

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI  
KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU  
w okresie od 1.01.2018r do 31.12.2018r.**

Klub „Amazonki” w Białymstoku powstał w grudniu 1992r. Do 2004r działał przy Stowarzyszeniu do Walki z Rakiem przy Białostockim Ośrodku Onkologicznym a 4.06.2004r został zarejestrowany przez KRS jako stowarzyszenie i uzyskał osobowość prawną. Od lipca 2006r Klub Amazonki w Białymstoku pełni rolę klubu wiodącego Podlaskiej Unii Amazonek. 21.08.2009r Klub uzyskał status Organizacji Pożytku Publicznego. Od 2011r Klub należy do Federacji Organizacji Pozarządowych Miasta Białegostoku. W maju 2013r Klub Amazonki w Białymstoku został odznaczony przez Marszałka Województwa Podlaskiego zbiorową Honorową Odznaką Województwa Podlaskiego.

Obecnie Klub zrzesza 171 kobiet leczonych z powodu raka piersi z województwa podlaskiego. Pracą Klubu kieruje 7-osobowy Zarząd i nadzoruje 3-osobowa Komisja Rewizyjna. Dokumentacja finansowa Klubu prowadzona jest przez wykwalifikowaną księgową z Biura Rachunkowego WAL-TAX1.

### **Misja i Wizja Klubu.**

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

**Chcemy wspomagać pokonywanie raka piersi poprzez skupienie w działaniach Klubu jak największej ilości osób.**

**Przy realizacji celów statutowych Klub Amazonki w Białymstoku w 2018 roku współpracował z:**

- Białostockim Centrum Onkologii w Białymstoku,
- Urzędem Marszałkowskim Województwa Podlaskiego – Departamentem Zdrowia,
- Urzędem Miejskim w Białymstoku – Departamentem Spraw Społecznych – Referatem Zdrowia, Referatem osób niepełnosprawnych.
- Federacją Stowarzyszeń Amazonki,
- Federacją Organizacji Pozarządowych Miasta Białegostoku,
- Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych,
- Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem,
- Klubami Amazonek z Unii Podlaskiej,
- PSS SPOŁEM Białystok,
- Enea Ciepło
- Policealną Szkołą Ochrony Zdrowia Nr 1 w Białymstoku,
- Firmą Roche Polska, AMOENA, POFAM POZNAŃ, NAH, Turbany LIDIA, Salonem i Apteką Pod Lwem oraz innymi firmami zaopatrzenia ortopedycznego i medycznego.

*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 działanie na rzecz niepełnosprawnych kobiet z problemem onkologicznym, po operacji raka piersi, wszechstronne wsparcie psychiczne i społeczne kobiet i ich rodzin.

Cel ten jest realizowany poprzez:

- organizowanie rehabilitacji fizycznej i psychicznej prowadzonej przez wykwalifikowanych rehabilitantów i klubowego psychologa,
- promocję i organizację wolontariatu „Ochotniczek”, oraz prowadzenie szkoleń, planowanie odwiedzin chorych kobiet przebywających na Oddziale Chirurgii BCO i MSW,
- działalność edukacyjną i szkoleniową,
- integrację społeczną,
- wzajemną pomoc i samopomoc,
- organizowanie aktywnego wypoczynku, turystyki, spotkań integracyjnych, imprez z zakresu kultury i sztuki.
- udział w akcjach na rzecz wczesnego wykrywania raka piersi, leczenia oraz rehabilitacji kobiet dotkniętych rakiem piersi,
- ochronę i promocję zdrowia, promocję zdrowego trybu życia i profilaktyki chorób nowotworowych,
- udział w pracach krajowych organizacji do walki z rakiem piersi,
- współdziałanie z władzami, stowarzyszeniami, organizacjami naukowymi, społecznymi, zawodowymi i fundacjami działającymi na rzecz chorych i niepełnosprawnych,
- zaznajamianie społeczeństwa z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi oraz możliwościami ich powrotu do normalnego życia, reprezentowanie interesów osób niepełnosprawnych w społeczeństwie,
- budowanie nowej świadomości: przełamywanie barier lęku przed rakiem w społeczeństwie i obalanie mitu, że rak to wyrok,
- zdobywanie i gromadzenie środków finansowych umożliwiających realizację zadań statutowych,
- wydawanie i rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych, poradników, plakatów, ulotek.

