biuletyn już od tak dawna istnieje w naszym agatowym życiu, że nowe członkinie i nowi czytelnicy nie mieli okazji zetknąć się z tym co było kiedyś na naszych łamach.

Tak jak to w życiu ubyło nam też trochę koleżanek. Niezmiernie żal ale takie są koleje losu. Dziewczyny mamy Was zawsze w swej pamięci, na zdjęciach a także w tekstach napisanych przez Was.

Tym razem nie zrobiłyśmy kalendarium jako że przez te wszystkie lata dokładnie opisywałyśmy swoje poczynania. Zainteresowanych odsyłamy do planu pracy na naszej stronie czy do archiwalnych biuletynów. Nie chciałyśmy aby

SŁOWO WSTĘPNE

wyszło z tego opasłe tomisko, które w końcu byłoby nudne- bo ileż można czytać o codziennych, powtarzających się przez lata działaniach. Wypracowałyśmy sobie „markę” i kto nas zna wie, że osiągnęłyśmy to co mamy ciężką pracą z pomocą życzliwych nam osób.

Nie lubimy się chwalić, nie liczymy na profity a jedynie na uśmiech i pogodną twarz kolejnych amatek i dobrych ludzi, których mamy nadzieję nadal spotykać na swojej drodze.

Cieszymy się więc z tych 25-lat jakie były naszym udziałem i odliczamy kolejne lata w dobrym zdrowiu, radości z czynienia dobra dla innego człowieka ufając, że będzie nam dane mieć dalej pomysły, realizować je a także, a może przede wszystkim mieć wielki apetyt na życie, które jest piękne tylko trzeba chcieć i umieć to zauważyć i wykorzystać.

Życzę Wszystkim miłej lektury, odrobiny zadumy nad treścią i wyrozumiałości dla nas nieprofesjonalistek ale z jak olbrzymim zacięciem.

Joanna Łukomska

SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne	1
Zarząd Stowarzyszenia	3
A teraz ciut Historii Zarządu i Współpracowników	4
Ochotniczki	6
Hymn Amazonek	8
XXV-lecie	9
Drogie „Agatki”	11
Do Agaty	12
Amazonki - list z Francji	15
Moje spotkanie z Agatą x2	17
My Agaty	20
Klub	22
Moje spotkanie z kroniką	24
Ale jestem...	26
Szatnia	28
Wstań i idź	29
Opowieść	30
Szuflada	31
Moje życie z agatą w tle	32
Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia	36
Dekada	37
Amazonia	38
Ulubiona pora roku	40
Jestem Ochotniczką	41
Przemyślenia o stowarzyszeniach	42
Odnaleźć radość życia	44
Bał u Amazonek	45
Jednodniowe modelki	47
25-lecie Stowarzyszenia Amazonek AGATA w Szczecinie	48
Wigilia 2001	50
Ze snu w rzeczywistość	52

ZARZĄD STOWARZYSZENIA



PREZES

Ryszarda Olszewska-Łapko



WICEPREZES

Joanna Łukomska



WICEPREZES

Marta Małkowska



SKARBNIK

Bogumiła Kłunejko



SEKRETARZ

Małgorzata Adamska



CZŁONEK ZARZĄDU

Elżbieta Budzyń



CZŁONEK ZARZĄDU

Halina Bednarska



CZŁONEK ZARZĄDU

Krystyna Herman

Komisja Rewizyjna

Bogusława Szponarska
Jadwiga Kuras
Joanna Poczobut

Współpracują z nami:

Kasia Skumiał - rehabilitantka
Kasia Miąłkowska - rehabilitantka
Maria Kotuła Konarska - psycholog
Małgorzata Krause - muzykoterapeutka
Dorota Kowolik - joga i choreoterapia

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 ZESPÓLONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ
AMOENA
POFAM
HEUTHES - WOJCIECH GRZYBEK
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN
POLSKIE RADIO SZCZECIN
KURIER SZCZECIŃSKI

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARZYŃCÓW 1% PODATKU, którym dziękujemy bardzo za zainteresowanie naszym działaniem i za wsparcie.

Wdzięczne jesteśmy i dziękujemy jak zawsze wszystkim, którzy związani są z nami. Za wspałałomyślność, bezinteresowność, życzliwość, szczodrość i zrozumienie naszych potrzeb i działania.

Dziękujemy.

A TERAZ CIUT HISTORII

ZARZĄDU I WSPÓŁPRACOWNIKÓW

Przewodniczące w kolejności pełnienia funkcji:

Elżbieta Wolska-Gruca	Lucyna Blacha	Elżbieta Borzymowska	Dorota Sujak	Ryszarda Olszewska - Łapko
1993 - 1998	1998 - 2003	2003	2004	od 2004

W Zarządzie pracowały:

- Janina Nowak,
- Janina Żyźniewska,
- Zosia Dąbrowska,
- Anna Grunwald,
- Zofia Palczewska,
- Elżbieta Trocha,
- Ewa Hozer,
- Jagoda Skrzyszewska,
- Dorota Sujak,
- Dorota Janiszyn,
- Urszula Olszewska,
- Hanna Miłkowska,
- Irena Adamowicz,
- Anna Miłek,
- Mirosława Mackiewicz,
- Joanna Żurawska Flemming,
- Krystyna Puzoń,
- Janina Koput

W Komisji Rewizyjnej pracowały:

- Morgita Mysona
- Mirosława Szulwińska
- Regina Kirkiewicz
- Irena Tokarska
- Hanna Animucka
- Stanisława Krzywiecka
- Nina Suchorska
- Marianna Kowalik
- Kazimiera Prusak
- Mirosława Mackiewicz
- Kamilia Dowgwiłło
- Janina Kowalczyk
- Anna Borowska
- Bogumiła Kłunejko
- Teresa Targosz
- Danuta Tymińska
- Zofia Ratajczak
- Helena Groszek
- Marta Małkowska

Rehabilitantki:

- Grażyna Tałandziewicz
- Gracjana Cichy (Stefańska)
- Mirka Ziółkowska (Szymańska)

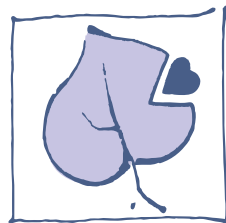
Psycholożki:

- Maria Kotuła-Konarska
- Danuta Wojciechowska
- Danuta Suchanecka
- Beata Kozińska
- Monika Tyszkiewicz
- Iwona Smyk-Kazana

Zajęcia ruchowe:

- Tai chi - Paweł Kijańczyk
- Taniec brzucha - Dorota Hołownia
- Flamenco - Marzena Jaszczak

Stowarzyszenie Amazonek



AGATA
SZCZECIN

25-lecie

Działo się tak wiele na przestrzeni tego ćwierćwiecza, że nie sposób wyszczególniać aby nie pominać czegoś istotnego.

Od początku powstania Stowarzyszenia następował coraz większy rozwój miejsca, ludzi i przysługujących nam amazonkom praw. Cieszyliśmy się niesłabnącym zainteresowaniem, zdobywałyśmy co raz lepsze doświadczenie, pozyskiwałyśmy fachowców, uzyskiwałyśmy status Organizacji Pożytku Publicznego, nagradzano nas, doceniano a Nasze Logo i nazwa zaczęły kojarzyć się jednoznacznie. Z pięknymi kobietami, które wygrały walkę z rakiem, nie narzekają i nie czekają na to co ktoś im ofiaruje ale same pracują nie tylko na swój własny pożytek ale także dla innych. Wielokrotnie opisywano nas w mediach, stałyśmy się rozpoznawalne i zapamiętywane. Za zasługi odznaczano nas, wyróżniano chętnie z nami współpracowano. Tak jest do dziś.

Cieszymy się z tego.

AGATA to rzesza walecznych kobiet którym od początku przyswieca jedno motto. „Niemożliwe nie istnieje” i myślę że kolejne ćwierćwiecze będzie tego dowodem.



OCHOTNICZKI

OCHOTNICZKI CZYNNIE PRACUJĄCE



Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Błaszyńska Jolanta
 Budzyń Elżbieta
 Jardzewska Urszula
 Kowalik Marianna

Kowalska Teresa
 Krupowies Wiesława
 Kuśnierz Bogusława
 Kurtz Maria
 Kusyk Stefania
 Lebioda Dorota
 Lipa Małgorzata
 Lniak Hanna
 Łapko Ryszarda
 Łukomska Joanna
 Małkowska Marta
 Marek Barbara
 Ratajczak Zofia
 Sobczyk Alicja
 Sobiech Ewa
 Szponarska Bogusława
 Wójtowicz Karina



Ochotniczki - to kobiety, które przeszły leczenie raka piersi, są w pełni sprawne fizycznie i psychicznie. Są odpowiednio przygotowane, przeszkolone przez psychologów i fizjoterapeutów wg wskazań UICC (Union Internationale Contre le Cancer- Międzynarodowa Unia Walki z Rakiem) i ich agendy Reach to Recovery International.

Bycie w Stowarzyszeniu to wzajemne wsparcie, przebywanie razem, wspólna rehabilitacja, spotkania, życzliwa atmosfera, wzajemna akceptacja, poczucie bezpieczeństwa. Daje to siłę i pomaga zwalczyć uczucie izolacji i osamotnienia w chorobie. Z upływem czasu pozwala cieszyć się z dawania innym tego, co uzyskało się na początku zaraz po operacji, często jeszcze w szpitalu. Będąc Ochotniczką spłaca się swoisty dług zaciągnięty kiedyś, gdy wcześniej ktoś pomógł otrząsnąć się z szoku, beznadziei, podnieść głowę, spojrzeć optymistycznie i dojrzeć przed sobą przyszłość. Może czasem trudną ale realną. Tak działa nasza duma - Ochotniczki. Jak wiele znaczy i daje spotkanie z kobietą radosną, zadbaną i uśmiechniętą wiemy same jak i z relacji Pań, które po leczeniu przychodzą do nas i zostają na dobre i złe.



HYMN AMAZONEK

W SERCU WAS LUDZIE NOSZĘ
W SERCU ZA WAMI PROSZĘ
Z SERCA PIOSENKI ŚPIEWAM
W SERCU URAZY NIE MAM

REF. NIE MA RZECZY, NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH,
WSZYSTKICH LUDZI USZCZĘŚLIWIĘ,
TYLKO DAJ MI PANIE PROSZĘ SKRAWEK NIEBA
I NIC WIĘCEJ I NIC WIĘCEJ MI NIE TRZEBA.

SERCEM DO WAS PRZEMAWIAM
SERCE MIŁOŚCIĄ ZAPRAWIAM
DO SERCA TROSKI ZBIERAM
SERCE ME DLA WAS ZAMIERA

REF. NIE MA RZECZY.....

Stowarzyszenie Amazonek



Logo

My Amazonki, czujemy się też tak trochę jak ten liść nadszarpnięty. Nam też ucięto kawałek ciała, mamy tę świadomość. Ale poza tym, jesteśmy takie same a może jeszcze bardziej umiemy cieszyć się i korzystać z życia. Pracujemy, jesteśmy żonami, matkami, kochamy i jesteśmy kochane. Emanuje z nas siła, nadzieja i pogoda ducha.



Ryszarda Łapko

Szczecińskie amazonki świętują swój kolejny Jubileusz. To 25 lat temu koleżanki, założycielki stowarzyszenia dotkliwie odczuwały potrzebę wspierania się nawzajem i potrzebę rehabilitacji po radykalnych operacjach raka piersi. Już w założycielskim statucie stowarzyszenia zapisano, obok rehabilitacji psychofizycznej członkiń, wspieranie kobiet tuż po operacjach na szpitalnym oddziale onkologicznym. Po roku działalności stowarzyszenia, pierwsze przeszkolone specjalistycznie Ochotniczki rozpoczęły, dzięki zrozumieniu i życzliwości Dyrekcji szpitala onkologicznego na Gołębini, swoją misję niesienia pomocy operowanym kobietom. Jak ważna jest rola Ochotniczek mogła przekonać się każda z nas, która spotkała się z pomocą na szpitalnym łóżku.

Kolejnym ważnym celem naszej działalności, który od początku realizujemy jest edukacja amazo- nek. Zdobyta wiedza na temat nowotworu piersi, metod leczenia, dalsze rokowania, dają kobietom poczucie bezpieczeństwa i wiarę w skuteczne le- czenie i nadzieję na dalsze dobre życie.

Niemal od początku naszego istnienia, wiele czasu poświęcamy działalności profilaktycznej prowa- dzonej przede wszystkim wśród młodzieży szkół ponadpodstawowych ale także wśród kobiet zdro- wych w różnych instytucjach i zakładach pracy.

Dzięki amazonkom zmieniło się postrzeganie choroby, która, 25 lat temu była przez większość kobiet ukrywana i najczęściej uznawana za śmier- telną. Grupa daje zawsze siłę i odwagę i to my ciągle udowadniamy, że raka piersi nie należy się wstydić. Amazonki zaczęły wychodzić do społe-

XXV-LECIE

czeństwa, do zdrowych kobiet, do młodzieży żeby pokazać, że rak piersi to choroba przewlekła, którą można skutecznie leczyć, pod warunkiem, że nie będzie się uciekać od badań profilaktycznych.

Wymienione podstawowe cele naszej działalno- ści przez lata uzupełnialiśmy mnóstwem zadań szczegółowych. Nie będę ich wymieniać, bo każ- dego roku są spisane w naszym Biuletynie a jest bardzo dużo.

Sukcesem Stowarzyszenia jest licząca 200 człon- kiń grupa, która chce wspólnie ćwiczyć, odpoc- czywać, podróżować, pielgrzymować, bawić się, bywać w filharmonii, teatrze, operze, kinie i po- magać innym. Sukcesem jest też atmosfera przy- jaźni, życzliwości, ciepła i optymizmu. W tak dużej grupie zawiązały się przyjaźnie i koła zaintereso- wań, rozwinęły się różne umiejętności i talenty pisarskie, malarskie i plastyczne. Nauczyłyśmy się smakować życie.

Wszystkie kolejne Zarządy Stowarzyszenia były bardzo skuteczne w aplikowaniu o środki finanso- we i dzięki temu przez 25 lat nawet na jeden dzień nie przerwałyśmy naszej działalności rehabilitacyj- nej. I to też jest sukces naszego Stowarzyszenia.

Przy tak rozbudowanej działalności Stowarzysze- nia, 8 osobowy zarząd pracuje przez 5 dni w tygo- dniu w naszej siedzibie i żeby zrealizować wszyst- kie zadania, wiele pracy wykonuje jeszcze w domu. Nad prawidłową pracą zarządu czuwa 3 osobowa Komisja Rewizyjna. Bardzo dziękuję koleżankom za ofiarną i bezinteresowną pracę. Słowa uznania i szacunku kieruję do naszych Ochotniczek, któ- re każdego roku pomagają kilkuset pacjentkom w szczecińskich szpitalach. Nie korzystałybyśmy tak często z przybytków szczecińskiej kultury, gdy- by nie wiedza i poświęcenie naszej koleżanki „od kultury”. Historię Stowarzyszenia przez 25 lat spi- sywały dwie kompetentne i wszechobecne kroni- karki. Jest też ogromna ilość koleżanek pełniących systematyczne dyżury w siedzibie Stowarzysze- nia, biorących udział w bardzo wielu akcjach i pik- nikach profilaktycznych, zawodach sportowych i spartakiadach, godnie reprezentując naszą orga- nizację na terenie naszego regionu i kraju. Wielkie dzięki dziewczyny.



„nasza Basia Kochana”

Szczególne słowa podziękowania i uznania chcę skierować do osoby wyjątkowej w naszym Stowarzyszeniu. To „nasza Basia Kochana”, która pracuje z nami od 15 lat. Jest każdego dnia, zawsze życzliwa i gotowa nieść pomoc koleżankom. Basia jest „mózgiem” i koordynatorem wszystkich projektów realizowanych przez Stowarzyszenie i nie wyobrażam sobie, że mogłybyśmy funkcjonować tak dobrze bez jej z nami obecności.

Naszym atutem jako stowarzyszenia jest świetna, najwyższej klasy kadra prowadzącą wszechstronną rehabilitację psychofizyczną członkiń, bo to dzięki niej tak chętnie uczestniczymy we wszystkich zajęciach.

Nasze działania nie byłyby możliwe bez życzliwego wsparcia osób i instytucji i mediów oraz ogromnej liczby darczyńców 1% od podatku. Dziękujemy wszystkim serdecznie.

Jakie mamy plany na kolejne lata naszej działalności? Nie obniżyć lotów dopóki siły nie zabraknie i zdrowie pozwoli.

Z okazji Jubileuszu naszego Stowarzyszenia życzę koleżankom tego co dla każdej z nas najważniejsze – DOBREGO ZDROWIA !!

• • • • •

My Amazonki

My spod sztandaru Świętej Agaty
 Co nas ubywa jakby na raty.
 Co nam zabrano z wyroku nieba
 Nadrobić miną i duchem trzeba.
 Nieba są dla nas całkiem łaskawe,
 Życie się robi bardziej ciekawe-
 Słońce jaśniejsze, kwiaty barwniejsze
 My pośród ludzi jako te gejsze...
 Mądre, powabne i całkiem zgrabne.
 I co istotne, uważne takie,
 Jak nigdy dotąd miłe kochane,
 Sposród ogółu same wybrane.
 Każdy wschód słońca jak narodziny,
 Życia nowego, pośród rodziny,
 Sióstr, smugą cienia też doświadczonych
 I darem serca hojnie darzonych.
 Ażeby sobie dodać dzielności
 Wierzmy bardzo w moc Opatrzności,
 Która pamięta o każdej córce
 I patrzy na nas siedząc na górze.
 Patrzy i widzi jak się trudzimy,
 Jak się leczymy i jak tańczymy
 Ażeby nasze dzieci i wnuki
 Sposobu życia brały nauki.
 Aby wiedziały i przykład brały
 Z babci, co dzielna i silna była
 Pełna miłości, pełna wdzięczności,
 Jak długo mogła, tak długo żyła.
 W drogę sandały uszykowała,
 Czas życia dany porządkowała
 Według nowego klucza ważności,
 Dając pierwszeństwo sprawom miłości.
 Czucie przyjaźni też ważne było,
 Choć się czasami gdzieś pogubiło.
 Odnaleźć trzeba niektóre sprawy
 Nie dla próżności, nie dla zabawy.
 Mając na względzie ducha potrzeby
 Starać się bardzo o to ażeby
 Powiedzieć młodszym co ma swą wartość,
 Że najważniejsza serca otwartość.
 Otwartość serca na innych ludzi,
 Bo każdy człowiek bardzo się trudzi,
 Aby swe życie godnie przeżywał,
 Doszedł do celu i odpoczywał.

Na dziesięciolecie Stowarzyszenia Kobiet po
 Mastektomii „AGATA” w Szczecinie.
 Krysia Staniszevska, 2003r.

| DROGIE „AGATKI”



Marta Małkowska

Drogie „Agatki” chcę podzielić się moimi refleksjami na 25-lecie działania Stowarzyszenia.

