

**BIULETYN ŚRODOWISKA
POLSKICH AMAZONEK
Grudzień 2018**

NASZE ZYCIE

numer 77

Chirurgia raka piersi

**Ważne wydarzenia
2018 roku**



POZnań*

*Miasto know-how

druk biuletynu sfinansowano
ze środków Urzędu Miasta Poznania

*P*odobnie jak wcześniejsze lata, siadam pod koniec listopada z kalendarzem w rękę i patrzę, jakie jeszcze plany na ten rok zostały do zrealizowania, co terminarz chce przypomnieć, a o czym zapomniałam. I dochodzę do wniosku, że świat przyspieszył, a mój czas się skurczył, każda kartka kalendarza zapisana: ważne spotkania, konferencje, szkolenia i warsztaty, treningi wioślarskie, kolejne wyjazdy, konferencje i eventy, a pomiędzy tym wszystkim brak choćby jednej pustej daty. I choć na ten widok czuję przytłaczające zmęczenie, to promykiem radości jawi się bliska perspektywa grudnia i Świąt Bożego Narodzenia, które wkrótce nadejdą. To magiczny czas, kiedy w kontraście do nadchodzącej zimy i spadającej temperatury na zewnątrz, szczególnie otwierają się ludzkie serca i ciepło wzajemnych uczuć rośnie, stajemy się serdeczniejsi, radośniejsi i bardziej skłonni wybaczać. Otwieramy się na drugiego człowieka, dopadają nas chwile refleksji, czasem dostrzegamy coś, co umykało nam w nieustannej gonitwie, uważniej spoglądamy na ludzi wokół nas, zastanawiając się, czy pęd codziennego dnia nie oddalił nas zbyt mocno od nich. To także czas podsumowań i rozliczeń wobec innych, ale przede wszystkim wobec samych siebie. W oczekiwaniu na magię Świąt i rodzinnych spotkań, porządkujemy i domykamy liczne sprawy aby jak najpomyślniej zakończyć stary rok i tym samym radośniej i spokojniej powitać nowy, nadchodzący rok. Ja osobiście, najbardziej czekam na chwile wspólnie spędzone w spokoju i cieple, z rodziną i przyjaciółmi, kiedy pośpiech odłożę na bok i będę mogła, choć prze te kilka dni, nie pędzić i nie poganiać.

Oddaję w Wasze ręce, Drodzy Czytelnicy, ostatni tegoroczny numer naszego Biuletynu, zachęcając do jego lektury w wolnej chwili. Znajdziecie tu ciekawe artykuły autorstwa zarówno fachowców, jak i Waszego, Drogie Amazonki. Szczególnie zachęcam do interesujących rozmów przeprowadzonych z dr Danielem Maliszewskim i dr Tadeuszem Pieńkowskim, którzy odpowiadają na pytania ważne dla Amazonek. Przedstawiam także petycję, którą Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych wraz ze współpracującymi organizacjami: Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”, Fundacją OncoCafe – Razem Lepiej i Stowarzyszeniem na Rzecz Walki z Chorobami Nowotworowymi SANITAS, wystosowała do ministra zdrowia w sprawie poprawy opieki nad pacjentkami z rakiem piersi. Na koniec zaś zapraszam do podsumowania naszych działań w mijającym roku, które przedstawiam w niniejszym numerze.

Na koniec, życzę Wam, Drodzy Czytelnicy, dzieląc się symbolicznym opłatkiem, spokoju, radości i ciepła rodzinnego w nadchodzące Święta Bożego Narodzenia oraz pomyślności i szczęścia w Nowym Roku 2019 aby nie był gorszy niż poprzedni i obdarzył Was zdrowiem, pozytywną energią i siłą potrzebnymi do codziennej wędrówki przez Życie.

Ślę Wam wszystkim moc serdeczności, do siego Roku 2019.

Krystyna Wechmann

Biuletyn Środowiska Amazonek

w numerze:

NASZE ZYCIE

BIULETYN ŚRODOWISKA POLSKICH AMAZONEK
•GRUDZIEŃ 2018•

Chirurgia raka piersi

dr Daniel Maliszewski str. 3

**PLAC ZABAW
DOSKONAŁĄ ALTERNATYWA
DLA KOMPUTERA!** str. 18

Kobiety powinny badać swoje piersi

Prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski
str. 8

Godna starość

Bogumił Drogorób str. 25

15-Lecie Bukowskiego Klubu Amazonek

str. 13

Petycja do Ministra Zdrowia

str. 28

Ważne wydarzenia w roku 2018

Krystyna Wechmann str. 16

KALENDARIUM

str. 30

W skład kolegium redakcyjnego wchodzi: Krystyna Wechmann – redaktor prowadzący

Rada redakcyjna: Edyta Zierkiewicz, Izabela Pawlikowska - Dolata

Adres redakcji: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”,

ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań, tel/fax: (61) 8333 665

Korespondencję prosimy przysyłać z dopiskiem: Biuletyn Środowiska Polskich „Amazonek”

Wydawnictwo ukazuje się dzięki środkom finansowym Urzędu Miasta Poznania

Wydawca: Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”, ul. Piastowska 38, 61-556 Poznań

Chirurgia raka piersi

Rozmawiała Aleksandra Rudnicka



Dr n. med. Daniel Maliszewski jest specjalistą chirurgii onkologicznej z europejskim certyfikatem kwalifikacji chirurgii piersi – EBSQ in Breast Surgery. Zajmuje się chirurgią rekonstrukcyjną i onkoplastyczną piersi z wykorzystaniem mikrochirurgii. Pracuje na Oddziale Chirurgii Szpitala Specjalistycznego w Kościerzynie. Od lat wspiera Amazonki. Z doktorem Danielem Maliszewskim rozmawiamy o dostępie kobiet z rakiem piersi do chirurgicznego leczenia raka piersi na europejskim poziomie.

Panie doktorze, operacje mikrochirurgiczne kojarzą się z precyzyjnymi zabiegami takich narządów jak oko czy mózg. Jakie mają one zastosowanie w chirurgii piersi?

Mikrochirurgia jest działem medycyny zajmującym się operacjami chirurgicznymi przeprowadzanymi pod mikroskopem na naczyniach krwionośnych wielkości 1–3 mm. Dzięki zastosowaniu precyzyjnych technik możemy zrekonstruować pierś, np. płatem DIEP – pobierając tkanki z powłok brzusznych, z minimalnym uszkodzeniem mięśnia prostego brzucha. Jest to bardzo dobre rozwiązanie u pacjentek, u których występuje konieczność rekonstrukcji tkankami własnymi, np. po radioterapii.

A jak mikrochirurgia jest wykorzystywana w chirurgicznym leczeniu obrzęku limfatycznego, który jest często działaniem niepożądanym usunięcia węzłów chłonnych z powodu raka piersi? Czy takie zabiegi są wykonywane w Polsce?

W leczeniu chirurgicznym obrzęku chłonnego wykonuje się przeszczep węzłów chłonnych oraz połączenia limfatyczno-żylnie – celem rekonstrukcji dróg chłonnych i osiągnięcia

Biuletyn Środowiska Amazonek

prawidłowej funkcjonalności układu chłonnego. Stosujemy tu techniki supermikrochirurgii – działamy na naczyniach o średnicy poniżej 1 mm. W Polsce wykonano pojedyncze zabiegi tego typu, ponieważ brak jest u nas usystematyzowanego programu leczenia obrzęku chłonnego, który mamy nadzieję rozpocząć na początku przyszłego roku w śląskim szpitalu. Obejmuje on zarówno leczenie chirurgiczne, jak i odpowiednią rehabilitację.

Dlaczego w Polsce wykonujemy tak mało operacji oszczędzających? Czy dlatego, że pacjentki nie można zakwalifikować do tych zabiegów z powodów klinicznych, czy też powodem jest brak umiejętności chirurgów?

W Polsce, według niektórych, bardzo optymistycznych danych, do leczenia oszczędzającego kwalifikuje się około 45–50% pacjentek z rakiem piersi.

Z jednej strony jest to kwestia manualnych umiejętności „przekonania” danego chirurga, z drugiej strony roli, którą zaczyna pełnić mastektomia z jednoczasową rekonstrukcją, będącą standardem onkoplastycznego leczenia raka piersi na świecie. Trzeci powód to świadomość pacjentek, możliwość wyboru, podejmowania świadomej

decyzji. Coraz więcej pacjentek młodych, z potwierdzonym obciążeniem genetycznym, niejednoznacznym obrazem piersi, np. w badaniu rezonansu magnetycznego (MRI), decyduje się na amputację z jednoczasową rekonstrukcją.

Amazonki z nazw swoich stowarzyszeń usunęły określenie „kobiety po mastektomii” i wprowadziły określenie „kobiety po leczeniu raka piersi”, czy się nie pośpieszyły? Jeżeli już musimy wykonać mastektomię, to dlaczego w wielu przypadkach nie jest ona wykonywana z jednoczasową rekonstrukcją?

W mojej ocenie odsetek IBR (amputacja z jednoczasową rekonstrukcją) nie przekracza w Polsce 10%. Myślę, iż głównym problemem jest „eminencyjne” podejście do kwalifikacji oraz brak umiejętności, np. u pacjentek z dużym, opadającym biustem zabieg jest dość trudny technicznie i wymaga pewnego doświadczenia. IBR jest podstawową techniką onkoplastycznego leczenia raka piersi. W mojej praktyce ponad 90% pacjentek zakwalifikowanych do mastektomii ma ją wykonywaną z jednoczasową rekonstrukcją. Należy pamiętać, iż według zaleceń Polskiego Towarzystwa Chirurgii Onkologicznej

Biuletyn Środowiska Amazonek

i amerykańskiego NCCN, jedynym przeciwwskazaniem bezwzględnym jest rak zapalny (1% przypadków) i progresja z naciekiem skóry podczas chemioterapii przedoperacyjnej. W pozostałych przypadkach, nawet gdy pooperacyjnie planowana jest radioterapia, różnymi technikami jesteśmy w stanie ten zabieg bezpiecznie przeprowadzić.

A jak wygląda sytuacja w przypadku pacjentek, nosicielek dziedziczonych rodzinie mutacji BRCA1/2?

Techniką z wyboru w przypadku pacjentek z obciążeniem genetycznym, czyli 5–7% pacjentek z rakiem piersi jest amputacja z jednoczasową rekonstrukcją, z zastosowaniem implantów. W teorii taki zabieg ma być refundowany przez NFZ. W praktyce kwota wyceny proponowana przez ministerstwo pokrywa ok. 25% kosztów ponoszonych przez szpital, więc nie zmienia to w sytuacji pacjentek obciążonych genetycznie, ponieważ w niewielu placówkach znajdują się środki na wykonywanie tych zabiegów.

A same metody wykonywania rekonstrukcji w Polsce, czy mamy dostęp do nowoczesnych technologii, czy dominują skomplikowane, czasochłonne operacje z wykorzystaniem mięśni własnych pacjentki?

W Polsce mamy dostęp do wszystkich technik obecnych w USA czy krajach Europy Zachodniej. Problemem jest brak właściwej wyceny przez NFZ. Większość rekonstrukcji odbywa się przy użyciu implantów silikonowych – niejednokrotnie z zastosowaniem siatek wchłanialnych, macierzy bezkomórkowych, czy też w technice prepektoralnej. Zabieg z wykorzystaniem tkanek własnych to 10–15% rekonstrukcji. Obecnie wykonywane są różne formy tego zabiegu z wykorzystaniem płatu z mięśnia najszerzego grzbietu (LD, MSLD, TDAP) czy też płatu DIEP z tkanek brzusznych, aczkolwiek z minimalną ingerencją w mięśnie proste brzucha.

Pacjentki, kiedy już przejdą operację ratującą życie z powodu raka piersi, nie zawsze są zadowolone z jej estetycznego efektu. Wtedy są potrzebne operacje korekcyjne. U jakich pacjentek są wskazane i jakich umiejętności wymagają od chirurga piersi?

Operacje korekcyjne przeprowadzamy u pacjentek niezadowolonych z finalnego efektu estetycznego. U każdej pacjentki ryzyko powikłań jest inne, szczególnie wysokie jest u pacjentek

Biuletyn Środowiska Amazonek

palących papierosy lub po radioterapii. Dlatego też należy przedyskutować dokładnie ryzyko powikłań i szanse na poprawę finalnego efektu. W naszych szpitalach (Kościerzyna, Słupsk) wykonujemy zabiegi naprawcze po wykonanych przez nas zabiegach, biorąc niejako odpowiedzialność za osiągnięty efekt. Niestety zabiegi takie nie są refundowane, a są trudne oraz wymagają dobrej znajomości technik rekonstrukcyjnych, technik chirurgii plastycznej i solidnej wiedzy anatomicznej odnośnie podstaw tych zabiegów.

W Poznaniu odbyła się ostatnio konferencja chirurgów piersi, o jakich medycznych nowościach na niej mówiono?

W Poznaniu wiele mówiliśmy o technice prepektoralnej rekonstrukcji – świetnej alternatywy dla klasycznych rekonstrukcji jednoczasowych. Dyskutowaliśmy również o macierzach i innych materiałach stosowanych w chirurgii piersi. Wiele czasu poświęcono aspektom prawnym naszego funkcjonowania. Jak zawsze prezentowane były nowości i obowiązujące trendy w chirurgii piersi, a także wyjątkowa sesja dotycząca praktycznych i technicznych

detali przeprowadzanych technik chirurgicznych.

No właśnie, co to jest technika prepektoralna rekonstrukcji piersi?

Technika prepektoralna (przed-mięśniowa) to metoda amputacji piersi z jednoczasową rekonstrukcją, w której nie uszkadzamy i nie naruszamy ciągłości mięśni piersiowych.

