Nr 112
MAJ
2026

biuletyn informacyjny

BEZPŁATNY KWARTALNIK
ISSN 1509-6823

STOWARZYSZENIE KOBIET Z PROBLEMEM ONKOLOGICZNYM
ORGANIZACJA POŻYTKU PUBLICZNEGO KRS 0000082371

18-404 Łomża, Aleja Józefa Piłsudskiego 11A, pok. 410, tel. 86 47 33 263, kom. 668 393 954, konto: PKO BP nr 33 1020 1332 0000 1102 0208 9514



Nadeszła wiosna, najpiękniejsza pora roku, pełna słońca, zieleni, kwiatów. To pora roku dająca wszystkim radość i nadzieję, nawet tym, którzy przeżywają trudne chwile. Patrzymy przed siebie i oczekujemy, że wszystko się dobrze ułoży, że spełnią się nasze życzenia, że nasze życie się zmieni. Chcemy tego, co dobre i piękne.

A przecież nie dla wszystkich będzie to czas miły, wesoły. Na pewno nie dla kobiet, które wyszły z gabinetu onkologa z niedowierzaniem patrząc na kartkę z wynikiem badania. Jeszcze nie mogą w to uwierzyć, a tu już choroba puka do drzwi. I to trudna choroba, poważna. Walka z nią to nie byle co – to wielki wysiłek fizyczny i psychiczny dla kobiety, dla całego jej organizmu. Dla psychiki też, bo wydaje się, że jest już tak źle. Jeszcze kilka dni temu wszystko było dobrze, było tyle powodów do radości, a teraz co? Koniec?

Nie, to nieprawda, nie możemy się poddawać! Musimy robić, co się da, aby poradzić sobie z choroba. Piszą: "Rak to nie wyrok!". I pamiętajcie – to prawda! Spójrzcie na mnie – minęło już 28 lat. Takie dobre spojrzenie tam, z Góry. I słowa: Udało Ci się, dostałaś szansę, teraz idź i pomagaj innym. Bądź przy nich, opowiadaj, tłumacz, pokazuj, zachęcaj. Niech zaangażują się w działania Amazonek – każdej chorej pomoże to trochę zapomnieć o swoich trudnościach, o złym znoszeniu chemioterapii, o wypadaniu włosów, o problemach ze skórą po radioterapii i wielu jeszcze innych.
Mówienie o sobie, o innych, wspólne spotkania, odwiedziny w domu, trzymanie się za ręce, składanie sobie życzeń, wspólne wyjazdy. Mamy szansę na radość i nadzieję.

A wszystkim, które do tej pory choroby nowotworowe znają tylko z telewizji lub z internetu pragnę przekazać radę: idź do lekarza, skontroluj się, zrób badania i to nie tylko wtedy, gdy chorowała bliska osoba. Niezależnie od tego ile masz lat, nawet jeśli jesteś naprawdę młoda. Stosuj się do wskazówek i zaleceń lekarzy, jeśli trzeba poddawaj operacji, terapii. Nie słuchaj komentarzy internetowych – potrzebne Ci są wskazówki od prawdziwych specjalistów. Im szybciej rozpoczniesz terapię – tym lepiej dla Ciebie.

Wszystkie rodziny proszę o okazywanie wsparcia osobom chorym. To nie mają być wylewane łzy, to ma być prawdziwa pomoc: zawieźć do lekarza, wykupić leki, odwiedzić w szpitalu i powiedzieć trochę miłych słów, pomóc przy masażu ręki po operacji, zaopiekować się dziećmi itp. Dobra siostra, przyjaciółka jest potrzebna każdej kobiecie z chorobą nowotworową. Okażmy więc tę dobroć: co dobrego przekażemy – to nam się kiedyś zwróci. W to właśnie mocno wierzę.

Bądźcie z nami!
Barbara Porwoł

„NIKT W TYM MIEŚCIE NIE BĘDZIE SIĘ WSTYDZIŁ, ŻE MA RAKA PIERSI... „

fragment książki „Kiedy życie mówi sprawdzam. Jak z czułością i odwagą budować swoją rezyliencję w czasach, gdy chcesz wszystko chrzanić" autorstwa Marty Iwanowskiej - Polkowskiej.

