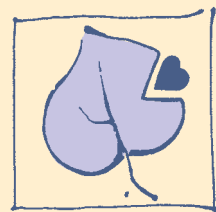
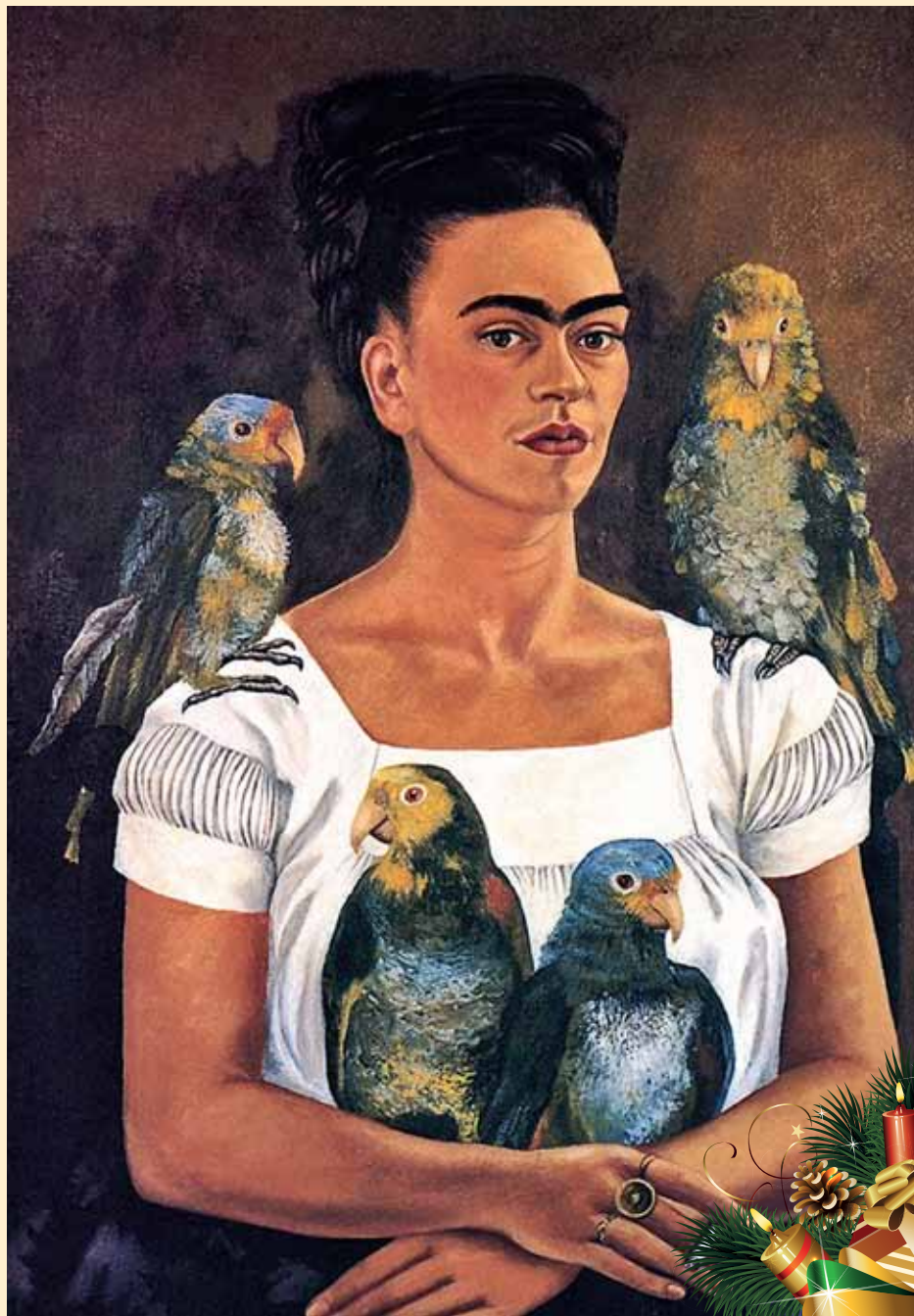


# BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki



**AGATA**  
SZCZECIN

*Frida Kahlo: Ja i moje papugi (1941)*



## Frida Kahlo (6.07.1907 - 13.07.1954r.)



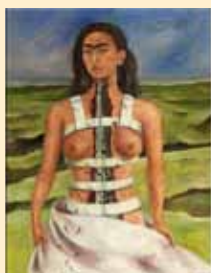
*Pamięć albo Serce (1937)*



*Dwie Fridy (1939)*



*Martwa natura z papugą (1951)*



*Strzaskana kolumna (1944)*

Urodziła się 6 lipca 1907 roku w La Casa Azul (Niebieskim domu) w Coyoacán – niewielkim miasteczku na przedmieściach Meksyku. Jej ojciec, Guillermo Kahlo (1871-1941), urodził się jako Carl Wilhelm Kahlo w Pforzheim w Niemczech w protestanckiej rodzinie Heinricha Kahlo i Henrietty Kaufmann. W wieku 19 lat odbył podróż do Meksyku i zmienił swoje imię na jego hiszpański odpowiednik – Guillermo. W dorosłym życiu zajmował się malarstwem i fotografią. Matka Fridy Kahlo, Matilde Calderón y Gonzalez, była gorliwą katoliczką z korzeniami indiańskimi i hiszpańskimi. Zajmowała się domem oraz rodziną.

Rodzice Fridy Kahlo pobrali się tuż po śmierci pierwszej żony Guillerma, która zmarła w trakcie porodu ich drugiego dziecka. Pomimo że związek rodziców Fridy nie należał do zbyt szczęśliwych, doczekali się potomstwa, w którym Frida była trzecią z czterech córek. Z poprzedniego związku ojca miała również dwie siostry przyrodnie. Niektóre źródła podają, że siostry przyrodnie wychowywane były wraz z Fridą w jej domu rodzinnym, jednakże inne twierdzą, że zostały one odesłane do zakonu. Przez całe swoje życie Frida silnie związana była z ojcem. Matka często nie pochwałała zachowania córek.

W roku 1910, kiedy Frida miała 3 lata, rozpoczęła się meksykańska rewolucja. Malarka, chcąc być utożsamiana z postępową i radykalną rewolucją, podawała rok swoich urodzin właśnie jako 1910. W wieku 6 lat Frida zachorowała na polio, co spowodowało, że jej prawa noga była krótsza niż lewa. W dorosłym życiu próbowała maskować ten defekt nosząc długie, kolorowe spódnice. Przypuszcza się, że Frida mogła posiadać również wrodzoną wadę kręgosłupa w postaci rozszczepu przejawiającego się m.in. deformacją kręgosłupa i dolnych kończyn.

W wieku nastoletnim Frida interesowała się sportem, trenując m.in. boks. W roku 1922 Frida dołączyła do grupy uczniów w jednej z wiodących szkół w Meksyku. Była jedną z zaledwie 35 dziewcząt uczęszczających do tej szkoły. Zintegrowała się ze szkolną społecznością i oczarowała swoją osobowością najpopularniejszego ucznia szkoły, Alejandra Gómeza Ariasa, którego wizerunek w przyszłości uwieczniła na jednym z namalowanych przez siebie portretów. W czasach szkolnych była również świadkiem wielu scen zbrojnej przemocy na ulicach Meksyku, związanej z toczącą się w dalszym ciągu Meksykańską Rewolucją.

17 września 1925 Frida została ofiarą wypadku komunikacyjnego, w którym zderzyły się ze sobą autobus i tramwaj. Frida znalazła się w grupie najbardziej poszkodowanych pasażerów[1]. W następstwie tego wypadku u dziewczyny doszło do szeregu poważnych urazów: złamania kręgosłupa, złamania obojczyka, połamania żeber, złamania miednicy, 11 złamań prawej nogi, złamania i zwichnięcia prawej stopy, zwichnięcia ramienia. Ponadto stalowy uchwyt poręczy autobusu przebił jej podbrzusze i macicę, co przekreśliło jej szanse na macierzyństwo. W wyniku odniesionych urazów, Frida 3 miesiące spędziła w odlewie gipsowym, którym unieruchomiono jej ciało. W trakcie rekonwalescencji, Frida usilnie pracowała nad tym, aby powtórnie stanąć o własnych siłach i nauczyć się chodzić. Pomimo osiągnięcia wyznaczonego przez siebie celu, przez resztę życia doświadczała nawrotów bólu i dolegliwości pourazowych, które nieraz zmuszały ją do pobytu w szpitalu. Z tego powodu w swoim życiu przeszła także 35 operacji, głównie nakierowanych na usprawnienie prawej nogi, prawej stopy oraz kręgosłupa. W dorosłym życiu Frida Kahlo trzykrotnie zachodziła w ciążę, jednak z uwagi na doznane w wypadku obrażenia ciała nigdy nie doczekała się upragnionego dziecka.

W czasie przymusowego unieruchomienia po wypadku Frida zainteresowała się malarstwem. Ostatecznie porzuciła szkołę medyczną na rzecz uprawiania sztuki. W trakcie 3-miesięcznego okresu unieruchomienia w gipsie zajęła się tworzeniem autoportretów. Tłumaczyła ten fakt słowami: „maluję siebie ponieważ najczęściej przebywam w odosobnieniu i znam dobrze obiekt, który uwiecznim”. Aby pomóc córce w rozwijaniu swoich zainteresowań malarstwem, matka Fridy zorganizowała jej sztalugi umożliwiające malowanie podczas leżenia w łóżku. Ojciec natomiast pożyczył jej swoje farby olejne i pędzle. Jej prace, często szokujące, obrazują ból i surowe życie kobiet. Wiele z nich (55 spośród 143) to autoportrety, pełne osobistej symboliki, często bazującej na odniesieniach do anatomii. Frida mówiła o swojej pracy: „nigdy nie maluję fikcji, przedstawiam moje własne życie”.

Bardzo duży, pozytywny wpływ na rozwój malarstwa artystki miał Diego Rivera. Frida podziwiała sztukę Diega. Poznali się w roku 1927 w Ministerstwie Edukacji, gdzie Diego pracował nad murałem. Frida zaprezentowała mu 4 ze swoich prac. Diego przyznał, że według niego Frida ma talent. Od tego czasu stał się on częstym gościem w domu rodziny Kahlo. Czuwał nad rozwojem talentu Fridy dając wskazówki i nakierowując, ale też pozostawiał jej przy tym wolną wolę i przestrzeń w kształtowaniu swojej twórczości. Wsparcie i pomoc Diega umocniły Fridę w dążeniu do zostania malarką i wierze, że potrafi osiągnąć swoje cele.



*Joanna Łukomska*

Trzydziesty już raz zasiadam do komputera aby napisać parę słów wstępu celem zachęcenia do czytania wszystkich, którzy wezmą do ręki nasz biuletyn. Jest to w jakimś sensie nasze osiągnięcie, że nadal staramy się opisać naszą codzienność ale także niecodzienność. Dziewczyny bowiem piszą nie tylko o wspólnych sprawach ale w dużej mierze nas wszystkich dotyczących. Nie każdy ma chęć przelać swe myśli na kartki papieru a szkoda. Mamy swoje żelazne i wierne autorki dzięki którym wiemy, że nie polegniemy w boju.... o czytelnika. Pojawiają się nowe, jak powiew świeżości. Bardzo nas to cieszy. Nam weterankom klubowym łatwiej się wtedy zmobilizować do twórczego myślenia. Jak zwykle przez rok od poprzedniego wydania wiele się działo, brałyśmy udział w rozmaitych wydarzeniach, nasze reprezentantki dzielnie występowały w imieniu Agatek no i przede wszystkim w swoim własnym, zdobywając liczne trofea i uznanie. Kibicowałyśmy im zawsze i wszędzie. Wiemy przecież jak trudno jest zebrać się w sobie, zmotywować do działania, szczególnie w początkach „nowego” życia”.

Niezmiennie jak to od lat dużo było codziennej pracy wspólnej, przynoszącej korzyści wszystkim. Tym mocno czy mniej zaangażowanym w nasze sprawy a także tym, którzy chociaż otarli się o naszą działalność czy dowiedzieli się przypadkowo o naszym istnieniu. Wobec zmieniającego się i kurczącego świata poprzez dostęp do informacji, mediów wszelakich, nasza codzienność i istnienie nadal ma sens co widać po reakcjach osób z którymi zetknął nas los- w szczególnych chwilach, niekiedy trudnych, smutnych a czasem w momentach radosnych, bez trosk, szczęśliwych. I o to przecież w tym wszystkim chodzi. Bo w końcu jesteśmy tym co dajemy innym.

# SŁOWO WSTĘPNE

**Jak co roku życzę Świąt prawdziwie świątecznych, ciepłych w sercu, zimowych na zewnątrz, jaśniejących pierwszą gwiazdką. Niech z nut świątecznych zapachów powstanie najpiękniejsza kolęda i czarem swej melodii spełni Wasze marzenia. Szczęśliwych, kojących, przeżytych w zgodzie ze światem i z sobą samym, pełnych życia i miłości oraz niesamowitego, niezapomnianego, niepowtarzalnego Sylwestra zapowiadającego cudowny Nowy Rok.**

*Joanna Łukomska*

# SPIS TREŚCI |

Słowo wstępne .....	1
Zarząd Stowarzyszenia .....	3
Cele statutowe .....	4
1% podatku na Stowarzyszenie .....	5
Ochotniczki .....	6
Stowarzyszenia Amazonek w województwie zachodniopomorskim .....	7
Kalendarium 2019 .....	9
Kolejny rok mijają wielkimi krokami .....	12
Uważność .....	16
Obrazy bólem malowane .....	18
Pielgrzymka Amazonek „AGATA” do Częstochowy .....	20
Sen o przejściu na „tamtą stronę” .....	21
Witamy .....	22
Królewskie Wesele A.D. 2019 .....	23
Piękne Zakopane – Pępek Świata !! .....	25
Takie sobie drobne przemyślenia .....	26
Adwentowe wspomnienia .....	28
Lato 2019 .....	30
Ochotniczki - kim są i co o nich wiemy .....	33
Odporność a choroby nowotworowe .....	35
Jak się badać .....	37
Profilaktyka i autoterapia kobiet po leczeniu raka piersi .....	38

# ZARZĄD STOWARZYSZENIA

**PREZES**

Ryszarda Olszewska-Łapko

**WICEPREZES**

Joanna Łukomska

**WICEPREZES**

Marta Małkowska

**SKARBNIK**

Teresa Chromy

**SEKRETARZ**

Małgorzata Adamska

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Elżbieta Budzyń

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Halina Bednarska

**CZŁONEK ZARZĄDU**

Bogumiła Kłunejko

**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 ZESPOLONY - 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.*

# CELE STATUTOWE

## **Cele statutowe naszej organizacji to:**

1. rehabilitacja fizyczna i psychiczna kobiet po operacji onkologicznej piersi,
2. organizowanie i szkolenie sekcji ochotniczek jako grupy wsparcia i samopomocy,
3. działania służące profilaktyce nowotworowej piersi.

