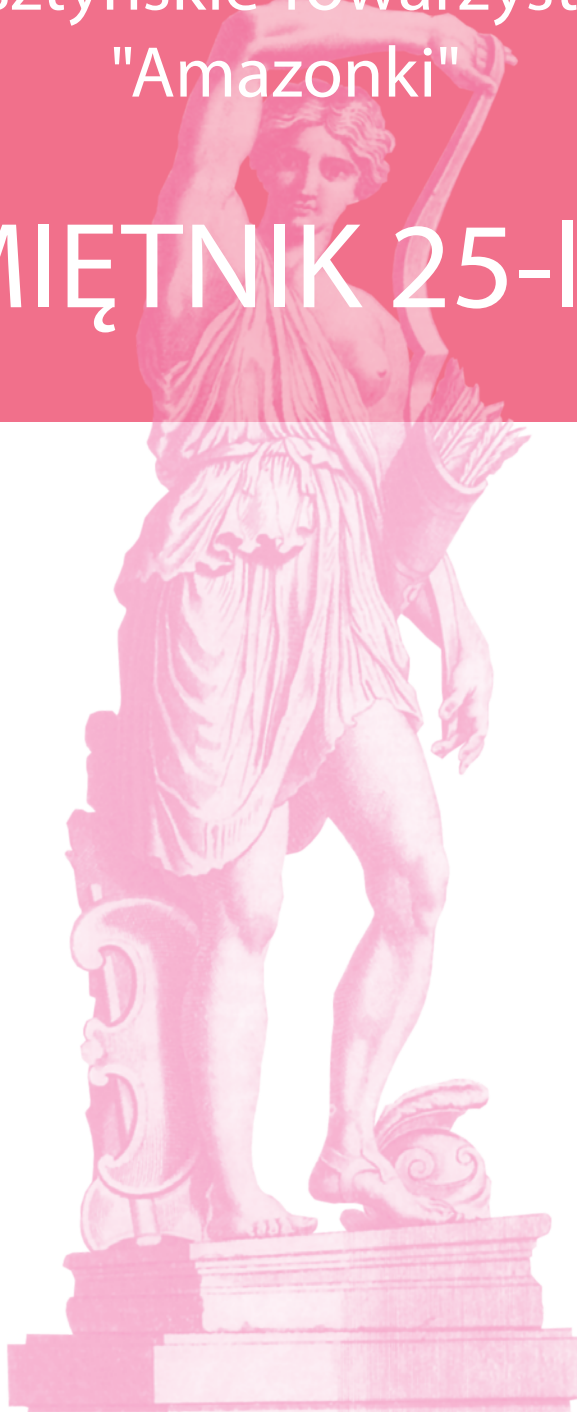


Olsztyńskie Towarzystwo
"Amazonki"

PAMIĘTNIK 25-lecia



OLSZTYN, 2017

Wydawca:
Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”



Redakcja i opracowanie:
Marianna Kunikowska, Zofia Ludmiła Zuba, Danuta Brzostowska

Opracowanie:
PROJEKTGRAF Bogusław Brzostowski

Patronat Honorowy
obchodów 25-lacia Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”:

Piotr Grzymowicz - Prezydent Miasta Olsztyna



Lidia Staroń – senator RP

Sponsorzy
obchodów 25-lacia Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”:



amoena



JUTRZENKA DOBRE MIASTO Sp. z o.o.

KRAKSA s.c.



25-LECIE

OLSZTYŃSKIEGO TOWARZYSTWA

„AMAZONKI”

OLSZTYN, 2017

*„Na miły Bóg, życie nie tylko jest, by brać,
życie nie po to, by beczynnie trwać,
i żeby żyć, siebie samego trzeba dać”*

Stanisław Sojka

Szanowni Państwo.

W Biuletynie wydanym z okazji XXV rocznicy powstania Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki” chcemy pokazać, – kiedy i dlaczego powstało nasze Stowarzyszenie. Ideę powołania Stowarzyszenia do Olsztyna przywiozła z Warszawy nasza Śp. koleżanka Danuta Śleszyńska, która podczas rehabilitacji w Centrum Onkologii, w Warszawie spotkała działającą tam Amazonki.

Przychylność dr. Stanisława Niepsuja ówczesnego dyrektora Szpitala, który zechciał gościć u siebie w domu dr Krystynę Mikę z Zakładu Rehabilitacji Centrum Onkologii, zapoznał się z ideą ruchu Amazonek i stwierdził, iż jest to dobra sprawa. Udostępnił salę do spotkań i możliwość ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz wyznaczył rehabilitantkę Dorotę Dziechcińską, która notabene ćwiczy z Amazonkami do dzisiaj. Amazonki, które działają w Stowarzyszeniu od początku powstania, doktora Stanisława Niepsuja nazywają „Ojcem Chrzestnym”.

W listopadzie 1992 roku zebrał się Komitet Założycielski, a jesienią 1992 roku zostało zarejestrowane Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”.

W latach 70 XX wieku kobieta chora na raka piersi pełniła rolę ofiary, noszącej stygmat śmiertelnej choroby, miała poczucie wyobcowania. Powstawanie Stowarzyszeń Amazonek w Polsce powoli zmieniało świadomość kobiet, w dzisiejszych czasach większość Amazonek głośno mówi o swojej chorobie. Ideą działalności Amazonek jest szeroko rozumiana pomoc osobom dotkniętym rakiem piersi oraz profilaktyka raka piersi. Diagnoza – rak piersi powoduje, mimo wszystko, szok w psychice człowieka. Najczęściej towarzyszy jej strach i pytanie, – co będzie dalej? Wtedy przychodzi na oddział chirurgii onkologicznej Ochotniczka – Wolontariuszka, która przeszła taką samą drogę, kilka lub kilkanaście lat wcześniej, żeby dać świadectwo, że można żyć wiele lat po leczeniu, pełnią życia.

W Biuletynie przedstawiamy pokrótce najważniejsze osiągnięcia, które udało się nam osiągnąć dzięki działalności członków kolejnych Zarządów, przychylności organów samorządowych, państwowych, przedsiębiorstw oraz ludziom dobrej woli. Na podkreślenie zasługuje fakt, że od początku wszyscy członkowie Zarządów działają charytatywnie.

16 lutego 1993 r. OTA było jednym z 14 Klubów Amazonek, które wzięły udział w zebnaniu założycielskim Federacji Polskich Klubów Kobiet po Mastektomii „Amazonki” utworzonej przy Polskim Komitecie Zwalczenia Raka w Warszawie, aktualnie Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”.

To dzięki współpracy z Federacją zostały przeszkolone pierwsze „Ochotniczki”, to Federacja dawała wskazówki raczkującym Klubom w Polsce jak zdobywać fundusze i współpracować z samorządami lokalnymi.