„ Pamiętam. Bardzo dobrze pamiętam i nigdy nie zapomnę, jak dowiedziałam się o tym, że sama zachorowałam na raka piersi. Jakaś część mnie zawsze wiedziała, że mogę zachorować. Chorowała moja Mama, chorowała jej Matka. Moja Mama zachorowała w bardzo młodym wieku, co mogło świadczyć o genetycznym podłożu raka. Dlatego i ja się badałam. Uparcie brałam udział w różnych programach profilaktycznych, licząc się z tym, że mogę kiedyś usłyszeć diagnozę, ale przez wczesne wykrycie jednak nie będzie to wyrok. Może nawet zaczęłam mieć nadzieję, że nie zachoruję. Może nawet zaczęłam ufać życiu na tyle, że swojej choroby nie brałam pod uwagę ale badania profilaktyczne nie chronią przed zachorowaniem. Więc i ja zachorowałam.

Wychodząc z Instytutu Onkologii w Warszawie z wynikami w ręku; wychodząc ze szpitala, w którym leczyła się, a potem zmarła też na raka piersi moja Mama, ściskając ramię mojego przerażonego męża, który był świadkiem i towarzyszem tamtych doświadczeń, myślałam sobie... „No, Polkowska, to życie cię sprawdza. Krzyczy, bo już nawet nie mówi, do ciebie «sprawdzam!». Na ch*j ci ta wiedza! Na ch*j ci te wszystkie koncepcje! Chrzanić rezyliencję, te wszystkie mądre techniki, metody. Ciekawe, jak obronisz siebie, swoje wrażliwe serce, mając do dyspozycji tylko wiedzę i praktyki psychologiczne? Ha! Nie obronisz...!!! Czy jesteś silna? Czy tylko ci się tak wydaje?". I tak, na początku i ja się załamałam. Ja też! Te wszystkie koncepcje które znałam, ta cała wiedza, którą hojnie dzieliłam się w mojej pracy, nie obroniły mnie przed lękiem, początkową utratą nadziei, osłabieniem, ogromnym wstydem i poczuciem winy. Tak, te emocje też się do mnie przylepiły, spętały mnie i przytrzymały przy ziemi. Uczestnicząc w różnych programach profilaktycznych, w głębi duszy liczyłam na to, że oszukam geny, że nie zachoruję. Że oszukam przeznaczenie. Ale profilaktyka nie chroni przed zachorowaniem. Powtórzę się, ale chyba warto. Profilaktyka daje szansę na szybsze wykrycie raka i sprawniejsze uporanie się z nim. Tak samo jak plany, scenariusze nie uchronią nas przed błędem, upadkiem, porażką. Teraz to wiem. Wtedy bardzo się wstydziłam tego, że zachorowałam. Wstydziłam, choć sama odważnie puściłam w świat hasło ukute przez moją Mamę prawie 30 lat temu: „Nikt w tym mieście nie będzie się wstydził, że ma raka piersi". A jednak i ja się wstydziłam... Bardzo. I dałam sobie na to czas. Wtedy miałam na oczach szare, brunatne, brudne, najmroczniejsze okulary. Ale jak tylko dałam sobie prawo do czucia... jak „tylko" albo „aż".

