

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU AMAZONKI BIAŁYMSTOKU ZA 2019R

Dane identyfikacyjne:

Nazwa: Klub Amazonki w Białymstoku
Siedziba: 15 -027 Białystok ul. Ogrodowa 12
Data rejestracji: 4.06.2004r
Numer Księgi Rejestrowej: KRS 0000209562
REGON: 052239798

Zarząd Klubu:

Prezes – dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak
Wiceprezes – Łucja Toczydłowska
Wiceprezes – Alicja Słowicka
Skarbnik – Albina Wandałowicz
Sekretarz – Zinaida Siekan
Członek Zarządu – Joanna Drozdowska
Członek Zarządu – Krystyna Łapińska

Komisja Rewizyjna:

Przewodnicząca - Krystyna Bućko
Członek – Lucyna Doraczyńska
Członek – Krystyna Arciszewska

Misja Klubu Amazonki:

Istniejemy po to, by nawzajem wspierać się, by sobie pomagać, by aktywnie działać i razem wychodzić z choroby nowotworowej.

Podstawowym naszym **celem** jest wszechstronne działanie na rzecz kobiet leczonych z powodu raka piersi, wzajemne wsparcie emocjonalne i psychiczne oraz pomoc praktyczna.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- ✓ Profesjonalną rehabilitację fizyczną, psychiczną i społeczną,
- ✓ Szkolenia cykliczne wolontariuszek - Ochotniczek do odwiedzania pacjentek leczonych na Oddziałach BCO i MSWiA
- ✓ Prowadzenie na szeroką akcję edukacji kobiet w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych
- ✓ Organizowanie otwartych konferencji mających na celu podnoszenie świadomości i wiedzy onkologicznej
- ✓ Organizowanie spotkań z młodzieżą, pracownikami wielu firm
- ✓ Uczestniczenie w akcjach z zakresu profilaktyki i zdrowego stylu życia,
- ✓ Współpracę z innymi organizacjami pacjenczkimi, z władzami, różnymi organizacjami działającymi na rzecz chorych i niepełnosprawnych,
- ✓ Organizowanie aktywnego wypoczynku, turystyki i spotkań integracyjnych,
- ✓ zdobywanie i gromadzenie środków finansowych umożliwiających realizację zadań

statutowych,

Przy realizacji naszych celów współpracujemy m.in. z:

- Białostockim Centrum Onkologii,
- Urzędem Miejskim w Białymstoku – Departamentem Spraw Społecznych (realizacja zadań publicznych),
- Federacją Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu,
- Federacją Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok,

Wspierają nas finansowo:

- Darczyńcy poprzez 1% podatku w rozliczeniach rocznych;
- PSS SPOŁEM
- Osoby prywatne poprzez darowizny.

Obszary działalności:

- ✓ Wolontariat Ochotniczek
- ✓ Rehabilitacja psychiczna i fizyczna
- ✓ Edukacja i szkolenia
- ✓ Profilaktyka i promocja zdrowia
- ✓ Integracja społeczna, organizacja imprez turystycznych i kulturalnych

Zgodnie ze statutem Klub Amazonki prowadzi działalność nieodpłatną i odpłatną dotyczącą w/w obszarów działalności.

Klub nie prowadzi działalności gospodarczej.

Klub Amazonki w Białymstoku zrealizował wszystkie zaplanowane na 2019r projekty zgodnie z celami statutowymi i przyjętym planem pracy Klubu na Walnym Zebraniu Członków, które odbyło się 07.03.2019r.

Realizując cele statutowe Klubu, Zarząd Klubu zorganizował:

1. Rehabilitację fizyczną:

- **Gimnastyka na sali** – zajęcia prowadzone na sali gimnastycznej BCO 5 razy w tygodniu w grupach 10-12 osobowych. łącznie przeprowadzono 190 zajęć, w których uczestniczyło średnio w grupie 10-12 osób.
- **Gimnastyka w wodzie** – zajęcia prowadzone na Pływalni Kameralnej BOSIR w Białymstoku w dwóch grupach: 1gr- 24os i 2 gr – po 12 os. łącznie przeprowadzono 110 godzin zajęć w tym 74 - finansowanych z UM Białystok a 36 – z własnych środków Klubu.
- **Marsze terenowe – Nordic Walking** – od maja do października odbyło się 20 spotkań, w których uczestniczyło łącznie 257 osób – średnio 12 osób w spotkaniu.
- **Masaże limfatyczne** – łącznie wykonano dla 142 kobiet (po 3 masaże) – 426 masaży: w tym 351 masaży opłaconych ze środków UM Białystok a 75 masaży- ze środków własnych Klubu.
- **Przeprowadzono 15 godz. konsultacji** dla 30 osób w trakcie kwalifikacji do zabiegów rehabilitacyjnych i masaży.
- **Przeprowadzono 8 pogadanek** połączonych z ćwiczeniami ogólnousprawniającymi z zakresu ćwiczeń oddechowych - prowadzone przez lekarza ze specjalnością rehabilitacji onkologicznej. Były to pogadanki na spotkaniach Klubu (2), w mniejszych grupach (6).

