

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI  
KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU  
w okresie od 1.01.2013r do 31.12.2013r.**

Klub Amazonki w Białymstoku powstał 12 grudnia 1992r przy Stowarzyszeniu do Walki z Rakiem przy Białostockim Ośrodku Onkologicznym.  
Od lutego 1993r. należy do Federacji Stowarzyszeń Amazonki.  
Od 4.06.2004r. Klub Amazonki w Białymstoku jest zarejestrowany przez KRS jako stowarzyszenie z numerem KRS 0000 20 95 62. Uzyskał osobowość prawną.  
Od 21.08.2009r posiada status Organizacji Pożytku Publicznego.  
21. maja 2013r. za swoją pracę na rzecz kobiet leczonych z powodu raka piersi Klub został odznaczony Honorową Odznaką Zasłużony Białostoczczyźnie.  
Obecnie Klub zrzesza 139 kobiet niepełnosprawnych po operacji raka piersi.  
Pracą Klubu kieruje 7- osobowy Zarząd. Organem nadzoru i kontroli wewnętrznej jest 3-osobowa Komisja Rewizyjna. Prowadzenie księgowości zlecono dla Biura rachunkowego WAL-TAX1.  
W roku 2013 odbyło się 11 zebrań Klubu oraz 11 zebrań Zarządu.

**Przy realizacji celów statutowych od wielu lat Zarząd Klubu współpracuje z wieloma instytucjami, organizacjami i osobami:**

- Białostockim Centrum Onkologii w Białymstoku,
- Departamentem Spraw Społecznych – Referatem Zdrowia Urzędu Miejskiego w Białymstoku,
- Departamentem Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego
- Miejskim Ośrodkiem Pomocy Rodzinie – Dział Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Białymstoku,
- Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Białymstoku,
- Narodowym Funduszem Zdrowia – Oddział Podlaski,
- Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych w Białymstoku,
- Federacją Stowarzyszeń „Amazonki”,
- Firmą AMOENĄ, POFAM – POZNAŃ, THUASNE, Salonem pod Lwem i innymi firmami zaopatrzenia ortopedycznego,
- Klubami Amazonek w województwie podlaskim należącymi do Podlaskiej Unii Amazonek,
- Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych,
- Federacją Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok,
- Policealną Szkołą Nr 1 Ochrony Zdrowia w Białymstoku,
- Podlaskim Stowarzyszeniem Laryngektomowanych,
- Regionalną Dyрекcją Lasów Państwowych w Białymstoku.

***Dyrekcja Białostockiego Centrum Onkologii za niewielką opłatą umożliwia nam korzystanie z pomieszczeń szpitalnych na działalność statutową ( spotkania edukacyjne, integracyjne, rehabilitację, warsztaty psychoterapeutyczne, szkolenia Ochotniczek).***

**Cele i zadania Klubu:**

Celem Klubu jest wszechstronne wsparcie psychofizyczne osób leczonych z powodu raka piersi. Niesienie im pomocy, dzielenie się doświadczeniami, jak żyć pomimo choroby i bardzo obciążającego leczenia.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- wspieranie kobiet, które zachorowały na nowotwór piersi,
- organizację, szkolenia i promocję wolontariatu „Ochotniczek”, planowanie odwiedzin chorych kobiet przebywających na Oddziale Chirurgii Białostockiego Centrum Onkologii,

- organizowanie i prowadzenie rehabilitacji fizycznej i psychicznej przez wykwalifikowaną rehabilitantkę i psychologa,
- prowadzenie działalności edukacyjnej i szkoleniowej wśród chorych kobiet i ich rodzin,
- integrację społeczną środowiska kobiet dotkniętych chorobą nowotworową piersi,
- włączanie się do akcji na rzecz profilaktyki oraz wczesnego wykrywania raka,
- reprezentowanie interesów osób niepełnosprawnych w społeczeństwie,
- budowanie nowej świadomości i przełamywanie barier lęku w społeczeństwie przed problemami chorób nowotworowych,
- organizowanie aktywnego wypoczynku, turystyki i zajęć z kultury fizycznej.
- działanie na rzecz osób niepełnosprawnych,
- organizowanie imprez integracyjnych, kulturalnych,
- działania na rzecz ochrony zdrowia i promocji zdrowego stylu życia oraz profilaktyki chorób nowotworowych,
- pozyskiwanie funduszy na działalność statutową Klubu.

