



Zbliża się czas pięknej, słonecznej pogody, wakacji, urlopów, wyjazdów. Słowem – prze-rwa w pracy. Łomżyńskie Amazonki również odmierzają czas od wakacji do wakacji, ponieważ corocznie w lipcu i sierpniu odpoczywamy – czyli zamykamy nasze biuro, zawieszamy spotkania, nie prowadzimy szkoleń, imprez.

Po całym roku intensywnej pracy każda z członkiń naszego Stowarzyszenia będzie cieszyć się spotkaniami z bliskimi, spacerami, wyjazdami, pięknymi krajobrazami, pogodą oraz słońcem [byle nie z przesadą!].

Był to dla nas rok bardzo miły i wzruszający. Jesteśmy „świeżo” po jubileuszu 30-lecia. Miło było spojrzeć na naszą pracę i osiągnięcia, bo działamy długo, ale i zrobiliśmy bardzo wiele. I miło jest patrzeć na nasze wspólne spotkania, które organizujemy co miesiąc, a na których pojawia się coraz więcej koleżanek, nowych członkiń.

Wszyscy doskonale wiedzą, że na całym świecie nie maleje ilość zachorowań na nowotwory. W naszym kraju, w naszym mieście jest podobnie. Jednak dobrą oznaką jest to, że zmieniło się podejście do osób, które dotknęła ta trudna choroba. Są one traktowane po prosy jako osoby chore, które czeka kuracja, niełatwa, ale do przejścia. Oczywiście – zwiększyły się bardzo szanse na wyleczenie z choroby nowotworowej z powodu pojawienia się nowych leków, nowych terapii i sposobów leczenia – zresztą bardzo skutecznych.

Stąd wśród pań, które rozpoczęły leczenie znacznie wzrosło pozytywne nastawienie, po prostu wzrosła NADZIEJA!

Obecnie każda osoba, która zgłosi się szybko do lekarza specjalisty zostaje objęta szeroką opieką, otrzymuje najnowsze skuteczne leczenie [operacja, chemioterapia, radioterapia]. Terapia nie jest łatwa, czasem trwa przez długi czas – ale daje wielkie nadzieje na powrót do zdrowia.

Dlatego wiele kobiet, które zachorowały na raka utrzymuje pozytywne nastawienie, chcą one pomagać innym, działać, chętnie dzielą się swymi doświadczeniami.

Stąd tak duży wzrost ilości członkiń w naszym Stowarzyszeniu. I wszystkie są chętne do pracy, do wspólnych spotkań, rozmów, do udzielania sobie wsparcia. Wspólnie, w grupie czujemy się mocniejsze, mamy więcej powodów do radości. Wspólne wyjazdy do sanatorium, wspólne imprezy organizowane przez Stowarzyszenie pomagają nie tylko w polepszeniu stanu zdrowia, ale również w umacnianiu więzi między nami.

Stale również pamiętamy szerzeniu profilaktyki onkologicznej, która nadal nie jest na najlepszym poziomie. Uczestniczymy stale w akcjach profilaktycznych i przypominamy wszystkim kobietom o konieczności wykonywania regularnych badań, o szybkim reagowaniu na niepokojące zmiany i szukaniu pomocy. Pierwszą osobą, która zauważy, że dzieje się coś złego – jest sama kobieta. I to ona musi szybko zareagować.

My – członkinie Stowarzyszenia Kobiety z Problemem Onkologicznym w Łomży – życzymy wszystkim dużo zdrowia, radości, wakacji pełnych wielu szczęśliwych, serdecznych chwil w gronie rodziny i przyjaciół. Do zobaczenia!

BĄDŹCIE Z NAMI!

Barbara Porwol

NASZE PASJE I HOBBY

TERESA MATUSZELAŃSKA O SOBIE...

O blicze Maryi, które wzruszyło mnie od urodzenia. To moja babcia ze strony Mamy przyniosła ten obraz w posagu do domu Dziadka ponad 100 lat temu.

Maryja była otoczona wielką czcią, była naszą Królową. W pracy zawodowej miałam do czynienia z różnymi farbami, trochę malowałam organizowałam plenery, wystawy, przeglądy sztuki

nieprofesjonalnej, prowadziłam zajęcia z dziećmi i dorosłymi. Po pewnym czasie okazało się, że jestem alergiką. Farby z chemią uczulają mnie skończyło się malowanie. Zaczęło mi czegoś brakować.

Przeszłam na emeryturę, co mam robić z wolnym czasem.. Pewnej niedzieli, usłyszałam że przy kościele Krzyża będą zajęcia pisania Ikon. Poszłam na zajęcia, aby przekonać się czy jestem uczulona na farby, którymi pisze się Ikony Są to farby mineralne, gdzie spoiwem jest żółtko jaja kurzego i białe wino.

Pod kierunkiem ks. Grzegorza zaczęłam uczyć się malowania Ikon. Zaczęłam od rysunku kompozycji, nakładania farb, a nawet posługiwania się pędzlem w zależności od zamierzonego efektu.

Pierwszą Ikonę Jezusa pisałam przez rok. Zaczęłam się interesować historią Ikony. Dotychczas Ikony zwiedzałam w Muzeum w Supraślu, Nowym Sączu, Warszawie i Włodzimierzu w murach klasztornych w skansenie Cerkwi.

Na rynku ukazały się wydawnictwa edukacyjne jak pisać i malować Ikony. Radość i ciekawość niesamowita, czytam praktykuję i zagłębiać się w powstawanie Ikon wg kanonu bizantyjskiego. Analizując symbolikę Ikon bogactwo kolorystyki, by poprzez piękno zwrócić uwagę na to co Boskie. Za

pomocą elementów materialnych odczytać to, co jest duchowe i niewidoczne.

Złoto stanowi metaforę światła, blasku i świętości Bożej chwały. Były momenty załamania, nie wszystko wychodziło. Nadal malowałam pracując nad sobą. Konieczna jest głęboka dyscyplina, wytrwałość, pokora, wiedza i modlitwa.

Upodobałam wizerunki Matki Bożej. W ikonografii prawosławnej powstały kanony artystyczne Matki Bożej. W Polsce najczęściej jest Ikona Matki Bożej: Częstochowska, Krzeszowska, Hodyszewska, Małopłocka itd. Pomimo różnych przeciwności losu, chorób i odejścia męża do wieczności Matka Boża moja Królowa była przy mnie. Towarzyszyła mnie przez 8 lat podczas malowania jej oblicza oraz w trakcie wernisaży wystawy ikon pt „POD TWOJĄ OBRONĘ” w dniu 26. 04.2024 w święto Matki Bożej Dobrej Rady.

Zapraszam do Muzeum Diecezjalnego w Łomży, wystawa będzie czynna do końca sierpnia.

Teresa Matuszelańska



POD TWOJĄ OBRONĘ
ikony

Teresa Matuszelańska

Muzeum Diecezjalne, Łomża
kwiecień-maj 2024

Ikona (eikon z greki) oznacza obraz religijny, który pośredniczy między wiernymi, a ukazanymi postaciami. Jest dziełem Ducha Świętego o charakterze sakramentalnym, zaproszeniem do świata duchowego, do zbliżenia się do Boga. Ikona to Słowo Boże zapisane liniami i kolorami. Przy „pisanu obrazem” obowiązuje przywiązanie do dawnych technologii, ustalonego kanonu i tematyki wziętej ze Starego i Nowego Testamentu. Prezentowane na wystawie ikony wykonane są w technice tempery jajecznej na drewnianych podobrazdach pokrytych lewkasem, farbami mineralnymi, pozłotą i zabezpieczone olifą. Są to, typowe dla ikonografii, wizerunki Matki Bożej uzupełnione modlitwami z różnych epok.

Teresa Matuszelańska urodzona w Królach Małych, pow. Ostrów Mazowiecka. Ukończyła Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych w Supraślu, kierunek tkactwo artystyczne oraz pedagogikę w zakresie pracy kulturalno-oświatowej na Uniwersytecie Warszawskim. Pracowała w placówkach kultury w amatorskim ruchu artystycznym. Od 6 lat uczęszcza na zajęcia pisania ikon w pracowni „Anioł Pustyni” w Łomży.



ALICJA Z KRAINY CZARÓW

Chciałabym podzielić się moją historią, która zaczęła się niespodziewanie i przyniosła ze sobą wiele smutku, ale także nową nadzieję i siłę.