Do Stowarzyszenia wstąpiłam w 2007 roku we wrześniu. Operację miałam 18 czerwca tegoż roku. W bieżącym roku w czerwcu minie 11 lat. W tym minionym okresie dużo działa się w moim życiu. Pracowałam zawodowo, rehabilitowałam się i udzielałam się pracując w Stowarzyszeniu, najpierw w Komisji Rewizyjnej, a potem w Zarządzie. Doświadczenie zawodowe bardzo się tu przydało. W 2011r. przeszłam na emeryturę i od tego momentu czas jakby przyspieszył. Rok za rokiem mijał w iście kosmicznym tempie. Po drodze było 15-lecie, uroczystość, którą przeżywałam chyba najpełniej, była to pierwsza moja taka uroczystość w Stowarzyszeniu. No cóż byłam wtedy o 10 lat młodsza i jeszcze pracowałam zawodowo. Przejścia z tego okresu pozostały do dziś. Potem było 20-lecie. Ale wtedy pracowałam już w Zarządzie i obowiązki społeczne przyćmiły trochę radość świętowania. Ważne było, by wszystko przebiegało w należyтым porządku i by nic nie zawiodło. Ostatnie 5 lat przeminęło tak szybko, że aż trudno w to uwierzyć. Wierzę jednak, że spotkamy się na tej uroczystości w takich samych nastrojach jak przy dwóch poprzednich. Cieszę się, że doczekałam takiego święta – bo to sukces wielu z nas, które przeszły tę chorobę. W ostatnich latach przybyło dużo nowych członkiń, ale też sporo ubyło. W taki czas wspominamy te koleżanki, które z różnych

przyczyn od nas odeszły. Ale cieszymy się, że jest jeszcze wiele takich, które pamiętają jak powstało Stowarzyszenie, ba, były jego założycielkami. Wszystkie kochamy życie i chcemy by ono trwało jak najdłużej, dla nas samych i naszych bliskich. Przewycięzanie choroby, własnych słabości i nowych ograniczeń nadaje sensu wszystkiemu co robimy dla siebie i dla innych pracując społecznie. 25 lat to piękny jubileusz, ale nie zapominajmy, że samo się nic nie dzieje. To ludzie pracujący na jego rzecz byli duszą i napędem. Im wszystkim chcę od siebie podziękować, bo gdyby ich nie było, to nie byłoby dzisiaj świętowania. Dziesięć lat temu pisząc wiersz na 15-lecie złożyłam życzenia:

„Więc życzymy sobie wzajemnie sensu, co między słowami

zawiera każdy dzień życia, gdy tęczą kolorów nas nami”.

Są one nadal bardzo aktualne, gdyż to właśnie wypowiedane słowa często nadają sens naszemu życiu. Dlatego też życzę nam wszystkim zdrowia oraz spokojnego, radosnego i sensownego przeżywania dalszych lat życia. A dzisiaj świętujemy nasz Jubileusz.

Wszystkiego najlepszego.

Marta Małkowska

• • • • •

Zaczarowanie

Nie odchodź

Miły daleko

Nie odchodź

Miły wcale

Daj rękę

Abym mogła

W swej dłoni

Trzymać ją stale

21 maja 2001.

DO AGATY |



Joanna Żurawska Flemming

Do „Agaty”

..... już lat 25..., a gdy ciebie poznałam, byłaś „małą dziewczynką”.

Miałaś 12 latek, ale za sobą już długie lata pomagania kobietom potrzebującym serca i wsparcia psychicznego.

Powitałam przyjaźń z tobą wierszem pod tytułem:

BŁĘKITNE ANIOŁY

*A cóż to za śmiechy
Za ścianą
To Błękitne Anioły
Tańczą tango
Tango rozpacz z radością
We dwoje
Tango
Które porywa w otchłań
Serce moje
Tango życia
I śmierci tango
Jak motyle
Pośród nocy
Tańczą i tańczą
Błękitne Anioły*

Był grudzień 2005 roku i dzień moich Urodzin. Zbliżały się „Agatko” Święta Bożego Narodzenia.

Poprzednie święta, przez trzy lata mojego życia, były naznaczone bólem i strachem.

Od chwili, gdy zaprzyjaźniłam się z tobą i twoimi Błękitnymi Aniołami w moim sercu zagościła radość z istnienia świata i ten uśmiech codzienności, który tak bardzo ułatwiał spojrzenie na rzeczywistość.

Przyleciał do mnie czar kochania ludzi, za to, że po prostu są.

Byłam z tobą i przy tobie, gdy kończyłaś 15 lat. Tyle radości, smutków, pomocy i życia było w tobie.

Cała Polska знаła „moją Agatkę” i gratulowała osiągnięć.

Wówczas i ja byłam tak blisko, że już bliżej być nie można.

Były słowa niewypowiedziane, które milczeniem przerywały ciszę.

Chociaż nikt ich nigdy nie słyszał, to ja ciągle je słyszę.

Były miejsca ważne, by ukryć marzenia i były lzy cierpkie, które

serca nasze obmywały z cierpienia. Myśli piękne i smutne oraz czas, który

nasze myśli zmieniał. Zapadały wówczas głęboko, gdzieś na dnie nicości.

Były w tobie „Agato” serca, których nigdy i nic nie zmieni.

Serca te zła nie znają, bo stworzone są do czynienia dobra i niesienia miłości.

Czas szybko zabierał dni, miesiące i lata.

Żegnały się z nami niektóre Anioły Błękitne.

Tylko ty „Agato” trwałaś i ciągle wносиłaś w codzienne życie

radość, nadzieję i miłość do świata.

Serca spokojne nadal czekały, podglądając zbląka-
ne myśli, ukryte w kryształach
wspomnień, a gdzieś daleko, gdzieś na krańcu
świata, znów rodziły się
marzenia o szczęściu.
Były tak blisko, a tak daleko. Dalej niż sięga myśl
zawodna. Dalej niż serca nie
się płacze.

To ty „Agatko” sprawiłaś, że nie uległy rozłące.
Zatrzymałaś w sercach swoich Amazonek zapachy
radości z chwil razem
przeżytych. Zatrzymałaś marzenia i myśli skryte.
Odnalazłaś w ramionach,
czasami trudnej, terazniejszości radość istnienia.

I to droga „Agato” jest prawdziwe życie.

Masz „Agatko” kochana już 20 lat i ciągle radością
napelniasz serca.

Zaś ja, twoja cicha „wspólniczka” słowa sercem pi-
sane tobie poświęcam.

Oczarowana istnieniem piękna, przymykam po-
wieki i zaglądam w głąb
myśli zaczarowanych.

Czas nauczył nas wszystkie pokory i nie oczekuje-
my zbyt wiele.

Kochamy każdą cząstkę świata, który podarował
nam los.

Zauroczone pięknem istnienia, jesteśmy wszyst-
kie, jak źródło

nienasyceń.... Jesteśmy i żyjemy, żyjemy i jeste-
śmy, jak woda i ogień.

Jak niebo i ziemia.

A czas płynie i płynie.

Niekiedy przychodzą chwile, gdy znów czujemy
dotyk promieni,

jak dotyk słońca, przenikające w głąb naszych ciał.

To one nas leczyły, dając nadzieję dalszego życia.
Cierpiałymy na jawie i we śnie w oczekiwaniu na
wyzdrowienia cud.

Wierzyłyśmy, że nam się uda, bo to nasza wiara
w cud, czyni cuda.

PROMYK NADZIEI

w słowach prostych

promyk nadziei

ci przesyłam

na dni piękne i radosne

na marzeń spełnienie

na piękną

kochaną wiosnę

żeby wokół

szczęśliwie było

i po prostu cudnie

to wszystko

wysyłam do ciebie

w piątkowe przedpołudnie

<3 <3 <3 <3 <3

„ ...tak szybko mijają chwile, jak potok płynie
czas....”

Uplęnęło następnych pięć lat, a słońce zaczęło
zbierać promienie do koszyczka snu.

Czas niekiedy niszczy marzenia, o dniu spokojnym.
Każde słońce kiedyś zachodzi i każde światło kie-
dyś gaśnie.

Słońce chowa już swoje promienie wspomnień do
koszyczka, w którym mieszka sen.

Jutro powinno być piękniejsze od dzisiaj, więc do
spotkania znów.

Kochamy ciebie życie i może chciałobyśmy kochać
mniej, ale nie umiemy.

Może chciałobyśmy kochać mądrzej, ale nie potra-
fimy.

Dziękujemy tobie życie za to, że jesteś z nami.

Spójrz! już lat 25 :)

Lata przemijają, a ty ciągle w biegu „moja Agatko”.
I jak ciebie nie kochać, skoro los połączył nas tak
cudnie.

Bo tak trochę dzięki tobie, jestem taka, jaka jestem.

Dziękuję tobie „Agatko”, za wszystko, co mi poda-
wałaś.

MÓJ LOS

*Obdarowałeś moje oczy
obrazami ze snów*

*A moje uszy
śpiewem Aniołów*

*Obdarowałeś moje serce cudem
odnajdywania skarbów*

*Którymi są
ukochane istoty*

*Obdarowałeś moje włosy
Zapachem północnego wiatru*

*A mój umysł odszukiwaniem
Zagubionych miłości*

*Jesteś moim losem
i dziękuję tobie za to
że mnie odnalazłeś*

*Z wyrazami szacunku i życzeniami
pięknych i owocnych lat dalszej pracy*

*Stowarzyszeniu Amazonek „Agata” w Szczecinie
- Joanna ŻurawskaFlemming*

• • • • •

OBOOK
PRZEZNACZENIA

*nie obiecuj
nie dawaj nadziei
gdy wiesz
że nie dotrzymasz słowa*

*odejść
jak odchodzi noc
zabierając ze sobą sny*

*bo od dzisiaj
nic już nie należy do nas*

*odebrałeś nam
prawo współodczuwania
życia obok*

*przestworza karmią się
naszą przeszłością
bez jutra
bez dzisiaj*

beznadziejnie

*wracam do siebie
do mojego życia*

*zaś ty tak
jak chciałeś jesteś wolny
jak ptak*

*tylko
czy na pewno losie nasz
miało być
właśnie tak?*

Joanna Żurawska Fleming



Mira Ziółkowska

Mes chères Amazones !!! Moje drogie Amazonki !!!

Dzisiaj jest niedziela – 11 marca 2018 roku. Przed chwilą wyłączyłam palnik, na którym stoi garnek z „GOŁĄBKAMI” według przepisu mojej mamy. Przez uchylone okno w kuchni słyszę śpiew ptaków i czuję zapach przedwiośnia...

Moja podróż sentymentalna zaczęła się długo przed tym dniem, w którym zaczęłam pisać list do Was.

W tym roku obchodzicie szczególnie Jubileusz - 25 lecie istnienia Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” w Szczecinie. Każdy jubileusz skłania do refleksji, wspomnień i przemyśleń. Właśnie mija 25 lat od kiedy grupa pełnych zapału kobiet powołała do życia.

Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”, które łączy i obdarza opieką kobiety w trakcie i po leczeniu onkologicznym raka piersi. 25 lat i cały czas nadrzędny cel – POMAGAĆ INNYM.

Z okazji tak pięknego Jubileuszu pragnę złożyć Pani Prezes Ryszardzie Olszewskiej – Łapko, a także założycielkom stowarzyszenia, całemu zarządowi, ochotniczkom oraz zespołowi współpracowników i wszystkim Amazonkom, najserdeczniejsze gratulacje i wyrazy uznania. Wasza energia, chęć działania oraz serce otwarte dla drugiego człowieka pozwalają pokonać wiele trudnych sytuacji, z którymi spotykacie się na co dzień. Z całego serca życzę Wam niesłabnącego zapału, zdrowia, pomyślności oraz odwagi w podejmowaniu nowych wyzwań a także kolejnych udanych lat życia. Życzę Wam również szczęścia oraz wytrwałości w realizacji zamierzonych planów.

AMAZONKI

LIST Z FRANCJI

Żegnając się z całą grupą Pań w Stowarzyszeniu Amazonek „AGATA”, miałam ogromny mętlik w głowie... Po 8 pięknych latach, które spędziłam z Wami musiałam sprostać nowemu wyzwaniu, które pojawiło się na mojej drodze życia. W ciągu tych 8 lat naszych spotkań nastąpiło wiele momentów przełomowych zarówno dla mnie jak i dla Was. W 2009 roku powitałyście mnie z dużą życzliwością. Dzięki intuicji zawodowej Kasi Skumiał, weszłam w szeregi Pań ze Stowarzyszenia Amazonek „AGATA”. Od pierwszego dnia naszej współpracy czułam duże wsparcie ze strony wszystkich współpracowników i członkiń. Z biegiem czasu przychodząc do pracy czułam się w niej prawie jak domu. Ta rodzinna atmosfera dodawała mi odwagi i energii by realizować nowe cele życiowe.

W trakcie naszej współpracy rozwijałam się jako fizjoterapeutka, dojrzewałam jako człowiek i zdobywałam doświadczenie jako kobieta. Skończyłam studia, wyprowadziłam się z rodzinnego domu, wyszłam za mąż i popłynęłam dalej... za głosem mojego serca. Wychodząc za mąż nie podejrzewałam, że za rok o tej samej porze będę żyła w innym kraju.

Z uśmiechem na twarzy i ciepłem w sercu wspominam nasze spotkania u „AGATEK” i z „AGATKAMI”. Nasza gimnastyka grupowa na sali prowokowała mnie do pewnych zmian. Zmieniałyśmy tło muzyczne, zmieniałyśmy tempo ćwiczeń, zmieniałyśmy jakość ćwiczeń, zmieniała się nasza kondycja, nasze emocje i nasz sposób myślenia... Pewne zmiany przychodziły z automatu a na inne musiałyśmy dużo i długo pracować. Widząc wasz entuzjazm i wytrwałość w podejmowaniu kolejnych wyzwań czułam, że dzięki pracy i determinacji rozwijają się wasze i moje możliwości. Oglądając zdjęcia z naszych wypadów „Nordic Walking” cieszę się, że podczas tych wspólnych marszów po zielonych ścieżkach Szczecina mogłyśmy pobyc bliżej natury i bliżej siebie. Wielokrotnie podczas „sesji drenażu” i w „czasie przerwy śniadaniowej” dzieliłyśmy się ze sobą swoimi przeżyciami, ob-

serwacjami, refleksjami... Były momenty śmiechu, radości, smutku, płaczu a czasami i złości. Z głębi serca dziękuję za wszystko.

Jeszcze raz dziękuję za radosne powitanie mnie w nowej roli kobiecej :

Madame Ziółkowskiej oraz za wzruszające pożegnanie mnie w ostatnim dniu naszej współpracy.

Z uśmiechem na twarzy i z łezką w oku oglądam zdjęcia i nagrania z tych spotkań i za każdym razem czuję tą radość i ciepłą atmosferę, którą tworzyście bardzo spontanicznie. Czas spędzony z Wami był dla mnie okresem dojrzewania i transformacji. Pozytywna energia, która pchała mnie do przodu w tym co robiłam, napędza mnie również w tym co robię dzisiaj.

Dzisiaj żyję i pracuję we Francji. Codziennie uczę się języka francuskiego ,tutejszej kultury oraz tutejszych obyczajów. Staram się przyjąć od życia to co najcenniejsze. Początki nie są łatwe... ja o tym wiem i Wy o tym wiecie. Strach przed nieznanym i walkę z własnymi ograniczeniami gaszę racjonalnym podejściem do sprawy: jak nie pójdzie w ten sposób to znajdzie się inny sposób- tego nauczyłam się w Polsce. Przyjmuję to życie takie jakim ono jest. Zostałam wrzucona na głęboką wodę i płynę tzw. „stylem dowolnym”. Podejrzewam, że mój behawioryzm spodobał się tutejszym „tubylcom”, ponieważ wiele rzeczy udaje mi się załatwić prawie bez słów. Na szczęście moja motywacja i regularne ćwiczenia ciała i umysłu pchają mnie do przodu. Z dnia na dzień dowiaduję się czegoś nowego o sobie i o Świecie. Nostryfikacja mojego dyplomu fizjoterapeuty we Francji wymagała ode mnie odbycia pół rocznego stażu zawodowego na pięciu oddziałach klinicznych. Był to dla mnie kolejny okres wielkich przemian. Poznałam specyfikę pracy tutejszych fizjoterapeutów od momentu narodzin człowieka do okresu jego późnej starości. Podczas mojej pracy tutaj było dużo sytuacji stresowych, ale zaraz po nich pojawiały się momenty pełne radości i wzruszeń. Jestem coraz pewniejsza w tym co robię oraz czuję i wiem, że wszystko pójdzie w dobrym kierunku.

Z głębi serca dziękuję Wam Kochane „Agatki” za przepiękne gesty sympatii oraz wszystkie słowa i sytuacje, które są dla mnie wspianiałymi pamiątkami. Jestem wdzięczna za tak duże grono przyjaciół, ponieważ w Stowarzyszeniu Amazonek „AGATA” czułam się jak w grupie bliskich i życzli-



wych mi ludzi. Z okazji Waszego Jubileuszu udało mi się trafić na wiersz, który przesyłam wraz z gorącymi uściskami.

Mira Ziółkowska

*„Specjalnie Wam dziękuję dziś,
Wiązanką pięknych życzeń,
Życzę by każda nowa myśl,
Wyzbyła się goryczy,*

*Uśmiech słoneczny niech, co dzień,
Promieniem twarz Wam zdobi,
By nigdy nawet nikły cień,
Przykrości nie mógł zrobić,*

*Zdrowie przyplływem nowych sił,
Niech hojnie wszystkich darzy,
Żeby pogodny uśmiech lśnił,
Malując uśmiech twarzy.*

*Szczęścia, choć jeden mały łut,
W zapasie niech zostanie,
Bo trudno liczyć jest na cud,
Jeśli go nie ma w planie.”*

(Jarmolstan)

• • • • •

MOJE SPOTKANIE Z AGATĄ X2



Maria Kotuła Konarska

Moje Spotkanie z AGATĄ razy dwa - do dziś.

Pragnę się spotkać z Wami w Biuletynie by tą drogą z racji wielkiej Uroczystości 25-lecia istnienia Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” w Szczecinie powspominać trochę.

Cieszę się na spotkanie ale mam dylemat- bo jak przy ograniczonych możliwościach i wymogach dziennikarskich ująć wszystko co się zdarzyło, przeżyło, przemyślało, zrealizowało, podało w wątpliwość, radowało serce, stawiało nowe cele, cieszyło się trwaniem etc- w dwukrotnym odległym czasie ale trwającym do dziś, niezwykle wartościowym i twórczym moim spotkaniu ze Stowarzyszeniem Amazonek.

Przeżywam wiele bardzo zróżnicowanych emocji bo chciałabym wyrazić tak wiele a i miejsca w Biuletynie tak mało. Proszę więc Was o wyrozumiałość - nie opowiem wszystkiego co pamiętam i chciałabym opisać, ale zawsze możemy do tego wrócić w bardziej kameralnych warunkach. Myślę, że takie spotkanie mogłoby być bardzo interesujące i twórcze, odprężające i integrujące grupę. A więc do takiego spotkania a tymczasem odrobinę wspomnień historycznych z refleksjami - po krótce.

Moje pierwsze spotkanie z Amazonkami miało miejsce w latach 1993-1995. Poproszono mnie o zajęcia indywidualne i grupowe- w siedzibie przy Bogusława. Było to dla mnie wielkie wyzwanie. Podziwiałam i z szacunkiem patrzyłam na młodą, piękną kobietę, która organizowała grupę pań po operacji raka piersi w Stowarzyszenie- pań, które przeżyły wielką traumę, które musiały zmierzyć się z lękiem przed utratą życia na skutek choroby, które chciały się podnieść, uwierzyć, że uda się ją pokonać, posprzątać swoje życie, być może zmienić jego jakość i być szczęśliwą. Ten wielki trud powołania Stowarzyszenia do życia podjęła p. Elżbieta Gruca - prawnik- adwokat- amazonka, która tworząc to wiedziała, że spotkania pań które łączą podobne przeżycia, zrozumienie ich, umiejętność wzajemnego wsparcia da im nową szansę. Pani Elżbieta jak sądzę scementowała grupę i dała jej szansę na trwanie. Pamiętam z tego czasu moje spotkania indywidualne, bardzo poruszające i pouczające, które upewniły mnie, że w procesie zdrowienia ogromną rolę odgrywa psychika i poczucie wsparcia. Niestety nie mogłam długo „bawić” w życiu grupy, ale wewnątrz czułam, że jeszcze wrócę. Być może tylko do problemu ale może i do grupy.