### **Najważniejsze zadania zrealizowane w okresie od 1.01.2013r do 31.12.2013r.**

Zebrania Klubu odbywają się 1 raz w miesiącu, a zebrania Zarządu odbywają się w miarę potrzeb. W 2013 roku odbyło się 11 zebrań Klubu oraz 7 zebrań Zarządu Klubu.

Na comiesięczne zebrania klubowe zapraszani byli lekarze onkologów, ginekologów, psychologów, którzy omawiali nurtujące nas problemy zdrowotne i rehabilitacyjne.

W spotkaniach w analizowanym okresie uczestniczyli zaproszeni goście:

- Dr Marzena Juczewska – dyrektor BCO,
- Dr Tomasz Filipowski – radiolog – z-ca dyrektora BCO,
- dr Joanna Filipowska – kierownik Dziennego Oddziału Rehabilitacji BCO,
- p. Jolanta Markiewicz – rehabilitantka BCO,
- mgr Monika Ksepko – psycholog,
- dr Mirosława Demśka – onkolog kliniczny BCO,
- P. Alina Pyłkowska – inspektor ds. zdrowia Departamentu Zdrowia Urzędu Marszałkowskiego,
- P. Anna Krysiwicz – rzecznik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych
- P. Adam Dębski – Rzecznik Podlaskiego Oddziału NFZ

Przedstawiciele firm: Amoena, Pofam Poznań, Thusasne, Salon pod Lwem byli organizatorami:

- pokazów oprotezowania, prezentacji bielizny i kostiumów kąpielowych dla kobiet po mastektomii wraz z omówieniem zasad właściwego doboru bielizny,
- pokazów kosmetycznych.

### ***Zorganizowane zostały uroczyste spotkania integracyjne :***

- w styczniu – spotkanie karnawałowe, które uświetnił występ Chóru Młodzieżowego z Zespołu Szkół w Sobolewie im Elizy Orzeszkowej z koncertem kolęd i pastorałek,
- w grudniu - spotkanie opłatkowe dla ok. 130 osób,
- spotkanie integracyjno – rehabilitacyjne Amazonek z pracownikami Nadleśnictwa Bielsk i Nurzec.
- w maju odbyła się Konferencja z okazji Jubileuszu XX-lecia Klubu, połączona z konferencją edukacyjną na temat: Onkologia XXI wieku. Jakość życia kobiet po operacji raka piersi. W części artystycznej wystąpił Zespół Girl Drim z Ewą Szlachcic z Białegostoku.

Konferencja naukowa zorganizowana była przy ogromnej pomocy dyrekcji oraz wybitnych lekarzy Białostockiego Centrum Onkologii oraz Wojewódzkiego Ośrodka Koordynującego profilaktykę raka piersi.

Wsparcia finansowego udzieliły: Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych, PSS Społem Białystok, Firmy Zaopatrzenia Ortopedycznego Amazonek, Apteka i Salon pod Lwem, AMGEN oraz sponsorzy prywatni i Hurtownie Kwiatów. Dziękujemy za okazaną pomoc i wsparcie.

### ***Działalność w zakresie sportu, turystyki i aktywnego wypoczynku***

Zorganizowano 2 imprezy wyjazdowe:

- w maju: Wyjazd turystyczny - edukacyjny „Poznajemy Piękne Lasy Nadleśnictwa Bielsk i Nurzec oraz zabytki sakralne Drohiczyzna i Grabarki dla 85 osób. Składamy podziękowanie Nadleśniczemu Bielska Podlaskiego i Nurca za pomoc w zorganizowaniu atrakcyjnych wycieczek po pięknej Podlaskiej Ziemi.
- w październiku: Wyjazd turystyczny do Częstochowy połączony z XVI Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasną Górę oraz wycieczką do Sandomierza i Baranowa Sandomierskiego. W wyjeździe uczestniczyło 47 kobiet niepełnosprawnych z terenu miasta Białegostoku i województwa podlaskiego.

Ponadto:

- 14.08. 2013r. odbyła się Pielgrzymka Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa, w której uczestniczyło 80 Amazonek z rodzinami.

Celem tych imprez była poprawa stanu psychicznego, integracja i rehabilitacja społeczna niepełnosprawnych kobiet.

