BEZPŁATNY BIULETYN NR 26 - GRUDZIEŃ 2017 ISSN 1898-2174

BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIA AMAZONEK "AGATA"

Stowarzyszenie jest członkiem Federacji Stowarzyszeń Amazonki

AGATA
SZCZECIN

Auguste Renoir: Loża teatralna (1874)

Pierre-Auguste Renoir
(25.02.1841 - 03.12.1919r.)

Pierre-Auguste Renoir (ur. 25 lutego 1841 w Limoges, zm. 3 grudnia 1919 w Cagnes-sur-Mer) – malarz i rzeźbiarz francuski. Współtwórca i jeden z czołowych przedstawicieli impresjonizmu.

Karierę artystyczną zaczynał od dekorowania porcelanowych zastaw stołowych. W twórczości malarskiej koncentrował się na portretach dzieci i kobiet, aktach oraz martwych naturach. W ciągu niemal sześćdziesięcioletniej kariery namalował około sześciu tysięcy obrazów. Nigdy nie zajmował się malarstwem pejzażowym tak intensywnie jak inni impresjoniści. Był też płodnym rysownikiem, tworząc pobieżne szkice wykonane różnymi technikami. W wieku 66 lat artysta podjął pierwsze próby rzeźbiarskie, kiedy był już poważnie chory na reumatyzm.

Pochodził z Limoges we Francji, z rodziny robotniczej. W roku 1845 jego rodzina przeniosła się do Paryża. Był szóstym z siedmiorga dzieci biednego krawca Léonarda i jego żony Marguerite. Jako nastolatek, pracował w fabryce porcelany i tam nauczył się przyozdabiać porcelanę, co wywarło wpływ na jego późniejszy styl i sposób manipulacji kolorem. Gdy pojawiły się maszyny do produkcji i ozdabiania ceramiki i fabrykę zamknięto, Renoir zaczął malować chińskie wachlarze.

La Grenouillère (1869)

Od 1862 studiował sztukę w Paryżu pod kierunkiem Charlesa Gleyre'a. Jego przyjaciółmi zostali Frédéric Bazille, Claude Monet i Alfred Sisley. Zadebiutował w roku 1864 obrazem Esmeralda, który po wystawie uznał za niedoskonały i który w przypływie samokrytycyzmu zniszczył. W jego wczesnych obrazach widoczny jest wpływ Eugène Delacroix i Gustave'a Courbeta oraz malarstwa weneckiego.

Bal w Moulin de la Galette (1876)

Wojna francusko-pruska zmieniła na jakiś czas jego plany – w roku 1870 zaciągnął się do wojska jako kirasjer. Po wojnie powrócił do Paryża i znów zajął się malarstwem, otwierając okres impresjonistyczny w swojej karierze. Już w kwietniu 1874 wystawiał swe prace na pierwszej wystawie impresjonistów w atelier Nadara na Boulevard des Capucines.

W 1879 wyjechał do Afryki, od 1881 przebywał w Algierii, a potem w Madrycie (gdzie podziwiał prace Diego Velázqueza) i we Włoszech. Dzięki tym podróżom miał okazję zetknąć się z malarstwem Rafaela i Ingresa, co spowodowało oddalenie się od założeń impresjonizmu. Następna faza jego twórczości, charakteryzowana przez przewagę rysunku, ostrzejszych konturów, gładkiej faktury i chłodniejszych kolorów trwa od 1883 do 1888 i określana jest mianem „suchej" lub „ostrej". Następuje po niej okres „perłowy", w którym barwy są żywsze i ostrzejsze, z przewagą czerwieni, a kreska delikatniejsza.

Śniadanie wioślarzy (1881)

Około roku 1892, Renoir zaczął chorować na reumatoidalne zapalenie stawów. W roku 1907, przeniósł się wraz z rodziną do Les Collettes, posiadłości w Cagnes-sur-Mer w pobliżu wybrzeża śródziemnomorskiego. Od nazwy tej miejscowości pochodzi nazwa ostatniego okresu twórczości Renoira. Malował on przez ostatnie 20 lat życia, nawet na wózku inwalidzkim, gdy reumatyzm poważnie ograniczył jego możliwości ruchowe. Jego dłonie uległy poważnym deformacjom, a prawe ramię uległo ankylozie (zrostowi kości stawowych), co wymusiło na nim zmianę techniki malarskiej – zaczął malować za pomocą pędzla umocowanego do ramienia. Tworzył także rzeźby w glinie, z pomocą asystenta, który bezpośrednio nanosił zmiany według jego wskazówek. Aby umożliwić sobie malowanie dużych obrazów, w fazie zaawansowanej choroby Renoir korzystał z urządzeń, które przesuwały płótno pod jego dłonią. Nie bacząc na fizyczne dolegliwości malował bardzo intensywnie, nawet w łóżku, tuż przed śmiercią. Mimo cierpienia był niezwykle pogodny i towarzyski.

Parasolki (1881)

Pod koniec życia zajął się również edukacją innych malarzy.

Miał z żoną Aliną Victorine Charigot (zmarłą 27 czerwca 1915) trzech synów: Pierre'a, aktora, Jeana, reżysera i pisarza oraz Claude'a, producenta filmowego.

Zmarł 3 grudnia 1919 roku w Cagnes na zapalenie płuc. Spoczywa na cmentarzu w Essoyes, rodzinnej miejscowości swojej żony.

źródło: www.sophisti.pl

Joanna Łukomska

SŁOWO WSTĘPNE

Mili naszym sercom Czytelnicy.

Jeszcze do końca nie zapomnieliśmy o lecie, wakacjach, słońcu i przygodzie a tu już ciemno, zimno, szaro, dzień krótki. Każdy spieszy do domu aby zawinąć się w ciepły kocyk z gorąca herbatą obok. Jedni oddają się lekturze inni oglądają coś co ich interesuje a są i tacy którzy zamykają oczy i marzą. Ja osobiście uwielbiam ten czas kiedy w kominku pali się brzozowe polano, płomienie rzucają piękne światło na otaczający mnie mrok. Moja ukochana stara kocica układa sie na mych kolanach i mruczy. Możemy tak trwać w bezruchu godzinami. Nie jest to do końca bezruch bo przecież „muszę" głaskać delikatne futerko. Gdy tylko na moment przestanę moja Mićka zupełnie inne dźwięki wydaje upominając się o pieszczoty. Uspokaja się tylko wtedy gdy przesuwam dłoń po jej grzbiecie. Prawdę mówiąc i mnie to wprowadza w inny stan świadomości.

Wspominam wtedy czas który minął od wydania ostatniego biuletynu i ze zdziwieniem stwierdzam, że to już czas zabrać się za kolejny bo za moment święta i spotkanie wigilijne w wielkim gronie amazońskim i nie ma co się lenić a przykładnie wziąć do pracy. Przecież wszyscy czekają na nasz Biuletyn jak na prezent pod choinkę (ufam że tak jest).

Dużo jak zawsze u nas działo się przez ten rok - skrótowo przybliżone w kalendarium. Przybyło nam nowych koleżanek. Pożegnałyśmy z żalem naszą Mirkę rehabilitantkę, która wyjechała- byłyśmy razem ponad 7 lat. Zyskałyśmy w jej miejsce Kasię, która od razu skradła nasze serca. Uczestniczyłyśmy w wielu projektach nie tylko w naszym mieście ale ruszałyśmy się po Polsce zbierając doświadczenia i wrażenia, które choć w części zostały opisane na naszych łamach. Bardzo dużo w tym roku przeprowadziłyśmy różnego spotkań, pogadanek i prelekcji z nauką samobadania piersi na fantomie co poza pracą ochotniczek i rehabilitacją jest bardzo ważnym elementem naszej działalności.

Staramy się docierać do jak największej ilości kobiet, młodzieży ale także i mężczyzn bo jak ważna jest świadomość zagrożenia rakiem piersi i profilaktyka nie trzeba mówić. Wiedzy nigdy dość a powtarzane regularnie badania dają większe szanse na życie w zdrowiu, dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Smakować życie i cieszyć się nim można niezależnie od wieku, statusu społecznego, wykształcenia czy stanu posiadania. Trzeba tylko zobaczyć w każdej, nawet najmniej ciekawej sytuacji coś pozytywnego i trzymać się tego jak drogowskazu. Traktować to jak światełko w tunelu. Zwolnić, rozejrzeć się wokół, wyrzucić ze swego słownika „muszę" a w to miejsce wstawić mogę lub chcę i od razu lżej, piękniej i ciekawiej. Zapewniam, że można sie tego nauczyć a także, że to działa. Warto więc podjąć czasem wysiłek i postarać sie zmienić swoje myślenie, stare przyzwyczajenia i zmierzyć się z życiem na innych zasadach. Wyjdzie to nam na dobre ale także naszym bliskim i znajomym bo przecież szczęśliwy i zadowolony człowiek emanuje swoją dobrą energią, która udziela się, otula jak woal i zmienia życie wokoło.

Życząc wszystkim wszelkiego dobra, Wesołych Świąt i szczęścia w Nowym Roku zapraszam do lektury.

Joanna Łukomska

Świąt wypełnionych radością i miłością, niosących spokój odpoczynek.

Nowego Roku spełniającego wszelkie marzenia, pełnego optymizmu, wiary, szczęścia i powodzenia.

Zarząd Stowarzyszenia

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 2017 9
By nie umknęło 12
Refleksje z Filharmonii 13
Moje Jasnogórskie przemyślenia 16
Piękna Prago! 18
Międzywodzie 20
Święta w krainie śniegu 22
Szczecin – „Broniewskiego" 26
Wycieczka turystyczno-integracyjna 27
Razem przez góry 30
Między wodziem a relaxem 31
Dziesięć wskazówek 35
Nowoczesne leczenie raka piersi 37
Profilaktyka i autoterapia kobiet po leczeniu raka piersi 41
Jak się badać 44

ZARZĄD STOWARZYSZENIA

PREZES
Ryszarda Olszewska-Łapko

WICEPREZES
Joanna Łukomska

WICEPREZES
Marta Małkowska

SKARBNIK
Bogumiła Kłunejko

SEKRETARZ
Małgorzata Adamska

CZŁONEK ZARZĄDU
Elżbieta Budzyń

CZŁONEK ZARZĄDU
Halina Bednarska

CZŁONEK ZARZĄDU
Krystyna Herman

Współpracują z nami:

Kasia Skumiał - rehabilitantka
Kasia Miałkowska - 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 NOWOTWOROW DZIEDZICZNYCH
WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY - OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ
AMOENA
POFAM
ROCHE Polska
HEUTHES - WOJCIECH GRZYBEK
TELEWIZJA POLSKA SZCZECIN,
POLSKIE RADIO SZCZECIN
KURIER SZCZECIŃSKI
CUKIERNIA MISTRZA JANA

Oraz:

OGROMNA RZESZA DARCZYŃCÓW 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 wspaniałomyślność, 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,
4. organizowanie pomocy kobietom po operacji onkologicznej piersi znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej i materialnej,
5. współpraca z rodzinami chorych kobiet.

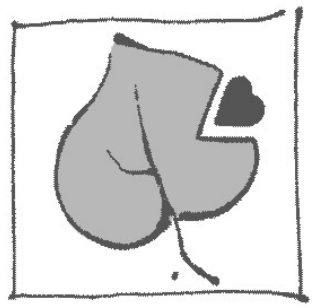
Stowarzyszenie może prowadzić działalność pożytku publicznego nieodpłatnie i odpłatnie; w przypadku działalności odpłatnej cały dochód przeznaczony jest na cele statutowe stowarzyszenia.

Statutowe zadania Stowarzyszenie realizuje poprzez:

1. prowadzenie szeroko rozumianej rehabilitacji psychofizycznej przez specjalnie przeszkolonych specjalistów,
2. organizowanie spotkań towarzyskich, imprez kulturalnych i edukacyjnych, wyjazdów turystycznych, rehabilitacyjnych i integracyjnych dla członkiń,
3. prowadzenie poradnictwa czynnego w formie „Telefonu Zaufania" i Punktu Konsultacyjnego,
4. udział w akcjach organizowanych na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi,
5. organizowanie spotkań z profesjonalistami oraz szkoleń o tematyce związanej z zapobieganiem i zwalczaniem nowotworów piersi oraz innych chorób,
6. prowadzenie akcji edukacyjnych z zakresu profilaktyki nowotworowej piersi,
7. gromadzenie niezbędnych środków finansowych z przeznaczeniem na cele wymienione wcześniej.
8. popularyzowanie wiedzy na temat raka piersi oraz propagowanie metod diagnostycznych pozwalających na jego wczesne wykrywanie,
9. nawiązywanie współpracy z organizacjami społecznymi i charytatywnymi w kraju i zagranicą,
10. opracowywanie i wydawanie materiałów informacyjnych przeznaczonych dla kobiet po operacji onkologicznej piersi,
11. współpracę z władzami miasta Szczecina i województwa Zachodniopomorskiego.
12. Prowadzenie działalności pro-społecznej we wszelkich prawem przewidzianych formach.

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 2017 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 zawiedziemy okazanego nam zaufania i będziemy mogły realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielania wszechstronnej pomocy kobietom po leczeniu raka piersi.

Dlatego mamy nadzieję, że zdecydują Państwo o tym aby 1% swojego podatku dochodowego za rok 2017 przekazać Stowarzyszeniu „Agata".

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

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

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

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

Nasze dane:

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

AGATA
SZCZECIN

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

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia

OCHOTNICZKI

OCHOTNICZKI CZYNNE

Bednarska Halina – liderka ochotniczek

Adamska Małgorzata
Błaszyńska Jolanta
Budzyń Elżbieta
Jardzewska Urszula
Kowalik Marianna
Kowalska Teresa
Krupowies Wiesława
Kuśnierz Bogusława
Kurtz Maria
Kusyk Stefania
Lebioda Dorota
Lipa Małgorzata
Lniak Hanna
Łapko Ryszarda
Łukomska Joanna
Małkowska Marta
Marek Barbara
Prochorowicz Marlena
Ratajczak Zofia
Sobczyk Alicja
Sobiech Ewa
Szponarska Bogusława
Wójtowicz Karina

• • • • • • • • •

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

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

STOWARZYSZENIA AMAZONEK
W WOJEWÓDZTWIE ZACHODNIOPOMORSKIM

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

2. Stowarzyszenie Amazonek „Teresa"
(p. Teresa Szajnowska tel. 509 74 00 78)
Krzymów 35a/16
74-500 CHOJNA
e-mail: t.szajnowska@gmail.com

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

4. Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym „Ewa"
(p. Ewa Kamińska tel. dom. 91 41 83 230)
ul. Pocztowa 15-18 (w przedszkolu)
72-100 GOLENIÓW
tel. klub. 91 41 85 920
adres do korespondencji: ul. Grunwaldzka 10/10
e-mail: ewa.amazonki@wp.pl

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

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

7. Stowarzyszenie Amazonek Kołobrzeg
(p. Anna Polak tel. 664 921 596)
ul. Wąska 1
78-100 KOŁOBRZEG
tel. klub. 608 197 070
e-mail: romamazonki@op.pl

8. Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka"
(p. Wanda Szuster tel. 608 070 308)
ul. Morska 9
75-212 KOSZALIN
tel. klub. 94 34 12 946
e-mail: klub.amazonki.koszalin@gmail.com/

9. Stowarzyszenie Kobiet z Problemami Onkologicznymi „Lila-Róż"
(p. Maria Górska tel. 534 087 335)
ul. Wojska Polskiego 7
72-200 NOWOGARD
e-mail: lila_roz@op.pl

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

11. Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku
(p. Joanna Zaremba 793 650 659)
ul. 9-go Maja 12
78-400 SZCZECINEK
e-mail: amazonki.szczecinek@op.pl

12. Kobiet po Chorobie Raka Piersi „Anna"
(p. Lidia Karof 503 089 366)
ul. Wyspiańskiego 35c/15
72-600 Świnoujście
tel. klub. 91 32 22 052
e-mail: amazonki-stow@wp.pl

13. Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka”
(p. Zdzisława Rudnicka 662 792 467)
ul. Kołobrzeska 43
78-300 ŚWIDWIN
tel. 94 36 50 088
e-mail: amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

14. Stowarzyszenie Kobiet Ziemi Wałeckiej „Amazonka”
(p. Barbara Lisowska 697 623 273)
Al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52/54
78-600 WAŁCZ
e-mail: amazonka.walcz@gmail.com

15. Stowarzyszenie Amazonek „Agata”
(p. Ryszarda Olszewska-Łapko
tel. kom. 502 583 433)
ul. Mikołaja Kopernika 7
70-241 SZCZECIN
tel. klub. 91 48 81 868
tel.kom. 516 894 943
e-mail: agata_szczecin@op.pl

• • • • • • • • •

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 NIEMOŹLIWYCH,
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…….