W klasycznych technikach usuwamy gruczoł, a następnie wkładamy implant/ekspander pod mięsień piersiowy większy. Przecięcie przyczepów i preparowanie przestrzeni pod mięśniami powoduje: dodatkowe dolegliwości bólowe, większy chłonetok pooperacyjny, większe ryzyko krwawienia, animację w okresie pooperacyjnym, czyli ruszanie piersią w wyniku kurczenia się mięśnia piersiowego nad implantem. W technice prepektoralnej nie używamy mięśnia, tylko owijamy implant w siatkę/ADM – tym samym unikamy wszystkich problemów, o których wspomniałem wcześniej. Technika ta jest stosunkowo nowa, ale na 100% jest przyszłością w zakresie rekonstrukcji piersi.

Powtarzającym się motywem tego spotkania był brak finansowania, zbyt niskie wyceny procedur chirurgicznych związanych z rakiem piersi. Czy to, poza brakiem specjalistów, jest

Biuletyn Środowiska Amazonek

głównym powodem braku dostępu pacjentek do najnowszych osiągnięć chirurgii piersi?

Jak najbardziej problem braku finansowania, czy też niewystarczającego finansowania większości procedur z tej dziedziny chirurgii jest podstawową blokadą jej rozwoju w Polsce. Szczególnie widoczne jest to przy dyskusjach odnośnie: symetryzacji zdrowej piersi, zabiegach profilaktycznych, procedurach płatowych (LD, DIEP) czy też chirurgii obrzęku chłonnego.

Czy uważa Pan, że pacjentce potrzebna jest wiedza na temat zabiegu, jaki ma przejść?

Oczywiście świadoma pacjentka, to najlepsza pacjentka. To chora powinna podjąć właściwą decyzję odnośnie rodzaju zabiegu, po rzetelnym przedstawieniu wszystkich dostępnych opcji przez operatora. Dzięki wiedzy na temat potencjalnych powikłań i możliwych problemów w okresie okołoperacyjnym, ryzyko powikłań jest zdecydowanie niższe. To pacjentka będzie funkcjonowała z „nową piersią” w codziennej rzeczywistości, więc musi być zadowolona z efektu finalnego.

Czy utworzenie w Polsce większej ilości Breast Cancer Unitów zmieni

sytuację pacjentek z rakiem piersi w dostępie do wysokospecjalistycznych zabiegów chirurgicznych z powodu tego nowotworu?

Jak najbardziej, obecnie rozpoznaje się co roku około 18 000 nowych przypadków raka piersi w Polsce, do tego dochodzi kilkadziesiąt tysięcy pacjentek wymagających procedur rekonstrukcyjnych odroczonych, zabiegów profilaktycznych, symetryzacji drugiej strony, korekty po wcześniejszych zabiegach, czy też leczenia chirurgicznego obrzęku chłonnego. To wszystko są nieodłączne elementy nowoczesnego leczenia raka piersi i jego następstw. Tylko stworzenie sieci kilkudziesięciu BCU umożliwi nam radzenie sobie z problemami chirurgii piersi. Mniejsza ilość BCU spowoduje ograniczenie dostępu, wydłużenie kolejek i przesunięcie większości tych procedur na rynek usług prywatnych, na które większość pacjentek w Polsce nie stać.

Kobiety powinny badać swoje piersi

Aleksandra Rudnicka



Prof. dr hab. n. med. Tadeusz Pieńkowski, onkolog specjalizujący się w diagnostyce i leczeniu chorych z rakiem piersi. Prezes Polskiego Towarzystwa do Badań nad Rakiem Piersi, były prezydent Międzynarodowego Towarzystwa Senologicznego. Kierownik Oddziału Onkologii Szpitala MSWiA w Warszawie. Z prof. Tadeuszem Pieńkowskim rozmawiamy diagnostyce raka piersi.

Panie profesorze, kiedyś lekarz miał możliwość diagnozowania raka piersi tylko w badaniu palpacyjnym, jaka była skuteczność tej metody?

Medycyna jest tak stara jak ludzkość i sięga czasów, kiedy lekarz dysponował jedynie swoimi zmysłami. Nie mógł korzystać z technologicznych zdobyczy, które tak naprawdę pojawiły się relatywnie niedawno. W diagnozowaniu

raka piersi jedynymi narzędziami było wtedy oglądanie i badanie palpacyjne. Siłą rzeczy, wykrywane wówczas zmiany były z dzisiejszego punktu widzenia dość duże. Diagnostyka raka piersi zaczęła się zmieniać po wykryciu promieniowania rentgenowskiego, wykonaniu pierwszych zdjęć przez prof. Roentgena. Historyczne już zdjęcie dłoni Roentgena jest nadal zamieszczane w książkach poświęconych diagnostyce radiologicznej. Wprowadzenie badania rentgenowskiego stanowiło przełom, tak więc na początku XX wieku zaczęto badać człowieka za pomocą promieniowania jonizującego, co wielu ludziom uratowało życie.

Jakie metody są obecnie stosowane w diagnostyce raka piersi?

Najpowszechniejszą metodą diagnostyki raka piersi jest mammografia. Pierwsze badanie mammograficzne wykonano już też dawno temu. Natomiast urządzenie, które było zbliżone technicznie do dzisiejszych mammografów, pojawiło się w latach 60. Aparaty dedykowane badaniom piersi, w ciągu kolejnych lat ulegały doskonaleniu, wykrywając coraz to mniejsze zmiany, umożliwiając ich lepszy opis. Skala BI-

Biuletyn Środowiska Amazonek

RADS, czyli system standaryzacji opisów badań diagnostycznych raka piersi, kategoryzuje te zmiany w zależności od stopnia podejrzenia tego, czy mają one charakter złośliwy czy nie. Pojawiły się też inne techniki obrazowania wykorzystujące inne zjawiska fizyczne, takie jak badanie ultrasonograficzne, które jest badaniem bardzo skutecznym i wydolnym. Badanie jonizujące działa na zasadzie różnic w wychwytywaniu promieni jonizujących przez tkanki. Zaś badanie ultrasonograficzne bada odbicie fal dźwiękowych poszczególnych struktur. Wymienione badania wykorzystują inne zjawiska fizyczne, nie do końca się ze sobą pokrywają, raczej się uzupełniają niż konkurują. Następnym badaniem jest rezonans magnetyczny, który wykorzystuje ustawienie jonów cząsteczek wody w polu elektromagnetycznym. Zaczęto stosować też pozytonową tomografię emisyjną (PET-CT), czyli badanie metabolizmu glukozy. Od wielu lat trwają prace nad udoskonaleniem termografii, czyli obrazowania różnic temperatur. Zmiany nowotworowe są zazwyczaj cieplejsze niż otoczenie.

Jakie są zalety mammografii, a jakie USG piersi?

Każda z tych technologii posiada swoje zalety i ograniczenia. Badanie mammograficzne ma cały szereg niewątpliwych zalet. Po pierwsze

jest wystandaryzowane, jeżeli chodzi o jego wykonanie, czyli na całym świecie powinno być wykonane w taki sam sposób. Po drugie pozostawia trwałą dokumentację, która historycznie była zapisywana na kliszach, współcześnie jest dokumentowana elektronicznie. Wielką siłą mammografii jest możliwość precyzyjnego porównywania obrazów wykonywanych w przeszłości z obrazami wykonanymi teraz i porównywanie zamian. Jeszcze jedną zaletą badania jest to, że przy nim nie jest obecny lekarz, a wykonuje go radiolog, który może wykonać standardowo w ciągu dnia to badanie u wielu osób. Natomiast wynik tego badania przechowywany trwale może oglądać wielu specjalistów. Podobne znaczenie diagnostyczne ma badanie ultrasonograficzne. USG jest badaniem, którego jakość zależy od klasy urządzenia, którym jest wykonywane, od kwalifikacji osoby je wykonującej i od czasu poświęconego na badanie. Badanie mammograficzne bada całą pierś, zaś badanie ultrasonograficzne jest badaniem sektorowym poszczególnych części piersi. Podczas badania wykonuje się printy i lekarz podejmuje subiektywnie decyzję, o wykonaniu zdjęcia w konkretnym ułożeniu głowicy. Dlatego niemożliwe jest powtórzenie precyzyjnie tych samych printów za rok. Badanie to nie generuje trwałej dokumentacji, którą można porównywać historycznie, natomiast jest jej cennym uzupełnieniem.

Biuletyn Środowiska Amazonek

Czy to prawda, że wykonywanie ultrasonografii piersi jest zalecane u osób młodszych?

Często pokutuje stwierdzenie, że u osób młodszych jest wskazana ultrasonografia, u starszych mammografia. Wydolność mammografii zależy od budowy piersi, największa jest przy piersi tłuszczowej. Zarazem ryzyko zachorowania na raka piersi zaczyna się od 5. dekady życia, stąd w większości systemy publicznie finansowanych przesiewowych badań mammograficznych dotyczą kobiet powyżej 50. roku życia, gdy istnieją największe szanse rozpoznania nowotworu. W grupie kobiet pomiędzy 40. a 50. rokiem życia, mammografia umożliwia rozpoznanie nowotworu, ale jej wydolność jest mniejsza. Po pierwsze, ryzyko zachorowania w tym wieku jest mniejsze, po drugie ten przedział wiekowy charakteryzuje się gruczołową budową piersi. U kobiet powyżej 50. roku życia mammografia odgrywa największą rolę: jest wystandaryzowana, umożliwia historyczne porównanie wyników, można wykonać dużo badań w relatywnie krótkim czasie i ocenić je może zespół lekarzy. Ultrasonografia może być tutaj rekomendowana jako uzupełnienie badania mammograficznego.

A polski wynalazek – urządzenie BRASTER, czy ma przyszłość w diagnostyce raka piersi?

Urządzenie wykorzystujące termografię BRASTER może służyć do wykrywania podejrzanych zmian w piersi, ale nie jest narzędziem diagnostycznym. Pokazuje obraz rozkładu temperatury w obrębie piersi. Zaletą badania termograficznego jest generowanie trwałej dokumentacji, rejestracja zapisu obrazu termograficznego piersi. Pierwszym badaniem jest porównywanie lewej piersi z prawą. Później badania wykonuje się co miesiąc i porównuje obrazy. Wynik tego badania, który można traktować jako prawidłowy, nie wymaga podjęcia dalszych działań, zaś nieprawidłowy powinien skłaniać do wizyty u lekarza. Zaletą jest możliwość wykonywania go w domu, a wynik jest przesyłany, trwale archiwizowany i interpretowany przy pomocy programu elektronicznego, a później przez człowieka. To badanie może wypełnić lukę w interwałach między kolejnymi badaniami mammograficznymi.

Potencjalnie może być przydatne dla kobiet, które są nosicielkami mutacji genu BRCA1 i BRCA2 i w badaniu osób, które są w młodszym wieku niż rekomendowany do badań przesiewowych.

Jaka jest rola biopsji gruboigłowej w diagnostyce nowotworu piersi?

Wskazania do pobrania materiału przy pomocy biopsji gruboigłowej do badania mikroskopowego wynika z podejrzenia bądź podejrzenia klinicznego w sensie

Biuletyn Środowiska Amazonek

zmian, które są widoczne gołym okiem i są wyczuwalne dłonią, aż do zmian, które są widoczne w badaniu obrazowym. Wówczas pod kontrolą takiego obrazu pobiera się próbkę do badania mikroskopowego, żeby wykluczyć lub potwierdzić nowotwór i ustalić jego charakter.

Do diagnostyki i leczenia raka piersi wkroczyła też biologia molekularna, co w tym zakresie jest dostępne dla pacjentek w Polsce?

Biologia molekularna nie ma takiego znaczenia przy diagnostyce raka piersi, ale ma znaczenie przy ustalaniu czynników rokowniczych i ustalania wskazań do poszczególnych metod leczenia, np. przy ustaleniu, czy rak posiada receptory estrogenowe lub czy w jego obszarze występuje nadmiar receptorów *HER2*. Na pewno wkrótce będzie ocenianych więcej cech i pojawią się nowe sposoby leczenia, które będą uzależnione od ekspresji różnych czynników.

W czym są przydatne testy wielogenowe u pacjentek z rakiem piersi?

Testy wielogenowe, takie jak Oncotype DX czy MammaPrint mają ogromną przydatność u kobiet, u których istnieją pewne wątpliwości, czy poza hormonoterapią powinny mieć zastosowaną chemioterapię. Testy te rozwiewają takie wątpliwości. Jest grupa pacjentek tzw. pośrednich, u których wykonanie

testu Oncotype DX jest wskazane. W krajach, gdzie takie testy wielogenowe są refundowane, przeprowadza się je u chorych z już rozpoznanym rakiem, u których po pierwotnym, radykalnym leczeniu raka są wątpliwości co do tego, czy sama hormonoterapia wystarczy, czy powinny być dodane do niej cytostatyki.

Czy wobec tych wszystkich metod comiesięczne samobadanie piersi jest skuteczne, skoro wykrywamy w nim guzy na tyle duże, że w większości przypadków nie da się już raka wyleczyć?

Kobiety powinny badać swoje piersi. Samobadanie umożliwia rozpoznanie w przytłaczającej ilości 3/4 wykrywalnych zmian. Istnieją też sytuacje, że przez Panie w samobadaniu są wyczuwalne zmiany, które nie są widoczne w badaniu obrazowym. Kobiety powinny znać swoje piersi, powinny je obserwować, czy się nie pojawiły w nich jakieś zmiany. Natomiast realistycznie patrząc, samobadania tak szeroko rekomendowanego, prawie nikt nie wykonuje regularnie. Trudno sobie wyobrazić, aby ta grupa wykonująca samokontrolę piersi co miesiąc była w przewadze. Samobadanie piersi jest sygnałem, że coś się dzieje w organizmie i na te sygnały trzeba reagować. Na pewno, jeśli więcej kobiet by je wykonywało regularnie, to wiele z nich miałooby lepsze rokowanie w przypadku rozpoznania nowotworu.

Biuletyn Środowiska Amazonek

I jeszcze jeden mit dotyczący badań w kierunku raka piersi u kobiet w okresie ciąży czy laktacji, czy można je wykonywać?