I stało się. Minęło wiele lat i nagle przychodzi prośba-propozycja ze Stowarzyszenia o ewentualne wsparcie psychologiczne amazonek. Jest chyba rok 2009-2010. Spotkanie i rozmowa Przewodniczącą Ryszardą Łapko przy aprobacie pozostałych osób z zarządu, obrazuje mi aktualną sytuację Stowarzyszenia, jego pracę i wielkie możliwości niesienia pomocy. To był trudny okres w moim życiu ale ucieszyłam się bo wiedziałam, że jeśli postaram się pomóc z całych sił i wiedzy i pomogę nawet niewielu to i sobie pomogę. Dając innym z serca zmniejszasz swoje cierpienie. I tak też było.

Podjęmuję się spotkań indywidualnych i grupowych w postaci warsztatów psychologicznych, prowadzę wykłady na interesujące was te-



maty. Początek nie jest łatwy. Trzeba przełamać lody. Uczymy się siebie nawzajem. Kieruję na psychoterapię dzienną jeśli jest taka potrzeba i wola zainteresowanej. Prowadząc psychoterapię indywidualną próbuję pomagać ale i bardzo wiele od was otrzymuję. Uczę się na waszym życiu, na waszych przykładach, przeżyciach jak coraz lepiej pomagać włączając w to swoją wiedzę i radość bycia z Wami. Jesteście mi bliskie. W tym czasie wyjeżdżamy razem na turnusy rehabilitacyjne (ochotniczki) nad morze (Międzywodzie, Kołobrzeg) i w góry -ostatnio Polanica Zdrój. Wszędzie tam jest czas na indywidualne spotkania, na których próbujemy rozwiązywać nieraz bardzo trudne problemy osobiste, jest czas na rehabilitację zabawę i odpoczynek, spacer i długie oczyszczające rozmowy. Zdarzają się czasem małe nieporozumienia, które potraficie rozwiązywać bez zranienia. Wspaniale jest być z wami i patrzeć jak porywacie do tańca i szampańskiej zabawy spontanicznie i z radością pensjonariuszy ośrodka w którym gościmy (niezapomniany Kołobrzeg). Świetnie się bawicie jednocześnie lecząc się- taniec jest psychoterapią a wydaje mi się, że też stał się dla Was stałą potrzebą wyrażania siebie- to bardzo dobrze.

Polanica Zdrój - Halinka Bednarska świetnie nas prowadzi i organizuje nasze życie w Pensjonacie- Cieszymy się ze spacerów, rozmów terapeutycznych i świetnie się bawimy na wieczorkach tanecznych a po powrocie dużo rozmawiamy planujemy następne wyjazdy jeśli znajda się na to środki ale to już Zarząd dba o to najbardziej - wspaniałe dziewczyny , które pełnią swoje role najlepiej jak potrafią dbając o Was.

Och, życie kocham cię nad życie

*Kocham cię życie
poznawać pragnę cię w zachwycie
choć barwy ściemniasz
wierzę w światełko które rozprasza mrok.*

*Wierzę w niezmiennność nadziei
W światełko na mierzei
Co drogę wskaże we mgle.
Nie zdradzi mnie.
Nie opuści mnie.*

*A ja szepnę skrycie
Och życie kocham cię nad życie.
Choć barwy ściemniasz
Choć tej wędrówki mi nie uprzyjemniasz
Choć się marnie odwzajemniasz.*

*Kocham cię życie
Kiedy sen się kończy, 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 swój niepokój.
Chcę w jego wzroku
Dojrzeć to światełko które sprawi
Że on powie jak ja.*

*Uparcie i skrycie
och życie, 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 w zachwycie.
I spotkać człowieka,
Który tak życie kocha
I tak jak ja
Nadzieję ma...*

/sł. W. Młynarski/

Lubię u Was być. Zrobienie dla mnie herbaty zawsze mnie wzrusza, niezmiennie.

A najważniejszy dzień w roku - Wigilia i Dzień Wolontariusza kiedy spotykamy się w wielkim gronie, zjednoczeni miłością i niezwykłością tego dnia, który jednoczy wszystkich ludzi na świecie, kiedy potrafimy naszą miłość i uczucie wyrażać dając je innym - to wielkie przeżycie.

Bywają też chwile trudne, kiedy dotykamy straty, straty na zawsze- kiedy żegnamy nasze koleżanki odprowadzając je do Domu Pana - to że jesteśmy razem dodaje nam siły pomimo wszystko - a może właśnie dlatego.

W moich spotkaniach z Wami próbuję mówić o tym jak znaleźć spokój i zadowolenie w czasach tak pełnych niepokoju i pośpiechu jak obecnie a raczej o tym, jak te wartości odkryć na nowo, ponieważ w każdym z nas drzemią źródła spokoju i zadowolenia - bez względu na to jak bardzo czujemy się uwięzieni i rozdygotani wewnątrz. Odczuwamy dziś dotkliwy brak i nagłą potrzebę pewnego nieuchwytnego a jednak ważnego elementu. Czasem intuicja bardzo wyraźnie nam podpowiada, że to czego nam najbardziej brakuje- TO MY SAMI - nasza chęć lub zdolność pełnego zaistnienia we własnym życiu i do przeżycia go tak, jakby było naprawdę ważne. W jednym momencie który istnieje czyli teraz. Intuicja podpowiada nam również, że zasługujemy na to by żyć w ten sposób i że jesteśmy do tego zdolni. To bardzo odważne przecucie. Ma ogromne znaczenie, mogłoby nawet zmienić świat. Namawiam Was na taką uważność bo ma ona ogromny wpływ na zdrowie samopoczucie i szczęście - ale taka uważność to nie tylko dobry „pomysł” - jej uprawianie to proces, który z czasem rozwija się i pogłębia. Sprawdzisz co się dzieje kiedy zaczniesz być uważny - działasz z życzliwością, empatią wobec siebie i innych nawet jeśli na początku czujesz się z tym nieco sztucznie. Takie rozwiązanie to radykalny akt zaufania i wiary w siebie- to szansa abyś odzyskał swoje życie, zaprzyjaźnił się z nim i przeżywał je w pełniejszy sposób z minuty na minutę. „Smakuj życie” -, które mamy jedno i dane na chwilę.

Życzę Wam aby spokój i zadowolenie uwolniły się z klatki, w której zamknął je nasz chaotyczny sposób życia, niepozwalający na chwilę wytchnienia. Myślę i mam nadzieję, że wiele z Was osiągnęło ten stan a jeśli proces trwa to już nie-

długo zaczniecie smakować życie, cieszyć się jego niezwykłością i pięknem z radością w sercu. Słuchaj swojego serca. Rozwinięta inteligencja serca pozwala łatwiej przekształcać emocje destrukcyjne w pozytywne oraz kierować uwagę na myśli, które sprzyjają dobrostanowi fizycznemu i psychicznemu. To zdolność do bycia w pełni obecnym, poziom empatii, umiejętność wczuwania się w innych ludzi.

Potrafiłyście w obliczu zagrożenia życia uwierzyć w jego trwanie, zmienianie jego jakości, możecie więc jeśli zechcecie nauczyć się uważności by poczuć się jeszcze lepiej.

Z całego serca oddana Wam - Maria

Maria Kotuła Konarska



• • • • •

*Pracuj, jakbyś nie potrzebował pieniędzy.
Kochaj, jakby nikt cię nigdy nie zranił.
Tańcz, jakby nikt nie patrzył.
Śpiewaj, jakby nikt nie słuchał.
Żyj, jakby to było niebo na Ziemi.*

Celaleddin Rumi

MY AGATY



Elżbieta Wolska-Gruca

Pozwólcie drogie koleżanki, że w dziesiątą rocznicę utworzenia naszej organizacji, jako jej pierwsza przewodnicząca, pełniąca tę funkcję przez okres ponad 5 letni, sięgnę do wspomnień, aby przybliżyć ten tak ważny okres czasu, który był początkiem tego co nas tak obecnie cieszy. A cieszy nas, że trwamy razem i tak nadal będzie.

W kwietniu 1993 roku 15 koleżanek tzw. członkiń – założycielek zdecydowało się na utworzenie Klubu Kobiet, które łączyły takie same przeżycia. Wiadomo jakie. Każda z nas myślała, że zawalił się jej świat. Po kilku spotkaniach doszłyśmy do wniosku, że oprócz bliskich z naszych rodzin, mamy siebie i że jesteśmy sobie tak bliskie i potrzebne, iż należy nadać temu ramy organizacyjne, aby przygotować miejsce wśród nas tym, które potrzebują naszego wsparcia. Koleżanki powierzyły mi, jako znającej procedury prawne, podjęcie działań i przedstawienie Sądowi razem uchwalonego statutu oraz wymaganych dokumentów. Ostatecznie postanowieniem z dnia 21 czerwca 1993 roku zarejestrowana została nasza organizacja o nazwie do dziś używanej.

Nie było jednak nam wszystkim tak łatwo, jak to jest dzisiaj. Nie miałyśmy własnego lokalu, spotykałyśmy się raz w tygodniu, w pomieszczeniu przysklepowym p.Eli Grączewskiej, które miało pow. 2x 2m. O prowadzeniu rehabilitacji w ogóle nie było mowy. Wystarczałyśmy sobie, było w nas dużo zapału.

Docenione zostałyśmy przez Federację Klubów Kobiet po Mastektomii z siedzibą w Warszawie, która już w lipcu 1993 roku przyjęła nas do swego grona a ja wybrana zostałam do jej 5-cio osobowego zarządu uczestnicząc w kształtowaniu całego ruchu Amazonek.

Po usilnych staraniach w XI 1993 roku przyznano nam prawo najmu pomieszczeń o pow. blisko 90 m² przy ulicy Bogusława 15 w Szczecinie. Były one w kompletnej ruinie. Nasze rodziny, my same a też pozyskana życzliwość Urzędu Miejskiego w Szczecinie, zwłaszcza p.Jacka Ciochonia, także Polskiego Komitetu Zwalczania Raka z inicjatywy koordynatora Federacji dr Krystyny Mikee pozwoliły nam doprowadzić lokal do należytego stanu odpowiedniego dla naszych potrzeb.

Urządziłyśmy systemem gospodarczym piękną, dużą salę rehabilitacyjną, wyłożoną parkietem, była też świetlica, zawsze wypełniona koleżankami, szatnia z szafami i półkami oraz pomieszczenia gospodarcze i sanitarne. Lokal ten już nie istnieje, a na jego miejscu znajduje się market „Grosz Polski” Nasze grono było coraz liczniejsze, ilość członkiń oscylowała przy cyfrze 80.

Przeszkolone profesjonalnie ochotniczki niosły wsparcie i otuchę koleżankom w szpitalach, słuchały, wspierały i edukowały je. Informowałyśmy w mas mediach o naszym trwaniu, działalności uświadamiając o szansie na dalsze dobre życie. Nasze wystąpienia i spotkania znakomicie łagodziły pierwsze uczucie osamotnienia wynikające z nowej sytuacji.

Nie od początku popularne, tak jak dzisiaj, były ćwiczenia rehabilitacji fizycznej. Trzeba było bardzo do nich zachęcać, choć prowadzone były przez profesjonalistkę p.Grażynę Tałandziewicz. Po prostu i w tej dziedzinie wymagane było uświadamianie o pozytywnym działaniu ruchu, ćwiczeń i wyjście na zewnątrz. Dzisiaj wydaje się to dziwne, ale tak było, że przez okres co najmniej kilku pierwszych miesięcy, w ćwiczeniach uczestniczyło 2 lub kilka koleżanek. Z czasem, tak jak dzisiaj trzeba było rozdzielać ćwiczące na dni, godziny. Stawałyśmy się coraz bardziej świadome swych rzeczywistych potrzeb i otwarte na ich zaspokajanie. Jest

z nami cały czas rehabilitując nas p. mgr Katarzyna Skumiał. Rehabilitację oraz masaż, co najmniej od pięciu lat prowadzi p. Gracjana Cichy, która przeszła z naszej inicjatywy w ramach Akademii Medycznej we Wrocławiu szkolenie prowadzone przez niemieckich profesjonalistów z prywatnej kliniki w Földi, dotyczące masażu w obrzęku limfatycznym. Pomagały nam równolegle psycholog kliniczny Danusia Wojciechowska a do niedawna p. mgr Danusia Suchanecka, które prowadziły grupowe i indywidualne zajęcia w ramach rehabilitacji psychicznej. Ćwiczenia prowadzone były również na basenie, dzięki finansowej pomocy Wydziału Zdrowia Urzędu Miejskiego w Szczecinie, uczestniczyłyśmy w turnusach rehabilitacyjnych we wciąż innej nadmorskiej miejscowości przy wsparciu Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, także w Iwoniczu dzięki pomocy Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka. Obecna rozległość i kompleksowość działalności naszego Stowarzyszenia była z trudem, ale konsekwentnie budowana od samego początku i przez wszystkie lata przy dużym zaangażowaniu ze strony wszystkich członków.

Nie można pominąć istotnej roli pracowników Służby Zdrowia w szczególności życzliwości jaką nam świadczyły np. p. dyrektor Onkologicznego Szpitala na Golęcinie mgr Krystyna Pieczyńska, do której zwracaliśmy się z napotkanymi trudnościami typu technicznego w funkcjonowaniu klubu a przede wszystkim dr Małgorzata Foszczyńska- Kłoda i dr Sabina Mikeé .

Wspominać mogłabym jeszcze wiele, wiele spraw, sytuacji a zwłaszcza osób, choćby nie odżałowaną Elę Trochę wieloletnią wice przewodniczącą Stowarzyszenia, Zosię Rydzyńską, która tak pięknie haftowała albo Zosię Palczewską, bardzo dzielną ochotniczkę, która w związku z ponownym za mąż pójściem wyjechała za granicę. Nie pominę przecież aktywnego udziału wszystkich członków zarządu Stowarzyszenia, które niemal w niezmiennym składzie (przyznam, że zainicjowanym przez mnie) służyły naszym sprawom przez te wszystkie lata, a złożyły się one na pełne dziesięciolecie. Zaliczyć do nich należy panie: Janeczkę Żyźniewską- opiekującą się salą ćwiczeń, Zosię Dąbrowską naszą skarbniczkę, Anię Miłek – kronikarza klubowego i regulującą nasze pobyty na basenie, Janeczkę Nowak umawiającą i organizatora naszych wyjazdów na turnusy rehabilitacyj-

ne. Oczywiście jest wiele koleżanek, które zasłużyły na naszą pamięć i wymienienie, lecz nie chcę by to moje wspomnienie zamieniło się w listę obecności. Dlatego poprzestanę na już przytoczonych koleżankach. Kończąc przyznam, że dużo satysfakcji dał mi osobisty wkład w tworzeniu i rozwoju ruchu Amazonek, że radość dają nasze prawdziwie serdeczne kontakty, które pozwalają trwać pomimo zdarzających się kłopotów.

We wrześniu 1998 roku przekazałam kierownictwo koleżance Lucynie Blacha, która dzielnie działała w wymienionym już gronie, do bieżącego roku. Obecnej naszej „szefowej” Eli Borzymowskiej jak i wszystkim z już nowo wybranego zarządu Stowarzyszenia życzymy długiego i owocnego trwania dla naszego wspólnego dobra.

adw. Elżbieta Wolska-Gruca, 2003r.

• • • • •

*Każde doświadczenie, które sprawia,
że naprawdę masz strach w oczach,
paradoksalnie dodaje ci sił,
odwagi i wiary w siebie.*

Dzięki temu możesz powiedzieć:

„Przeżyłam już ten horror.

*Jeśli przyjdzie na mnie kolejny trud,
na pewno poradzę sobie”.*

*Możesz zrobić właśnie to
czego, jak sądzisz, zrobić nie potrafisz.*

E.Roosevelt

KLUB |



Elżbieta Grączewska Idea powstania szczecińskiego Stowarzyszenia Kobiet po Mastektomii „Agata”

Początki zawiązywania się szczecińskiego Stowarzyszenia Amazonek „Agata” sięgają roku 1992, kiedy rozpoczęłam działalność gospodarczą związaną ze sprzedażą nowoczesnych silikonowych protez piersi. W tamtym okresie był to jeden z pierwszych punktów w Szczecinie z takim zaopatrzeniem, gdyż w szpitalu po operacji pacjentki otrzymywały nieodpłatnie protezy gumowe wypełnione płynem.

Mój pierwszy sklep znajdował się w małym mieszkaniu na Pomorzanych, gdzie początkowo trafiały tylko nieliczne, zainteresowane lepszym produktem osoby. W miarę upływu czasu, mając coraz większy kontakt z kobietami dotkniętymi problemem mastektomii i dowiadując się o wielu trudnościach z tym związanych, m.in.: obrzękami limfatycznymi, problemami natury psychologicznej, postanowiłam zgłębić nieco fachowej wiedzy, aby pomóc tym kobietom, gdyż wychodząc ze szpitala były one pozostawiane same sobie.

Szukałam różnych sposobów, aby dotrzeć do jak największej liczby pań zamkniętych w domach ze swoim problemem. W niedługim czasie przy pomocy kilku osób udało mi się nawiązać kontakt z istniejącym wówczas Radiem AS. Redaktor Soska poprowadził cykl audycji radiowych

poświęconych kobietom po mastektomii, na które byłyśmy zapraszane z rehabilitantką p. Marią Kuźniewską. Później były audycje w Polskim Radiu Szczecin prowadzone przez panię redaktor Katarzynę Tokarczyk i Małgorzatę Furgę pt.: „Pomóc sobie, pomóc innym”. Podczas trwania audycji telefonowało do radia wiele kobiet, które sygnalizowały m.in. potrzebę spotkania się i wymianę doświadczeń z innymi amazonkami. Pomyślałam, że takie spotkanie mogę zorganizować w moim punkcie na Pomorzanych.

Jesienią 1992 roku czekałam na zainteresowane panie razem z rehabilitantką, która była chętna nieść pomoc fizyczną i psychologiczną. Ku naszemu zdziwieniu, ale i zadowoleniu przyszła jedna amazonka - pani Regina Kirkiewicz. Po kolejnych audycjach zgłaszało się jednak coraz więcej chętnych kobiet i już niebawem mogłam zaprosić je do nowootwartego sklepu medycznego, który z Pomorzanych został przeniesiony na ul. Jagiellońską. Zaczęły odbywać się tam regularnie „środowe spotkania”, których tradycja przetrwała do dziś. Jednymi z pierwszych uczestniczek spotkań były: p. Ela Gruca, Maria Bochniak, Regina Kirkiewicz, Zofia Dąbrowska, Hanna Animucka.

W tym czasie wyjechałam na konferencję dla amazoek do Lubina, gdzie poznałam przewodniczącą Klubu Kobiet po Mastektomii „Agata” z Legnicy. Dowiedziałam się od niej wielu cennych informacji na temat prawnych i formalnych aspek-

tów założenia i funkcjonowania takiej organizacji. Po powrocie podzieliłam się całą tą wiedzą z „mami” amazonkami i również one zapragnęły mieć taki klub w Szczecinie.