AGATA
SZCZECIN

KALENDARIUM

Styczeń - Grudzień 2017

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 choreoterapia i joga
- wtorek – muzykoterapia
- wtorek – zumba

w każdy pierwszy wtorek miesiąca
- spotkanie z czynnie działającymi ochotniczkami

w każdy pierwszy piątek miesiąca
- zebranie Zarządu Stowarzyszenia

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

A ponadto:

Styczeń
- spotkanie noworoczne członkiń Stowarzyszenia
- prelekcja i nauka samobadania w Bursie Zespołu Szkól Budowlanych

Luty
- święto patronki Stowarzyszenia św. „Agaty" jak co roku: msza św. w intencji amazonek a po mszy spotkanie „Agatek" w siedzibie Stowarzyszenia - czyli kolejny już bal przebierańców,
- wyjście do Multikina na film pt. „Lalaland",
- wieczór poezji naszej koleżanki Joanny Żurawskiej Flemming,
- wyjście do Multikina na film. pt. „Sztuka Kochania"
- wykład psychologa pt. „Wybaczanie - powrót do zdrowia"

Marzec
- udział w dniach otwartych Szkoły Polsko-Niemieckiej - prelekcja i nauka samobadania
- spotkanie członkiń z okazji Dnia Kobiet
- udział w „Projekcie Zmiana" w Starej Rzeźni - prelekcja i nauka samobadania
- Walne Zebranie Członkiń
- wyjście do Opery na Zamku - „Crazy for you" - musical Georga Gershwina
- „Projekt Zmiana" - Stara Rzeźnia - kolejne spotkanie

Kwiecień
- wyjazd Ochotniczek na warsztaty szkoleniowe do Polanicy
- udział w kolejnej sesji „Projektu Zmiana" w Starej Rzeźni
- Wielkanocne Jajeczko w siedzibie Stowarzyszenia
- wyjście do Filharmonii na Koncert Muzyki Skandynawskiej,
- nauka samobadania dla kobiet biorących udział w projekcie zmiana
- wykład psychologa pt. „Czym jest samotność"

Maj
- „Arena Kobiet" warsztaty otwarte w Azoty Arena - nauka samobadnia
- wyjście do Filharmonii na koncert „Klasyka Amerykanskiego Kina"
- VI marsz Nordic Walking amazonek w Świdwinie

- Dzień Matki - pokaz tańca nowoczesnego w wykonaniu Mistrzyń Polski
- wykład psychologa pt. „Samotność- umiejętność radzenia sobie"

Czerwiec

- Szczecińskie Spotkanie Organizacji Pozarządowych „Pod Platanami"
- wyjazd na turnus rehabilitacyjny do Międzywodzia
- wyjście do kina Pionier na film. pt. „Jutro będziemy szczęśliwi"
- podsumowanie całorocznej rehabilitacji przez choreoterapię - pokazy tańców w wykonaniu naszych koleżanek
- wykład psychologa pt. „Jak się spotkać z drugim człowiekiem"
- uroczyste pożegnanie naszej wieloletniej rehabilitantki Mirki Ziółkowskiej

Lipiec i sierpień – przerwa wakacyjna w zajęciach rehabilitacyjnych

- członkinie zarządu pełniły dyżury w każdy wtorek i czwartek w godz. 10.00- 13.00
- ponadto wykonany był remont dachu, malowanie sali konferencyjnej, sprzątanie po remoncie, wymiana tapicerki w krzesłach i chodników klubowych na nowe.

W sierpniu - udział członkiń w projekcie „Razem przez Góry" XII Trekking Amazonek w Starym Gierałtowie

Na przełomie sierpnia-września - udział w szkoleniu liderek w Sierakowie połączonym z Ogólnopolskim Mityngiem Zdrowotnym „Jest jak jest. Sprawna ja"

Wrzesień

- udział w IX Spartakiadzie Strzeleckiej Amazonek w Białogardzie,
- udział w spotkaniu organizowanym przez AVIVA - Kobiety Kobietom „Pełną Piersią". Prelekcja i nauka samobadania
- wyjście do Kina Pionier na film. pt. „The Squore"
- Marsz Różowej Wstążki w Gryfinie
- Mityng zdrowotny w Warszawie„ Jest jak Jest. Sprawna Ja"

Październik

- wyjazd na wycieczkę do Krakowa połączony z Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasna Górę w Częstochowie
- udział w audycjach radiowych Radio Plus, Radio Złote Przeboje i Radio Eska, Radio Szczecin
- wyjście do Filharmonii - „Vivaldi- dźwiękowy mówca"- projekt orkiestry Arte dei Suonatori -tradycyjny koncert z animacja i wizualizacją
- udział w nagraniu audycji Radio Szczecin - prelekcja i nauka samobadania w Zespole Szkół Sportowych
- Marsz Różowej Wstążki
- „Kobietowo" - Novotel - prelekcja i nauka samobadania dla kobiet
- warsztaty psychologiczne dla amazonek

Listopad

- spotkanie Zarządu Stowarzyszenia z przyjętymi w tym roku nowymi członkiniami stowarzyszenia
- wyjście do Teatru Polskiego na sztukę „Kawiarenka Hemara",
- wykład psychologa n.t. „Konflikt. Umiejętności rozwiązywania konfliktu"
- prelekcja i nauka samobadania w Starostwie Powiatowym w Choszcznie
- wyjście do Filharmonii na koncert „Animato Viva Polonia"
- prelekcja i nauka samobadania w ZDZ w Szczecinie
- spotkanie amazonek z Unii Zachodniopomorskiej
- wyjście do Opery na Zamku na „CARMEN"
- prelekcja i nauka samobadania w SP 74
- prelekcja i nauka samobadania w Bursie Międzyszkolnej
- wykład psychologa - Konflikt. Umiejętności rozwiązywania c.d.
- prelekcja i nauka samobadania w Zespole Szkół Zawodowych
- uroczystości z okazji Dnia Pracownika Socjalnego - Filharmonia Sala Kameralna

Grudzień

- udział członkiń Zarządu Stowarzyszenia w szkoleniu dla liderek w Sierakowie,
- Uroczyste Spotkanie Wigilijne połączone z Dniem Wolontariusza
- Spotkanie ze studentami Wyższej Szkoły Terapii i Edukacji - Profilaktyka i wsparcie pacjentek z chorobą nowotworową piersi

Pracowałyśmy dzielnie kolejny rok. Spotykałyśmy się w różnych okolicznościach, czasie i grupach. Przyjmowałyśmy nowe członkinie, pomagałyśmy osobiście i telefonicznie. Rozbudowałyśmy bibliotekę, organizowałyśmy wiele wspólnych wyjść, wyjazdów i spotkań. Niezmiennie jak od prawie ćwierćwiecza nasze ochotniczki odwiedzały pacjentki z rakiem piersi w szpitalach w Szczecinie. Aktywnie uczestniczyłyśmy we wszystkich akcjach i wydarzeniach związanych z kobietami, ich zdrowiem i profilaktyką raka piersi. Cieszymy się szczególnie ze spotkań z młodzieżą w różnym wieku. Niesie to ze sobą perspektywę poszerzenia wiedzy w wielu środowiskach. Skutkować to będzie większą świadomością zagrożenia, umiejętnością rozmów na tematy nie zawsze łatwe a w dalszej perspektywie poprawieniem zgłaszalności na badania, wcześniejszym wykrywaniem przypadków zachorowań i skuteczniejszym leczeniem. To taka mała cegiełka dokładana przez amazonki w budowaniu mądrego i zdrowego społeczeństwa.

• • • • • • • • •

NOTATKA WIGILIJNA

Zapach igliwia i pierniczków.
Grudzień za oknami przypomina o pięknie wstającego dnia.
Pomimo zimowej aury jest radośnie i słonecznie.
Pada śnieg, a jego duże płatki są, jak marzenie.
Cud natury!
Kocham takie dni grudniowe, szczególnie ten WIGILIJNY, ciągle przecudny, lecz co roku inny.
SPÓJRZ!
Choinka tańczy wystrojona w koronki światełek, tworząc nastrój bajkowych chwil.
W domku cisza i oczekiwanie, które sprawia, że jeszcze piękniejszym jest popołudniowy czas.
Przyjadą Dzieci bez których Święta maja mniej słodki smak.
Nasz mały przyjaciel Kocurek, też wyczekuje wspólnych zabaw w ten cudowny czas.
Zbyt pięknym byłby jednak świat, gdyby co roku Wszyscy mogli podzielić się opłatkiem przy wspólnym Stole Wigilijnym.
Senior Rodu daleko od domu rodzinnego, gdzieś w świecie będzie witał Ciebie Jezu Malusieńki, ale serca całej naszej rodziny będą TAM, przy Twoim Żłóbku w dalekim Betlejem.
Dzięki temu będziemy wszyscy bardziej razem.
Witaj Jezu Ukochany
i zostań w naszych sercach przez cały następny rok.

BÓG SIĘ RODZI, MOC TRUCHLEJE!

Szczecin/Hamburg, 24 grudnia 2017 roku ☺

Z życzeniami pogodnych, radosnych i uduchowionych
Świąt Bożego Narodzenia – Joanna Zurawska Flemming z Rodziną

Joanna
Żurawska Flemming

BY NIE UMKNĘŁO

Marta Małkowska

Minęło już dziesięć lat, gdy dowiedziałam się, że mam nowotwór. Starałam się przez te wszystkie lata żyć normalnie, a nawet więcej. Między badaniami i wizytami u lekarzy rzuciłam się w wir pracy dla innych i coraz częściej zastanawiałam się czy nie powinnam odpocząć. Ostatnio stwierdziłam, że nadchodzi pora aby się zatrzymać w tym biegu przez życie. Może w końcu należy zrobić coś dla siebie. Wiem, wiem emocje są złym doradcą i nie ułatwiają kontaktów z innymi. Z natury jestem osobą myślącą pozytywnie, ale natłok zajęć, przemęczenie i przeświadczenie, że jak nie ja to nikt… nie ułatwiają mi życia. Jak mówi nasza psycholog to moja sumienność nie pozwala mi na odpuszczenie, wyluzowanie i zrzucenie obowiązków na innych. Nie to, żebym chciała sama za wszystkich pracować – te czasy już minęły. W tym zapędzie można jednak łatwo stracić przyjaciół, więc czy warto tak się starać, podporządkowując jednemu celowi, to jest tej pracy, całe swoje życie. A ono przecież jest jak chwila, która szybko mija.

To jak dużo się traci zauważyłam będąc w sanatorium w Połczynie Zdroju, gdzie po zabiegach czas wolny spędzaliśmy razem z mężem zwiedzając piękne tereny Szwajcarii Połczyńskiej. Kontakt z przyrodą uzmysłowił mi jak wiele mi ucieka z życia. Nie mam na nic czasu i coraz częściej umyka mi wiele spraw i rzeczy, które są tuż obok a ja ich nie widzę. Nie umiem już pisać wierszy, bo przytłacza mnie codzienność i fakt, że muszę być dyspozycyjna, muszę zrobić to czy tamto. Wysłuchałam audycji w radio o kobietach, które jak ja przeszły chorobę nowotworową i ich wypowiedzi, że już nic nie muszą, bo przewartościowały swoje życie spowodował u mnie te refleksje, że ja chyba tego nie zrobiłam. Bo ja mam obowiązki i ja muszę. Ludzie chcą być przez innych wyręczeni, zaopiekowani nie dodając nic od siebie. Skoro jestem kobietą po chorobie nowotworowej to przecież nic nie muszę ale mogę. Wybór należy do mnie. Mogę wybrać czas, w którym pójdę tak NAPRAWDĘ na zasłużoną emeryturę. Bo jeszcze nie zaczęłam się tym faktem cieszyć. Dlatego też napisałam ten wiersz.

„BY NIE UMKNĘŁO…"

Na wszystko w życiu jest swój czas
Gdy mija wiosna, lato, jesień,zima
Dla żadnej z chwil się nie zatrzyma.
Nie chcę mu dawać większych szans,
By wpędził mnie w marazmu trans.
Życie jest krótkie bez dwóch zdań
Więc mówię sobie carpe diem
Korzystaj z czasu z każdym dniem.
By nie umknęło, co istotnie
Odejdzie z czasem bezpowrotnie.

Marta Małkowska, październik 2017r.

• • • • • • • • •

Poezja jest rosą połyskującą w słońcu. Gdy rosa ta zaczyna nam moczyć buty, tworzy się proza życia.

Valeriu Butulescu

REFLEKSJE Z FILHARMONII

Ryszarda Łapko

Melomanki z naszego Stowarzyszenia po przewie wakacyjnej rozpoczęły nowy sezon koncertowy 2017/2018 w Filharmonii Szczecińskiej. Na pierwszy koncert wybrałyśmy się 8 września. Dzięki naszej operatywnej koleżance „od kultury" Marylce Jakubowskiej, miałyśmy bilety za symboliczną złotówkę. Był to koncert w ramach V edycji projektu Lutosławski Youth Orchestra. Zabrzmiały w nim utwory Witolda Lutosławskiego ale również monumentalna I Symfonia D-dur "Tytan" Gustawa Mahlera, stanowiąca wyzwanie nawet dla najbardziej renomowanych orkiestr na świecie. Tego dnia orkiestra składała się z bardzo młodych muzyków, w przeważającej części kobiet. Skład instrumentalny był niezwykły, grano na skrzypcach, altówkach, wiolonczelach, kontrabasach, fletach, obojach, klarnetach, fagotach, waltorniach, trąbkach, puzonach, tubach, perkusji, harfie i celeście. Miałyśmy wiele wątpliwości wybierając się na ten koncert, czy utwory Lutosławskiego nie będą za trudne dla nas mało wytrawnych melomanek. Jak miło byłyśmy zaskoczone tym koncertem, wszystkie bez wyjątku orzekły że to była wspaniała uczta muzyczna i świetny relaks. W pierwszej części koncertu wysłuchaliśmy „Wariacji symfonicznych" i „Małej suity" W. Lutosławskiego. Młodzi muzycy wykazali się niezwykłą wirtuozerią i kolorystyką muzyczną, muzyka była energetyczna i liryczna a „Mała suita" była bliska koncepcji tzw. muzyki użytkowej. Symfonia D-dur Gustawa Mahlera jest najkrótsza spośród jego symfonii. Część pierwsza utworu, na początku mroczna z wojskowymi fanfarami przechodzi w część pełną radości – słychać tu np. odgłosy kukułki. Część II miała charakter ludowy i taneczny. Część III zaskakuje słuchaczy brzmiącą w niej melodią kanonu „Panie Janie" – utrzymaną w tonacji molowej, przez co brzmi groteskowo i parodystycznie. Kompozytor myślał o tej części jako marszu żałobnym. Część IV stanowi wobec poprzedniej wyrazisty kontrast, to jakby powrót do życia i zwycięstwa. Niewątpliwie dopełnieniem pięknego koncertu był Rune Bergman – dyrygent. To osobowość pełna energii, wywierająca na słuchaczach niezwykłe wrażenie. Ten dynamiczny i wszechstronny dyrygent jest uważny za jednego z najbardziej utalentowanych młodych skandynawskich dyrygentów. Widać było jak nawiązywał świetne relacje z młodymi muzykami ale również z publicznością. Koncert zakończył się bardzo długimi ze wszech miar zasłużonymi owacjami na stojąco.

Kolejne nasze wyjście do Filharmonii w październiku to koncert zatytułowany : „Vivaldi – dzwiękowy mówca" – projekt orkiestry Arte dei Suonatori.