Badania te u kobiet w trakcie ciąży czy laktacji często nie są wykonywane z uwagi na to, że nikt nie spodziewa się choroby w takim okresie życia. W przypadku, kiedy w piersi kobiety, która jest w ciąży lub w okresie laktacji, pojawiają się niepokojące sygnały, stwardnienia czy zgrubienia, należy podjąć wszelkie działania zmierzające do

ustalenia przyczyny tych zmian. Kobiety w ciąży mogą mieć wykonaną ultrasonografię czy mammografię, ponieważ nie wpływają one na płód. Należy oczywiście taki fakt zgłosić osobie wykonującej badanie. Mogą też być wykonane u nich biopsje, bo przecież gdy istnieją przyczyny medyczne, mogą być operowane z wielu powodów. Ograniczenia diagnostyki z tytułu ciąży dotyczą zastosowania izotopów promieniotwórczych (np. przy scyntygrafii).

Podziękowanie za udział w warsztatach

W imieniu Amazonek pragniemy serdecznie podziękować wszystkim uczestnikom i organizatorom za udział w warsztatach, które odbyły się w dniach 19-24. 08.2018r. w Sierakowie. Warsztaty artystyczne w grupach: malarstwo, wyrób biżuterii, szydełkowanie i decoupage to wspierała integracja kobiet po mastektomii i z podobnymi problemami. Wspólnie spędzony czas był dla nas owocny i przyniósł wiele praktycznych pomysłów na to, w jaki sposób można kreatywnie pielęgnować i rozwijać swoje pasje. Kontakt z ciekawymi kobietami, zdobywanie nowych umiejętności to coś, co wniesiemy do Naszych Klubów. Jesteśmy zadowolone z zajęć, które tam się odbywały i mamy nadzieję, że nie były one ostatnie.

Z całego serca jeszcze raz bardzo dziękujemy,

Chojnickie Amazonki

Biuletyn Środowiska Amazonek

15-lecie

Bukowskiego Towarzystwa Amazonek

Bukowskie Towarzystwo Amazonek 25 września 2018 r. obchodziło jubileusz 15-lecia działalności. W imprezie pod patronatem Rady Miasta i Gminy Buk zgromadziły się Amazonki, ich przyjaciele i sprzymierzeńcy oraz przedstawiciele wielu instytucji i lokalnych władz samorządowych.

Część oficjalną imprezy otworzyła Wanda Jęch, prezes Bukowskich Amazonek. Powitała zgromadzonych gości, po czym został odśpiewany hymn Amazonek. Następnie została przybliżona historia stowarzyszenia.

25 września 2003 roku z inicjatywy mieszkanek gminy Buk dotkniętych przez

los chorobą nowotworową piersi zawiązała się myśl założenia Stowarzyszenia Amazonek. Pragnienie zjednoczenia się w chorobie oraz walki o zdrowie i lepsze jutro zainicjowało powstanie klubu.

Głównym celem naszej statutowej działalności jest wzajemne wspieranie się i przybliżenie problemu choroby nowotworowej, jednak celem nadrzędnym jest walka o życie i zdrowie naszych koleżanek i kolegi.

Nasza działalność to także życzliwość i wsparcie zewnętrzne, okazane przez niezliczone grono osób i instytucji. Dzięki ich pomocy jesteśmy w stanie choć na chwilę zapomnieć o skutkach choroby.



Biuletyn Środowiska Amazonek

Instytucje od których płynie nie tylko dobre słowo, ale również zastrzyk pieniędzy, z których finansujemy naszą działalność otwiera Urząd Miasta i Gminy Buk. Kolejnymi darczyńcami są Powiat Poznański, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie oraz Urząd Gminy Duszniki. Przekazywane cykliczne dotacje pozwalają na zatrudnienie psychologa i rehabilitanta, a także pozwalają zorganizować wyjazdy na pływalnie oraz turnusy rehabilitacyjno-rekreacyjne.

Jako Stowarzyszenie współpracujemy z Federacją Stowarzyszeń Amazonek. Nasze członkinie przez owe 15 lat wielokrotnie brały udział w spartakiadach oraz warsztatach terapeutycznych. Wiele dobrego w kształtowaniu naszych postaw i podejścia do zrozumienia choroby raka piersi przyniosły spotkania z lekarzami onkologami.

Z inicjatywy bukowskich Amazonek przeprowadzono wiele spotkań w Buku oraz na okolicznych wioskach, po to, aby edukować kobiety w zakresie profilaktyki raka piersi. Co roku byłyśmy obecne w Gimnazjum w Buku, gdzie prowadzono wykłady dla młodzieży o samobadaniu piersi.

Co dwa lata prowadzimy zapisy na badania mammograficzne. Uczestniczymy też w akcji krwiodawstwa organizowaną przez fundację „Wojtusiaki”.

Współorganizowaliśmy z Miejsko-Gminnym Ośrodkiem Kultury pikniki integracyjne Amazonek dla mieszkańców gminy Buk, w których uczestniczyły

również nasze koleżanki z innych gmin.

Szczególnie ważnym wydarzeniem jest coroczny udział w ogólnopolskiej pielgrzymce Amazonek na Jasną Górę.

W Częstochowie zawierzamy Matce Boskiej zdrowie nasze i naszych najbliższych oraz wszystkich przyjaznych nam osób.

Stowarzyszenie działa już 15 lat – staramy się, aby było to miejsce, w którym każda kobieta dotknięta piętnem choroby mogła znaleźć oparcie i nabrać siły do walki – bo widok koleżanek, które żyją w dobrym zdrowiu przez wiele lat po zakończonym leczeniu napawa nadzieją i daje otuchy w tej trudnej walce o zdrowie i życie.

Niektóre z nas dotyka bolesny nawrót choroby, ale my walczymy! Czasem z uśmiechem, czasem ze łzą w oku, jednak wiemy, że możemy na siebie liczyć, co nas jeszcze bardziej mobilizuje i jednoczy. Niestety nie zawsze wygrywałyśmy. Przez te 15 lat pożegnałyśmy kilka naszych koleżanek, które na zawsze pozostaną w naszych sercach i pamięci.

W 2016 roku odeszła od nas wieloletnia, zasłużona i kochana Prezes naszego Bukowskiego Towarzystwa Terenia Filipiak.

Prezentacja historii Stowarzyszenia zakończyła się minutą ciszy w celu uczczenia pamięci naszych wszystkich koleżanek, które odeszły w ciągu tych 15 lat. [***] ...

Kolejnym punktem spotkania było wręczenie nagród.

Statuetki z podziękowaniem za okazaną

Biuletyn Środowiska Amazonek



życzliwość i wsparcie w realizacji zadań Towarzystwa „Amazonki” otrzymali:

P. Stanisław Filipiak Burmistrz Miasta i Gminy Buk

P. Andrzej Jankowski Przewodniczący Rady Miasta i Gminy Buk

P. Tomasz Łubiński W-ce Starosta Powiatu Poznańskiego

P. Tomasz Woźnica Zastępca Dyrektora PCPR-u

P. Agnieszka Skąlecka, pełniącą obowiązki Dyrektora MGOK-u

P. Hubert Wejmann Redaktor naczelny Kosyniera Bukowskiego

Łuki Bursztynowe otrzymały:

P. Elżbieta Batura, radna Rady MiG Buk

P. Halina Przybylska, Amazonka

P. Dorota Nowakowska, Amazonka

Następnie Łucja Werblińska wice-prezes Federacji Stowarzyszeń Amazonki wręczyła Wandzie Jęch Łuk Rubinowej jako podziękowanie za wieloletnią pracę na rzecz Bukowskiego Stowarzyszenia.

Kolejnym punktem spotkania były przemówienia zaproszonych gości, którzy gratulowali prężnej działalności oraz życzyli Amazonkom wielu kolejnych lat działalności w dobrym zdrowiu. Po części oficjalnej odbyło się wspólne świętowanie.

Bukowskie Towarzystwo „Amazonki”

Ważne wydarzenia 2018 roku

Krystyna Wechmann

Zbliża się koniec roku i pomyślałam, że był on szczególnie pracowity nie tylko pod względem działań Federacji, ale również Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych, którą mam zaszczyt reprezentować.

Już na początku stycznia, kiedy tradycyjnie od lat odbywa się w Zamku Królewskim w Warszawie Gala-Sukces Roku w Ochronie Zdrowia, miałam zaszczyt wygłosić laudację dla Martyny Wojciechowskiej, która otrzymała nagrodę specjalną „Gwiazda-Ambasadorka Zdrowia”.



Bardzo ważnym wydarzeniem w lutym było spotkanie w Belwederze zorganizowane przy udziale prezydenta RP Andrzeja Dudy dotyczące oczekiwań polskich pacjentów, ich współpracy i partnerstwa w dialogu oraz transformacji w ochronie zdrowia. Spotkanie to umożliwiło mi przedstawienie rekomendacji organizacji parasolowej, która działa na rzecz dużego grona osób – pacjentów i ich bliskich.

Z tego wydarzenia w rezultacie do grona doradców Narodowej Rady Rozwoju przy Prezydencie została powołana Beata Ambroziewicz – prezes Polskiej Unii Organizacji Pacjentów. Pokłosiem tego spotkania było też powołanie pięciu przedstawicieli organizacji pacjentów do Narodowej Rady – Wspólnie dla Zdrowia, w tym moja nominacja. Czekamy jeszcze na powołanie dwóch przedstawicieli do Narodowej Rady ds. Onkologii.

21-go marca w pierwszy dzień wiosny bardzo ważne wydarzenie dla pacjentów już po raz siódmy zorganizowała Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych. W sześciu panelach dyskutowali wybitni eksperci i przedstawiciele organizacji reprezentujących pacjentów.

Biuletyn Środowiska Amazonek

W kwietniu, w Poznaniu na Malcie, podczas Walnego Zgromadzenia Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” odbyły się warsztaty edukacyjne przy udziale 90-ciu Amazonek-Liderek z Klubów z całej Polski. Po warsztatach zainaugurowaliśmy projekt „Aktywne w tworzeniu prawa”, którego celem jest podniesienie kompetencji nowych liderek z zakresu tworzenia prawa. W dwóch grupach wzięło udział 40 Amazonek. Następne szkolenia odbywały się w Sierakowie, Cedzynie i w Wiśle. Partnerem tego projektu jest Fundacja „Wygrajmy Zdrowie”.

Oczywiście nie zabrakło działań naszego stowarzyszenia w zakresie aktywności fizycznej i artystycznej. Dwa Plenery artystyczne w Wągrowcu i Sierakowie oraz 6 Trekkingów górskich dały wiele zadowolenia i satysfakcji uczestniczkom. Miałam okazję uczestniczyć w niektórych eventach i nie ukrywam, że to dla mnie „miód na serce”, gdy widzę tak piękne zaangażowanie czy wysiłek fizyczny.

Dodatkowo, gdy przed czterema laty wróciłam do intensywnych treningów wioślarskich nie sądziłam, że będę jeszcze zdobywała medale Mistrzostw Europy czy Świata. Tegoroczne mistrzostwa odbyły się na Florydzie w Saragossie i to tam się wybrałyśmy z grupą Mastersów. Po pięknej walce w czwórce zdobyłam złoty medal,

który inspiruje mnie do dalszych aktywności i dodaje sił w walce o jak najlepsze leczenie kompleksowe kobiet z rakiem piersi.

Ale wróćmy do pozostałych tegorocznych wydarzeń. Wspólnie z Koalicją realizujemy projekt „Onkoprzestrzeń Kreatywna”. Projekt ten oferuje wiele ważnych aktywności, jak: nauka języka angielskiego, tańce ludowe, rzeźba w glinie, malarstwo, dobre gotowanie czy choreoterapia.

Koalicja realizuje również Ogólnopolską Kampanię „Wczesne Wykrycie To Życie”, w której 46 organizacji pacjentów tworzących Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych oraz znane publicznie osoby przypominają o profilaktyce nowotworów przez cały rok.

Podobne wspólne działania z udziałem Amazonek realizujemy w projekcie „Łączy nas pacjent”, w którym specjaliści z różnych dziedzin, zrzeszeni w największych w Polsce organizacjach pacjentów wraz z ekspertami Rzecznika udzielają telefonicznych porad, informacji oraz wsparcia dotyczącego określonych chorób.



ciąg dalszy str. 24

PLAC ZABAW DOSKONAŁĄ ALTERNATYWĄ DLA KOMPUTERA!

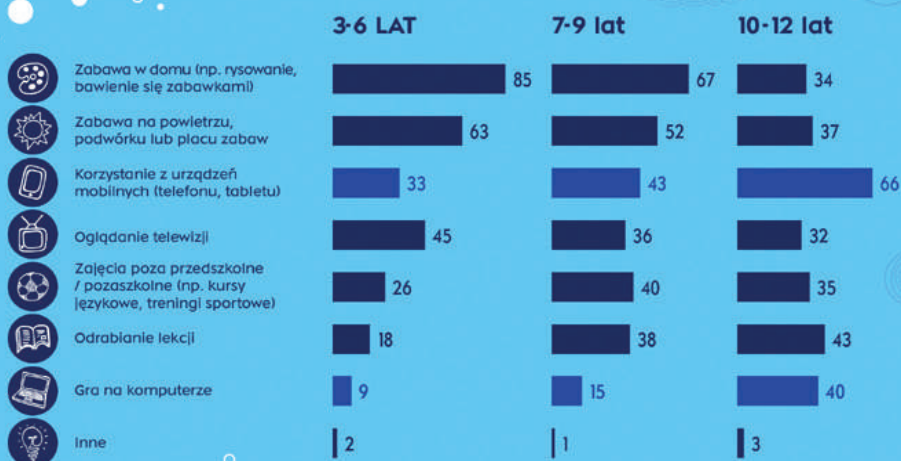
Czy place zabaw są atrakcyjne dla współczesnych dzieci? W jaki sposób zachęcić je do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu? Jak sprawić, że dzieci nie będą nadużywać smartfona i komputera? NIVEA stara się odpowiedzieć na te pytania. W tym celu we współpracy z instytutem badawczym Kantar Millward Brown, marka przeprowadziła badanie „Polskie place zabaw”.