## **Główne zadania Klubu**

Praca Klubu opiera się na regularnych comiesięcznych spotkaniach wszystkich członków Klubu. Zebrania Klubu odbywają się 1 raz w miesiącu, a Zarządu Klubu w zależności od potrzeb. W okresie sprawozdawczym odbyło się 10 zebrań Klubu, oraz 15 zebrań Zarządu.

Na zebrania klubowe zapraszani byli lekarze onkolodzy, psychologowie, rehabilitanci, ciekawi ludzie ze świata kultury, którzy poszerzali naszą wiedzę dotyczącą spraw zdrowotnych, rehabilitacyjnych i związanych z funkcjonowaniem w społeczeństwie. Gościliśmy również przedstawicieli firm kosmetycznych, stylizacji i doboru peruk, środków ortopedycznych, farmaceutycznych. Organizowane były pokazy oprotezowania, bielizny dla kobiet po mastektomii, kostiumów kąpielowych, pokazy kosmetyczne, pokazy rękawów uciskowych przeciwko obrzękowi limfatycznemu.

## **Działalność Wolontariacka Sekcji Ochotniczek**

„Pomagając innym pomagamy sobie”.

Wielkie znaczenie w działalności Klubu odgrywa Sekcja Wolontariuszek – Ochotniczek, która liczy obecnie 22 Amazonki, w tym 14 czynnych. Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na

centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu.

Ochotniczki otaczają opieką pacjentki dotknięte nowotworem piersi i przebywające na Oddziale Chirurgii Onkologicznej w BCO oraz Oddziale Chirurgii Szpitala MSW w Białymstoku .

W 2018r Ochotniczki odbyły 108 wizyt ( 55 wizyt w BCO i 53 wizyty w MSW) i przeprowadziły łącznie 558 rozmów z kobietami przed i po operacji raka piersi przebywającymi na tych oddziałach. Niosły kobietom przerażonym diagnozą wsparcie psychiczne, motywację do walki z chorobą, nadzieję na możliwość wyleczenia i dalszego normalnego życia społecznego, a nawet zawodowego. Rozmawiały na temat profilaktyki, rehabilitacji fizycznej i psychicznej, zaopatrzenia w protezy, gorsety, peruki, uprawnień rentowych, dostosowania się do nowych warunków po operacji. Informowały o działalności Klubu. Przekazywały materiały wypracowane między innymi przez Federację Stowarzyszeń Amazonki.

Podobnie jak w latach ubiegłych 4 Ochotniczki przed Świętami Bożego Narodzenia odwiedzały pacjentów w BCO oraz w MSW. Złożyły im życzenia oraz podzieliły się opłatkiem.

Ochotniczki uczestniczą w comiesięcznych spotkaniach i szkoleniach z psychologiem klubowym, podczas których wspólnie omawiają i analizują trudne problemy ze spotkań z pacjentami. Sekcja Ochotniczek współpracuje z firmami zaopatrzenia medycznego w protezy, peruki i bieliznę protetyczną. Zdobyte informacje Wolontariuszki przekazują odwiedzanym pacjentkom.

Ponadto Ochotniczki aktywnie uczestniczą w spotkaniach, konferencjach edukacyjnych, marszach i innych akcjach profilaktyki raka piersi. Pełnią dyżury cotygodniowe i otaczają opieką nowe Amazonki.

Co roku spotykamy się z okazji Dnia Wolontariusza, by podziękować Ochotniczkom za serce, za wsparcie i pomoc udzielaną przerażonym kobietom przed i po operacji nowotworowej.