„Vivaldi – dźwiękowy mówca" – to multimedialny koncert ukazujący twórczość „rudego księdza", jak potomność nazwała Antonia Vivaldiego. To prawdziwy gigant twórczości instrumentalnej epoki baroku, autor około 600 koncertów na przeróżne instrumenty, ale i kompozytor coraz bardziej popularnych dziś oper.

Muzycy zespołu odkryli przed nami tajniki barokowej retoryki muzycznej, czyli odpowiedzieli na pytanie, o czym mówią dźwięki muzyki mistrza Vivaldiego. A uczynili to poprzez wizję i muzykę.
Orkiestra Arte dei Suonatori jest na międzynarodowej scenie muzycznej najlepiej rozpoznawalną polską orkiestrą barokową. Jej ogromny repertuar to zbiór ponad 600 kompozycji powstałych od chwili wykształcenia się barokowej muzyki do początków romantyzmu, aż po utwory współcześnie

dedykowane orkiestrze. Arte dei Suonatori w swej 20-letniej historii zarejestrowało i wydało 17 płyt na 13 albumach wyróżnionych przez międzynarodową krytykę muzyczną wieloma znaczącymi odznaczeniami. Arte dei Suonatori ma także na koncie liczne nagrania dla wielu rozgłośni radiowych, m.in. BBC, Radio Duńskie DR, Program 2 PR, Radio SWR, a także rejestracje telewizyjne dla polskich stacji TVP3, TVP Kultura, TVP1. Jednakże istotą działalności orkiestry jest kontakt, wręcz więź z publicznością, słuchaczem żywym i obecnym, stąd jej intensywna działalność w kraju oraz obecność w salach koncertowych w niemal całej Europie i Stanach Zjednoczonych. Zespół zaproszony został na największe festiwale muzyki dawnej na świecie, reprezentował również Polskę na koncertach otwierających prezydencję Polski w Unii Europejskiej. Orkiestra jest twórcą i stałym gospodarzem całorocznego festiwalu „Muzyka Dawna - Persona Grata", w ramach którego od 2000 roku organizuje kilka dużych projektów rocznie zapraszając do współpracy największe nazwiska w branży muzyki dawnej z całego świata.

Orkiestra Arte dei Santori wystąpiła w składzie: pierwsze skrzypce: Aureliusz Goliński, Joanna Kreft, Marcin Tarnawski, drugie skrzypce Katarzyna Anna Olszewska i Katarzyna Szewczyk, altówka – Ewa Golińska, wiolonczela – Anton Baba i klawesyn Imbi Tarum.

Perłą tego koncertu była pochodząca z Danii Bolette Roed, wszechstronna flecistka, wykonującą repertuar od średniowiecza po muzykę XXI wieku. Poszukując nowych sposobów muzycznej wypowiedzi z zapałem angażuje się w projekty z pogranicza muzyki folk, world music, jazzu i muzyki eksperymentalnej. Jako solistka i kameralistka wielokrotnie występowała z orkiestrą Arte dei Suonatori w repertuarze barokowym. Pani Bolette Roed urzekła widzów swoją osobowością, fantastyczną grą i ekspresją, która była jakby ilustracją wykonywanej przez nią muzyki. Zachwycił nas również koncert skrzypcowy op. 4 nr 3 G- Dur w wykonaniu altowiolinistki Ewy Golińskiej.

Wychodziłyśmy z tego koncertu z uśmiechem i zadowolone, że po raz kolejny mogłyśmy delektować się muzyką, tym razem barokową w najlepszym wykonaniu a Pani Bolette jeszcze raz wyszła do widzów wychodzących z Sali koncertowej i przesyłała nam całuski.

Kolejna nasza wizyta w Filharmonii miała miejsce w dniu 11 listopada. Jak przystało na ten świąteczny dzień, koncert był zatytułowany „Vivat Polonia". Wykonawcami koncertu była Młoda Polska Filharmonia- jedna z pierwszych w Polsce prywatnych orkiestr grupująca najbardziej utalentowanych młodych muzyków. Orkiestrą dyrygował Adam Klocek a solistą na altówce był Roman Spitzer.

Wieczór rozpoczął się utworem najwybitniejszego kompozytora operowego doby przedmoniuszkowskiej - Karola Kurpińskiego. Jego muzyka wciąż czeka na swój renesans, a krok ku temu uczyniła Młoda Polska Filharmonia, która wykonała uwerturę do opery „Aleksander i Apelles" (opera z 1815 roku, historia malarza Apellesa, który był nadwornym artystą Aleksandra Wielkiego wystawiona w warszawskim Teatrze Narodowym). Opera zaginęła i dopiero w zeszłym miesiącu, po niemal dwóch stuleciach, usłyszała to dzieło publiczność w Kaliszu. Dyrygował prowadzący dzisiejszy koncert Adam Klocek.

Koncert na altówkę G-dur, niemieckiego kompozytora Georga Philippa Telemanna był kolejnym punktem programu i wcale nie odciąga nas od polskich kontekstów. Otóż, współczesny Johannowi Sebastianowi Bachowi Telemann, przez kilka lat, na początku XVIII stulecia, pracował w Żarach i często bywał w Pszczynie, stąd nie obca była mu muzyka polska, grana zarówno w dworach, jak i na wsiach. historii europejskiej kultury XVIII wieku. Koncert na altówkę, powstały w latach 1716–1721, jest jednym częściej grywanych utworów kompozytora.

Koncert na altówkę wykonał Roman Spitzer - altowiolista łączący rolę kapelmistrza altówek (niedawno wygrał przesłuchania do orkiestry filharmonii w Rotterdamie) z intensywną działalnością koncertową o szerokim profilu repertuarowym

Na finał świątecznego wieczoru w Filharmonii zabrzmiała Symfonia D-dur XVIII-wiecznego kompozytora wielkopolskiego - Wojciecha Dankowskiego (z pochodzenia Czech). Związany był z Katedrą w Gnieźnie, gdzie działał jako kapelmistrz oraz kompozytor. Prawdopodobnie pracował także w Poznaniu i we Lwowie. Muzyka Symfonii D-dur składa się nie z trzech części jak to miało miejsce w przypadku kompozycji wczesnego klasycyzmu, ale z czterech w pełni rozwiniętych ogniw cyklu symfonicznego (na przemian szybkie i wolne).

Oryginalnie brzmi finał, w którym niektóre instrumenty dęte obdarzone zostały fragmentami solowym.

Po ostatnim utworze widzowie gromkimi brawami nagrodzili młodych i niezwykle utalentowanych muzyków a dyrygent poprowadził jeszcze utwór na bis.

Ryszarda Łapko

Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem,
ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem.

Gabriel Garcia Marquez

• • • • • • • • •

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.

Garść życzliwości
Dwie kopy możliwości
Tuzin dobrych słów
I od razu będziesz zdrów.

MOJE JASNOGÓRSKIE PRZEMYŚLENIA

Szczecin,14.10.2017

W tym szczególnym roku zbiegło się pięć ważnych jubileuszy związanych z Matką Boską:

1. 300 lecie koronacji Cudownego Obrazu Matki Bożej Częstochowskiej,
2. 140 rocznica objawień Maryjnych w Gietrzwałdzie,
3. 100 rocznica objawień Najświętszej Maryi Panny w Fatimie,
4. 90 rocznica koronacji cudownego obrazu Matki Boskiej Ostrobramskiej,
5. 20 lecie Ogólnopolskiej Pielgrzymki Amazonek na Jasną Górę.

Miałam okazję i szczęście być w tym roku w trzech z ww. świętych miejsc. Postanowiłam odwiedzić trzy Sanktuaria Maryjne jednocześnie - by złożyć Jej pokłony i podziękowania, gdyż w okresie jednego roku byłam trzykrotnie operowana, ponadto przechodziłam chemio- i radioterapię. Dodatkowo w bieżącym roku obchodziłam koralowe gody zawarcia mojego związku małżeńskiego.

W każdym z tych cudownych miejsc czułam się nadzwyczajnie, ale pobyt na Jasnej Górze najbardziej mnie poruszył. W tym Sanktuarium szczególnie promienieje wiara, dobro i duch patriotyzmu, poza tym grupowa Pielgrzymka w gronie Amazonek stwarzała większą atmosferę wiary i bliskości.

Przybyłyśmy zatem do domu Jezusa i Maryi, aby być najbliżej Boga, gdyż tutaj czujemy się najbezpieczniej, nawet bardziej niż w swoim domu. Nasza Kochana Mama - Maryja jako kobieta i Matka najbardziej nas rozumie i otwiera przed nami swe miłosierne serce, czuje każde drżenie naszych serc…

Jesteśmy walecznymi kobietami i matkami – cierpimy z powodu braku zdrowia ocierając się o śmierć, przechodzimy swoją drogę na" Golgotę". Pod ubraniami chowamy przecież blizny, szramy, protezy, silikony, peruki, psychicznie też kulejemy. Dzięki macierzyńskiej miłości Maryi udało się nam przebyć najtrudniejszą ziemską drogę i stanąć osobiście przed cudownym obliczem Matki Boskiej Częstochowskiej. Ciągle jednak stresujemy się kolejnymi wynikami kontrolnymi oraz operacjami, zabiegami, terapiami, które dodatkowo przechodzimy. Często cierpimy również z powodu naszych najbliższych, tak jak Ty Królowo. Dla swego syna Jezusa Chrystusa znosiłaś wielkie katorgi uczestnicząc we wszystkich Jego działaniach i cierpieniach, szczególnie stojąc bezradnie pod krzyżem. Doskonale więc rozumiesz naszą wielką troskę, wrażliwość i ból macierzyński, gdy najbliżsi nas zawodzą, rozczarowują, ranią lub żyją bez Boga…

Matko Miłosierdzia jesteś przecież najbliżej Jezusa Chrystusa, jako Jego Pośredniczka najlepiej przekazujesz naszą wdzięczność, nasze prośby, błagania, intencje, a nawet skryte marzenia. Nadal przecież pozostajemy w grupie wysokiego ryzyka zachorowalności nowotworowej.

W dniu 7 października b.r. kilka tysięcy kobiet po mastektomii – z całej Polski wraz z dwiema grupami zagranicznymi - z falującymi słonecznikami w rękach - po raz dwudziesty zawierzyło Ci Nasza Pani i Królowo swoje życie, swoich rodzin, przyjaciół i znajomych.

Przed rozpoczęciem Eucharystii zbierały się nad nami ciemne chmury, lecz uśmiech naszej Królowej spowodował, że zostały one rozwiane, a nasze twarze rozjaśniały się pod wpływem złocistych promieni słońca.

Podczas śpiewu hymnu Amazonek nasze serca się rozklejały, a wielu twarzach płynęły łzy wzruszenia, mimo że jesteśmy kobiety -„rakiety" i przybyłyśmy tu głównie po „rozjaśnienie" swego dotychczasowego życia.

Celebrujący Mszę Świętą na Błoniach Jasnogórskich śpiewający Biskup Antoni Długosz porównał Nas- kobiety mocno doświadczone przez los - do drogocennych diamentów i pereł umieszczonych w koronie Matki Boskiej Częstochowskiej. Ponadto zaśpiewał, a nawet zatańczył przed ołtarzem Jasnogórskim kilka religijnych piosenek

Szczególnie poruszające były piosenki: Alleluja, Alleluja, Tango San Damiano" oraz „Tango dla Pana Naszego grajmy", zgodnie z zasadą Chrześcijanin śpiewa w drodze do nieba.

Papież Franciszek przesyłając Nam wyrazy łączności i miłosierdzia zapewnił, że Matka Boska Częstochowska jako pocieszycielka i uzdrowicielka - otuli Nas swym płaszczem miłości, a modlitwa i cierpienie to najlepsze lekarstwo na odbudowę samego siebie oraz na zło współczesnego świata.

W Twoim wzroku Maryjo po raz kolejny ujrzałyśmy wielką miłość macierzyńską skierowaną do Nas, czułość, spokój, delikatność, łaskawość - ogarniającą sercem każdą z Nas. Twe czułe oczy i zatroskana zraniona twarz - motywuje Nas do dalszej walki o nasze życie i większą miłość wobec bliźnich, dodaje Nam mocy i odwagi, łagodzi lęki oraz słabości. Tylko przy Tobie osiągamy wielki spokój, przywracasz wewnętrzną równowagę, radość, dodajesz nam pozytywnej energii, napełniasz nadzieją.

Tym samym złożyłyśmy podziękowania Naszej Królowej najpiękniej jak tylko można za otrzymywane łaski, za przedłużenie Nam życia, za stworzenie możliwości poprawy naszych słabości i zrozumienie sensu swego cierpienia…

W swych pielgrzymkowych modlitwach prosiłyśmy także Naszą Królową o wyjednanie miłości i zgody w naszych rodzinach, w klubie Amazonek, szpitalach, miejscach pracy i całej Ojczyźnie. Ciągle nie potrafimy skutecznie pozbywać się pychy, złości, egoizmu i nienawiści, które niszczą nasze skołatane serca.

Pragniemy uczyć się od Ciebie - Matko milcząca i posłuszna Bogu, ale mówiąca sercem - jak być szlachetnym, pokornym, szanować godność innych osób i nieść pomoc słabszym.

Królowo Polski koryguj nasze postępowania, wspomagaj i bądź z nami w trudny czas, pomagaj nam nadal podnosić się z upadków.

Wracamy z Jasnej Góry obdarowane Twoim łaskawym spojrzeniem i miłością, z naładowanymi „akumulatorami". Nasza Pani i Matko bądź Królową naszych myśli, snów i nadziei, wszystkich nocy i dni!

Z poważaniem
WIKTORIA

• • • • • • • • •

CZYJAŚ NADZIEJA

Doliną wiatrów szliśmy
Niosąc w sercach
Uczucie nadziei

To nie był
Czas na marzenia

Wichry wyobraźni
Od lat niszczyły
Nasz domek z kart

Nie chcieliśmy jednak
Tego zauważyć

Może i lepiej
Bo mamy swój świat
Co z tego
Że nierealny

Nikt nie powiedział
Że bywa łatwiej
Gdy w ramiona realności
Życie swe składamy

CZWARTEK
na granicy snu

Joanna Żurawska Flemming

PIĘKNA PRAGO!

Widok z wieży ratusza na Rynek Staromiejski w czeskiej Pradze.

Zapewne potrzebowałam okrzepnąć, dojrzeć, aby powspominać o Tobie.

Czekałam na Ciebie. Niegdyś pośpiesznie zwiedziłam Cię, most Karola i koncert. Teraz chcę wraz z Franzem Kafką (autorem słynnego "Procesu") opisać Twój klimat. Witaj PRAGO ze swoimi zabytkami, bogata, o znaczeniu międzynarodowym, artystyczna Prago.

Przebogata w zabytki jesteś Prago, szczęście lub dobre politycznie rządy sprawiły przyciąganie tyle najróżniejszych nacji, bo życie łatwiejsze, bogatsze niż w u nas. Dobre rządy raczej.

Jesteś miastem powstałym w samym środku Europy założonym przez Przemyślidów mniej więcej 1200 lat temu, zamkniętym jakby w klamrze od strony Wyszehradzkiej i Hradczan.

Wzgórze Hradczany tak dawno powstałe przez stulecia były siedzibą czeskich książąt i królów, a po I wojnie św. stały się siedzibą czesko-słowackich prezydentów.

Ów kompleks zamkowy mający 1.50 km^2 posiada niesamowite zabytki jak np.:

- Katedrę św. Wita którą ukończono w 1929r, a dziś jest skarbem czeskich klejnotów koronacyjnych i mauzoleum królów.
- Stary Pałac Królewski z salą Władysława. Dziś w zamku jest kancelaria Prezydenta Republiki Czeskiej i tu odbywają się ważne ceremonie państwowe.
- Złotą Uliczkę, zamieszkałą niegdyś przez praskich złotników, m. in. Franz Kafka także miał tam swój mały pokoik, w którym mieściło się tylko łóżko. Przeniósł później się ze względu na wysoki czynsz.
- Ogrody królewskie, bazylikę św. Jerzego, pałac Lobkowiczów i renesansowy letni zameczek królowej Anny tzw. Belweder oraz wiele wiele
- innych ciekawych miejsc Prago zachowałaś dla nas zwiedzających.