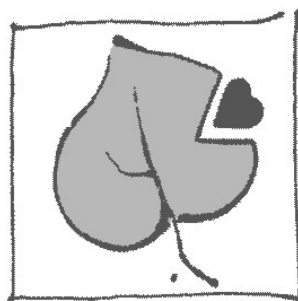
Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

## **Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:**

1. Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:
2. prowadzenie szeroko rozumianej rehabilitacji psychofizycznej przez specjalnie przeszkolonych specjalistów,
3. organizowanie spotkań towarzyskich, imprez kulturalnych i edukacyjnych, wyjazdów turystycznych, rehabilitacyjnych i integracyjnych dla członkiń,
4. prowadzenie poradnictwa czynnego w formie „Telefonu Zaufania” i Punktu Konsultacyjnego,
5. udział w akcjach organizowanych na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi,
6. organizowanie spotkań z profesjonalistami oraz szkoleń o tematyce związanej z zapobieganiem i zwalczaniem nowotworów piersi oraz innych chorób,
7. prowadzenie akcji edukacyjnych z zakresu profilaktyki nowotworowej piersi,
8. gromadzenie niezbędnych środków finansowych z przeznaczeniem na cele wskazane w § 3 Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

## **Działalność Stowarzyszenia opiera się na społecznej pracy członkiń.**

Dla wykonania swych zadań może również zatrudniać pracowników.



**AGATA**  
SZCZECIN

# APELUJEMY I PROSIMY !

## Przekażcie Państwo 1% swojego podatku dochodowego za rok 2019 naszemu Stowarzyszeniu.

**Szanowni Państwo !**

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

**Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2019 przekazać Stowarzyszeniu „Agata”.**

Jest to możliwe, ponieważ od 27.04. 2004 roku Stowarzyszenie „AGATA” posiada status organizacji pożytku publicznego (nr KRS 0000006292), zgodnie

z ustawą z dnia 24.04.2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie i jest umieszczone w wykazie organizacji pożytku publicznego uprawnionych do otrzymywania 1 % podatku dochodowego od osób fizycznych za rok 2019.

**Zasady dotyczące przekazania 1% podatku określa art. 45 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych:**

Art.45c.1. Naczelnik urzędu skarbowego właściwy miejscowo dla złożenia zeznania podatkowego, na wniosek, o którym mowa w ust. 3 i 3a, przekazuje na rzecz jednej organizacji pożytku publicznego działającej na podstawie ustawy o działalności pożytku publicznego, wybranej przez podatnika z wykazu, o którym mowa w ustawie o działalności pożytku publicznego, zwanej dalej „organizacją pożytku publicznego”, kwotę w wysokości nieprzekraczającej 1% podatku należnego wynikającego:

1. z zeznania podatkowego złożonego przed upływem terminu określonego na jego złożenie, albo
2. z korekty zeznania, o którym mowa w pkt. 1, jeżeli została dokonana w ciągu miesiąca od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego – po jej zaokrągleniu do pełnych dziesiątek groszy w dół.
3. Warunkiem przekazania kwoty, o której mowa w ust.1, jest zapłata w pełnej wysokości podatku należnego stanowiącego podstawę obliczenia kwoty, która ma być przekazana na rzecz organizacji pożytku publicznego, nie później niż w terminie dwóch miesięcy od upływu terminu dla złożenia zeznania podatkowego.
4. Za wniosek uważa się wskazanie przez podatnika w zeznaniu podatkowym albo w korekcie zeznania, o których mowa w ust.1, jednej organizacji pożytku publicznego poprzez podanie jej numeru wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego oraz kwoty do przekazania na rzecz tej organizacji, w wysokości nieprzekraczającej 1% podatku należnego.

Nasze dane:

**Bank Pekao SA  
konto 61 1240 3813 1111 0010 6730 1415  
Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”  
ul. Mikołaja Kopernika 7  
70-241 Szczecin  
Numer KRS 0000006292**

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

*Z wyrazami szacunku  
Zarząd Stowarzyszenia*



# OCHOTNICZKI

## OCHOTNICZKI CZYNNE



### Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Budzyń Elżbieta  
 Dobiecka-Lamparska Agnieszka  
 Drzazgowska Małgorzata  
 Golik Elżbieta  
 Gołaś Angelika  
 Jardzewska Urszula

Kowalik Marianna  
 Kowalska Teresa  
 Krupowies Wiesława  
 Kuśnierz Bogusława  
 Kurtz Maria  
 Kusyk Stefania  
 Kuśmerek Renata  
 Lebioda Dorota  
 Lipa Małgorzata  
 Lniak Hanna  
 Łapko Ryszarda  
 Moczyńska Jolanta  
 Łukomska Joanna  
 Małkowska Marta  
 Marek Barbara  
 Ratajczak Zofia  
 Osna Joanna  
 Sobiech Ewa  
 Szponarska Bogusława  
 Wiśniewska Danuta  
 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 дума - 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.



# STOWARZYSZENIA AMAZONEK

W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

**1. Białogardzkie Stowarzyszenie „Amazonka”**

ul. Grunwaldzka 25  
78-200 BIAŁOGARD  
tel. 664 414 892  
e-mail: amazonki.bialogard@wp.pl

**2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa”**

Krzymów 35a/16  
74-500 CHOJNA  
tel. 509 740 078  
e-mail: t.szajnowska@gmail.com

**3. Klub „AMAZONKI”**

ul. Wieniawskiego 13 (dawne przedszkole)  
76-150 DARŁOWO  
Adres do korespondencji ul. Matejki 17  
tel. 665 394 865  
e-mail: e.duwe@wp.pl

**4. Stowarzyszenie „Amazonki” Powiat Gryficki**

Plac Zwycięstwa 37  
62-300 GRYFICE  
tel. 603 058 593  
adres do korespondencji:  
73-300 Trzebiatów,  
ul. Okrzei 8  
e-mail: amazonka1960@o2.pl

**5. Stowarzyszenie Amazonek „Ewa”**

ul. Kościuszki 17  
74-100 GRYFINO  
tel. 504 189 263  
e-mail: ewa.olejarz@wp.pl

**6. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg**

ul. Wąska 1  
78-100 KOŁOBRZEG  
tel. 664 921 596  
e-mail: romamazonki@op.pl

**7. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”**

ul. Morska 9  
75-212 KOSZALIN  
tel. 608 070 308  
tel. klub. 94 34 12 946  
e-mail: klub.amazonki.koszalin@gmail.com

**8. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż”**

ul. Wojska Polskiego 7  
72-200 NOWOGARD  
tel. 533 794 090  
tel. 534087335  
e-mail: lila\_roz@op.pl

**9. Stowarzyszenie Polickie Amazonki**

ul. M. Konopnickiej 2  
72-010 Police  
tel. 530 900 172  
e-mail: polickie\_amazonki@op.pl

**10. 11. Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”**

Plac Majdanek 7  
73-110 STARGARD  
tel. 509 103 841  
tel. klub. 91 57 70 709  
e-mail: amazonki\_stargard@wp.eu

**11. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku**

ul. 9-go Maja 12  
78-400 SZCZECINEK  
tel. 793 650 659  
661 867 648  
e-mail: amazonki.szczecinek@interia.pl

**12. Stowarzyszenie Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna”**

ul. Wyspiańskiego 35c/15  
72-600 Świnoujście  
tel. 503 089 366  
tel. klub. 91 32 22 052  
e-mail: amazonki-stow@wp.pl

**13. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”**

ul. Kołobrzeska 43  
78-300 ŚWIDWIN  
tel. 662 792 467  
e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

**15. Stowarzyszenie Amazonek „AGATA”**

ul. M. Kopernika 7  
70-241 SZCZECIN  
tel. klub. 91 48 81 868  
tel. kom. 516 894 943  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl

**14. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałęckiej „Amazonka”**

Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54  
78-600 WAŁCZ  
tel. 508 136 647  
e-mail: amazonka.walcz@gmail.com

.....

# 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 NIEMOŻLI-  
WYCH,  
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.....



# KALENDARIUM

## STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2019

Od poniedziałku do czwartku odbywała się gimnastyka rehabilitacyjna w dwóch grupach.

Od poniedziałku do piątku wykonywane były drenaże limfatyczne ręki po stronie operowanej przez dwie nasze rehabilitantki.

### **Stale powtarzające się zajęcia to:**

- poniedziałek – czwartek – gimnastyka rehabilitacyjna (dwie grupy każdego dnia),
- poniedziałek – piątek – drenaże limfatyczne ręki po stronie operowanej,
- poniedziałek - choreoterapia i joga - od września w środy,
- wtorek - muzykoterapia i zumba,
- pierwszy wtorek miesiąca - spotkanie czynnych ochotniczek,
- pierwszy piątek miesiąca - zebranie Zarządu Stowarzyszenia.
- zebranie Zarządu Stowarzyszenia.

Przez cały rok w różnych uzgadnianych na bieżąco terminach odbywały się indywidualne spotkania z psychologiem.

A ponadto:

### **Styczeń**

- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia,
- wykład psycholog Marii Kotuła- Konarskiej „Jak pogłębić inteligencję emocjonalną”
- wyjście do kina „Helios” na film „Kogel - Mogel II”

### **Luty**

- święto patronki Stowarzyszenia św. „Agaty” , msza św. w intencji amazońek, po mszy spotkanie „Agatek” w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny Bal Przebierańców,
- wykład dr hab. Beaty Bugajskiej - „Czas jako źródło radości”
- wykład psycholog Marii Kotuła- Konarskiej „Jak pogłębić inteligencję emocjonalną”
- spotkanie z członkinią AA - „Uzależnienie kobiet - choroba jak każda inna”
- prelekcje i nauka samobadania w zespole szkół budowlanych
- udział w koncercie muzyki włoskiej XVI-XVII w. - Muzeum Narodowe w Szczecinie

### **Marzec**

- udział w koncercie z okazji Dnia Kobiet - Chór „Magnolia – Starszaki”
- wykład psycholog Marii Kotuła- Konarskiej „Jak pogłębić inteligencję emocjonalną”
- warsztaty psychologiczne – Jak radzić sobie ze stresem po chorobie nowotworowej ,
- wyjście do Teatru Polskiego na spektakl „Lepiej już było”

### **Kwiecień**

- warsztaty psychologiczne – Jak radzić sobie ze stresem po chorobie nowotworowej,
- wykład prof. Marioli Friedrich- „Edukacja żywieniowa amazońek”,
- spotkanie z okazji Świąt Wielkiej Nocy - koncert zespołu Nostalgia ,
- wyjście do Filharmonii na koncert „Cztery struny świata”,
- prelekcja i nauka samobadania dla studentów Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego,
- nauka samobadania piersi dla seniorek w Przecławiu.

**Maj**

- wykłady prof. Marioli Friedrich- „Edukacja żywieniowa amazonek”
- wycieczka członkiń Stowarzyszenia do Schwerina i Wismaru,
- Walne Zebranie Sprawozdawczo -Wyborcze Członkiń Stowarzyszenia,
- wyjście do Filharmonii na koncert „Film-Harmony” - muzyka filmowa,
- spotkanie Szczecińskich Organizacji Pozarządowych - „Pod Platanami”,
- badanie parametrów antropometrycznych członkiń stowarzyszenia (ZUT),
- wyjście do kina Pionier na film „Słodki koniec dnia”,
- wyjście do Teatru Polskiego na spektakl „Zamek z piasku”,
- wyjazd na turnus rehabilitacyjny do Kołobrzegu,
- wyjście do Filharmonii na koncert „Made in America”,

**Czerwiec**

- udział w VIII Marszu Nordic Walking Amazonek w Świdwinie
- wykład prof. Joanny Sadowskiej „Źródła składników odżywczych i znakowanie żywności wartością odżywczą”
- wyjście do Teatru Polskiego na spektakl „Okno na Parlament”
- pokaz bielizny dla amazonek - Amoena
- wykład prof. Joanny Sadowskiej- „Suplementy diety- korzyści i zagrożenia”
- wyjazd na kilkudniową wycieczkę do Drezna
- podsumowanie całorocznej rehabilitacji przez choreoterapię i jogę - pokazy
- zdobytych umiejętności w wykonaniu naszych koleżanek
- udział koleżanek w Plenerze Artystycznym w Sierakowie
- pogadanka i nauka samobadania w SP74 na Bukowym

**Lipiec i sierpień**

- Przerwa wakacyjna w zajęciach rehabilitacyjnych.
- Członkinie zarządu pełniły dyżury w każdy wtorek i czwartek w godz. 10.00- 13.00
- udział 3 koleżanek w szkoleniu ochotniczek I stopnia w Poznaniu

- XXV Spartakiada Amazonek „Dąż do sprawności” Poznań
- udział w koncercie symfonicznym w Filharmonii Szczecińskiej – Lutosławski

**Wrzesień**

- wyjście do Filharmonii na „Koncert Muzyków Prawdziwych. Dikanda”
- wyjazd ochotniczek na warsztaty terapeutyczne do Zakopanego,
- nauka samobadania piersi dla pracowników i interesantów zachodniopomorskiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia
- giełda rzeczy używanych,
- wyjście do kina Helios na film „Polityka”,
- warsztaty psychologiczne na temat stresu w chorobie,
- impreza rekreacyjno-sportowa „Kulą w raka” w Koszalinie,

**Październik**

- wyjazd na XXII Pielgrzymkę Amazonek do Częstochowy,
- udział w spektaklu „ Zaorski Od A do Z” – Teatr Kameralny,
- wywiad dla TVP3 Szczecin,
- warsztaty psychologiczne na temat stresu w chorobie,
- udział 3 koleżanek w szkoleniu ochotniczek I stopnia w Poznaniu,
- udział w audycji w Radio Plus Szczecin,
- Marsz Różowej Wstążki,
- nauka samobadania piersi dla pracowników i interesantów Zachodniopomorskiego Oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia,
- udział członkiń stowarzyszenia w Trekkingu w Zakopanem,
- wyjście do Kina Helios na film „Ikar. Legenda Mietka Kosza”
- wyjście do Filharmonii na koncert „ Maya Youssef – Ganun”
- wyjście do kina Helios na film „Boże Ciało”
- warsztaty plastyczne - lepienie w glinie

**Listopad**

- wyjście do Filharmonii na koncert - Kamil Piotrowicz Sextet
- udział w wernisazu „ Niepokój -matka Wanda Żychniewicz i córka Jowita Żychniewicz” - Książnica Pomorska

- wykład dr hab. Agnieszki Kołodziej- Durnaś- „Emocje - perspektywa psychologii pozytywnej”
- spotkanie Zarządu Stowarzyszenia z przyjętymi w tym roku członkiniami
- wyjście do Opery na Zamku na „Zemstę Nietoperza”
- warsztaty plastyczne – lepienie w glinie
- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza

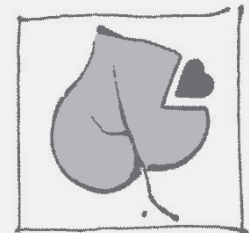
### **Grudzień**

- wyjście do Filharmonii - Piosenki z Kabaretu Starszych Panów”

• • • • •

### **Klubowy savoir-vivre**

1. Bądź w dobrych stosunkach z innymi ludźmi.
2. Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe.
3. Bądź silniejsza od wkradającej się złości.
4. Nietakt narusza poczucie wartości człowieka.
5. Błędy z przeszłości niech będą dla Ciebie wskazówką.
6. Niech twarz Twoja będzie zawsze pogodna.
7. Bądź życzliwa.
8. Dbaj o miły sposób bycia i życia.
9. Miej serce Polki a duszę Anioła.
10. Oczekujesz życzliwości, okazuj ją sama.
11. Ceń każde słowo i nie kłap ozorem.
12. Zakaz plotkowania.
13. Śmiech to zdrowie, a śmiechoterapia to całkowite wyleczenie.