Wspólnymi siłami dążyliśmy do celu, którym było powołanie do życia Klubu Kobiet po Mastektomii w Szczecinie. Wszystkim podobała się nazwa „Agata”, którą nosił mój sklep, więc zgodziłam się, aby tak samo nazwany został Klub.

W 1993 roku zorganizowałam walne zgromadzenie amazoнок w „Klubie 13 Muz”, gdzie wybrany został zarząd Klubu. Pierwszą przewodniczącą została pani Elżbieta Gruca.

Wysłuchała Katarzyna Kirkiewicz-Franczak

• • • • •

Myśli na co dzień i od Święta

*Bądź tak silny, by nic nie mogło naru-
szyć spokoju Twojego ducha,
Słowa Twe niech zawsze niosą z sobą
radość, zdrowie i nadzieję,
Spraw, by każdy człowiek odczuwał przy to-
bie piękno swej niepowtarzalności,
Spoglądaj zawsze na słoneczną stronę życia i dąż,
by optymizm stał się Twą prawdziwą naturą,
Sięgaj ku ideałom, zaakceptuj każde zrzęczenie
Losu, lecz oczekuj zawsze tego co najlepsze.
Przyjmij z prawdziwym entuzjazmem suk-
ces innych tak jakby to był Twój własny,
Błędy z przeszłości niech będą dla Ciebie wskazów-
ką i siłą do wspaniałych osiągnięć w przyszłości,
Niech Twoja twarz zawsze będzie pogodna i niech
darzy uśmiechem każdą napotkaną istotę,
Poświęcaj wiele czasu na doskonalenie siebie – tak,
aby go już nie starczyło na krytykowanie innych,
Bądź większy od swego zdenerwowania i niepo-
koju, szlachetniejszy od wkradającej się złości,
silniejszy od codziennych obaw, a szczęście Twe
niech wyrasta ponad wszelkie zmartwienia.*

CICHE MYŚLI

*w ramionach niepamięci
jesteśmy bramą spokoju
w ciszy nocy milkną
myśli splątane*

*rozpływają się płatki
śniegu*

śpiące na naszych włosach

*z nieba powolutku znika
księżyc
wędrując do swojej
kryjówki*

*w ramionach niepamięci
dłonie szukające
rzeczy zagubionych*

*kropelki też
spływają cichutko
po policzkach przemijania*

*w korytarzu przyszłości
czeka cisza czasu
myśli nieodnalezionych*

...powoli wstaje nowy świt...

Joanna Żurawska Flemming

MOJE SPOTKANIE Z KRONIKĄ



Anna Miłek-Szkudlarek

Do klubu trafiłam w 1995 roku w czerwcu. Byłam trzy miesiące po operacji. Już spokojna, opanowana, kochająca życie, postanowiłam włączyć się do ruchu Amazonek.

W życie klubowe wprowadziła mnie koleżanka Zosia Palczewska, pełna ciepła i zrozumienia, a inne koleżanki jak zawsze radosne, roześmiane przyjęły mnie serdecznie.

Od razu szukałam zajęcia dla siebie tj. uporządkowałam zdjęcia, które znajdowały się gdziekolwiek i wkleiłam do klasera już z opisem. Bardzo regularnie przychodziłam na gimnastykę, którą prowadziła Grażyna Tałandziewicz i czasem Maja ze Szpitala Onkologicznego.

Już wtedy przewodnicząca Ela Gruca proponowała mi bym przejęła funkcję sekretarza Klubu, ale nie przekonałam się do tej roli.

W życiu Klubu uczestniczyłam czynnie. W 1996 roku pojechałam pierwszy raz na turnus rehabilitacyjny do Mielnia nad morze. Pobyt w Mielnie był dla nas nie tylko okazją do zregenerowania sił fizycznych i psychicznych, ale przede wszystkim wielką radością. Czuliśmy się świetnie, pełne wiary i optymizmu. Pomagały nam w tym nasze koleżanki – psycholog Danusia Wojciechowska (też Amazonka). Ona zachęcała nas do wspólnych rehabilitacji, do spacerów, do wieczorów tańca i śpiewu. Grażynka Tałandziewicz – to nasza

rehabilitantka. Codziennie ćwiczyłyśmy na plaży i w salach. Opiekunką grupy była nasza koleżanka Halinka Kobylińska. Ważnym wydarzeniem było przeszkolenie ochotniczek stopnia I a prowadziła je psycholog Teresa Wysocka – Bobryk.

W czerwcu 1997 roku pojechaliśmy na turnus rehabilitacyjny do Dźwiżyna. Zakwaterowano nas w DW DORWIT. Razem z nami była grupa osób niepełnosprawnych z Katowic. I my jakby pod ich pieczę. Od nich była kierowniczką turnusu, starosta i pan Jacek – rehabilitant. Codziennie z nimi biegaliśmy nad morze na gimnastykę. Bardzo miło wspominałyśmy p.Basię z Warszawy, która ćwiczyła nas na sali. Była naprawdę profesjonalistką w tej dziedzinie, starała się żebyśmy wykonywały ćwiczenia dobrze, dokładnie i prawidłowo.

Na przełomie maja i czerwca 1998 roku pojechaliśmy do Mrzeżyna. Zakwaterowano nas w Ośrodku Wczasowo-Rehabilitacyjnym AGAWA, otoczonym lasem sosnowym, a więc o wspaniałym mikroklimacie niedaleko od morza. Każdy dzień rozpoczynaliśmy gimnastyką na plaży z naszą rehabilitantką Asią Kujot. Naszą opiekunką była Danusia Wojciechowska. Ona z racji swojego zawodu potrafiła się nami zająć. Zorganizowano na tym turnusie „Dzień Sportu” i z radością stwierdziłam, że nie ma wśród nas lepszych czy gorszych. Były-





śmy wszystkie takie same. I to było budujące.

Środa 16 wrzesień 1998 roku. W tym dniu odbyło się Walne Zebranie w Klubie „Agata” przy ulicy Bogusława 15. Wtedy też nastąpiła zmiana Zarządu. A tak naprawdę to zmieniła się tylko Przewodnicząca i Sekretarz. Rezygnację złożyła koleżanka Ela Gruca, która była Przewodniczącą przez 6 lat i współzałożycielką tego Klubu. Otrzymała od nas kwiaty i serdeczne podziękowania za pracę. Na nową Przewodniczącą wybrałyśmy jednogłośnie koleżankę Lucynę Blachę. Vice-przewodniczącą została Ania Grunwald. Sekretarz – Zosia Palczewska, Skarbnik – Zosia Dąbrowska, Gospodarz – Janeczka Żyźniewska, Członek Zarządu - Janeczka Nowak. Uważałyśmy, że to naprawdę trafny wybór. W Klubie od razu nastąpiły zmiany. Ona sama bardzo zaangażowała się do pracy. Jej osoba – postawa inspirowała do tej pracy i działalności inne koleżanki. Potrafiła zachęcić – przekonać do wspólnego działania na rzecz Klubu. Z jej namowy – inicjatywy a wręcz „nakazu” zaczęłam prowadzić tę kronikę. Powiedziała „Aniu – Ty będziesz prowadzić tę kronikę, bo wiem, że sobie z tym poradzisz”. Pozostałe koleżanki potwierdziły – ale nie ja sama. Dopiero po chwili wydobyłam z siebie głos. – „Do-brze”.

I tak rozpoczęła się moja praca i przygoda z kroniką. Wzięłam sobie to do serca i cofnęłam się aż do roku 1995-go, bo z przyczyn obiektywnych była przerwa w pracy przy kronice. Trochę mi pomogły własne notatki z turnusów rehabilitacyjnych, poza tym zbierałam materiały przy pomocy koleżanek – rozmowy z pierwszymi Amazonkami, notatki, zdjęcia. I tak już zostało do dnia dzisiejszego. Dziewczyny wiedzą, że to, co znajduje się w kronice jest odzwierciedleniem naszego życia

i pracy, to jest świadectwem dla nas i dla Tych, co po nas. Więc otrzymuję od nich w miarę możliwości artykuły, notatki, wycinki z prasy i zdjęcia. Bardzo się z tego cieszę. Jeśli chcesz dowiedzieć się jak działa nasz Klub „Agata” zajrzyj na strony kroniki a dowiesz się wszystkiego, co Cię interesuje.

Ania Miłek-Szkudlarek, 2003r.

• • • • •

Byłam.....

*Byłam u ciebie
Krótko przed wyjazdem,
By być spokojna choć na tyle,
Że wszystko żyje ,wszystko trwa,
Że żyją nasze dobre chwile.
Byłam, by spojrzeć jeszcze raz
Na pola, dom, na ciemny las.*

*Chciałam zatrzymać wspomnień obraz,
Chciałam zatrzymać tamten czas.
Chciałam upewnić się raz jeszcze,
Że nasza miłość żyje w nas.*

*Ta sama polna droga,
po której tyle razy
na spacer przyszło iść
I ścieżka pośród łąki,
Gałązki leśnych jeżyn,
To wszystko
trwa do dziś!*

Lato 1969 r.

ALE JESTEM... |

Prawie 20 lat temu w mojej rodzinie pojawiła się diagnoza: RAK PIERSI. Moja Mama była pierwszą osobą w licznej rodzinie, którą dotknęła choroba nowotworowa. Jakże niewiele można było wtedy usłyszeć i przeczytać o tej chorobie, nie mówiło się głośno o konieczności wykonywania mammografii kobietom po 50-tym roku życia, nie uczyło się powszechnie samobadania piersi. Tym większe moje uznanie dla Mamy, bo guzek znalazła sobie podczas samobadania. Dzisiaj „krzyczą” billboardy, pisze prasa kobieca, uświadamia telewizja i trzeba być bardzo opornym na wiedzę, żeby nie rozumieć istoty tej choroby i stadium w którym się ją zdiagnozuje. Czy kobiety nie mają ciągle jeszcze świadomości, że przed rakiem można uciec?

Doświadczenia mojej Mamy spowodowały, że postanowiłam dołożyć wszelkich starań, żeby nie dać się zaskoczyć chorobie. Przez wiele lat bardzo skrupulatnie wykonywałam wszystkie konieczne badania, choć nieraz nachodziły mnie myśli, że jeżeli ktoś tak usilnie szuka choroby to na pewno ją znajdzie.

Poszłam do szpitala na usunięcie małego guzka /nie było jednoznacznej diagnozy/ z zaleceniem badania śródoperacyjnego. Moja intuicja podpowiadała mi, że na tym się nie skończy i nie byłam zaskoczona gdy chirurg budząc mnie zapytał o zgodę na dalszą operację. Czy prowokowałam los swoimi myślami? NIE!

Jestem przekonana, że dzięki swojej systematyczności w badaniach profilaktycznych zdążyłam przed rakiem.

Mimo bardzo dobrych rokowań, tuż po operacji miałam chwile wątplenia i niepewności, jak wszystkie kobiety, które usłyszały diagnozę: rak piersi. Załamana i obolała - trzy dni po operacji poszłam na spotkanie z Amazonkami z „Agaty”, które systematycznie odwiedzają w szpitalu kobiety po operacji. Poszłam bardzo sceptycznie nastawiona /cóż one mogą mi powiedzieć/ jako przedstawicielka mojej sali. Usiadłam na końcu, nie miałam żadnych pytań, tylko słuchałam i obserwowałam. Do sali wróciłam jak na skrzydłach - spowodowały to „Agatki”, były wspaniałe, radosne, pełne życia,

pięknie wyglądały. Dziękuję Wam dziewczyny za to, że byliście w tym trudnym momencie na mojej drodze i pokazałyście jak pięknie wychodzi się z tej choroby.

Po dwutygodniowym pobycie w szpitalu wracam do domu. Jest koniec marca 1997, za dwa dni Wielkanoc. Z radia w kuchni śpiewa do mnie Anna Maria Jopek. To piosenka, która stała się dla mnie w tamtym trudnym okresie moim credo, podnosiła na duchu, wzruszała i do dziś jest dla mnie najpiękniejsza i najmądrzejsza:

*Jestem piasku ziarenkiem w klepsydrze,
Zabłąkaną łódeczką wśród raf
Kroplą deszczu,
Trzcina myślącą wśród drzew
... Ale jestem!*

PS

Powyższy tekst napisałam 16 lat temu, dziś do niego wracam i dopisuję ciąg dalszy bo ciągle jestem w życiu i ciągle jestem z amazonkami ale nie jestem już „zabłąkaną łódeczką wśród raf”. Choroba spowodowała, że przewartościowałam swoje życie, stałam się silniejsza i bardziej otwarta na innych. Zyskałam szansę na zawarcie prawdziwych, 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 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,

Chwile

Życie wypełnione po brzegi chwilami

Jak dzban wypełniony wodą.

Chwile zwiewne, ulotne jak mgiełka

Mijają za naszą zgodą i niezgodą.

Wplecione w pory roku,

Wplecione w życie jak kwiaty we włosy.

Czy je zauważamy, czy cenimy

Ich delikatny dotyk i wielką różnorodność.

Czy w chwili wspomnienia

Ożyją w naszych sercach

Chwile przemijania, chwile istnienia,

Chwile pracy wśród przyjaciół?

I te nieliczne chwile tworzenia,

Nieoczekiwane i tak oczekiwane,

By wypełnić dzban naszego życia

Sensem jego istnienia ?

Marta Małkowska, Kwiecień 2018

wiek nie stanowi bariery dla żadnej z Nas.

Swoją „ przygodę” ze szczecińskimi Amazonkami rozpoczęłam 21 lat temu. 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”. Doświadczyłam 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 doświadczyliśmy na początku naszej amazońskiej drogi.

W obchodzony Jubileusz 25 lecia działalności Stowarzyszenia wpisuje się ponad 1/3 mojego życia i jestem szczęśliwa, że mogłam je spędzić z fantastycznymi kobietami w moim drugim domu.

Moje życiowe motto od dawna jest już inne:

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

Rysia

• • • • •

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

Walter Hagen

SZATNIA |



Poprzedni rok dla nas bardzo pracowity i pełen wydarzeń minął i właściwie jesteśmy usatysfakcjonowane tym co osiągnęłyśmy. Piszę właściwie bo nadal wisi nad nami sprawa szatni. Tak więc w 2002r. przed nami jeszcze więcej zadań i pracy. Dziewczyn przybywa coraz to więcej i więcej, nasza siedziba robi się powoli ciasna. Dzielimy się na grupy aby było więcej miejsca w czasie ćwiczeń ale i tak jest prawie zawsze tłok. Budowa szatni wydawać mogłoby się – prosta sprawa. Jest z tym jednak sporo kłopotów i emocji związanych. Liczymy jednak zawsze na determinację i skuteczność działania naszej Prezes. Także niezmiennie na przychylność Władz Miasta. A nie jest lekko bo jak zwykle przejść urzędową drogę przez mękę potrafią tylko nieliczni. Stąd wielki ukłon w stronę Lucyny, która jak lew walczy o poprawę warunków dla nas wszystkich. Mamy jednak ciągle nadzieję, że w końcu wszystkie nasze dziewczyny będą mogły rozbierać się do ćwiczeń w takich warunkach jakich powinny a nie na schodach, pod schodami czy w sali spotkań. Urzędnik siedzący w ciepłym biurze nawet nie zdaje sobie sprawy jakie to utrudnienie dla nas i do tego niebezpieczeństwo. Kobiety należące do stowarzyszenia to przeważnie starsze osoby w różnym stopniu niepełnosprawności. Wrażliwe na przeciągi, bo przecież leczenie choroby nie jest bez wpływu na ogólną kondycję. Klatka schodowa jest zimna. Raz po raz otwierane są tam drzwi wejściowe i nie pomaga kaloryfer. Nie ma gdzie usiąść, więc siadają na schody bo czy każdy z nas potrafi założyć buty stojąc na jednej nodze. Pod schodami z kolei jest ciasno, nisko i mimo nalepionych odbłaskowych taśm raz po raz któraś z dziewczyn nabija sobie guza. Tak więc ta dobudowa jest koniecznością a nie naszym widziśnięciem. W końcu służy to dobru i rehabilitacji kobiet z naszego miasta. Dlatego też nawet nie bierzemy pod uwagę możliwości niezrealizowania tego szczytnego zamierzenia. Czas pokaże jak i kiedy się to zakończy.

Szatnia - po raz kolejny

Wreszcie mamy powód do radości. Po wielu perturbacjach, obietnicach i staraniach mamy pieniądze na rozbudowę naszej dużej ale i małej siedziby. Pisałam poprzednio o problemach z wybieraniem się jak i pomieszczeniem się w naszym klubie przy ciągle wzrastającej ilości członkiń. Generalnie zgodę i niezbędne dokumenty miałyśmy już w kieszeni dawno (wiosna 2001r.) ale jak zwykle problem był w finansach. Nie zarabiamy przecież a składki członkowskie pokrywają zaledwie minimum potrzeb.

Wiosną tego roku okazało się, że nie przewidziano w budżecie miasta takiej sumy jaka nam była konieczna. W wyniku usilnych, nieprzerwanych próśb i starań, prowadzonych z wielką determinacją przez Lucynę, Zarząd Miasta docenił nas, naszą działalność i potrzeby.

**Huuurraaa – mamy 100 tys. złotych.
Ogłaszamy więc przetarg i zaczynamy budowę.
Jak najszybciej.**

Nadal poszukujemy środków bo otrzymana kwota to tylko duża część tego co nam potrzeba. Liczymy, że znajdą się chętni i pomogą nam w tak słusznej sprawie. Mamy zamiar skończyć przed zimą aby nasze dziewczyny miały już pełen komfort w trakcie zajęć. Wprawdzie trzeba będzie to wszystko co powstanie dopieścić, wyposażyć ale na razie radość z osiągniętego celu przesłania nam dalsze problemy. Będziemy chyba zmuszone zamknąć podwoje na 3 miesiące ale może uda nam się znaleźć takie rozwiązanie aby budowa szła pełną parą a nasze amazonki te które już są i te, które przyjdą nie straciły możliwości rehabilitacji.

Joanna Łukomska, 2002r.



WSTAŃ I IDŹ

Wstań i idź

Niech troska twego czoła nie chmurzy
 Wiadomy od dawna jest cel
 A sedno życia w podróży.
 Niech bagaż twych trosk i twych lat
 Za bardzo ci pleców nie zgina
 Wiadomy od dawna jest cel
 A droga do niego jedyna.
 Niech pośpiech i lęki zostaną za tobą
 Twój krok być lekki powinien
 Cel życia od dawna wiadomy,
 A troskom nikt drugi nie winien.
 Niech myśl twa wyprzedza twój krok
 Niech jasną prowadzi cię drogą
 Cel życia od dawna wiadomy
 Twe kroki zabłądzić nie mogą.
 Nie dźwigaj zbyt wiele w plecaku
 Swe troski pozostaw za sobą
 Bo cel jest od dawna wiadomy
 I drogi cię zmylić nie mogą.
 Gdy idziesz i myślisz o słońcu
 Do słońca kierujesz swe kroki,
 Bo cel jest od dawna wiadomy
 Spisane od dawna wyroki
 Więc lekko oddychaj i dąż
 Do celu co zawsze przed tobą
 I jasną zachowaj wciąż twarz
 Twe drogi cię zmylić nie mogą.