To miasto w sobie kryje zagadkę.Wiemy już o tym stawiając pierwsze kroki na bruku wytartym przez miliony stóp.

Wciągając w płuca powietrze, nieco gorzkawe powietrze znad Wełtawy. Pewnie nie uda się tej zagadki rozwikłać, ale jakże przyjemnie będzie samo poszukiwanie śladów ----- tak pisał ten niemieckojęzyczny pisarz pochodzenia żydowskiego mieszkający w Pradze całe życie.

Zwiedzamy dzielnicę żydowską, która jest miastem samym w sobie, pełną krzywizn uliczek, zabytków, ważnym Jej to synagoga Staronova.
Jest też tam muzeum Kafki, nie brak Jego wizerunków i pomników na uliczkach.

Pośród wyczerpujących spacerów po Pradze chętnie wspominam słynny Most Karola.
Widok wspaniały na Wełtawę i Zamek oraz bohe-

Zamek na Hradczanach, Most Karola i Malá Strana, Belweder, Pałac Wallensteina, Plac Wacława, Katedra Świętych Wita, Wacława i Wojciecha, Miejski Dom Reprezentacyjny, Tańczący dom, Letohrádek Hvězda, Rynek Staromiejski

ma tamże kwitnąca --- dały nam wspaniały relaks, b. dziękuję Halince za profesjonalizm w organizacji tej wycieczki (oczywiście innych także).

Niech siły Cię Koleżanko droga nie opuszczą, w następnym przedsięwzięciach.

z pozdrowieniami
Bogusia Szponarska

• • • • • • • • •

Wieczorową porą…

Wieczorową porą, gdy członki mniej bolą

A sen czeka cierpliwie, by spłynąć na me ciało

Rozmyślam jak dzień minął, co dało się zrobić

Porównuję z tym co się zrobić miało.

Zestawiam bilanse, tu Winien tu Ma

Z ciekawością sprawdzam co saldo mi da.

Czy byłam dla siebie jak zwykle łaskawa,

Czy też obowiązki spętały mnie całą.

Czy mogę powiedzieć, że dzień minął pięknie

Choć czasu jak zwykle mam zawsze za mało.

Więc witaj mój śnie, daj spokój, daj siłę,

By jutro, pojutrze znów było miłe!

---

20 października 2017r.

Marta Małkowska

MIĘDZYWODZIE
21.06.2017

Małgorzata Kłosowska

SZANOWNY „RELAKSIE"!
PANIE PREZESIE
I PRZESYMPATYCZNA ZAŁOGO!

Za relaks w „Relaksie" serdecznie dziękujemy!

Wszystkim razem i każdemu z osobna
Bo wymienić wszystkich tutaj niepodobna!

Recepcja – centrum dowodzenia i koordynacji
Z miłym uśmiechem obsługuje uczestników kuracji!

Na dobry dzień z Panią Anią poranna zaprawa
Budziła nas niczym poranna mocna kawa!

Jedzonko smaczne i sprawnie podane
Z uwzględnieniem diet trafnie dobrane!

Zabiegi przez Doktora zaordynowane
Przez Państwa Rehabilitantów sprawnie były realizowane!

Wycieczki, koncerty, grille i zabaw moc
Popołudniami, wieczorami i prawie całą noc!

Pan Emil – człowiek uroczy
Czekaliśmy z niecierpliwością czym nas zaskoczy!

Furorę bal przebierańców zrobił
I nasz Behemoth z chórkiem (prosto od fryzjera) miejsce „na pudle" zdobył!

Nordic walking z Panem Jurkiem oraz poszczególnych części ciała ćwiczenia
Ludzi hartuje i mięśnie w stal zmienia !

Pan Robert - „człowiek orkiestra"!
Chyba w ogóle nie spał!

Wszystko szybkim i trafnym fleszem dokumentował
I na ekranie trudy relaksu i dochodzenia do zdrowia prezentował!

Życie też w basenie kuracjuszom ratował
I drobnymi kroczkami ćwiczenia w basenie ordynował!

Na przemian, dla odmiany,
Aqua aerobic prowadzi Mirona, przesympatyczna pani!

Wywozimy stąd przesłanie na lat następnych wiele
Nie narzekać !!! Nie narzekać!!! Przyjaciele!

Członkinie Klubu „Agata" ze Szczecina

Przeżyła, zaobserwowała i zredagowała
Małgorzata Kłosowska vel Behemoth

• • • • • • • • •

Psychoanaliza to wspaniałe odkrycie.
Sprawia, że całkiem prości ludzie czują się niezwykle skomplikowani.

Samuel Behrman

TOMBE LA NEIGE

jak pięknie pada śnieg
słońce schowało się
w granatowym puchu
niech pada śnieg
na nasze srebrne włosy
na serca bijące radośnie
tak pięknie
pomaleńku
opadają płatki
na moją twarz
śpiewając j'taime
ja też cię kocham śniegu drogi
więc ściel się u mych stóp
w miejscu
gdzie czekam zawsze
na twą biel
a ja będę cichutko śpiewała
...niech pada
niech pada śnieg...

WTOREK, 07.marca
śnieżna radość o poranku

Joanna Żurawska Flemming

Urszula Olszewska

„CHLEBA NASZEGO POWSZEDNIEGO DAJ NAM DZISIAJ"
powtarzamy od wieków!

Pragnę serdecznie podziękować Szanownym Żywicielom – Szefostwu: Pani Sabinie i Panu Adamowi oraz wszystkim pracownikom w profesji kulinarnej oraz uwijającym się jak mróweczki Paniom kelnerkom.

Od pierwszej chwili byłam mile zaskoczona wspaniale upieczonym chlebem bezglutenowym. Składam szczególne podziękowanie mistrzyni wypieków pani Wiesławie.

Moja dieta bezglutenowa była urozmaicona, pomysłowa i smaczna, co wymagało szczególnej troski całego personelu przygotowującego potrawy, za co jestem bardzo wdzięczna i składam państwu z całego serca gorące podziękowanie.

Urszula Olszewska
Klub „Agata" ze Szczecina

• • • • • • • • •

Odrobina dobra, okazana drugiemu
człowiekowi, lepsza jest niż cała
do miłość do ludzkości.

Richard Dehmel

ŚWIĘTA W KRAINIE ŚNIEGU

W 2016 roku po raz pierwszy postanowiliśmy spędzić Święta Bożego Narodzenia w górach.

Już jadąc samochodem zaobserwowaliśmy znaczną różnicę pomiędzy nizinnym szarozielonym krajobrazem przeplatanym ciemnymi rudobrązowymi plamami, a oblanym słońcem przedgórzem. Zielonkawe trawy rozpościerały się niczym srebrzyste dywany, zaś oszronione drzewa wyglądały jak lśniące bryły. Na zakończeniach gałązek drzew mieniły się w słońcu kryształki lodu, przypominające drobne diamenciki.

Kolor nieba zmienił się z pochmurnego i szarego na rozświetlony błękit z wielką tarczą słońca, z którego rozchodziły się świetliste promienie niemal porażające nasze oczy. Zmierzaliśmy przecież do odmiennej rzeczywistości i czuliśmy to zarówno w swoich ciałach jak i w duszach.

Jednocześnie coraz częściej w miejsce srebrzystych dywanów pojawiały się połacie białego i miękkiego puchu, natomiast na poboczach drogi polegiwały hałdki gęsto zbitego śniegu. Nie mogliśmy nacieszyć swoich oczu tym wspaniałym otoczeniem, najbardziej malownicza była bezgraniczna, śnieżna dal i jakby śpiące w tej przestrzeni zabudowania – z dymiącymi kominami. Niektóre drzewa były nie tylko oszronione, ale też przysypane srebrzysto-złotymi płatkami śniegu.

Gdy dotarliśmy do naszego pensjonatu na większą wysokość, otaczający nas świat wydawał się nam jeszcze bardziej urokliwy i uwodzicielski. Tu było jeszcze bardziej świetliście i „mlecznie", a na gontach niektórych domów zwisały długie sople lodowe, których nie widziałam chyba przez ostatnie pół wieku …

Poczułam, że naprawdę jesteśmy w krainie śniegu i lodu, gdzie wszystko jakby pogrążyło się w zimowym śnie, natomiast czas nie miał żadnego znaczenia. Oddychaliśmy głęboko i równomiernie czystym i lekko rześkim powietrzem.

Postanowiliśmy więc świętować w tym nowym otoczeniu - czując bardziej bliskość towarzyszących nam osób oraz wbijając wzrok w niekończącą się srebrzystą przestrzeń oraz w wijącą się przed nami mleczną drogę. Ten górski i uwodzicielski klimat udzielał się nam coraz bardziej, a wszyscy poczuliśmy jakby ulgę, że szara nizinna rzeczywistość pozostała daleko, a my przecież pozostajemy w promienistej aurze, z dala od swoich problemów, nieprzyjaznych ludzi, od mglistej i wilgotnej pogody oraz ciągłego pośpiechu.

Tu na górze świat był naprawdę piękniejszy, transparentny, bardzo wyciszony i dużo lepszy… Wyciszona była nie tylko przyroda, ale także napotykani ludzie wszyscy się uśmiechali i nigdzie się nie spieszyli. To wszystko było nam bardzo potrzebne, mogliśmy spojrzeć z góry na życie, które pozostawało za nami daleko - na smutki i tęsknoty

i znowu pobyć prawdziwie sobą - jak w czasach dawnego dzieciństwa.

Następnego dnia oprócz śniegu pojawiło się więcej lodu – błyszczące w słońcu kryształki lodu, były zupełnie przezroczyste, pojawiła się też niewielka mgła wyglądająca jak etaminowa zasłona unosząca się nad górami.

Tajemniczo wyglądał także oszroniony potok, w którym woda przedzierała się jakby przez zmarznięte szkło płynąc wartko z odgłosami poszumu.

W naszym otoczeniu było coraz więcej transparentności, harmonii z naturą i oddalenia od szarej i trudnej rzeczywistości…

Przebywanie w bieli, ciszy i w świetlistych promieniach słońca skutkowało kojeniem naszych systemów nerwowych i głęboką zadumą nad życiem swoim i innych bliskich nam osób. Stawaliśmy się coraz bardziej beztroscy i radośni, jak małe dzieci. Wszędzie było bardzo ciepło i miło, nie tyko w pensjonacie, ale również na zewnątrz oraz w naszych wnętrzach. Świetlista i spokojna aura, zamieszczone w pensjonacie świąteczne dekoracje, palący się kominek, pojawianie się sympatycznych ludzi, serwowanie ciepłych, bardzo smakowitych posiłków, tego nam dotychczas brakowało.

Do tego cicha i złocista noc z brzemieniem kolęd, z granatowymi chmurkami usiana miliardami drobnych świecących gwiazdek, które poruszały się i rotowały nad naszymi głowami, jakby chciały spełniać nasze marzenia i życzenia. Chciałam sięgnąć po tę najszczęśliwszą wyciągniętą ręką, lecz niestety było zbyt daleko…

Księżyc jak pozłacana tarcza rozjaśniał dookoła senne horyzonty i granatowe niebo śnieżnej krainy oraz odbijał się wyraziście od białego puszystego śniegu.

Pod nogami melodyjnie skrzypiał śnieg w rytmie naszych kroków, chyba ktoś szarpał struny skrzypiec i przygrywał nadając „kształt" naszemu chodzeniu. W tej bezkresnej krainie bieli, granatu, srebra, złota i przezroczystości - w najbardziej uroczysty dzień roku tj. Narodzenia Jezusa Chrystusa - niebo naprawdę połączyło się z ziemią powodując spotęgowanie ciszy i uśpienie wszystkich stworzeń.

Wydawało mi się, że jesteśmy w świecie bajki lub w srebrzysto - białym śnie, zauroczeni otoczeniem i świąteczną magią Bożego Narodzenia. Jednocześnie wzrastało w nas poczucie wzajem-

Nareszcie nadszedł maj

Nareszcie nadszedł zielono-biały,
choć chłodnawy i nieśmiały,
długo oczekiwany miesiąc maj.
Zatem zmysły ludzkie ożywiaj i w duszy zagraj:
widokiem zieleni soczystej, tęczą kolorowych
dywanów uplecionych z modrych szafirków,
niezapominajek, słodkich fiołków,
srebrzystych i aromatycznych
konwalii i dzwonków.
Jeszcze choć przez chwile zatrzymaj
kwitnące narcyzy i żonkile
oraz latające przecudne motyle.
Płatkami złocistych kaczeńców i białych
stokrotek, zieleni narzecze rozświetlaj,
niech te kwiaty ciągle tańczą na łące,
aż po nieskończoność barwę swą rozlewają.
Pucharkami i kiściami uwodzicielsko
pięknych i pachnących lilaków oraz
rydwanami kolorowych tulipanów-
drogi maju- wciąż nas upajaj!
Wprawdzie bez to symbol łez,
lecz wylanych tylko z zachwytu…
Nasz wspaniały gaju nie zapomnij
o cudakach –makach, które jak miłosne
buziaki bywają zdradliwe i krótkotrwałe.
W naszym ziemskim raju nie może
zabraknąć koronek z białych gruszek i jabłonek.
Stoją one w ogrodach niczym młode
panny gotowe do zaślubin.
Ich tiulowe i koronkowe płatki
rozpostarte na konarach drzew
fruwają niczym białe falbanki firanek.
A my, zauroczeni i zasłuchani w trele
i koncerty skowronków lub kosów,
swe wnętrza pięknem i aromatem
kwitnących drzew i roślin napełnijmy,
a śpiewem ptaków i powiewem
majowego wiatru się wyciszajmy.
Niech maj ten cudowny okres- maj- król-raj
otwiera wrota do wszystkich ogrodów
ludzkich serc i niebios bram!

Wiktoria

Niechorze, 3 maja 2017r.

nego ciepła i bliskości nawet z tymi, którzy odeszli do wieczności, nasze sprawy straciły na ważności, a upływ czasu zupełnie przestał się dla nas liczyć.

Nasze poczucie bytu w poetycko-lirycznym świecie potęgowało oddzielanie się od smutnego" i „posolonego" świata, można było znów się słodko uśmiechać składając obecnym osobom „białe" i „czyste" życzenia. Jednak myśli uciekały mi do jednego z najbliższych członków rodziny, który był nieobecny w górach z uwagi na konieczność przebywania na dalekim sinoniebieskim morzu, gdzie brak jest górskiej bieli, złota, srebra, ciszy i harmonii natury.

Rzeczywistość w której przebywaliśmy była jakby przemalowana w otoczenie czyste, odświeżone, srebrzysto-złote, z odcieniami błękitu i granatu. Rozbrajające były również tańczące płatki śniegu, które przy podmuchach wiatru wirowały lśniąc i iskrząc w promieniach słońca. Czasem silniejszy podmuch wiatru pobudzał je do tańca, chyba do zimowego" białego tanga". W tych chwilach chciałam być jak biały Anioł ze srebrzystymi skrzydłami i złotą koroną na głowie, przecież znów mogłam pobyć sobą i wesoło odlecieć w nieznaną zimową krainę… Od czasu do czasu tylko delikatny śpiew leśnego ptactwa przerywał wszechobecną ciszę. Natężenie opisywanej kolorystyki górskiej powiększało się każdego dnia, kiedy moglibyśmy pozostawać w tej złocistej, cichej i niegraniczonej bieli: tarzać się, kąpać, płynąć i tonąć oraz pobyć w niej jak najdłużej…

Szczególne wzruszenie wywołały w nas zamarznięte ogromne sople lodu dochodzące wielkością niemal do wzrostu człowieka. W słońcu świeciły swoją naturalną srebrzystością:
-to są moje zamarznięte krople łez - zawołałam do Męża:
- to nie są Twoje, bo Twoje łzy już dawno się rozpuściły i wsiąkły w ziemię lub spłynęły górskim potokiem.
- odpowiedział twierdząco.