## **Rehabilitacja fizyczna, psychiczna i społeczna**

**Jednym z najważniejszych zadań klubowych skierowanych do niepełnosprawnych kobiet po operacji raka piersi jest rehabilitacja fizyczna prowadzona przez odpowiednio przeszkolone terapeutki i rehabilitacja psychiczna prowadzona przez przygotowane psychoterapeutki.**

*W 2018 roku Klub Amazonki realizował zadanie publiczne: „Rehabilitacja kobiet dotkniętych nowotworem piersi” i otrzymał dofinansowanie z Urzędu Miasta ze środków finansowych Miasta Białystok w wysokości 50000 zł oraz projekt „ Razem łatwiej - rehabilitacja i aktywizacja kobiet z chorobą nowotworową” z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego, z którego dostał dofinansowanie w wysokości 16000 zł.*

### **Rehabilitacja fizyczna**

- W 2018 roku rehabilitację ruchową cotygodniową prowadziło trzech wykwalifikowanych rehabilitantów w 7 grupach 10-12 osobowych na sali gimnastycznej BCO. Łącznie ponad 70 osób tygodniowo uczestniczyło w gimnastyce. ( 6 grup opłacał Urząd Miasta a 1 grupę Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego).
- Gimnastykę rehabilitacyjną cotygodniową w basenie prowadziły wykwalifikowane instruktorki na Pływalni Nr 2 BOSiR przy ul. Mazowieckiej 39c. W zajęciach w 2018 r uczestniczyło 48 Amazonek. ( Za gimnastykę 36 osób płacił Urząd Miasta a za 12 osób Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego)
- Od maja do października 2018 r ponad 10 Amazonek uczestniczyło co tydzień w treningach terenowych Marszy Nordic Walking pod kierunkiem licencjonowanej

instruktorki, którą opłacano w ramach projektu Urzędu Miasta. Łącznie odbyło się 20 spotkań.

- W okresie sprawozdawczym kontynuowano masaże limfatyczne. Wykonywały je dwie wykwalifikowane fizykoterapeutki onkologiczne w gabinecie Zakładu Rehabilitacji Diennej BCO. Łącznie 144 kobietom wykonano po 3 zabiegi. Wykonano 432 masaże. ( Za masaże 119 kobiet zapłacił Urząd Miasta a za pozostałe 25 osób Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego).

Wszystkie kobiety były zakwalifikowane do poszczególnych zabiegów, masaży limfatycznych i terapii mięśniowo – powięziowej usprawniających kończynę górną po stronie operowanej przez konsultanta.

W okresie sprawozdawczym z rehabilitacji fizycznej skorzystało tygodniowo ok. 120 kobiet. Celem rehabilitacji fizycznej jest przywrócenie sprawności ruchowej przed chorobą, likwidacja wad postawy, likwidacja i zmniejszenie obrzęku limfatycznego kończyny a także wdrażanie kobiet do systematycznej gimnastyki i wykonywania automasażu ręki po stronie operowanej. Dzięki aktywności fizycznej kształtujemy sylwetkę, usprawniamy metabolizm.

### ***Rehabilitacja psychiczna***

W 2018 roku zajęcia z rehabilitacji psychicznej prowadzone były przez klubowego psychologa.

Zajęcia z psychoterapii obejmowały:

1. Szkolenie cykliczne Wolontariuszek Ochotniczek. Odbyło się jedenaście 2 godzinnych spotkań terapeutycznych – wspierających dla 10 – 15 ochotniczek. Rozmawiano na temat własnych doświadczeń dotyczących choroby nowotworowej, wspierającej roli Ochotniczek, trudności w pracy z młodymi pacjentami, sposobów radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi pacjentów, jak chronić siebie w obciążającej relacji z chorymi na oddziale.
2. Terapię indywidualną wspierającą, z której skorzystało 10 kobiet potrzebujących: interwencje i rozmowy po otrzymaniu informacji o rozpoznaniu choroby nowotworowej, wsparcia emocjonalnego w trakcie leczenia, poszukiwania zachowań adaptacyjnych po operacji.
3. Terapię grupową - zajęcia rehabilitacji zbiorowej prowadzone były dla chorych kobiet z oddz. Radioterapii i Onkologii Klinicznej. Odbyły się 4 takie spotkania.
4. Działalność psychoedukacyjna – wygłoszono 5 pogadanek połączonych z prezentacją multimedialną w czasie spotkań klubowych. Tematy pogadanek:
  - Ból a cierpienie. Czym jest i jak sobie z nim radzić?
  - Zdrowa semantyka. Jak rozmawiać z samym sobą?
  - Związek między stresem a chorobą.
  - Komunikacja w sytuacji choroby – jak ją usprawnić.
  - Zaawansowany rak piersi, przerzuty, wznowa i co dalej?