NIVEA już od 17 lat angażuje się w różnego rodzaju akcje społeczne kierowane do całych rodzin. Od kilku lat w swoich działaniach marka stawia na dzieci i ich rozwój. W ramach prowadzonych akcji powstały najpierw Podwórka NIVEA, czyli retronowoczesne place zabaw. Z czasem, wraz z rozwojem dzieci i ich potrzeb NIVEA zdecydowała się stworzyć wyjątkowe Podwórka Talentów NIVEA, które poza dobrą zabawą gwarantują dzieciom także edukację.

- Dla NIVEA rodzina zawsze była i jest na pierwszym miejscu. W ostatnich latach swoje działania kierujemy do najmłodszych jej członków - dzieci. To szczególnie grupa, która wymaga naszej uwagi i zaangażowania w prawidłowy rozwój. Inwestując w dzieci i ich edukację inwestujemy w naszą przyszłość. To przecież od współczesnych dzieci będzie ona zależała. Warto więc wspomóc ich rozwój i przypomnieć sobie czasy młodości. Dzięki akcji Podwórko Talentów NIVEA możemy podarować dzieciom część własnego dzieciństwa – pełnego radości, zabawy i uśmiechu. Uśmiech na twarzy dziecka to przecież dla nas, dorosłych, najcenniejsza nagroda – mówi Katarzyna Singh, CSR Manager NIVEA.

W tym roku NIVEA przyjrzała się formom spędzania wolnego czasu przez dzieci oraz oczekiwaniom rodziców wobec współczesnych placów zabaw. Z badania „Polskie place zabaw” przeprowadzonego przez Kantar Millward Brown na zlecenie NIVEA wynika, że im dziecko jest starsze, tym mniej czasu spędza na świeżym powietrzu. Spadek jest bardzo wyraźny – z 63% dzieci w wieku 3-6 lat do 37% w przedziale wiekowym 10-12 lat. Starsze dzieci zabawę na zewnątrz zastępują korzystaniem z komputerów i urządzeń mobilnych. Widoczne jest odwrócenie proporcji – 33% 3- do 6-latków i aż 66% starszych dzieci spędza swój wolny czas korzystając z urządzeń mobilnych.

FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO (POZA PRZEDSZKOLEM LUB SZKOŁĄ) A WIEK DZIECKA



Badanie „Polskie place zabaw” przeprowadzone na zlecenie NIVEA przez Kantar Millward Brown. Luty-marzec 2018, N=600.

Średni tygodniowy czas przebywania dzieci na powietrzu to około 5 godzin. Czas ten skraca się jednak znacząco, gdy dziecko kończy 10 lat. Dzieci w wieku 3-6 lat spędzają na powietrzu niemal 6 godzin, tymczasem 10- i 12-latkowie już 2 godziny mniej.

ŚREDNI CZAS SPĘDZANY PRZEZ DZIECI NA POWIETRZU

DZIECI
3-6 LAT



MŁODZIEŻ
10-12 LAT



Warto zastanowić się nad tym, dlaczego tak się dzieje. Odpowiedzi na to pytanie udziela psycholog dr Aleksandra Piotrowska:

*- W czasach młodości współczesnych rodziców, pobliskie podwórko było dla nich całym światem. To tam toczyły się akcje najróżniejszych, niesamowitych przygód. Najmłodszy, mając ograniczone możliwości, budowali swój świat w oparciu o własną wyobraźnię i kreatywność. Współczesny świat nieco się zmienił. Bombarduje najmłodszych nowoczesnymi technologiami i mobilną rozrywką dostępną na wyciągnięcie ręki. Aby zachęcić dzieci do kreatywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, nawiązywania bezpośrednich relacji z rówieśnikami i zostawienia telefonu w domu musimy dać im coś, co rozbudzi w nich ciekawość, zmusi do myślenia, a zarazem będzie stanowiło **wspaniałą zabawę** – podkreśla dr Aleksandra Piotrowska, autorka książki „Jak wychować szczęśliwe dziecko”.*

– Plac zabaw może być atrakcyjną formą spędzania czasu i zabawy również dla 10 – 12 latków. Aby tak się jednak stało takie miejsce musi dać im szansę na zaspokojenie ich wrodzonej ciekawości i potrzeby aktywnego poznawania. Zwykłe huśtawki i piaskownica, nie będą taką alternatywą, ponieważ dzieci w tym wieku ten etap mają już za sobą – dodaje.

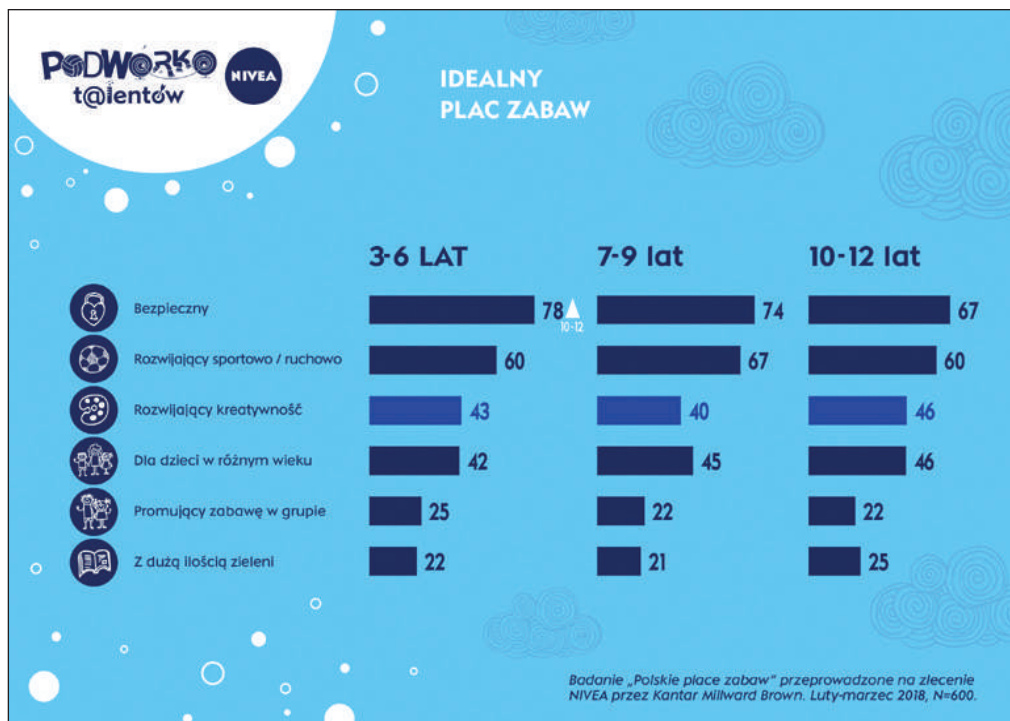
IDEALNY PLAC ZABAW CZYLI JAKI?

Rodzice postrzegają polskie place zabaw jako bezpieczne i dostosowane do potrzeb dzieci w różnym wieku. Jednocześnie połowa rodziców zauważa, że zaspokajają one głównie potrzeby związane z rozwojem ruchowym. Bardzo rzadko spotykane są miejsca promujące zabawę w grupie, rozwijające kreatywność i sprofilowane w kierunku naukowym czy artystycznym. Ponad 95% ankietowanych nie stwierdziło, że aktualne place zabaw rozwijają naukowo i artystycznie.



Zdaniem rodziców idealny plac zabaw, bez względu na wiek dzieci musi być bezpieczny i rozwijający sportowo / naukowo. Istotna jest jednak również edukacja najmłodszych – w końcu nauka przez zabawę jest najbardziej efektywna. **Na edutainment wskazuje niemal połowa ankietowanych rodziców.** Ogólnodostępne place zabaw nie zawierają tego elementu, które mógłby zachęcić dzieci do spędzania tam czasu.

IDEALNY PLAC ZABAW



- Jako dorośli musimy zdawać sobie sprawę z tego, że by wygrać z komórką i komputerem musimy zaproponować dzieciom coś równie atrakcyjnego, coś co dostarczy ich umysłom przyciągających uwagę bodźców rozwojowych. Tylko wtedy nie usłyszymy od naszych dzieci słowa: nuda. Bo to właśnie tym wygrywa komórka z tradycyjnym podwórkiem czy znanym z naszej młodości trzepakiem. Mnogość bodźców dostarczanych przez urządzenia mobilne sprawia, że dzieci się nie nudzą. Dobre podwórko to zatem takie miejsce, na którym 12-latek nie będzie się nudził i gdzie będzie mógł się nie tylko dobrze bawić, ale także uczyć i rozwijać swoje talenty. Edutainment to ważny trend nie tylko w edukacji, ale także w projektowaniu miejsc, gdzie dzieci spędzają czas wolny – mówi dr Aleksandra Piotrowska.

POLSKIE PLACE ZABAW MAŁO ROZWIJAJĄ DZIECIĘCE TALENTY

Wszystko jest w porządku - nic nie wymaga zmiany

12

Dostępne urządzenia służą tylko do zabawy,
nie zawierają elementów edukacyjnych

41

Dostępne urządzenia rozwijają tylko motorykę
dzieci, nie zawierają elementów rozwijających umysł

36

Brakuje elementów rozwijających dziecko naukowo

28

Urządzenia są w złym stanie technicznym
i wymagają zmiany lub modernizacji

24

Brakuje elementów rozwijających umiejętności
artystyczne dziecka

20

Nie jest on bezpieczny

12

Inne

10

Badanie „Polskie place zabaw” przeprowadzone na zlecenie
NIVEA przez Kantar Millward Brown. Luty-marzec 2018, N=600.

JAK TO ZMIEŃCIĆ?

Zachęcenie dzieci do częstszego przebywania na świeżym powietrzu to proces długofalowy. Aby to osiągnąć potrzebna jest współpraca i konsekwencja w działaniach. Z jednej strony należy skupić się na edukacji, a z drugiej tworzeniu odpowiedniej infrastruktury i miejsc do zabawy. NIVEA chce wesprzeć ten trend. Dlatego właśnie powstały Podwórka Talentów NIVEA – jako doskonały przykład miejsca spełniającego oczekiwania współczesnych dzieci i rodziców. Dzięki tym nowoczesnym placom zabaw, dzieci nie tylko zyskują miejsce spotkań z rówieśnikami, ale także uczą się przez zabawę. Mogą zaspokajać wrodzoną ciekawość poznawania świata.

Biuletyn Środowiska Amazonek

W tym roku otrzymałam również wyróżnienie od pana Ministra Zdrowia przy okazji Jubileuszu 10-lecia Rzecznika Praw Pacjenta. To wyraz docenienia naszej pracy ochotniczek. Nagrodę odbieram jako wspólne dzieło wspierania Kobiet po leczeniu raka piersi.

Co więcej, wyróżnienie to pozwoliło „naładować akumulatory” do dziesiątek kolejnych spotkań w Ministerstwie Zdrowia, AOTMiT oraz w sejmowych zespołach ds. praw pacjentów czy onkologii.

Ten rok to również dziesiątki szkoleń i warsztatów dla Amazonek Liderek czy Ochotniczek. Jak i wszystkie nasze wydawnictwa, a było ich sporo (poradnik rehabilitacyjny i psychologiczny, ulotki i nowy Poradnik „Eksperci dla Amazonek”). Działania te udaje się realizować dzięki zdobytym środkom z PFRON, Samorządu Wielkopolskiego, sponsorów indywidualnych i firm farmaceutycznych. Ale to też wspomniały zespół ludzi biura



Federacji oraz niezawodne koordynatorki eventów i szkoleń, są to Luśka, Helenka, Ninka, Małgosia, Lidka, Beata i w ostatnim czasie dyrektorka Aśka.

Nie mogę pominąć wspańiałych rehabilitantek w poznańskim Klubie: Aśki, Doroty, Ali, Natalii, Noemi i drugiej Asi oraz psycholożek Kasi, Marty i Doroty, a także naszej plastyczki Ani i joginki Renaty czy pracowniczek biura Ani, Izy, Doroty i ostatnio Patrycji.

Pragnę podziękować wszystkim Amazonkom, do których zwracam się o pomoc, i którą przeważnie otrzymuję. Refleksja nad mijającym rokiem jest bardzo pozytywna – to dobry prognostyk na nadchodzący 2019 rok.



Biuletyn Środowiska Amazonek

Godna starość

Warto wiedzieć*Bogumił Drogorób*

Po raz trzeci Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych „Od Nowa” w Brodnicy, zrzeszające amazonki oraz osoby onkologiczne, zorganizowało konferencję z cyklu „Godna starość”. Tym razem **tematyka dotyczyła ubezpieczeń, spraw spadkowych, testamentu, bezpieczeństwa rozmów telefonicznych** – niespodzianek jakie one niosą. Wybór tematyki spotkania w Pałacu Anny Wazówny nie był przypadkowy.

Czy trudno mówić o sprawach, czasami bardzo skomplikowanych? Zapewne wykład o systemie ubezpieczeń, wsparty przepisami, paragrafami, byłby sztuką samą w sobie, w akademickim stylu. Stąd przedstawicielka towarzystwa ubezpieczeniowego, Elżbieta Kuczkowska z Aviva, uznała, że najlepiej trafić do słuchaczy posługując się przykładami. Sytuacje z życia wzięte zdecydowanie lepiej przemawiają do wyobraźni niż karkołomne cytaty praw, przepisów, regulaminów, ustaw itd.

O ubezpieczeniach na życie zaczynamy poważnie myśleć po przejściu na emeryturę. Wielki błąd. Przecież nie żyjemy w próżni! Konieczność ubezpieczenia domu dostrzegamy po przejściu wichury, gdy dach jest uszkodzony, taras zniszczony. O ubezpieczeniu nieruchomości w tymże domu reflektujemy się po burzy, kiedy błyskawica przecięła niebo, a nam siadły: lodówka, telewizor, komputer, radio, ekspres do kawy...

Podobną metodę przedstawienia tematu (panie nie umawiały się) zastosowała Magdalena Kusztal-Głuszek z Kancelarii Adwokackiej w Brodnicy.