Z dziecinną radością szusowaliśmy także z górek na sankach, jak przed dawnymi laty. Wrażenia były niesamowite, a rozpryskujący się śnieg wylatywał spod płoz, a my ucieszeni balansowaliśmy całym ciałem nadając odpowiedni tor zjazdom.

Kiedy nadszedł czas odjazdu chciałabym dłużej pozostać w tym pięknym
i transparentnym otoczeniu, w którym oddech automatycznie stawał się równomierny, spokojny i głęboko wypełniający nasze wnętrza.
Ze smutkiem opuszczaliśmy przepiękną i perlistą krainę śniegu. Każda osoba myślała o możliwości przeżycia kolejnych Świąt właśnie w tym samym miejscu. Wprawdzie naładowaliśmy swoje „akumulatory", lecz powrót na szarą, wilgotną i mało przyjazną Nizinę Szczecińską okazał się dla nas prawdziwym wyzwaniem.

WIKTORIA

• • • • • • • • •

Spośród rzeczy przyjemnych te radują

najbardziej, które zdarzają się najrzadziej.

Demokryt

Kwietniowy Bałtyk

W kwietniowe dni nasze morze
jest jeszcze pochmurne i wzburzone,
grzywiaste fale- niczym białoszare korale
silnie uderzają o jego brzegi.
Dokoła niezmierzone szaroniebieskie
hale i przezroczyste owale,
poruszające się niemal doskonale.
Morska woda rozlewa się stale
po piasku, trochę niedbale.
Najodowane kamyki leżą rozrzucone
jakby na szachownicy lub na plecionce,
w całej palecie barw od biało-czarnych,
po niebieskawe, grafitowe, różowe
i beżowo-brązowe.
Do tego wplecione są różnorakie
błyskotki- muszelki-ozdóbki- perłowe.
Nie zabrakło na brzegu także białej pianki,
podobnej do ubitej śmietanki lub
delikatnej koronki-pozostawianej
przez fale na piaskowej łące.
Na plaży pojawiły się też korzonki roślinne
i szarozielonkawe glonki,
pływające pierścionki morskie.
Na tle srebrzystej tafli morza pod
słońcem jego kolor zmieniał się świetliście.
Powietrze ma już mniej wilgotności i ostrości.
Wprawdzie fale jak błyszczące owale nadal
tańczą wiatrem szarpane w rytmie arii operowej,
tylko chwilami powiew wiosennego
wietrzyka delikatnie je kształtuje.
Mewy zachwycają furkotem skrzydeł,
rozpościerając je jak szarobiałe wiatraki
i wydając okrzyki głośne, a czasami
do spacerowiczów chichoczące.
Wiosenny Bałtyk stopniowo ożywa,
a otaczająca go natura w słońcu się rozwija.
Chociaż wirowanie fal odbywa się stale,
to uderzanie ich jest coraz mniejsze,
staje się coraz delikatniejsze,
a cała aura jest znacznie milsza cieplejsza.

Wiktoria

Niechorze, 26 kwietnia 2017r.

KOLOR PURPURY

zapraszam do drogi wspólnej

może los szczęście odmieni

gdyby nie było szarości

nie byłoby koloru czerwieni

zapraszam do wspólnych westchnień

i zabaw na drodze pod chmury

zapewne w barwach miłości odnajdziemy

kolor purpury

- do Krysi Lubińskiej-Palickiej słów kilka

Szczecin, 16.lutego 2013

SZCZECIN – „BRONIEWSKIEGO"

28.08 -12.09.2017

Szanowna Pani Ordynator !
Szanowna Pani Kierownik !
Szanowny Wspaniały Zespole:

Panie i Panowie: Kasia, Basia, Małgosia, Małgosia, Ewelina, Monika, Rafał i Grzegorz and Company!

No i co!
Re-ha-bi-li-ta-cja to jest to !

Naśnia-danko
Kończyn lecznicze machanko !

Lasery, prądoleczenie i ciał mrożenie
Ćwiczenia wszelakie i różnorakie na dopełnienie !

Składamy podziękowanie za chęci do życia przywracanie
Profesjonalni Panowie i Precyzyjne Panie !

Szacun dla Ordynatorostwa, Kierownictwa i Zespołu wielki
Za ratunek zdrowia wszelki !

Rapujące i Frapujące w tym roku Amazonki z klubu Agata ze Szczecina

Zaobserwowała i zredagowała
Małgorzata Kłosowska

• • • • • • • • •

WYOBRAŹNIA

w mojej
wyobraźni
oczy twoje
jak diamenty
lśnią łzami
nierealności
tak daleko jesteś dzisiaj
że wczoraj
jest zapomnieniem
wstęga w kolorach
wiosny
biegną myśli moje
na spotkanie z przyszłością
w odcieniu brylantowym
przygotuj ciepłe światło
które twarze nasze
bez skazy pokaże
żeby zadowolić
wyobraźni smak
i w pamięci
obraz piękna pozostawić
na chwilę
gdy będziemy
już
nie my
tylko ty i ja

26.kwietnia – czar wyobraźni

Joanna Żurawska Flemming

WYCIECZKA TURYSTYCZNO-INTEGRACYJNA

Ziemia Wielkopolska - Częstochowa

Wycieczka jest połączona z pielgrzymką do Częstochowy na mszę Amazonek dnia 7 października 2017r.

Wyjazd ze Szczecina był o godz. 6.00 i mieliśmy zdążyć do Rogalina na godz. 10.00. Po przyjeździe w pierwszej kolejności zwiedziłyśmy Powozownię. Można tam było obejrzeć XVIII wieczne lektyki, saneczki dziecięce, pojazdy konne i akcesoria podróżne z XIX i XX wieku. Następnie oglądałyśmy galerię obrazów. Została wybudowana w 1910r. i zawiera kolekcję malarstwa Edwarda Aleksandra Raczyńskiego. Eksponowanych jest tu około 300 obrazów, największe płótno to dzieło Jana Matejki „Dziewica Orleańska" oraz dzieła Jacka Malczewskiego. Było tam dużo innych wybitnych dzieł artystów polskich i zagranicznych.

Wieś Rogalin sięga XIII w. a swą sławę zawdzięcza pięknemu położeniu, ciekawej historii, pięknej kompozycji zespołu pałacowo-parkowego, głównej siedziby zasłużonego dla Polski rodu Raczyńskich. Rogalin stał się centrum życia towarzyskiego, politycznego i kulturalnego w latach siedemdziesiątych XVIII w. kiedy w nowo wzniesionym pałacu Kazimierz Raczyński podejmował gości. Będąc marszałkiem koronnym kształtował politykę reformatorskim planom Stanisława Augusta. Autorem projektu rezydencji był drezdeński architekt. Kontynuację innowacji projektu przejął wnuk Edward. W głównej części pałacu i jego lewym skrzydle oddany jest przedwojenny klimat rogalińskiego domu z wyposażeniem. Część utracona została obecnie zrekonstruowana na podstawie materiałów archiwalnych. Edward w 1910r. wybudował w Rogalinie galerię. Jego dziełem było też przekształcenie Sali Biesiadnej w Bibliotekę. Podczas II Wojny Światowej siedziba została oddana Hitlerjugend a po jej zakończeniu zamieniona w ośrodek kolonijny i szkołę. Gabinet Londyński w prawym skrzydle jest wierną rekonstrukcją pokoju londyńskiego Edwarda Bernarda Raczyńskiego ostatniego z rodu Prezydenta RP na uchodźctwie. Rezydencję otacza Park krajobrazowy i łączy z nadwarciańskimi łęgami i polami dawnego majątku.

Następny przystanek był w Śmiełowie w Muzeum Adama Mickiewicza gdzie o godz. 13 czekała na nas przewodniczka. W 1784r. Śmiełów był częścią dóbr Żerkowskich i dzielił ich losy, po czym nabył go Andrzej Gorzeński herbu Nałęcz, sędzia grodzki poznański. Z jego inicjatywy powstał pałac i zespół budynków gospodarczych. Po śmierci Andrzeja majątek odziedziczył syn Hieronim, który jako oficer napoleoński brał udział w marszu na Moskwę. Po powrocie wraz z żoną podjął działalność konspiracyjną. Śmiełów stał sie ośrodkiem patriotycznej kontrabandy. W połowie sierpnia 1831r. zatrzymał się tu Adam Mickiewicz, który wiózł pismo dla rządu narodowego w Paryżu. Przybył pod nazwiskiem Adama Muhla jako kuzyn właścicieli. Poeta spotykał się z siostrą Antoniny Gorzeńskiej, Konstancją Łubieńską, z którą połączył go romans a później wieloletnia przyjaźń (uważa się że była pierwowzorem Telimeny). Opowieści o kawiarce, Jankielu, polowaniach łączono później z fragmentami Pana Tadeusza. Podupadający majątek zakupił w 1886r. Franciszek Chełkowski. Jego syn Józef wraz z żoną Marią z Domirskich rozwinęli tu kult wieszcza a w 1931r. postawili Mickiewiczowi w parku Pomnik. Przebywali tu m.in. H. Sienkiewicz, J. I. Paderewski, W. Kossak, W. Tatarkiewicz, gen. J. Haller, Prymas E. Dalbor. W 1939 r. hitlerowcy zajęli Śmiełów. Właścicieli internowano. Po wojnie Pałac został rozgrabiony i częściowo zniszczono wnętrza. Przez kolejne ćwierć wieku gmach był zamieniony w szkołę i mieszkanie pracowników PGR. W 1970 r. obiekt

przejęło Muzeum Narodowe w Poznaniu a po remoncie zaadaptowano na Muzeum Mickiewicza.

Następnie udałyśmy się do Kalisza na obiadokolację i zakwaterowanie w hotelu Bursztyn. Kolejnego dnia zwiedzaliśmy Pałac Czartoryskich w Gołuchowie. Zamek wznosi się nad rzeką Trzemną, utworzono tam Ordynację Książąt Czartoryskich. Pozostał on w rękach rodziny aż do wybuchu II Wojny Światowej. Syn Rafała Leszczyńskiego Wacław odziedziczył Gołuchów w 1592r. Przekształcił go w okazałą rezydencję magnacką. w 1853 r. Jan Działyński poślubił córkę Księcia Adama Jerzego Czartoryskiego Izabelę. Zamierzeniem jej było utworzenie w rezydencji muzeum. Po jej śmierci w 1899r. (pochowana w Gołuchowie) założona przez nią ordynacja gwarantowała dostępność zbiorów oraz ich niepodzielność. Zamek w 1951r. został przejęty przez Muzeum Narodowe w Poznaniu, dzięki któremu są przeprowadzane prace konserwatorskie. W miarę upływu czasu powracają do Gołuchowa zabytki pochodzące z kolekcji Izabeli. Obecnie można obejrzeć część dawnego zbioru waz antycznych, obrazy malarzy polskich i zachodnioeuropejskich oraz niektóre meble z dawnego wyposażenia zamku.

Na godz. 11.30 dotarliśmy do Russowa do Muzeum Marii Dąbrowskiej. W mieszkaniu gdzie pisarka przeżyła 37 lat (1917-1954) i napisała większość swoich dzieł, w tym „Noce i dnie". Zaprezentowano spuściznę literacką pisarki, jej prace plastyczne i pamiętniki osobiste jak i bogaty księgozbiór. Przypomniano także postać Mariana Dąbrowskiego i Stanisława Stępowskiego. W Muzeum odbywają się lekcje muzealne dla młodzieży, wieczory literackie i odczyty.

Wróciliśmy do Kalisza i z przewodnikiem w deszczu zaczęliśmy zwiedzać miasto. Kalisz - miasto na prawach powiatu w środkowo zachodniej Polsce, położone nad Prosną u ujścia Swędrni. Historyczna stolica Wielkopolski. Znajdują sie tu 2 teatry, muzea, filharmonia i liczne galerie. Odkrycia rzymskich imigrantów wskazują na to, że okolice Kalisza były ośrodkiem na trasie szlaku bursztynowego, jest też wzmianka z 158 r. p.n.e. Kalisz jest najstarszym miastem Polski. W roku 1818 rozpoczęto przebudowę miasta: uregulowano Warszawskie Przedmieście, wytyczono m in. Plac Św. Józefa, w 1821 r. wzniesiono pałac Trybunalski, w 1826 most kamienny, w 1866 pierwszy most żelazny, w 1887 Fabrykę Fortepianów, 1890 ukończono budowę nowego ratusza. Kalisz był miastem wielonarodowościowym.

ZAPACH ŚWIĄT

po świętach

zapach pierniczków
ciasteczek cynamonowych
i herbaty imbirowej
przypomina o tym
że były

uwielbiam zapach świąt
wymieszany z marzeniami
i wspomnieniami z dzieciństwa

lubię mój spokojny dom
otulony zapachem świerku
i mruczeniem naszego Kotka

tak chyba wygląda
maleńkiego szczęścia czar

03.stycznia - NIEDZIELA
jak we Śnie

Joanna Żurawska Flemming

Tragedię Kalisza z 1914r wiernie opisała Maria Dąbrowska w Nocach i dniach. Po odzyskaniu niepodległości po I Wojnie Światowej odbudowano miasto zachowując średniowieczny plan zabudowy. Po II Wojnie Światowej Kalisz został wyzwolony w styczniu 1945. Powstał jedyny w Polsce Pomnik Książki upamiętniający spalenie przez Niemców ogromnej ich ilości. W 1353r. arcybiskup Bogoria Sotnicki funduje kościół (do dziś istnieje prezbiterium, dwudzielna zakrystia i kapitularz). 3 maja 1783r Papież Pius VI koronuje w Rzymie kopię obrazu św. Józefa i wydaje dekret zezwalający na koronację w Kaliszu (1976). Teatr im. Wojciecha Bogusławskiego najstarszy teatr dramatyczny w Polsce. Na głównym rynku znajduje się Ratusz i pomnik Adama Asnyka. Po pobycie papieża Jana Pawła II w Kaliszu plac nazwano jego imieniem. W tak wielkim skrócie kończymy zwiedzanie Kalisza w deszczu. Po obiadokolacji jedziemy do hotelu.

6 października rano przed nami Tubądzin. Zwiedzamy Muzeum Walewskich które mieści się we Dworze zbudowanym w II połowie XVIII w. przez Macieja Zbijewskiego herbu Rola, Kasztelana Konarskiego Sieradzkiego. W 1891r. przeszedł na własność Kazimierza Stanisława Walewskiego herbu Kolumna, potomka rodu. Zgromadził w swym dworze niezwykle cenne zbiory. W czasie II Wojny Światowej dwór zajęli osadnicy niemieccy. Historia dworu wiąże się z Marią z Łęczyńskich. Jej pierwszy mąż to Anastazy Walewski, z którym miała syna Antoniego. Zostając metresą Napoleona ma syna Aleksandra. Po wojnie majątek rozparcelowano a dwór zamieniono na mieszkania dla pracowników PGR. W latach 70-tych XX w. utworzono tu muzeum Okręgowe. Na ekspozycję wróciły uratowane z zawieruchy wojennej pozostałości dawnej kolekcji Kazimierza Stanisława Walewskiego. Dnia 29 czerwca 1999r. Muzeum Wnętrz Dworskich w Tubądzinie otrzymało nazwę Muzeum Walewskich. Wróciła Galeria portretów Walewskich, która była chlubą tego dworu.

Po zwiedzeniu muzeum jedziemy do Częstochowy na obiad i zakwaterowanie. 7 października po śniadaniu idziemy na zbiórkę na Błonie. Po wprowadzeniu uczestniczymy we mszy świętej w intencji Amazonek. Po uroczystościach wracamy do Szczecina.