**AGATA**  
SZCZECIN

Garść życzliwości

Dwie kopy możliwości

Tuzin dobrych słów

I od razu będziesz zdrow.

# KOLEJNY ROK MIJA WIELKIMI KROKAMI

**Kolejny rok mija wielkimi krokami.** To już dwa lata, od kiedy jestem w Stowarzyszeniu Amazonek „Agata”.

Moje życie zmieniło się. Nie jestem już czynna zawodowo, ale za to mogę swój wolny czas spędzać aktywnie w klubie. Nie korzystam regularnie ze wszystkich możliwości jakie daje członkostwo w stowarzyszeniu, a wybór jest naprawdę duży - gimnastyka rehabilitacyjna, masaże, choreoterapia, muzykoterapia, joga, zumba i wiele innych. Jednak dzięki tym zajęciom i kontaktom z koleżankami amazonkami, nie mam czasu na nudę. Nic bardziej nie podnosi na duchu jak świadomość, że kobiety, z którymi spotykam się na co dzień są 10, 20, a nawet 25 lat po zabiegach. Dodać do tego jeszcze ich stan fizyczny i psychiczny, radość, chęć do życia i gotowość niesienia pomocy innym...

Czego więcej potrzeba?! Może zabrzmiało to przewrotnie, bo każdy wie z czym wiąże się bycie amazonką, ale cieszę się, że jestem jedną z nich. Możliwość wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne, trekkingowe, wycieczki, pielgrzymki czy spartakiady. Jeszcze niedawno wydawało mi się, że to nie dla mnie, jednak teraz mogę stwierdzić z pełnym przekonaniem, że to jest to, co lubię.



## 01 czerwca 2019r. ŚWIDWIN / VII MARSZ NORDIC WALKING

Celem imprezy było propagowanie zdrowego i aktywnego trybu życia. Wspólnie z Małgosią Drzazgowską i Gabrysią Wiklińską, w towarzystwie amazonek z różnych miast, przeszłyśmy 5km podziwiając Świdwin. Na mecie czekał na nas poczęstunek, potem rozdanie dyplomów, zabawa i miłe rozmowy przy grillu. Wszystko w cudownej i przyjaznej atmosferze. Dziękujemy za możliwość uczestnictwa w imprezie.



## 15 – 18 sierpnia 2019 r. XXV SPARTAKIADA W POZNANIU

Razem z Halinką Popielewską, Kariną Wójtowicz i Małgosią Drzazgowską uczestniczyłyśmy w XXV Spartakiadzie w Poznaniu. Atmosfera i zabawa niesamowita. Biorąc pod uwagę, że w jednym miejscu spotyka się około 130 kobiet z całej Polski, z różnych światów, ale z podobną historią, to widać było wszechobecną radość i chęć życia.

Godnie reprezentowałyśmy nasz klub. Nie stanęłyśmy na podium, ale przywiozłyśmy do Szczecina ważne przesłanie – „RAZEM JESTEŚMY SILNIEJSZE”.



**BAJECZNOŚĆ**

*odlatują daleko  
tak zwyczajnie  
jak myśl*

*dokąd  
tak naprawdę lecą  
wiemy i nie wiemy nic*

*bajeczne sznury  
ptactwa na niebie*

*znów coś się kończy  
coś się zaczyna*

*na moście marzeń  
stoją  
wpatrzeni w jesienność  
dzisiejszy chłopak  
jutrzejsza dziewczyna*

*bajeczność chwili  
słońcem otulona  
wraca  
i wraca  
jak ptaki  
jak wiosna*

*kręci się wszystko  
w myśli przyciasnej  
i znów mamy  
życiowo-bajeczne  
kółko graniaste*

21.października 2019 r.

Wiersze pochodzą z tomiku siódmego  
„ZAPACH BURSZTYNU”

**21 – 22 września 2019 r. KOSZALIN / IMPREZA  
REKREACYJNO – SPORTOWA „KULĄ W RAKA”**

Tu z Teresą Chromy, Elą Golik i Małgosią Drzazgowską dzielnie walczyłyśmy w potyczkach, zajmując zasłużone IV miejsce. Jednak, to nie zdobyte miejsce w tym wszystkim jest najważniejsze. W takich chwilach liczy się przede wszystkim atmosfera, nowe znajomości, no i my... RAZEM ZNOWU DAŁYŚMY RADĘ!



*Wiele spośród rzeczy, które możesz policzyć, nie liczą się. Wiele z tych, których policzyć nie można, naprawdę się liczą.*

-----

*Albert Einstein*

*Nie należy lekceważyć drobnostek,  
bo od nich zależy doskonałość.*

-----

*Michał Anioł*

*Mądrość polega na tym aby uśpić  
zmysły a obudzić rozum.*

-----

*Platon*

## **18 – 20 października 2019 r. POZNAŃ / SZKOLENIE OCHOTNICZEK I STOPNIA**

Wspomnienia trochę inne, bo i okoliczności inne. Z Agnieszką Lamparską i Małgosią Drzazgowską przystąpiłyśmy do pierwszego szkolenia. Atmosfera miła i sympatyczna. Poznałyśmy kilka nowych koleżanek i ich historie... niby takie same, a jednak jakże różne. Jedno pozostaje wspólne – chęć życia i niesienia pomocy innym w tej trudnej drodze, którą my już przeszłyśmy. Spotkania z cudowną psycholog Kasią, dały nam wskazówki, jak wspierać, nie raniąc siebie. Jednak to wszystko, to tylko teoria. Jak będzie? Czy damy radę? Okaże się po pierwszych wizytach w szpitalu i spotkaniach z pacjentkami. Mnie osobiście amazonki bardzo pomagają i cieszę się, że znalazłam się w klubie. Dobrze, że takie stowarzyszenie istnieje... dziękuję.



*Dana Wiśniewska*

• • • • •

# UWAŻNOŚĆ |



Ryszarda Łapko

Jak sięgam pamięcią, zawsze byłam „w biegu” bo obowiązki zawodowe, domowe, bo tramwaj ucieknie bo umówione spotkanie itp. Obowiązków ubywało, dzieci się usamodzielniały, praca zawodowa skończyła a ja ciągle w biegu z zaprzętą głową bo jakżeby inaczej. Od czasu do czasu intuicja mi podpowiadała że czegoś mi brakuje, że to może być zatrzymanie mojego biegu choć na kilka chwil, żeby moje życie było dla mnie ważne. Wymyśliłam sobie, że takie zatrzymanie może dać mi muzyka a dokładnie koncerty w filharmonii. To był dobry pomysł ale poszukiwałam czegoś więcej, żebym mogła zatrzymać się częściej niż kilka razy w miesiącu i na dłużej. Z pomocą przyszła Maria – nasza psycholog i jej wykłady o uważności ( angielskie słowo mindfulness).

Czym jest uważność ? To bycie w chwili obecnej z pełną uwagą i świadomością, zauważanie przelotnej myśli, oglądanie codzienności ciągle świeżym umysłem, zachwyt nad chwilą, dostrzeganie kolorowych liści na drzewie, kształtu chmur na niebie, kropielek deszczu na szybie, smak jedzonego śniadania. Dzięki mojej uwadze te chwile przestają być zwykłymi chwilami, są przeżywane świadomie. Chcę doświadczać więcej takich świadomych myśli i wiem, że przede mną wielka praca do wykonania ale warto się potrudzić żeby polepszyć swoją jakość życia.

## 5 podstawowych zasad uważności (wg Kasi Bem)

### 1. Oddychaj świadomie

Oddech to pomost, który łączy Cię z chwilą obecną. Najlepszy sposób na zakotwiczenie się w pełni świadomości. Za każdym razem, gdy odczuwasz rozproszenie, po prostu skieruj uwagę na oddech. Zauważ wdech, zauważ wydech. Wystarczy 10 takich świadomych oddechów, by wrócić do tu i teraz.

### 2. Skup uwagę na jednej rzeczy jednocześnie

Jeśli obierasz ziemniaki, to miej pełną świadomość tego, że obierasz ziemniaki, i skup na tym swoją całą uwagę. Zauważ fakturę ziemniaczanej skórki, kształt ziemniaka, to jak układa się Twojej dłoni, jaki wydaje odgłos, gdy wrzucasz go do garnka z wodą. Gdy choć raz obierzesz ziemniaki tak uważnie, stwierdzisz, że twoja uwaga uczyniła z tej banalnej czynności prawdziwe święto. Nieważne co robisz – idziesz, oddychasz, myjesz zęby – każda z tych czynności może stać się wydarzeniem i treningiem uważności.

### 3. Wyłącz autopilota

Zrób coś inaczej niż zwykle. Przygotuj sobie wystawne śniadanie w środku tygodnia, pójdz do pracy inną drogą, popatrz na bliską osobę, jakby to było wasze pierwsze spotkanie. Takie zmiany w codziennej rutynie nadadzą chwilom rangę przeżyć i sprawią, że zerwiesz z rutyną i odzyskasz chwilę obecną.

### 4. Zauważaj myśli i emocje

Zacznij orientować się, co dzieje się w Twoim umyśle. Zadawaj sobie co jakiś czas pytania: Jaka jest dla mnie ta chwila? Co teraz czuję? O czym teraz myślę? Takie pytania są jak znak STOP. Uczą samoświadomości i uważności. Każdorazowe uświadomienie sobie myśli i emocji to krok do pełni szczerzej relacji z samym sobą.

### 5. Po prostu bądź.

Przestaw się z trybu działania w tryb bycia. Nie próbuj niczego osiągnąć, nigdzie dojść, niczego wykonać. To, co ma być zrobione, spontanicznie

zrodzi się z Twojej uważności. Cele zaczną realizować się same, gdy zaczniesz działać z poziomą głębokiego kontaktu z samym sobą i zauważysz, że w gruncie rzeczy nie ma niczego do osiągnięcia, gdyż najważniejsze – Twoja obecność w chwili obecnej – zostało osiągnięte.

Rysia

• • • • •

**CISZA NAD ROZLEWISKIEM**  
**W PAŹDZIERNIKOWE POPOŁUDNIE**

*jeszcze rosa  
nie wyschła na trawie*

*jeszcze słońce  
nie wstało do końca*

*tylko ptaki niecierpliwie  
łączą się w śpiewie porannym*

*wokół cisza cudna i błoga  
kopce kretów coraz większe*

*i kocięta baraszkujące  
w mokrej trawie*

*w ciszę południa uciekałam  
przed chaosem świata*

*chcę odnaleźć siebie  
choć na chwilę*

*jakieś ptaki lecą ponad ciszą  
dużo krzyku niosą i radości*

*ale ja pragnę tylko ciszy  
i samotności*

*lecz w świecie chaosu  
to jednak zbyt wiele*

*kotek główkę o kolana  
me opiera*

*też samotny pośród  
kotów wielu*

*wąsami o moją dłoń się ociera  
i ucieka do swojej samotni*

*deszczu krople oddzielają mnie od trawy  
słońce nadal śpi niewzruszone*

*maj się kończy  
a wiosna nadal odpoczywa*

*będzie lato niebawem  
o zapachu piwonii*

-----  
- Joanna ZurawskaFlemming

# OBRAZY BÓLEM MALOWANE



Bogumiła Kłunejko



Danuta Błyskoń

Po dwóch latach uczestnictwa w zajęciach malarskich i zapoznawaniu się z biografiami i twórczością światowych „mistrzów pędzla” szczególnie moją uwagę i osobistą sympatię poczułam do Fridy Kahlo.

Niniejszym przedstawiam sylwetkę tej niesamowitej osobowości.

Frida – meksykańska malarka z tragicznym życiorysem, słynąca z autoportretów a jej znak rozpoznawczy to „zarośnięte brwi, mały wąsik i etniczny strój.” Stworzyły ją dwa zjawiska: ból i wielki Diego Rivera.

Mówiła: „maluję siebie, bo jestem samotna. Jestem tematem, który znam najlepiej”.

Każdy jej obraz był przepełniony cierpieniem, ale jednocześnie pozwalał od tego cierpienia na chwilę uciec.

Chorobliwie potrzebowała sztuki, żeby przepracować swoje traumy i obsesje. ( i tu zgadzam się z artystką czasem także na zajęciach nakręcam się do granic możliwości szczególnie gdy udaje mi się ..... wpadam w „hura optymizm”). Sztuka Kahlo często bywa określana jako sztuka naiwna (prymitywizm) bądź folkowa, nierzadko również surrealistyczna.

Charakterystyczną tematyką poruszaną przez Fridę w malarstwie było cierpienie i ból fizyczny. Związane to było bezpośrednio z jej pro-

blemami zdrowotnymi ciągnącymi się od wieku dziecięcego. W szóstym roku życia zachorowała na polio. Choroba spowodowała, że jej prawa noga była krótsza niż lewa co w dorosłym życiu próbowała maskować nosząc długie kolorowe spódnice. Gdy miała 18 lat uległa potwornemu wypadkowi, który na zawsze zmienił jej życie.