Jak tylko pozwoliłam sobie na to załamanie, pobyłam w nim, zapadłam się w nim, to te wszystkie koncepcje, techniki i metody przyszły mi z pomocą. Z czasem założyłam kolorowe okulary, jeszcze takie posypane brokatem. O brokacie jeszcze ci napiszę. Ale pamiętam, jak w pewien listopadowy dzień podzieliłam się z bliską mi kobietą swoją diagnozą
i ona bardzo szybko, pełna dobrych i życzliwych intencji powiedziała: „Może kiedyś będziesz wdzięczna za raka, znam kogoś, kto był". Z trudem wtedy powstrzymałam złość. Złość na nią, złość na los, złość na całą tę pierdzieloną wdzięczność. Było za wcześnie na okulary wdzięczności. Zdecydowanie za wcześnie. To nie był „jeszcze" ten moment. Nie powiem, że dziś z perspektywy ponad dwóch lat od tamtego momentu jestem już wdzięczna za mojego raka. Nie wiem, czy kiedykolwiek będę. Nie zastanawiam się nad tym, choć potrafię być wdzięczna za wiele rzeczy. Ale wiem, że dopiero po jakimś czasie, kilka tygodni od diagnozy zaczęłam nieśmiało sięgać po inne okulary. Nagle zaczęłam zauważać, że inni ludzie wyciągają do mnie pomocną dłoń, a ja
potrzebuję odważyć się, by po nią sięgnąć. Bo moje różowe, kolorowe okulary były o tym, bym pogrążona w strachu widziała ludzi, którzy chcieli mi w nim towarzyszyć. Ludzi, którzy może nie wzięli ode mnie mojego lęku, ale go we mnie zaakceptowali i mieli gotowość, by być w nim tuż obok mnie. A inni ludzie, a empatia od innych to podstawa rezyliencji. Czas był im zawierzyć! Czas był ich zauważyć. Pozwolić im, by mnie prowadzili ku zdrowieniu. By byli obok i zmieniali perspektywę. Zmienili. Im jestem wdzięczna za to. Nie rakowi, ale im"



Powyższy tekst to fragment książki „Kiedy życie mówi sprawdzam. Jak z czułością i odwagą budować swoją rezyliencję w czasach, gdy chcesz wszystko chrzanić" autorstwa Marty Iwanowskiej - Polkowskiej.
Marta Iwanowska-Polkowska jest psycholożką, na co dzień w swoim gabinecie wspiera inne kobiety, ale jest też Amazonką i córką Ewy Iwanowskiej, która ponad 30 lat temu założyła nasze Stowarzyszenie. Historię jej choroby i mierzenia się z trudną historią choroby swojej mamy można przeczytać we wspomnianej książce, jak i we wcześniejszej „#nażyćsię. Jak zacząć nażywać się od dziś, pamiętać o tym jutro i już nigdy o sobie nie zapomnieć".

MIASTO ŁOMŻA WSPIERA DZIAŁANIA NA RZECZ ZDROWIA KOBIET



Serdecznie dziękujemy
Miastu Łomża za udzielone wsparcie finansowe na realizację zadania publicznego pn. „Prowadzenie działań rehabilitacyjnych i profilaktycznych dla kobiet po leczeniu onkologicznym oraz mieszkanek Łomży".

Zasmakuj w Łomży

Zadanie publiczne realizowane z budżetu miasta Łomża:
- ochrona i promocja zdrowia,
- działalność na rzecz osób niepełnosprawnych.

RAZEM DLA KOBIET PO CHOROBIE ONKOLOGICZNEJ
- O WSPARCIU DLA AMAZONEK Z ZARZĄDEM WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

Przedstawicielki Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży spotkały się z przedstawicielami Województwa Podlaskiego, w osobie Jacka Piorunka, Członka Zarządu Województwa Podlaskiego aby rozmawiać o możliwościach dalszego wsparcia działań realizowanych przez nasze stowarzyszenie. Od 30 lat nasze stowarzyszenie wspiera amazonki poprzez rehabilitację, organizację spotkań integracyjnych oraz działania na rzecz promocji zdrowia i profilaktyki onkologicznej. Obecnie nasze stowarzyszenie zrzesza około 80 pań.

W spotkaniu uczestniczyła prezes naszego stowarzyszenia Jadwiga Kruczewska oraz Monika Borkowska, dyrektor Departamentu Zdrowia UMWP, która przedstawiła programy i formy wsparcia dostępne dla organizacji działających na rzecz osób zmagających się z chorobami onkologicznymi. Cieszymy się z otwartości na współpracę i deklaracji wsparcia dla naszych działań. To dla nas bardzo ważne, ponieważ każdego dnia pomagamy kobietom wracać do normalnego życia po chorobie.