Danuta Budysz

• • • • • • • • •

Jesienne trendy

Trzymając się za ręce przez park idziemy,
pod nogami szelest suchych liści czujemy
ich zapach oraz piękno podziwiamy.
Już czterdzieści lat tak spacerujemy,
jesteśmy spokojni i zamyśleni.
Chwile dobre i złe wspominamy,
czasem do siebie się uśmiechamy,
ku jesieni przecież się mamy …
Wielką sztuką jest trwanie razem,
gdy młodzieńcze uniesienia przeminą,
w brzuchu kolorowe motyle latać przestają,
ich mydlane skrzydła wiatry rozwiewają.
Tylko głębokie uczucia przetrwają.
Jak ziarna pieprzu lub szczypta
soli dla siebie jesteśmy stworzeni,
zarówno tym co cieszy, jak i bardzo boli.
To niczym magia bycia ze sobą i dla siebie -
mimo, iż ku jesieni swe kroki kierujemy.
Ciągle z radością się budzimy się obok siebie,
czujemy się jak w siódmym niebie,
niemal z każdej chwili się cieszymy.
Milczeć niż kłócić się wolimy,
czasami z ostrym wiatrem się zmagamy,
nadal dużo od siebie wymagamy,
chociaż ku jesieni zmierzamy.
Hibernację zimową przetrzymamy,
tymczasem złocistą aurą się cieszymy.
Przyjaźń i przywiązanie bardzo cenimy,
wspólne plany i zamiary realizujemy.
Na starsze lata jeszcze się umawiamy,
nawet na koniec świata pobiegniemy
nim razem w pył się zamienimy!
Wciąż na siebie się" oglądamy,"
mimo, iż ku dojrzalej jesieni podążamy.

Wiktoria

Szczecin, listopad 2017r.

RAZEM PRZEZ GÓRY

Grupa Amazonek ze Szczecina wzięła udział w Projekcie „Razem przez góry" XII Trekking Amazonek w Starym Gierałtowie 11-16 sierpnia 2017r.

Przyjechałyśmy do Gierałtowa. Zakwaterowano nas w hotelu Jonny's Apartment. Dojechały również amazonki z Poznania, Chodzieży, Częstochowy, Krotoszyna, Kościana, Łodzi, Opola, Ostrowa, Rybnika. Spotkanie integracyjne na którym został omówiony program poprowadziła p. Lidia Sufrinowicz.

Pierwszego dnia pobranie prowiantu, lekka gimnastyka i w trasę w okolice Gierałtowa.

Kolejny dzień to znów gimnastyka i wyjście z przewodnikiem tym razem na szlak Góra Czernica ok. 1033m. nad p.m. Wejście na taras widokowy skąd znakomicie widać było piękne okolice Kotliny Kłodzkiej. Zrobiłyśmy w obie strony razem ok. 18 km.

Następnego dnia po zwyczajowej gimnastyce i pobraniu prowiantu dojechałyśmy autobusem do miejscowości Złoty Stok gdzie zwiedzałyśmy Kopalnię Złota.

Dzień czwarty dał nam w czasie 20 km marszu możliwość zwiedzania Ruin Zamku Karpień. Ostatniego dnia wymarsz na Szczyt Śnieżnika. Cześć uczestniczek zwiedzała także Jaskinię Niedźwiedzią w Kletnie.

Wycieczki te dały nam możliwość poprawy stanu psychicznego, fizycznego, uwierzenia w siebie i w fakt, że damy radę. Przed każdym wymarszem rozciągające ćwiczenia a także skrócony kurs chodzenia z kijkami co wcale nie jest takie łatwe jakby się mogło wydawać. Miałyśmy w trakcie chodzenia i nie tylko możliwość rozmów na tematy związane z choroba i nie tylko, nawiązałyśmy nowe znajomości i czułyśmy się dobrze w grupie.

Spotkania integracyjne, marsze po 15-20 km. Było bardzo intensywnie ale fajnie.

Dziękujemy jeszcze raz i prosimy o więcej.
Szczecińskie amazonki

• • • • • • • • •

WIGILIJNY CZAR

I znów jak co roku
wiatr huczy w kominie
śnieg pomalował
świat na biało
zaś słoneczko odpoczywa
za kotarą chmur

Jutro dzień
Wigilii Twoich Narodzin
i wspomnień
nie było miejsca
dla Ciebie
gdy urodzić się miałeś
ale pośród ludu
wybrałeś swój dom
i w stajence na sianku
życie powitałeś

Dziecinko najdroższa
znów na ciebie czekamy
sercem wymoszczonym
siankiem
czułości i wiary
w dobro
miłość
szacunek
i ludzi wspaniałych
skupionych w stajence
którą jest ich dom

Witaj Jezu Maleńki
Okruszku ratujący nas
witaj Istoto Kochana
która swym Sercem
uratujesz świat

…„pójdźmy wszyscy do stajenki…
Syn Boży się tam w cichą noc
narodzi
Zbawca nasz

Szczecin, 23.grudnia
- z pozdrowieniami świątecznymi

Joanna Żurawska Flemming

MIĘDZY WODZIEM A RELAXEM

LATO 2017

W tym roku zaczęliśmy lato wcześniej. Rodzina zachęcona naszymi zachwytami podążyła w tym samym kierunku i przyjechała w czerwcowy długi weekend do Międzywodzia. Obydwie z mamą i z naszymi koleżankami Amazonkami byłyśmy w Relaxie, a mój Syn ze swoim Synkiem Antosiem - w domku campingowym w ośrodku tuż za płotem.

My realizowałyśmy swój intensywny program rehabilitacji (nordic walking z kijami po plaży, ćwiczenia w sali gimnastycznej, leśnej albo plażowej, basen i nawet zimne morze, bale przebierańców i integracyjne itd) i pogoda do tych celów była jak najbardziej odpowiednia.

Niestety nie spełniała oczekiwań i planów chłopaków związanych z kąpielami słonecznymi i morskimi. Wręcz jak się wybrali na podbój wioski Wikingów do pobliskiego Wolina to nie dali rady, bo cały dzień padał taki rzęsisty deszcz, że zardzewiały zbroje, kolczugi trzeba było wyrzymać i wylewać wodę z butów i rogatych hełmów. Ponadto ciśnienie „leciało na łeb, na szyję".

Ale oni w końcu znaleźli na to sposób. Zsunęli swoje łóżeczka w sypialni i wtuleni w siebie, stęsknieni swojej obecności i bliskiego kontaktu, spokojnie, w równym rytmie oddechowym, dostojnie regenerowali nadwątlone siły witalne. Słodziaki.

Czując niedosyt takiego pobytu nad morzem postanowiliśmy aurze dać jeszcze jedna szansę i pojechaliśmy ponownie do Międzywodzia na sierpniowy długi weekend.

Domeczek w tym samym ośrodku, w sosnowym lasku, ale ciut większy, spełniał wszystkie walory dobrego wypoczynku:, 3 kroki do morza, wyposażony w drzwi, po otwarciu których Antoś od razu był na ogrodzonym leśnym placu zabaw, zacieniony tarasik do spędzania czasu posiłków, relaksu i konwersacji do oporu, blisko kiosk z frytkami, daleko do city. No i najważniejsze była świetna pogoda!

Wyruszyliśmy w drogę załadowni zakupami żywnościowymi, by nie tracić na to później cza-

su i przede wszystkim z zapasami tego co Antoś zje na pewno, albowiem jest to wybredny osobnik i jak się nie trafi z potrawą, to się robi duży kłopot by go nakarmić. Jest stały w uczuciach i smakach i głośno protestuje przy próbach przekonania lub przemycenia innej potrawy. Potrafi wybrać nawet nikłe ślady cebulki czy marchewki z ulubionego rosołu, który na początku testuje pod względem właściwego zapachu. Prawie jak Magda Gessler – dłonią nabiera woń znad potrawy i kieruje ją kilkukrotnie w kierunku nosa. Kiedyś nie mógł się nadziwić i patrzył z obrzydzeniem na składniki, z których powstaje ten pyszny smak.

Ale wracając do tematu jadłospisu. Pierwsze śniadanie to smoothie ze zmiksowanego banana (z przemyconą kaszką manną na mleku i miodzikiem „na koniec noża" z zaprzyjaźnionej pasieki). Na drugie śniadanie winogrona, najlepiej rodzynkowe, bezpestkowe. Obiad: pierwsze danie rosół babci Gosi z makaronem średnie niteczki, drugie danie - rosół babci Gosi z makaronem średnie niteczki lub ewentualnie frytki lub po prostu tylko średnie niteczki - na sucho. Podwieczorek – piernik babci Gosi z rodzynkami obowiązkowo. Kolacja – piernik babci Gosi z rodzynkami obowiązkowo i serek Danio. Ostatnio mama Antosia wymusiła na nim jedzenie potraw bardziej cywilizowanych i poleciła kontynuację na naszym wyjeździe. Negocjacje odnośnie zjedzenia czegoś innego niż zwykle trwały od niedzieli do czwartku. W końcu w piątek zgodził się zjeść z nami naszą kolację. 20 minut żżuł żżółty sserr, potem 20 minut „ale tylko kilka plasterków" ogórka i kolejne 20 minut „to czerwone" czyli kawałki pomidora. Robił to z miną cierpiętnika, po czym po godzinie całe spożyte jedzenie wróciło na talerz tą sama drogą - tylko w drugim kierunku. I tak skończyła się próba optymalizacji menu Antosia.
Wieczorem Antoś padał. Ja rozpoczynałam wieczór telewizyjny, a Syn niestety otwierał lapcioka i podpracowywał sobie troszkę, ponieważ będąc zatrudnionym przez samego siebie, można pracować ile i kiedy się chce, a nawet podczas urlopu. Takie czasy niestety, że młodzi przedsiębiorcy są niedoceniani, tylko praca na etacie jest szanowana i się jej sprzyja.

Do południa atrakcją jest oczywiście morze na maxa. Antoś wychodzi z niego tylko na chwilką, by zaczerpnąć trochę ciepła, gdy już ząb nie trafia na ząb, a usta są w kolorze toni morskiej i nie odróżniają się od jego czarnych kąpielówek.
Po południu jest trochę chłodniej i morze już tak go nie ciągnie i trzeba zapewnić mu inne atrakcje zadaniowe. Dopołudniowe zamki i górki już się znudziły, ale na ratunek przyszły szyszki tzn. przyszły na ludzkich nogach i zostały zakopane na plaży. Dwie godziny trwało ich wykopywanie i przenoszenie na wydmy pod hasłem „ratujemy środowisko" a w tej konkretnej sytuacji – stopy plażowiczów. Wieczorem Antoś padł i zasnął nie wiedzieć kiedy i to bez mycia. Za to następnego dnia rano obudził się o 7, jak zwykle gdy szedł do przedszkola i nadrobił zaległości filmowe oglądając ulubiony film o Walianie pozwalając nam wyspać się „jak na wakacjach" czyli do syta. Syn przewidując taką sytuację zaopatrzył się w repertuar godny podziwu. Ja też załapałam się na kilka hitów kinowych i już wiem jak Kug – Fu Panda walczy i robi naleśniki – szybko!

Kolejny dzień był pod hasłem gry w piłkę z falami. Po piłce furorę zrobiła dmuchana różowa dłoń służąca wcześniej kibicom do machania na stadionie. Łapa była pontonem, rozbijała fale, służyła do bitwy w chlapanie, pozdrawiała przechodzące dziewczyny, które uśmiechały się do dowcipnie pozdrawiających je przystojniaków.
I jak weszli do wody we dwóch to wyszli we czworo, w towarzystwie sympatycznej mamy i jej córeczki. Ale nowa znajomość trwała do momentu wspólnej zabawy w piasku, gdy okazało się że terenówka i wiaderko są niepodzielne i nie są dobrem wspólnym.

Oni wypoczywali czynnie w wodzie, a ja godnie i wygodnie na leżaczku. Przy okazji zaobserwowałam innych ojców. „Jestem zmęczony! Baw się z kolegami. Nie ma? To idź do kuchni i sobie ukrój!". Albo: „No dobrze ale tylko 3 babki i 1 zamek. Siku? No to idź do wody"! Inni wogóle nie interesowali się swoją dziatwą dając ostentacyjnym chrapaniem sygnał, że są nie do ruszenia. Za to ich żony, matki ich dzieci, nie dość że całe towarzystwo zaprowiantowały, to potem ich smarowały kremem przeciwsłonecznym, karmiły, pilnowały w wodzie, zmieniały mokre kąpielówki, odpowiadały na wciąż zadawane pytania i interweniowały w niekończące się spory między młodymi osobnikami. Wypoczynek „jak ch...a"! No i są tacy jak mój

Syn, dla którego największą atrakcją był Antoś i poświęcał mu 200% czasu.

Antoś kocha zabawy zadaniowe, bo jak nie, to stwierdza „nuuda". Ja ripostuję, że inteligentny człowiek się nie nudzi, na co on odpowiada, że „i tak nuuuda".

Dlatego południami sytuację ratował, znajdujący się w city, zastępczy basen w formie kulek. To taki małpi gaj, z możliwością zwisania na czym się chce, gdzie się chce i skaknia bez opamiętania. Najpierw spacer sosnowym laskiem, później lody lub gofry, gra w cymbergaja i nareszcie do kulek, najlepiej jak najdłużej, bez znudzenia i do oporu. Co wieczór następował rytuał układania klocków lego spakowanego w firmowe czerwone wiaderko i dodatkowo jeszcze w dwie duże torby.

Jeden dzień przeznaczyliśmy dla odmiany na wyjazd do pobliskich miejscowości, bo i tak miało być chwilowe ochłodzenie. Przy okazji trafiliśmy na moment przeceny przecen odzieży sportowej w zaprzyjaźnionym 4F i odnowiliśmy garderobę oraz uzupełniliśmy zapasy.

Następnego dnia zmienił się prąd i woda już nie była taka ciepła. Ku ogromnej rozpaczy pełna była meduz, które mają zszarganą opinię bo mówi się, że rażą prądem. Nie pomogło tłumaczenie, że te z naszego Bałtyku nie mają takich właściwości. Dopiero po południu pomysłowa pani babcia zza parawanu obok zrobiła doświadczenie z wnukami swoimi i nie tylko. Meduzka w wodzie, w wiaderku posłużyła za tester i okazało się, że faktycznie nie szarpie.

Ale co się dzieci wcześniej naodgarniały łopatkami tych meduz w kierunku Szwecji to śmiechu było co nie miara. Syn stwierdził że wystawi za to fakturę z VAT-em tj. z pięcioma WAT - ami za wytworzony, w trakcie ratowania nabrzeża, prąd.

Zbliżała się 19 a plaża nie pustoszała. Było fajnie cieplutko, prawie jak we Włoszech. Brakowało tylko plażowych kawiarenek, salonów masażu tajskiego i dyskoteki. Zrekompensowało to trochę młode towarzystwo składające się z kilku rodzin z dziećmi które w rytm muzy techno bawiło się fajnie zarażając wszystkich rytmem i dobrym nastrojem. Po powrocie do domku pozostało nam zrobić posiłek „na winie" tj. z tego co się w lodówce pod rękę nawinie. No i powstała super śródziemnomorska obiado - kolacja w klimacie podobnym jak atmosfera na plaży.

W przeddzień wyjazdu obchodziliśmy urodziny Antosia. W wigilię urodzin dostał od Taty nowy zestaw klocków i cały wieczór trwało składanie sterowca. Tej nocy on prawie nie spał czekając na ranek i dokończenie dzieła. Potem przyjechały Bunia Uleczka i Cioteczka Iwoneczka (moja mama i siostra) i ruszyliśmy „w miacho". Antoś oczywiście - na kulki, a my oczywiście - na bardzo niezdrowe, ale bardzo smaczne smażone rybki z frytkami i surówką ze świeżutkiej kapustki. O, jakie... niezdrowe! O, a jakie.... pyszne! Potem „dmuchanie urodzinowego torcika", koniecznie czekoladowego. I dostań tu taki nad morzem, ale daliśmy radę. I na koniec pyyyszne lody. Aż szkoda było wyjeżdżać i wracać do szarej rzeczywistości. Wymęczony intensywnym wypoczywaniem, tym razem, Antoś grzecznie spał i nie pytał jak zwykle, co chwila „Daleko jeszcze" niczym osioł - przyjaciel Shrecka!

Antoś skończył 6 lat i w tym roku rozpoczął naukę w zerówce. Teraz jest na etapie literowania wyrazów. Chcąc mu pomóc maszerujemy tak, że jeden krok to jedna litera w wyrazie. Pomysłowo i działa.