Ponadto kontynuowano choreoterapię. W okresie sprawozdawczym wykwalifikowana psycholog choreoterapeutka przeprowadziła 36 zajęć z terapii tańcem i ruchem w grupie 12 osobowej.

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 i MSW do rozmów oraz niesienia pomocy i wsparcia chorym i ich rodzinom,

\* rehabilitację i aktywizację społeczną kobiet leczonych z powodu raka piersi.

## **Turnusy rehabilitacyjne**

Na przełomie sierpnia i września 2018 r zorganizowałyśmy turnus rehabilitacyjny w Ustroniu Morskim dla 50 Amazonek. Podczas trwania turnusu korzystałyśmy z zabiegów, oraz wszystkich oferowanych nam wycieczek, spacerów, spotkań integracyjnych i kulturalnych. Poznawałyśmy i podziwiałymy nadmorską okolicę. Pobyt na turnusie przyczynił się do poprawienia kondycji fizycznej i równowagi psychicznej, umocnił wiarę w odzyskanie zdrowia. Nawiązały się pozytywne więzi między uczestniczkami, często przyjaźnie.

Część kobiet otrzymała do turnusu dofinansowanie z funduszy PFRON-u.

## **Działalność edukacyjna i szkoleniowa**

*„Więcej wiem – mniej się boję”*

Jednym z zadań Klubu jest edukacja kobiet po operacji raka piersi, promocja zdrowia oraz zaznajamianie społeczeństwa z profilaktyką, wczesnym wykrywaniem raka, zdrowym stylem życia, oraz z leczeniem i problemami kobiet po mastektomii. W 2018 roku zorganizowałyśmy 2 konferencje edukacyjne dla Amazonek :

- 19.06.2018r – „ Powrót do życia kobiety po mastektomii”. Wykłady z prezentacją multimedialną wygłosili:  
dr n. med. Leszek Kozłowski – Operacja raka piersi i rekonstrukcja gruczołu piersiowego,  
dr n. med. Joanna Filipowska – Rehabilitacja po operacji i rekonstrukcji piersi,  
psycholog BCO – Rehabilitacja psychiczna kobiet po mastektomii.
- 17.10.2018r – „ Rak. To się leczy” pod patronatem medycznym prof. dr hab. n. med. Marka Zbigniewa Wojtukiewicza. Wykłady wygłosili:  
„ Chemioterapia celowana” - dr n. med. Elwira Matuszewska,  
„ Radioterapia w leczeniu raka piersi” - dr n. med. Tomasz Filipowski,  
„ Leczenie chirurgiczne raka piersi oraz rekonstrukcja gruczołu piersiowego”  
- dr Katarzyna Bielawska,  
„ Leki biopodobne - co o nich wiemy?” - dr Bogumiła Czartoryska – Arłukowicz.

W konferencji oprócz członkiń białostockiego Klubu uczestniczyły Amazonki z Podlaskiej Unii Amazonek, pracownicy Zakładu Rehabilitacji BCO oraz inni zaproszeni goście.