Wracała ze swoim narzeczonym po szkole do domu, gdy wiozący ich autobus zderzył się z trolejbusem. Frida doznała tak wielu urazów, że lekarze nie dawali jej szans na przeżycie – oprócz złamanego w kilku miejscach kręgosłupa, wielu złamań kości, poręcz przebiła jej macicę co na zawsze przekreśliło jej możliwość posiadania dzieci. Niezwykła wola życia i wewnętrzna siła sprawiły, że Frida po wielu miesiącach ogromnych cierpień i dni spędzonych w szpitalu doszła do siebie - mogła nawet chodzić, chociaż jej zmasakrowane ciało miało już do końca życia nie być w pełni sprawne. W sumie w swoim życiu przeszła 30 operacji, skala bólu jakiego zaznała na przestrzeni kolejnych kilkudziesięciu lat była niewyobrażalna. Po wypadku zaczęła malować widząc w tym sposób na walkę z cierpieniem. Narzeczony Fridy, nie będąc w stanie opiekować się chora kobietą opuścił ją. Ta jednak nie poddawała się. Postanowiła zdobyć serce słynnego malarza Diego, który niedawno opuścił drugą żonę.

Osobowość Fridy fascynuje z uwagi na spójność jej wymyślonego wizerunku, dzieł i trudnego losu, który znosiła wykazując upór i siłę przetrwania.

Nigdy wcześniej nie było na świecie malarki, której twórczość w głównej mierze stanowiłaby intymna wiwisekcja i próba zmierzenia się z sama sobą.

Frida Kahlo namalowała ponad 50 autoportretów w podobnym naiwnym stylu, na których wyraz jej twarzy wydaje się nieustannie taki sam, a mimo to każdy z obrazów zaciekawia, zapada w pamięć i silnie oddziałuje na oglądającego. Mroczna i nietuzinkowa uroda drobnej dziewczyny, a także jej wielki talent malarski sprawiły, że Diego pokochał tę wewnętrznie silną, choć fi-



FRIDA KAHLO - Dwie nagie w lesie

zycznie okaleczona kobietę. Ich ślub miał miejsce w 1929 roku. Wyglądali niczym słoń i gołębicą. On - zwalisty olbrzym, ona – młodzieńka, drobnej postury. Po 13 latach małżeństwa zaborcza miłość i niespełnione marzenie Fridy o macierzyństwie sprawiły, że Diego zażądał rozwodu.

Okres jaki nastąpił po rozwodzie był dla malarki czasem cierpienia przekraczającego to, jakiego doznała w wypadku.

W listopadzie 1940 r Diego zaczyna namawiać Fridę na powtórne małżeństwo – nie może bez niej żyć, jego malarstwu brakuje inspiracji. Frida godzi się na pojednanie. Pogarszający się z biegiem lat stan zdrowia i poczucie osamotnienia sprawiły, że uzależniona od środków przeciwbólowych, alkoholu, malarka z coraz większym trudem zносиła swoje dolegliwości oraz problemy z poruszaniem się, a także nieobecność męża i jego zdrady.

W tym okresie przechodziła piekło- rok 1950-51 były jednymi z najgorszych jej życia pod względem fizycznego bólu. W 1954r. amputowano jej nogę – została przykuta do wózka dla inwalidy. Malowała leżąc w łóżku, zawsze odpowiednio ubrana, uczesana w swoim stylu, umalowa-

wana i obwieszona biżuterią. Odurzana środkami przeciwbólowymi koncentrowała się na martwych naturach- portrety wymagały precyzji, która przychodziła jej z trudem. Swoje gipsowe portrety ozdabiała symbolami sierpa i młota, w tym okresie bardziej niż kiedykolwiek wierząc w idee komunistyczne. Zmarła tydzień po swoich 47 urodzinach.

Po śmierci stała się ikoną feminizmu, symbolem sztuki meksykańskiej, ulubienicą krytyków, faworytą publiczności i obiektem pożądania marszandów. Jej obraz „Dwie nagie w lesie” sprzedany został za 8 mln dolarów.

*Danuta Błyskoń  
Bogumiła Klunejko*

• • • • •

# PIELGRZYMKA AMAZONEK „AGATA”

DO CZĘSTOCHOWY

W dniach 4-5.10.2019 odbyła się pielgrzymka Amazonek do Częstochowy.

Jestem amazonką od 3 lat. Pierwszy raz zdecydowałam się na ten wyjazd i nie żałuję.

Nikogo nie znałam. Pełna obaw wsiadłam do autokaru, znalazłam wolne miejsce obok Zosi i poczułam że nie jestem „obca”.

Podróż trwała prawie 10 godz. ale po smacznym obiedzie w „Oleńce” zmęczenie „prysnęło”.

Po zakwaterowaniu poszliśmy (Zosia, Ewa i Bożena) na Jasną Górę pokłonić się Materńce. Na mszy św. wieczornej wspomniano patrona tego dnia św. Franciszka z Asyżu i solenizanta Ojca Św. Franciszka. Nieprzebrane tłumy w Kaplicy Matki Boskiej Częstochowskiej uczestniczyły w Apelu Jasnogórskim, w tym młodzi maturzyści z Białogostoku i amazonki z całej Polski a także z Czech i Niemiec.

Tradycji stało się zadość i tego dnia poszliśmy do Czekoladowej Nutki na tort bezowy-rewelacja.

Rano następnego dnia pod mury Jasnej Góry przybyło ok. 7 tys. Amazonek ze słonecznikami w ręku. Zachwyciło mnie wprowadzenie pierwszej grupy z Częstochowy przez konny patrol policji.

O godz. 11.00 Eucharystii przewodniczył bp Antoni Długosz. Msza rozpoczęła się odśpiewaniem Hymnu Amazonek. - lzy same płynęły.

Elżbieta Markowska Prezes Stowarzyszenia Amazonek w Częstochowie powitała wszystkich na XXII Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek, jedyny taki dzień w roku kiedy możemy spotkać się w tak liczny gronie i podziękować Materńce za to, że tu jesteśmy i za otrzymane łaski... Mottem tegorocznej pielgrzymki jest „Chcemy dotknąć Jezusa” Został odczytany list Pierwszej Damy Agaty Kornhauser-Dudy. W imieniu ojców i braci Paulinów powitał nas o. Mieczysław Polak podprzeor Jasnej Góry. Pod murami pojawił się łań kołyszących się

słoneczników.

Przeczytano specjalny list do Amazonek od Ojca Św. Franciszka w którym życzył nam odwagi, siły i mocy Ducha Św. w pokonywaniu trudności choroby i cierpienia. Papież Franciszek zawierzył wszystkie kobiety zmagające się z chorobą nowotworową, ich rodziny, przyjaciół i służbę zdrowia wstawiennictwu Matki Bożej Częstochowskiej-Uzdrowicielce chorych, Pocieszycielce strapionych. Po otrzymanym błogosławieństwie bp Antoni zaczął sam śpiewać pieśni -( bardzo ładnie) zrobiło się ciepło na sercu i lzy stanęły w oczach-taka była atmosfera tego spotkania.

Po zjedzeniu smacznego obiadu w barze „Oleńka” wyruszyliśmy w drogę powrotną z pieśnią na ustach „O Maryjo żegnam Cię, o Maryjo Kocham Cię...”

Mam nadzieję że w przyszłym roku też się spotkamy

Anita P.

• • • • •

*Pamiętaj,*

*że wszystko co uczynisz w życiu  
zostawi jakiś ślad.*

*Dlatego miej świadomość tego co robisz.*

-----  
*Paolo Coelho*

# SEN O PRZEJŚCIU

NA „TAMTĄ STRONĘ”



Małgorzata Kłosowska

Sen o przejściu na „tamtą stronę” i technicznym aspekcie przemijania.

Obudził mnie i postawił na równe nogi sen, który przyśnił mi się w środę nad ranem.

Uczestniczę w nim w jakiejś nielegalnej akcji opozycyjnej i w imię dobrej sprawy postanowiam poświęcić swoje życie. Długo się nad tym zastanawiam i mam świadomość, że będą trudne i bolesne chwile przejścia, ale potem zdecydowanie świadomie podejmuję tę decyzję.

W następnym kadrze, oprócz skazanego, jestem również obserwatorem tego co się dzieje. Widzę moich poprzedników wyglądających jak rozdrobniona na wiórki marchewka i mam odczucie, że zaczyna się mój proces unicestwienia.

Czując narastający dyskomfort bólowy widzę, że do tego tygła wpadam ja, jako nie do końca zmięknięta, właściwie rozkwaszona, łodyżka zielonego koperku.

Naraz, za moimi plecami pojawia się ostre, jaskrawe światło, które z ogromną siłą i dynamiką wysysa moją postać przez okno z pomieszczenia w przestrzeń.

Potem widzę z góry panoramę miasta, a w szczególności tzw. piątą elewację budynków czyli ich dachy. Teraz jestem już szczęśliwa, unoszę się komfortowo w powietrzu. Czuję ogromną ulgę, że już jest po wszystkim i teraz już zawsze będzie dobrze,

To tak jakbym osiągnęła cel, a właściwie taki nieuchronny stan niezycia po życiu, który zawsze budził obawy, niepokój i niepewność, a ja mam to już za sobą!

Mam też poczucie dobrze spełnionego obowiązku i zadowolenia z siebie, że tak postąpiłam. Niemalże jak – „sprawa załatwiona i odhaczona na liście zakupów”. Właściwie w życiu człowieka najważniejsze jest życie, a ja tu dobrowolnie godzę się na rezygnację z niego i przejście w inny wymiar.

Można to wytłumaczyć bólem mojego łokcia, który okazał się być „łokciem tenisisty” i niestety, tak jak Agnieszka Radwańska, muszę zakończyć w tym roku karierę sportową, pomimo, że nigdy jej nie zaczynałam. Ja niestety „tylko” przetrenowałam się wieloletnim używaniem myszki podczas pracy przy komputerze.

Ból zapewne narastał, a umysł dopasował do tego scenariusz i wyreżyserował taką projekcję. Trochę niepoważnie wygląda ta marchewka i koperek, ale w realu jest to sposób zmiany stanu skupienia. Polański lepiej by tego nie wyreżyserował.

Zastanawiająca jest tu transformacja materii i towarzyszące temu poczucie zadowolenia. Senniki tłumaczą unoszenie się jako lekkomyślność lub satysfakcję z powodu pozbycia się kłopotów. Mój obraz jednak był zbyt realny, aby go potraktować jako senną marę.

Ten stan oślepiającej jasności i promiennej bieli oraz takiego bezwarunkowego i błyskawicznego ruchu był tak realny, że towarzyszy mi jeszcze cały czas. Funkcjonuje we mnie retrospekcja tego zjawiska: ból, zaskoczenie, błysk, pęd, brak grawitacji, lekkość i komfort nieskrępowanego bytu. Czy to jest to o czym myślę?

*Przyśniła i zrelacjonowała: Małgosia Kłosowska  
28.10.2019r.*

•••••

# WITAMY |

Tu Stenia i Karina. Byliśmy w Sierakowie na szkoleniu zorganizowanym przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu.

Podróż miałyśmy bez przeszkód, pociąg do Poznania, a potem autobus na miejsce. Przywitała nas zastępca szefowej Federacji – Lusja. Prowadzący szkolenie to małżeństwo z Wrocławia i z Leszna.

Na pierwszy ogień poszedł test indywidualny, który dotyczył znajomości praw pacjenta, a następnie test grupowy, w którym zajęłyśmy trzecie miejsce.

Pierwszy dzień szkolenia poświęcony był ogólnemu omówieniu tematu spotkania pod tytułem: „Aktywnie w tworzeniu prawa”.

Zakwaterowane byłyśmy w ładnym hotelu nad jeziorem ze smacznymi posiłkami.

W drugim dniu dowiedziałyśmy się, że niezajomość prawa na poziomie podstawowym szkodzi, że zawsze warto walczyć o swoje, że pacjent ma prawo do informacji o swoich prawach, że jest możliwa obecność osoby bliskiej w trakcie badań, że ma prawo do przejrzystej wiedzy, że ma prawo żądać.

Wiemy, jak szukać w internecie terminy leczenia, a także gdzie dochodzić swoich praw, tzn. u rzecznika praw pacjenta.

Innym poruszonym tematem było stanowienie prawa – proces legislacyjny i dialog społeczny.

Ustawy, regulaminy, konsultacje – jak się poruszać w gąszczu przepisów, żeby nie być poszkodowanym materialnie i duchowo. O tym w sposób zrozumiały mówili nam wykładowcy. Wieczorem zorganizowano dla nas konkurs karaoke. W przerwach chodziłyśmy na spacery nad jezioro i do lasu.

W ostatnim dniu szkolenia znów miałyśmy test i zajęłyśmy pierwsze miejsce. Tym razem czas poświęcony omówieniu roszczeń, w jaki sposób dociekać swoich praw i w jakich instytucjach. Radca prawny pani Monika mówiła nam o kruczkach prawnych, które potrafią wygrać sprawy w sądzie.

Ogólnie wyniosłyśmy dużo informacji z tego szkolenia o zasadach, które nam przydadzą się w życiu.

*Karina i Stenia*



*Ludzie budują za dużo murów,*

*a za mało mostów.*

*Isaac Newton*

# KRÓLEWSKIE WESELE

A.D. 2019



Urszula Olszewska

Pewnego pięknego czerwcowego dnia ruszyły z różnych kierunków Polski samochody: z Białegostoku, Łodzi, Sosnowca, do miasteczka zwanego Mogielnicą. A my z Warszawy. Przejeżdżamy przez różne dzielnice rozległego miasta; migają nam przed oczami zabudowania stare i nowe, niskie i wysokie, z dawnych lat i świeżo pobudowane lub zrekonstruowane zgodnie z ich architekturą z dawnych lat, ogromne wieżowce itd.

Cieszą pięknie zagospodarowane miejsca z zielonymi wysepkami, zadrzewione, które dają wytchnienie w czasie panującego upału. Warszawa to miasto bohaterów, których nazwiska widnieją w licznych miejscach na tablicach i pomnikach.

Dalsza część podróży w zmienionym krajobrazie wiedzie przez lasy a następnie słynne sady grójeckie. Na czas udało się nam przyjechać do Dworku nad Pilicą położonego w Wólce Magierowej, w którym się zatrzymamy i gdzie odbędzie się wesele. Po krótkim wypoczynku udajemy się do Mogielnicy. Tutaj, na schodach neogotyckiego Kościoła p.w. Św. Floriana (powstałego w latach 1892-1895) gromadzą się goście weselni.