POMYSŁY, DEBATA NA ZEBRANIU MARCOWYM

Podczas zebrania w dniu 23 marca członkinie Stowarzyszenia uczestniczyły w spotkaniu z gościem z Fundacji SoLab p.Katarzynę Sztop – Rutkowską, która zajmuje się realizacją projektu dotyczącego „Profilaktyki raka piersi". Celem projektu jest przygotowanie przez środowisko Amazonek rekomendacji, które mają zachęcić kobiety do badania się, a władze do prowadzenia odpowiedniej polityki zdrowotnej. Zajęcia odbywały się w trybie warsztatowym [podział na 3 grupy]. Każda grupa otrzymała listę pytań i problemów do rozwiązania, a potem wyniki zostały przedstawione w trakcie dyskusji. Następnie wystąpiła p. Hanna Leśniewska z firmy „Rokoko", zajmującej się rozprowadzaniem peruk. Przedstawiła główne informacje ważne dla kobiet w trakcie leczenia onkologicznego:

- pierwszy trudny moment dla kobiety chorej na raka to diagnoza, a drugi – utrata włosów,
- po utracie włosów kobieta może korzystać z peruki - zlecenie przysługuje 1 raz na rok, nie musi dotyczyć tylko kobiet choryk na raka, może to być inna choroba powodująca utratę włosów [może być peruka częściowa],
- peruka syntetyczna zawsze wraca do pierwotnego kształtu, jest też bardzo duży wybór peruk,
- peruka o „linii rozmytej" - kiedy nie widać przejścia od peruki do własnej skóry, własnych włosów,-
- peruki można układać, i z włosów naturalnych i z syntetycznych,
- w okresie letnim, gdy jest gorąco polecane są czapeczki bawełniane lub turbany np. Zanzibar [3 w jednym], Laura, Oliwia.
- obecnie nastąpiły zmiany w refundacji produktów z firmyAmoena: proteza piersi przysługuje raz na 2 lata, stanik raz na rok. Protezy mniej trwałe czasem nie wytrzymują 2 lat. Protezy są różne, różnego kształtu – zależnie od kształtu piersi po operacji. Firma nie odpowiada za mechaniczne uszkodzenia protezy, dlatego należy obchodzić się z nimi właściwie.







NASZE SPOTKANIE WIELKANOCNE



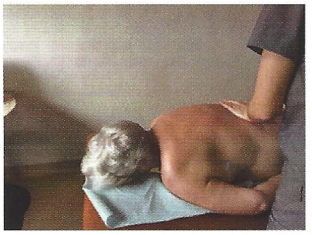


Dnia 13 kwietnia Stowarzyszenie Kobiet z Problemem Onkologicznym zorganizowało spotkanie wielkanocne w Centrum Katolickim przy parafii pw. Krzyża Świętego w Łomży. W spotkaniu uczestniczyli biskup Tadeusz Bronakowski oraz ksiądz Andrzej Godlewski i ksiądz Tomasz Chludziński. O godz. 17.00 została odprawiona msza święta pod przewodnictwem księdza biskupa, potem w sali im. Jana Pawła II odbyła się wspólna modlitwa, dzielenie jajkiem i poczęstunek.







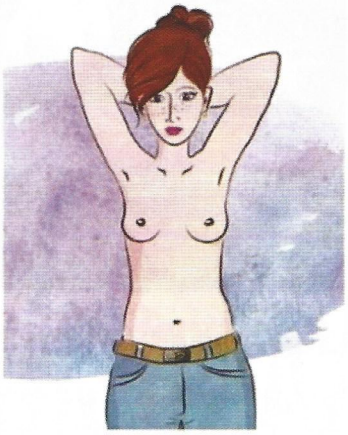

AMAZONKI DBAJĄ O ZDROWIE I SPRAWNOŚĆ

Od wielu lat Amazonki uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych, które są organizowane przez nasze Stowarzyszenie. Zajęcia odbywają się w każdy wtorek w godzinach 15.30 – 16.30. Wykwalifikowane rehabilitantki z Działu Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży prowadzą: masażystka – p. Angelika Suchoicka oraz fizjoterapeutka – p. Katarzyna Skopnik. Prowadzenie zajęć jest możliwe dzięki wsparciu Urzędu Miasta w Łomży oraz Dyrekcji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.

Jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi

Badasz się nie po to, aby coś znaleźć, ale aby potwierdzić,
że wszystko jest w porządku. Jeśli coś Cię zaniepokoi, umów się na wizytę do lekarza – nie czekaj!

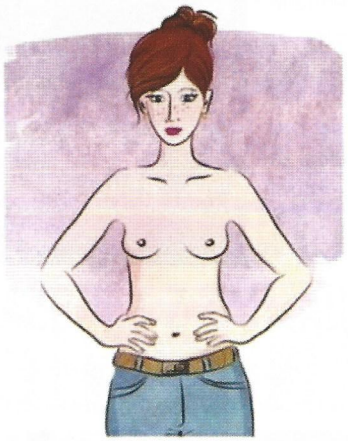
KROK 1



Stań przed lustrem z uniesionymi do góry rękami.
Obejrzyj dokładnie swoje piersi! Widzisz w nich coś, czego dotychczas nie zauważyłaś?
Powinny Cię zaniepokoić np:

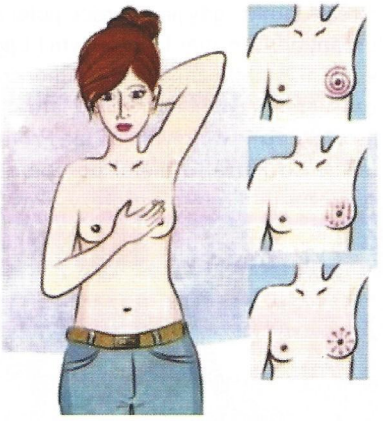
- zagłębienie,
- płyn wypływający z brodawki,
- wciągnięta brodawka,
- „pomarańczowa skórka",
- zmiana rozmiaru lub kształtu piersi,
- powiększona żyła na piersi.

KROK 2



Teraz połóż ręce na biodrach i obejrzyj dokładnie swoje piersi w tej pozycji. Zwróć uwagę, czy zauważasz zmiany wymienione w kroku 1.

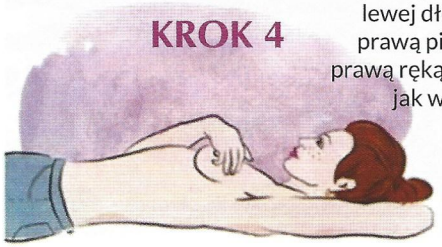
KROK 3



Złącz trzy środkowe palce prawej dłoni.
Unieś lewą rękę nad głowę, a palcami prawej dłoni sprawdź swoją lewą pierś.
Rób to w następujący sposób:

- ruchami okrężnymi od środka piersi na zewnątrz,
- z góry na dół całą pierś,
- od środka piersi na zewnątrz ruchami promienistymi.