Biuletyn Środowiska Amazonek

Na przykładach, niezwykle interesująco, pokazywała jakie rodzą się problemy wokół spraw spadkowych, jaka jest rola testamentu, komu przysługuje zachówek. Prawdopodobnie wielu z uczestników konferencji dowiedziało się po raz pierwszy, że testament piszemy osobiście, własnoręcznie, długopisem, wiecznym piórem. Tylko taki uznawany jest za dokument spełniający prawne wymagania. **Testament napisany na maszynie, na komputerze i podpisany przez autora – jest nieważny.**

Ciekawe były przykłady dotyczące spadku, podziału majątku – jak to w życiu bywa. O ile nie ma problemu z akceptacją decyzji przez dzieci (cóрка, syn) już problem się rodzi, gdy do „akcji” włączają się synowa i zięć. Nie zawsze, ale... wedle przysłowia: wszyscy swoi, tylko zięć obcy.

W ten klimat prezentacji wpisała się asp. sztab. Agnieszka Łukaszewska, rzecznik prasowy KP Policji w Brodnicy, opisując zagrożenia płynące choćby z kontaktu telefonicznego. Wprawdzie wielokrotnie o tym słyszymy i rozmawiamy, ale dajemy się niekiedy nabrać, zapominając co nas może spotkać. Głównym instrumentem oszustów jest aparat telefoniczny i system (niestety, sprawdzający się) na dziadka, na policjanta. Sugestywni bywają

organizatorzy spotkań, gdzie można kupić zestaw garnków za jedyne 6000 złotych. I to na raty! (w rzeczywistości 8000 zł, podczas gdy owe gary kosztują w komplecie zaledwie 2400 zł), podszywający się



pod przedstawicieli operatorów telefonii komórkowej, promocyjne akcje, miłe słownictwo, rozmowy z numerami zza oceanu...

Uczulić, uświadomić, przestrzec!

Do tego sprowadzały się przede wszystkim prelekcje trzech młodych, dynamicznych kobiet, opowiadających ze swadą, przede wszystkim ze zrozumieniem. Można przypuszczać, że w sprawach ubezpieczeń, sprawach spadkowych przedstawicielki swych instytucji będą miały nowych klientów.

Biuletyn Środowiska Amazonek



Dodajmy jeszcze wystąpienie Anny Osińskiej z Urzędu Miejskiego, która z racji pełnionej funkcji opiekuje się Stowarzyszeniem „Od Nowa”. Mówiła o znaczeniu i pomocy karty seniora w wymiarze lokalnym i ogólnopolskim.

O bardzo atrakcyjnej formie przekazu już wspominaliśmy, warto jednak dodać, że ów dynamizm i temperament cechują także panie z brodnickiego stowarzyszenia. Sprawność, profesjonalizm, organizacja i zarządzanie – to cechuje inicjatywy znaczącej grupy członkiń stowarzyszenia „Od nowa”. – ***Nie szukamy aplauzu, tylko zrozumienia. Nie organizujemy efektownych akcji, ale rzeczowe konferencje, spotkania. Po prostu nie marnujemy czasu, życie przed nami*** – mówi Urszula Derlicka, prezeska stowarzyszenia, która optymizmem potrafi zarazić wszystkich słuchaczy. Dostrzegają

to przedstawiciele władz, których obecność na takich sesjach jak „Godna starość” nie jest okazjonalna.

Trzeciej już konferencji „Godna starość” z uwagą przysłuchiwali się Ryszard Bober, przewodniczący sejmiku kujawsko-

pomorskiego, Jarosław Radacz, burmistrz Brodnicy oraz Piotr Boiński, starosta brodnicki. Wszystkie samorządy, poziomu wojewódzkiego, powiatowego czy miejskiego, a także gminnego wspierają działania stowarzyszenia, gdyż mają one charakter merytoryczny i ważny społecznie – podkreślili trzej samorządowcy, a burmistrz Jarosław Radacz, ponownie wybrany na burmistrza Brodnicy poinformował zebranych o utworzeniu w nadchodzącym roku Domu Dziennego Pobytu przy ul. św. Jakuba, na bazie nieruchomości będącej własnością miasta. Decyzję przyjęto ogromnymi brawami.

Biuletyn Środowiska Amazonek

W październiku, miesiącu świadomości raka piersi Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych wraz ze współpracującymi organizacjami zajmującymi się wspieraniem kobiet z tym nowotworem: Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”, Fundacją OncoCafe – Razem Lepiej i Stowarzyszeniem na Rzecz Walki z Chorobami Nowotworowymi SANITAS, wystosowała petycję do ministra zdrowia w sprawie poprawy opieki nad pacjentkami z rakiem piersi. Do końca października br. petycję podpisało 2000 osób z całej Polski. Wszystkim tym, którzy włączyli się do naszej akcji i złożyli podpis pod petycją, pragnę serdecznie podziękować. Mam nadzieję, że Państwa zaangażowanie w podniesienie jakości profilaktyki, leczenia i rehabilitacji kobiet z rakiem piersi przyczyni się do poprawy losu Polek dotkniętych tym nowotworem, a zwłaszcza tych z zaawansowaną postacią raka piersi.

Krystyna Wechmann, prezes Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych

Szanowny Pani Ministrze,

W imieniu Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych zwracamy się z apelem o podjęcie działań zmierzających do rozwiązania problemów pacjentek z rakiem piersi, związanych ze skuteczną profilaktyką, diagnostyką, leczeniem i rehabilitacją, w tym dostrzeżenie od lat nierozwiązanych problemów dostępności do nowoczesnych terapii dla kobiet z zaawansowanym rakiem piersi. W Polsce na raka piersi co roku zachorowuje 18 000 kobiet i aż 6 000 z nich umiera. Wskaźnik przeżyć 5-letnich wzrósł w ciągu ostatnich kilkunastu lat i wynosi w tej chwili 75%, ale w dalszym ciągu jest o 10% niższy niż w innych krajach Unii Europejskiej i USA.

Ta różnica wynika z ograniczonego dostępu Polek do nowoczesnych terapii oraz z braku kompleksowej, koordynowanej opieki onkologicznej. Opieka w ramach Breast Cancer Units przekłada się nawet na o 20% lepsze wyniki leczenia w porównaniu z krajami, gdzie jest ona rozproszona.

Październik to Miesiąc Walki z Rakiem Piersi. To dobry czas, aby rozpocząć zmiany w celu poprawy sytuacji polskich pacjentek. Najważniejsze z nich dotyczą:

1. Dalszej poprawy profilaktyki raka piersi. W tym przypadku możemy mówić o wielu sukcesach – badania przesiewowe spowodowały szybsze

Biuletyn Środowiska Amazonek

wykrywanie wczesnych zmian nowotworowych, co przekłada się na wyniki leczenia i przeżywalność kobiet. Od niedawna refundowane są zabiegi profilaktycznego usunięcia jajników i jajowodów. Planowana jest również refundacja profilaktycznej mastektomii u kobiet z mutacją BRCA1 lub BRCA2. Należy podkreślić, że zabiegi powinny być wykonywane przez doświadczonych lekarzy chirurgów w wyspecjalizowanych ośrodkach onkologicznych.

2. Ustalenia kryteriów jakości badań mammograficznych zgodnych ze standardami europejskimi i ich kontrola.

Wymiana sprzętu do mammografii na nowoczesny, zapewniający odpowiednią jakość badań i ich porównywalność. Młodsze kobiety powinny mieć możliwość wykonywania USG piersi, które w tej grupie wiekowej jest skuteczniejsze niż mammografia.

3. Opieki nad młodymi kobietami z rakiem piersi. W ciągu ostatnich 30 lat 2-krotnie zwiększyła się zachorowalność wśród kobiet między 20. a 49. rokiem życia. Dla nich bardzo ważne jest zachowanie płodności po leczeniu onkologicznym, dlatego powinny zostać sfinansowane procedury zachowania płodności dla tych kobiet, które w przyszłości chciałyby zostać matkami.

4. Wprowadzenia Breast Cancer Unitów. Zagwarantują one Polkom kompleksową i skoordynowaną opiekę oraz

odpowiednią jakość wykonywanych badań diagnostycznych, leczenia i rehabilitacji. Rozporządzenie dotyczące Breast Cancer Unitów choć zostało już opracowane i pozytywnie ocenione przez AOTMiT od miesięcy nie zostaje wdrożone, mimo apeli środowiska pacjentów i klinicystów.

5. Poprawy dostępu do nowoczesnego leczenia, także chirurgicznego.

W tej chwili za mało jest wykonywanych zabiegów oszczędzających, a jeżeli konieczna jest mastektomia, to powinna być przeprowadzana jednocześnie z rekonstrukcją piersi z wykorzystaniem nowoczesnych technologii (ADM), co pozwala kobietom na szybszy powrót do aktywności społecznej i zawodowej. Skuteczną metodą leczenia rozsianych nowotworów (piersi i skóry) jest elektrochemia. W Polsce około 300 pacjentek rocznie wymaga takiego leczenia, a problem dostępu do niego rozwiązałoby ok. 4–5 urządzeń w kraju.

6. Poprawy sytuacji kobiet z zaawansowanym rakiem piersi, zwłaszcza HER2-ujemnym hormono-zależnym, w tym dostępności do nowoczesnych terapii. Korzyści, jakie pacjentki odnoszą z innowacyjnych terapii to znamienne wydłużenie czasu wolnego od progresji choroby, który osiąga się bez zwiększenia istotnych działań niepożądanych oraz poprawa jakości życia. Brak dostępu do innowacyjnej terapii sprawia, że pacjentki są leczone tak samo

Biuletyn Środowiska Amazonek

jak dekadę temu – a więc wyniszczającą chemioterapią, o bardzo ograniczonej skuteczności.

7. Umożliwienia dostępu kobietom po leczeniu raka piersi, bez względu na miejsce zamieszkania, do szeroko pojętej rehabilitacji psychofizycznej i społecznej, a zwłaszcza wsparcia psychoonkologa oraz profilaktyki i leczenia obrzęku limfatycznego.

Popieramy apel pacjentek z rakiem piersi – żon, babć, matek, córek i siostr – które czekają na wprowadzenie istotnych zmian w opiece zdrowotnej, aby móc wykorzystać czas na życie.

**Dobra opieka onkologiczna
daje szansę, aby w pełni
wykorzystać czas na życie**



Biuletyn Środowiska Amazonek

KĄCIK POEZJI

Joanna Żurawska Flemming

GRUDNIOWA



szukałam ciebie
takiej innej
takiej radosnej
wiosenno-letnio-kolorowej
był grudzień
i po za kryształkami słońca
błyszczącymi na tafli
ogromnego okna
wokół
była tylko szarość zimowego
popołudnia
weszłam w światła sklepu
byłaś tam
taka nieduża
wiosenno-letnio-wesoła
w prawie szkocką kratkę
zabrałam cię
ze sobą do domu
torebeczko grudniowa
i jesteś

SKARBY SZAROŚCI DNIA

słońce
zamknięte w twoim wnętrzu
zewnątrzność
poszarpana zębem czasu
kolory
brązu czerwieni żółci
zatraciły już
kszałty kwadratów
ciagle jednak
masz kieszonki zajęte
moimi skarbami
które rozsypane
na obrusie codzienności
nie tworzą tego
czym są w tobie
moja wysłużona
kochana torebko
z którą
rozstać się nie mogę

OCHOTNICZKI Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki":

Małgorzata Pielichowska
- Przewodnicząca Sekcji Ochotniczek
Maria Adamczyk
Dorota Aksamit - Lamenta
Krystyna Bańcerk
Krystyna Basińska
Helena Bąk
Sabina Bielicka
Jadwiga Boińska
Danuta Cechelt
Alicja Fabiańska
Mirosława Grabarczyk
Dorota Grudzińska
Elżbieta Grzegorek
Mariola Grzegorska
Janina Jackowiak
Anna Jasińska
Maria Kałek
Danuta Kot
Ewa Kucharska
Bożena Lisiewicz
Jadwiga Lupińska
Maria Majewska
Ewa Musiał
Beata Nowacka
Teresa Nowacka
Beata Nowakowska
Helena Pawlak
Renata Przyłowska
Beata Rzymiańska
Hanna Schneider
Wanda Stankowska
Danuta Szawalla
Grażyna Sikorska
Lidia Sufinowicz
Irena Śniegowska
Elżbieta Świergiel
Beata Tietz
Stanisława Tubacka
Teresa Urbaniak
Elżbieta Witczak
Krystyna Wechmann
Łucja Werblińska
Beata Wańkiewicz

ZARZĄD Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes
Łucja Werblińska - Wice Prezes
Helena Pawlak - Skarbnik
Lidia Sufinowicz - Sekretarz
Janina Jackowiak - Członek Zarządu
Beata Tietz - Członek Zarządu
Małgorzata Pielichowska - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA Poznańskiego Towarzystwa "Amazonki"

Danuta Duszczał
Józefa Gołębiewska
Krystyna Zawitowska

ZARZĄD Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Krystyna Wechmann - Prezes
Łucja Werblińska - Wice Prezes
Janina Jackowiak - Skarbnik
Jadwiga Krupa - Sekretarz
Wiesława Kunicka - Członek Zarządu
Elżbieta Markowska - Członek Zarządu
Beata Tietz - Członek Zarządu

KOMISJA REWIZYJNA Federacji Stowarzyszeń "Amazonki"

Jolanta Frąckiewicz
Anna Ziemiańska

Asystent Biura Federacji:

Ewa Ambroziewicz
ewa.ambroziewicz@amazonki.poznan.pl

Koordynator Finansowy Projektów:

Izabela Pawlikoska-Dolata,
iza.dolata@amazonki.poznan.pl

KALENDARIUM

Wrzesień

31.08-2.09

Ogólnopolskie Szkolenie Ochotniczek I stopnia odbyło się w Poznaniu na Malcie, wykłady prowadziła mgr. Katarzyna Cieślak

4-6.09

Ogólnopolskie Szkolenie Ochotniczek I stopnia miało miejsce w Iwoniczu Zdroju, prowadziła psycholog mgr Anna Dudek

6-8.09

Ogólnopolskie Szkolenie Ochotniczek 2-go stopnia miało miejsce w Iwoniczu Zdroju, prowadziły psycholożki : mgr Anna Dudek i mgr Teresa Turuk-Nowak

9-13.09.