Wszystkie działania związane z rehabilitacją fizyczną wpływały pozytywnie na przywrócenie sprawności ruchowej przed chorobą: ograniczały bądź likwidowały wady postawy (odstająca

łopatka, przykurcz ręki, obniżenie lub podwyższenie barku po stronie operowanej), zmniejszały lub likwidowały obrzęk limfatyczny kończyny a także wdrażały kobiety do systematycznej gimnastyki i wykonywania automasażu ręki po stronie operowanej w domu. Aktywność ruchowa wpływała pozytywnie na kondycję fizyczną uczestniczek.

2. Rehabilitacja psychiczna

- **Cykliczne szkolenia Wolontariuszek – Ochotniczek**- przeprowadzono 11 spotkań terapeutycznie – wspierających dla średnio 12-15 Ochotniczek.
Poruszane były m.in. tematy:
 - ✓ Strategia radzenia w trudnych sytuacjach,
 - ✓ Edukacyjna rola Ochotniczki,
 - ✓ Jak radzić sobie ze stratą,
 - ✓ Trudności w pracy Wolontariuszek – zaburzona komunikacja pacjentek w kryzysie
 - ✓ Rozmowy z pacjentami na oddziałach – trudne rozmowy,
 - ✓ Jak dbać o siebie?
 - ✓ Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w pracy wolontaryjnej.
- **Terapia indywidualna – wspierająca** – psycholog klubowa udzieliła wsparcia dla 7 kobiet potrzebujących pomocy po otrzymaniu informacji o rozpoznaniu choroby nowotworowej, emocjonalnego wsparcia w trakcie leczenia czy poszukiwania zachowań adaptacyjnych po operacji.
- **Terapia grupowa** – 3 spotkania grupowe na Oddziale Radioterapii BCO – łącznie dla 16 chorych kobiet.
- **Wizyty na Oddziałach BCO i szpitala MSW** – łącznie Ochotniczki odbyły 101 wizyt i przeprowadziły 542 rozmowy wspierająco – informacyjne osobom przed i po operacji.
- **Choreoterapia – terapia tańcem i ruchem** – przeprowadzono 36 zajęć w grupie 12-16 osobowej – łącznie uczestniczyło 545 osób

Wszystkie wymienione wyżej działania były finansowane w ramach zadania publicznego „Rehabilitacja kobiet dotkniętych nowotworem piersi”, finansowanego ze środków budżetu Miasta Białystok.

Z rehabilitacji skorzystało łącznie 120 kobiet – mieszanek Białegostoku i około 30 Amazonek z Klubu z woj. podlaskiego

3. Aktywizacja społeczna

- **Pielgrzymka Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa**- 14.08.2019 - uczestniczyło ponad 80 Amazonek z rodzinami.
- **XXII Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę** – 3-5.10.2019- uczestniczyło 50 kobiet niepełnosprawnych z terenu Białegostoku i województwa podlaskiego. Program pielgrzymki obejmował m.in. Mszę św. oraz Drogę Krzyżową na Wałach Jasnogórskich. Mottem pielgrzymki było: „Chcemy dotknąć Jezusa”. Wyjazd połączony był ze zwiedzaniem: Niepokalanowa, Mosznej, Żelazowej Woli i Opola.
- **Spotkanie Zarządu z Ochotniczkami** z okazji Dnia Wolontariusza - 5.12.2019r. Zarząd podziękował za całoroczną pracę, za serce, wsparcie i pomoc udzielaną kobietom przed i po operacji nowotworowej.
- **Spotkanie opłatkowe** dla około 150 osób - 13.12.2019. Podczas uroczystości składano życzenia, śpiewano kolędy przy akompaniamencie a potem spożyto wspólny posiłek. Spotkanie sfinansowano ze środków własnych Klubu

Dzięki działaniom w ramach rehabilitacji psychicznej oraz aktywizacji społecznej wpływamy pozytywnie na zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej. Zwiększamy samoocenę kobiet i poprawiamy ich funkcjonowanie w życiu codziennym.