Drogie koleżanki. Słowa powyższe napisa-
 łam skończywszy 65 lat wiosną 2004 roku, czyli
 po około 60-u latach myślenia o poruszanych za-
 gadnieniach. Tak to wygląda. Dedykuję ten wiersz
 osobom, które dołączyły do „klubu 66”. Jeżeli choć
 w jednym sercu rozbłyśnie, choć jeden promień
 w ciężkiej chwili życia, mój trud odświeżenia przed
 Wami fragmentu mojego skołatanego serca nie
 pójdzie na marne.

Autorka Krystyna Staniszevska, 2008r.

WCZORAJSZA TĘCZA

czarne niebo
 rozerwane błyskawicą
 grzmot
 szarpnięcie w sercu
 dudniące w głowie tętno
 strach
 i nadal czarne niebo
 płaczące deszczu łzami

zewnątrzna cisza
 i wiatru śpiew
 tęcza na niebie
 zwiastun
 nadziei w kolorach
 życia
 miłości
 radości
 pośród pędzących czarnych chmur
 rozdartych blaskiem błyskawicy
 tęcza spokoju
 tęcza nicości
 tęcza-zabrała mój strach
 mój lęk
 i ukryła się w gęstwinie chmur
 daleko od chaosu życia

Joanna Żurawska Flemming

OPOWIEŚĆ

Mężczyzna, wiek 92 lata, drobny, o szlachetnym wyglądzie, dobrze ubrany i starannie ogolony, o porządnie uczesanych włosach, który się budzi każdego ranka o siódmej, przeprowadza się dzisiaj do domu starców. Jego 70-cio letnia małżonka zmarła niedawno i stąd ta przeprowadzka.

Po kilkugodzinnym cierpliwym oczekiwaniu, uśmiecha się przyjaźnie gdy informują go, że jego pokój jest już przygotowany. Kiedy swoim wózkiem inwalidzkim pomału jedzie w stronę windy, opisują mu mały pokój, którego okno przesłonięte jest płótnem zastępującym firankę.

To jest bardzo piękne - mówi z entuzjazmem ośmioletniego chłopca, któremu właśnie podarowano małego psiaka.

Panie kochany, Pan jeszcze nie widział tego pokoju.

To nie ma żadnego znaczenia - odpowiada. Szczęście jest czymś, co wybierasz naprzód.

To czy mój pokój jest ładny, nie zależy od umeblowania czy dekoracji. To zależy przede wszystkim od tego, jak ja widzę daną rzecz. Ja już postanowiłem, że mój pokój jest ładny. Jest to decyzja, którą podejmuję każdego dnia po przebudzeniu. Sam wybieram czy chcę pozostać przez cały dzień w łóżku, licząc części ciała, z którymi mam problemy, czy też wstanę i będę wdzięczny za te części, które ciągle mi jeszcze służą. Każdy dzień jest podarunkiem dla siebie i kiedykolwiek otwieram oczy, kieruję swój wzrok na nowy dzień i wspominam szczęśliwe chwile z życia. Starość jest jak konto w banku, możesz wziąć z niego tylko tyle, ile na nim masz. Toteż, to jest moja rada, aby na swój rachunek szczęścia wkładać jak najwięcej się da. Dzięki za współpracę i wkład do mego rachunku.

Aby być szczęśliwym zapamiętaj następujące proste zasady!

1. Oczyszczyć serce z nienawiści.
2. Uwolnij głowę od kłopotów.
3. Żyj nieskomplikowanie.
4. Oferuj dużo.
5. Nie oczekuj zbyt wiele.



PLENER

*idziemy łąką
posypaną kwiatami
dzisiejszego poranka*

kolorów tak wiele

*zawirował
w sercu świat*

*smutek tamtych chwil
odpływa powoli*

*codziennosc wraca
do marzeń*

*poranek
jak początek
każdej środy*

*ale ma w sobie
smutnych
wspomnień więcej*

*które
chyba czas już oddać
w przeszłości ramiona*

*przemijanie
to pociąg pośpieszny
do....nikąd*

- Joanna ZurawskaFlemming

SZUFLADA

Mój przyjaciel otworzył szufładę w komodzie swojej żony i wyjął z niej mały pakiecik owinięty w bibułkę. To – powiedział – nie jest zwykłe zawiniątko – to jest bielizna osobista. Wyrzucił opakowanie skrywające zawartość i przyjrzał się jedwabnej wykończonej koronką bieliźnie. Kupiłem to jej, kiedy pierwszy raz pojechaliśmy do Nowego Jurku 9-10 lat temu, nigdy jej nie założyła, czekała z tym na jakąś specjalną okazję. Więc dobrze – pomyślał, dzisiaj zdarzyła się ta odpowiednia okazja. Zbliżył się do łóżka i ułożył bieliznę na wezglowiu obok innych rzeczy przygotowanych do odziania nieboszczki. Jego żona właśnie niedawno zmarła. Potem odwracając się w moją stronę, powiedział: nie zachowuj nic na specjalne okazje, bo każdy dzień, który przeżywasz jest naszą specjalną okazją. Te słowa zapadły mi w pamięć, mam je ciągle na myśli – one zmieniły moje życie.

Teraz więcej czytam a mniej sprzątam. Siadam na tarasie i rozkoszuję się urodą okolicy bez poczucia winy, że nie wypieliałam ogródka. Spędzam więcej czasu z moimi bliskimi i przyjaciółmi, a mniej pracując. Zrozumiałem, że życie to ciągłość doświadczeń, które trzeba przeżywać w radości, a nie próbować je przetrwać lub ścierpieć. Już niczego nie odkładam na potem, piję codziennie z moich antycznych kryształowych kieliszków. Zakładam nowe ubranie na zakupy w supermarkecie, jeżeli tylko zadecyduję, że mam na to ochotę. Nie zachowuję moich najlepszych perfum na specjalne imprezy, tylko używam ich codziennie, kiedy pragnę poczuć je na sobie. Zdania zaczynające się od „pewnego dnia”, „kiedyś” znikają z mojego słownika. Jeżeli coś jest warte zobaczenia, usłyszenia lub przeżycia chce to zobaczyć, usłyszeć i przeżyć teraz.

Nie wiem co zrobiłaby żona mojego przyjaciela, gdyby wiedziała, że nie będzie jej tu dzisiaj między nami i przyjmujemy to z taką nieświadomą lekkością, mam nadzieję, że poszłaby zjeść do restauracji chińskiej – jej ulubionej. To te malutkie, nie zrobione rzeczy najbardziej by mnie bolały, gdybym wiedziała, że moje godziny są już policzone. Byłabym niepokieszona, że przestałam widywać się z moimi dobrymi przyjaciółmi odkłada-

jąc to na „najbliższy czas”, że nie napisałam listów, które miałam posłać „już jutro”. Byłabym niepokieszona i smutna, że nie mówiłam wystarczająco często bliskim jak bardzo ich kocham. Od już teraz nie staram się opóźnić, przeczekać ani wstrzymać niczego, co mogłoby wprowadzić mnie w dobry humor, dać powód do radości i śmiechu i każdego dnia powtarzam sobie, że dzień dzisiejszy jest wyjątkowy. Każdy dzień, każda godzina, każda minuta – nią jest.

2001r.

• • • • •

Przedwiośnie

W rysunku brzozy

Na pochmurnym niebie

Szukaj piękności,

Szukaj ukojenia

Patrz jak jej zimno

I jak ją wiatr chłószcze

A każdej wiosny

Znów są zażalenia

1981

MOJE ŻYCIE Z AGATĄ W TLE

Tekstów do biuletynu napisałam mnóstwo. Wszak to moje dziecko. Zabierałam się z nie jak młoda matka do noworodka. Pełna obaw czy zdam ten egzamin, przecież nigdy wcześniej tego nie robiłam. Okazało się jednak, że dzięki temu iż zachorowałam i trafiłam w objęcia swoich sióstr w chorobie-Agatek, które mają w sobie siłę i moc sprawczą mogę, potrafię, umiem i do tego pobudza to do pracy twórczej i pracy nad sobą. Chyba mi się udało.

I tak już niespełna 20 lat bo taki mam amazoński staż, staram się jak umiem najlepiej pełnić obowiązki członkini i oddawać się przyjemności działania na różnych frontach. Otworzyło mnie to na świat, ludzi, wyzwania, wiedzę, nauczyło pokory, empatii i zrozumienia. Dało odwagę do pokonywania trudności, nauczyło że nie ma rzeczy niemożliwych.

Ciągle ze zdziwieniem odkrywam ile kobieta potrafi zdziałać, unieść, rozwiązać, przetworzyć, wymyśleć i zrealizować. Jakie posiada niezmierzone pokłady entuzjazmu, pomysłów, chęci. Podnosi się czasem z trudem po upadkach zawsze jednak wyprostowana, uśmiechnięta (choć czasem przez łzy), piękna, zadbana, szczęśliwa że żyje i ma zawsze ochotę na więcej. Potrafi odpuścić, zapomnieć, wybaczyć, kocha siebie, ludzi i świat. Zatrzymuje się aby popatrzeć w niebo, odetchnąć i pędzi dalej przenosić góry i smakować świat.

Taka jest Amazonka.

Takie jesteśmy My AGATKI.

Dlatego też z dumą wszędzie mówię, że jestem jedną z nich i dlatego nie żałuję że zachorowałam bo zmieniłam się ja i moje życie. Czasem żałuję że tak późno bo o ile piękniejsze byłoby życie.

Joanna Łukomska

SUBLOKATORKA

*Zamieszkałam w głębi
Twego serca*

*Czy czujesz
Jak zrobiło się ciasno*

*Sprowadziłeś mnie
Na tą
Sublokatorkę
Drogą wiary
I marzeń*

*Lecz ostrożnie
Z marzeniami
Bo spełnić się mogą*

*Zapisałam w nich
Spotkanie
Na sublokatorce skraju*

*Nie bój się
Nie krzywdź innych*

*Zawsze biorę ból
Na siebie
Bo tak łatwiej jest
Pomagać*

*Prawda to
Czy złudzenie tylko*

*Gasną światła serc
W oknach sublokatorek*

- Joanna ZurawskaFlemming
wiersz z tomiku „Zapach Bursztynu”

a teraz parę wspomnieniowych artykułów

Moje małe pięciolecie

Mam swój mały jubileusz. Minęło 5 lat od operacji. Myślałam na początku, że nie dotrwam. Jakże zazdrościłam dziewczynom z długoletnim stażem klubowym. Czarne myśli kłębiły się w głowie, ale jako, że mam dla kogo żyć a do tego zawsze podobało mi się na tym świecie, wygoniłam smętki oraz strachy i wzięłam się z życiem za bary. Nawet nie zauważyłam, że konkretnego dnia minęło mi te 5 lat, a na początku celebrowałam z namaszczeniem małe rocznice - pół roku, rok czy dwa. Tak to jest w miarę upływu lat gdy człowiek nie rozmyśla nad sobą (w kontekście choroby), tylko ma mnóstwo zajęć i nie ma czasu na zastanawianie się. Odkryłam w sobie przeróżne dobre strony, umiejętności i zaczęłam je wykorzystywać. Pozbyłam się na raz na zawsze nieśmiałości i kompleksów. Kiedyś wszyscy wydawali mi się lepsi, mądrzejsi ode mnie. Cóż ja szara myszka. A tu okazało się, że i we mnie jak w każdym, jest coś wartościowego i można to wydobyć na światło dzienne. No i wykorzystać oczywiście.

Wiele dała mi praca w klubie. To wielka mobilizacja i siła napędowa. Trzeba tylko chcieć coś robić dla innych. Poznałam tam wiele wspaniałych kobiet.

Całe swoje dorosłe życie poświęciłam rodzinie, domowi. Takie były potrzeby. Dzieci dorosły, więc teraz najlepszy czas dla mnie na aktywność. A dodatkowo i paradoksalnie dzięki chorobie zaczęłam doceniać uroki życia i świata. Mam tę wielką szansę i możliwość wykorzystać każdą chwilę. Przestałam więc przejmować się drobiazgami, skupiać na mało istotnych sprawach, z całych sił próbując nadrobić „stracony” czas. Odkryłam uroki przyrody, sztuki, drobnych codziennych przyjemności. Spaceruję, podróżuję, zwiedzam. Oczywiście w miarę możliwości. Na szczęście mam takie i wdzięczna jestem losowi jak i wszystkim, którzy mi w tym pomagają. Staram się robić to o czym nawet nie myślałam wcześniej. Dawniej nawet przez myśl by mi nie przeszło, aby np. wsiąść na konia i przemierzyć tropikalną dżunglę w siodle. Co wydawać by się mogło niemożliwe wykonałam. A jakie wrażenia, widoki? Nie mówię już o strachu, bo przecież nigdy w życiu nawet nie zbliżyłam się do konia.

Podróżuję statkiem wraz z mężem, kiedy mogę i dzięki takim okazjom oglądam świat egzotyczny nie taki jaki widnieje na pocztówkach i w

przewodnikach turystycznych a rzeczywisty, który często odbiega znacznie od tego obrazu. Za każdym razem, gdy wracam do kraju powtarzam wszystkim, że szczęściem jest, iż mieszkamy tu a nie np. w Kostaryce, Ekwadorze czy Kolumbii. Wprawdzie ciepłutko tam i dużo słońca ale... Nikt nie chce mi wierzyć. Nie dziwię się, bo i ja dopóki nie zobaczyłam tego na własne oczy nie chciałam słuchać tego co mąż mówił na ten temat. Tak to jest, że trzeba samemu się przekonać.

Okiełznałam komputer i cieszę się, że mogę do woli buszować w Internecie. Nie mówiąc już o innych możliwościach, jakie daje.

Ostatnio podziwiam naszą polską przyrodę przy okazji codziennych wędrówek z Wnusem i psem po okolicznych lasach. Teraz mam czas zatrzymać się i zauważyć zmieniające się pory roku, kolory, zapachy i dźwięki. W „poprzednim” życiu nie miałam czasu na tak przyziemne przyjemności. Reasumując po raz enty powtarzam głośno, iż nie żałuję, że zachorowałam, bo otworzyło mi to szeroko oczy i pozwoliło zmienić się na lepsze.

Co nie oznacza, że byłam zła. Tylko inna...

Dziewięć lat od operacji

Dziewięć lat od operacji. Dużo i mało. Ja nawet nie zauważyłam jak ten czas zleciał. Początki jak zawsze były trudne ale od momentu gdy dałam się „wciągnąć” do prac klubowych zaczęło się dla mnie jedno pasmo coraz to nowych odkryć. Dało mi to poczucie, że jestem lepsza niż myślałam, jestem zdolniejsza, potrafię dokonać tego o czym nawet nie pomyślałabym wcześniej, czy wreszcie umiem pokonać mnóstwo przeciwności. I to jest dla mnie ważne. Poznałam mnóstwo cudownych „dziewczyn” z którymi los zapewne w innych okolicznościach nigdy by mnie nie zetknął.

Zakończyłam ten intensywny etap w życiu nie bez żalu. Piszę zakończyłam, bo od 11 miesięcy jestem w 100% oddana swojej miłości czyli wnuczce. Taka była potrzeba chwili i rzuciłam wszystko. Nie żałuję. „Późne macierzyństwo” jak sobie żartuje (jestem z moją Wnusia od świtu do późnego popołudnia) - daje wiele radości, odmładza, daje inna perspektywę. Wiodę życie o jakim już zdążyłam zapomnieć. Spokojne, radosne i bez pośpiechu.

Nie zapomnę jednak nigdy tego co dał mi klub i czas w nim spędzony. Nie znaczy to że odcinam się od tego co było, tylko teraz jest mnie jakby mniej w

**„... a jednak jestem bo całą
sobą kocham życie...”**

Człowieczy los nie jest bajką ani
snem,
człowieczy los jest zwyczajnym
szarym dniem.

Człowieczy los niesie z sobą żal
i łzy,
a mimo to można los zmienić
w dobry lub zły....

/A.German: Człowieczy los/

Ty Panie tyle czasu masz,
Mieszkanie w chmurach i błękicie
A ja na głowie mnóstwo spraw
I na to wszystko jedno życie.
A skoro wszystko lepiej wiesz
Bo patrzysz na nas z lotu ptaka
To powiedz czemu tak mi jest,
Że czasem tylko siąść i płakać.

Ja się nie skarżę na swój los.
Potulna jestem jak baranek
I tylko mam nadzieję, że...
że chyba wiesz, co robisz, Panie.
Ile mam grzechów ? któż to wie...
A do liczenia nie mam głowy.
Wszystkie darujesz mi i tak
Nie jesteś przecież drobiazgowy.
Lecz czemu mnie do rajy bram
Prowadzisz drogą taką krętą
I czemu wciąż doświadczasz tak
Jak gdybyś chciał uczynić świętą.

/sł. M. Czapińska/

życiu stowarzyszenia. Widzę za to z perspektywy jak to magiczne miejsce funkcjonuje.

Najważniejsze co mnie spotkało i najbardziej wartościowe to poznanie Rysi. Mojej przyjaciółki z „nowego życia” jak to określamy. Przez te wszystkie lata byliśmy blisko siebie i mam cichą nadzieję, że tak będzie zawsze. Kulturalna, spokojna, cicha, życzliwa, dobra, promienna, łagodna, rozsądna, kochająca ludzi, troskliwa, wrażliwa, solidna, skrupulatna, oddana. Można by tak w nieskończoność.

Myślę, że będę wyrazicielem większości członkiń mówiąc, że gdyby nie „Nasza Rysia – Nasz Plasterek Miodu” nie byłoby tego co jest obecnie w klubie. Nie chodzi o fasadę, o wygląd a o to najważniejsze - o treść. O istotę działania tego stowarzyszenia. Chce się tam być, przyjść ot tak bez konkretnej potrzeby ale też wie się, że w razie jakiegokolwiek biedy spokojnie można znaleźć tam ukojenie, pomoc, troskę innych. I to jest wspaniałe. Ile jest takich dziewczyn, które traktują klub jak drugi dom. Widać to po codziennym tłoku w szatni, w salach czy na wszelkich spotkaniach. Szczepiot, śmiech i czasem łzy, radość wszechogarniająca, to dowód niezbity na to, że nikt tu nie przychodzi dlatego, że musi czy tak wypada ale po prostu z potrzeby serca.

Funkcjonuje wszystko jak w zegarku. Dziewczyny współpracują chętnie, solidnie i tak to się kręci dla wszystkich amazoнок jakie chcą z nami być. I oby starczyło chęci, sił i zapału wszystkim pracującym dziewczynom a szczególnie Rysi, bo ile to ją kosztowało i kosztuje myśli, zdrowia i czasu poświęconego sprawom Agatek to mało kto wie.

Parę słów o sobie.

Zastanawiałam się dość długo czy napisać ale skoro jest okazja to czemu nie. Jestem Amazonką od 6 lat. Jak zmieniło się moje życie nie będę pisać wiele. Powiem jedno. Obudziłam się ze snu. Żyłam spokojnie, dobrze, dostatnio, ciesząc się życiem i tym co niesie ze sobą. Po krótkim momencie buntu po usłyszeniu co za choroba mnie dopadła postanowiłam, że dożyję co najmniej setki i to nie siedząc w fotelu i czekając na to co kolejny dzień przyniesie ale rzucając się w wir pracy. Stawiam sobie co raz to nowe wyzwania. Na samym początku drogi było nim wzięcie udziału w organizowaniu obchodów 50 lecia mojego liceum. Jak trudno mi było początkowo przełamać nieśmiałość i niewiarę w siebie to tylko ja wiem. Ale z pomocą przyjaciół przeszłam ten trudny dla mnie etap(od

zawsze zajmowałam się jedynie domem i dziećmi a (tu nagle inne odpowiedzialne zadania do wykonania) Potem praca w klubie, w zarządzie, powoli wciągała mnie coraz bardziej. Nie miałam czasu zajmować się swoją chorobą, myśleć, o tym że coś będzie nie tak. Powoli zaczęłam sobie zdawać sprawę z faktu, że już nie potrafię inaczej. Muszę ciągle coś robić. Im więcej tym lepiej i daje mi to wiele radości. Rodzina na początku patrzyła na to krzywym okiem ale przyzwyczaiła się. Jedynie moja zwierzyzna domowa wodzi za mną smutnymi oczami gdy rano wychodzę z domu.