Do kościoła wchodzimy wzdłuż szpaleru mężczyzn z kwiatami w butonierkach, ustawionych na schodach świątyni. We wnętrzu kościoła ławki zaludniają się gośćmi, w pierwszej ławce szanowni rodzice pary młodej. Pośrodku kościoła szpaler młodych panien w długich białych suk-

niach z kwiatami we włosach i na bransoletkach. Chwila oczekiwania i pannę młodą wprowadza ojciec, przekazując ją przed ołtarzem panu młodemu. Jest to wyjątkowo piękna para młodych; ona urodziwa, wysoka, szczupła, figura modelki (talia osy) w przepięknej koronkowej, białej, długiej sukni z trenem. Pan młody szczupły, wysoki, gustownie ubrany i modnie uczesany, z brodą włącznie. Za nimi gromadka „aniołków” trzymających tren panny młodej. Atmosfera jest podniosła i uroczysta.

Młodzi klękają, ksiądz wiąże ich ręce stulą a oni wypowiadają słowa przysięgi: „Ja, Łukasz, biorę sobie Ciebie Moniko za małżonkę i ślubuję Ci miłość, wierność i uczciwość małżeńską...” a następnie te słowa wypowiada Monika wpatrzona w oczy Łukasza. W oczach rodziców i gości pojawiają się łzy wzruszenia. W tym najważniejszym momencie z chóru popłynęła pieśń „Ave Maryja”. Była to niezmiernie wzruszająca muzyka w wykonaniu artystki o pięknym, wyjątkowo aksamitnym głosie.

Szczęśliwi Państwo Młodzi przechodzą między szpalerami kwiatów, ze świadomością ważności złożonej przysięgi i ceremonii. Przed kościołem już czekają liczni goście, jeszcze ryżem i pieniążkami sypną na szczęście i już spieszą z gratulacjami, życzeniami, uściskami i prezentami.

Następnie wszyscy jadą do Dworku nad Pilicą, gdzie przed salą balową gra zespół muzyczny z solistką – wodzirejką o silnym głosie, w roli głównej. Najpierw tradycyjne powitanie chlebem i solą a następnie w takt głośnych werbli i podniosłej muzyki para młoda wchodzi do sali a za nimi goście, zajmując wskazane im miejsca. Stoły są pięknie przygotowane, przyozdobione kwiatami, na których czekają wykwiłtne potrawy.

Na początku na cześć młodej pary 100 osób zgromadzonych w sali balowej wzniosło głośny toast „Sto lat”! Kolejno następują występy: świadków, chórny druhen, konkursy śpiewu i tańca dla gości. Na szczególnie podkreślenie zasługuje solowy, zjawiskowy, leciutki, oryginalny, taniec pary młodej, wyrażający uczucie wielkiej miłości. Taniec był

tak piękny, że po krótkim odpoczynku poproszono parę młodą o powtórzenie tańca, by przeżyć to jeszcze raz. Większość wymienionych zabaw odbywa się na parkiecie otoczonym gośćmi, którzy następnie wracają do suto zastawionych stołów. Młoda para troskliwie dba, by nikomu niczego nie zabrakło a humor dopisywał.

W każdej chwili można wyjść na świeże powietrze do wielkiego, pięknie zagospodarowanego ogrodu, który w pierwszym momencie wygląda jak teren zabaw dla dzieci, które czują się tam jak u siebie, pod czujnym okiem rodziców.

Kiedy zapada zmrok udajemy się nad brzeg rzeki Pilicy, której jest zalesiony. Przedzieramy się przez drzewa i krzewy by dotrzeć do szeroko rozlanej rzeki, po której płyną już lampiony z życzeniami dla Moniki i Łukasza. W ciemności wyglądało to tak pięknie, że chciałoby się patrzeć w nieskończoność.

Na sali balowej pary wirują namiętnie, niektóre do 5 rano.

Następnego ranka podczas śniadania nasze nogi nadal tańczą. Piękny poranek spędzamy w altankach nad Pilicą, przy kawie, na świeżo utrwalamy przeżycia pięknego wesela. Po południu jesteśmy zaproszeni na rodzinny obiad w domu rodzinnym panny młodej w Mogielnicy. Przed budynkiem pięknie zagospodarowany ogród, pełen kwiatów, oryginalnych krzewów i drzew. Za budynkiem, także w ogrodzie, czeka już na nas pod białym namiotem długi stół a na stole smaczne domowe potrawy, wypieki, lody i ciągle donoszone nowe dania – wszystkie są dziełem Mamy Moniki. Ogród jest ciekawie zaprojektowany i pełen niezwykłych roślin. Nas szczególnie urzekły brzegi ścieżek obsadzone truskawkami, które nam bardzo smakowały.

Zbliżając się do końca opowieści chciałabym nawiązać do tytułu tego artykułu. Ślub i wesele zasługują na to określenie, szczególnie królewska gościnność gospodarzy. Słowa nigdy w pełni nie oddadzą tego co przeżyliśmy uczestnicząc w tak doskonale zorganizowanej i podniosłej uroczystości, choć bardzo się starałam przekazać w tym artykule piękno i wyśmienitą atmosferę Królewskiego Ślubu A.D. 2019.

*Ula Olszewska*



*Wielkość człowieka  
polega na jego postanowieniu,  
żeby być silniejszym  
niż warunki czasu i życia.*

-----

*Albert Camus*

*Żaden wiatr nie jest pomyślny temu,  
kto nie wie do którego portu płynie.*

-----

*Machiavelli*

# PIĘKNE ZAKOPANE

PĘPEK ŚWIATA !!



Bogusława Szponarska

Z lewej Giewont, z prawej Gubałówka a w środku Zakopane, najwyżej położone miasto Polski w Tatrach, z wierzchołkiem Świnica 2301 m n.p.m.

Koleżanki zdobywały wszystko co się da, a ja człowiek nizinny snułam się po Zakopanem zwiedzając dostępne miejsca :

- Galerię Władysława Hasióra, oryginalne dzieła tego artysty, w których ważną rolę odgrywa płomień, zapadły w pamięć.

- spacer wielokrotny Krupówkami, celem poznania centrum miasta. Nazwa pochodzi od polany Krupówki należącej niegdyś do rodziny Krupów.

- Sanktuarium Najświętszej Rodziny – budowla neoromańska, kamienny kościół, którego budowa rozpoczęła się w XIX w. przez pierwszego proboszcza . Podziwiamy drzwi wejściowe do kościoła, boczne kaplice św. Jana Chrzyciela, ołtarz w kaplicy Matki Boskiej Różańcowej -zaprojektowane przez Stanisława Witkiewicza.

- spacer ul. Kościeliską z zabytkową drewnianą zabudową do Muzeum Stylu Zakopiańskiego (chałupa Gąsieniców).

- stary Kościół , kaplica Gąsieniców, cmentarz na Pęksowym Brzysku gdzie spoczywają artyści mieszkający, tworzący, odkrywający Tatry w tym mieście wybranym.

- Muzeum biograficzne K. Szymanowskiego w willi Atma.

W pamięć zapadł niesamowity i bogaty w przeżycia spływ Dunajcem po Słowackiej stronie. Przewodnik Słowak flisak umiłił nam rejs, jednocześnie pełniąc rolę przewodnika. Zaopatrzone w alkoholową Hruškę (gruszkę) wróciliśmy.

Dzięki za dary Stowarzyszenia, czyli wolontariat i wyjazd szkoleniowo-integracyjny, aby pobyć z koleżankami, wzmacnić się, przez zajęcia z psychologiem Marią.

*Bogusia Szponarska*

•••••



Galeria Władysława Hasióra, Zakopane

# TAKIE SOBIE DROBNE PRZEMYŚLENIA



Joanna Łukomska

Świat jest piękny mimo wszystko a życie w każdym wieku ma swoje uroki. Tak zwanej ameryki nie odkryłam ale ze zdziwieniem stwierdziłam, że nawet jak mży, dżdży czy pada i jest ciemno z braku słońca to spokojnie można czerpać radość ze słuchania deszczu, szumu drzew czy podziwiania kształtów chmur płynących po niebie. Chyba, że w tym czasie z ciężką siatką zakupów próbujemy zdążyć do tramwaju i nie mamy wolnej ręki na parasol. No cóż. Z cukru nie jesteśmy, nie roztopimy się a wilgoć znakomicie wpływa na cerę.

Ktoś pomyśli czytając te słowa- pokręciło kobietę na stare lata. Może i nie pokręciło ale zakręciło i to całkiem pozytywnie. Wcześniej wiele rzeczy, osób, słów i spraw denerwowało mnie, męczyło i powodowało, że miałam ochotę uciec, najlepiej na bezludną wyspę. Z natury jestem i byłam samotnikiem. Od długiego już czasu moją bezludną wyspą stało się moje wnętrze a ostoją mój dom i rodzina.

Całe dorosłe życie „wojowałam” z przeciwnościami sama. Wiodłam dobre życie ale bez bieżącego wsparcia najbliższej mi osoby. Tego wymagała praca męża, że byliśmy razem ale osobno. Wiele się działo jak to w życiu. Ze wszystkim sobie radziłam, byłam poukładana, zaradna, dzielna, samodzielna, odpowiedzialna i nie znająca innego życia.

Przyszedł taki moment, że wszystko się

zmieniło. Nastal inny czas. Mąż wrócił na stałe (zaśluzona emerytura). Szok. Ja która podejmowałam wszelkie decyzje sama, musiałam się zacząć dzielić „władzą”. Bolało, było trudne i nie przychodziło łatwo. Buntowałam się, wojowałam, układałam. Trochę trwało ale warto było. Teraz czuję się wolna. Oddałam co mogłam w sensie obowiązków. To co mnie uwierało jak się okazało przez lata. Nic nie muszę a mogę. Robie co sprawia mi radość i moim najbliższym. Mam czas na podziwianie świata, obserwowanie przyrody i cieszenie się każdą chwilą. Nie straszne mi przeciwności i problemy bo mam wokół siebie grono dobrych, przyjaznych mi ludzi na których mogę liczyć zawsze i o każdej porze. Świat się skurczył i nie zajmuje już moich myśli to co nieistotne, to na co nie mam kompletnie wpływu. Poza rzeczywistymi problemami z którymi nadal umiem sobie poradzić, nie zawracam sobie głowy tym wszystkim czym żyje większość. Świadomie wybieram to co kupuję, oglądam, czytam czy robię a także z kim utrzymuję kontakty. Nie zaśmiecam serca, głowy i duszy. Czuję się wolna i szczęśliwa.

Leżę teraz z komputerem na kolanach a w nogach pies (nasza pół kolonistka - codziennie rano podrzucany nam przez córkę na parę godzin szczeniaczek) leje deszcz, szumią resztki liści na wielkim klonie za oknem a ja uśmiechnięta, zadowolona, cieszę się z tego, że kolejny dzień stawia przede mną zadania a ja mogę i chcę je zrealizować.

I aby nie było zbyt słodko muszę nadmienić, że moje kości, stawy i inne elementy mego ciała dają mi do wiwatu jak zawsze dokuczliwie ale i tak radość życia mnie przepętnia bo przecież mogło mi się nie udać jak wielu innym przede mną. Osiągnąć wiek tzw. dojrzały to przywilej nie dany wszystkim. Jak to mówią moje mocno dorosłe córki - „Mamo piękna i młoda już byłaś teraz jesteś piękna i mądra”.

I jak tu nie kochać życia. Nie mówiąc o córkach.

Joanna Łukomska

*Każda myśl  
Która sprawia  
Że serce nasze zadrży  
Gdy ucho dosłyszysz dźwięk marzenia*

*Jest piękna*

*Myśli nieuczesane błędzą  
Nocą bezsenną  
Wykrzesane bólem  
Z naszych wnętrz*

### **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 sublokatorów*



*- Joanna ZurawskaFlemming*

# ADWENTOWE WSPOMNIENIA



Joanna Żurawska Flemming

Pod stopami skrzypi zamarznęty śnieg, jak wówczas, dawno temu.

Przymykam oczy i wracam myślami tam, do najpiękniejszej zimy naszego dzieciństwa. Las wokół dworku i zabudowań naszego Wujostwa.

Niepowtarzalny czas Adwentu i cudownych zabaw w okresie zimowych ferii. Drzewa pokryte zamarznętym puchem śnieżnym. Zima, królowa wszystkich zim, była wówczas naszym udziałem.

Do Wigilii Bożego narodzenia pozostało jeszcze kilka dni.

Wuj z Sąsiadami szykował olbrzymi wóz drabiniasty, na wyjazd do oddalonego o kilkanaście kilometrów lasu.

Będą wycinać jodły dla trzech domostw i ich mieszkańców.

Atmosfera była coraz bardziej rozgrzana naszą wyobraźnią.

Pozwolą nam pojechać, czy też nie? Pozwalają! Dzieciarnia może wziąć udział w kuligu, udającym się na wycinkę.

Ale frajda! Zaraz pobiegliśmy do domu, szukać wysokich butów, które schowane pod nogaw-

ki spodni, pozwolą zachować suche skarpety i spodnie.

Kurtki, czapki, rękawice! I młodzież gotowa do wyjazdu. Zaprzęg z kilku sań czteroosobowych na wielkich płozach, już czekał przed gankiem zamczku.

Takie momenty zostają w sercach na całe życie. Ruszyły sanie. Para z nozdrzy koni buchała, jak z komina lokomotywy i mieszała się z naszymi oddechami.

Szybko dojechaliśmy do jodłowego lasu. Płatki śniegu ozdobiły nasze czapki i ubrania.

Starszyzna uzbrojona w siekiery i piły w dłoniach, poprowadziła nas do Leśniczówki, w której czekał Pan Leśniczy.

Tam dostali listę numerów drzew oznakowanych do wycięcia.

Biegaliśmy po puszystym śniegu, który sięgał nam miejscami do kolan. Mężczyźni poszli dalej, gdyż wycinka odbywała się w miejscu, do którego dzieci nie miały dostępu.

Nasze ulepione dopiero bałwanki, razem z nami przyglądały się pracy przy drabiniastym wozie, na którym układane były ścięte już drzewa.

Zapach igliwie i żywicy, drażnił nasze noski dziecięce.

Wskakiwaliśmy do sań, jak małe małpki. Wracaliśmy szczęśliwi i zadowoleni.

Sanie mknęły, jak zaczarowane, po śnieżnej drodze.

Wiedzieliśmy, że strojenie drzewek choinkowych już jutro, gdyż Wujostwo nie czekali do dnia Wigilii z ich przyozdabianiem. Toteż nasza radość z zabawy była dłuższa.