Na zebraniach klubowych były wygłaszane przez lekarzy pogadanki, wykłady z prezentacją multimedialną:

11.01 2018 r - „ Panaceum na niebiańskie strefy” - dr Joanna Filipowska,  
1.02. 2018 r - „, Motywacja – jak do niej podejść” - dr Joanna Filipowska,  
1.03.2018 r - „, Nowe techniki leczenia raka piersi” - dr Dorota Kazberuk,  
1.03.2018 r - „, Nietrzymanie moczu – problem cywilizacyjny” - dr Joanna Filipowska,  
10.05.2018 r - „, Leki doustne w leczeniu systemowym raka piersi” - dr Elwira Matuszewska,  
8.11.2018 r - „, Ręka – część ciała, która pracuje nadmiernie” - dr Joanna Filipowska.

Ponadto dr Joanna Filipowska:

- w kwietniu zorganizowała spotkanie z osobami zainteresowanymi tematem nietrzymania moczu ( pogadanka i ćwiczenia wzmacniające),
- w maju spotkanie z osobami zainteresowanymi tematem właściwego oddychania ( pogadanka – „ Oddychanie- tylko tyle czy aż tyle” i ćwiczenia oddechowe).

Prawie na każdym zebraniu wygłaszane były prelekcje, pogadanki, wykłady przez zapraszanych prelegentów. Amazonki miały okazję uczestniczyć w pokazach kosmetycznych, wizażu, prezentacji protez, bielizny ortopedycznej i strojów kąpielowych.

## **Profilaktyka i promocja zdrowia**

W 2018r. Klub Amazonki aktywnie uczestniczył 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 inicjowanych przez Zarząd oraz organizowanych wspólnie z BCO, Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem, i innymi urzędami.

- 3 lutego uczestniczyliśmy w Dniu Drzwi Otwartych Białostockiego Centrum Onkologii. Pełniłyśmy dyżur przy naszym stoisku i udzielałyśmy informacji na temat działalności ruchu Amazonek oraz przekazywałyśmy materiały na temat profilaktyki raka piersi.

- 20 marca w Społecznej Szkole Policealnej Nr 1 Ochrony Zdrowia uczestniczyliśmy w Światowym Dniu Zdrowia Jamy Ustnej.

- 11.08.2018 utworzyliśmy swoje stoisko przy okazji Dnia Otwartego organizowanego w ramach programu BCO „Wiedza podstawą działania. Szkolenie i edukacja warunkiem skuteczności programu profilaktyki raka piersi”.

- W październiku wspólnie z Białostockim Centrum Onkologii, ze Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem oraz Urzędem Miejskim zorganizowałyśmy MARSZ ŻYCIA i NADZIEI pod hasłem „Rak to nie wyrok”. W marszu uczestniczyło ok. 80 Amazonek z Klubu Amazonki w Białymstoku, Klubu Amazonki w Bielsku Podlaskim, Hajnówce, Siemiatycz oraz przedstawiciele władz miasta i pracownicy BCO. W czasie marszu rozdawałyśmy ulotki dotyczące badań profilaktycznych i samobadania piersi. Po marszu w BCO można było wykonać różne badania i uzyskać poradę lekarzy.

Udzielamy wywiadów i przekazujemy informacje do regionalnych gazet, Polskiego Radia w audycjach o zdrowiu, TV 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.

Amazonki z Klubu uczestniczyły wielokrotnie w ankietyzacji dotyczącej zachorowań na raka piersi przeprowadzanej przez studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, Wyższej Szkoły Medycznej. W ten sposób pomagamy w przygotowaniu prac dyplomowych przyszłej kadry medycznej w zakresie rehabilitacji i leczenia raka piersi.

## **Działalność w zakresie kultury, sztuki, turystyki, aktywnego wypoczynku i integracji społecznej**

W okresie sprawozdawczym prowadziłyśmy szeroką działalność turystyczną, rekreacyjną i integracyjną. Celem tych działań była poprawa kondycji fizycznej i psychicznej Amazonek, zacieśnianie emocjonalne więzi, zwiększenie motywacji do walki z chorobą nowotworową i jej skutkami, ułatwianie powrotu do normalnego życia oraz poznanie pięknych zakątków naszej Ojczyzny i zabytków kultury narodowej.