4. **Rehabilitacja społeczna** - w ramach projektu „Program rehabilitacji osób z chorobą onkologiczną ułatwiający powrót do pracy” realizowanego przez BCO w Białymstoku – Klub Amazonki realizował dwa pakiety:

- „Piękno we mnie i wokół mnie”
- „Żyj zdrowo”

Łącznie zrealizowaliśmy 6 spotkań 3 – dniowych w Białymstoku i Łomży – uczestniczyły 53 osoby.

5. **Edukacja i szkolenia**

- **Wykłady i pogadanki w trakcie zebrań klubowych i spotkań w małych grupach:**

Tematyka szkoleń:

- „Osiołek i smoki Jerzego Stuhra” – dr Joanna Filipowska
- „Nowe metody leczenia HR dodatniego raka piersi” – dr Bogumiła Czartoryska – Arłukowicz
- ABC – aktywny koordynator oddychania podczas naświetlania” dr Tomasz Filipowski
- „Motywacja na co dzień” – dr Joanna Filipowska
- „Dolegliwości mięśniowo – stawowe” – dr Joanna Filipowska
- „Ręka – część ciała, która pracuje nadmiernie” – dr Joanna Filipowska
- „Nadzieja – do czego nam potrzebna” – psycholog Monika Ksepko
- „Życie z nieuleczalną chorobą” – psycholog Monika Ksepko
- „Profilaktyka obrzęku chłonnego” – rehabilitantka Katarzyna Zubrewicz
- „Rozwiązywanie problemów socjalno – bytowych”- pracownik socjalny Paulina Baranowska

- **Udział w konferencjach naukowych i szkoleniach organizowanych przez inne stowarzyszenia**

- Konferencja edukacyjna „Razem w terapii nowotworów kobiecych – współpraca pielęgniarek i pacjentek” – Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych, Stowarzyszenie „Amazonki” Warszawa - 8 marca 2019r
- Szkolenie edukacyjne z połączone z Walnym Zgromadzeniem Sprawozdawczym Federacji Stowarzyszeń Amazonki za 2018 rok na campingu Malta w Poznaniu- 8 – 12.04.2019r- udział dwóch członkiń Zarządu
- Konferencja edukacyjna „Jesteśmy sobie potrzebni” organizowana we współpracy ze Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem i Stowarzyszeniem Gladiator - 9.11.2019r
- Konferencja naukowa „Moje zdrowie w moich rękach” w Auli Magma Pałacu Branickich – wystąpienie przedstawicielki Klubu Amazonki w Białymstoku - 8.12.2019r

6. **Turnus rehabilitacyjny – 2.09 – 15.09.2019r**

W Ośrodku Rehabilitacyjno – Wczasowym „EWA” w turnusie uczestniczyły 50 Amazonek. Zabiegi zlecone przez lekarza znacznie poprawiły zdrowie i samopoczucie. Ośrodek zaoferował Uczestniczkom: wycieczki, spotkania integracyjne i kulturalne. Zwiększona aktywność i przebywanie w pięknej nadmorskiej okolicy w towarzystwie przyjaznych koleżanek przyczyniły się do poprawienia kondycji fizycznej i równowagi psychicznej, umocniły wiarę w odzyskanie zdrowia. Nawiązały się przyjaźnie, umocniły więzi między uczestniczkami. Część kobiet otrzymała do turnusu dofinansowanie z funduszy PFRON-u.

7. **Profilaktyka i promocja zdrowia**

- **Aktywne uczestnictwo Klubu** w akcjach prozdrowotnych na rzecz profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi oraz zaznajamiania społeczeństwa z problemami chorób nowotworowych, promocji zdrowego trybu życia i ochrony zdrowia