### ***Turnusy rehabilitacyjne***

We wrześniu 2013r zorganizowałyśmy turnus rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim dla 50 Amazonek. Część Amazonek otrzymała dofinansowanie z MOPR lub PCPR z funduszu PFRON. W czasie trwania turnusu oprócz rehabilitacji fizycznej i psychicznej zorganizowano wycieczki turystyczne autokarowe i piesze, w czasie których uczestniczki podziwiała piękno ziemi ojczystej. Taki pobyt wzmacnia siły, ułatwia powrót do równowagi psychicznej i daje wiarę w odzyskanie zdrowia.

### ***Działalność edukacyjna.***

„Więcej wiem – to mniej się boję”. W ramach edukacji kobiet po mastektomii oraz społeczeństwa zorganizowałyśmy lub uczestniczyłyśmy w licznych konferencjach edukacyjno – szkoleniowych, wykładach, pogadankach i warsztatach.

1. Styczeń – spotkanie z przedstawicielem Firmy POFAM POZNAŃ na temat: Prawidłowy dobór protezy piersi i bielizny zapobiega wadom postawy i obrzękowi limfatycznemu.
2. Luty – pogadanka na temat: Zdrowe odżywianie w chorobach nowotworowych i prawidłowe zakupy zdrowej żywności.
3. Maj – Konferencja edukacyjna na temat Onkologia XXI wieku. Jakość życia kobiet po operacji piersi połączona z jubileuszem XX-lecia Klubu Amazonki w Białymstoku dla 200 osób zrzeszonych w Klubach Unii Podlaskiej Amazonek oraz przedstawicieli władz samorządowych, przedstawicieli Białostockiego Centrum Onkologii, słuchaczy Uniwersytetu Medycznego i Policealnej Szkoły Nr 1 Ochrony Zdrowia w Białymstoku. Referaty wygłosili pracownicy naukowcy Uniwersytetu Medycznego i Białostockiego Centrum Onkologii. Klub Amazonki w Białymstoku został odznaczony przez Marszałka Honorową Odznaką Województwa Podlaskiego, a 1 z Ochotniczek Kryształowym Łukiem Amazonki.
4. Cykl pogadarek psychologicznych mgr Moniki Ksepko na tematy: Jak prowadzić rozmowę i jak umieć słuchać?
5. Październik – Konferencja edukacyjna przeznaczona dla Amazonek z Podlaskiej Unii oraz osób pracujących w 88 instytucjach zajmujących się zdrowiem i problemami osób niepełnosprawnych w woj. Podlaskim oraz pracowników rehabilitacji BCO na temat „Kluby Amazonek Twoją szansą. Jak pozyskiwać fundusze na działalność klubu?” Uczestniczyło 115 osób.
6. Listopad – Udział w Debacie Onkologicznej w Centrum Onkologii w Warszawie zorganizowanej przez Stowarzyszenie Amazonek Warszawa Centrum na temat „Jak leczyć zaawansowanego raka piersi?”

### ***Profilaktyka i promocja zdrowia.***

Jak co roku uczestniczyliśmy w akcjach prozdrowotnych na rzecz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi oraz promocji zdrowego stylu życia i ochrony zdrowia organizowanych przez Urząd Miasta, BCO, NIZ., WOK :

- Międzynarodowy Dzień Chorych na raka – Dzień otwarty BCO w lutym,
- Dzień Matki - udział w akcji promocji zdrowia i profilaktyki raka piersi na placu przed Ratuszem Miejskim– Moja mama jest zdrowa - w maju,
- w maju uczestniczyliśmy w XXII Kongresie Zdrowych Miast Polski. Wygłosiliśmy referat na temat: XX-lecie Klubu Amazonki w Białymstoku- wspierająca rola wolontariatu Ochotniczek w procesie zdrowienia kobiet po operacji raka piersi.

W czasie konferencji Prezydent Białegostoku uhonorował za dotychczasową pracę 20 wolontariuszek Ochotniczek z Klubu Amazonki dyplomem i pamiątkową statuetką.

- w czasie konferencji Kongresu Zdrowych Miast Polski na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku zorganizowałyśmy wystawę prezentującą 20-letnią działalność naszego Klubu oraz zagadnienia z profilaktyki raka piersi.

Przy stoisku koleżanki informowały o celach i zadaniach naszego stowarzyszenia.

W czasie wszystkich imprez Amazonki pełniły dyżury przy stoisku klubowym oraz udzielały informacji na temat rehabilitacji, profilaktyki raka piersi i pracy Klubu, rozdawały przygotowane materiały na temat raka piersi i innych chorób nowotworowych.

Na bieżąco przekazujemy informacje do regionalnych gazet, Polskiego Radia w audycjach o zdrowiu, TVP Białystok - w Rozmowie Dnia, oraz Telewizji Białystok na temat naszej działalności i profilaktyki raka piersi.