Od początku zaakceptowałam zmiany w swoim wyglądzie i nawet przez myśl nie przeszłoby mi, że zdobędę się na podjęcie decyzji o rekonstrukcji. Wręcz przeciwnie, wszem i wobec oznajmiałam, że w życiu nigdy, że nie potrzebuję piersi do niczego, itd... Sama nawet nie wiem co było przysłowiową kropką nad i, że zmieniłam zdanie i powiedziałam: tak., zrobij to. Dla siebie samej, własnego komfortu ale także trochę z przekory i chęci zmian. Weszłam bowiem w nowe półwiecze swego żywota i należało zrobić na tę okoliczność coś spektakularnego. Coś co nie przemienie i nie zostanie tylko wspomnieniem. Wymyśliłam, że to świetna okazja. Tak więc stało się. Jestem już w połowie drogi bo zdecydowałam się na wariant złożony rekonstrukcji, odbywający się w 3 etapach.

Efekt końcowy będzie zapewne super ale na to trzeba poczekać jeszcze trochę. No i ciut pocierpieć. W myśl przysłowia „chcesz być piękna to cierp... czy cierpienie uszlachetnia” czy innych. Nie jest to nic takiego czego nie można by przeżyć, tym bardziej, że w szpitalu na Piotra Skargi na Oddziale Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcji u doktora Dmytrzaka jest tak miła i domowa atmosfera, że z przyjemnością wraca się tam wtedy kiedy trzeba. Malutkie, przytulne i pięknie wyposażone sale, rodzinna atmosfera i zespół doskonałych lekarzy.

O kompetencjach i urodzie pielęgniarek nie mogę nie napisać.

Mam nadzieję, że moje koleżanki klubowe pójdą w moje ślady bo skoro można sprawić sobie nową pierś zamiast kolejnej protezy i to bez konieczności wyjazdu ze Szczecina to czemu nie wykorzystać takiej szansy.

A tak nawiasem mówiąc abym nie miała za wiele spokoju jak już skończę rekonstrukcję to wymyśliłam sobie jeszcze dodatkowe formy zajęć ale o tym już w kolejnym biuletynie.

Asia Ł., 2004r.

Moja poezja

Moja poezja, to przelane na papier

Odczucia tego, co mnie dotyka.

Moja poezja, to uczuć burza,

Emocje i pieśń, gdy gra muzyka.

Moja poezja, to pozytywy życia,

To słońce zimą i ciepło, gdy mróz srogi.

Moja poezja, to dom, gdy drzwi zamykam,

Gdy wracam zmęczona z drogi.

A jeśli jeszcze komuś się spodoba

Poczytać kilka tych strof skreślonych,

Pomyśleć chwilę nad treścią wiersza,

Nad trudem przeżyć w słowa ułożonych,

To wtedy wiem, że moja poezja

Nie tylko mnie posłużyć może.

I cieszy fakt, że tych słów kilka

Innym w trudzie życia pomoże.

I wiem, że to dzięki chorobie

Wyzwała się we mnie wena twórczości.

I czuję się jak homo faber,

Gdy tworząc, przezwycięża trudności.

Marta Małkowska, 22.01.2009r.

GDYBY BÓG PODAROWAŁ MI ODROBINĘ ŻYCIA

Gabriel Garcia Marquez, 74 - letni, wybitny pisarz kolumbijski, autor m.in. słynnej powieści „Sto lat samotności”, laureat Nagrody Nobla z 1982 roku - jest chory na raka limfatycznego. Pisarz wycofał się z życia publicznego i do swoich przyjaciół rozesłał pożegnalny list, rozpowszechniany w Internecie.

Jeśliby Bóg zapomniał przez chwilę, że jestem marionetką i podarował mi odrobinę życia, wykorzystałbym ten czas najlepiej jak potrafię.

Prawdopodobnie nie powiedziałbym wszystkiego, o czym myślę, ale na pewno przemyślałbym wszystko, co powiedziałem.

Oceniałbym rzeczy nie ze względu na ich wartość, ale na ich znaczenie.

Spałbym mało, śniłbym więcej, wiem, że w każdej minucie z zamkniętymi oczami tracimy 60 sekund światła.

Szedłbym, kiedy inni się zatrzymują, budziłbym się, kiedy inni śpią.

Gdyby Bóg podarował mi odrobinę życia, ubrałbym się prosto, rzuciłbym się ku słońcu, odkrywając nie tylko me ciało, ale moją duszę.

Przekonywałbym ludzi, jak bardzo są w błędzie myśląc, że nie warto się zakochać na starość. Nie wiedzą bowiem, że starzeją się właśnie dlatego, iż unikają miłości!

Dziecku przyprawiłbym skrzydła, ale zabrałbym mu je, gdy tylko nauczy się latać samodzielnie.

Osobom w podeszłym wieku powiedziałbym, że śmierć nie przychodzi wraz ze starością, lecz z zapomnieniem (opuszczeniem).

Tyłu rzeczy nauczyłem się od was, ludzi...

Nauczyłem się, że wszyscy chcą żyć na wierzchołku góry, zapominając, że prawdziwe szczęście kryje się w samym sposobie wspinania się na górę.

Nauczyłem się, że kiedy nowo narodzone dziecko chwyta swoją maleńką dłońią po raz

pierwszy palec swego ojca, trzyma się go już zawsze.

Nauczyłem się, że człowiek ma prawo pa-trzeć na drugiego z góry tylko wówczas, kiedy chce mu pomóc, aby się podniósł.

Jest tyle rzeczy, których mogłem się od was nauczyć, ale w rzeczywistości na niewiele się one przydadzą, gdyż kiedy mnie włożą do trumny, nie będę już żył.

Mów zawsze, co czujesz i czyń co myślisz.

Gdybym wiedział, że dzisiaj po raz ostatni zobaczę cię śpiącego, objąłbym cię mocno i modliłbym się do Pana, by pozwolił mi być twoim aniołem stróżem.

Gdybym wiedział, że są to ostatnie minuty kiedy cię widzę, powiedziałbym „kocham cię” a nie zakładałbym głupio, że przecież o tym wiesz.

Zawsze jest jakieś jutro i życie daje nam możliwość zrobienia dobrego uczynku, ale jeśli się myślę i dzisiaj jest wszystkim co mi pozostaje, chciałbym ci powiedzieć jak bardzo cię kocham i że nigdy cię nie zapomnę. Jutro nie jest zagwarantowane nikomu, ani młodemu, ani staremu. Być może, że dzisiaj patrzysz po raz ostatni na tych, których kochasz. Dlatego nie zwlekaj, uczyń to dzisiaj, bo jeśli się okaże, że nie doczekasz jutra, będziesz żałował dnia, w którym zabrakło ci czasu na jeden uśmiech, na jeden pocałunek, że byłeś zbyt zajęty, by przekazać im ostatnie życzenie.

Bądź zawsze blisko tych, których kochasz, mów im głośno, jak bardzo ich potrzebujesz, jak ich kochasz i bądź dla nich dobry, miej czas, aby im powiedzieć „jak mi przykro”, „przepraszam”, „proszę”, „dziękuję” i wszystkie inne słowa miłości, jakie tylko znasz.

Nikt cię nie będzie pamiętał za twoje myśli sekretne.

Proś więc Pana o siłę i mądrość, abyś mógł je wyrazić. Okaż swym przyjaciołom i bliskim, jak bardzo są ci potrzebni.

DEKADA

To już 10 lat. Mój chlubny czy nie chlubny Jubileusz. Można polemizować.

Uważam te 10 lat za osobisty sukces ze względu na przemianę wewnętrzną.

Najpierw diagnoza i oczywiście operacja . Częściówka? oczywiście całkowita, przy okazji pozbawiona węzłów chłonnych. Czy był to dla mnie koniec świata ? Nie !!! Przez ostatnie lata, przed operacją, w moim życiu było wiele kataklizmów związanych ze stratą najbliższych osób i dorobku swojego życia. Żyłam w ciągłym stresie i to on przyczynił się do mojej choroby. Po tych doświadczeniach choroba wydała się mniej ważna.

Do szpitala przyszły panie ze Stowarzyszenia Amazonek „AGATA” w Szczecinie. Opowiadały co mamy robić po wyjściu ze szpitala i że możemy należeć do Stowarzyszenia a tam wiele się dowiemy i wiele się dzieje.

Przyszłam i zostałam. Moje życie bardzo się zmieniło. W wielu sprawach jestem uświadomiona. Automomasaż , gimnastyka, drenaż, rehabilitacja – to rzeczy , z których korzystam po dzień dzisiejszy. Szczególnie automasaż przydaje się w każdym wysiłkowo cięższym dniu.

Nigdy nie miałam tyle koleżanek co tutaj, nigdy tak wesoło nie spędzałam czasu – jak w Stowarzyszeniu. Różne organizowane wycieczki ,teatry, filmy, filharmonia są przyjemnością i moją duchową rehabilitacją .

Organizowane spartakiady ,turnusy rehabilitacyjne, spotkania z lekarzami i osobami ważnymi dla mnie, imprezy w Klubie mocno mnie zintegrowały.

Jedno jest pewne – zaczęłam życie od nowa, dostałam drugą szansę na życie i nie zamierzam jej zmarnować.

Rozglądałam się wokół siebie i widzę rzeczy, których kiedyś nie zauważałam. Przeszłam psychiczną metamorfozę a upewniła mnie w tym nasza pani psycholog, która pomaga także moim koleżankom osobiście i na wspólnych spotkaniach. Zostałam OCHOTNICZKĄ ! (osobą która wspiera kobiety po mastektomii w szpitalach).

Pamiętam, jak po zapisaniu się do Stowarzyszenia po miesiącu lub dwóch przyszłam na zebranie ochotniczek izostałam wyproszone. Dlaczego tak

mnie potraktowano ?

- byłam trochę zaskoczona. Okazało się, że wolontariuszką mogę zostać po dwóch latach po operacji i po specjalnych przeszkoleniach.

A mnie wydawało się, że byłam już gotowa i bardzo chciałam wspierać kobiety w ich chorobie.

Wreszcie poszłam do szpitala – Zachodniopomorskiego Centrum Onkologii na Oddział Chirurgii. Miałam kilka pacjentek , w tym jedną bardzo krnąbrną , która w ogóle nie chciała ze mną rozmawiać, twierdząc, że wszystko już wie z Internetu. Zaczęła coś mówić o ziołach i odżywianiu. Podjęłam temat przechodząc do rzeczy, które chciałam jej przekazać. Efekt był niesamowity dla mnie. Pielęgniarka wołała mnie z innej sali, żebym wróciła , bo ta pani ma do mnie jeszcze parę pytań. Gdy wsiadłam do samochodu to puściły emocje i polały się łzy szczęścia. Tak! Płakałam ze szczęścia, bo mogłam pomóc komuś tak zatwardziałemu.

Do dziś odwiedzam kobiety po mastektomii i staram się bardzo im pomóc.

W międzyczasie (10 lat) miałam zrobioną rekonstrukcję a potem redukcję drugiej, dużej piersi – skrzywił się kręgosłup.

Dzięki kontrolnym badaniom , okazało się ,że mam raka na tarczycy. Znów operacja, leczenie i powrót do zdrowia. Przez te przejścia bardzo namawiam koleżanki, znajomych aby czuwali i badali się.

Dzięki samoobserwacji własnego ciała wypatrzyłam na skórze znamię, które okazało się czerniakiem. Znów zabieg ale bez rehabilitacji, bo na moje szczęście w porę wycięty.

Trzy zagrożenia, trzy niesamowite przejścia....

Ale nie pozwolę sobie na dominację tego co już było. To już nie wróci. A te ważne chwile, które przeżywam są różne, ale czepiam się jak rzep, tylko tych, które powodują uśmiech na twarzy. A jeśli nawet coś złego wokół mnie się dzieje to i tak potrafię znaleźć ten promyk - promyk słońca i jego się trzymać.

Teraz wiem jak krótkie i delikatne jest życie i jak bardzo mocna trzeba je przeżyć , nie marnując ani chwili – bo nie wróci

Karina



AMAZONIA



Marlena

*Największa w życiu jest **Miłość**, a **Radość** – najjaśniejsza.*

***Nadzieja** jest ludziom najmiłsza, **Tęsknota** zaś najgłębsza.*

*Jest **Wiara** najsilniejsza a najcieplejsza jest **Dobroć**.*

Każda z nich inną barwą znaczone wypełniają nasze życie

malując go różnymi kolorami, bo życie pełne jest kolorów...

(Kolory życia, Małgorzata Stolarska)

Inspiracją do napisania kilku zdań do biuletynu było Walentynkowe Spotkanie w Naszym Klubie. Jednak zanim przekażę „relację” z obchodów Tego Dnia, chcę podzielić się uwagami na temat mojego uczestnictwa w Klubie.

Choć jestem jeszcze młodą stażem klubowiczką, pozwalam sobie pisać „naszym”, gdyż przychodząc tu - dziś czuję się, jakbym Koleżanki znała od lat. Przyznaję, miałam troszkę wątpliwości z podjęciem decyzji o zrobieniu pierwszego kroku w stronę Klubu, ale pomogła mi w tym moja wspiana rodzina, a także niezwykle ujmujący głos Joasi Łukomskiej, która odebrała mój pierwszy telefon. Skorzystałam z życzliwego zaproszenia i już od pierwszego spotkania Panie okazały się niesłychanie przyjazne.

Z natury nie jestem zbyt ufna, ale gdy bliżej

poznam otoczenie, które jest mi życzliwe – oddaję się całym sercem. Tak było w tym przypadku. Czasami - z racji szacunku - trudno jest mówić po imieniu do koleżanki, która jest starsza ode mnie o „parę miesięcy”. Niemniej jednak w Klubie jesteśmy po Imieniu, dzięki czemu nie mamy przed sobą żadnych zahamowań. Przynajmniej ja. Pytam o każdą interesującą mnie sprawę, radzę się Koleżanek, słucham cennych wskazówek, staram się uczestniczyć w życiu Klubu. Ze wspólnych spotkań czerpię ile tylko mogę. Dzięki opiece ze strony Koleżanek z Zarządu, jak i podobnych mi członkiń, czuję się „częstką” w tej organizacji.

Doceniam pracę Zarządu Klubu i wszystkich Koleżanek, które przyczyniają się do organizacji wszelkich imprez. Ich zapał, przedsiębiorczość a także duże poczucie humoru udziela się nam wszystkim. W Klubie nie ma miejsca na narzekania, frustracje czy „nos na kwintę”. Uśmiech towarzyszy nam od przekroczenia progu Klubu. Nad naszą psychiką czuwa Pani psycholog Monika Tyszkiewicz, która nie tylko delikatnie podsuwa literaturę, dużo pyta, udziela wskazówek, ale posiada umiejętność słuchania (można się wygadać i wypłakać). Cenię sobie te rozmowy, mnie dużo pomogły.

Uczestniczę także w zajęciach gimnastycznych, relaksacji grupowej, prelekcjach, pokazach, uroczystościach. To nie tylko chęć wyjścia z domu do kobiet „podobnych jak ja”, ale czerpanie z atmosfery jaką potrafią stworzyć, tu w Klubie „Agata” przy ul. Kopernika w Szczecinie.

Właśnie w przeddzień Święta Walentynki, spotkałyśmy się aby wspólnie spędzić niedzielne popołudnie. Zaproszenie do naszego Klubu przyjął także Pan prof. Dominik Rutkowski - wykładowca w szczecińskiej Wyższej Szkole Muzycznej wraz ze swoimi studentkami. W ich wykonaniu mogłyśmy wysłuchać utworów muzycznych: *Romans S-dur* Ludwiga van Beethovena - wyk. A. Wojtaszek, *Elegię* Piotra Czajkowskiego – wyk. M. Piedziewicz, i *Sonatę opus 19 cz.1* Sergieja Rachmaninowa wyk. E. Goch. Przy pianinie zasiadała Urszula Szyryńska, również wykładowca w tej szkole. Brawurowe wykonanie utworów zostało nagrodzone oklaskami i dyplomami, które wręczyła prezes naszego Klubu

Rysia Łapko.

Przy drobnym poczęstunku wysłuchałyśmy poezji A. Asnyka, J. Tuwima, K.I. Gałczyńskiego, M. Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej w wykonaniu naszej klubowej koleżanki – zawodowej aktorki E. Sobiech.

Popołudniowe spotkanie zakończyłyśmy wspólnymi śpiewami pod batutą Ani Miłek, która zadbała także o teksty dla każdej z nas.

Organizowane okolicznościowe spotkania, m.in. kulturalne, rekreacyjne skupiają grono naszych koleżanek. Wspólnie cieszymy się i nie myślimy o chorobie. Dzięki Wam nauczyłam się patrzeć nieco inaczej na wiele spraw, a ostatnio towarzyszy mi powiedzenie „...nie To jest w życiu najważniejsze”. Bo najważniejsze to zdrowie i miłość najbliższych, a także możliwość i umiejętność dawania.

Marlena, 2004r.

*A gdy serce twe przytłoczy
Myśl, że żyć nie warto,
Z łez ocieraj cudze oczy,
Chociaż twoich nie otarto.*

Maria Konopnicka (1842 - 1910)

• • • • •

Wiosna

*Pragnę usłyszeć
Klangor dzikich ptaków
Do gniazd swych
Wiosną wracających*

*Głowę unoszę
I w niebo spoglądam
Ręce przykładam
Do skroni tętniących*

1983

Niech żyje Klub!

*Co wśród innych bezsprzecznie przoduje,
Co Agatek styl życia kreuje.*

*Silny, zwarty i zawsze gotowy,
Co nie straszny mu wcale wiek nowy.*

*Co energię i zapał ma w duszy,
Co na podbój Europy wyruszy.*

*Gdzie rodzinne stosunki panują,
Gdzie Agatki bezpiecznie się czują.*

*Co potrafi zły nastrój poprawić,
Gdzie możemy jak dzieci się bawić.*

*Gdzie umiemy się dzielić radością,
Nasze miejsce na walkę ze starością.*

*Niech żyje Klub!
Przez następne stulecie
Niech przyszłość mu
Tylko z dobrych wydarzeń się plecie.*

*Niech żyje Klub!
Toast wzniesmy radośnie do nieba.
Niech żyje Klub!
Długo jak będzie mu trzeba.*

(na melodię „Niech żyje bal”)

Ania Miłek

ULUBIONA PORA ROKU

Gdyby popytać ludzi, którą z pór roku uważają za najpiękniejszą, każdy - niezależnie od wieku - odpowiedziałby: oczywiście wiosna! To okres budzenia się do życia przyrody, tęsknie oczekiwanego zapachu spulchnionej ziemi, młodej trawki, pierwszych wiosennych kwiatów, nieśmiałych przebłysków słońca. Nagle na sercu robi się radośniej, ludzie nabierają energii i optymizmu.

Jaka jest moja ulubiona pora roku?

W moim życiu był taki okres kiedy najpiękniejsza wydawała mi się późna jesień - miesiąc listopad.