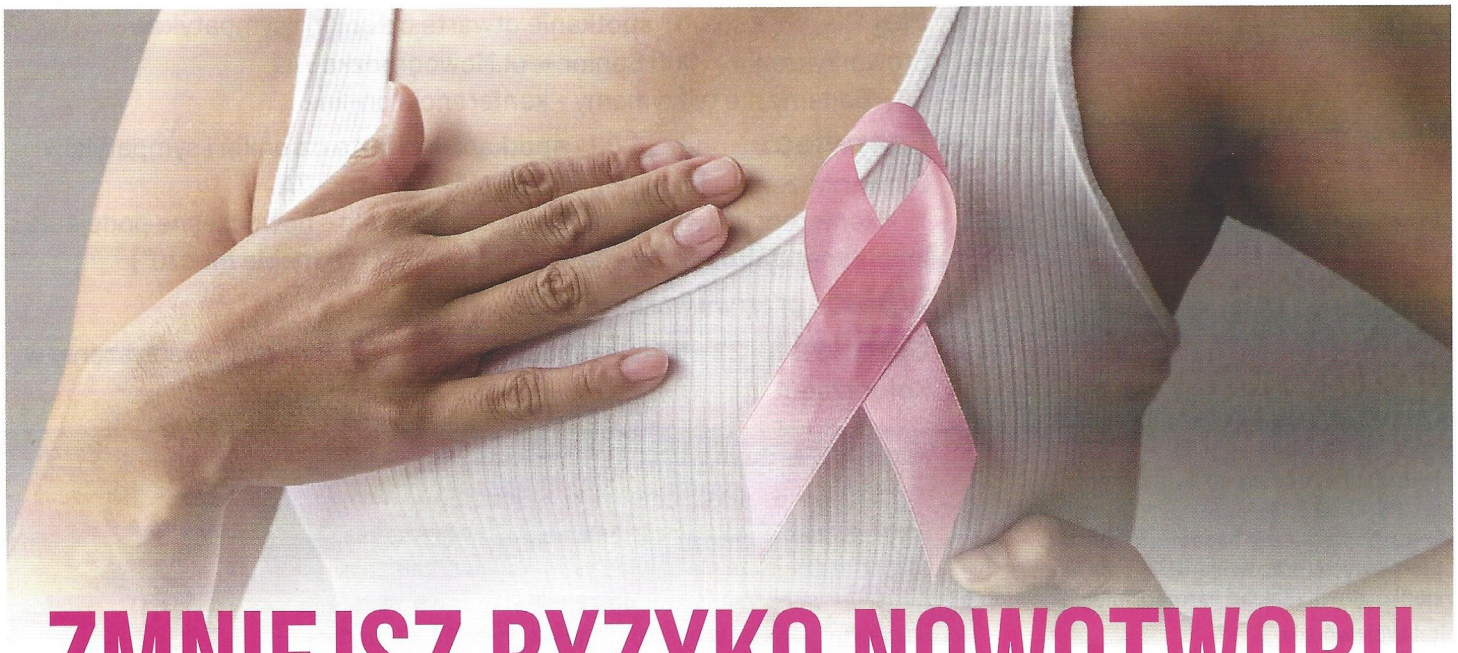
KROK 4



Połóż się na plecach.
Złącz trzy środkowe palce lewej dłoni sprawdź prawą pierś, a potem prawą ręką lewą pierś, tak jak w kroku 3.

Jakie objawy powinny Cię zaniepokoić?





ZMNIEJSZ RYZYKO NOWOTWORU

To dobra okazja, by o siebie zadbać. Dowiedz się, co robić, aby uchronić się przed nowotworem i zaplanuj, jak zmienić swoje nawyki na zdrowsze. Sprawdź, jak powinna wyglądać prawidłowa profilaktyka nowotworów i jakie zasady warto wcielić w życie!

1. WYBIERAJ PRODUKTY SPOŻYWCZE O WŁAŚCIWOŚCIACH ANTYRAKOWYCH

W przypadku aż 30% nowotworów istnieje związek między sposobem odżywiania, a rozwojem choroby. **Żywność – w zależności od tego, jaką wybierzemy – może zmniejszać lub zwiększać ryzyko nowotworu.**

W ramach **profilaktyki nowotworowej** wybieraj produkty, które:

- **zawierają antyoksydanty**, czyli substancje hamujące reakcję utleniania: warzywa zielone (jarmuż, szpinak), pomidory, marchew, owoce (aronia, borówka, porzeczka, wiśnia), rośliny strączkowe, kakao.
- **mają właściwości redukujące potencjał kancerogenny**: cebula, czosnek, warzywa kapustowate, cytrusy;
- **hamują wzrost komórek guzów**: soja, pomidory, warzywa kapustowate, czosnek, cebula, winogrona, kurkuma, zielona herbata.
- **hamują proces angiogenezy** zachodzący podczas rozwoju zmian nowotworowych: winogrona i inne owoce miękkie, produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.