W 2018 r zorganizowano:

- W maju spotkanie poetycko – muzyczne z udziałem poetki Zofii Olek – Redlarskiej, która zaprezentowała nam swoją twórczość i mgr Ireny Szawiel, która śpiewała przy akompaniamencie akordeonu,
- 14 sierpnia odbyła się Pielgrzymkę Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa, w której uczestniczy 80 Amazonek z rodzinami.
- w październiku odbył się wyjazd do Częstochowy połączony z XXI Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasną Górę , w której uczestniczyło 50 kobiet niepełnosprawnych z terenu miasta Białegostoku i województwa podlaskiego. Przy okazji zwiedzano Częstochowę.

Zorganizowane zostały uroczyste spotkania integracyjne:

- 14 sierpnia po nabożeństwie pielgrzymkowym odbył się piknik „Daj szansę zdrowiu” z udziałem okolicznych mieszkańców, na którym można było wysłuchać pogadankę z prezentacją multimedialną na temat klubu i profilaktyki raka piersi. Było ognisko z kiełbaskami, słodki poczęstunek. Były konkursy z nagrodami oraz gry i zabawa przy muzyce.
- 18.09 2018 r uczestniczyłyśmy w spektaklu Opery i Filharmonii Podlaskiej – „Doktor Żywago”.
- W listopadzie 79 członkiń klubu obejrzało wspólnie film w Galerii Jurowiecka pt. „Serce nie służy”
- 13.12.201 r odbyło się spotkanie z okazji Dnia Wolontariusza.
- w grudniu zorganizowano spotkanie opłatkowe dla ponad 130 osób, podczas którego, składano życzenia, śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek.

## **Działalność w strukturach zewnętrznych**

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

- w kwietniu 2 członkinie Zarządu – Ewa Jabłońska – Grzelak i Albina Wandałowicz uczestniczyły w Walnym Zgromadzeniu Federacji Stowarzyszeń w Poznaniu,

- w czerwcu 3 koleżanki: Ewa Arciszewska, Joanna Drozdowska i Teresa Karolczuk wzięły udział w Ogólnopolskiej spartakiadzie Amazonek w Poznaniu.

- w czerwcu 2 członkinie Zarządu – Ewa Jabłońska – Grzelak i Alicja Słowicka uczestniczyły w szkoleniu liderek.

Ponadto:

- 21.03.2018 r uczestniczyłyśmy w spotkaniu „Kontrola w Organizacjach Pożytku Publicznego” w ramach Kawiarenki Obywatelskiej.

- 12.04.2018 r brałyśmy udział w Kongresie „Obywatele dla Zdrowia” w Urzędzie Marszałkowskim,

## **Działalność informacyjna i administracyjna**

W okresie sprawozdawczym kontynuowano prowadzenie strony internetowej ([www.amazonki.bialystok.pl](http://www.amazonki.bialystok.pl)), w której zamieszczano najważniejsze informacje z działalności i wydarzeń klubowych, zawiadomienia o terminach spotkań, zebraniach, dyżurach. Uaktualniano gazetki ściennie w przychodni BCO.

Klub prowadził działalność pożytku publicznego nieodpłatną i częściowo odpłatną. Większość kosztów pokrywałyśmy z dotacji Urzędu Miejskiego w Białymstoku, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego, środków własnych Klubu, z darowizn od osób prawnych, oraz z 1% podatku od osób fizycznych.

Działalność odpłatna obejmowała dopłaty uczestniczek do wycieczki i pielgrzymki do Częstochowy. Uczestniczki partycypowały w kosztach na zasadzie dopłat do kosztów wyżywienia i noclegów. Członkinie Klubu dopłacały także do biletów do Opery i Filharmonii Podlaskiej, do biletów do kina i spotkania opłatkowego.

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

Zarząd Klubu prowadzi na bieżąco dokumentację zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z dnia 24 kwietnia 2003 roku z późniejszymi zmianami.