Federacja wspiera zrzeszone Kluby wydając poradnik „Rehabilitacja kobiet leczonych z powodu raka piersi” autorstwa dr Hanny Tchórzewskiej, biuletyn „Nasze Życie” i inne poradniki oraz płyty relaksacyjne oraz organizuje szkolenia i warsztaty.

OTA współpracuje również od wielu lat z Warmińsko – Mazurskim Sejmikiem Osób Niepełnosprawnych współuczestnicząc we wszelkiego rodzaju szkoleniach, akcjach organizowanych przez Sejmik, a członkinie OTA mają też swój udział w Zarządach WMSON.

W Biuletynie kolejno chcemy pokazać nasze Ochotniczki odwiedzające oddziały chirurgii onkologicznej, pracę na rzecz profilaktyki raka piersi, ćwiczenia rehabilitacyjne dla osób dotkniętych rakiem piersi, współpracę z innymi organizacjami pozarządowymi w naszym mieście, spotkania comiesięczne i oplatkowo noworoczne, a także coś dla ducha, a więc pielgrzymki ogólnopolskie Amazonek na Jasną Górę, oraz wycieczki krajoznawcze krajowe i zagraniczne.

Prezes OTA

Małgorzata Skubikowska



Szanowne Moje – Nasze Jubilatki!

Moje pokolenie lekarskie w trakcie sześcioletnich studiów niewiele dowiedziało się o stanach psychiki chorego, o jego potrzebach duchowych. Życie codzienne, stałe kontakty z chorymi i zgłaszane przez nich problemy uczyniły nas samoukami. „Dorastając” zawodowo, siłą rzeczy w procesy leczenia metodami swoich specjalności włączyliśmy te nabyte doświadczenia.

Świadom tego, że psychika w leczeniu jest elementem współistotnym, umożliwiłem dostęp zdrowym do chorych (oddział otwarty) do wspólnotowego przeżywania nieszczęścia.

Jakże szczęśliwym zbiegiem okoliczności okazał się fakt, że na mojej drodze 25 lat temu stanęły dwie misjonarki dobrego dzieła – myśli amazońskiej, p. dr Krystyna Mika z Instytutu Onkologii i nasza rodzima amazonka Danuta Śleszyńska. Pamiętam ten miły wieczór w moim domu, jakby posiedzenie sztabu przed bitwą. Rzucone hasło – „pomagając sobie, pomagasz innym” nie wymagało dopingu, samo przez się sprawiło przeistoczenie słów w czyn. Tak, tak Miłe Panie narodziny Waszego klubu miało miejsce w Dywitach, no może nie same narodziny, ale co najmniej wstępną grę.

Pionierki zarażone myślą samopomocy niezwłocznie przystosowały warszawski regulamin do naszych warunków. Pełne zapału – zawsze wszechwiedząca P. Danuta Śleszyńska i pełna rozwagi P. Gabriela Tomaka ruszyły w bój, a rekrutów nie brakowało.

Sprawność organizacyjna i jedność zespołu jak zawsze spoczywa w rękach wodza. Z uznaniem stwierdzam, że olsztyńskie amazonki mają szczęście do wodzów! Poczynając od już wymienionych, do obecnie od 17 lat panującej Pani Marianny Kunikowskiej z nieodłączną P. Barbarą Baturo. Nie znajduję słów uznania dla bogactwa energii i mocy sprawczych w tej fizycznie niepozornej, wątłej postaci P. Marianny. Użyte w adresie „moje, nasze jubilatki” jest zamiarem celowym. Moje, bo moje, ale nasze bo zrozumienie i uznanie idei ruchu amazońskiego stało się powszechne w zespołach lekarskich i pielęgniarskich wszystkich trzech specjalności onkologicznych, a nawet administracji.

Po 25 latach udanego żywota Klubu, szerokie pole do działania pozostaje nadal otwarte mimo znacznego ograniczenia ilości amputacji piersi (operacje oszczędzające). Pojawiają się nadal liczne szeregi amazonek bez piętna – blizny, co w duchu przeżywania

chorych niewiele zmienia. Model zadania i hasła Waszego Klubu są i nadal pozostaną aktualnymi, tak jak niezmienną jest o Was moja opinia.

- jesteście przykładem, że raka można pokonać,
- bogatymi w nadzieje,
- wyciągniętą pomocną dłońią do pozostających w ciemności cierpień fizycznych
- i psychicznych,
- ochotniczkami pracującymi na swój kobiecy opiekuńczy sposób,
- samokształtującym się bezhabitowym zakonem „służebnic zdrowia”,
- w każdym większym mieście samodzielnym zespołem kulturalno – oświatowym,
- swoistym memento – rak nie śpi,
- zdolnymi do poświęceń w każdej potrzebie,
- osobami, u których dystans od serca do mózgu jest krótszy niż powszechnie,
- kobietami, u których ubytek fizyczny jest naddatkiem człowieczeństwa,
- szukającymi pocieszenia i pocieszającymi,
- rozumiałymi i rozumiejącymi,
- kochanymi i kochającymi,

PS. Dołączam się do śpiewu naszego hymnu, bo pięknie to brzmi, gdy ludzie w zespole śpiewają, bo melodia ma moc poruszania naszych serc, przywracania odwiecznego piękna i chwile zapomnienia.

A handwritten signature in blue ink, reading "Staszisław Niepomy!". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

HISTORIA ZARZĄDU OTA

Komitet założycielski 20.11.1992

Gabriela Tomaka	Prezes
Danuta Śleszyńska	Wiceprezes
Elżbieta Brodowska	Sekretarz
Jadwiga Piotrowska	
Barbara Baturo-Warszawska	Członek
Regina Gajdulewicz	
Barbara Grygo	Członek
Krystyna Czeźlewska	
Bernadeta Sierpowska	
Zofia Kluczkowska	
Bożena Pietkiewicz	
Jadwiga Szawerdak	Członek
Halina Danielak	Członek

I Kadencja 1994-1997 wpis do KRS 23.03.1994

Gabriela Tomaka	Prezes
Jadwiga Piotrowska	Wiceprezes
Regina Gajdulewicz	Skarbnik
Krystyna Rebman	Sekretarz
Danuta Śleszyńska	Rzecznik prasowy
Barbara Grygo	Członek
Bożena Pietkiewicz	Członek

II Kadencja 1997-2000

Gabriela Tomaka	Prezes
Bogusława Chruścielewska	Wiceprezes
Regina Gajdulewicz	Skarbnik
Teresa Ławniczak	Sekretarz
Jadwiga Piotrowska	Koordynator wolontariatu
Barbara Baturo-Warszawska	Członek
Bożena Pietkiewicz	Członek

III Kadencja 2000-2003

Marianna Kunikowska	Prezes
Halina Rosłaniec	Wiceprezes
Barbara Zagórska	Skarbnik
Halina Milińska-Aszkiełowicz	Sekretarz
Regina Podgórna	Członek
Zofia Kalinowska	Członek
Bożena Pietkiewicz	Członek