Nie jestem pewna, czy jestem Alicją z Krainy Czarów czy z Krainy Koszmarów, a może z Krainy Pokonanego Koszmaru?.....

Czasem czuję, jakby we mnie były dwie osoby: Alicja, która zachorowała i ta Alicja, która musi być silna i pomóc tej chorej. Życie zawsze mnie zaskakiwało, ale nie spodziewałam się, że będę musiała zmierzyć się z tak poważnym wyzwaniem.

W grudniu 2022 roku, tuż przed Bożym Narodzeniem zachorowałam na zapalenie oskrzeli. Zauważyłam też w tym czasie guzek pod piersią. Początkowo nie chciałam wierzyć, że coś takiego mogło mnie spotkać. W końcu zdecydowałam się pokazać to lekarzowi rodzinnemu, który potwierdził moje obawy i skierował mnie do lekarza onkologa.

Moje dzieci - zaniepokojone moim stanem - namówiły mnie, żebym skontaktowała się z lekarzami w Białymstoku. W Łomży, gdzie mieszkam, na badania trzeba było długo czekać. Posłuchałam ich i pojechałam do Białostockiego Centrum Onkologii przy ul. Ogrodowej 12. To była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu.

W Białymstoku poznałam wspaniałych lekarzy, ludzi o dobrym sercu, którzy otoczyli mnie profesjonalną opieką. Zostałam zakwalifikowana do programu „Breast Cancer Unit”.

Cały proces leczenia był dla mnie jak podróż przez koszmar, który musiałam pokonać. Nowotwór okazał się złośliwy.

Po konsylium było leczenie: hormonoterapia, potem operacja oszczędzająca piersi, usunięcie guzka i 4 węzłów chłonnych, a następnie radioterapia. Przede mną jeszcze kilka lat leczenia, ale wiem, że to jest droga, którą muszę przejść, by pokonać ten stan.

Ogromnym wsparciem w mojej drodze do uzdrawiania, do pokonywania choroby są moje kochane dzieci, wnuki i prawnuki. Chociaż koleje losu i zawodowe życie rozsiało ich po różnych miastach i krajach, zawsze są ze mną w bliskim kontakcie. Czuwają nad moim stanem, nad moimi badaniami i są przy mnie w tych najbardziej newralgicznych chwilach.

Ich miłość i troska dają mi ogromną siłę. Zawsze miałam bliską więź z moją rodziną. Niestety, straciłam osoby, z którymi mieszkalam: męża w 2017 roku, a potem mamę w 2018 roku. Zostałam sama w naszym mieszkaniu, a pustka po ich odejściu była ogromna

Wiosną 2023 roku poznałam Amazonki z Łomży - niezwykłą grupę kobiet, które przeszły i przechodzą przez podobne doświadczenia. Te kobiety stały się moją nową RODZINĄ. Przyjęły mnie z otwartymi ramionami, a ich wsparcie i zrozumienie dają mi siłę, by walczyć. Dzięki nim nie czuję się już samotna. Nauczyłam się, że nawet w najtrudniejszych chwilach można znaleźć nową nadzieję i siłę, gdy mamy wsparcie innych ludzi.

Nie jestem już sama w tej walce. Gdy jestem słaba, gdy czuję, że już nie mam siły – zwracam się do Boga. To On daje mi siłę, kiedy moje własne zasoby są wyczerpane.

Wierzę, że Jego wsparcie i obecność prowadzą mnie przez ten trudny czas.

Dzięki Niemu czuję, że mogę przetrwać wszystko...

Jestem wdzięczna za Jego dobroć, obecność w moim życiu, za Jego Miłość, którą mi daje każdego dnia.

Chciałabym przekazać to przesłanie wszystkim kobietom: **BĄDŹMY SILNE!**

Mamy rodziny, dzieci, wnuki, które Nas potrzebują! Nie poddawajmy się! Pokażmy, jak wiele możemy osiągnąć, gdy trzymamy się razem!

Wsparcie, jakie możemy dać sobie nawzajem jest bezcenne....

Nie poddawaj się siostrzo ma,
Choć ciężko jest -
Nadzieja trwa.
W trudnych chwilach,
Kiedy mrok nadchodzi -
Pamiętaj, że siła w Tobie się rodzi.