Drugi Cykl Szkoleń w Zakresie Edukacji Zdrowotnej dla Amazonek w Sierakowie .Projekt „Świadoma i Aktywna” współfinansowany ze środków PFRON będących w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego.

19.09

Uroczyste obchody Jubileuszu XV-lecia Stowarzyszenia Amazonek w Brzeszczach. Hasło „15 lat czerpiemy z bycia razem”

25.09

Jubileusz X-lecia obchodziło Stowarzyszenie Amazonek w Obornikach

23-28.09

Odbył się już przedostatni w tym roku Trekking górski Zakopane w ramach projektu „Razem przez góry”.

27.09

Podczas Jubileuszu XV lecia Bukowskiego Towarzystwa Amazonek. „Istniejemy po to, by przyjazną dłońią i siłą serca otaczać wszystkich, którzy potrzebują pomocy” Łucja Werblińska odznaczyła Rubinowym Łukiem Wandę Jęch za wieloletnią działalność.

Październik

5.10

Uroczyste obchody XXV lecia Stowarzyszenia Kobiet z problemem onkologicznym świętowały Amazonki z Łomży. Występ pary tanecznej z Klubu Tańca Towarzyskiego AKAT. Koncert Warszawskiej Orkiestry Sentymentalnej.

5-6.10

Coroczna XXI Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę. W tym roku pod hasłem: „MIŁOŚCI BEZ KRZYŻA-NIE ZNAJDZIESZ, A KRZYŻA BEZ MIŁOŚCI NIE UNIESIESZ”.

12.10

Uroczyste obchody Jubileuszu XV lecia Stowarzyszenia Amazonek i Osób z PROBLEMAMI ONKOLOGICZNYMI w ZAWIERCIU. Hasło: „Człowiek jest tyle wart, ile może dać drugiemu”.

13.10

Kolejna konferencja Kobiety-Kobietom - „Kobiety specjalistki – kobietom pacjentkom” odbyła się przy dużym udziale Amazonek w Warszawie.

Jubileusz XV-lecia Szamotulskich Amazonek, na którym uroczystie przekazano Statuetkę Anny Stańczyk przez v-ce prezes Federacji Amazonek – Łucję Werblińską oraz prezes Pniewskich Amazonek Krystynę Borowiak – Amazonkom z Szamotuł.

Podczas Jubileuszu XXV-lecia Bydgoskiego Stowarzyszenia Amazonek „Łuczniczka” Krysztalowy Łuk za pracę wolontaryjną otrzymała szefowa ochotniczek Urszula Gierszyńska.

18-21.10

Trzecie z cyklu warsztatów szkoleniowych „Aktywnie w Tworzeniu Prawa” odbyły się w Cedzynie. Projekt realizowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

19.10

Jubileusz XV lecia Wągrowieckiego Stowarzyszenia Amazonek obchodziły tamtejsze Amazonki.

21.10

Krzyskie Towarzystwo „Amazonki” zorganizowało akcję prozdrowotną „Kocham Cię Życie” - wzorem lat ubiegłych można było skorzystać z porad i różnych badań oraz profilaktyki.

23-28.10

Ostatni już w tym roku trekking górski w Zakopanem w ramach programu „Razem przez góry”.

31.10-1.11

Październik miesiącem świadomości raka piersi. W klubach w całej Polsce odbyły się prelekcje o profilaktyce raka piersi.

Listopad

9.11

Wycieczka Poznańskiego Towarzystwa Amazonek do Kórniku i Rogalina.
W listopadzie odbyło się też Spotkanie Edukacyjne dla pacjentów onkologicznych w Salveo Medical Care w Poznaniu.

21.11.

W Warszawie odbyła się ważna konferencja prasowa dotycząca indeksów zrównoważonego rozwoju systemów ochrony zdrowia oraz indeksów raka piersi. W panelu wśród ekspertów prezes Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” Krystyna Wechmann oceniała miejsce Polski wśród 28-miu państw członkowskich Unii Europejskiej.

23.11

Konferencja z okazji 65-lecia Wielkopolskiego Centrum Onkologii w Poznaniu (Targi Poznańskie Sala Zielona). W panelu na jednej z sesji wystąpiła prezes Federacji Krystyna Wechmann – przedmiotem dyskusji był temat: „ Opieka onkologiczna w oczach pacjentów – rola organizacji pacjenckich”.
Odbyło się też V Regionalne Forum Pacjentów Onkologicznych w Poznaniu - Spotkanie Edukacyjne.

Grudzień

4.12

Poznańskie Amazonki odwiedziły przedświątecznie Fabrykę bombek w Gnieźnie.

7-11.12

Tradycyjne, coroczne warsztaty szkoleniowe dla Liderów-Amazonek połączone z Akademią Dobrych Praktyk przy współpracy z Polską Koalicją Pacjentów Onkologicznych odbyły się w Sierakowie. Pobyt liderów organizacji pacjentów

Podziękowania za wsparcie działań Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”
oraz działań Poznańskiego Towarzystwa „Amazonki” dla:



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

POZnań*



**Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych**



Pierre Fabre



NOVARTIS

Kluby Amazonek

Aleksandrowskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Wojska Polskiego 21
87-700 Aleksandrów Kujawski
tel. 601 460 531
amazaleks@o2.pl

Klub Kobiet po Mastektomii
ul. Hoża 2
16-300 Augustów
tel: 605 764 094

Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Hubalczyków 2
11-200 Bartoszyce
tel: 500 426 446
mariolakus@interia.pl

Bełchatowskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Kwiatowa 6
97-400 Bełchatów
tel: 516 066 494
barog@gazeta.pl

Będzińskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Sączewskiego 27
42-500 Będzin
tel. 502 484 524
lidia.gom@wp.pl

Bielskoopodlaskie Stowarzyszenie
"Amazonki"
ul. Okopowa 3
21-500 Biała Podlaska
tel. 730 908 007
boozenka@o2.pl

Klub Amazonki
ul. Ogrodowa 12
15-027 Białystok
tel. 697 610 948
amazonki@amazonki.bialystok.pl

Białogardzkie Stowarzyszenie Amazonka
Pl. Wolności 1, 78-200 Białogard
tel: 664 414 892
amazonki.bialogard@wp.pl

Klub Amazonek w Bielsku Podlaskim
ul. 11 Listopada 10
17-100 Bielsk Podlaski
tel: 699 119 766

Stowarzyszenie " Amazonki "w Bielsku Białej
ul. Barlickiego 15/20
43-300 Bielsko Biała
tel. 795 232 987 / (33) 816 52 47
bielskieamazonki@onet.pl

Biłgorajskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Kościuszki 65
tel. 502 338 607
e-mail bilgorajskieamazonki@mail.com

Bogatyńskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Wyczółkowskiego 5/8
59-920 Bogatynia
tel: 783 295 471 / 889 696 556
stowarzyszenie@amazonki.bogatynia.pl

Bolesławiecki Klub Amazonek
ul. Staroszkolna 6c
59-700 Bolesławiec
tel: 662 841 177
klub@amazonkiboleslawiec.pl

Brzeskie Stowarzyszenie Amazonek „BSA”
ul. Jagiello 23/13, 49-300 Brzeg
tel. (77) 416 35 69 / 502 270 801
barbara.chimiak@wp.pl

Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych
„Od Nowa”
ul. Nad Drwęcą 1A
87-300 Brodnica
tel: 694 990 729 / 790 560 526
odnowa11@o2.pl

Brzeskie Stowarzyszenie Kobiet z
Problemami Onkologicznymi Amazonka
ul. Solskiego 88 , 32-800 Brzesko
tel. 53 171 78 44
kontakt@amazonki.brzesko.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Brzeszczach
ul. Mickiewicza 6
31-620 Brzeszcze
tel. 608 869 276
amazonki.brzeszcze@gmail.com

Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii
„Amazonki” przy Podkarpackim Ośrodku
Onkologicznym
ul. Bielańskiego 12, 36-200 Brzozów
tel. 516 584 247 / 797 590 351
amazonkibrzozow@o2.pl

Bukowskie Towarzystwo „Amazonki”
ul. Dobierzyńska 27 , 64-320 Buk
tel. 603 530 595

Świętokrzyski Klub „Amazonek”
ul. Kościuszki 2a
28-100 Busko Zdrój
tel. (41) 378 44 42

Bydgoskie Stowarzyszenie
Amazonek „Łuczniczka”
ul. Romanowskiej 2
85-796 Bydgoszcz
tel. (52) 374 35 59 / 605 452 404
amazonkibydgoszcz@wp.pl

Bystrzyckie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Sienkiewicza 8/11
57-500 Bystrzyca Kłodzka
tel. 691 373 353
beata_bartnik@op.pl

Wspólnota Amazonek Ostoja
ul. Łużycka 12, 41-902 Bytom
tel: (32) 280 63 63 / 510 228 143

Stowarzyszenie Klub Kobiet po Mastektomii
„Amazonki”
ul. Połaniecka 11, 22-100 Chełm
tel. 507 898 340 / 600 429 788
teresaadamiec@gmail.com

Klub Amazonek przy
Stowarzyszeniu Pomocy Rodzinie
ul. Hallera 19 , 87-140 Chełmża
tel. (56) 675 54 93

Stowarzyszenie Chodzieskich Amazonek
„Różowa wstążeczka”
ul. Paderewskiego 13, 64-800 Chodzież
tel. 502 142 192
amazonkichodzies@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Teresa" w Chojnie
ul. Bolesława Prusa 1A , 74-500 Chojna
tel. 509 740 078
t.sajnowska@gmail.com

Chojnickie Stowarzyszenie
Kobiet „Amazonki”
ul. Strzelecka 31a
89-600 Chojnice
tel. 784 78 68 46
amazonki-chojnice@wp.pl

Stow. Wspólnota Amazonek „Nadzieja”
ul. Powstańców 70/2
41-500 Chorzów
tel. (32) 249 20 61 / 501 291 805
amazonkichorzow@interia.pl

Stow. „Amazonki” Ziemi Chrzanowskiej
ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów
tel. 668 143 976
bati998@wp.pl

Ciechocińskie Stow. "Amazonek"
ul. Kopernika 14
87-720 Ciechocinek
tel. 608 123 334
amazonki2009@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek
ul. Bielska 9
43-400 Cieszyń
tel. 503 409 459
suzi3107@gmail.com

Stowarzyszenie Częstochowskie „Amazonki”
ul. Aleja Pokoju 13
42-207 Częstochowa, skr. poczt.682
tel. 798 836 819
amazonkiczestochowskie@poczta.fm

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
os. Wazów 1/32 77-300 Człuchów
tel. 665 394 865

Klub Amazonki w Darłowie
ul. J. Matejki 17
76-150 Darłowo
tel: 665 394 865
dar.amazonki@poczta.fm

Dębickie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Rzeszowska 76 39-200 Dębica
tel. 792 450 810
kontakt@amazonkidebica.pl

Działdowskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Księżodworska 23
13-200 Działdowo
tel. 516 993 435 / 236972325
amazonki_dzialdowo@wp.pl

Stow. Kobiet po Mastektomii „Amazonki”
ul. Świdnicka 38 58-200 Dzierżoniów
tel. 886 054 167 / 693 604 455
krystynasowa@poczta.obet.pl

Elbląskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Robotnicza 246
82-300 Elbląg
tel. 665 922 525
elamazonki@wp.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół „Amazonki”
ul. Małeckiego 3 p.111
19-300 Elk
tel. 509 839 123
zuzia110848@o2.pl

Gdańskie Stowarzyszenie Kobiet Amazonki
ul. Puszkina 8/1a, 80-233 Gdańsk
tel. 512 125 622
kontakt@amazonki.gdansk.pl

Stowarzyszenie Amazonek Gdyńskich
ul. Morska 9-9A 81-323 Gdynia
tel. (58) 7111205 / 537 300 909
amazonki.gdynia@wp.pl

Giżyckie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Dąbrowskiego 15
11-500 Giżycko tel. 795 453 901
amazonkigiżycko@wp.pl

Gliwickie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Jagiellońska 21
44-100 Gliwice
tel. 603 382 539
amazonki.gliwice@o2.pl

Głogowskie Stowarzyszenie „Agata”
ul. Słowiańska 28
67-200 Głogów
tel. 699 238 648
janinachmiel@interia.pl

Gnieźnieńskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Chrobrego 40/41
62-200 Gniezno
tel. (61)4286982 / 660 415 401
krystynaamazonka@op.pl

Goleniowskie Stowarzyszenie Kobiet z
Problemem Onkologicznym „Ewa”
ul. Pocztowa 15/18; skr.poczt. 189
72-100 Goleniów
tel. (91) 418 59 20 / 695 633 017
ewa.amazonki@wp.pl

Gorzowskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Walczaka 25
66-400 Gorzów Wlkp.
tel. 602 70 42 43
amazonkigorzow@tlen.pl

Gostyński Klub "Amazonki"
ul. Mostowa 9
63-800 Gostyń
tel. 601 066 070
doris.piotrowska@interia.pl

Amazonki Grudziądz
ul. Raty Grudziądzkiej 1/36
86-300 Grudziądz
tel. 507 704 587 / 506 674 020
amazonkigrudziadz@onet.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
Pl. Zwycięstwa 37 pok.311
72-300 Gryfice
tel. 603 058 593
amazonki1960@o2.pl

Stowarzyszenie Amazonek "Ewa" w
Gryfinie
ul. Kościuszki 17
74-100 Gryfino
tel. 504 189 263 / 517 170 785
ewa1.olejarz@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonki w Hrubieszowie
ul. 3-go Maja 10, skr. poczt.66
22-500 Hrubieszów
tel. 608 114 323
kontakt@amazonki-hrub.pl

