



Pleszewski Klub "Amazonki"



Od kilku lat wspieramy kobiety po mastektomii. Pomagamy wrócić do zdrowia i dzielimy się doświadczeniem jak żyć, mimo choroby i obciążającego leczenia.

Podejmujemy działania z zakresu profilaktyki raka piersi poprzez :

- Reprezentowanie interesów kobiet po leczeniu raka piersi; współdziałanie ze stosownymi instytucjami i podejmowanie wszelkich działań na rzecz wyrównania szans kobiet po leczeniu choroby nowotworowej z kobietami zdrowymi, udział w pracach krajowych i międzynarodowych organizacji do walki z rakiem piersi.
- Rehabilitacja po leczeniu raka piersi; psychologiczna - obejmująca swoim zasięgiem kobiety dotknięte chorobą i ich rodziny, organizowanie grup wsparcia (sekcja ochotniczek i Telefon Nadziei); fizyczna - mająca na celu przywrócenie sprawności, poprzez korzystanie z zabiegów i sprzętu rehabilitacyjnego.
- Profilaktyka choroby nowotworowej piersi; podejmowanie różnych akcji na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi, rozprowadzanie opracowanych materiałów informacyjnych oraz współpraca z mediami w zakresie zaznajamiania społeczeństwa z profilaktyką raka piersi.

Proponujemy :

- Gimnastykę rehabilitacyjną
- Warsztaty terapeutyczne
- Prelekcje lekarzy specjalistów
- Pielgrzymki
- Wycieczki
- Imprezy okolicznościowe
- Spotkania integracyjne
- Udział w projektach organizowanych przez inne podmioty(w tym : projekcie systemowym Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie "Razem łatwiej" - program aktywacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim).





Klub objęty jest także programem badań genetycznych Wielkopolskiego Centrum Onkologicznego w Poznaniu (dr Arleta Wojciechowska-Łącka)

W ramach działalności ściśle współpracujemy z różnymi instytucjami i specjalistami z Pleszewskiego Centrum Medycznego i Wielkopolskiego Centrum Onkologicznego oraz klubami Amazonek z całego kraju. Obecnie skupiamy 30 członkiń, zapraszamy też do współpracy i otaczamy wsparciem Amazonki niestowarzyszone.



Nasze hasło to: **Pokonać chorobę i pomagać innym żyć**



Żonkil - naturalny symbol Amazonki, symbol nadziei i walki z rakiem piersi

"W roku 2010 nasze członkinie wzięły udział w programie aktywizacji zawodowej i społecznej w Powiecie Pleszewskim (www.pcpr-pleszew.info) realizowanym przez PCPR w Pleszewie i finansowanym ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. W projekcie skorzystałyśmy z następujących bezpłatnych form wsparcia: - kurs komputerowy, - warsztaty psychologiczno-doradcze, - warsztaty prowadzenia działalności gospodarczej, - warsztaty dietetyczne i relaksacyjne, - wykład z psychologiem, - 2-tygodniowy turnus rehabilitacyjny, - rehabilitacja w formie masażu oraz ćwiczeń ruchowych, - bezpłatne porady psychologiczne, wykład nt. systemu wsparcia osób niepełnosprawnych."

Skład Zarządu Stowarzyszenia :

Daniela Szkopek - prezes
Maria Hajdasz - wiceprezes
Dorota Kaczmarek - skarbnik
Urszula Widyńska - sekretarz
Grażyna Mikołajczak - członek Zarządu
Elżbieta Jankowska - członek Zarządu
Sławomira Kieliszewska - członek Zarządu
Lucyna Szczepańska - członek Zarządu



Foto relacja naszej działalności :

Marsz Życia i Nadziei - manifestacja
nawołująca kobiety
do badań profilaktycznych



Akcja Żonkil - promocja badań
profilaktycznych w Pleszewie



Pielgrzymka na Jasną Górę



Warsztaty psychologiczne w ramach
projektu "Razem łatwiej"



Warsztaty relaksacyjne w ramach
projektu "Razem łatwiej"





Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

STOWARZYSZENIE PLESZEWSKI KLUB "AMAZONKI"

ul.Poznańska 125 b/5

63-300 Pleszew

tel. 694 - 929 - 475, 062/74 - 27 - 443



Telefon Nadziei :

062/74 - 20 - 757

W każdą środę w godzinach 14.00 - 16.00

W PIERWSZY I DRUGI WTOREK KAŻDEGO MIESIĄCA MOŻNA SPOTKAĆ
SIĘ Z NAMI W SIEDZIBIE NASZEGO KLUBU W PLESZEWIE
W GODZINACH 14.00 - 16.00
UL.POZNAŃSKA 125 B/5

Szczególną rolę w naszym Klubie spełniają Amazonki
- Ochotniczki, kobiety, które same przeżyły raka piersi,
niosą uśmiech i nadzieję kobietom po operacji raka piersi
na początku drogi leczenia.



na zdjęciu od lewej:
Daniela Szkopek (prezes), Maria Hajdasz (wiceprezes) i
Barbara Kosz (członek Klubu)

Współpracujemy ze Starostwem Powiatowym w Pleszewie, Miastem i Gminą Pleszew,
Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie, Pleszewskim Centrum Medycznym,
Wielkopolskim Centrum Onkologicznym, szkołami na terenie Powiatu Pleszewskiego,
mediami, klubami z całego kraju.