Równie ważne jest unikanie żywności zanieczyszczonej tzw. kancerogenami. Kancerogeny mogą być substancjami chemicznymi (metale ciężkie) lub mikrobiologicznymi (aflatoksyny). Te drugie powstają w wilgotnym środowisku (są wytwarzane przez grzyby pleśniowe) i są uznawane za silny czynnik rakotwórczy, szczególnie oddziałujący na wątroby i nerki.

2. KONTROLUJ WAGĘ W RAMACH PROFILAKTYKI NOWOTWORÓW

U osób z nadwagą o 15% wzrasta ryzyko raka jelita grubego. W przypadku otyłości wartość ta rośnie ponad dwukrotnie – do 32%. Wysoka masa ciała przyczynia się również do rozwoju nowotworów nerki, trzustki czy gruczolaka przełyku.

Nadmiar tłuszczu w organizmie zwiększa oporność na insulinę i przyspiesza procesy zapalne w organizmie. Ponadto hormony (m.in. estrogen) uwalniane z tkanki tłuszczowej mogą stymulować rozwój nowotworu. Dlatego tak ważne jest, aby kontrolować nie tylko zawartość talerza, ale też BMI – wskaźnik ten nie powinien być wyższy niż 25.

3. ZADBAJ O REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

Aktywność fizyczna to najprostszy sposób na to, by ograniczyć odkładanie się w organizmie tłuszczu i cukru – składników, które, wywierając negatywny wpływ na organizm, sprzyjają rozwojowi nowotworów. Dodatkowo ruch stymuluje układ odpornościowy do produkcji białych krwinek (a dokładnie limfocytów i granulocytów), co skutkuje utworzeniem naturalnej bariery ochronnej organizmu.

Jak się ruszać, aby ograniczyć ryzyko rozwoju nowotworów?

Najlepiej regularnie i dość często, czyli 5 razy w tygodniu przez 30-60 minut. Wysiłek powinien mieć średnią intensywność, a jednocześnie być dynamiczny i angażować duże grupy mięśniowe. Każdorazowo trening powinien rozpoczynać się rozgrzewką oraz kończyć rozciąganiem i rozluźnianiem mięśni.

Jak pokazują badania, także rzadsze treningi dają dobre efekty. U osób uprawiających sport minimum trzy razy w tygodniu zachorowalność na nowotwory jest o 1/3 mniejsza, niż u osób nieaktywnych, dlatego ruch to najlepsza forma **profilaktyki nowotworowej**.

4. RZUĆ PALENIE

Lekarze z Warszawskiego Instytutu Medycznego uznają **palenie** za **najważniejszy z możliwych do wyeliminowania czynników zwiększających zachorowalność na nowotwory**. I mowa tu nie tylko o raku płuca. Palenie papierosów zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, nosa i zatok, wątroby, żołądka, dolnych dróg moczowych czy piersi.

Gdzie szukać pomocy?

Przychodnia Onkologiczna
Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I pietro)
- tel. 86 473-33-75, 86 473-33-92, 86 473-33-44, 86 473-33-83 czynna codziennie od 8.00 do 15.00.
- rejestracja tel. 86 473-33-75 w godz. 7.30-15.00, we wtorki od 8.00 do 18.00

Oddział Onkologii i Chemioterapii
Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- tel. 86 47 33 598 Ultrasonograficzne badanie gruczołów piersiowych (pracownia USG) oraz biopsja cienkoigłowa (Zakład Patomorfologii)

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro) ej
- tel. 86 473-32-53 – czynny codziennie; wymaga skierowania, dla pacjentów onkologicznych – środa, piątek; I mammografia – wykonana ze skierowaniem od onkologa

Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- rejestracja tel. 86 473-35-98,
- mammografia tel. 86 473-35-40 – codziennie.

Rehabilitacja dla członkiń Stowarzyszenia
w każdy wtorek godz. 16 - 17.30
- Dział Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego w Łomży (II piętro).