1. Statut Klubu.
2. KRS, NIP, REGON.
3. Protokoły posiedzeń Zarządu i zebrań Klubu oraz uchwały Zarządu i Walnego Zebrania.
4. Listy obecności na zebraniach, oraz listy opłacalności składek członkowskich.
5. Umowy na dzierżawę lokalu, z Bankiem, telefon, Internet.
6. Politykę rachunkowości.
7. Polityka ochrony danych osobowych.

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

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

Dyżury Ochotniczek i Zarządu w każdą środę w pokoju nr 1 w godzinach 13.00 – 15.00.

## Podsumowanie

W okresie sprawozdawczym Klub Amazonki w Białymstoku konsekwentnie realizował zadania statutowe wykorzystując wypróbowane formy pracy i nowe pomysły.

Stowarzyszenie podejmowało wiele działań na rzecz kobiet z rakiem piersi w zakresie samopomocy. Starano się stworzyć warunki sprzyjające emocjonalnemu i praktycznemu wsparciu do walki z chorobą nowotworową i jej skutkami, propagowania zdrowego trybu życia, profilaktyki nowotworowej.

W 2018 roku Klub realizował dwa zadania publiczne: „Rehabilitacja kobiet dotkniętych nowotworem piersi” z Urzędu Miasta oraz „Razem łatwiej - rehabilitacja i aktywizacja kobiet z chorobą nowotworową” z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego. W ramach projektów:

- **prowadzono rehabilitację fizyczną**, dzięki której Amazonki odzyskiwały i utrzymywały sprawność kończyny górnej po stronie operowanej, zapobiegały powikłaniom po operacji, poprawiały sprawność ruchową i wzmacniały kondycję,
- **prowadzono rehabilitację psychiczną** pozwalającą uporać się ze strachem, stresem, załamaniem, depresją. Pozwalającej budować nadzieję na lepsze jutro, powrót do rodziny i społeczeństwa,
- **prowadzono działania edukacyjne i szkoleniowe** na konferencjach i spotkaniach, dzięki którym pogłębiano wiedzę z zakresu nowoczesnych metod leczenia raka piersi i diagnozowania, profilaktyki zdrowotnej, w szczególności prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia jako jednego z elementów zapobiegania chorobom nowotworowym,
- **organizowano wyjazdy i spotkania integracyjne** z osobami, które znalazły się w podobnej sytuacji. Wspólne przebywanie pozwalało nawiązywać dobre relacje, czasem przyjaźnie, pozwalało czuć się pewniej,



- **organizowano działania w zakresie kultury, sztuki, aktywnego wypoczynku** pozwalające łatwiej przełamywać lęki związane z własną chorobą, łatwiej radzić z własnym wycofaniem z życia społecznego.

Ponadto:

- wspaniałe grono **Ochotniczek – Wolontariuszek** kierowało swoją uwagę i udzielało pomocy i wsparcia kobietom potrzebującym w początkowym momencie choroby przy łóżku na oddziałach chirurgii. To one dając autentyczny przekaz zachowań radziły jak zaakceptować stan choroby i stan po leczeniu. Z jakich możliwości skorzystać, by odzyskać zdrowie.

- w ramach **profilaktyki i promocji zdrowia** klub poprzez różnego rodzaju akcje, imprezy i działania edukacyjne zaznajamiał społeczność oraz odpowiednie instytucje z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi. Przełamujemy lęk przed rakiem. Działamy na rzecz wczesnego wykrywania nowotworów.

W 2018 roku współpracowałyśmy z wieloma instytucjami funkcjonującymi na terenie Białegostoku.

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

Reprezentowałyśmy także interesy Amazonek wobec administracji publicznej.

Współpracowałyśmy z mediami udzielając wywiadów w lokalnej prasie, uczestnicząc w audycjach dotyczących profilaktyki w radio i telewizji.

Wnioski do dalszej pracy:

1. *Systematyczne opłacanie składek członkowskich na początku każdego kwartału.*
2. *Pozyskiwanie nowych kobiet do pracy w sekcji Ochotniczek.*