Mamy nadzieję, że w ten sposób przyczynimy się do podniesienia świadomości społeczeństwa odnośnie chorób nowotworowych i konieczności wykonywania badań profilaktycznych.

- w październiku wspólnie ze Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem oraz Urzędem Miejskim i Białostockim Centrum Onkologii zorganizowałyśmy MARSZ ŻYCIA i NADZIEI pod hasłem „Rak to nie wyrok” . W marszu uczestniczyło ok. 80 Amazonek z Klubu Amazonki w Białymstoku, oraz przedstawiciele władz miasta i pracownicy BCO. Po marszu w BCO odbyły się badania USG piersi i porady lekarzy. Wiele kobiet zapoznało się z działalnością Klubu w bezpośrednich rozmowach.

### ***Sekcja Ochotniczek***

W Klubie działa Sekcja Ochotniczek licząca 20 Amazonek , w tym 12 czynnych Ochotniczek. Mottem działania jest : „Pomagając innym pomagam sobie”.

Ochotniczki odbyły w 2013r 51 wizyt na oddziałach szpitalnych Białostockiego Centrum Onkologii i przeprowadziły ok. 497 rozmów z kobietami przed i po operacji raka piersi.

Wolontariuszki spieszyły z pomocą zdruzgotanym sercom kobiet, które usłyszały okrutną diagnozę: Rak piersi !!! Niosły przerażonym kobietom nadzieję na możliwość wyleczenia i dalszego normalnego życia społecznego, a nawet zawodowego.

Ochotniczki podczas wizyt na oddziale chirurgicznym przekazywały każdej kobiecie po operacji „Poradnik – Rehabilitacja kobiet leczonych z powodu raka piersi”, „Poradnik dla kobiet po operacji raka piersi – Nie jesteś sama” wraz z płytkami CD oraz inne materiały np.: „Poznaj swój nowotwór – to ma znaczenie” dotyczący informacji o HER -2. Przekazywały praktyczne rady, udzielały potrzebnych informacji. Zapoznawały z działalnością Klubu Amazonki.

Wsparciem w pracy Ochotniczek są comiesięczne spotkania i szkolenia z psychologiem klubowym, podczas których analizowane i omawiane są trudne problemy ze spotkań z pacjentkami.

### ***Rehabilitacja fizyczna i psychiczna***

***Klub realizował zadanie zlecone przez Departament Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku: Rehabilitacja kobiet po mastektomii, które zostało sfinansowane z dotacji Miasta Białegostoku w wysokości 15000zł.***

Rehabilitacja ruchowa cotygodniowa prowadzona przez rehabilitantkę onkologiczną Jolantę Markiewicz- Wilkiewicz w 5 grupach 12 osobowych na sali gimnastycznej BCO. Gimnastyka rehabilitacyjna cotygodniowa w basenie. W zajęciach na Pływalni Kameralnej Nr 2 MOSiR przy ul. Mazowieckiej 39c uczestniczyło 36 Amazonek. Łącznie z gimnastyki rehabilitacyjnej skorzystało tygodniowo ok. 100 kobiet po mastektomii z Białegostoku. Celem rehabilitacji fizycznej jest przywrócenie sprawności ruchowej sprzed choroby, likwidacja wad postawy, likwidacja i zmniejszenie obrzęku limfatycznego kończyny. Wdrożenie kobiet do systematycznej gimnastyki i wykonywania automasażu reki.

### ***Rehabilitacja psychiczna kobiet po mastektomii.***

Celem rehabilitacji psychicznej jest przywrócenie stanu czynnościowego psychicznego z okresu przed chorobą i leczeniem.

Zajęcia z rehabilitacji psychicznej prowadzone były przez psychologa mgr Monikę Ksepko. W 2013r. zajęcia z psychoterapii obejmowały:

1. Szkolenie cykliczne wolontariuszek Ochotniczek – 1 raz w miesiącu.
2. Terapię indywidualną wspierającą, z której skorzystało 10 osób potrzebujących wsparcia psychicznego.
3. Terapię grupową - zajęcia rehabilitacji zbiorowej prowadzone były w ramach warsztatów psychoterapeutycznych w 2 grupach po 2 godziny dla młodych Amazonek i kobiet z nawrotem choroby.
4. Działalność psychoedukacyjna – 3 pogadanki w czasie spotkań klubowych.