Stowarzyszenie Iławski Klub „Amazonki”
ul. Chełmińska 1
14-200 Iława; skr.poczt. 129
tel. (89) 649 92 03 / 502 08 97 53
ika.ilawa@interia.pl

Inowrocławskie Stowarzyszenie
„Amazonek”
ul. Dworcowa 31
88-100 Inowrocław
tel. 513 065 338 / 505 449 119
amazonki_inowroclaw@wp.pl

Jarocinski Klub „Amazonka”
ul. Park 1 (Skarbczyk)
63-200 Jarocin
tel: 602 723 331 / 724 397 125
amazonki.jarocin@wp.pl

Jarosławskie “ Amazonki “
ul. 3-go Maja 30
37-500 Jarosław
tel. 600 365 977
martazadorozna@op.pl

Stowarzyszenie Jastrzębskich
„Amazonek”
ul. Wrzosowa 12a
44-335 Jastrzębie Zdrój
tel. 607 912 703
amazonkijastrzabskie@gmail.com

Zrzeszenie Amazonek „Szansa”
ul. Grunwaldzka 235
43-600 Jaworzno
tel: 668 809 450 / 508 305 846
amazonka97@interia.pl

Stow. Karkonoski Klub Amazonek
ul. 1-Go Maja 60
58-500 Jelenia Góra
tel. 887 080 777
amazonkijelenia@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki” Filia
ul. 11 Listopada 113 b
28-300 Jędrzejów
tel. (41) 386 41 95 / 600 837 273

Ślezański Klub Amazonek
ul. Sobótki 3
55-065 Jordanów Śląski
tel: 691 26 02 51
iwanska@spoko.pl

Kaliski Klub „Amazonki”
ul. Staszica 28a
62-800 Kalisz
tel. (62) 599 72 72 / 502 368 531
amazonkikalisz@wp.pl

Stow. Klub Śląskich „Amazonek”
ul. Kopernika 14
40-568 Katowice
tel. (32) 258 93 25/ 507 958 960
kontakt@amazonki-katowice.pl

Kazimierskie Stowarzyszenie Amazonki
ul . Kościuszki 1
28-500 Kazimierza Wielka

tel . 600 202 488 / 691 388 583
Kepiński Klub „Amazonki”
ul. Poniatowskiego 16
63-600 Kepno
tel. 608 404 255
amazonki@amazonki.kepno.pl

Kętrzyńskie Towarzystwo “Amazonki”
ul. Klonowa 4/29
11-400 Kętrzyn
tel: 668 300 936
amazonki.ketrzyn@wp.pl

Świętokrzyski Klub „Amazonki”
ul. Artwińskiego 3c
25-473 Kielce
tel. (41) 367 44 28 / 662 060 460
amazonki@onkol.kielce.pl

Kłodzkie Stowarzyszenie “Amazonki”
ul. Zawiszy Czarnego 2/15
57-300 Kłodzko
tel: 509 336 587
bjaninamaria@gmail.com

Stowarzyszenie “Amazonek” w
Kołobrzeg
ul. Wąska 1, 78-100 Kołobrzeg
tel. (94) 354 21 45 / 608 197 070
romamazonki@op.pl

Stowarzyszenie Koniecpolskie Amazonki
ul. Armii Krajowej 2/302
42-230 Koniecpol
tel. 665 738 265
hstelmasiuk@wp.pl

Koniński Klub „Amazonki”
ul. Przemysłowa 4, 62-510 Konin
tel. (63) 243 83 00 / 665 558 345
amazonkikonin@gmail.com

Świętokrzyski Klub „Amazonki” Filia
ul. Partyzantów 3
26-200 Końskie,
tel: 517 959 301

Kościańskie Stowarzyszenie Amazonek
„Hipolita”
ul. Bernardyńska 2
64-000 Kościan
tel. 601 625 387
amazonkikoscian@gmail.com

Stowarzyszenie Kościerskich Amazonek
ul. Długa 31 83-400 Kościerzyna
tel. 601 956 495
koscierskie.amazonki@wp.pl

Stow. Koszaliński Klub "Amazonka"
ul. Morska 9, 75-212 Koszalin
tel. 943 412 946
klub.amazonki.koszalin@gmail.com

Krakowskie Towarzystwo Amazonki
ul. Garncarska 9 31-115 Kraków
tel. 695 608 249
mariaborowiecka1212@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek w Krośnie
ul. Bieszczadzka 1 p.04
38-400 Krosno
tel: (13) 437 58 19
amazonki38@wp.pl

Krotoszyński Klub “Amazonki”
ul. Zdunowska 12, 63-700 Krotoszyn
tel: 693 453 214
amazonki.krotoszyn@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet
z Problemami Onkologicznymi “Amazonka”
ul. Daszyńskiego 1
32-065 Krzeszowice
tel.601 211 694 / 784 173 568
amazonki.krzeszowice@gmail.pl

Stow. Krzyskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Daszyńskiego 10
64-761 Krzyż Wielkopolski
tel. 880 951 145
amazonki.krzyz@interia.pl

Stow. Kutnowski Klub „Amazonek”
ul. Kościuszki 52/44
99-300 Kutno
tel. 515 195 107
kutnowskieamazonki@wp.pl

Legionowski Klub Amazonek
ul. Piłsudskiego 3, 05-120 Legionowo
tel. (22) 774 50 80 / 696 802 569
klub-amazonek@wp.pl

Stowarzyszenie Prof. Rehab. „Amazonek”
ul. Pośtółów 38; 38-600 Lesko
tel. 607 572 481

Leszczyńskie Stowarzyszenie
Rehabilitacyjne Amazonka
ul. B. Chrobrego 37, 64-100 Leszno
tel: (65) 520 51 15 / 691 156 453
amazonkileszno@op.pl

Legnickie Stow. Amazonek „Agata”
ul. Jordana 17
59-220 Legnica
tel. 661 500 092 / 767 222 959
agaty.amazonki.legnica@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonka w Łęborku
ul. Węgrzynowicza 13 84-300 Łębork
tel. 724 444 209
b.zielinska@op.pl

Stowarzyszenie “Łużyckie Amazonki”
ul. Mickiewicza 7 59-800 Lubań
tel. (75) 722 39 69 / 664 990 311
m.parecka@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek, osób chorych
na raka, Niepełnosprawnych i ich rodzin
„Nadzieja”
ul. Szamotulska 32,
64-720 Lubasz,
tel. 664429173 / 672 556 366
monianowak@onet.eu

Stow. Kobiet po Mastektomii „Agata”
ul. Sienkiewicza 3, 59-300 Lubin
tel. 503 125 941
janina-o@wp.pl

Lubelskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Organowa 2a, 20-850 Lublin
tel. (81) 740 07 45 / 784 594 686
amazonki.lublin@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek Łask Kolumna
ul. Łączna 1 98-100 Łask Kolumna
tel: 513 279 885
amazonkikolumna@gmail.com

Stow. Kobiet „Amazonki” w Łęcznej
ul. Krasynstawska 52 21-010 Łęczna
tel. 509 907 550
amazonkileczna@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet
z Problemem Onkologicznym
Al. Piłsudskiego 11 a pok. 410
18-400 Łomża
tel. (86) 473 32 63 / 882 098 947
amazonki.lomza@gmail.com

Stowarzyszenie Łowicki Klub Amazonek
os. Bratkowice 35 99-400 Łowicz
tel. 539 651 851
amzonkilowicz@o2.pl

Stowarzyszenie Łódzki Klub “Amazonka”
ul. Paderewskiego 13, 93-530 Łódź
tel. 607 641 737 / 426 849 856
amazonki@amazonki-lodz.org

Stowarzyszenie Amazonek w Malborku
pl. Gen. de Gaulle'a 3
82-200 Malbork
tel. 502 369 976
amazonkimalbork@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Powiatu Mieckiego
ul. Tańskiego 2 , 39-300 Mielec
tel: 795 723 112
amazonki-mielec@wp.pl

Klub Amazonek
ul. Szpitalna 10 64-400 Międzychód
tel. 600 59 18 39 / (95) 748 33 72

Stowarzyszenie Amazonek w Międzyrzeczu
ul. Konstytucji 3-go Maja 35
66-300 Międzyrzecz
tel. 669 015 705
krystyna1297@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Powiatu
Mikołowskiego
ul. Krawczyka 16
43-190 Mikołów
tel. 781 559 539 / 603 177 071
mikolowamazonki@gmail.com

Mławskie Stowarzyszenie Kobiet Po Mastektomii
i innych Chorób Onkologicznych „Amazonki”
ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława
tel. 501 595 057
anndanielczyk@gmail.com

Klub Amazonek
ul. Kościuszki 8
88-300 Mogilno

Morąskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Jana Pawła II 1,
14-300 Morąg
tel. (89) 757 34 52 / 500 008 156

Stowarzyszenie Amazonek „Tęcza”
ul. Grunwaldzka 7
41-400 Mysłowice
tel. (32) 317 76 73 / 510 125 908
kontakt@amazonki-myslowice.pl

Nekielskie Towarzystwo "Amazonki"
ul. Wiosny Ludów 2b
62-330 Nekla
tel. 600812 887
stenia05@wp.pl

Nowosolskie Stowarzyszenie Amazonek
„Tęcza”
ul. Parafialna 4/8
67-100 Nowa Sól
tel. 608 67 06 48
amazonki@amazonki.net.pl

Stowarzyszenie Kobiet z Problemami
Onkologicznymi "Lila - Róż"
ul. Wojska Polskiego 7
72-200 Nowogard
tel. 509 996 102
lila-roz@op.pl

Nowodworskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Targowa 8
05-100 Nowy Dwór Mazowiecki
tel: 509 855 838
grazynakil@op.pl

Nowosądeckie Stowarzyszenie Amazonek
im. Heleny Włodarczyk
Al. Wolności 49 ,
33-300 Nowy Sącz
tel. (18) 443 72 72 / 603 573 470
amazonkins@gmail.com

Stowarzyszenie Podhalańskie Amazonki
ul. Kopernika 12 , 34-400 Nowy Targ
tel. 730 730 062
podhalanskiamazonki@gmail.com

Nowotomskie Stow. "Klub Amazonki"
ul. Witosa 8, , 64-300 Nowy Tomyśl
tel. 781 063 697
amazonki.nt@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek
im. Św. Siostry Faustyny
ul. Droga Leśna 60
64-600 Oborniki
tel. 692 923 697 / 605 319 569
sabina.felicia@interia.pl

Stow. Oleśnicki Klub Amazonek „Victoria”
ul. Kochanowskiego 5
56-400 Oleśnica Śląska
tel: 602 615 062
andrzejczakw@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym
„Amazonka”, ul. Legnicka 21
59-830 Olszyna
tel. 506 82 84 24
saba1b@interia.pl

Olsztyńskie Towarzystwo „Amazonki”
al. Wojska Polskiego 37
10-228 Olsztyn
tel. (89) 539 82 89 / 502 354 334
babawar@wp.pl

Stow. Opoczyński Klub „Amazonek” OKA
ul. Kopernika 3a , 26-300 Opoczno
tel. 607 378 217
amazonki.opoczno@op.pl

Klub Amazonka przy Opolskim Centrum
Onkologii
ul. Katowicka 66a , 45-060 Opole
tel. 601 404 754
viosik@op.pl

Ostrołęcki Klub „Amazonki”
ul. Targowa 11, 07-410 Ostrołęka
tel. (29) 764 41 90 / 534 119 112

Stowarzyszenie Ostrowiecki Klub Amazonki
os. Ogrody 16
27-400 Ostrowiec Świętokrzyski
tel. (41) 248 01 50
amazonki-ostrsw@o2.pl

Ostródzkie Towarzystwo Amazonki
ul. Olsztyńska 2, 14-100 Ostróda
tel. 603 043 728
eczu@wp.pl

Ostrowski Klub “Amazonki”
ul. B. Limanowskiego 17
63-400 Ostrów Wlkp.
tel. (62) 592 18 31 / 513 481 593
amazonki.ostrow@gmail.com

Stowarzyszenie "Amazonki Oświęcim"
ul. Sienkiewicza 2
32-600 Oświęcim
tel: 664 178 102
awzuj@wp

Amazonki Powiatu Piaseczyńskiego
ul. Osiedlowa 4 , 05-515 Mysiadło
tel. 794 409 306 / 790 071 207
kurtykamalgorzata4@gmail.com

Wspólnota Amazonek „Feniks”
ul. Tarnogórska 49
41-945 Piekary Śląskie
tel: 504 744 771
amazonki.feniks@gmail.com

Stowarzyszenie Piłski Klub „Amazonek”
ul. Niemcewicza 12d
64-920 Piła
tel. (67) 353 23 69 / 608 322 904
amazonki.pila@op.pl

Świętokrzyski Klub “Amazonki”
Filia w Pińczowie ul. Żwirki i Wigury 40,
28-400 Pińczów tel. 662016682
wawe5@interia.pl

Stow. Klub "Amazonki" w Pionkach
ul. Leśna 3 , 26-670 Pionki
tel. 516 998 545
amazonki.pionki@gmail.com

Piotrkowskie Stow. Amazonki “Kamilki”
ul. Kostromska 57/4 bl. 22
97-300 Piotrków Trybunalski
tel. 697 414 555
amazonki_piotrkow@op.pl

Pleszewski Klub "Amazonki"
ul. Poznańska 125b
63-300 Pleszew
tel: (62) 742 74 43 / 694 929 475
danielaszkopek@wp.pl

Płockie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Medyczna 19
09-400 Płock
tel. (24) 26 46 332 / 510 127 506
plockieamazonki@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Pniewskich Amazonek
„Razem Raźniej”,
ul. Wolności 1, 62-045 Pniewy,
tel. 536 395 247
krystyna.borowiak@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet
po Mastektomii Polickie Amazonki
ul. Marii Konopnickiej 2
72-010 Police
tel. 693 593 322
polickieamazonki@interia.pl

Stowarzyszenie Amazonki Poniatowa
ul. Fabryczna 1
24 – 320 Poniatowa
tel. 721 583 791