- Dzień Drzwi Otwartych Białostockiego Centrum Onkologii – 22.01.2019r. – dyżur na stoisku Klubu – udzielanie informacji na temat działalności ruchu Amazonek, rozdawanie materiałów informacyjnych na temat samobadania piersi
- Kobiety Dzień Otwarty w Salonie pod Lwem – 7.03.2019r – degustacja produktów Olejowy Raj, badanie kondycji skóry, porady kosmetyczne.
- Dni Otwarte Funduszy Europejskich „Miasteczko Zdrowia” BCO – 10.05.2019r– stoisko Klubu Amazonek
- Spotkanie „Komfort, rozwój, działanie – moje relacje w rodzinie” Kampania „Wykorzystaj czas na życie” Fundacji Żyjmy zdrowo” – 10.07.2019r - Przedstawicielki Klubu złożyły na ręce Pierwszej Damy Agaty Dudy list do Prezydenta w sprawie refundacji leku Ibrance.
- Spotkanie w NFZ – stoisko na sali i udzielanie porad (2 Ochotniczki +wiceprezes) - 11.09.2019r
- Udział w oficjalnym otwarciu Zakładu Diagnostyki Obrazowej – 2 osoby,
- Marsz Życia i Nadziei pod hasłem: „Rak to nie wyrok” – 12.10.2019r – wspólne przedsięwzięcie BCO, Stowarzyszenia do Walki z Rakiem, Urzędu Miejskiego w Białymstoku i Klubu Amazonki w Białymstoku. W czasie marszu rozdawałyśmy różowe szaliczki oraz ulotki dotyczące badań profilaktycznych i samobadania piersi. Po marszu można było wykonać różne badania i uzyskać porady lekarzy.
- Udzielanie wywiadów i przekazywanie informacji do regionalnych mediów: gazety radio, TV Białystok na temat naszej działalności i profilaktyki raka piersi.

8. Działalność w zakresie kultury, sztuki, turystyki, aktywnego wypoczynku i integracji społecznej

- Wspólne wyjście do Teatru Węgierki na spektakl „Kogut w rosole”,
- Wspólne wyjście do kina na filmy: „Miłość i miłosierdzie”, „Piłsudski”,
- XXIV Trekking Amazonek organizowany przez Federację Stowarzyszeń „Amazonki” w ramach projektu „Razem przez góry i doliny” - 7 – 12.07.2019r, Stary Gieraltów-uczestniczyła kol. Mirosława
- XXV Ogólnopolska Spartakiada Amazonek Malta Poznań 15-18.08.2019 – udział 3 członkiń (Joanna, Lucyna, Teresa) - 2 złote medale: jeden indywidualny i jeden grupowy.
- Race for the Cure by OmeaLife – 29.09.2019r Gdańsk – udział 4 członkiń w sekcji Nordic Walking (Teresa, Joanna, Krystyna, Ewa)

Aktualnie w ramach wolontariatu Ochotniczek w 2019r pracowało 14 czynnych Ochotniczek. Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu. Na bieżąco prowadziły rozmowy wspierająco – informacyjne z kobietami leżącymi na Oddziałach BCO i szpitala MSW. Niosą wsparcie psychiczne, motywację do walki z chorobą, nadzieję na możliwość wyleczenia i dalszego normalnego życia. Podkreślają w trakcie rozmów, że ciężka choroba nie powinna i nie musi wykluczać kobiet z funkcjonowania w codziennym życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym. Ochotniczki uczestniczyły w comiesięcznych spotkaniach i szkoleniach z psychologiem klubowym. Wspólnie omawiały i analizowały trudne problemy ze spotkań z pacjentami. Chodzi o doskonalenie komunikacji z pacjentkami, o wypracowanie nawyków i postaw i dostosowanie w praktyce do konkretnych sytuacji.

Aktywnie uczestniczyły w spotkaniach, konferencjach edukacyjnych, marszach i innych akcjach profilaktyki raka piersi.

Zgodnie ze Statutem w okresie sprawozdawczym odbyło się 11 zebrań Klubu oraz 17 zebrań Zarządu. Zebrania Klubu odbywają się 1 raz w miesiącu, a Zarządu Klubu w zależności od potrzeb.

Podczas zebrań Zarządu planowano i omawiano ważne przedsięwzięcia i zadania związane z działalnością statutową Klubu, ustalano sposoby realizacji.

Wszystkie prace i działania wykonywane były nieodpłatnie przez członków i sympatyków. Zarząd Klubu prowadził na bieżąco dokumentację zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z dnia 24 kwietnia 2003 roku z późniejszymi zmianami. Na koniec 2019r Klub zrzeszał 173 członkinie.

W okresie sprawozdawczym kontynuowano prowadzenie strony internetowej (www.amazonki.bialystok.pl) oraz utworzono konto na FC (Amazonki.Białystok), gdzie są umieszczane najważniejsze informacje z działalności Klubu, terminy spotkań, dyżury. Na bieżąco uaktualniano informacje na tablicach informacyjnych umieszczonych na korytarzach BCO.

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

Zebrania Ochotniczek odbywały się w drugi czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy BCO przy ul. Ogrodowej 12.

W każdą środę w godzinach 13.00 – 15.00 w pokoju nr 1 BCO odbywały się dyżury Ochotniczek i Zarządu.

Prezes
Klubu Amazonki w Białymstoku

dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak

