

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI
KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU
w okresie od 1.01.2016r. do 31.12.2016r.**

Klub Amazonki w Białymstoku powstał 12 grudnia 1992r. przy Stowarzyszeniu do Walki z Rakiem przy Białostockim Ośrodku Onkologicznym. Od lutego 1993r. należymy do Federacji Stowarzyszeń Amazonki, byliśmy w gronie członków założycieli Federację.

4.06.2004r. uzyskaliśmy osobowość prawną. Klub Amazonki w Białymstoku został zarejestrowany przez KRS jako stowarzyszenie z numerem KRS 0000 20 95 62.

Od lipca 2006r. jesteśmy Klubem wiodącym Podlaskiej Unii Amazonek.

Od 2008r. należymy do Federacji Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok.

Od 21.08.2009r posiadamy status Organizacji Pożytku Publicznego.

21 maja 2013r. za swoją pracę na rzecz kobiet leczonych z powodu raka piersi Klub Amazonki w Białymstoku został odznaczony Honorową Odznaką Województwa Podlaskiego.

Obecnie Klub zrzesza 154 kobiety niepełnosprawne 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 Walentyna Trochimczyk.

Przy realizacji celów statutowych od wielu lat Zarząd Klubu współpracujemy nadal z wieloma instytucjami i organizacjami.

Dyrekcja Białostockiego Centrum Onkologii za niewielką opłatą umożliwia nam korzystanie z pomieszczeń szpitalnych na działalność statutową (zebrania comiesięczne, edukacyjne, 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,
- działanie na rzecz osób niepełnosprawnych,
- organizację, szkolenia i promocję wolontariatu „Ochotniczek”, planowanie odwiedzin chorych kobiet przebywających na Oddziale Chirurgii BCO i MSW,
- organizowanie i prowadzenie rehabilitacji fizycznej i psychicznej przez wykwalifikowanych rehabilitantów 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 chorobami nowotworowymi,
- organizowanie aktywnego wypoczynku, turystyki i zajęć z kultury fizycznej,
- organizowanie spotkań integracyjnych, udział w imprezach z zakresu kultury i sztuki,
- 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 1.01.2016r. do 31.12.2016r.

Zebrania Klubu odbywają się 1 raz w miesiącu, a zebrania Zarządu odbywają się w miarę potrzeb. W 2016 roku odbyło się 11 zebrań Klubu oraz 11 zebrań protokołowanych Zarządu Klubu.

Wzorem lat ubiegłych na zebrania klubowe zapraszani byli lekarze onkolodzy, ginekolodzy, dietetycy, psychologowie, którzy poszerzali naszą wiedzę dotyczącą spraw zdrowotnych, rehabilitacyjnych i związanych z funkcjonowaniem w społeczeństwie. W zebraniach uczestniczyli przedstawiciele firm kosmetycznych, stylizacji i doboru peruk, ortopedycznych, farmaceutycznych.

I. Sekcja Ochotniczek

W Klubie działa Sekcja Ochotniczek licząca 22 Amazonki , w tym 18 czynnych Ochotniczek.

Mottem działania jest : „**Pomagając innym, pomagam sobie**”.

Ochotniczki opieką swoją obejmują pacjentki dotknięte nowotworem piersi i przebywające na Oddziale Chirurgii Onkologicznej w Białostockim Centrum Onkologii oraz Oddziale Chirurgii Szpitala MSW w Białymstoku .

W 2016r 18 Ochotniczek odbyło razem 102 wizyty i przeprowadziło 585 rozmów z pacjentami przebywającymi na tych oddziałach. Podczas rozmów Wolontariuszki dzielą się swoją wiedzą, optymizmem, kierują uwagę obolałych kobiet na walkę z chorobą i zachęcają do pracy nad odzyskaniem zdrowia i powrotem do normalnego życia w społeczeństwie. Podkreślają konieczność rehabilitacji kończyny po stronie operowanej. Przekazują niezbędne informacje (np. dotyczące stopnia niepełnosprawności) i materiały edukacyjne.

Rozmowy były przeprowadzane przy łóżkach pacjentek będących przed lub po operacji .