IV Kadencja 2003-2006

Marianna Kunikowska	Prezes
Barbara Baturo-Warszawska	Wiceprezes
Barbara Zagórska	Skarbnik
Halina Umińska	Sekretarz
Maria Koblańska	Członek
Halina Danielak	Członek
Renata Granica	Członek
Krystyna Bembas	Członek

V Kadencja 2007-2010

Marianna Kunikowska	Prezes
Barbara Baturo-Warszawska	Wiceprezes
Róża Śmiech	Skarbnik
Róża Izabela Górską	Sekretarz
Barbara Walacik	Członek
Maria Koblańska	Członek
Zofia Ludmiła Zuba	Członek

VI Kadencja 2010-2013

Marianna Kunikowska	Prezes
Barbara Baturo-Warszawska	Wiceprezes
Barbara Dacz	Skarbnik
Aneta Mikulska	Sekretarz
Michalina Stańczak	Członek
Maria Koblańska	Członek
Zofia Ludmiła Zuba	Członek

VII Kadencja 2013-2016

Marianna Kunikowska	Prezes
Zofia Ludmiła Zuba	Wiceprezes
Barbara Dacz	Skarbnik
Barbara Konarzewska	Sekretarz
Barbara Baturo-Warszawska	Członek
Krystyna Bembas	Członek
Katarzyna Konecko	Członek

VIII Kadencja 2016-2019

Marianna Kunikowska	Prezes
Zofia Ludmiła Zuba	Wiceprezes
Barbara Dacz	Skarbnik
Barbara Konarzewska	Sekretarz
Hanna Baszyńska	Członek
Barbara Szik	Członek
Teresa Wiskirska	Członek

HISTORIA KOMISJI REWIZYJNEJ OTA

I Kadencja 1994-1997

Ewa Przybyłowicz	Przewodnicząca
Maria Olszewska	Członek
Elżbieta Lempaszek	Członek

II Kadencja 1997-2000

Ewa Przybyłowicz	Przewodnicząca
Bożena Mazurek	Członek
Helena Nowak	Członek

III Kadencja 2000-2003

Ewa Przybyłowicz	Przewodnicząca
Halina Czarkowska	Członek
Helena Nowak	Członek

IV Kadencja 2003-2006

Halina Milińska-Aszkiełowicz	Przewodnicząca
Regina Podgórna	Członek
Halina Stanny	Członek

V Kadencja 2007-2010

Hanna Baszyńska	Przewodnicząca
Grażyna Pośpiech	Członek
Katarzyna Konecko	Członek

VI Kadencja 2010-2013

Irena Janowska	Przewodnicząca
Anna Chlebus	Członek
Zofia Gutt	Członek

VII Kadencja 2013-2016

Róża Śmiech	Przewodnicząca
Sławomira Nowakowska	Członek
Bożenna Antoniuk-Karpiesiuk	Członek

VIII Kadencja 2016-2019

Krystyna Bembas	Przewodnicząca
Róża Śmiech	Członek
Jolanta Szczepkowska	Członek

Różnica między Ochotniczką a Wolontariuszką - wolontariuszem może być każdy, ochotniczką może być osoba po leczeniu raka piersi, która uporała się ze swoją chorobą i została przeszkolona przez psychoonkolga.

OCHOTNICZKI W LATACH 1992-2017

Leokadia Andrzejewska

Narcyza Awizeń

Teresa Baranowska

Barbara Baturu-Warszawska

Teresa Bogusz

Barbara Bozelska

Irena Bramowicz

Krystyna Budkiewicz

Anna Chlebus

Irena Ciesielska

Halina Czarkowska

Jadwiga Dobies

Barbara Gójska

Kryspina Górską

Barbara Grygo

Teresa Grygorczyk

Zofia Gutt

Irena Janowska

Eugenia Jędrychowska

Helena Iwona Kamińska

Ewa Klusek

Maria Koblańska

Katarzyna Konecko

Elżbieta Krauze

Marianna Kunikowska

Pola Łasiewicka

Bożena Mazurek

Halina Milińska-Aszkiełowicz

Bożena Pietkiewicz

Barbara Piłat

Jadwiga Piotrowska

Danuta Pokora

Grażyna Pośpiech

Krystyna Rebman

Grażyna Rydelska

Zofia Sawicka

Zofia Strzelecka

Barbara Szik

Irena Sztokinger

Krystyna Świtaj

Halina Umińska

Barbara Walacik

Jadwiga Warda

Nela Zadrozna

Zofia Ludmiła Zuba

(Nazwiska wytłuszczone, to Ochotniczki aktualnie czynne)

W okresie 25 lat ochotniczki odwiedziły 7264 osoby w trakcie 4740 wizyt.





Okiem psychologa...

POGROMCZYNIĘ LĘKU, AMBASADORKI NADZIEI, zwyczajne a jednak niezwykle kobiety Ochotniczki - Amazonki

Pisząc o Ochotniczkach, o tych silnych, odważnych, niezłomnych i jednocześnie troskliwych i empatycznych kobietach, które potrafią skutecznie rozbrajać lęki i wlewać w człowieka nadzieję, nie sposób nie poruszyć na wstępie trudnego jednak tematu. Otóż kobiety te, wyszkolone i odpowiednio przygotowane do pełnienia swojej „Klubowej” roli, kiedyś same zmagaly się z chorobą nowotworową piersi i ze stresem z nią związanym.

Chociaż o chorobach nowotworowych, a zwłaszcza o raku piersi wiemy już wiele, to jednak nadal są one jednymi z tych chorób, które wywołują największy lęk. Rak wzbudza ogromny lęk pomimo faktu, że więcej osób odchodzi z tego świata z powodu chorób serca niż nowotworów. Czy chory o tym wie, często nie. Porażony informacją o diagnozie odczuwa szok. Jakkolwiek choroby nowotworowe nie są wiodącą przyczyną śmierci na świecie, to ich wpływ na życie człowieka jest wielostronny i pociąga za sobą rozmaite, często negatywne konsekwencje, dlatego też nie bez powodu są one postrzegane, jako jedne z najtrudniejszych i najbardziej stresujących ze wszystkich chorób. Warto przy okazji pamiętać, że każdy z nas jest inny, że dwie osoby z taką samą chorobą, w takim samym jej stadium, poddawane takiemu samemu leczeniu, będą różnie psychologicznie reagowały. Potrzeby takich osób mogą być zupełnie inne, a to przełoży się na proces chorowania i zdrowienia. Pamiętając o tym, że ważne jest wysoce indywidualizowane podejście do każdego człowieka, zauważmy, że pierwsze reakcje u chorych są bardzo podobne. Czymś całkowicie naturalnym jest to, że gdy człowiek zostaje porażony diagnozą, pojawia się szok przeplatający się z niedowierzaniem. W głowie pojawiają się myśli: „to niemożliwe”, „pewnie lekarz się pomylił”, „wyniki trzeba powtórzyć”, „może skonsultuję się z kimś innym”. Potem przychodzi lęk i bunt: „dlaczego ja”, „dlaczego akurat teraz”, „ja nie chcę”, „nie dam rady”. Po tych wszystkich trudnych emocjach ma szansę pojawić się coś, co doda pacjentce energii, co zwiększa szanse na wyzdrowienie, a mianowicie nadzieja. Dzięki nadziei w duchu powtarzamy: „dam radę”, „inni jakoś z tym żyją”. Jednak to, czy nadzieja się pojawi, w dużej mierze zależy od tego, z kim (jakimi osobami - troskliwymi, empatycznymi, czy nie) i z czym (jakimi reakcjami, słowami, gestami) spotka się chora osoba. W codziennej praktyce spotykam się z wieloma przykładami

tego, że rodzaj tych początkowych relacji ze służbą zdrowia (szeroko pojmowaną: lekarz, pielęgniarka, psycholog, Ochotniczka itp.) ma znaczące przełożenie na przebieg procesu chorowania/lечения. I właśnie w tym momencie na Naszych oddziałach onkologicznych pojawiają się One - Ochotniczki. Nienarzucające się, ale z empatią oferujące wsparcie i wskazujące możliwy kierunek dalszego losu aktualnie przerażonej i obolałej kobiety. Faktem jest, że lęk i chaos dominują wówczas nadal w umyśle chorej, a to powoduje często wybiórczość zasłyszanych informacji (chore często nie pamiętają większości tego, co mówiono im w tych pierwszych dniach). Pomimo to, żywy przykład tego, jak może wyglądać, żyć i zachowywać się kobieta, która lata temu przeszła to samo, co ja, chcąc nie chcąc zapada głęboko w pamięć. Co więcej, pełen łagodności ton głosu a jednocześnie pewność wybrzmiewająca z wypowiedzianych słów są bardzo ważnym przekazem, często o wiele ważniejszym niż komunikaty werbalne. Niejednokrotnie, podczas takiego właśnie spotkania chorująca kobieta po raz pierwszy przestaje podważać wiarygodność słów osoby chcącej udzielić jej pomocy. Aktualne do tej pory zarzuty „nie rozumiesz mnie, nie wiesz, co czuję, bo nie miałaś/aś raka” tracą na znaczeniu, ponieważ stoi przed nią osoba, która na „własnej skórze” doświadczyła trudów chorowania. Gdy otoczenie medyczne przekonuje, że szanse na wyleczenie są duże i w kobiecie zaczyna jeszcze bardziej rozbudzać się nadzieja na dalsze życie, to jednak radość ta pozostaje często w cieniu innych trosk, np.: „jak otoczenie odbierze mnie bez włosów”, czy poradzę sobie z tym całym leczeniem”, „czy nie mając piersi poczuję się jeszcze kiedyś kobietą”, „co na to mój partner”, „czy zostanę sama”, „co z moją pracą”, „co z moimi podróżami” i wiele wiele innych. Niepokój jest wciąż obecny w emocjonalnym życiu chorej, a nikt nie będzie większym dawcą nadziei niż kobieta, która kiedyś przechodziła podobne doświadczenia.

Niejednokrotnie podczas spotkań z pacjentkami pada stwierdzenie, że gdyby nie to, że przeszła do mnie Ochotniczka nie miałabym takiej woli walki, jaką mam teraz. Inne mówią o tym, że poczuły się bezpieczniejsze i bardziej zaangażowały się w proces leczenia. Niezależnie od rezultatów reakcje pacjentek są w większości pozytywne, dzięki czemu i ja mam później łatwiejszą pracę (dziękuję Ochotniczki). Pamiętajmy jednak, że udzielając wsparcia sami go potrzebujemy. Rola pomagacza jest rolą niewyobrażalnie istotną, a jednocześnie niezwykle obciążającą. Dlatego Ochotniczki bądźcie silne dla chorych, bądźcie empatyczne i troskliwe, ale pozwólcie sobie na słabość i wyrażenie własnych trudnych emocji, gdy już opuścicie salę chorych. Wasze koleżanki z Klubu z pewnością udzielą Wam wsparcia. Do wykorzystania jest też psycholog. Pamiętajcie, że zdrowa troska, to troska przede wszystkim o siebie, a Wy jesteście niezwykle potrzebne, dlatego dbajcie o siebie, by potem mieć siły by dbać o innych, tak jak robicie to do tej pory. Dziękuję Wam za wspólną pracę i życzę Wam zdrowia i mnóstwa sił na dalsze lata. Szczególne wyrazy szacunku i uznania składam wspaniałej osobie i niezłomnej Pani Prezes Mariannie Kunikowskiej, która swoją działalnością wielokrotnie udowodniła, że sprawy „niemożliwe” stają się rzeczywistością.

mgr Emilia Piskorz-Regin
psycholog – psychoonkolog

SZKOLENIA I SPOTKANIA







Moja współpraca ze Stowarzyszeniem „Amazonek”

rozpoczęła się w 1993 roku, czyli niemal od początku działalności. W szpitalu onkologicznym przy ulicy Jagiellońskiej rehabilitowałam pacjentki po zabiegach operacyjnych na oddziale, a potem kontynuowałyśmy rehabilitację przez Stowarzyszenie Amazonek. Wczesna rehabilitacja kobiet, była wówczas w „powijakach”, w związku z tym w 1995 roku pojechałam na kurs do Centrum Onkologii w Warszawie, gdzie dr. Krystyna Mika prowadziła szkolenia dla rehabilitantów z zakresu ćwiczeń kobiet po mastektomii. Coraz bardziej interesowałam mnie ta dziedzina, która nieustannie się rozwija, więc starałam się uczestniczyć w szkoleniach w całej Polsce. Jednocześnie współpracowałam ze Stowarzyszeniem Amazonek i robię to do dziś. Prowadzę ćwiczenia dla członkiń Stowarzyszenia dwa razy w tygodniu. Są to ćwiczenia mające na celu przede wszystkim przeciwdziałanie powstawaniu obrzęku, ale również zachowania prawidłowej ruchomości w stawie barkowym.

Chcę dodać, że poza wykonywaniem ćwiczeń świetnie się przy tym bawimy. Moja współpraca nie ogranicza się tylko do rehabilitacji. Zawsze staram się uczestniczyć we wszystkich imprezach organizowanych przez Amazonki np. wycieczki, ogniska, Marsz Różowej Wstążki, spotkania wigilijne, spartakiady organizowane przez klub. Wiernie im kibicuję, trzymam kciuki, zachęcam do walki. Życzyłabym sobie, aby nasza współpraca układała się nadal tak dobrze, ponieważ są to Panie bliskie mojemu sercu.

Dorota Dziechcińska

REHABILITACJA

Pierwsze rehabilitacje dla członków Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki” odbywały się w Sali rehabilitacyjnej Szpitala Onkologicznego przy ul. Jagiellońskiej o godz. 14:00. Ponieważ osoby, które wracały po leczeniu do pracy nie mogły korzystać z tej formy pomocy – od wielu lat chętni mogą ćwiczyć w kilku punktach naszego miasta i w różnych godzinach. Wszystkie ćwiczenia finansowane głównie z otrzymanego 1% podatku są prowadzone przez wykwalifikowanych rehabilitantów.





Marianna Kunikowska Wyróżnienia i osiągnięcia

Srebrny Krzyż Zasługi 2003;

Kobieta Sukcesu - Złota Dziesiątka plebiscytu 2006;

2007 r. **Olsztynianka XXI wieku** Plebiscyt organizowany przez Redakcję Nowego Życia Olsztyna;

2007 **wizerunek św. Jakuba** wykonany ze srebrzonego tombaku oksydowanego przez Mennicę Polską S.A.

W dowód uznania z okazji 15 lecia OTA, **Złoty Krzyż Zasługi** 2008;

2008 r. **Statuetka za osobisty wkład pracy na rzecz W-MSON**;

Wyróżniona **Oznaką Honorową za Zasługi dla Województwa Warmińsko-Mazurskiego** (nr odznaki 368);

Laureatka Konkursu Lady D im. Krystyny Bochenek w kategorii „Życie Społeczne” 2015;

2016; **Statuetka św. Jakuba** Prezydenta Olsztyna w dziedzinie działalności pozarządowej;

Listopad 2008 r. – **„Kryształowy Łuk Amazonek”** – za wieloletnią pracę w Stowarzyszeniu, przyznany przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki”.

Zaangażowanie:

Wiceprezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych przez 2 kadencje;

Od 1997 członek Komisji Konkursowej Samorządu Województwa Warmińsko- Mazurskiego;

2011 - 2013 członek I kadencji Rady Działalności Pożytku Publicznego Województwa Warmińsko-Mazurskiego;

2013 r. **Podziękowanie z okazji Jubileuszu XX-lecia W-MSON** za bezinteresowną pomoc, życzliwość i

Członek Miejskiej Społecznej Rady do Spraw Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie.





Barbara Baturo-Warszawska

Wyróżnienia i osiągnięcia

Odnaczenia i wyróżnienia

- Październik 2007 r. powołanie do **Konwentu Seniorek Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”**
- 19.09.2008 r. – **Srebrny Krzyż Zasługi** za działalność na rzecz potrzebujących;
- 02.03.2009 r. – **Statuetka „Kobieta z charakterem”**
- Listopad 2009 r. – **Odnaka Honorowa za Zasługi dla Woj. Warmińsko-Mazurskiego nr 226;**
- Styczeń 2010 r. **Laureat Nagrody Prezydenta Miasta Olsztyn Statuetki św. Jakuba za rok 2009** w dziedzinie pozarządowej;
- Odnaka **„Kryształowy Łuk Amazonek”** – październik 2012 r. za wieloletnią pracę na rzecz Ruchu Amazonek;
- **Złoty Krzyż Zasługi** – 11.04.2013 r. za oddanie się sprawom osób niepełnosprawnych, promowanie zdrowia i pomoc ludziom w walce z chorobą nowotworową.
- **Statuetka „Babafest” X 2016** za działalność społeczną na rzecz: kobiet, społeczeństwa obywatelskiego, osób niepełnosprawnych, starszych i potrzebujących.



Działalność społeczna, członkostwo w organizacjach:

- Listopad 1992 współzałożycielka Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”, od 1992 do chwili obecnej członkini Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”:
 - członek pierwszego i trzeciego i od 1998 r. Zarządu Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki”;
 - od 2003 r. do III 2013 wiceprezes Zarządu, od III 2013 do III 2015 członkini Zarządu.
- Czerwiec 2004 do chwili obecnej – członkini Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyna;
- 2005, do chwili obecnej – członkini Prezydium Rady Organizacji Pozarządowych Miasta Olsztyn. Powołana do Zespołu Konsultacyjnego przez Prezydenta Małkowskiego do końca jego prezydentury;
- 2009 do 2015 członkini Gminnej Rady Działalności Pożytku Publicznego;
- 2005 sekretarz Komisji Rewizyjnej Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, od grudnia 2009 wiceprzewodnicząca Komisji Rewizyjnej;
- 2006 r. do chwili obecnej Związek Stowarzyszeń „Razem w Olsztynie”, od 2009 roku przewodnicząca Komisji Rewizyjnej ;
- 2007 r. do 04.04.2017 członek Społecznej Rady Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia;
- Od września 2015 roku do września 2017 r. przewodnicząca Rady Olsztyńskich Seniorów.



Jubileusz Sejmiku Osób Niepełnosprawnych

Dnia 23 października 2003 roku Sejmik, którego OJA jest członkiem obchodził X-lecie swej działalności. Z tej okazji nasza prezes Marianna Lunikowska otrzymała Srebrny Krzyż Zasługi nadany przez Prezydenta RP Aleksandra Kwaśniewskiego w uznaniu zasług za pracę społeczną na rzecz kobiet po masektomii.

Gratulacje dla Marianny
od wszystkich Amazonek



NAGRODZENI Z OKAZJI X-LECIA

Wyróżnienie srebrnym łukiem

1. Niepsuj Stanisław
2. Kuciel-Lisieska Grażyna
3. Suszko Małgorzata
4. Licznerska Grażyna
5. Laskowska Bożena
6. Dziechcińska Dorota
7. Frąckowiak Leszek
8. Petryna Irena
9. Zakrzewska Ewa



Wyróżnione ochotniczki

1. Piotrowska Jadwiga
2. Pietkiewicz Bożena
3. Umińska Halina
4. Krauze Elżbieta
5. Grygorczyk Teresa
6. Mazurek Bożena
7. Hain Henryka
8. Gajdulewicz Regina Teresa
9. Czarkowska Halina
10. Kunikowska Marianna



NAGRODZENI Z OKAZJI XV-LECIA

Statuetki Św. Jakuba przyznane przez Prezydenta Olsztyna

1. Dr. Niepsuj Stanisław „ojciec chrzestny” stowarzyszenia Amazonek
2. Dr. n. med. Kuciel-Lisieska Grażyna opiekunka stowarzyszenia
3. Śleszyńska Danuta inicjatorka powstania Stowarzyszenia
4. Tomaka Gabriela pierwsza prezes Stowarzyszenia (1992-2000r.)
5. Kunikowska Marianna prezes stowarzyszenia od 2000r.
6. Baturo-Warszawska Barbara współzałożyciel i członek dwóch pierwszych Zarządów, od 2003 roku wiceprezes
7. Ostrowscy Agnieszka i Walerian przyjaciele Amazonek, nieodpłatne występy i goszczenie na terenie swojej posesji
8. Bałabańska Grażyna przyjaciół Amazonek, charytatywnie występowała na imprezach
9. Maciejska Maria wspierająca wszelkie działania Amazonek od początku istnienia

Łuki bursztynowe „Przyjaciół Amazonek”

1. Małkowski Czesław Jerzy
2. Niepsuj Stanisław
3. Maciejska Maria

Statuetki z medalem

1. Gajdulewicz Stanisława
2. Stasiewicz Mariola
3. Petryna Irena

Statuetki dla zasłużonych Amazonek

1. Grygo Barbara
2. Danielak Halina
3. Tomaka Gabriela
4. Śleszyńska Danuta
5. Piotrowska Jadwiga
6. Baturo-Warszawska Barbara
7. Ławniczak Teresa
8. Gajdulewicz Regina Teresa
9. Pietkiewicz Bożena
10. Mazurek Bożena
11. Krauze Elżbieta
12. Umińska Halina
13. Grygorczyk Teresa
14. Żołnierowicz Krystyna
15. Zagórska Barbara
16. Brodowska Elżbieta
17. Przybyłowicz Ewa
18. Szawerdak Jadwiga
19. Koblańska Maria
20. Czarkowska Halina
21. Brzostowska Danuta

Dyplomy

1. Bertrand-Zbierska Ewa
2. Sztąberska Leokadia
3. Cieśluk Sylwia
4. Makuch Jadwiga
5. Królikowska Jadwiga
6. Królicka Lubomira
7. Stasiewicz Mariola
8. Podgórna Regina
9. Stanny Halina
10. Milińska-Aszkiełowicz Halina

Lista nagrodzonych statuetkami spoza Stowarzyszenia

1. Ostrowscy Agnieszka i Walerian
2. Bałabańska Grażyna
3. Maciejska Maria
4. Małkowski Czesław Jerzy
5. Niepsuj Stanisław
6. Gajdulewicz Stanisława
7. Dziechcińska Dorota
8. Kuciel-Lisieska Grażyna
9. Chelchowski Janusz
10. Rusiecka Halina
11. Romaniuk Małgorzata
12. Frąckowiak Leszek
13. Petryna Irena



NAGRODZENI Z OKAZJI XX-LECIA

Dyplomy za aktywność i zaangażowanie:

Baranowska Teresa
Chojnacka Krystyna
Danielak Halina
Drankowska Alicja
Gajdulewicz Teresa
Gogulewicz Jadwiga
Grygo Barbara
Kondratowicz Teresa
Kowalska Anna
Łuczkiwicz Krystyna
Nowakowska Sławomira
Protaziuk Urszula
Szawerdak Janina
Switaj Krystyna
Tomaszewska Danuta
Tyszewicz Wiesława

Dyplomy za wieloletnie wsparcie i życzliwość:

Brzostowski Mariusz
Harasimowicz Renata
Michniewicz Monika
Pabijanek Stanisław
Szczepura Aleksandra
Szubzda Maciej

Bursztynowy Łuk Amazonki jest odznaczeniem ustanowionym dla „Przyjaciół Amazonek” tj. osób szczególnie zasłużonych dla naszego ruchu na wszystkich jego szczeblach.

Bursztynowy Łuk otrzymali:

Dyrektor Szpitala Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii Dr inż. Janusz Chełchowski
Ks. Jan Szymko
Agnieszka i Walerian Ostrowscy
Bogusław Brzostowski
Dorota Dziechcińska
Krystyna Dziodko

Statuetki dla Przyjaciół Amazonek otrzymali:

Bałaabańska Grażyna
Bublewicz Beata
Falej Monika
Jabłońska Jadwiga
Kondracka Brygida
Pietrusiewicz Janina
Romaniuk Małgorzata
Staroń Lidia
Telesz-Burczyk Irena



Kryształowy Łuk Amazonki jest wysokim odznaczeniem Federacji Stowarzyszeń Amazonki przyznawanym jest członkiniom za wybitne osiągnięcia w działalności ruchu Amazonek w swoim regionie.

Kryształowy łuk otrzymali:
Baturu-Warszawska Barbara

Srebrny Łuk Amazonki jako odznaka klubowa i odznaczenie dla osób wybranych został wprowadzony z inicjatywy dr Krystyny Miki. Projektantem był artysta plastyk pan Włodarczyk.

Srebrne łuki otrzymali:

Awieżń Narcyza
Brzostowska Danuta
Butrymowicz Janina
Czarkawska Halina
Dacz Barbara
Dobies Jadwiga
Gutt Zofia
Janowska Irena
Jędrychowską Eugenia
Koblańska Maria
Konarzewska Barbara
Królicka Lubomira
Sawicka Zofia
Stańczak Michalina
Tomaka Gabriela
Umińska Halina
Walacik Barbara
Walendziuk-Haraburda Krystyna
Wanic Halina
Wiskirska Stanisława
Zuba Zofia Ludmiła

Dyplomy dla instytucji wspierających działania Amazonek otrzymali:

Prezydent Miasta Olsztyn

Szpital Ministerstwa Spraw Wewnętrznych z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii

Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego

V Liceum Ogólnokształcące im. Wspólnej Europy

Miejski Zespół ds. Rehabilitacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych



Niektórzy z nas chcą nowy dom, nowe auto, nową komórkę, ale walczący z rakiem chcą tylko jednego - wygrać z rakiem.



kilka słów.....

Doświadczenie z chorobą nowotworową piersi rozpoczęło się u mnie dość dawno – już minęło prawie 19 lat!

Cóż to był za czas; czas dramatu, czas radości no i czas rewanżu dla losu.

Co dostałam od losu? Dostałam uśmiech, optymizm, pociechę koleżanki – ochotniczki przy moim szpitalnym łóżku – i wiarę w zwycięstwo nad chorobą. Tak się też stało. Dziś czuję się wygraną.

Mój rak nie tylko przewartościował moje dotychczasowe życie, ale także spowodował większą wrażliwość na potrzeby innych.

Zapisałam się do naszego klubu, bo czułam, że „Amazonia Wielka” (tak nazywam nasze środowisko) może być nową drogą do wzajemnego wsparcia jak również możliwością spełnienia się. Nie zawiodłam się.

Po latach zdobyłam niezbędne certyfikaty kwalifikujące mnie do bycia ochotniczką. I tak jak mój „uśmiechnięty anioł” (Jagoda) obecny kiedyś przy moim szpitalnym łóżku, tak ja dzisiaj pomagam innym Paniom i Panom w chorobie, poświadczając sobą, że rak piersi jest chorobą wyleczalną. Kółko się zamknęło. A na pytanie wnuczki dotyczące mojego zaangażowania... Babciu, po co ty chodzisz do tego szpitala? Gdy tłumaczę żeby pomóc innym, odpowiada, ... aha, to ty jesteś taka „pocieszarka”. I chyba ma rację. Jestem.

Katarzyna Konecko
Amazonka – Ochotniczka

PIĘKNE WSPOMNIENIA

WYCIECZKI

Poza pracą na rzecz osób dotkniętych rakiem piersi potrzebna jest chwila wytchnienia. Takimi chwilami były dla Amazonek wycieczki krajowe i zagraniczne. Mogłyśmy zwiedzić interesujące miejsca, dowiedzieć się o historii i ciekawostkach związanych ze zwiedzanymi miejscowościami, muzeami i podziwiać piękne krajobrazy. Przy okazji była to dobra chwila na integrację Środowiska Amazonek i bliższe poznanie się.

Wycieczki były dofinansowywane ze środków MZRZISON i za to bardzo serdecznie dziękujemy.





MARSZE

Marsze – Na całym świecie, tam gdzie działają Amazonki, co roku w październiku – miesiącu walki z rakiem piersi – organizowane są Marsze Różowej Wstążki. Marsze mają na celu uświadomienie mijającym nas ludziom jaka jest skala problemu, przypomnienie o konieczności badań profilaktycznych. Przy okazji wręczane są ulotki pokazujące jak możemy sami zadbać o swoje zdrowie poprzez samobadanie piersi, ale też przypomnienie o konieczności wizyty u lekarza w przypadku zauważenia jakichkolwiek zmian.





Marsz - 2003r.







SPOTKANIA OPŁATKOWO-NOWOROCZNE

Na przełomie roku Stowarzyszenie organizuje dzięki dotacji z MZRZiSON oraz własnych wpłat uczestników spotkania opłatkowo-noworoczne. Możemy pożegnać stary rok i złożyć wspólnie życzenia na nadchodzący Nowy Rok. W spotkaniach uczestniczą ważni dla nas zaproszeni goście oraz nieodłączny w takich momentach „Nasz Kapelan” Ks. Jan Szymko.



SPOTKANIA INTEGRACYJNE

Raz w roku Amazonki spotykają się w ramach integracji na łonie natury, przy ognisku. Są to spotkania w których uczestniczy bardzo dużo Amazonek zrzeszonych w Stowarzyszeniu. Jest to czas beztroski ze śpiewami, muzyką i tańcami. Swego czasu najbardziej radosne spotkania odbywały się w posiadłości państwa Agnieszki i Waleriana Ostrowskich – wówczas miałyśmy muzykę na żywo i piosenki śpiewane przez Gospodarza.

Spotkania przy ognisku były również okazją do zapraszania przyjaznych Amazonkom gości m.in. prezydentów, lekarzy, rehabilitantów.





W 2012 roku zorganizowałyśmy 3-dniowe wyjazdowe spotkanie integracyjne do Bęsi. Poza relaksem i zabawą odbywały się spotkania z lekarzami i rehabilitantami typu: wykłady, prelekcje i warsztaty na tematy związane z naszym zdrowiem



SPARTAKIADY

Poznańskie Towarzystwo „Amazonki” organizowało Ogólnopolskie Spartakiady „Amazonek” w których nasze Stowarzyszenie brało udział. Siłą rzeczy ilość miejsc była ograniczona i nie wszystkie Kluby mogły uczestniczyć w spotkaniach. Prezes Marianna Kunikowska, wzorując się na niektórych klubach w kraju wpadła na pomysł zorganizowania dla Klubów z naszego województwa Warmińsko – Mazurskiej Spartakiady Amazonek w Olsztynie. Pierwsze Spartakiady odbywały się na Stadionie Leśnym, wspólnie z imprezą WMSON „Przywróćmy blask Stadionowi Leśnemu”, następne we współpracy z Olsztyńską Szkołą Wyższą im. Józefa Rusieckiego.

Spartakiady mogły odbywać się dzięki dofinansowaniu z PFRON i MZRZISON.









VII SPARTAKIADA „AMAZONEK”

Olsztyn 6-7.08.2011



VIII SPARTAKIADA „AMAZONEK”

Olsztyn 4-6.08.2012







Ogólnopolska Spartakiada 2002 w Rowach była imprezą towarzyszącą turnusowi rehabilitacyjnemu Amazonek z całej Polski, były zabiegi, ćwiczenia i zajęcia z psychoonkologiem oraz zabawa, w której każda grupa przedstawiała postacie z bajek. Zwiedziliśmy również urzekające okolice, m.in. ruchome wydmy w Słowińskim Parku Narodowym. W wyjeździe uczestniczyło 16 Amazonek z Olsztyna.



WARSZTATY

Stowarzyszenie organizuje szkolenia I stopnia dla nowych Ochothiczek, II stopnia dla Ochocticzek już pomagających chorym na oddziałach chirurgii onkologicznej oraz przeciwdziałającym wypaleniu „zawodowemu”. Organizujemy również wszelkiego rodzaju spotkania z rehabilitantami, psychologami i psychoonkologami oraz warsztaty z zakresu podniesienia własnej wartości.

Szkolenia pomagają osobom dotkniętym rakiem piersi pogodzić się z chorobą żeby powrócić do pełnego radości i satysfakcji życia.



EDUKACJA

Od 2001 roku dzięki wsparciu Wydziału Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Miasta (dotacja na druk ulotek profilaktycznych) Amazonki prowadziły prelekcje na temat profilaktyki raka piersi. Prelekcje przeprowadzałyśmy dla młodzieży w szkołach ponadgimnazjalnych, liceach, zakładach pracy na terenie Olsztyna. Zdarzało się, że prośba o prelekcję pochodziła z sąsiednich powiatów np. Szkoły Rolniczej w Dobrocinie, od Kół Gospodyń Wiejskich czy innych placówek. Żadna prośba nie była odrzucona.



PIELGRZYMKI AMAZONEK DO CZĘSTOCHOWY

W 1998 roku z inicjatywy klubu Amazonek w Częstochowie odbyła się I Ogólnopolska Pielgrzymka Kobiet po Mastektomii na Jasną Górę. Duchowy wymiar spotkań na Jasnej Górze trudno przedstawić i ocenić. Od tego czasu w każdą pierwszą sobotę października spotykamy się w Częstochowie i choć wydaje się to niemożliwe, w każdym roku jest nas więcej i więcej z tego modlitewnego spotkania czerpiemy siłę ducha i radość życia. W Pielgrzymkach olsztyńskich Amazonek od wielu lat uczestniczy Ks. Jan Szymko, co dodaje naszej Pielgrzymce dodatkowego wymiaru.



BRALIŚMY UDZIAŁ

Basia w reprezentacji województwa W-M na „Marszu życia i nadziei” w Kijowie 22-24.09.2006 r.



Spotkanie z Amazonkami we Lwowie.



Konferencja Konkordia 10.08.2010 r. Biblioteka Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.



12 grudnia 2015 r. o godz. 19:00 w Przystani Hotel & SPA w Olsztynie odbyła się druga edycja cyklu Pracownia Wizerunku Inspiruje Olsztyn. Środki uzyskane ze zbiórki i licytacji przeznaczono na szlachetny cel jakim jest wsparcie naszego Stowarzyszenia.



Ochotniczki Olsztyńskiego Towarzystwa „Amazonki” wzięły czynny udział w przeprowadzonej przez MSWiA z W-M CO akcji mammograficznej której celem było szerzenie profilaktyki chorób nowotworowych wśród kobiet.





*Kapituła Konkursu
Nagrody NIOŃ 2013*

*na najlepszą inicjatywę organizacji pozarządowej
Miasta Olsztyna
przyznała*

I MIEJSCE

I NAGRODĘ W WYSOKOŚCI 3.000 ZŁ

**OLSZTYŃSKIEMU TOWARZYSTWU
„AMAZONKI”**

*za wieloletnie działania na rzecz profilaktyki zdrowia
poprzez realizację projektu
„Różowa wstążka – profilaktyka raka piersi”*

organizatorzy konkursu

Przewodnicząca ROPMO

Foley
Monika Foley

Prezydent Olsztyna

Piotr Grzymowicz

Olsztyn, dnia 14. grudnia 2013r.

DNI PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ 2015



DYPLOM

WIELKIEGO UZNANIA

DLA

OLSZTYŃSKIEGO STOWARZYSZENIA AMAZONEK

ZA WSPARCIE ORGANIZACJI

TRZECIEJ EDYCJI DNI PRZYJACIÓŁ PIŁKI NOŻNEJ

POŁĄCZONYCH Z AKCJĄ SPOŁECZNĄ

„RAZEM WYGRYWAMY Z RAKIEM PIERSI”



Krysztyna Wechmann
Prezes Federacji
Stowarzyszeń „Amazonki”



Katarzyna Rozborska- Ładoś
Główny Koordynatorzy Kampanii
Razem wygramy z rakiem piersi!



Krzysztof Bąk
Prezes Zarządu
Fundacji Piłka jest Piękna

Warszawa, 14 czerwca 2015

PATRONATY
HONOROWE



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Ministerstwo Zdrowia
Patronat Honorowy Ministra Zdrowia





Podziękowanie

dla olsztyńskiego towarzystwa

Amazonki

Pragniemy wyrazić serdeczne podziękowania
za pomoc w realizacji Projektu Zdrowa
organizowanego przez
Fundację Kobiety dla Kobiet.

Dzięki Państwa ofiarności i dobrej woli możliwa
jest realizacja projektu skierowanego
do lokalnej społeczności.

Mamy głęboką nadzieję, iż taka współpraca
zaowocuje kolejnymi działaniami i pomoże
w rozwoju dla każdej ze stron.

Życzymy wiele sukcesów i powodzenia
w realizacji życiowych i zawodowych planów.

M. Dudek *Hilina*
Małgorzata *Wojcik*
Wojciszewska *BETINA SZCZUTA*
Alfonsa Kucharska

**Projekt
ZDROWA**

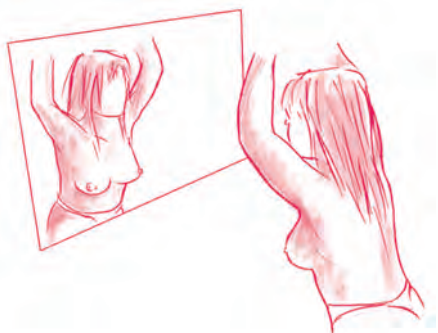
Olsztyn 17 Listopada 2013

Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Fotograficzne BLUR w 2015 roku zorganizowało wystawę zdjęć JESTEM AMAZONKĄ JESTEM KOBIETĄ, autorami zdjęć są członkowie stowarzyszenia BLUR a modelkami członkinie naszego stowarzyszenia.

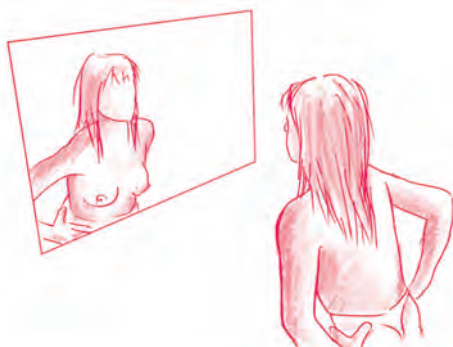
Zdjęcia zostały również wykorzystane do kalendarza na 2015 rok.



RAZ W MIESIĄCU ZRÓB TO DLA SIEBIE, NIE BÓJ SIĘ I ZBADAJ SWOJE PIERSI



1. Unieś ręce do góry. Sprawdź, czy nie widzisz zmian w kształcie i kolorze skóry? Czy skóra nie marszczy się i ciągnie?



2. To samo skontroluj opierając dłonie mocno na biodrach.



3. Ściśnij brodawkę. Zobacz, czy nie wydziela się z niej płyn.



4. Prawą rękę połóż z tyłu głowy, lewą na prawej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem. To samo zrób z lewą piersią. Sprawdź czy nie czujesz stwardnienia lub guzka inaczej wyczuwanego niż gruczoły piersi.



5. Połóż się. Wsuń poduszkę lub zwinięty ręcznik pod prawy bark, prawą rękę włoż pod głowę. Trzema środkowymi palcami lewej ręki zbadaj pierś, tak jak na stojąco. To samo powtórz z lewą piersią.



6. Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.



Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”

25lat
DZIAŁALNOŚCI

10-228 Olsztyn, Al. Wojska Polskiego 37
tel. 89 539 82 89 (pn. - pt.: 10.00-12.00)

www.amazonki-olsztyn.pl e-mail: amazonki-olsztyn@wp.pl



KRS 0000061150

posiadamy status organizacji pożytku publicznego
od 15.07.2004r.

Prosimy o przekazanie



podatku dochodowego

rozliczyć się sam korzystając z linku **e-PIT** na naszej stronie:

www.amazonki-olsztyn.pl

Dzięki 1% w ubiegłym roku zapewniliśmy:

- 4900 osobo/godzin rehabilitacji psychofizycznej
- ponad 550 nowych osób uzyskało wsparcie na oddziale chirurgii i w naszej siedzibie
- 3000 osób otrzymało ulotki o profilaktyce raka piersi

A mogliśmy więcej!

Można również wpłacić

darowiznę

na nasze konto:



Twój 1 procent naszą tarczą w walce z rakiem

84 1440 1228 0000 0000 0563 3036