Amazonka...
Zwyciężona - to imię me nowe.
Choć czasem upadam, wstaję wciąż gotowa.
W sercu mym siła, która blaskiem się mieni.
Dzięki Wam - Amazonki -
nie zginę w cieniu ...

* * * * *

Dziękuję za wysłuchanie mojej historii.
Mam nadzieję, że może ona być inspiracją dla innych kobiet, które zmagają się z podobnymi trudnościami.
Bóg jest z Nami, a Wiara czyni cuda ...

Alicja

WPÓLNA PODRÓŻ KU ZDROWIU

Kiedy walka z chorobą staje się codziennością, a szpitalne korytarze drugim domem, najważniejsze jest znaleźć odrobinę oddechu. Dla wielu kobiet zmagających się z problemami onkologicznymi taką oazą spokoju i wsparcia jest wspólny wyjazd.

Już po raz trzeci dzięki dofinansowaniu przez Urząd Miasta mogłyśmy razem wyjechać. Było nas 25. I tym razem wybrałyśmy Ośrodek Rehabilitacyjno - Sanatoryjny „Perełka”, w Kołobrzegu. To miejsce, które oferuje profesjonalną opiekę oraz przyjazną atmosferę. Podczas dwutygodniowego pobytu korzystałyśmy z zabiegów takich jak: masaż, okłady borowinowe, kąpiele, gimnastyka w basenie i inne.

W czasie spacerów po pięknej plaży wsłuchiwałyśmy się w szum fal, wdychałyśmy świeże morskie powietrze. Przez to znajdowałyśmy nie tylko chwile wytchnienia, ale również siłę do dalszej walki o życie.

Pogoda sprzyjała naszemu pobytowi w uzdrowisku. Czasami wiał silny wiatr, nawet padał krótkotrwały deszcz. Jednak nic nie przeszkodziło w cieszeniu się urokami pobytu nad morzem. Dla wielu z nas to pierwszy raz od dłuższego czasu, kiedy mogłyśmy poczuć na swojej skórze ciepłe promienie słońca.

Oprócz korzyści zdrowotnych ważną częścią turnusu były spotkania w grupie. Wymiana doświadczeń, wspólne śpiewanie i taniec przy dźwiękach muzyki tworzyły atmosferę pełną życzliwości i wzajemnego wsparcia. Każda z nas miała szansę podzielić się swoją historią i otrzymać wsparcie od tych, którzy rozumieją, co znaczy zmagać się z chorobą.

W pamięci uczestniczek zostanie dzień, kiedy z kuracjuszkami innych ośrodków pojechaliliśmy na wycieczkę do Poczdamu. Atmosfera podczas podróży była niezwykle serdeczna a przyjaźń między uczestnikami tylko się umocniła. Wspólnie zwiedzaliśmy malownicze zakątki tego historycznego miasta. Udowodniliśmy, że nawet w najtrudniejszych chwilach można znaleźć radość i siłę we wzajemnym wsparciu.

Wyjazd kobiet ze Stowarzyszenia do Ośrodka Rehabilitacyjnego w Kołobrzegu przyniósł nie tylko korzyści zdrowotne. Pozwolił również tym wyjątkowym osobom uwierzyć w siebie, udowodnić, że nawet w obliczu trudności, przyjaźń i wspólnota mogą być najlepszym lekarstwem

Jadwiga Kruczevska





PROFILAKTYKA ONKOLOGICZNA U KOBIET

Profilaktyka onkologiczna u kobiet w Polsce utrzymuje się na niezadowalającym poziomie – wciąż zbyt mało pań zgłasza się na badania przesiewowe, niewiele kontroluje swój stan zdrowia samodzielnie w domu. Tymczasem nie jest żadną tajemnicą, że wczesne wykrycie choroby drastycznie zwiększa szansę na jej wyleczenie.

Najczęstsze nowotwory u kobiet

Jeżeli chodzi o śmiertelność w Polsce, nowotwory zajmują drugie miejsce – w 2017 roku były one przyczyną aż 25% zgonów. Niestety, każdego roku obserwuje się wzrost tego odsetka, podobnie jak zwiększa się zachorowalność. Częstość występowania konkretnego rodzaju nowotworu różni się u obu płci.

Najczęstsze nowotwory u kobiet to:

- rak płuca,
- rak piersi,
- rak jelita grubego,
- rak szyjki macicy,
- rak endometrium.