Największą radością od lat niezmienną, była najwyższa jodła, którą ustawiano pośrodku olbrzymiego podwórza.

Zawieszano na niej dziesiątki światełek, przygotowanych z dużych żarówek, malowanych specjalnymi farbami, najczęściej na żółto, czerwono i niebiesko.

Połączone kilkanaście przedłużaczy, tworzyło płataninę kabli i Wuj wszystko dokładnie zabezpieczał przed naszą ciekawością.

Wstrzymywaliśmy oddech, gdy padały słowa: „...teraz idę załączyć oświetlenie...”

Zalegała cisza. Śnieg padał obficie, a jego płatki były najpiękniejszymi ozdobami choinkowymi. Niestety tylko do chwili, gdy zabłyśły żarówki na świątecznym drzewie.

Wszystkie oczy zwrócone były na girlandy świateł, którymi wiatr kołysał pośród padających ciągle płatków śniegu.

Cisza podziwu trwała jeszcze chwilę, a potem wrzaski i okrzyki radości rozlegały się wokół.

Z otwartych okien kuchennych dolatywały do nas świąteczne zapachy, wymieszane ze sobą w dziwny sposób....

Smażone karpie, pieczone pierniki i makowce.

Jakże byliśmy szczęśliwi.

Cudowny dzień Wigilii Bożego Narodzenia nadchodził powoli.

To już jutro będziemy wyczekiwać GWIAZDKI NA NIEBIE, która ma być sygnałem do rozpoczęcia WIGILIJNYCH UROCZYSTOŚCI.

WESOŁYCH ŚWIAT i SZCZĘŚLIWYCH CHWIL w oczekiwaniu na Jezuska Maleńkiego.

A w Wieczór Wigilijny znów kulig i podróż na PASTERKĘ do odległego Kościoła.

### **Wieczór miłości i niespodzianek.**

JEST TAKI DZIEŃ....TYLKO JEDEN, RAZ DO ROKU

CICHA NOC, PIĘKNA NOC....

*grudzień 2019 roku*

*- Joanna ZurawskaFlemming*

### **WCZORAJSZA TĘCZA**

*czarne niebo  
rozerwane błyskawicą*

*grzmot*

*szarpięcie w sercu*

*dudniące w głowie tętno  
strach  
i nadal czarne niebo  
plączące łzami deszczu*

*zewnątrzna cisza  
i śpiew wiatru*

*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 życia chaosu*

-----  
*- Joanna ZurawskaFlemming*

# LATO 2019 |



Małgorzata Kłosowska

Nasza kochana Halinka, niezastąpiona w pozyskiwaniu ciekawych miejsc na mapie Polski w celu doświadczania nowych przeżyć i wrażeń, w tym roku zabrała nas na przednówku lata na turnus rehabilitacyjny do Kołobrzegu. Hitem był wymyślony przez nią środek transportu który cenowo pobił dotychczasowe. Ona po prostu tym razem po prostu wynajęła na pkp! Wskazała jak i gdzie nabyć indywidualne wizy i bodaj za 20 zł można było podróżować tam i z powrotem.

Dwa tygodnie pobytu miały w pierwszym okresie coś rześkiego z wiosny, w drugim z ciepłutkiego lata. Niestety morze trwało niezmiennie przy swojej lodowatej temperaturze: Celsjuszów dziewięć w plusie. Pensjonacik – nowiutki, jeszcze pachnący farbą, jedzonko domowe. Rehabilitacja jak zwykle symboliczna, ale sprawna i „na temat”, wykonywana do południa dawała swobodę dysponowania pozostałą częścią dnia.

Mieszkaliśmy w zachodniej części Kołobrzegu i dojście do city zajmowało trochę czasu. Na ratunek przyszło odkrycie możliwości transportu publicznego, który na szczęście swój przystanek miał bardzo niedaleko. Tym sposobem przy pierwszej wyprawie zwiedziliśmy całą zachodnią stronę miasta. Jednakże gdy autobus zaczął mijać ostatnie ludzkie osady coś nas tknęło, że może udajemy się nie w tą stronę. Ale życzliwi tubylcy pokierowali zbłąkane duszyczki we właściwym kierunku. Nawet kierowca, który zabierał nas z przystanku po drugiej stronie ulicy, z życzliwością rozpoznał cudzoziemki. Udobruchany kilkoma dowcipami

podpowiedział gdzie wysiąść, jak poruszać się po kurorcie i jak wrócić z powrotem.

Pomimo zdobytej samodzielności, postanowiliśmy lepiej poznać miasto i wybraliśmy się na wycieczkę, by pod czujnym okiem i głosem przewodnika go zwiedzić. I tu najbardziej zadziwił nas obszar tego miasta, bo autobusem zjechaliśmy go w ponad trzy godziny. Najpierw zbieraliśmy kuracjuszy z innych ośrodków, co zajęło godzinę, później objazd - drugą godzinę i zwiedzanie na piechotkę - kolejną. Dzięki takiemu rozplanowaniu i sposobie prezentacji miasto wydawało się b. duże, ale jak później zeszliliśmy go wzdłuż i wszerz to okazywało się, że wszystko jest po sąsiedzku tylko organizacja ruchu i chyba ... wycieczki sprawiły, że do hotelu będącego po sąsiedzku jechaliśmy na około.

Akurat w maju przypadł termin wyborów do Parlamentu Europejskiego. Każdy ze swoim zaświadczeniem skrzętnie sprawdzał swojego kandydata na listach i dyskretnie, nie zdradzając się ze swoimi sympatiami, skreślał wybrane nazwisko. Bardzo podobało mi się to, że nie było dyskusji ani przekonywania do swoich racji i „przeciągania” na swoją stronę. Każdy zrobił to tak jak uważał, co nie powodowało sporów, tak jak w różnych środowiskach się to dzieje, gdzie nawet rozłamy w małżeństwach następują. Nasi znajomi w domu musieli aż wprowadzić instytucję „kropki”. Jak dyskusja przybierała na sile i emocjach, ktoś rzucał hasło „kropka” i wszyscy musieli się podporządkować przechodząc na bardziej uniwersalne tematy. Boleję nad tym, że niestety nie wszyscy chcą zgodzić się na tą kropkę. Tutaj ponadto większość zjednała msza przed lub po głosowaniu. Schłodnie wyglądający kościółek zrobił wrażenie, ale nie architekturą tylko atmosferą i nastrojem. Gdy pierwszy raz zagrały organy myślałam, że to przypadek, ale muzyczna oprawa całej mszy była równie fantastyczna. Nie były to krótkie „aaameeen”, tylko wydobyte z organów tonów adekwatnych do danej części mszy. Ale rarytas nas dopiero czekał. Po mszy miejscowi i co niecierpliwi wyprysnęli z kościoła, a na nielicznych pozostałych czekała nagroda: koncert organowy muzyki filmowej z wykorzystaniem pełnej gamy możliwości imponującego instrumentu.

**ZACZAROWANY  
ŚWIAT BURSZTYNU**

*Widzisz zachód słońca  
Granatowe niebo  
I wzburzone Bałtyku fale*

*Bryłę słońca  
Jak leżący na plaży  
Ogromny bursztyn  
Odbijający wpatrzone  
W niego oczy  
Spacerowiczów*

*Bryzę morską  
Otulającą wszystko  
Słonymi kropelkami*

*I wspomnienia  
Powracające  
Jak północny kołobrzeski  
Wiatr*

*Widzisz  
Ten bursztynowy  
Zachód słońca*

*...tak widzę -  
cichutko szepcze nasza myśl...*

*Widzę ten cudowny  
Świat Bursztynu*

-----  
*- Joanna ZurawskaFlemming*

Zarówno wysokimi i głębokimi tonami docierał do naszych uszu, zmysłów, ciała, powodując wręcz, skurcz naszych organów, tyle tylko że wewnętrznych. I pomimo, że nie wypada klaskać w kościele, ja nie wytrzymałam i biłam brawo na stojąco doceniając tym ogromny talent i kunszt organisty. Koleżanki też dołączyły do owacji.

Jako że ośrodek nie posiadał basenu, co bardziej zawzięci na pływanie znaleźli opcję korzystania z basenu miejskiego. Ku naszemu zadowoleniu rajcy miejscy ułatwili życie niepełnosprawnym i już wcześniej wpadli na pomysł „basen plus” i za wejście z opiekunami ustalili symboliczną opłatę. Stąd nasz przesympatyczny kolega Jacek, mąż Beatki, godnie spełniał funkcje opiekuna i przewodnika stada. Dowożąc nas ich wspianiałym samochodem, pilnował czeredkę i miał za zadanie „w razie czegoś” wyciągnąć za włosy „topielca”. Na szczęście nigdy tak się nie stało, bo wszyscy dobrze pływali, a dzięki samochodowi nikt się nie przeziębził wychodząc rozgrzanym ciałem na b. rzeńskie powietrze.

Na szczęście drugi tydzień pobytu zrobił się letni, tak że kroki coraz częściej kierowaliśmy w stronę morza. Najpierw sprawny marsz przez ulice miasta do pasa nadmorskiego i tam już delektując się zielenią - wolny spacer po urządzonym skwerze. Później cała rozkosz i full program pobytu nad morzem! Marsz szybki, marsz indywidualny, a nawet polegiwanie w grajdołku z kumulacją energii słonecznej na swoim ciele, oczywiście z filtrem i oczywiście dla odważniejszych - krioterapia stóp w morzu. Po zamoczeniu miało się odczucie jakby nogi odmarzały i szybciej się wybiegało niż wchodziło. Ja nie wytrzymałam i kolejnego dnia poszłam pływać. Byłam sama w morzu i jak by ktoś nie wierzył, mam na to fotograficzny dowód: bezkresne morze i tylko moja postać po środku. Ciało wytwarzało swoisty pancerzyk, tak że najbardziej zimno było tylko w końcówki członków czyli stopy i dłonie. W przyszłym roku chyba wezmę ze sobą z domu rękawiczki i onucki. Jak wychodziłam, to co poniektórzy obserwatorzy, bili brawo. Potem szybki bieg po plaży i satysfakcja pełna. Wbrew pozorom nie jestem morsem, bo mogę się kąpać tylko wtedy gdy jest ciepło i jest natychmiastowa możliwość szybkiego ogrzania się. Jest teoria że takie hartowanie chroni od niesympatycznych przeziębień.

Podczas spacerów po deptaku i molo oraz

penetrowania ciekawych zakątków Kołobrzegu niesamowite wrażenie robiły meble miejskie i instrumenty muzyczne w rozmiarze XXL ustawione na zielonym skwerze. Były to m.in. ogromne krzesła z metaloplastyki z patchworkowymi siedziskami i skrzypcami lub wiolonczelą, na których przysiadły motyle. Można było tam się wdrapać po oryginalnych stopniach mających postać psa merdającego ogonem z nanizanymi na nim stopniami w kształcie hub poprzyrastanych do drzewa. Oczywiście kilkukrotne wspinaczki finalizowane były zdobyciem szczytu i uwiecznieniem tego na oryginalnym foto. Nasza radość spędzania wolnego czasu udzielała się innym. Kiedyś spotkałyśmy babkę, ryczącą czterdziestkę, która aż kilkukrotnie dopytywała się o nasz wiek. No tak, taki pobyt nad morzem ładuje akumulatory i cofa licznik o ładnych parę lat.

Rehabilitację naszą, zarówno stacjonarną i wyjazdową, cenimy sobie ogromnie. Bo taki Kowalski, który stoi w kolejce na zabiegi i dowiaduje się, że będzie miał termin może w przyszłym roku, a teraz właśnie chodzi na czworakach i ledwo żyje, nie wie czy tej daty dożyje. I jak mówi znany kabareciarz, może tylko „zachować się należyście i poprzeć ojczyznę czynem, czyli umrzeć przed terminem”. I aby tu nie zakląć szpetnie nie używam brzydkich słów, tylko je poniechuję. W takim wypadku pozostaje - na frasunek dobry trunek. Ale ów kabareciarz sugeruje też, aby nie wpaść w przesadę należy zachować rytm: trunek, przerwa, trunek, przerwa itd. I tak wychodzi frasunek przerywany.

Taki nasz fasunek przerywany mamy co wakacje gdy KOPERNIKA 4, nasze panaceum na wszelkie dolegliwości jest nieczynne. I tu składamy ogromny szacun za możliwość corocznej rehabilitacji na oddziale pobytu dziennego szpitala przy ul. Arkońskiej. Pani Ordynator i Pani Kasia wraz wykwalifikowanym zespołem, czując powagę sytuacji wspomagają organizację wakacyjnej akcji Amazonka plus. Piszę plus bo mam nadzieję że to plus dodatni. Bo są niestety jeszcze plusy ujemne. Sprzedaż obiektu przy Broniewskiego spowoduje przeniesienie zajęć w inne miejsce. Szkoooda, bo tu jest klimat w sensie nastrój i klimat w sensie wentylacja. Samych radości i zdrowia życzę Wszystkim!

*Przeżyła i spisała Małgosia Kłowska*

### **KSIĘŻYCOWE 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 łez  
spływają cichutko  
po policzkach przemijania*

*w korytarzu przyszłości  
czeka cisza czasu  
myśli nieodnalezionych*

*...powoli wstaje nowy dzień...*

---

*- Joanna ZurawskaFlemming*

# OCHOTNICZKI

## KIM SĄ I CO O NICH WIEMY



Marta Małkowska

Ruch Amazonek jest ruchem samopomocowym, nie medycznym, który powstał po to, aby wzajemnie wspierać się w trudnym momencie naszego życia, wywołanym diagnozą, chorobą i obciążającym leczeniem. Początki społecznego ruchu na rzecz kobiet z rakiem piersi w Polsce sięgają roku 1987, kiedy to pod patronatem Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii w Warszawie powstał pierwszy w Polsce Klub Kobiet po Mastektomii „Amazonki”. Inspiracją do samopomocowego organizowania się kobiet był powstały w 1952r. amerykański ruch „Reach to Recovery” ( w wolnym tłumaczeniu – dążenie do zdrowia).

Jego głównym zadaniem była praca ochotniczek zorganizowanych w grupach złożonych z kobiet, które same przeszły leczenie raka piersi. Pierwsze warsztaty ochotniczek w Polsce odbyły się w 1992 roku w Warszawie. Szczecińskie Stowarzyszenie Amazonek Agata powstało w 1993 roku. Ochotniczek w Stowarzyszeniu na dzień dzisiejszy jest 26. W bieżącym roku zostanie przeszkolonych dalsze 7 osób.