A propo`s dobrych pomysłów, nie tak dawno bo podczas ferii zimowych w ramach czytających rodzin chłopaki wzięli udział w konkursie na ilustrację dowolnie wybranej książki. Wypożyczyli historię Atlantydy i zdobyli nagrodę. Pomysł był przedni, bo przedstawili wyspę w trzech fazach: przed, w trakcie i po katakliźmie. Na zielonej kartce – pokazali wyspę jako oazę szczęśliwości, na czerwonej – w trakcie pożogi oraz na niebieskiej jak została zalana wodą. Ja jako ich asystent ze swojej strony dbałam o kulinaria i ostrzyłam kredki. A jak, że nagrodą był masaż, to skorzystałam ze świetnego zabiegu relaksacyjnego

W poniedziałki, po przedszkolu mamy swój czas, tylko dla siebie, od wyjścia z przedszkola do wieczora. Odbieram go po pracy i jedziemy „do mnie".

Idąc do autobusu przechodzimy po świeżo remontowanej drodze (oczywiście 3 razy dłużej niż planowano) i bawimy się w inspektorów nadzoru budowlanego dla trwających jeszcze prac.

Analizujemy układanie chodników z kostek o różnych kształtach i kolorach, wykonywanie studzienek, przejść dla pieszych, murków i zakładanie trawników.

Antoś po stwierdzeniu, że jeszcze coś wystaje (bo nie obniżono nakrywy studzienki hydrantu i wygląda to jak komin na dachu) podszedł do pracującego tam pana brukarza i jednym tchem stwierdził bardzo przejęty : proszępanatamjeszc zecośbardzowystajezchodnikainiemogęprzejść! Rośnie inżynier!

Wczoraj nie pytany stwierdził ku mojej ogromnej radości „Babcia jesteś super bo tylko ty potrafisz upiec takiego dobrego piernika".
I tylko to powstrzymuje mnie od tego aby płomiennie zakończyć tę nierówną walkę o byt i miejsce na ziemi, bo kto upiecze Antosiowi jego ulubionego piernika.

Zaobserwowała i opisała Małgorzata Kłosowska
Korekta - Urszula Olszewska - 11.11.2017r.

• • • • • • • • •

Nauka jest najlepszą drogą do tego

aby ducha uczynić heroicznym.

Giordano Bruno

<u>Podziękowanie dla Mamusi</u>

Dom i rodzina to miłość matczyna
Jej osoba to symbol dobra i przyjemności,
bezpieczeństwa, ciepła i beztroski.
Do końca życia nie zapomnę wyrazu
Jej cudnych niebieskich oczu oraz
bijącej z nich troski, cierpliwości,
łagodności i bezwarunkowej miłości.
Nie musiałam zdobywać tej miłości,
nie liczyła też na wzajemności.
Po prostu była wzorem doskonałości.
Nikt nie ofiarował mi tyle czułości
i nie potrafi kochać do nieskończoności,
bez żadnej zasługi – po prostu za nic…
Dziękuję kochanej Mamusi za wszystko
co najpiękniejsze na świecie -
za niezapomniane chwile
radości i słodkości.
Nadal brakuje mi tej niezwykłej czułości,
wciąż słyszę Jej ciepły głos i słowa:
„KOCHANA DZIECINKO"…
Chciałabym rzucić się na Jej ramiona
i tak pozostać chociaż przez chwilę,
lecz nie ma takiej możliwości…
Jestem przecież owocem Jej miłości.
Czasami widzę Jej zatroskane oblicze,
więc składam Jej kosz najpiękniejszych
życzeń, kwiatów i cudowności.
Nawet śmieć nie pokonała
naszej wielkiej miłości.
Wszystkie moje nadzieje i troski
przesyłam w Jej kruche dłonie – prosząc,
aby każdy dzień życia bez Niej
był bardziej boski…

Wiktoria

Szczecin, 17.05.2017r.

DZIESIĘĆ WSKAZÓWEK

POMAGAJĄCYCH ZACHOWAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE.

Maria Kotuła-Konarska

1. Zaakceptuj siebie

Wielu psychologów w swoich książkach psychologicznych podkreśla potrzebę „pokochania siebie". To dobry pomysł, bowiem poważna niechęć do własnej osoby często wiąże się ze skrajnym poczuciem winy, wstydu, depresją. Nigdy nie należy lekceważyć wiary we własne umiejętności i wysokiej oceny własnej wyjątkowości".

„Zbyt często jednak prowadzimy życie pod dyktando innych, o których akceptację zabiegamy. Lubienie siebie stanowi główny składnik motywacji pozytywnych emocji a także często pomaga nam w akceptowaniu innych".

2. Staraj się zwyciężyć, ucz się odpuszczać

Wszyscy stajemy przed wyzwaniami i trudnościami. Umiejętność radzenia sobie z takimi przeszkodami jest bardzo istotna dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego. Każdy z nas posiada różne umiejętności i techniki pomagające walczyć ze stresem i przeszkodami. Najlepszą zasadą walki z trudnościami jest aktywne stawianie im czoła w sytuacjach, nad którymi mamy, choć trochę kontroli i stosowanie technik pasywnych gdy takiej kontroli nie mamy. Akceptowanie rzeczywistości, której nie da się zmienić jest dobrym przykładem pasywnych sposobów radzenia sobie z problemami. Innym wyjściem może być wybaczenie. W sytuacjach, w których mamy kontrolę konsekwentne działanie prowadzi do osiągnięcia lepszych wyników i utrzymania dobrego stanu psychicznego.

3. Zostawaj w kontakcie i dbaj o związki

„Czasami mamy wrażenie, że jesteśmy coraz bardziej samotni. Każdy pędzi zamknięty w swoim samochodzie, odcięty od innych i zajęty własnym sprawami. „Słyszymy często, że nie mają wcale czasu dla rodziny i przyjaciół". Rada: znajdź ten czas. Pomimo wielu niedogodności dobrze jest starać się pozostawać blisko ludzi dla nas ważnych. Poczucie wsparcia i więzi emocjonalnej jest tak samo ważne jak zwykła bliskość lub nawet bardziej istotne. Potrzebujemy intymnych związków by mieć, na kogo liczyć w trudnych chwilach. Potrzebujemy godnych zaufania partnerów podzielających nasze poglądy i szanujących nasze opinie. Ćwicz - przebaczanie, bądź osobą tolerancyjną, komunikuj się uczciwie, wyrażaj siebie, znajdź równowagę miedzy zależnością i niezależnością, działaj odpowiedzialnie oraz szanuj wartości, myśli, uczucia i pragnienia innych".

4. Dąż do wolności i determinacji

„Kiedy jesteśmy sobie sterem, żeglarzem i okrętem, czujemy większe zainteresowanie życiem, jesteśmy nim bardziej zafascynowani oraz pewniejsi siebie. Poczucie kontroli nad własnym życiem i możliwość samodzielnego decydowania o sobie są bardzo ważne dla zdrowia psychicznego. Kiedy przebywamy wśród ludzi, którzy nas kontrolują, karzą i dominują nad nami, nasze poczucie wartości i wolności zanika. Adaptacja nie musi jednak oznaczać całkowitej rezygnacji z naszych planów pod warunkiem, że choć trochę zgadzamy się

z tym do czego przychodzi się nam adaptować. Rzadko, jeżeli w ogóle wychodzimy dobrze na całkowitym sprzeciwianiu się nakazom".

5. Znajdź swój cel i pracuj nad jego osiągnięciem

Poczucie bezsensu życia jest znakiem rozpoznawczym depresji. Każdy z nas powinien mieć cele. Czasami mogą jednak być zbyt wygórowane, więc jedyne, co dostaniemy to rozczarowanie. To może zniechęcić do wyznaczania kolejnych celów. Dlatego dobrze jest wymyślać cele realne.

6. Znajdź nadzieję i utrzymuj wiarę

Badania wykazują, że głęboka wiara religijna w przypadku straty, choroby i zaburzeń psychicznych może pomagać. Gdy wszystko widzimy w czarnych barwach, dobrze jest mieć nadzieję i optymistycznie patrzeć w przyszłość. Warto wierzyć, że osiągniemy swoje cele. Posiadanie pozytywnego spojrzenia pomaga nam przełamać lęk i utrzymać motywację. Takie zachwianie oceny, często nazywa się „patrzeniem przez różowe okulary". Pesymiści mogą uważać, że ich podejście jest bardziej realistyczne, ale odrobina optymistycznej iluzji nigdy nie zawadzi.

7. Podawaj pomocną dłoń

„Wszyscy stajemy przed wyzwaniami w życiu. Kiedy zaś pomagamy innym, czasami czujemy siłę pomagającą nam przezwyciężyć własne problemy a dodatkowo nawiązujemy dobre kontakty społeczne. Zachowanie takie sprzyja pomagającym i otrzymującym pomoc"

8. Odkryj przepływ

„Przepływ oznacza uczucie pełnego zaangażowania, zatopienia i koncentracji na działaniu bądź doświadczeniu. Szczęśliwe życie wymaga takiego opanowania i wzmacniania naszych doświadczeń, abyśmy byli w stanie skutecznie działać, jednocześnie czerpiąc przyjemność z samego faktu działania"

„„Jeżeli myślisz o odpoczynku podczas zamiatania, nie doświadczasz życia takim jakie jest. Kiedy zamiatasz, zamiataj. Kiedy odpoczywasz, odpoczywaj. Znajdź przepływ" - Mądrości buddyjskie

9. Ciesz się pięknem

„ Zdolność doceniania piękna nosi nazwę estetyki. W świecie jest dużo rzeczy brzydkich i złych. Otaczają nas wojny, choroby, przemoc i brzydota. Przygnębiające prawda? Zdolność doceniania tego, co jest piękne pomaga przeżyć w tym nieciekawym świecie. Doświadczenie piękna ma charakter osobisty i nikt nie może zdefiniować go za nas. Możemy widzieć piękno w znanym obrazie lub w słońcu przebijającym przez chmury".

10. Nie obawiaj się zmian i zachowaj elastyczność

„Gdy jesteśmy uparci, możemy odczuwać opór i napięcie, próbując przeforsować nasze stanowisko. Kiedy zaś jesteśmy elastyczni i możemy naprawić błędne zachowanie, jesteśmy w stanie lepiej dostosowywać się do zmieniających się warunków. Zmiana wymaga odwagi, ale jest konieczna dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Mówisz, że starego psa nie da się nauczyć nowych sztuczek? Ale przecież nie mówimy o psach!"

Maria Kotuła Konarska
Praktyczne porady na podstawie książki „Psychologia dla Bystrzaków – dr Adam Cash

• • • • • • • • •

Nie ma nic bardziej nieznośnego jak

głupiec któremu się powodzi.

Cyceron

„NOWOCZESNE LECZENIE RAKA PIERSI"

OPRACOWAŁ JAROSŁAW GOŚLIŃSKI,
REDAKTOR NACZELNY ZWROTNIKA RAKA - OPUBLIKOWANE 10 PAŹ 2017
ZOBACZ WIĘCEJ NA: HTTPS://WWW.ZWROTNIKRAKA.PL/NOWOCZESNE-LECZENIE-RAKA-PIERSI/

W ostatnich latach obserwujemy dynamiczny przyrost wiedzy, rozwój diagnostyki oraz nowych opcji terapeutycznych dotyczących raka piersi. Zdaniem ekspertów – już tylko specjalistyczne ośrodki są w stanie zapewnić pacjentom z rakiem piersi właściwe rozpoznanie i optymalne leczenie. Zgodnie z wytycznymi Europejskiego Towarzystwa Specjalistów Raka Piersi (EUSOMA) kompleksowa opieka nad chorymi powinna odbywać się w ramach profilowanych ośrodków, które dysponują zespołem doświadczonych specjalistów różnych dziedzin. W tym celu powstają certyfikowane, specjalistyczne i wielodyscyplinarne placówki określane mianem Breast Cancer Unit, w których leczy się rocznie przynajmniej 150 chorych ze złośliwym nowotworem piersi. Obecnie trwają próby utworzenia sieci wspomnianych placówek również w naszym kraju. W Polsce jako pierwsze spełniło wymagania Zachodniopomorskie Centrum Onkologii w Szczecinie.

We współczesnej onkologii stosuje się coraz częściej tzw. wielodyscyplinarne leczenie skojarzone, które uwzględnia się metody leczenia miejscowego (chirurgia i napromienianie) i systemowego (chemioterapia, hormonoterapia, terapia celowana molekularnie). W przypadku raka piersi wybór odpowiedniego leczenia zależy od stopnia zaawansowania klinicznego, obecności przerzutów, typu histologicznego, wyników badań molekularnych i wieku pacjentki. Dlatego trudne decyzje dotyczące planu leczenia powinny być podejmowane przy czynnym udziale i zgodzie chorej, po udzieleniu jej pełnych informacji oraz przedstawieniu wszystkich możliwych opcji terapeutycznych.

Ogólnie, wybór pierwotnego leczenia chorych na raka piersi zależy przede wszystkim od stopnia klinicznego zaawansowana choroby. Określenie właściwej sekwencji leczenia jest możliwe po uzyskaniu histopatologicznego rozpoznania, ustaleniu czynników prognostycznych i predykcyjnych. Szczegółowe wskazania do poszczególnych metod leczenia i ich sekwencji pozostają jednak przedmiotem dyskusji i badań. Każdy ośrodek specjalistyczny dobiera swoje metody postępowania oparte na własnym doświadczeniu, wyposażeniu placówki czy dostępie do nowych terapii. W tym kontekście istotne jest, aby pacjent trafił do ośrodka o dużym doświadczeniu i dysponującym wielodyscyplinarnym zespołem specjalistów

LECZENIE RAKA PIERSI – CHIRURGIA ONKOLOGICZNA

Podstawową metodą leczenia chorych na raka piersi jest leczenie chirurgiczne. W postępowaniu chirurgicznym nastąpił duży postęp poprzez wprowadzenie leczenia oszczędzającego bez konieczności usuwania całego sutka oraz dzięki wprowadzeniu różnych metod chirurgii odtwórczej. W ciągu ostatnich dekad operacyjne leczenie raka piersi istotnie ewoluowało w kierunku zmniejszenia agresywności. W terapii pierwotnego ogniska amputację piersi zastąpił zabieg oszczędzający, a w odniesieniu do pachowych węzłów chłonnych w miejsce rutynowej limfadenektomii wykonuje się biopsję węzła wartowniczego. Współczesne leczenie operacyjne jest mniej agre-

sywne niż w przeszłości, a dzięki zastosowaniu technik chirurgii onkoplastycznej możliwe jest zachowanie lub odtworzenie piersi, a przez to – poprawa jakości życia pacjentek. Postępowanie chirurgiczne jest główną i nieodzowną metodą leczenia raka piersi – w szczególności wczesnego stadium. W chirurgii nowotworów piersi wyróżnia się zabiegi diagnostyczne, lecznicze, paliatywne i rekonstrukcyjne.

Proces leczenia często rozpoczyna się od małego zabiegu chirurgicznego, mającego na celu pobranie do badania histopatologicznego odpowiedniego materiału tkankowego i ustalenie optymalnej metody leczenia. Kiedy guz w piersi jest mniejszy niż 3 cm w swoim największym wymiarze, a węzły chłonne pachowe są niewyczuwalne lub wyczuwalne jako pojedyncze i ruchome, możliwe jest przeprowadzenie operacji bez konieczności amputacji piersi – jest to tzw. leczenie oszczędzające. Składa się ona z dwóch etapów: ograniczonego zabiegu chirurgicznego oraz napromieniania. Zabieg polega na usunięciu guza nowotworowego z odpowiednim marginesem zdrowych tkanek. W przypadku operacji radykalnych stosuje się najczęściej tzw. amputację prostą, które polega na usunięciu piersi z powięzią mięśnia piersiowego większego lub amputację podskórną – jest to forma amputacji prostej, polegająca na usunięciu tkanki gruczołowej z pozostawieniem skóry, otoczki brodawki i samej brodawki. Ta forma zabiegu jest przygotowaniem do operacji odtwórczej. Zabiegi rekonstrukcyjne piersi są istotnym elementem leczenia kobiet z rakiem piersi. Jedynym przeciwwskazaniem do zabiegu odtwórczego jest potwierdzone uogólnienie procesu nowotworowego. Zabiegi rekonstrukcyjne przeprowadza się w trybie odroczonym lub natychmiastowym (bezpośrednio po mastektomii).