Wciąż mam w pamięci przeżycia, gdy kilka lat temu dopadła mnie choroba nowotworowa. Po operacji musiałam przejść ciężką, długą chemioterapię, zaraz po niej poddałam się trudnej radioterapii, po której do dziś pozostały mi brzydkie ślady. Gdy odetchnęłam z ulgą, że wytrzymałam, przeżyłam, nie poddałam się - brak odporności organizmu sprawił, że zachorowałam na półpasiec. I znów przyszło cierpienie obejmujące wrażliwe rejony ciała: bark, szyję, ucho, część twarzy.

Tak więc minęła wiosna i lato, przyszła złota jesień a ja nie dostrzegałam niczego wokół. Był to czas nieokreślony i bezbarwny. Mijał dzień za dniem, miesiąc za miesiącem a ja usilnie wierzyłam, że dotrę wreszcie do momentu kiedy zwalczę chorobę i zaznam spokojnego odpoczynku i wyciszenia.

Tak po wszystkich etapach choroby dotrwałam do listopada. Otrząsnęłam się z letargu, poczułam że żyję i zaczęłam dostrzegać piękno otaczającego świata. Po raz pierwszy w życiu zachwyciłam się urokiem listopadowej jesieni. Obserwowałam czarną mozaikę bezlistnych drzew na tle szarego nieba; wsłuchiwałam się w porywy wiatru i szum kropel deszczu, obserwowałam stada kraczących gawronów. Siadałam wtulona w poduszki fotela bezpieczna i szczęśliwa że jestem, że żyję, widzę i czuję.

- Boże jaki piękny jest świat o tej porze roku! - myślałam. - Dlaczego do tej pory tego nie doce-

niałam?! Jakże przyroda swoim jesiennym wyciszeniem otula nas, relaksuje, pozwala usypiająco działać na nasze zranione ciała i dusze.

Minęło sporo lat od momentu usłyszenia strasznej diagnozy i uciążliwego leczenia. Już nie listopad jest dla mnie ulubionym miesiącem. Każda pora roku wydaje mi się piękna, każdej - bez wyjątku - oczekuję z utęsknieniem. Staram się cieszyć każdym dniem, każdą godziną. Każda pora dnia jest wspaniała: rano, bo budzę się, żyję! Dzień - niezależnie od pogody - wnosi coś nowego, a wieczór przynosi ciszę i spokój.

Analizuję swój stosunek do życia i nie jestem z siebie w pełni zadowolona. Moim największym problemem jest popadanie w depresję. Nie jest to strach przed nawrotem choroby. Oswoiłam się z ciągłymi kontrolami stanu zdrowia, z ustawicznym czuwaniem nad postępującymi zmianami w organizmie. Po prostu tak często bywa po leczeniu choroby nowotworowej, że pacjenci są słabi nie tylko fizycznie lecz i psychicznie. Jestem tego świadoma. Ciągłe pracuję nad tym by nie poddawać się smutkowi, cieszyć się z każdej ulotnej chwili, świętować każdy dzień, który jest mi dany.

Staram się wzorować na najbliższych mi koleżankach - Amazonkach, które mimo swoich ciągłych kłopotów zdrowotnych tryskają humorem i optymizmem. Podziwiam je: piękne, zadbane, uśmiechnięte i życzliwe. Ważną jest świadomość że w razie potrzeby można zwrócić się do kogoś kto zrozumie bo sam przeżył chorobę nowotworową i odczuwa jej skutki.

O wiele lepiej widzi się oczyma, które wylały łzy.

Irena, 2010r.



JESTEM OCHOTNICZKĄ

Na turnusie rehabilitacyjnym w roku 1996 przeszedłam wraz z całą grupą moich koleżanek przeszkolenie na ochotniczkę I stopnia. Wykłady prowadziła Pani Teresa Wysocka-Bobryk z Warszawy. Pamiętam, że byłam bardzo przerejęta tym wydarzeniem. Być od razu wolontariuszką i pacjentką to przerastało moją psychikę. Ale czas mijał. Zapamiętałam – nauczyłam się, jaka powinna być ochotniczka. I tak powoli swoją wiedzę i umiejętności wdrażałam codziennie w życie i w zależności od sytuacji i potrzeby służyłam pomocą..

Wiem, że być ochotniczką to rola trudna i odpowiedzialna, należy się do niej przygotować. Trzeba najpierw uporać się ze swoimi problemami. Powinno minąć, co najmniej dwa lata, albo dłużej od własnej operacji, żeby iść z pomocą innym kobietom. Prawda jest taka, że jeżeli zdecydujesz zostać ochotniczką, to jesteś nią wszędzie i będzie to trwało tak długo – dopóki zdrowie i siły pozwolą. Odczuwam wielką satysfakcję z możliwości pomocy innym kobietom, zarówno w szpitalu jak i na co dzień. Ale jak wspominałam to nie jest takie łatwe. Pamiętam, kiedy pierwszy raz wyszłam ze szpitala jako ochotniczka, byłam „zadowolona” jeśli tak można powiedzieć, ale cała mokra i z mocno bijącym sercem. Czułam, że tego dnia moje siły fizyczne i psychiczne mocno się zmęczyły. Na drugi dzień już było dobrze. Miałam satysfakcję z mojej wizyty w szpitalu, bo przecież znam zasadę **„POMAGAJĄC INNYM – POMAGASZ SOBIE”**. I tak jest. Któregoś dnia otrzymałam telefon, że moja bratowa jest w szpitalu w Gliwicach już po radykalnej operacji. Usłyszałam w słuchawce jeden płacz i rozpacz moich bliskich, że to już koniec, że kończy się życie, pomimo że ma tylko 45 lat. Co ja mogłam powiedzieć przez telefon? Niewiele, jedynie prosiłam, aby tak nie myśleć i nie mówić. Pojechałam najbliższym pociągiem do Gliwic. O naszym spotkaniu trudno jest pisać, nawet nie chcę przypominać sobie tych chwil. Wspomnę natomiast o tym, że na sali było 8 chorych w różnym wieku i każda po mastektomi. Parę godzin byłam z bratową i z rodziną w szpitalu. Zostawiłam tę różową książeczkę „Poradnik dla Kobiet po odjęciu piersi”. Dałam z siebie wszystko, żeby ją uspokoić

i przekonać, że bez piersi można żyć. Wychodząc ze szpitala powiedziałam dziewczynom, że jutro coś ważnego im powiem. I tak było. Powiedziałam – dziewczyny! Ja też jestem po amputacji piersi. Co to się działo? Ogólne zaskoczenie, każda się podniosła, potem wstała i wszystkie koło mnie. Opowiedziałam im o sobie i o tym, że jestem ochotniczką. Było dużo pytań i rozmów na tematy dobrze nam znane. Chodziłam do szpitala cały tydzień. Bratowa czuła się coraz lepiej a dziewczyny cieszyły się, że znowu jestem. Zbliżyłyśmy się do siebie bardzo, dziękowały mi i całowały, a płakałyśmy wszystkie na pożegnanie. Stwierdziły, że byłam dla nich wielkim wsparciem i najlepszym psychologiem w tych dniach. Jakże to jest miłe, jak to buduje i zachęca do dalszego działania. I tutaj przypominają mi się słowa Emilii Dickinson:

*Jeśli zaleczę choć jedno serce,
Jeśli choć jednej pomogę rozterce,
Nie będę żyła na próżno.*

Dużo mam takich przykładów, że trzeba było się zachować jak ochotniczka, służyć swoją wiedzą, dodać otuchy, wytłumaczyć, uspokoić, pocieszyć, dodać wiary. Tak w ogóle to można dużo pisać o roli i pracy ochotniczki. Każdy przyzna, że jest to pomoc bardzo potrzebna. Na zakończenie nasuwa mi się taka myśl. Żebyśmy – my ochotniczki, mogły pełnić tę rolę efektywnie to konieczne są okresowe spotkania z psychologiem w celu wymiany osobistych doświadczeń i rozwiązywania różnych trudnych sytuacji.

Ania Miłek - Szkudlarek, 2002r.

• • • • •

*W przyjaźni się mieści więcej
Niż miłość w sobie zawiera
Bo przyjaźń wszystko oddaje
A miłość wszystko odbiera.*

PRZEMYŚLENIA O STOWARZYSZENIACH



Dr Sabina Mikke

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 taką

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 pomagam w walce o lek dla młodej ko-

Kochane Amazonki.

*...w miłości i zdrowiu,
niech towarzyszy Wam szczęście.
Wasz bagaż życiowy - mądrość -
Przykładem dla innych będzie.*

*Spełnienia marzeń...
... najskrytszych,
niech będą realne i jasne.
Marzenia spełniają się często,
Niech spełnią się też Wasze własne.*

*Radości...
... też Wam życzymy tyle,
by Waszą twarz uśmiech zdobił.
A jeśli się czasem zasmucicie,
to tylko na krótką chwilę.*

*Wytrwałości...
... życzymy Wam także,
w realizacji pragnień i celów.
Cierpliwymi bądźcie i odważnymi,
By rzeczy dokonać wielu.*

biety 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 przebiecia, 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 ułokowane 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 pozazdroszczenia. 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, 2013r.

• • • • •

ODNALEŹĆ RADOŚĆ ŻYCIA

Naciskam dzwonek, drzwi otwiera mi ładna, szczupła kobieta. Od razu zauważam jej szczery i ciepły uśmiech, jej oczy są radosne i widać w nich szczęście. Zaprasza mnie do środka, w domu wyczuwa się niezwykłą atmosferę, ściany są pomalowane ciepłymi kolorami, którym dodatkowej intensywności dodają promienie słońca wpadające przez lekko uchylone okno. W powietrzu czuć zapach pieczonego ciasta, co dodaje temu miejscu jeszcze większego uroku. Wszystko za sprawą niezwykłej pani domu jest tu wypełnione optymizmem i bije radością życia.

Tak jest dzisiaj, a kto by pomyślał, że jeszcze dwa lata temu.....

Właśnie to, co się wtedy wydarzyło, zmieniło jej życie i myślenie na zawsze. Była zwykłą 45-letnią kobietą, miała męża, dwójkę dzieci, dobrą pracę i nawet nie myślała, że już wkrótce stanie się coś co odbierze jej spokój zwykłej codzienności. A jednak.....

Był pochmurny, październikowy dzień, kiedy usłyszała od lekarza, że to rak. W jednej chwili pomyślała, że wszystko straci, że umrze, przecież ludzie zawsze mówili, że rak to wyrok.....Na sam dźwięk tego słowa rodził się lęk i niepokój, od razu myślało się o śmierci....

Dlatego też, nie rozumiała, gdy lekarz mówił o leczeniu, operacji, nie mogła mu uwierzyć, gdy powiedział, że wyzdrowieje, jeśli tylko będzie silna.....

Tego samego dnia dostała skierowanie do szpitala, całą noc nie spała, myślała o tym dlaczego to akurat ona musiała zachorować, dlaczego to ona ma umrzeć. Leżąc i rozmyślając doczekała do ranka, zobaczyła wschód słońca-już wtedy rozumiała, jak bardzo chce żyć, już wtedy postanowiła, że będzie walczyć i zrobi wszystko by wygrać. Wiedziała, że ma dla kogo żyć, miała przecież wspierać rodzinę, którą tak bardzo kochała. Było bardzo ciężko, na początku przeszła operację, a następnie poddała się chemioterapii i radioterapii. Każdy kolejny dzień był coraz trudniejszy, jednak wie-

rzyła, że z każdym dniem jest bliżej upragnionego zwycięstwa. Nie pomyliła się, po półrocznej walce wygrała z rakiem, wygrała ze śmiercią. Była tak bardzo szczęśliwa, czuła się jakby dostała jeszcze jedno życie, jeszcze jedną szansę. Zaczęła cieszyć się z rzeczy, które wcześniej były dla niej oczywiste i powszednie. Cieszył ją każdy promień słońca, każda chmurka, każdy listek. Zaczęła jeszcze bardziej doceniać bliskich, którzy sprawdzając się byli przy niej w tych ciężkich chwilach. Ocierając się o śmierć zrozumiała jak wielkim darem jest życie, jak bardzo je kocha.

Dziś jest już zupełnie inna niż przed chorobą, dzisiaj już wie, że głęboki upadek prowadzi często do wielkiego szczęścia. Wie także, że z rakiem trzeba walczyć, nie można się poddawać, bo można wygrać. Wygrać życie.

Agatka lat 15, 2002r.

• • • • •

Miej serce Polki

A duszę anioła

Hartuj swą wolę

Wśród życia burz

I przed nieszczęściem

Nie schylaj czoła

Bądź opiekunką

Złamanych dusz.

BAL U AMAZONEK



Sobota 2 luty 2002r.

**Dzisiaj bal u Amazonek
Przyszła Rysia i małżonek
Przyszły Janka, Ania, Krysia
Oj, wesoło będzie dzisiaj.**

I tak właśnie było. Hucznie i wesoło. Nie było rozmyślań o chorobie, chorobie zmartwie- niach. Ten wieczór karnawałowy to muzyka, taniec i śpiew, a i na skrzypcach zagrała nasza kochana Kasieńka. Na wstępie gości powitała pełniąca honory pani domu Rysia Łapko, panowie poczęsto- wali panie szampanem i nastąpiła ogólna prezen- tacja gdzie każdy powiedział głośno swoje imię i ruszono do stołów. Potrawy, które znalazły się na stołach a więc wędliny, sałatki, pieczenie, ryby, śledzie, ciasta, torty, owoce i napoje a po kilku godzinach nawet gorąca pizza to wszystko przyniosły amazonki biorące udział w zabawie karnawałowej. A kiedy z magnetofonu popłynęła muzyka nikt się nie ociągał i zaczęły się tańce. I nie ważne było, kto z kim przyszedł – tańczyli wszy- scy. Tak wesoło w naszym klubie było chyba po raz pierwszy. A po wielu tańcach dla odpoczynku zaczęły się ogólne śpiewy. Potem znów hulanki, tańce i swawole....

**Oj jak dobrze jest żyć
i wesołą być
Smutki, zmartwienia odesłać
w cień
I z radością witać każdy
nowy dzień.**

Ania Grunwald

• • • • •

Jeśli kiedy ciern Cię ukole

I walka siły przemoże

Z cicha modlitwą

Znieś troski i bóle

Kochaj, zwyciężaj i cierp

„Szczęść Boże”

O PTAKU DUSZY

Trudno jest pisać o ptaku duszy. Jest on w każdym człowieku, choć chwilami w to można zwątpić. Czasami jest głęboko schowany, tak bardzo, że jego nosiciel o tym nie wie. próbują go dokładnie nazwać, spierają się na temat duszy, rozumu oraz świadomości. Chcą schwytać ptaka duszy w sieć określić, a on wymyka się im.

Ptak duszy często czuje osamotnienie. Tęskni do innych ptaków i wyczuwa ich istnienie. Chciałby do nich lecieć. Łopocze skrzydłami, podrywa się i ...uderza w kraty. Jego nosiciel nie wypuszcza go na zewnątrz. Może się obawia bólu, może jest „dobrze wychowany”. Może nie zdaje sobie sprawy ze źródła bolesnego napięcia, smutku, irytacji. Zdarza się czasami, że ptak duszy jest głęboko zamknięty i tkwi w uśpieniu, aby kiedyś, ku zaskoczeniu wszystkich, poderwać się do lotu.

Kraty bywają dość silne, pragnienie Spotkania gna ptaka duszy do innych podobnych sobie. Wtedy bywa różnie. Tam też można spotkać kraty lęku, tępoty, opanowania. Dziwna rzecz, jak często ludzie wstydzą się głosu swoich ptaków. Pragnienie czasem puka nieśmiało, czasem wali w okna. Drugi ptak może się wystraszyć lub pozostawać w uśpieniu. Nie zawsze udaje się odbyć wspólny lot. A przecież tęsknota popycha do nowych prób. Znowu słyszymy w sobie łopot skrzydeł czy piękny śpiew ptaka duszy.

Słowa te dedykuję wszystkim tym których ptak duszy jest zamknięty z powodu lęku, niewiary w ludzi i gorsetu roli społecznej.

KOBIETA

Kobieta: Kiedy ma 5 lat: Ogląda się w lustrze i widzi księżniczkę.

Kiedy ma 10 lat: Ogląda się w lustrze i widzi Kopciuszka.

Kiedy ma 15 lat: Ogląda się w lustrze i widzi obrzydliwą siostrę przyrodnią Kopciuszka: „Mamo, przecież tak nie mogę pójść do szkoły!”

Kiedy ma 20 lat: Ogląda się w lustrze i widzi się „za gruba, za chuda, za niska, za wysoka, włosy za bardzo kręcone albo za proste”, ale mimo wszystko wychodzi z domu.

Kiedy ma 30 lat: Ogląda się w lustrze i widzi się „za gruba, za chuda, za niska, za wysoka, włosy za bardzo kręcone albo za proste”, ale uważa, że teraz nie ma czasu, żeby się o to troszczyć i mimo wszystko wychodzi z domu.

Kiedy ma 40 lat: Ogląda się w lustrze i widzi się „za gruba, za chuda, za niska, za wysoka, włosy za bardzo kręcone albo za proste”, ale mówi, że jest przynajmniej czysta i mimo wszystko wychodzi z domu.

Kiedy ma 50 lat: Ogląda się w lustrze i mówi: „Jestem sobą” i idzie wszędzie.

Kiedy ma 60 lat: Patrzy na siebie i wspomina wszystkich ludzi, którzy już nie mogą na siebie spoglądać w lustrze. Wychodzi z domu i zdobywa świat.

Kiedy ma 70 lat: Patrzy na siebie i widzi mądrość, radość i umiejętności. Wychodzi z domu i cieszy się życiem.

Kiedy ma 80 lat: Nie troszczy się o patrzenie w lustro. Po prostu zakłada liliowy kapelusz i wychodzi z domu, żeby czerpać radość i przyjemność ze świata. Może wszystkie powinnyśmy dużo wcześniej założyć taki liliowy kapelusz...

JEDNODNIOWE MODELKI



Zaledwie dwa miesiące po mojej operacji piersi Rysia zaproponowała mi, żebym została jednodniową modelką na pokazie najnowszych modeli protez, biustonoszy i kostiumów kąpielowych, zorganizowanym przez przedstawicieli firmy „AMOENA”.

Propozycja wydała mi się miła, choć jak dla mnie, nowicjuszek wśród Amazonek, dość zaskakująca. Jest przecież wśród klubowych koleżanek wiele dziewcząt zgrabnych i powabnych (choćby sama Rysia) a co najważniejsze przyzwyczajonych już do „nowej” bielizny. Dlaczego więc ja?

Zdałam sobie jednak sprawę, że w tym trudnym okresie mojej rehabilitacji fizycznej i psychicznej przyszedł moment może najważniejszy – zaakceptowania siebie takiej jaką jestem.

Odważyłam się więc przyjąć propozycję Rysi tym bardziej, że drugą modelką miała być Joasia Łukomska, której odwaga, poczucie humoru i chęć sprawdzenia się w czymś nowym udzieliły mi się bardzo.

Obie ciekawe nowych przeżyć i doświadczeń zgłosiłyśmy się do w sklepie firmowym AMOENA celem przymierzenia i przygotowania na czekający nas występ różnych modeli staniczków, kostiumów kąpielowych i protez. Pokaz, na który byli zaproszeni lekarze onkolodzy, pielęgniarki, przedstawiciele kas chorych i oczy-

wicie nasza Prezes Lucynka, której obecność dodawała nam odwagi i pewności siebie, odbył się 03.01.2002 w hotelu Campanile.