Ochotniczka zrzeszona w klubie, to kobieta leczona z powodu raka piersi, która odczuwa chęć niesienia pomocy i wsparcia innym, jest odważna, posiada twórczą postawę życiową, jest wrażliwa na cierpienie innych. Ponadto posiada niezbędną wiedzę uzyskaną na szkoleniach dla ochotniczek, które są organizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu.

Szkolenia przeprowadza doświadczona kadra psychologów i rehabilitantów. Aby zostać ochotniczką trzeba spełnić określone warunki: być w odpowiednim wieku, mieć zakończone leczenie onkologiczne i mieć ku temu predyspozycje.

W naszym Stowarzyszeniu w ciągu roku prowadzone są także szkolenia grupowe dla członkiń przez psychologa współpracującego ze Stowarzyszeniem. Dla ochotniczek organizujemy też wyjazdowe warsztaty z psychologiem. Praca ochotniczki jest pracą twórczą. Nie ma „schematu pomagania”. „Nie każdemu cierpieniu można pomóc, ale wobec każdego cierpienia można mieć szacunek” - to słowa Jana Pawła II.

Szczecińskie Ochotniczki odwiedzają pacjentki w trzech szpitalach w Szczecinie . W ZCO przy ul. Strzałowskiej - 2 razy w tygodniu , w PSK nr 1 PUM przy ul. Unii Lubelskiej i w PSK Nr 2 przy Al. Powstańców Wielkopolskich na każde telefoniczne wezwanie. Rola ochotniczki jest dlatego obciążająca, bo jest związana z odczuwaniem empatii wobec odwiedzanej chorej, tym bardziej, że sama ochotniczka też przeszła etap diagnozy, choroby i leczenia.

By nabrać dystansu każda ochotniczka musi uświadomić sobie jaka droga jest już za nią, jak to przeżyła i czy ma w sobie dość siły do trudnych doświadczeń, jakie spotkać ją mogą w pracy ochotniczki – wolontariuszki. Dlatego też okresowe szkolenia i warsztaty dla ochotniczek są ważnym wsparciem w ich pracy. W przygotowaniu się do tej pracy zawsze należy zaczynać od siebie.

Praca ta wymaga wielkiej dyscypliny, wyobraźni i poświęcenia. Intensywne pomaganie intensywnie mężczy. Aby nie nastąpiło „wypalenie” należy zadbać o wsparcie i rozeznanie potrzeb osoby pomagającej. Wyjazdowe warsztaty dla ochotniczek pozwalają na złapanie tzw. drugiego oddechu, czyli utrwalenie w sobie właściwej postawy tj. pozbycia się lęku w sobie przed pomaganiem, braku lęku wobec potrzeby bycia z drugim człowiekiem i umiejętności zachowania się wobec drugiego człowieka. Trzeba wykształcić w sobie umiejętność słuchania innych ludzi i sposób przy-

jęcia drugiej osoby, w tym przypadku pacjentki w szpitalu. Ważne jest nasze zachowanie, sposób bycia i ubiór podczas odwiedzin w szpitalu. Trzeba umieć zachować pewne granice w kontaktach z chorą, należy jej wysłuchać, podpowiedzieć jak można sobie poradzić w codziennym życiu, na co zwrócić uwagę, nie wyręczać i nie zastępować lekarza.

Każda z ochotniczek ma w swoim dorobku bagaż własnych przeżyć – różnych dobrych i złych, ale w pracy ochotniczki nie mogą one oddziaływać na pacjentki. Dlatego też warsztaty poza miejscem zamieszkania pozwalają ochotniczkom na spokojne odreagowanie doznanych podczas odwiedzin w szpitalach przeżyć oraz wymianę doświadczeń z innymi ochotniczkami i, a także odbyć rozmowy i techniki relaksacyjne z psychologiem pozwalające na odreagowanie stresujących sytuacji i doświadczeń, każda pacjentka jest bowiem inna i oczekuje czegoś innego, a czasami nawet odrzuca wsparcie ochotniczki.

Od 21 lat ochotniczki naszego Stowarzyszenia odwiedzają pacjentki po operacjach onkologicznych piersi. Przekazujemy wydawnictwa pozwalające chorym kobietom samodzielnie w domu wykonywać ćwiczenia gimnastyczne. Są to ćwiczenia na płytce CD, broszury z opisanymi ćwiczeniami oraz biuletyn wydawany przez nasze Stowarzyszenie, w którym pacjentki mogą znaleźć wiele przydatnych informacji. W mijającym roku udzielono wsparcia 331 pacjentkom. Odbyłyśmy 133 wizyty w szpitalach. Dlatego też, aby ochotniczki mogły skutecznie pomagać należy zapewnić im okresowe wsparcie psychologa i możliwość uczestnictwa w warsztatach.

*Marta Małkowska*  
01.10.2019

• • • • •

*Wierzę, że największym celem naszego życia jest poszukiwanie szczęścia.*

*Dalajlama*

*Zawsze wydaje się,  
że coś jest niemożliwe,  
dopóki nie zostanie zrobione*

*Nelson Mandela*

# ODPORNOSC

## A CHOROBY NOWOTWOROWE



Monika Zygunt

Organizm każdego człowieka posiada komórki nowotworowe. Rak nie bierze się znikąd lecz powstaje z naszych własnych komórek, które z jakiegoś powodu uległy mutacji i przekształceniu w komórki chorobowe. Określono wiele genetycznych przyczyn rozwoju nowotworu, jednak obok nich do niezwykle istotnych należą przyczyny środowiskowe. Każdego dnia narażeni jesteśmy na działanie toksycznych związków chemicznych pochodzących z zanieczyszczonego środowiska, z którymi mamy styczność w pracy, czy w domu. Jednak z badań jednoznacznie wynika, że inne elementy codziennego życia, jak palenie papierosów, spożywanie alkoholu, brak ruchu, nieodpowiednia dieta i otyłość są o wiele bardziej szkodliwe dla zdrowia i istotnie wpływają na zwiększenie ryzyka rozwoju raka. Oddziałują one na nasz system immunologiczny, a jego zdolność do obrony zostaje zaburzona. Rak nie jest bowiem tylko chorobą genów, ale także chorobą odporności.

Szacuje się, że źle zbilansowana dieta a także nadwaga i otyłość są przyczynami powstawania blisko 30% nowotworów, w tym nowotworów piersi u kobiet.

Wzrost ryzyka zachorowania na raka sprężony jest z nadmiernym spożyciem nasyconych kwasów tłuszczowych, tłuszczy trans zawartych w żywności wysokoprzetworzonej, cukrów prostych i substancji słodzących, produktów zawierających substancje dodatkowe jak barwniki,

aromaty, konserwanty. Zagrożenie to dotyczy nie tylko nowotworów przewodu pokarmowego. Rodzaj i jakość spożywanych produktów wpływa na cały organizm i jego gospodarkę hormonalną stwarzając ryzyko rozwoju nowotworów hormonozależnych, w tym raka piersi.

Ponadto uważa się, że to właśnie dodatki do żywności przyczyniają się do pojawiania tak częstych alergii i nietolerancji pokarmowych. Wpływają one silnie na skład naszej mikroflory jelitowej, co znacznie obniża odporność organizmu i zwiększa ryzyko zachorowań. W ostatnim czasie podkreśla się szczególną rolę jelit jako najważniejszego układu immunologicznego w naszym organizmie, ze względu na największą ilość znajdujących się w nim komórek odpornościowych, jak i fakt, że właśnie w jelitach dochodzi do najbliższego kontaktu z tym co zjadamy. Jak wskazują najnowsze badania profil mikroflory jelitowej może istotnie wpływać na mechanizmy związane z procesem tworzenia się zmian nowotworowych, ale także mieć duże znaczenie w trakcie leczenia pacjentów onkologicznych. Co więcej, jedna z aktualnie najżywiej rozwijanych koncepcji dotyczy powiązania pomiędzy układem pokarmowym, a centralnym układem nerwowym człowieka, co wskazywałoby na udział flory jelitowej w chorobach neurologicznych, w tym depresji.

Dlatego też zasady racjonalnego żywienia określone przez Instytut Żywności i Żywienia z uwzględnieniem piramidy żywieniowej stanowią podstawę w profilaktyce wielu chorób cywilizacyjnych, w tym choroby nowotworowej. Najważniejsze zalecenia żywieniowe to kompletność i różnorodność diety zapewniające dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, regularność spożywania posiłków, ze szczególnym uwzględnieniem warzyw i owoców oraz produktów bogatych w błonnik pokarmowy, spożywanie odpowiedniej ilości wody, aktywność fizyczna dostosowana do wieku i możliwości. Jednocześnie należy ograniczyć spożycie cukrów, nasyconych kwasów tłuszczowych, potraw smażonych, soli kuchennej i żywności wysokoprzetworzonej.

Przy profilaktyce nowotworów warto zwrócić również uwagę na udział w organizowanych bezpłatnie badaniach przesiewowych w celu wczesnego wykrywania, jak również wykonywanie badań wskazanych dla siebie ze względu na wiek, czy obciążenie genetyczne. Należy również uwzględnić badania dodatkowe sprawdzające ilość określonych pierwiastków w organizmie, których nadmiar lub niedobór może mieć kluczowe znaczenie w rozwoju lub zapobieganiu chorobie. Najnowsze badania dowodzą, że mimo spożywania zalecanej żywności wiele produktów wskutek zanieczyszczenia środowiska zawiera pierwiastki, jak chociażby arsen znajdujący się w rybach, których nadmiar w organizmie wpływa silnie negatywnie na rozwój zmian nowotworowych, w dużej mierze raka piersi u kobiet.

Podsumowując, szeroko pojęta profilaktyka, w tym znaczenie prawidłowego odżywiania są niezwykle ważne na etapie zapobiegania, ale także w trakcie trwania choroby, w czasie jej leczenia, jak i remisji, bo tylko dobrze odżywiony, a tym samym odporny organizm ma siłę do walki.

*Monika Zygmunt - Specjalista ds. żywienia*

• • • • •

*Ten kto zwycięża innych jest silny. Ten, kto  
zwycięża samego siebie, jest potężny.*

*LAO-CY, VI w. p.n.e.*

*myśliciel i filozof chiński*

### **JESIENNE ŻYWIÓŁY**

*Jesienne żywioły nad morzem*

*To sztormowe fale gnane*

*Silnym wiatrem do brzegu,*

*Tworzące tunele zakończone*

*Białymi zwieńczeniami.*

*To huczące morze i huraganowy wiatr*

*Wciskający się pod ciepłe kurtki*

*Jesiennych spacerowiczów.*

*Szarość nieba aż po horyzont*

*I wychłostane wiatrem plaże...*

*Ten szum morza i wiatru*

*Zabieram ze sobą do domu*

*Do bezpiecznej przystani,*

*Gdzie nie czuję się ziarnkiem piasku*

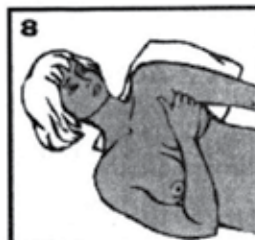
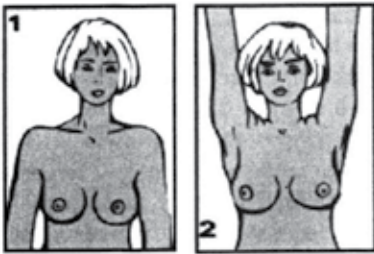
*I piórkiem na wietrze.*

-----

*23 października 2019 M.M.*

*Marta Małkowska*





# JAK SIĘ BADAĆ?

1. Stań przed lustrem z rękoma wzdłuż ciała. Przyjrzyj się uważnie obu piersiom. Zwróć uwagę na brodawki:

- czy nie stały się wciągnięte,
- czy czasami nie są nietypowo pomarszczone
- i czy nie ma na nich guzków.

Obejrzyj też skórę piersi pod kątem przebarwień, fałdów lub niepokojących już na pierwszy rzut oka wypukłości.

2. Stojąc przed lustrem wyprostuj plecy i powoli unieś jednocześnie w górę obie ręce, a potem równomiernie je opuść. Powtórz ten ruch kilka razy i obserwuj w tym czasie obie piersi, zwracając uwagę, czy poruszają się jednakowo. Popatrz też, czy brodawki nie odchylają się w bok.

3. Oprzyj ręce na biodrach i stojąc w tej pozycji przyjrzyj się obu piersiom. Zwróć uwagę, czy nie ma na nich jakichś zaczerwienień, krostek i owrzodzeń, wciągnięć i zmarszczeń. Zwróć też uwagę, czy brodawki nie nabrały barwy pomarańczowej.

4. Unieś prawą rękę, zegnij ją w łokciu i załóż za głowę, tak by dłoń leżała na szyi. W tej pozycji obmacaj dokładnie lewą ręką prawą pierś. Zwróć uwagę na wszystkie zgrubienia i nierówności. To samo zrób z lewą pierśią, zakładając za głowę lewą rękę.

5. Ułóż płasko palce i lekko naciskając zataczaj nimi na piersi koła. Zaczniij od miejsca, gdzie na zegarowej tarczy jest godzina 12 i zatocz pełne duże koło, kierując się na zewnątrz, pod spód, do środka i ponownie ku górze. Następnie spiralnym ruchem zatocz dwa-trzy mniejsze koła, zbliżając się coraz bardziej do brodawki. W ten sposób zbadaj obie piersi.

6. Delikatnie ściśnij brodawkę kciukiem i palcem wskazującym. Obserwuj, czy nie wydobywa się z niej jakiś płyn, zwłaszcza zabarwiony krwią.

7. Połóż się na wznak, wkładając pod prawy bark poduszkę lub złożony ręcznik. Prawą rękę zegnij w łokciu i włóż pod głowę. Badaj prawą pierś lewą ręką, tak samo, jak w pozycji stojącej: zataczając palcami coraz mniejsze koła. Potem tak samo zbadaj lewą pierś.

8. Leżąc swobodnie opuść prawą rękę, lekko ugiętą w łokciu, wzdłuż ciała. Lewą ręką obmacaj prawą pachę. Zwróć uwagę, czy węzły chłonne nie są powiększone i czy nie wyczuwasz tam guzków. Potem opuść lewą rękę i prawą dłonią zbadaj tak samo lewą pachę.