Przychodnia Rehabilitacji Lecznicz
Szpital Wojewódzki
– Łomża, al. Piłsudskiego 11 (II piętro) codziennie od 7.00 do 17.00, ze skierowaniem od lekarza;
- rejestracja tel. 86 473-35-84 do godz. 10.00 lekarze – od 10.00 do 15.00,
- tel. 86 473-35-85, we wtorki do godz. 18.00

Białostockie Centrum Onkologii
ul. Ogrodowa 12
- rejestracja tel. 85 664-68-88
- izba przyjęć tel. 85 664-67-10, 85 664-61-65

Centrum Onkologii w Warszawie
ul. Roentgena 5
- tel. 22 546-20-00

— KALENDARIUM —

Maj 11 – godz. 16.00 - spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Klub Senior +, ul.Nowogrodzka 7A
26 – Badamy nie tylko mamy – konferencja on-line

Czerwiec 8 - godz.16.00 – spotkanie otwarte członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Klub Senior +, ul. Nowogrodzka 7A
15 – konferencja hybrydowa "Odzyskać kontrolę – nowoczesne podejście do inkontynencji [choroby dna miednicy lub nietrzymania moczu"]

Lipiec - przerwa wakacyjna

Sierpień 8 - 22 – turnus rehabilitacyjny dla członkiń Stowarzyszenia w Kołobrzegu

Szanowni Państwo!

1,5% podatku

Serdecznie dziękujemy za dotychczasowe finansowe wsparcie działalności naszego Stowarzyszenia. Mamy nadzieję, że nie zawiodłyśmy Państwa zaufania. Nadal będziemy realizować nasze cele statutowe, przede wszystkim udzielać wszechstronnej pomocy kobietom chorym na raka i kontynuować programy profilaktyki zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że zdecydujecie się Państwo przekazać Stowarzyszeniu Kobiet z Problemem Onkologicznym w Łomży, 1,5% swojego podatku dochodowego za ubiegły rok.

Jest to możliwe, ponieważ nasza organizacja w roku 2004 postanowieniem Sądu Rejonowego w Białymstoku otrzymała status organizacji pożytku publicznego nr KRS 0000082371.

Przekazany przez Państwa 1,5% podatku wykorzystamy na pomoc chorym dotkniętym nowotworem.

Należy podać nr **KRS 0000082371**.
Urząd skarbowy sam dokona przelewu kwoty na konto organizacji.

Z wyrazami szacunku
Zarząd Stowarzyszenia



Dzień Otwarty dla Amazonek w sklepie Eko-Medical.

Za nami wyjątkowe spotkanie! Byłyśmy zaproszone do salonu na spotkanie z Panią Dominiką Raj, ekspertką marki AMOENA.

Członkinie Łomżyńskiego Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym mogły skorzystać z profesjonalnej pomocy oraz doradztwa w bezpiecznym i komfortowym doborze bielizny oraz protez piersi dla Amazonek.

Czas minął nam w niezwykle sympatycznej atmosferze. Przy wspólnym poczęstunku, podejmowałyśmy ważną i merytoryczną dyskusję o aktualnych potrzebach kobiet. Uczestniczki miały okazję (pod okiem profesjonalistki) dopasować dla siebie potrzebne produkty.

Dziękujemy za tak miłe spotkanie i pomoc.
Sklep Eko-Medical będzie naszym sklepem.

Biuro Stowarzyszenia czynne w godz. 09.00-12.00 - od poniedziałku do piątku tel. 86 473-32-63 lub 735 489 466

biuletyn informacyjny
ISSN 1509-6823

Biuletyn Informacyjny Stowarzyszenia Kobiet z Problemem Onkologicznym
Organizacja pożytku publicznego – KRS 0000082371
Redaguje zespół: Barbara Porwoł
Adres redakcji: Łomża, Aleja Piłsudskiego 11A pokój 410, tel. 86 473 32 63
Projekt graficzny, skład i łamanie: Adam Gardocki
Druk: Drukarnia Kamil Borkowski, www.bodruk.pl, tel. 86 216 31 03
Nakład 500 egz. Wszelkie prawa zastrzeżone.