RADIOTERAPIA RAKA PIERSI

Leczenie raka piersi promieniami stosuje się od blisko 100 lat. Radioterapia, obok chirurgii onkologicznej i leczenia systemowego należy do podstawowych metod leczenia raka piersi. Znajduje ona zastosowanie na wszystkich etapach leczenia tego nowotworu, począwszy od postaci przedinwazyjnych (jako stały element leczenia oszczędzającego pierś), aż do paliatywnego napromieniania przerzutów odległych. Napromienianie zastosowane jako leczenie uzupełniające po leczeniu operacyjnym zmniejsza częstość nawrotów miejscowych oraz wpływa na poprawę przeżycia chorych. Natomiast u pacjentów leczonych radykalnie, radioterapia stosowana jest, gdy istnieją cechy świadczące o dużym ryzyku wystąpienia nawrotu miejscowego choroby oraz przy obecności przerzutów w węzłach chłonnych pachowych. Warto podkreślić, że postęp techniczny przyczynił się do zwiększenia skuteczności radioterapii oraz zwiększył bezpieczeństwo jej stosowania.

OKOŁOOPERACYJNE LECZENIE SYSTEMOWE RAKA PIERSI

Pod pojęciem okołooperacyjnego leczenia systemowego należy rozumieć stosowanie farmakoterapii u chorych na raka piersi, u których przeprowadzane jest leczenie o założeniu radykalnym. W większości przypadków inwazyjnego raka piersi sam zabieg operacyjny nie jest postępowaniem wystarczającym – w celu maksymalnej poprawy rokowania konieczne jest zastosowanie leczenia systemowego, a w niektórych przypadkach dodatkowo radioterapii. W przypadku leczenia systemowego uzupełniającego, celem postępowania jest zniszczenie mikroprzerzutów, które potencjalnie mogą być obecne już w chwili rozpoznania nowotworu. Uzupełniające leczenie systemowe raka piersi jest elementem wielodyscyplinarnego postępowania i może być stosowane u chorych przed lub po zabiegu operacyjnym. U pacjentów we wczesnych stadiach zaawansowania częściej stosuje się leczenie systemowe pooperacyjne, bowiem jest ono oparte na pełnej ocenie histopatologicznej usuniętego ogniska pierwotnego i pachowych węzłów chłonnych. Wskazuje się, że pooperacyjne leczenie systemowe powinno być wprowadzone w ciągu 3-4 tygodni od zabiegu operacyjnego, ponieważ nadmierne odroczenie leczenia może zmniejszyć jego skuteczność. Przedoperacyjne leczenie systemowe stosuje się natomiast głównie w przypadku większych guzów

ZACZAROWANA NIEDZIELA

Świt błyszczący
Jak diament
Mgła rozkłada ramiona
Uwalniając z nich
Promienie słońca
Spoglądam przez okno
I odkrywam nowy
Piękny dzień
Nasz kotek
Leniwie napina grzbiet
Czeka na słońce
Które przychodzi
Do niego na parapet okna
Pachną pomarańcze
Nieodłączny zapach marzeń
Do którego dołączy za moment
Zapach porannej kawy
Budzę się do życia
W niedzielny poranek
Kocham
Te zaczarowane chwile
Domowego życia

NIEDZIELA
poranek ostatni lipcowy

Joanna Żurawska Flemming

piersi, w których nie można wykonać niezwłocznego oszczędzającego zabiegu chirurgicznego. Do farmakologicznych (systemowych) metod leczenia raka piersi stosowanych w uzupełnieniu zabiegu operacyjnego należą: hormonoterapia, chemoterapia oraz terapia celowana molekularnie:

Horomonoterapia- W zdecydowanej większości przypadków rak piersi jest nowotworem hormonozależnym, którego wzrost i progresja jest uwarunkowana pobudzeniem receptorów estrogenowych i progesteronowych przez odpowiednie hormony. Decyzja o wdrożeniu hormonoterapii u chorych na nowotwór piersi jest uwarunkowana wykazaniem obecności receptorów estrogenowych w komórkach raka. Celem hormonalnego leczenia chorych na raka piersi jest wyeliminowanie pobudzającego wpływu estrogenów na wzrost komórek nowotworowych. U kobiet przed menopauzą stosowane są najczęściej tamoksifen i/lub analogii gonadoliberyny, a u kobiet po menopauzie tamoksifen lub inhibitory aromatazy.

CHEMIOTERAPIA

Wskazaniem do uzupełniającej chemioterapii są przede wszystkim raki „potrójnie ujemne", czyli bez ekspresji zarówno receptorów hormonalnych, jak i HER2. Chemioterapię stosuje się również rutynowo w skojarzeniu z trastuzumabem u większości chorych z cechą HER2. Chemioterapię (oprócz leczenia hormonalnego) należy rozważyć w przypadku raków o ograniczonej hormonowrażliwości (niski stopień ekspresji receptorów hormonalnych). Zarówno w leczeniu przedoperacyjnym, jak i chemioterapii pooperacyjnej stosuje się zwykle dwu- lub trzylekowe schematy leczenia oparte na antracyklinach. Terapia celowana molekularnie Już od lat 90. ubiegłego wieku znane było negatywne znaczenie prognostyczne nadekspresji białka HER-2 na powierzchni komórek raka piersi. Białko to jest receptorem błonowym należącym do rodziny receptorów naskórkowego czynnika wzrostu. U chorych na raka piersi z nadmierną ekspresją białka HER-2, stwierdzoną w badaniu immunohistochemicznym, lub amplifikacją genu HER-2 potwierdzoną badaniem hybrydyzacji fluorescencyjnej in situ istnieją wskazania do zastosowania

terapii celowanej raka w postaci trastuzumabu. Dzięki wprowadzeniu do leczenia trastuzumabu – przeciwciała monoklonalnego blokującego funkcję receptora HER2, udało się znamiennie poprawić rokowanie chorych na HER-2 dodatniego raka piersi. Amplifikacja HER-2 jest obserwowana u około 20% chorych z rakiem sutka. Niestety, nie wszystkie pacjentki ze stwierdzoną w komórkach nowotworowych guza amplifikacją HER-2 odpowiadają na leczenie trastuzumabem. Dodatkowo, guzy przerzutowe, które w początkowym okresie reagowały na tę terapię nabierają oporności na leczenie. W związku z tym konieczne jest stosowanie terapii z wykorzystaniem więcej niż jednego leku. W ostatnim czasie udokumentowano istotne wydłużenie czasu całkowitego przeżycia chorych na zaawansowanego, HER-2-dodatniego raka piersi leczonych pertuzumabem (przeciwciało hamujące dimeryzację receptorów HER-2), trastuzumabem i docetakselem.

• • • • • • • • •

Można się wiele się nauczyć od ludzi,
którzy patrzą na świat inaczej niż my.

Anthony De Mello

<u>Zastanawiam się….</u>

Natura maluje piękna czerwienią
Liście klonu w moim ogrodzie,
Igły sosny w ciemną zieleń,
Owoce ciemnozielonych cisów
W koralowe kulki.
Zastanawiam się kiedy to robi…
Nocą, gdy jest ciemno i nic nie widać,
Czy o wschodzie słońca?
Czy może maluje je w południe
Ostatkiem ciepła jesienne słońce?
Zastanawiam się jak długo
Te piękne barwy będą cieszyły
I urozmaicały coraz krótsze jesienne dni.
Zastanawiam się jakimi kolorami
Umaluje mój ogród zima.
Lecz póki co cieszę oczy
Barwami radości i spokoju.
„Pamiętajmy o ogrodach
Przecież stamtąd przyszliśmy".

Marta Małkowska

Listopad 2017

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 wyzwalać 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, przeciwobrzękowych 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 podskórną.
- 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 kąpieli, okładów i intensywnego opalania się (nie przekraczać temperatury 34 – 38°C)
- -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 odprężająco, przeciwbólowo, przeciwobrzękowo.
3. Ćwiczenia oddechowe klatki piersiowej mają oddziaływanie „ssące" na naczynia żylne i chłonne. Ćwiczenia oddechowe torem brzusznym 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 miedzy 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 żylnej)
6. masowanie należy zacząć od miejsc położonych bliżej tułowia i przesuwać 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 okolicę 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 brzusznym 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

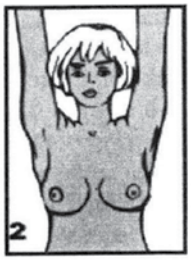
Kierunki przepychania chłonki:
Strona boczna ręki – do węzłów nadobojczykowych lub w kierunku łopatki
Strona przednia ręki – do drugiej pachy lub do węzłów nadobojczykowych
Strona przyśrodkowa i tylna – omijając pachę przez tułów, w dół do węzłów pachwinowych
Bark - Głaskanie - od tyłu – w kierunku łopatki z przodu – do węzłów nadobojczykowych.
Ramię - od łokcia w górę. Techniki – głaskanie (ruchami okrężnymi), wyciskanie (ruchem obrączkowym), 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.

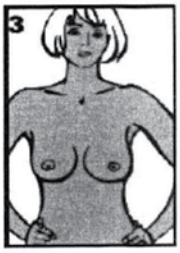
Techniki:
1. **głaskanie** - wykonujemy całą dłonią, bez ucisku, lekko przesuwając w kierunku do środka ciała. **Wyjątek!** W obrębie samej dłoni głaskanie z lekkim uciskiem.
2. **wyciskanie** - chwytem obrączkowym - chwytamy rękę tak, aby kciuk obejmował okolicę ręki z jednej strony, a pozostałe palce 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 obrączkowy (jak wyżej) - ugniatamy ruchem pulsacyjnym.

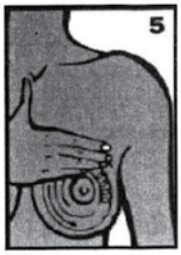
Opracowanie:
mgr fizjoterapii Mirosława Szymańska

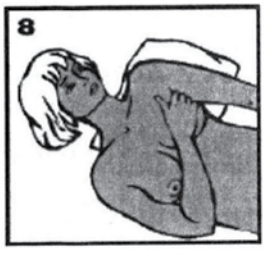
Piśmiennictwo:
Fizjoterapia w onkologii. Red. M. Woźniewski. Wyd. PZWL, Warszawa 2012.

• • • • • • • • •









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.

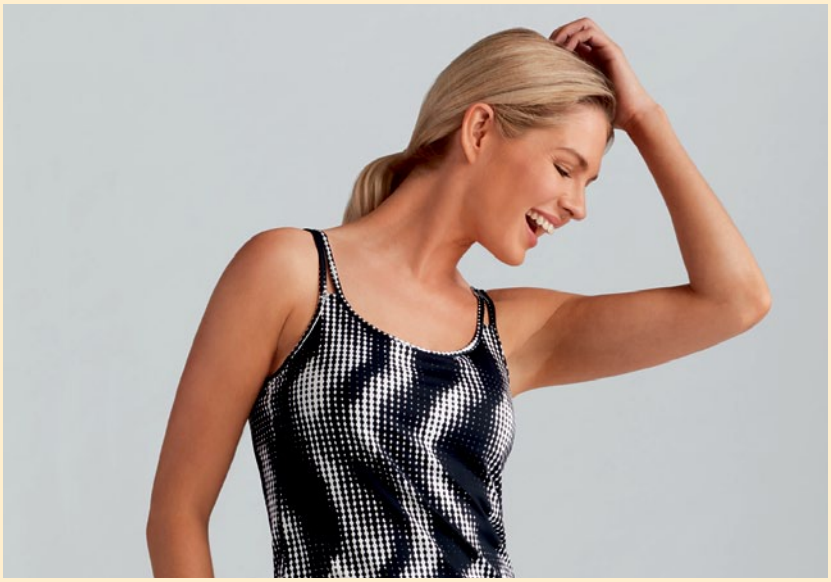
4. Unieś prawą rękę, zegnij ją w łokciu i załóż za głowę, tak by dłoń leżała na szyi. W tej pozycji obmacaj dokładnie lewą ręką prawą pierś. Zwróć uwagę na wszystkie zgrubienia i nierówności. To samo zrób z lewą piersią, zakładając za głowę lewą rękę.

5. Ułóż płasko palce i lekko naciskając zataczaj nimi na piersi koła. Zacznij 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.

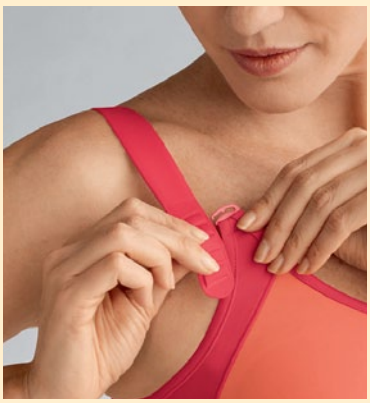
7. Połóż się na wznak, wkładając pod prawy bark poduszkę lub złożony ręcznik. Prawą rękę zegnij w łokciu i włóż pod głowę. Badaj prawą pierś lewą ręką, tak samo, jak w pozycji stojącej: zataczając palcami coraz mniejsze koła. Potem tak samo zbadaj lewą pierś.

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 lewę pachę.



ZAWSZE DLA CIEBIE

Stworzyliśmy wygodne i uwodzicielsko kobiece kolekcje, by wspierać Was w codziennym życiu. Bielizna z kieszonkami, koszule nocne, koronkowe piżamy, turbany, stroje sportowe czy stroje wypoczynkowe, wszystkie nasze kolekcje łączą modny wygląd, dopasowanie oraz komfort na cały dzień.



W OFERCIE AMOENA PONADTO ZNAJDUJĄ SIĘ PRODUKTY I AKCESORIA POOPERACYJNE, PIELĘGNACYJNE ORAZ WYRÓWNUJĄCE SYMETRIĘ PIERSI:

- protezy piersi, które w wyglądzie i dotyku naśladują naturalną pierś
- protezy częściowe czyli nakładki uzupełniające dla dyskretnego rozwiązania problemu z asymetrią piersi
- specjalna bielizna i protezy wspomagające proces gojenia po operacji
- samoprzylepne brodawki, proteza wypoczynkowa i pływacka, zaślepki i folie ochronne do protez oraz kosmetyki do pielęgnacji skóry dla użytkowniczek protez.

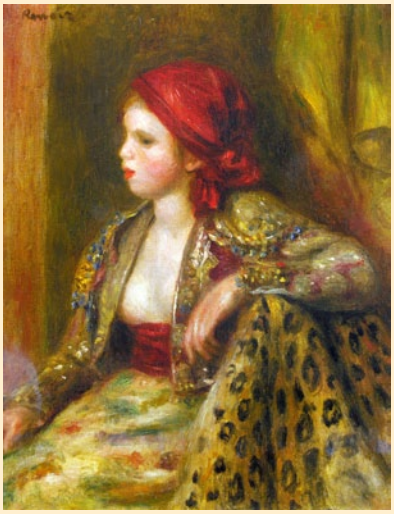
LISTA SKLEPÓW Z PRODUKTAMI AMOENA DOSTĘPNA NA STRONIE **AMOENA.PL/SKLEPY**

amoenapolska

amoena

Amoena jest zarejestrowanym znakiem towarowym stanowiącym własność Amoena Medizin-Orthopädie-Technik GmbH.
© 09/2017 Wszelkie prawa zastrzeżone przez Amoena Polska Sp. z o.o., 02-791 Warszawa, Polska

Auguste Renoir



Odaliska w ciżemkach

Nad wodą (ok. 1880)

BIULETYN INFORMACYJNY

STOWARZYSZENIE AMAZONEK "AGATA"

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

Redaktor:
Joanna Łukomska

Zespół redakcyjny:
Ryszarda Łapko
Joanna Żurawska Flemming
Urszula Olszewska
Marta Małkowska

Loża teatralna

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.

Pomorze Zachodnie

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

StowarzyszenieAmazonek "AGATA"
założone w 1993r.

AGATA SZCZECIN

numer konta:

Bank Pekao SA
61 1240 3813 1111 0010 6730 1415

KRS 0000006292