Profilaktyka onkologiczna u kobiet składa się z kilku elementów, które są równie istotne. Jednym z nich jest edukacja i wysoka świadomość tego, czym są nowotwory, jak one się objawiają oraz jaka jest przyczyna zachorowania. Drugą ważną rzeczą jest prowadzenie takiego stylu życia, który minimalizuje szansę na wystąpienie choroby. Konieczne jest:

- utrzymywanie prawidłowej masy ciała (BMI poniżej 25),
- zaprzestanie palenia papierosów (w tym także unikanie bycia tzw. biernym palaczem),
- ograniczenie ilości spożywanego alkoholu,
- uprawianie codziennej aktywności fizycznej (dostosowanej do wieku i możliwości; najlepiej na świeżym powietrzu),
- włączenie do diety 5 porcji świeżych warzyw i owoców,
- wykluczenie z jadłospisu soli, dań przetworzonych, produktów zawierających dużą ilość konserwantów.

Ale profilaktyka onkologiczna u kobiet to przede wszystkim **regularna kontrola swojego stanu zdrowia**. Istnieje cały szereg badań przesiewowych, które można (i trzeba!) wykonywać, ponieważ umożliwiają one wczesne wykrycie nieprawidłowości. A wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szansę na powodzenie terapii i całkowite wyleczenie. Trzeba pamiętać, że rak daje objawy zwykle dopiero wtedy, gdy jest już w zaawansowanym stadium.

Profilaktyka raka piersi obejmuje przede wszystkim samobadanie. Każda kobieta raz w miesiącu, kilka dni po zakończeniu menstruacji (kobiety po menopauzie mogą wybrać dowolny dzień) powinna zbadać swoje piersi. Badanie jest proste i nie zajmuje dużo czasu.

Instrukcja samobadania piersi:

1. Należy stanąć nago przed lustrem, z rękoma opuszczonymi wzdłuż ciała, a następnie dokładnie obejrzeć piersi pod kątem zmiany ich kształtu i zarysu, utraty symetryczności, pojawienia się wklęsłości lub wypukłości oraz nieprawidłowości w wyglądzie skóry. Następnie powtórzyć to z rękoma opartymi na biodrach i uniesionymi nad głowę.
2. Należy ścisnąć brodawkę palcem wskazującym i kciukiem, a następnie sprawdzić, czy nie wydostaje się z niej żaden płyn.
3. Należy unieść jedną rękę za głowę, a drugą dotykać piersi powoli, ruchem okrężnym, zgodnie z ruchem wskazówek zegara, na całym obszarze, a następnie od brodawki do dołu pachowego. W ten sposób można wykryć ewentualne guzki i zgrubienia, których nie widać gołym okiem.



4. Punkt 3. należy powtórzyć także w pozycji leżącej (również z jedną ręką ułożoną nad głowę).
5. Podczas samobadania piersi trzeba także dokładnie obejrzeć okolice pach i obojczyków. Takie działanie pozwala wykryć zmiany w węzłach chłonnych.

Badania przesiewowe w kierunku raka piersi to:

- **25-39 lat:** badanie piersi co roku przez lekarza lub położną, USG piersi raz w roku
- **powyżej 40 lat:** mammografia co roku, badanie piersi co roku przez lekarza lub położną, USG piersi raz w roku

Kobiety znajdujące się w grupie ryzyka powinny wykonywać badania częściej oraz zacząć je w młodszy m wieku.

Badania przesiewowe w kierunku raka szyjki macicy

Przed wszystkim ważne jest, aby każda kobieta obserwowała swoje ciało, a każde niepokojące objawy (np. krwawienie między cyklami, plamienie, ból lub inna niż dotychczas wydzielina) zgłaszała lekarzowi. Do tego dochodzą badania przesiewowe:

- **21 – 29. rok życia** - cytologia raz na 3 lata, badanie ginekologiczne raz w roku
- **30-64. rok życia** - cytologia raz na 3 lata, USG przezpochwowe raz w roku, badanie ginekologiczne raz w roku

Profilaktyka onkologiczna u kobiet w przypadku raka szyjki macicy obejmuje także szczepienie przeciwko HPV. Jego wykonanie nie zwalnia z regularnych badań.