Wzorem lat ubiegłych 4 Ochotniczki przed Świętami Bożego Narodzenia odwiedziły pacjentów w BCO oraz w MSW składając im życzenia oraz dzieląc się opłatkiem.

Poza odwiedzaniem pacjentek w szpitalach Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu. W ciągu roku uczestniczą w co miesięcznych spotkaniach doskonalących z psychologiem klubowym podczas, których wspólnie omawiają trudne problemy z jakimi spotkały się w trakcie wizyt.

2 Amazonki zostały przeszkolone na Ogólnopolskim szkoleniu dla Ochotniczek I stopnia w Poznaniu i zwiększyły liczbę do 18 wolontariuszek czynnych uprawnionych do wspierania kobiet na chirurgii onkologicznej.

Ponadto Ochotniczki uczestniczą w spotkaniach, konferencjach edukacyjnych, marszach i innych akcjach profilaktyki raka piersi. Pełnią dyżury cotygodniowe i otaczają opieką nowe Amazonki we wczesnym okresie po operacji.

Sekcja współpracuje z firmami zaopatrzenia medycznego w protezy, peruki i bieliznę protetyczną.

Zdobyte informacje przekazuje pacjentkom leżących na oddziałach chirurgii.

Jak co roku spotykamy się z okazji Dnia wolontariusza, by podziękować Ochotniczkom za serce, za wsparcie i pomoc udzielaną przerażonym i zbolalym kobietom przed i po operacji nowotworowej.

Nowe Ochotniczki otrzymały odznaki Amazonek – Srebrne Łuki.

II. 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.

- Rehabilitacja ruchowa cotygodniowa prowadzona była przez rehabilitantkę onkologiczną Jolantę Markiewicz- Wilkiewicz w 6 grupach 10- 12-osobowych na sali gimnastycznej w Zakładzie Rehabilitacji BCO. Łącznie ok. 70 osób tygodniowo poprawiało swoją kondycję .
- Gimnastyka rehabilitacyjna cotygodniowa w basenie. W zajęciach na Pływalni Kameralnej Nr 2 BOSiR przy ul. Mazowieckiej 39c uczestniczyło 48 Amazonek.
- Ponadto od 12 maja do 30 października 2016r ok. 10 Amazonek uczestniczyło co tydzień w treningach terenowych Marszy Nordic Walking pod kierunkiem licencjonowanego instruktora.
- W 2016 roku rehabilitację fizyczną wzbogacono o choreoterapię. Zajęcia z terapii tańcem i ruchem prowadzone były 1 raz lub 2 razy (w wakacje) w tygodniu w grupie 10 osobowej od 1. 02 do 30.11.2016r

We wrześniu w Wągrowcu rehabilitantka z BCO została przeszkolona przez ekspertów Federacji z prowadzenia zajęć rehabilitacyjnych dla Amazonek i prowadzi obecnie zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej na Sali BCO.

Łącznie z gimnastyki rehabilitacyjnej skorzystało tygodniowo ok. 120 kobiet po mastektomii z Białegostoku i województwa podlaskiego. Celem rehabilitacji fizycznej było przywrócenie sprawności ruchowej sprzed choroby, likwidacja wad postawy, likwidacja i zmniejszenie obrzęku limfatycznego kończyny, a także wdrożenie kobiet do systematycznej gimnastyki w domu i wykonywania automasażu ręki. Dzięki aktywności fizycznej kształtujemy sylwetkę, usprawniamy

metabolizm. 3 nasze koleżanki uczestniczyły w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Poznaniu, gdzie zajęły 8 miejsce.

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

Zajęcia z rehabilitacji psychicznej prowadzone były przez psychologa klinicznego – mgr Monikę Ksepko.

W 2016r. zajęcia z psychoterapii obejmowały:

1. Szkolenie cykliczne dla 15 wolontariuszek Ochotniczek – 1 raz w miesiącu (11 zebrań 2 godzinnych)
2. Terapię indywidualną wspierającą, z której skorzystało 10 osób potrzebujących wsparcia psychicznego.
3. Terapię grupową - zajęcia rehabilitacji zbiorowej prowadzone były w ramach warsztatów terapeutycznych w grupie 11- osobowej 5 razy po 2 godziny dla Ochotniczek, członków Zarządu i chętnych Amazonek.
4. Działalność psychoedukacyjna – 4 pogadanki z prezentacją multimedialną na zebraniach klubowych.

Turnusy rehabilitacyjne

W czerwcu 2016r zorganizowałyśmy turnus rehabilitacyjny w Ośrodku Geovita w Krynicy Zdroju dla 54 Amazonek. Część Amazonek otrzymała dofinansowanie z MOPR lub PCPR z funduszu PFRON. Podczas trwania turnusu korzystano z zabiegów, organizowano wycieczki turystyczne autokarowe i piesze, w czasie których uczestniczki podziwiała piękno ziemi ojczystej, ale też i zwiedziły piękny Budapeszt. Wspólne przebywanie dało okazję do nawiązywania znajomości, przyjaźni. Dało siłę do odzyskania równowagi psychicznej i poczucie wiary w powrót do zdrowia.

III. Działalność w zakresie sportu, turystyki i aktywnego wypoczynku oraz rehabilitacji społecznej

Zorganizowano 2 wycieczki i 2 pielgrzymki.

- w sierpniu odbyła się wycieczka jednodniowa do Św. Lipki i Gietrzwałdu,
- we wrześniu wycieczka dwudniowa do Wadowic i Kalwarii Zebrzydowskiej.
- w październiku, jak co roku członkinie Klubu uczestniczyły w XIX Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek na Jasną Górę,
- w 14 sierpnia odbyła się pielgrzymka Amazonek do Św. Wody.
- W czerwcu 3 osobowa drużyna uczestniczyła w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Poznaniu.

IV. Działalność edukacyjna.

„Więcej wiem – to mniej się boję”.

1. W ramach edukacji kobiet z chorobą nowotworową piersi oraz społeczeństwa zorganizowałyśmy: Mini Konferencję „ Wszystko dla Amazonek” dla kobiet leczonych z powodu raka piersi we współpracy z Pofam – Poznań,
2. Warsztaty edukacyjne w ramach kampanii „ Poszerzamy HERyzonty” na temat „ Zaawansowany rak piersi” we współpracy z Federacją Stowarzyszeń Amazonka sponsorowaną przez Firmę Roche Polska S.A., w której uczestniczyło 80 osób z Unii Podlaskiej Lubelskiej i Mazowieckiej Amazonek
3. Ponadto na 6 zebraniach klubowych wygłaszane były wykłady, prelekcje, pogadanki przez zapraszanych prelegentów i firmy medyczne.

V. Profilaktyka i promocja zdrowia.

Wzorem lat ubiegłych uczestniczyłyśmy w akcjach prozdrowotnych na rzecz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi oraz promocji zdrowia organizowanych przez Urząd Miasta, Urząd Marszałkowski WP, BCO, NFZ, WOK :

- 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 październiku objęłyśmy patronatem otwarte spotkanie na temat profilaktyki raka piersi zorganizowane przez Stowarzyszenie Studentów z Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, w którym uczestniczyły 2 osoby z Klubu naszego. Przekazałyśmy informacje i materiały na temat profilaktyki raka piersi oraz działalności naszego stowarzyszenia.
- W listopadzie odbyło się spotkanie z młodzieżą Policealnej Szkoły Nr 1 Ochrony Zdrowia na którym wygłoszono pogadankę z prezentacją multimedialną na temat Profilaktyki raka piersi, samobadania piersi. Uczułyśmy młodzież na potrzebę wykonywania badań profilaktycznych, wręczałyśmy materiały promocyjne i szkoleniowe. Zapoznawałyśmy z działalnością naszego stowarzyszenia, ideą pomocy wolontariackiej, tak potrzebnej szczególnie w chorobie nowotworowej.

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

Zorganizowane zostały uroczyste spotkania integracyjne :

- w marcu z okazji Dnia kobiet zbiorowe pójście do Opery i Filharmonii Podlaskiej na operę „Carmen”,
- w grudniu - spotkanie z okazji Dnia Wolontariusza, podczas którego nowe Ochotniczki otrzymały Srebrne Łuki Amazonki,
- w grudniu - spotkanie opłatkowe dla ok. 145 osób, podczas którego składano życzenia, śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek.