Rehabilitacja psychiczna objęła swoim działaniem ok. 100 kobiet leczonych z powodu raka piersi i ukierunkowana była na :

- \*wytworzenie właściwego stosunku kobiety do nieodwracalnego zabiegu mastektomii,
- \*pobudzeniu chęci do życia,
- \*doskonalenie komunikacji międzyludzkiej,
- \*przygotowanie Amazonek Ochotniczek odwiedzających chore kobiety na oddziałach Chirurgii BCO do rozmów oraz niesienia pomocy i wsparcia chorym i ich rodzinom.

### ***Działalność Klubu w strukturach zewnętrznych.***

1. Udział w pracach i szkoleniach Ogólnopolskiej Federacji Stowarzyszeń „Amazonki”.

Cztery Amazonki wzięły udział w ogólnopolskich warsztatach psychologicznych zorganizowanych przez Federację Stowarzyszeń Amazonki :

- szkolenie Ochotniczek II stopnia w Poznaniu,
- szkoleniu liderek i v-ce liderek.

2. Udział w pracach i szkoleniach Federacji Organizacji Pozarządowych Miasta Białegostoku. m. in. w Forum Organizacji Pozarządowych Białegostoku, w Kawiarenkach Obywatelskich, konsultacjach społecznych.

***W kwietniu przy pomocy p. Bożeny Bednarek - trenera w zakresie autoewaluacji została przeprowadzona autoewaluacja z wynikiem pozytywnym oraz sformułowane zostały wnioski do dalszej jeszcze efektywniejszej pracy.***

Klub prowadził działalność pożytku publicznego nieodpłatną i częściowo odpłatną.

Działalność odpłatna obejmowała dopłaty uczestniczek do:

- Pielgrzymki Ogólnopolskiej Amazonek na Jasną Górę i wycieczki do w października,
- częściowo gimnastyki w basenie.

Uczestniczki partycipowały w kosztach na zasadzie dopłat do kosztów pielgrzymki oraz rehabilitacji fizycznej w basenie. Wynik finansowy działalności odpłatnej jest ujemny, a większość kosztów pokrywałyśmy z funduszy klubowych, z darowizn od osób prawnych, oraz z 1% podatku od osób fizycznych..

W 2013 roku Klub Amazonki w Białymstoku bazując na doświadczeniu z lat ubiegłych i nowych pomysłach konsekwentnie realizował zadania statutowe. Stowarzyszenie podejmowało wiele działań na rzecz kobiet z rakiem piersi m.in. prowadziło rehabilitację psychiczną i fizyczną, stworzyło warunki sprzyjające wzajemnemu wsparciu i samopomocy. Edukowało i szkoliło członkinie Klubu na konferencjach i spotkaniach z zapraszanymi prelegentami. Działo na rzecz podnoszenia świadomości i przełamywania lęku przed nowotworem, na rzecz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka uczestnicząc i współorganizując akcje społeczne na terenie miasta

Wolontariuszki – Ochotniczki w sposób umiejętny i taktowny pomagały wielu kobietom w bardzo trudnym okresie ich życia. Wspólne wyjazdy i spotkania integrowały grupę, poprawiając kondycję Amazonek, zacieśniając emocjonalne więzi, wpływając na pozytywne relacje, ułatwiając powrót do normalnego życia, do walki z chorobą nowotworową i jej skutkami.

Wszystkie prace i działania wykonywane były nieodpłatnie przez członków i sympatyków Klubu.

Informacje o terminach spotkań, zebraniach, dyżurach oraz materiały informacyjne o naszej działalności i migawki z życia Klubu umieszczane i uaktualniane były na dwóch gazetkach ściennych w przychodni BCO oraz na naszej stronie internetowej:

[www.amazonki.bialystok.pl](http://www.amazonki.bialystok.pl).

W roku 2013 został opracowany i wydrukowany folderek informacyjny o profilaktyce i samobadaniu piersi oraz o działalności naszego stowarzyszenia.

Przygotowana została wystawa 12 plasz: cele i zadania Klubu, która prezentowana była na Konferencji z okazji XX-lecia oraz na XXII Kongresie Zdrowych Miast Polski w Białymstoku. Obecnie jest zamontowana na korytarzu w Poradniach Specjalistycznych BCO.

Zebrania Klubu odbywają się w pierwszy czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy BCO przy ul. Ogrodowej 12.

Białystok, 4.03.2014.

Sporządziła Regina Zalech - prezes