Pani Hanna Adamczak - przedstawicielka firmy AMOENA podała na wstępie krótką historię produkowanych protez piersi od tych najprostszych jednowarstwowych, poprzez dwuwarstwowe, nakładki wyrównujące po operacjach oszczędzających i protezy najnowsze czyli przylepne.

Te ostatnie zostały znakomicie zaprezentowane przez doświadczoną już w ich użytkowaniu Joasię. Udowodniła ona w sposób niemal namacalny, że reklamowane protezy przylepne można nosić nawet bez biustonosza.

W dalszej części pokazu obie z Joasią zaprezentowałyśmy kilka modeli biustonoszy i kostiumów kąpielowych, których różnorodne fasony mniej lub bardziej wydekoltowane miały przekonać gości, że produkty firmy AMOENA są specjalnie zaprojektowane dla kobiet po operacji piersi i dostosowane doskonale do protez.

Po zakończonej prezentacji, wszyscy uczestnicy spotkania zostali zaproszeni przez przedstawiciela firmy AMOENA na wspólny obiad, podczas którego była okazja do wymiany swoich opinii.

Joanna, 2002r.

25-LECIE

STOWARZYSZENIA AMAZONEK AGATA W SZCZECINIE

Rok 2018 jest dla nas rokiem szczególnym. Z dumą i radością informujemy, iż 25 lat temu zapoczątkowana została działalność naszego Stowarzyszenia. Jest to jednocześnie indywidualne święto każdej z Nas.

Na początku 1993r. było kilkanaście członkiń. Wówczas nowotwór piersi stanowił temat tabu. Ćwierć wieku temu dookoła opisywanego problemu panowało przerażenie i strach. Pierwsza grupa założycielek dążyła głównie do większego oswajania i zaprzyjaźnienia z tematyką nowotworu piersi. Jako szczególna grupa wsparcia lepiej i skuteczniej radziła sobie z nękającymi zagadnieniami zdrowotnymi oraz z samotnością walczących kobiet.

Dziś - po 25-ciu latach wytężonej i nieprzerwanej pracy Stowarzyszenia Amazonek widzimy kobiety bardziej odważnie stawiające czoła chorobie, śmiało mówiące o swoich potrzebach, otoczne pomocą i wsparciem innych członkiń - głównie Ochotniczek.

Aktualny stan liczebny szczecińskich Amazonek to 200 osób, w przedziale wiekowym od 30 do 90 lat, co oznacza ponad dziesięciokrotny wzrost ich liczebności.

Kolejne kobiety wciąż dołączają do naszych szeregów, aby pomagać innym, a przez to jednocześnie sobie. Działalność i aktywność członkiń Stowarzyszenia opiera się na wzajemnym zrozumieniu, przyjacielskiej i życzliwej postawie, a czasem wręcz na zasadach rodzinnej miłości.

Choroba nowotworowa piersi ma wiele twarzy i wymaga kompleksowego postępowania i leczenia, przechodzenia wielu skomplikowanych terapii i zabiegów.

Najważniejsze dziedziny związane z nowotworem piersi to onkologia, psychologia, rehabilitacja, dietetyka, ginekologia, dermatologia itp. W naszym Stowarzyszeniu wiele kobiet czuje się lepiej, niż samotnie lub w zaciszu domowym, „Cierpienie natęży się w ciszy” (cytat Maria Pawlikowska-Jasnorzewska Poezje)

Często niepełne zrozumienie członków ro-

dziny lub ich obojętność negatywnie wpływają na przebieg choroby, a dysponowanie alternatywnym miejscem, w którym znajdujemy większą życzliwość i pomoc, jest dla nas bezcenne. Podobnie, wzajemna wymiana doświadczeń i porad, **których nie udzieli żaden lekarz** - ma ogromne znaczenie w trudnym dla Nas czasie.

Często nawiązujemy także przyjaźnie, sympatie, tworzą się małe podgrupy. Razem miło spędzamy czas na wyjazdach lub w siedzibie Stowarzyszenia albo też w innych miejscach.

Jest to czas przeznaczony wyłącznie dla siebie i swego zdrowia: na ćwiczenia rehabilitacyjne, drenaże, imprezy kulturalno-oświatowe, a nawet pogawędki o modzie lub pogodzie.

To procentuje wartością dodaną tj. wzmocnieniem fizycznym oraz psychicznym każdej z Nas. Spotykana empatia i przyjacielska wyrozumiałość pozwala nam łatwiej pokonywać napotykaną przeszkodę i szarą rzeczywistość, a to jest dla Nas niezbędne jak tlen do oddychania.

W naszej grupie wspólnotowej nabieramy siły i pewności siebie, a nawet rozpędu i chęci powrotu do poprzedniego stylu życia.

Mimo, iż jesteśmy nieco oszpecone zewnętrznie ze swojej kobiecości, to wewnątrz mamy pełne ciepła i wrażliwości – wytworzone są bowiem na bazie cierpienia, czasami bywają głęboko ukrywane. Nasze spojrzenia pełne miłości i wdzięczności, kierowane są do innych osób z wielką siłą. Skutkuje to pozytywnym naładowaniem naszych członkiń dodatkową energią potęgowaną mocą nieba i gwiazd...

Jesteśmy przecież wyróżnione przez los i dowodem na to, że z tą bardzo trudną chorobą można wygrać i żyć bez bólu lub lepiej przetrwać czas choroby.

W okresie 25-lecia nastąpiło wiele pozytywnych zmian w procesie walki z nowotworem piersi oraz jego profilaktyką, ale nadal wiele jest do zrobienia.

W mojej ocenie, w ramach profilaktyki badania piersi przy pomocy usg powinno być wyko-

JESZCZE W ZIELONE GRAMY

Przez kolejne grudnie, maje
 Człowiek goni jak szalony
 A za nami pozostaje
 Sto okazji przegapionych
 Ktoś wytyka nam co chwilę
 W mróz czy w upał, w zimie, w lecie
 Szans nie dostrzeżonych tyle
 I ktoś rację ma, lecz przecież

Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
 Jeszcze któregoś rana odbijemy się od ściany
 Jeszcze wiosenne deszcze obudzą ruń zieloną
 Jeszcze zimowe śmiecie na ogniskach wiosny spłoną
 Jeszcze w zielone gramy, jeszcze wzrok nam się pali
 Jeszcze się nam pokłonią ci, co palcem wygrażali
 My możemy być w kłopotcie, ale na rozpachy dnie
 Jeszcze nie, długo nie

Więc nie martwmy się, bo w końcu
 Nie nam jednym się nie klei
 Ważne, by choć raz w miesiącu
 Mieć dyktando u nadziei
 Żeby w serca kajeciku
 Po literkach zanotować
 I powtarzać sobie cicho
 Takie prościuteńkie słowa

Jeszcze w zielone gramy, jeszcze nie umieramy
 Jeszcze się spełnią nasze piękne dni, marzenia plany
 Tylko nie ulegajmy przedwczesnym niepokojom
 Bądźmy jak stare wróble, które stracha się nie boją
 Jeszcze w zielone gramy, choć skroń niejedna siwa
 Jeszcze sól będzie mądra a oliwa sprawiedliwa
 Różne drogi nas prowadzą, lecz
 ta, która w przepaść rwie
 Jeszcze nie, długo nie

Jeszcze w zielone gramy, chęć życia nam nie zbrzydła
 Jeszcze na strychu każdy klei połamane skrzydła
 I myśli sobie lkar co nie raz już w dół runął
 Jakby powiało zdrowo, to bym jeszcze raz pofrunął
 Jeszcze w zielone gramy, choć życie nam doskwiera
 Gramy w nim swoje role naturszczycy bez suflera
 W najróżniejszych sztukach gra-
 my, lecz w tej, co się skończy źle
 Jeszcze nie, długo nie!

nywane bezpłatnie dla wszystkich kobiet.

Na naszym podwórku niezbędna jest większa powierzchnia siedziby Stowarzyszenia, z uwagi na szybko rosnącą liczbę członkiń oraz poprawa wyposażenia szatni i sali rehabilitacyjnej.

Mam nadzieję, że przy pomocy życzliwych ludzi oraz instytucji nastąpi korzystna zmiana warunków lokalowych i niezbędnego doposażenia Stowarzyszenia Amazonek.

Dla Nas nie ma rzeczy niemożliwych, przecież na to zasługujemy jako naznaczone przez los, a czerpiące wiele energii wprost spod nieba...

Jubileuszowy rok uświetnimy pogłębionymi staraniami o uzyskanie pozytywnych zmian w funkcjonowaniu naszego Stowarzyszenia. Jesteśmy bardzo wdzięczne wszystkim za okazaną otwartość i życzliwość, które są fundamentem naszych osiągnięć i pozycji społecznej w naszym mieście.

Na koniec swoich rozważań mam propozycję, aby zapalić 25 lampionów za Amazonki, które odeszły do wieczności w ciągu opisywanego ćwierćwiecza, aby świętowały razem z nami!

WIKTORIA, Szczecin 25 kwietnia 2018r.

OTO JA

„AMAZONKA” – czyli kobieta po amputacji piersi.
 Z dumą niosąca bagaż swych życiowych doświadczeń. Pięć lat temu przeznaczenie jednym pociągnięciem zburzyło misternie zbudowany mur dnia powszedniego. Tak jak trzęsienie ziemi. Lecz nie zginęłam pod gruzami. Bosymi nogami po kamieniach, po cierniach – krwawiąc i sycząc z bólu szłam naprzód. Z wiarą i nadzieją zbudowałam nowy mur na solidnych fundamentach. Nauczyłam się cieszyć każdą datą w kalendarzu mego życia. Jestem szczęśliwa – i składam ukłon w podziękę za każdy następny dzień. A smutnym i zagubionym życzę, by też odnaleźli swoją nową drogę życia – zbudowaną na szczęściu i spokoju.

Helena Śliwińska, 2002r.

WIGILIA 2001 |

To była moja 3 wigilia w klubie. Każda inna i inaczej przeżywana.

Zmieniła nam się siedziba, zdecydowanie zwiększyło grono Amazonek, parę z nas ubyłoby ale atmosfera zawsze taka sama.. Najpierw gorączka przygotowań. Jak co roku mnóstwo dyskusji jak to zorganizować i co przygotować. Kto zajmie się poszczególnymi sprawami. Zdecydowanie szybko i bez problemów znajdują się chętne „Dziewczyny”. Te na które zawsze można liczyć ale także zgłaszają się „nowe” czyli te które nie tak długo są „klubowiczkami”. I to cieszy „nas stare że młodzież garnie się do współpracy”. Ale nawet jak jest grupa chętnych to musi być głównodowodzący. Zawsze była nią Ela Borzymowska. Wszystkie okolicznościowe imprezy były w jej rękach i pod jej dyktando. Ile starań, biegania i serca włożyła w te działania to tylko Ona wie. Dzięki Ci Elu.

Tym razem zastąpiła ją Dorota Sujak. Młoda stażem ale bardzo chętna.. Ela oczywiście też doglądała swoim doświadczonego okiem i wyszło super!

Zebrało nas się wokół stołu i choinki ok.80 Amazonek. Jak co roku odświętne i nie do poznania. Tym razem zabrakło naszej Prezes. Zmogła ją choroba. A żal bo w takim dniu chcemy zawsze wszystkie być razem.

Gospodynią wieczoru była Rysia. Były więc przemowy, życzenia, podziękowania no i dzielenie się opłatkiem. Zrobił się szum i gwar bo każda chciała każdej złożyć życzenia. A ile wzruszeń, ile łez się polało. Sama mimo że nie uchodzę za płakusę nie wytrzymałam i rozmazałam sobie makijaż ocierając łzy.

Były też kolędy i wspólne ich śpiewanie. Stół jak to u nas bywa zastawiony smakołykami. Rozmowom i śmiechom nie było końca. Aż żal było wracać do domu.

Życzyłyśmy sobie nawzajem dużo szczęścia ale zdrowia przede wszystkim i jak najwięcej jeszcze wspólnych wigilii.

Joanna Łukomska

• • • • •

WALENTYNKI

14 lutego – Dzień Świętego Walentego, święto, które dotarło do nas ze Stanów Zjednoczonych. Czy organizowane u nas w Klubie Stowarzyszenia spotkanie ma taki wydźwięk, jakiego oczekują wszyscy? Otóż moim skromnym zdaniem, jest to coś zupełnie innego. To co my Amazonki czujemy w tym dniu to miłość serc,...to tak jakby wiatr w barwach czerwieni śpiewał radosną pieśń...:

„... OTULONE WONNĄ CISZĄ
NASZYCH MARZEŃ
GRAMY PIEŚŃ MIŁOŚCI
NA SERC STRUNIE
WRACAJĄC CODZIENNIE
DO ŻYCIA RADOŚCI,
CHOCIAŻ PRZESZŁOŚCI
ŻADNA Z NAS NIE CHCE
ZAPOMNIEĆ...
NIE.....!
NIE UMIE...”

Jaka jest nasza wspólna radość?
Jest piękna i trochę jakby zaraźliwa...
Wiemy, żyjemy, pracujemy, marzymy,
działamy, pamiętamy
„Walentynki” mijają, a my...cóż?

„... POWRÓT DO CODZIENNOŚCI
TO OKRZYK BÓL
TO TAM KOŃCZĄ
SIĘ MARZENIA
OCAL NAS PANIE
OD ABSURDU
DAJ RADOŚĆ...
I CHWILĘ WYTCHE NIA...”

Skończyło się walentynkowe popołudnie. Było wspólne biesiadowanie, śmiechy i śpiewy niesamowite! Jesteśmy razem chociaż osobno...., i obyśmy w takim gronie spotkały się na następnym Świątce Miłości

Joanna ŻurawskaFlemming

Do „Agatek”

„...Kiedyś, gdy podniosłyśmy w górę
 Rozpaczy dłonie
 To tak, jakby pękło
 Serce
 Dokąd leciały wówczas
 Kamienie łez
 Których nikt już nie
 Chwytał w ręce?
 Porozrzucał po ścianach
 Myśli
 Wyrwane z serca chwile
 Pewności
 Czy wiedziałyśmy?, gdy
 Szłyśmy TAM
 Że świat tak pełen bywa
 Miłości
 Wracajmy przeto z Krainy
 Cienia
 Do Drzew co stoją w Szarej
 Dolinie
 One czekają na chwile kiedy
 Woda Radości z oczu nam spłynie
 I nigdy więcej RĄK
 Nie podnośmy
 Do RZECZY cięższych od
 Nienawiści
 Bywajmy teraz SIOSTRY DRZEW
 SZARYCH
 Niech Nam się Radość zza
 Pajęczyn przysni...”

- z Życzeniami- „Agatka”

W POSZUKIWANIU UŚMIECHU

Zabrakło milczenia
 Rany po słowach
 Powoli się goją

Wiele księżyców
 Barwę swoją zmieni
 Zanim ból serca
 Zapomni zniszczenia

Blizny bolesne
 Pamiątką
 Na przyszłość
 Ostrzeżeniem przed
 Wiarą bez zwątpienia

Sposób na naiwność
 I uczucia
 Które czas i los
 Z prawdy obdziera

To jednak nie koniec
 Przecież dobrze wiemy

Pomimo poranionych
 Myśli i serc
 Nadal
 Jak owieczki pomiędzy
 Wilki idziemy

Taka jest prawda
 I życie takie
 Nic tego nigdy
 Nie zmieni

Na pustyni naszych
 Marzeń i pragnień
 Nie odnajdziemy
 Szczęścia
 I chwil utraconych

Więc idźmy dalej
 Drogą przed siebie
 W poszukiwaniu
 Życiowych radości
 oraz uśmiechów nadziei

Joanna Żurawska Flemming

ZE SNU W RZECZYWISTOŚĆ

Umysł pracuje na takich obrotach, że grozi mi zawrót głowy.

Minął już rok, od mojej „przygody” z chorobą, ale nadal nie umiem pozbyć się lęku przed nieznanym.

Samotność – odizolowanie – strach.

Może nie są to najgorsze dni w życiu, ale na pewno nie są najlepsze.

Wróciłam na studia, żeby zagłuszyć.... Właśnie?, co zagłuszyć!

Nie powinnam zadawać pytań, bo znam odpowiedź.

Tak przynajmniej mi się w tym momencie wydaje.

Jest czas poznawania nowych ludzi, z którymi los zetknął mnie na różnego rodzaju spotkaniach medycznych, czy kulturalnych.

Zbieram materiały do napisania pracy, ale to wszystko nie jest tym, czego poszukuję.

Tak się składa, że znam adres miejsca, z którym powinnam się zaprzyjaźnić...

Jeszcze nie teraz, podpowiada mi umysł, jeszcze nie dzisiaj.

Wracam do domu i znów pustka oczekiwania i lęku.

Tak nie można funkcjonować, zrób coś Joaśka.

Nowy świt, lato powoli odchodzi w zapomnienie. Będzie jeszcze trudniej.

Dni krótkie i wieczory długie, pełne przemyśleń.

Stowarzyszenie Kobiet po Mastektomii „Agata”... stoję w bramie wejściowej do Klubu Stowarzyszenia.

Wychodzę na ulicę i wracam na przystanek autobusowy.

Jeszcze nie dzisiaj, może innego dnia.

Ten INNY DZIEŃ to 29.listopada tamtego pamiętnego roku.

Następnego dnia „Andrzejkowy wieczór” i moje serce zaczyna znów bić dla RADOŚCI ŻYCIA. Pośród dziesiątek obcych serc, usłyszałam własny oddech.

Wracała powoli nadzieja na życie bez strachu i obaw oraz świadomość, że mogę być nadal

potrzebna.

Spotkania w Klubie, wspólne wyjazdy, zajęcia gimnastyczne... to był ten czas, który przywrócił mi mnie, dla samej siebie.

Nie chcę powtarzać słów, które wielokrotnie już pisałam, ale mam świadomość, że moje spotkanie ze Stowarzyszeniem Amazonek „Agata” oddało mi moją odwagę i radość z faktu, że jestem tu i teraz.

Mogłam znów realizować, moje pozostawione w latach licealnych strzelanie z łuku. Powrócił mój młodzięczy świat i zapał, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

Zaczęłam znów pisać i po długich latach przerwy, kiedy to, pisałam „do szuflady”, wydałam swój pierwszy tomik z wierszami.

Już nie byłam „zapłakaną i zastraszoną Joanną”, która bała się o wszystkich i wszystkiego.

Nasz Syn z dumą do dzisiaj mówi o mnie: moja Mama „amazonkowa poetka”.

Dziękuję!

Dziękuję TOBIE „AGATKO” za wszystko! Za uśmiech codzienności i radość życia.

Oraz Wam Wspaniałe Koleżanki, dzięki którym już przez 25 LAT bije SERCE STOWARZYSZENIA AGATA

STO LAT „A G A T K O”

Joanna ZurawskaFlemming, 04 maja 2018 roku

• • • • •

*Teraz nie pora myśleć
o tym, czego ci brak.
Lepiej pomyśl, co możesz zrobić
z tym co masz.*

E.Hemingway



SPONSORZY UROCZYŚCÍ



Pofam - Poznań



amoena

PATRONAT HONOROWY

PATRONAT MEDIALNY



Patronat Honorowy
Prezydenta
Miasta Szczecin



PATRONAT HONOROWY
MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO
OLGIERDA GEBLEWICZA



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:

Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Marta Małkowska

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.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Stowarzyszenie Amazonek "AGATA" założone w 1993r.



AGATA
SZCZECIN

numer konta:

Bank Pekao SA

61 1240 3813 1111 0010 6730 1415

KRS 0000006292