# PROFILAKTYKA I AUTOTERAPIA KOBIET

PO LECZENIU RAKA PIERSI

Edukacja kobiet po leczeniu raka piersi obejmuje edukację w zakresie profilaktyki i autoterapii. Profilaktyka obejmuje przede wszystkim: pielęgnację i ochronę skóry oraz unikanie czynników, które mogą wyzwać obrzęk limfatyczny lub nasilać już istniejący obrzęk limfatyczny. Autoterapia jest zalecana podczas całego okresu rehabilitacji, a szczególnie w pierwszym jej okresie, gdzie pacjentka musi być przeszkolona w zakresie technik wykonywania automasażu, przeciwoobrzękowych i przeciwbólowych pozycji złożeniowych i ćwiczeń usprawniających.

Obrzęk limfatyczny ma charakter przewlekły i postępujący oraz stanowi wieloaspektowy problem o charakterze: zdrowotnym, leczniczym, społecznym i ekonomicznym. Spośród wielu rodzajów obrzęków chciałabym zwrócić uwagę na wtórny obrzęk limfatyczny, który jest powikłaniem po leczeniu nowotworów, limfadenektomii (chirurgiczne usunięcie węzłów chłonnych), uzupełniającej radioterapii, stanach zapalnych spowodowanych drobnymi urazami, ukąszeniami owadów oraz przez mikroorganizmy penetrujące skórę. Jest on przykładem mechanicznej niewydolności układu limfatycznego. Obrzęk limfatyczny kończyny górnej u kobiet po mastektomii i limfadenektomii może być początkowo niezauważalny. Niestety, po przekroczeniu tzw. "zaworu bezpieczeństwa" układu chłonnego, następuje widoczne nabrzmienie kończyny. Wśród powikłań obrzęku limfatycznego warto wymienić zmniejszenie zakresu ruchomości, zmniejszenie siły mięśniowej, uczucie ciężkości i rozpierania oraz ból obrzękniętej okolicy ciała. Istnieje kilka rodzajów klasyfikacji obrzęków limfatycznych. Zapoznanie się z niżej wymienionymi klasyfikacjami ma na celu przybliżyć Amazonkom proces narastania objawu klinicznego jakim jest obrzęk limfatyczny.

Według prof. L. Olszewskiego obrzęk limfatyczny kończyny górnej można podzielić na cztery

stadia:

- I stadium utajone, obrzęk niezauważalny, przy którym często występują subiektywne, negatywne odczucia pacjenta. Czas trwania tego stadium waha się od kilku dni do wielu lat.
- II stadium to obrzęk przemijający, widoczny, miękki. Często rozpoczyna się od ramienia, postępując ku dłoni, wycofuje się po ustąpieniu czynnika wywołującego i po elewacji kończyny.
- III stadium to obrzęk utrwalony, ze stopniowo twardniejącą skórą i tkanka podskórna.
- IV stadium to obrzęk twardy, powikłany stanami zapalnymi, zwłóknieniem skóry, prowadzącym do słoniowacizny.

Amerykańskie Towarzystwo Fizjoterapii ustaliło klasyfikację zaawansowania obrzęku limfatycznego, na podstawie różnicy w obwodach kończyn, mierzonych taśmą centymetrową. W tej klasyfikacji wyróżniono trzy stopnie obrzęku:

- Stopień łagodny - przy różnicy w obwodach poniżej 3 cm
- Stopień umiarkowany - przy różnicy w obwodach od 3 do 5 cm
- Stopień ciężki - przy różnicy w obwodach powyżej 5 cm

W celu zapobiegania rozwojowi obrzęku chłonnego w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej **zaleca się unikanie następujących czynników:**

- podnoszenia i noszenia ciężkich przedmiotów lub długiego noszenia lekkich przedmiotów
- (zwłaszcza przy opuszczonej kończynie górnej)
- nadmiernego wysiłku
- gwałtownych ruchów i długiego powtarzania tych samych ruchów przy opuszczonych kończynach górnych
- pchania i ciągnięcia
- jakiegokolwiek linijnego, okrężnego ucisku (przez zegarek, biżuterię, ubranie)

- mierzenia ciśnienia tętniczego krwi, robienia zastrzyków i wlewów kroplowych oraz pobierania krwi w obrębie kończyny górnej po stronie operowanej
- gorących kąpeli, okładów i intensywnego opalania się (nie przekraczać temperatury 34 – 38oC)
- -długiego moczenia kończyny(np. podczas prania) oraz używania detergentów mogących uszkodzić skórę
- urazów kończyny górnej po stronie operowanej(zadrapań,skaleczeń,oparzeń)
- noszenia ciasnej bielizny i biustonoszy z wąskimi ramiączkami
- ucisku strony operowanej podczas spania, jazdy samochodem(podkładać pod pasy bezpieczeństwa coś miękkiego)

#### **W życiu codziennym zaleca się:**

- bierne i czynne wysokie ułożenie kończyny podczas wypoczynku i pracy
- noszenie odpowiedniej bielizny i protezy piersi
- korygowanie postawy ciała przed lustrem
- w sytuacji zwiększenia obwodów kończyny górnej należy zaistniałą sytuację zgłosić lekarzowi
- 20 -30 minutowe ćwiczenia ruchowe wykonywane codziennie
- stosowanie klina przeciwobrzękowego
- stosowanie naturalnej formy ruchu w postaci codziennych marszów(spacerów)

Szeroko pojęta profilaktyka stanowi najważniejszy aspekt rehabilitacji po leczeniu chirurgicznym raka piersi. Każda pacjentka może świadomie wpłynąć na poprawę swojego stanu zdrowia oraz jakość swojego życia stosując wyżej wymienione zalecenia oraz wykonując autoterapię w postaci automasażu, codziennej gimnastyki i rekreacji.

#### **Jak wpłynąć na przepływ chłonki?**

1. Dzięki gimnastyce oraz regularnej aktywności fizycznej wpływamy pozytywnie na :
  - mechaniczne oddziaływanie fali tętna na naczynia limfatyczne
  - czynność skurczową mięśni gładkich i naczyń chłonnych (limfangionów)
2. Układanie kończyny górnej powyżej poziomu serca sprzyja działaniu przeciwobrzękowemu poprzez siłę grawitacji. Pozycje ułożeniowe z klinem w trakcie dnia i w nocy działają: relaksująco i od-

prężająco, przeciwbólowo, przeciwobrzękowo.

3. Ćwiczenia oddechowe klatki piersiowej mają oddziaływanie „ssące” na naczynia żyłne i chłonne. Ćwiczenia oddechowe torem brzuszny poprzez pracę przepony pobudzają układ chłonny do „pracy”.

4. Manualny drenaż limfatyczny oraz automasaż

- pobudzają tzw. „ pompę limfatyczną”, która reaguje na rozciąganie ściany limfangionu, dostosowując się do aktualnego zapotrzebowanie ciała

- uelastyczniają skórę poprawiając wygląd blizn pooperacyjnych oraz zapobiegają uszkodzeniom naskórka z powodu przesuszenia i braku elastyczności,

- działają relaksująco, przeciwbólowo i przeciwobrzękowo

5. Bandażowanie i/lub rękawy kompresyjne, wpływają między innymi na prawidłowe funkcjonujące naczyń limfatycznych oraz znajdujące się w nich zastawki, które zapewniają jednokierunkowy przepływ limfy.

#### **AUTOMASAŻ po mastektomii.**

Automasaż jest to masaż wykonywany samodzielnie przez pacjentkę. Jego głównym celem jest usprawnianie przepływu chłonki i krążenia żylnego. Polepszając trofikę wpływa on korzystnie na tkanki i jest on szczególnie przydatny w profilaktyce i zwalczaniu obrzęku po radykalnej operacji raka sutka. Jego poprawne wykonanie zależy od dokładnego przeszkolenia osoby wykonującej automasaż i przestrzegania obowiązkowych zasad. Wśród proponowanych form automasażu najważniejszym celem wdrażania autoterapii w życie pacjenta jest chęć wykonywania jej samodzielnie przez danego pacjenta w domu. Poniższa propozycja technik wykorzystywanych w automasażu ma na celu ułatwić i zachęcić kobiety po mastektomii i limfadenektomii do aktywnego uczestnictwa w długotrwałym procesie rehabilitacji. W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości mogą Panie zwrócić się do fizjoterapeuty po udzielenie dodatkowych informacji.

#### **Uwagi dotyczące automasażu:**

**Przed automasażem należy dokładnie umyć ręce oraz skórę, która ma być masowana!**

1. automasaż powinien być wykonywany 1-2 razy dziennie ( rano i wieczorem ) przez około 7-10

minut, aby nie powodować bólu i zaczerwienienia masowanej okolicy ciała (każdy chwyt powtarzamy ok. 5 - 7 razy)

2. kończynę masowaną układamy tak, by ręka była wyżej niż bark, na klinie lub opieramy o ścianę; pozycja ma zapewnić rozluźnienie mięśni w kończynie masowanej.

3. by nie podrażnić skóry używamy wazelinę kosmetyczną lub krem do masażu (krem z arniką, maść nagietkowa, olej kokosowy), zdejmujemy biżuterię

4. automasaż powinien być delikatny i nie powinien wywoływać bólu

5. wszystkie ruchy wykonujemy w kierunku do serca (zgodnie z przepływem chłonki i krwi żyłnej)

6. masowanie należy zacząć od miejsc położonych bliżej tułowia i przesuwając się obwodowo

7. wolny przepływ chłonki wymusza wolne tempo wykonania automasażu, czas trwania automasażu wynosi około 10 minut

8. masujemy kończynę ze wszystkich stron omijając w początkowym okresie okolice rany pooperacyjnej oraz okolice ciała poddane radioterapii

9. w przypadku niekorzystnych zmian na skórze należy przerwać automasaż i skonsultować się z lekarzem

10. automasaż należy wykonywać w kolejności :

- bark
- ramię
- przedramię
- powrót przez ramię
- ręka
- cała kończyna

#### **Przed automasażem należy pamiętać o :**

- udrożnieniu węzłów chłonnych nadobojczykowych, pod pachą po stronie nieoperowanej oraz pachwinowych
- ćwiczeniach oddechowych torem żebrowym i brzuszny np. przy wdechu nosem unosimy ręce w górę i przy wydechu ustami z opuszczamy ręce w dół ( 2 x) oraz przy wdechu nosem wypychamy ręce brzuchem i przy wydechu ustami ręce opadają na brzuchu w dół
- ćwiczeniach uruchamiających układ limfatyczny np. krążenie barkami do przodu i do tyłu

#### **Kierunki przepychania chłonki:**

**Strona boczna ręki** – do węzłów nadobojczykowych lub w kierunku łopatki

**Strona przednia ręki** – do drugiej pachy lub do węzłów nadobojczykowych

**Strona przyśrodkowa i tylna** – omijając pachę przez tułów, w dół do węzłów pachwinowych

**Bark** - Głaskanie - od tyłu – w kierunku łopatki z przodu – do węzłów nadobojczykowych.

**Ramię** – od łokcia w górę. Techniki – głaskanie (ruchami okrężnymi), wyciskanie (ruchem obręczkowym), ugniatanie (ruchem pulsacyjnym)

**Przedramię** – od stawu nadgarstkowego - w pierwszej kolejności przód w drugiej kolejności tył ręki – techniki jak wyżej. Kierunek masowania t.j. kierunek przepychania chłonki, powrót przez RAMIĘ – można wrócić głaskaniem lub technikami jak wyżej

**Dłoń** - w pierwszej kolejności strona grzbietowa ręki - głaskanie ze złączonymi palcami oraz - głaskanie z rozstawionymi palcami. W drugiej kolejności strona dłoniowa ręki – głaskanie grzebyczkowe.

**Palce** - każdy palec oddzielnie.

**Cała kończyna górna** - głaskanie w kierunku przepychania chłonki.

#### **Techniki:**

1. **głaskanie** - wykonujemy całą dłonią, bez ucisku, lekko przesuwając w kierunku do środka ciała.

**Wyjątek!** W obrębie samej dłoni głaskanie z lekkim uciskiem.

2. **wyciskanie** - chwytem obręczkowym - chwytamy rękę tak, aby kciuk obejmował okolice ręki z jednej strony, a pozostałe palce rozstawione po stronie przeciwnej. Dłoń masująca przesuwa się ruchem ciągłym lekko przyciskając wzdłuż całej kończyny, ze wszystkich stron. Dochodząc do tułowia wykonujemy głaskanie w kierunku czynnych węzłów chłonnych.

3. **ugniatanie** - chwyt obręczkowy (jak wyżej) - ugniatamy ruchem pulsacyjnym.

*Opracowanie:*

*mgr fizjoterapii Mirosława Szymańska*

*Piśmiennictwo:*

*Fizjoterapia w onkologii. Red. M. Woźniewski. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.*

# amoena



Amoena w swoim portfolio posiada bieliznę pooperacyjną, biustonosze codzienne, odzież i kostiumy kąpielowe. Każdy element kolekcji jest starannie dopracowany i gwarantuje niezawodne wsparcie. Chcemy zapewnić różnorodność modeli i krojów, tak aby każda kobieta czuła się komfortowo i pewna siebie.

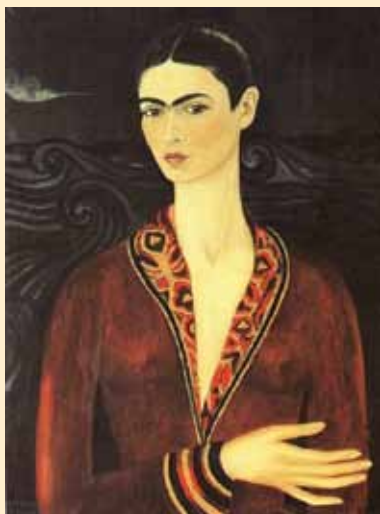
#WSPIERAMYPEWNOŚĆSIEBIE

11/19  
Amoena jest zastrzeżonym znakiem towarowym i usługowym w posiadaniu Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.  
© 2019. Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska sp. z o.o. 02-791 Warszawa, Polska



Odwiedź jeden ze sklepów partnerskich, ich adresy znajdziesz na [amoena.pl/sklepy](http://amoena.pl/sklepy)  
Pełna oferta Amoena dostępna na [amoena.pl](http://amoena.pl)

# Frida Kahlo



Autoportret w aksamitnej sukni (1926)



Szpital Henry'ego Forda (1932)

## BIULETYN INFORMACYJNY

### STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

#### Adres redakcji:

Stowarzyszenie Amazonek "Agata"  
ul. M. Kopernika 7, 70-241 Szczecin  
tel. 91 48-81-868, kom. 516 894 943  
e-mail: agata\_szczecin@op.pl  
www.amazonki.szczecin.pl

#### Redaktor:

Joanna Łukomska

#### Zespół redakcyjny:

Ryszarda Łapko  
Joanna Żurawska Flemming  
Marta Małkowska



Ja i moje papugi

#### 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**