Profilaktyka raka endometrium

Kobiety powinny przede wszystkim zwracać uwagę na nieprawidłowe krwawienie z dróg rodnych. Natomiast każda z pań powinna zgłaszać się na regularne (raz w roku) kontrole ginekologiczne, podczas których zostanie wykonane USG przezpochwowe.

Ryzyko jest zwiększone, jeśli u kobiety zdiagnozowano Zespół Lyncha (dziedziczny niebędący polipowatością rak jelita grubego) lub występował on w jej rodzinie.

W takim przypadku zalecane jest:

- USG przezpochwowe co roku,
- biopsja endometrium co roku.

Profilaktyka raka płuc

Badania przesiewowe, które należą do profilaktyki raka płuc to:

- 20-30 lat - RTG klatki piersiowej raz na 5 lat
- 30-40 lat - RTG klatki piersiowej raz na 5 lat
- **powyżej 40 lat:**
 - osoby niepalące: RTG klatki piersiowej raz na 5 lat
 - osoby palące: RTG klatki piersiowej raz na rok
- **wiek od 55 do 80 lat**
 - tomografia komputerowa niskodawkowa co roku.

Badania przesiewowe – rak jelita grubego

Konieczne jest obserwowanie swojego organizmu i zgłaszanie lekarzowi nietypowych objawów: bólu, krwawienia z odbytu, częstych wymiotów, biegunek i zaparcie. Do tego należy przeprowadzać regularne badania przesiewowe:

- **20-50 lat:**
 - USG jamy brzusznej raz na 3 lata
 - podstawowe badania krwi raz w roku
- **powyżej 50 lat:**
 - badania krwi raz do roku
 - USG jamy brzusznej raz do roku
 - kolonoskopia raz na 5 lat
 - test na obecność krwi utajonej w kale raz w roku

Na kolonoskopię powinny wcześniej zgłosić się osoby:

- w wieku 40 – 49 lat z krewnym pierwszego stopnia, u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- w wieku 25-49 lat zespołem Lyncha lub zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej.

Profilaktyka raka skóry

Profilaktyka raka skóry obejmuje ochronę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Konieczne jest stosowanie kremów z filtrem, zasłanianie ciała odzieżą, unikania ekspozycji na słońce w godzinach 11-15, a także zrezygnowanie z solarium. Konieczna jest także regularna kontrola znamion oraz zgłaszanie się raz do roku do poradni dermatologicznej i wykonanie badania dermatoskopem.

Im wcześniej rozpocznie się profilaktyka onkologiczna u kobiet, tym lepiej.

Wiele miast lub ośrodków medycznych cyklicznie uruchamia programy bezpłatnych badań przesiewowych.

Informacje na ich temat można uzyskać w internecie (Programy profilaktyczne) lub od swojego lekarza pierwszego kontaktu.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Przychodnia Onkologiczna

Szpital Wojewódzki

- Łomża, al. Piłsudskiego 11 (I piętro)
- 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)
- 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 członków Stowarzyszenia

w każdy wtorek godz. 16 - 17.30

- Dział Rehabilitacji Szpitala Wojewódzkiego
w Łomży (II piętro).

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej

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 —

CZERWIEC

10 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna

LIPIEC- SIERPIEŃ

Przerwa wakacyjna

WRZESIEŃ

9 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna

- WYCIEZKA GONDOLĄ PO NARWI, GRILL (termin do uzgodnienia na spotkaniu)

PAŹDZIERNIK

7 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna

- PIELGRZYMKA DO CZĘSTOCHOWY (termin do uzgodnienia z organizatorami)

LISTOPAD

4 – godz. 17.00 – spotkanie otwarte członkiń i przyjaciół Stowarzyszenia – Szpital Wojewódzki w Łomży, ul. Piłsudskiego 11, II piętro – sala konferencyjna

GRUDZIEŃ

9 – spotkanie wigilijne członkiń i sympatyków Stowarzyszenia – Centrum Katolickie im. Jana Pawła II, ul. Zawadzka 55:

- godz. 17.00 – Msza święta w intencji członkiń i sympatyków Stowarzyszenia
- godz. 17.45 – spotkanie wigilijne – Aula Jana Pawła II.

Szanowni Państwo!

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 chorującym 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*

1,5%
podatku

Biuro Stowarzyszenia czynne w godzinach: 10.00-13.00 – od poniedziałku do piątku • tel. 86 473-32-63