Podsumowanie

Klub prowadził działalność pożytku publicznego nieodpłatną i częściowo odpłatną. Działalność odpłatna obejmowała dopłaty uczestniczek do: wycieczki do Św. Lipki, Gietrzwałdu, Łomży, wycieczki do Wadowic, Kalwarii Zebrzydowskiej i pielgrzymki do Częstochowy. Uczestniczki partycypowały w kosztach na zasadzie dopłat do kosztów wyżywienia i noclegów w czasie wycieczek i pielgrzymki. Członkinie Klubu dopłacały także do biletów do Opery i Filharmonii Podlaskiej oraz do spotkania opłatkowego. Udział Amazonek w kosztach wymienionych działań wyniósł 54.87%. Wynik finansowy działalności odpłatnej jest ujemny (-11.555,99zł), a większość kosztów pokrywałyśmy z dotacji Urzędu Miejskiego w Białymstoku, środków własnych Klubu, z darowizn od osób prawnych, oraz z 1% podatku od osób fizycznych.

W 2016 roku Klub Amazonki w Białymstoku w oparciu o wypróbowane i rozszerzone formy pracy realizował skutecznie zadania statutowe. Prowadzona była rehabilitacja społeczna, psychiczna i fizyczna. Wspaniałe grono Ochotniczek – Wolontariuszek kierowało swoją uwagę przede wszystkim na kobiety, które leżały na oddziałach chirurgii i były na początku walki z chorobą nowotworową piersi. To one dając autentyczny przekaz zachowań radziły jak zaakceptować stan choroby i stan po leczeniu. Z jakich możliwości skorzystać, by odzyskać zdrowie. Stowarzyszenie podejmowało działania i prace sprzyjające emocjonalnemu i praktycznemu wsparciu, samopomocy, pomocy kobietom walczącym z rakiem piersi i również tym, które tę walkę wygrały. Prowadzone były działania edukacyjne na konferencjach i spotkaniach podnoszącą wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej, w szczególności prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia jako jednego z elementów zapobiegania chorobom nowotworowym. Poszerzano wiedzę z zakresu nowoczesnych metod leczenia raka piersi i diagnozowania. Wspólne wyjazdy i spotkania integracyjne z osobami, które znalazły się w podobnej sytuacji pozwalały czuć się pewniej, łatwiej przełamywać lęki związane z własną chorobą, łatwiej poradzić z własnym wycofaniem z życia społecznego. Pozwalały wykreować sposób na życie po chorobie i powrót do normalnego funkcjonowania.

Podobnie jak w latach ubiegłych Klub poprzez różnego rodzaju akcje, imprezy, działania edukacyjne zaznajamiał społeczeństwo oraz odpowiednie instytucje z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi oraz z zasadami profilaktyki. Działamy na rzecz wczesnego wykrywania

nowotworów i przełamania lęku przed rakiem. Reprezentujemy także interesy Amazonek wobec administracji publicznej i mediów.

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

www.amazonki.bialystok.pl

Zebrania Klubu odbywają się w pierwszy czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy BCO przy ul. Ogrodowej 12. Zebrania Ochothiczek w drugi czwartek miesiąca o godz. 15.00

Dyżury Ochothiczek w każdą środę oraz zebrania Zarządu odbywają się w pokoju Nr 1 w godzinach 13.00 – 15.00.

Wnioski:

1. Pozyskiwanie chętnych wolontariuszek do sekcji Ochothiczek i przeszkolenie ich.
2. Pozyskiwanie funduszy; w tym 1% z podatku; na działalność statutową i organizację jubileuszu.
3. Dalsze prowadzenie Kroniki Klubu i uaktualnianie na bieżąco strony internetowej oraz gazetek.
4. Przestrzeganie uczestnictwa we wszystkich zajęciach rehabilitacyjnych.
5. Uaktywnianie członkiń Klubu do pomocy w przygotowaniu obchodów XXV – lecia działalności Stowarzyszenia.

Białystok, 28.02.2016r.

Sporządziła Regina Zalech –
Prezes Klubu Amazonki w Białymstoku