Poznańskie Towarzystwo „Amazonki”
ul. Piastowska 38
61-556 Poznań
tel. (61) 833 36 65 / 602 32 49 14
amazonki@amazonki.poznan.pl

Świętokrzyski Klub "Amazonki"
ul. Czarnieckiego 5
28-230 Połaniec
tel. 509 867 257
jonca.maria@gmail.com

Przemyski Klub „Amazonki”
ul. Słowackiego 85, 37-700 Przemysł
tel. (16) 676 39 01 / 696 258 984
amazonka0360@interia.pl

Stowarzyszenie Kobiet Amazonki w Pucku
ul. Lipowa 3c, 84-100 Puck
tel. 609 892 708
puckamazonki@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Pułtusu
ul. 3 Maja 5, 06-100 Pułtusk
tel. 731 133 266
tosowiecka@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonki „Dana”
ul. Sandomierska 14, 26-600 Radom
tel. 504 099 321
iwona1@onet.eu

Stow. Radomszczański Klub „Amazonek”
ul. Przedborska 39/41, 97-500 Radomsko
tel. 694 208 815
amazonki.radomsko@wp.pl

Rawskie Stowarzyszenie Amazonka
ul. Zwalińskiego 7
96-200 Rawa Mazowiecka
tel. 503 672 504

Stowarzyszenie Rawicki Klub "Amazonka"
ul. Sarnowska 9a, 63-900 Rawicz
tel: 782 065 479
karola162@wp.pl

Rudzkie Stowarzyszenie Amazonki "Relaks"
ul. Oddział Młodzieży Powstańczej 14
41-707 Ruda Śląska
tel. (32) 340 51 00 / 505 013 823
amazonki@o2.pl

Stowarzyszenie „Amazonek” Rumia
ul. Mickiewicza 19, 84-230 Rumia
tel.660 301 784

Stowarzyszenie Amazonek „Odnowa”
ul. J.F. Białych 7 pok.109
44-200 Rybnik
tel. 506 415 271
pdorcja@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Rzeszowski Klub
"Amazonka"
ul. Wierzbowa 17
36-310 Rzeszów
tel.(17) 085 21 095 / 507 243 149
hlub@interia.pl

Sandomierski Klub "Amazonki"
ul. Mariacka 1/6
27-600 Sandomierz
tel. 531 366 988
amazonkisandomierz@gmail.com

Stowarzyszenie "Amazonki z Sędziszewa"
ul. Kard. Wyszyńskiego 4
28-340 Sędziszów
tel. 695 031 782
swebocka@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonki Siedlce
ul. Kazimierzowska 7
08-110 Siedlce
tel 667 511 051
amazonki.siedlce@o2.pl

Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek
"Razem" Klub "Chemic"
ul. Niepodległości 51
41-100 Siemianowice Śląskie
tel. 668 636 355 / 666 034 378
razem@amazonki.slask.pl

Sieradzki Klub „Amazonka”
ul. Kościuszki 5/21, 98-200 Sieradz
tel.691 301 604
amazonka-sieradz@wp.pl

Skarżyski Klub Amazonek
ul. Sikorskiego 20
26-110 Skarżysko Kamienna
tel. 506 766 112
elawaglawska@wp.pl

Skierniewickie Stow. „Amazonka”
ul. Rybickiego 6, 96-100 Skierniewice
tel. 515 683 886 / 605 079 167
kontakt@amazonka-skierniewice.pl

Ślupskie Stowarzyszenie „Amazonka”
ul. Niedziałkowskiego 6
76-200 Ślupsk
tel. 798 090 605
slupsk.amaz@gmail.com

Sosnowieckie Stow. Amazonek „Życie”
ul. 3 Maja 11, 41-200 Sosnowiec
tel. 885 885 810 / 605 423 175
ssazycie@wp.pl

Stalowskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Dmowskiego 1
37-450 Stalowa Wola
tel. 665 242 075
halinadb@poczta.onet.pl

Starachowicki Klub „Amazonek”
ul. Radomska 72
27-200 Starachowice
tel. (41) 274 33 10 / 503 962 122
amazonkistarachowice@wp.pl

Starogardzkie Stow. Kobiet z Problemami
Onkologicznymi "Amazonka"
ul. Mickiewicza 9
83-200 Starogard Gdański
tel. 790 797 577
amazonka.2003@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Stokrotka”
Pl. Majdanek 7
73-110 Stargard Szczeciński
tel. (91) 577 07 09 / 791 103 700
amazonki_stargard@wp.eu

Stow. Amazonek Ziemi Staszewskiej
ul. Kilińskiego 20
28-200 Staszów
tel. 692 095 532
amazonkistaszow@o2.pl

Sulechowskie Stowarzyszenie
„Amazonek”
ul. Licealna 18 a
66-100 Sulechów skr. poczt. 77
tel. 695 675 920
amazonki.sulechow@wp.pl

Suwałskie Stowarzyszenie "Amazonka"
ul. Noniewicza 71
16-400 Suwałki
tel. 508 194 743
beatakrzyzewska@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Halszka”
ul. Franciszkańska 5,
64-500 Szamotuły
tel: 502 291 600 / 609 339 190
krystyna.ciesielczyk@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek „Agata”
ul. M. Kopernika 7
70-241 Szczecin
tel. (91) 488 18 68 / 516 894 943
agata_szczecin@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Szczecinku
ul. 9 Maja 12, 78-400 Szczecinek
tel. 793 650 659
amazonki.szczecinek@op.pl

Towarzystwo Średzkich Amazonek
ul. Przecznicza 4/55
63-000 Środa Wlkp.
tel. 507 53 21 46
amazonkisredzkie@wp.pl

Towarzystwo Śremskich Amazonek
ul. Kilińskiego 2, 63-100 Śrem
tel. (61) 285 65 65 / 791 597 909
ratajczakala@gmail.com

Świdwińskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Kołobrzeska 43 78-300 Świdwin
tel. 739 056 446
amazonkaswidwin@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Kobiet "Amazonki"
Ziemi Świeckiej
ul. Sądowa 5, 86-100 Świecie
tel: (52) 33 15 107 / 604 286 273
amazonki-swiecie@wp.pl

Stowarzyszenie Kobiet po
Chorobie Raka Piersi „Anna”
ul. Wyspiańskiego 75c/15 skr. 258
72-600 Świnoujście
tel. 514 490 750 amazonki-stow@wp.pl

Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
ul. Długa 33, 58-100 Świdnica
tel. 507 197 098
hazajka@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek
„Pomocna Dłoń”
ul. Konstytucji 3 Maja 11
39-400 Tarnobrzeg
tel. (15) 812 32 91 / 505 816 084
stowarzyszenieamazonki@o2.pl

Stowarzyszenie „Amazonka”
ul. Lwowska 178a,
33-100 Tarnów
tel: (14) 631 53 06 / 601 383 600
tarnowskieamazonki@onet.pl

Stowarzyszenie Tczewskie Amazonki
ul. Żwirki 49
83-110 Tczew
tel. 502 448 128
amazonkitczew@gmail.com

Tomaszowskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. Warszawska 95/97
97-200 Tomaszów Mazowiecki
tel. 668 028 690
ela-galek@wp.pl

Toruńskie Stowarzyszenie "Amazonki"
ul. Wojska Polskiego 47a
87-100 Toruń
tel. 661 491 991 / 607 843 603
amazonki.torun@wp.pl

Stowarzyszenie Tyskiego Klubu Amazonek
ul. Barona 30/209
43-100 Tychy
tel. 661 241 775
halina_maria@interia.pl

Wałbrzyskie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Sokołowskiego 4 skr. poczt. 288
58-309 Wałbrzych
tel. 605 215 806
amazonki.walbrzych@op.pl

Stowarzyszenie Kobiet
Ziemi Wałeckiej „Amazonka”
al. Zdobywców Wału Pomorskiego 52-54
78-600 Wałcz
tel: 508 136 647 / 697 623 273
amazonka.walcz@gmail.com

Stowarzyszenie „Amazonki”
Warszawa Centrum
ul. Roentgena 5
02-781 Warszawa
tel. (22) 546 28 97 / 664 757 050
amazonki@coi.waw.pl

Warszawskie Stowarzyszenie „Amazonek”
ul. St. Żeromskiego 55/67
01-882 Warszawa
tel. (22) 833 20 62 / 606 400 656
ambiel@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
Warszawa - Ochota
ul. Bohaterów Września 7
02-389 Warszawa - Ochota
tel. (22)823 23 84

Stowarzyszenie Kobiet po Raku Piersi
Amazonka - Viktoria
ul. Krypska 39
04-082 Warszawa - Praga
tel. 501 496 889 amazonkaizi@op.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil”
Warszawa
ul. Kartezjusza 2
01-480 Warszawa
tel. (22) 424 47 42 / 602 897 530
zonkil@o2.pl

"Feniks" Stowarzyszenie Amazonek
Warszawa - Targówek
ul. Wyszogrodzka 1/117
03-337 Warszawa
tel. 662 062 214 / 662 062 275
feniksamazonki@gmail.com

Stowarzyszenie Amazonek w Wąbrzeźnie
ul. Dantyszka 3/5
87-200 Wąbrzeźno
tel: 783 080 398
kuliferz@wp.pl

Wagrowieckie Stowarzyszenie „Amazonki”
ul. Kcyńska 61
62-100 Wagrowiec
tel. 691 115 845 / 698 960 621
hankadomagalska@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki” w Wejherowie
ul Jagalskiego 10
84-200 Wejherowo
tel. 607 931 611

Stowarzyszenie Osób
z Problemem Onkologicznym “Amazonki”
ul. Śródmiejska 7/31
11-600 Węgorzewo
tel. 508 962 861

Stowarzyszenie Amazonek we Włocławku
ul. Chopina 10/9
87-800 Włocławek
tel.519 170 908
klub.amazonek@wp.pl

Świątokrzyski Klub "Amazonki" Filia
ul. Wiśniowa 19, 29-100 Włoszczowa
tel. 791 837 960

Wodzisławskie Stowarzyszenie “Amazonek”
ul. Bogumińska 8
44-300 Wodzisław Śląski
tel: (32) 472 64 09 / 600 662 405
lipoda@poczta.onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek „Femina - Feniks”
pl. Hirszfelda 12,
53-413 Wrocław
tel. 602 115 679
misalamon@gazeta.pl

Stow. Kobiet po Mastektomii „Agaty”
Al. Wyzwolenia 51
64-510 Wronki
tel. 602 442 495
ursolab3@wp.pl

Stowarzyszenie Wrzesiński Klub “Amazonek”
ul. Chopina 9
62-300 Września
tel. (61) 640 08 00 / 515 137 887
amazonki.wrzesnia@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek Wschowskich
ul. Garbarska 11a
67-400 Wschowa
tel. 511 612 171
amwscho@interia.pl

Klub Amazonek w Wyszkwie
ul. 3 Maja 16,
07-200 Wyszków
tel. (29) 742 40 97 / 696 702 182
amazonki.wyszkow@wp.pl

Stowarzyszenie Amazonek w Zabrze
ul. Brodzińskiego 4
41-800 Zabrze
tel. 663 766 331
magdalena.gburek@gmail.com

Stow. Kobiet po Leczeniu Raka Piersi
Amazonki ,
ul. Kolegiacka 16
22-400 Zamość
tel. (84) 638 52 82 / 513 859 989
zamojskieamazonki@neostrada.pl

Klub Stowarzyszenie Amazonek i Osób
z Problemem Onkologicznym
ul. Błanowska 40
42-400 Zawiercie
tel. 503 586 239 / 603 122 413
stowarzyszenie@amazonkizawiercie.pl

Zbąszyńskie Stow. Amazonek "Stokrotka"
ul. 17 Stycznia 59a
64-360 Zbąszyń
tel. 515 252 104
amazonki.zbaszyn@gmail.com

Zduńskowolskie Stow. “Amazonka”
ul. Kilińskiego 1d
98-220 Zduńska Wola
tel: 604 914 072
amazonki.zdwola@onet.pl

Stowarzyszenie Amazonek i Osób z
Chorobami Nowotworowymi
ul. Warszawska 1/113
59-900 Zgorzelec
tel. 509 560 789
zgorzeleckieamazonki@o2.pl

Zielonogórskie Stowarzyszenie Amazonek
ul. Wyspiańskiego 1a
65-021 Zielona Góra
tel. (68) 327 21 86 / 603 270 303
amazonki.zgora@wp.pl

Złotowski Klub Amazonek
ul. Konopnickiej 15a, 77-400 Złotów
tel. (67) 263 35 86 / 609 455 100
amazonki.zlotow@wp.pl

Żagańskie Stow. Amazonek
ul. Plac Wolności 6
68-103 Żagań 5 skr. poczt. 42
tel. 501 121 538 / 515 099 888
liliannakurek@wp.pl

Stow. Kobiet z Problemem Onkologicznym
„Amazonki”, ul. Jana Pawła II nr 2
96-300 Żyrardów
tel. 516 016 268 / 697 155 570
halina.irzycka@wp.pl

Stowarzyszenie „Amazonki”
os. Sikorskiego 52, 44-240 Żory
tel. 730 869 306 / (32) 434 60 31
amazonkizory@op.pl

Stow. "Żywiecki Klub Amazonek"
ul. Grunwaldzka 13, 34-300 Żywiec
tel. 512 381 915
nedzam@onet.pl

Kaźmierskie Stow. "Amazonek"
ul. Modrzewiowa 4, 64-530 Kaźmierz
tel. 600 416 058
barbara550@wp.pl

Amazonki Ostrzeszowskie
ul. Piastowska 3, 63-500 Ostrzeszów
tel. (62) 7320649 / 696 982 295
amazonkiostrzeszow@gmail.com

Stow. Kobiet po Leczeniu Raka Piersi
"Tomaszowskie Amazonki"
ul. Królewska 1
22-600 Tomaszów Lubelski
tel. 730 105 730
tomaszowskieamazonki@gmail.com