ZAPRASZAMY

Objawy, które powinny skłonić kobietę do wykonania badań specjalistycznych:

- wyczuwalne zgrubienie w piersi,
- zmiany w skórze piersi, jak np: zaczerwienienie, wgłębienie, miejscowa zmiana struktury ("skórka pomarańczy"),
- zmiana wielkości lub kształtu piersi,
- ból piersi,
- zmiany w obrębie brodawki (owrzodzenie, wciągnięcie, wydzielina),
- powiększenie węzłów chłonnych pach.

Wystąpienie i utrzymywanie się któregośkolwiek z powyższych objawów nie musi świadczyć o chorobie nowotworowej, ale wymaga konsultacji specjalisty!



Czynniki działające ochronnie :

- hormonalne : późna pierwsza miesiączka, wczesna menopauza
- styl życia : wczesny pierwszy poród, karmienie piersią, dieta bogata w warzywa i owoce, z małą ilością tłuszczu zwierzęcego, aktywność fizyczna

Ochronny wpływ powyższych czynników zmniejsza ryzyko zachorowania, ale nie gwarantuje zachowania zdrowia.



Zalecenie profilaktyczne :

1. Samokontrola piersi regularnie jeden raz w miesiącu. 2. Badanie kliniczne piersi przez lekarza rodzinnego, ginekologa. 3. Pierwsze badanie mammograficzne w wieku: 35-40 lat, a kolejne zgodne z zaleceniem lekarza. 4. Kobiety w wieku od 50 do 69 roku życia, które nie chorowały na nowotwór piersi powinny regularnie uczestniczyć w profilaktycznych badaniach mammograficznych wykonywanych co dwa lata. 5. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek zmian w piersiach, również w przypadku pojawienia się ich przed upływem zaleconego przez lekarza terminu kolejnej mammografii - należy niezwłocznie zgłosić się do onkologa.

Czynniki ryzyka zachorowania :

• wiek powyżej 40 roku życia, • dziedziczenie (występowanie raka piersi lub jajnika u spokrewnionych członków rodziny), • uwarunkowania hormonalne : wysoki poziom estrogenów, wczesna pierwsza miesiączka (poniżej 12 r.ż.), późna menopauza (powyżej 54 r.ż.), wieloletnia hormonalna terapia zastępcza (stosowanie HTZ przez 7 - 15 lat), • styl życia: nie rodzenie lub późne urodzenie pierwszego dziecka (po 30 r.ż.), niekarmienie piersią, dieta bogata w tłuszcze nasycone (zwierzęce), nadwaga po menopauzie, brak aktywności fizycznej, • czynniki środowiskowe (kontakt z pestycydami).

Narażenie na wpływ czynników ryzyka nie oznacza, że kobieta zachoruje, lecz powinno zachęcać do regularnego stosowania zaleceń profilaktycznych.



ZASADY SAMOKONTROLI PIERSI

Regularnie raz w miesiącu (2-3 dni po miesiączce, a jeśli już nie miesiączkujesz w wybranym dniu miesiąca) sama badaj swoje piersi. Stań przed lustrem, obserwuj swoje piersi. Unieś ręce do góry. Sprawdź, czy są symetryczne, czy ich skóra jest gładka, czy nie ma na nich rozszerzonych naczyń krwionośnych. To samo skontroluj, opierając dłonie mocno na biodrach. Sprawdź czy w piersiach nie wystąpiły zgrubienia, które wcześniej nie wyczuwałaś. Opuszkami palców lekko uciskaj i wykonuj koliste ruchy. Uciśnij brodawkę piersi, aby sprawdzić czy nie wydobywa się z niej wydzielina.



Nie każda zmiana piersi jest nowotworem złośliwym, ale każda wymaga diagnozy specjalisty!

JEŚLI ZAUWAŻYSZ ZMIANĘ KSZTAŁTU PIERSI, GUZEK, WCIĄGNIĘCIE LUB WYCIĘK Z BRODAWKI, PRZEBARWIENIE SKÓRY, ZGRUBIENIE POD PACHĄ LUB INNĄ ZMIANĘ, KTÓREJ WCZEŚNIEJ NIE BYŁO ...

ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA !

**Inne wybrane organizacje pozarządowe
w Powiecie Pleszewskim działające na rzecz osób niepełnosprawnych**

1. Wiejskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych "Pomocna Dłoń"
ul.Kolejowa 3, 63-308 Gizalki; prezes : Andrzej Weber (tel. 062/741-15-55;
e-mai: wtz-gizalki@data.pl)

2. Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Pleszewie
ul.K.Wielkiego 7, 63-300 Pleszew; prezes: Alicja Witek (tel. 062/742-31-75;
e-mail: pcpr.pleszew@op.pl)

3. Wiejskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych "Klaudiusz" w Chocz
ul.Rynek 17, 63-313 Chocz; prezes: Jan Stancel (tel. 062/741-56-56)

4. Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci "Lato z Solidarnością"
Plac Kościelny 1, 63-300 Pleszew; prezes: Hanna Maciejewska
(e-mail: j.jabczynski@spomasz-pleszew.pl)



5. Stowarzyszenie Profilaktyki Społecznej i Wspierania Rozwoju w Pleszewie
ul.Ks. Niesiołowskiego 48, 63-300 Pleszew; prezes: Aneta Chmura

6. Stowarzyszenie Promocji Zdrowia
ul.Poznańska 125a, 63-300 Pleszew; prezes: Andrzej Wojtyła (tel. 501-871-365;
e-mail: grzegorzgrygiel@wp.pl)

7. Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci im.Jana Pawła II
Dom Parafialny Czemin 17, 63-304 Czemin; prezes: Mariusz Mańczak
(tel. 062/741-75-66)

8. Katolickie Stowarzyszenie Trzeźwości "Dom" w Kowalewie
ul.Kościelna 12, 63-300 Pleszew; prezes: Maria Jaśkowiak

9. Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Gminy Chocz
ul.Rynek 1, 63-313 Chocz; prezes: Grażyna Kaczmarek

10. Stowarzyszenie "Zdrowie i Życie"
ul.Rynek 1, 63-300 Pleszew; prezes: Włodzimierz Kołtuniewski (tel. 060/742-83-00)

**11. Stowarzyszenie Pomocy Rodzinom Zagrożonym, Osobom Niepełnosprawnym
oraz Współpracy z Zagranicą**
ul.K.Wielkiego 7a, 63-300 Pleszew; prezes: Grażyna Kaczmarek
(tel. 062/742-01-61; e-mail: pcpr.pleszew@op.pl)

12. Pleszewski Klub "Amazonki"
ul.Poznańska 126 b, 63-300 Pleszew; prezes: Daniela Szkopek
(tel. 062/742-07-57 lub 062/742-24-86)

13. Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie Gminy Giząłki
ul.Kaliska 23, 63-308 Giząłki; prezes: Włodzimierz Lehmann

14. Stowarzyszenie Edukacji i Rozwoju Wsi - Centrum w Białobłotach
Białobłoty 20, 63-312 Białobłoty; prezes: Elżbieta Tamborska (tel. 062/741-16-33)

15. Stowarzyszenie "Serce dla Serca" w Pleszewie
ul.Kolejowa 1, 63-300 Pleszew; prezes: Mariusz Gramala





16. Stowarzyszenie "Mieszkańcom Gminy Gołuchów"

ul.Lipowa 1, 63-322 Gołuchów; prezes: Mirosław Maruszewski
(tel. 062/761-70-84; e-mail: smgg@o2.pl)

17. Stowarzyszenie "Nadzwyczajne Dzieci"

ul.Marszewska 45 b, 63-300 Pleszew; prezes: Karolina Domagalska

18. Stowarzyszenie PIAST

ul.Poznańska 14 a, 63-322 Kościelna Wieś; prezes: Zdzisław Mielcarek
(tel. 062/761-66-74)

19. Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Zarząd Główny

ul.Poznańska 35, 63-300 Pleszew; prezes: Adam Pyszkowski
(tel. 062/508-10-80 pn, śr i pt w godz. 9.00-12.00)

20. Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Agroturystyki, Rekreacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych "Gawera"

Aleja Wojska Polskiego 1a, 63-300 Pleszew; prezes: Adam Grygiel (tel. 603-416-729),

21. Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy dla Kobiet Wiejskich Gminy Gizałki

ul.Kaliska 28, 63-308 Gizałki; prezes: Regina Cicha

22. Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci PROMYK w Broniszewicach

Broniszewice 44 a, 63-304 Czermin; prezes: Paweł Kaczmarek

23. Pleszewskie Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci o Szczególnych Potrzebach Opiekuńczy "Dom"

ul.Osiedlowa 1, 63-300 Pleszew; prezes: Ewa Siekierska
(tel. 062/742-21-95; e-mail: stowarzyszeniedom@o2.pl)

24. Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Pleszewskie

ul.Piaski 41, 63-300 Pleszew; prezes: Witold Ulatowski
(tel. 062/742-18-42; e-mail: schronisko-pleszew@neostrada.pl)

Opracowanie graficzne i druk : Poligrafia nabienn Natalia Bieniek, tel. 669-566-092, e-mail: nabienn@op.pl

Opracowanie merytoryczne : Ewelina Grygiel - koordynator projektu "Razem łatwiej"