

SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU w okresie od 1.01.2015r do 31.12.2015r.

Klub Amazonki w Białymstoku powstał 12 grudnia 1992r przy Stowarzyszeniu do Walki z Rakiem przy Białostockim Ośrodku Onkologicznym, a 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 lipca 2006r jest Klubem wiodącym Podlaskiej Unii Amazonek.

Od 2008r należy do Federacji Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok.

Od 21.08.2009r posiada 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 współpracuje 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 1.01.2015r do 31.12.2015r.

Zebrania Klubu odbywają się 1 raz w miesiącu, a zebrania Zarządu odbywają się w miarę potrzeb. W 2015 roku odbyło się 11 zebrań Klubu oraz 16 zebrań 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.

Sekcja Ochotniczek

W Klubie działa Sekcja Ochotniczek licząca 22 Amazonki , w tym 15 czynnych Ochotniczek.

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

Ochotniczki opieką swoją obejmują Oddział Chirurgii Onkologicznej w Białostockim Centrum Onkologii oraz Oddział Chirurgii Szpitala MSW w Białymstoku . W 2015r Ochotniczki odbyły razem 84 wizyty w i przeprowadziły 541 rozmów z pacjentami przebywającymi na tych oddziałach i leczonymi z powodu raka piersi.

Rozmowy były przeprowadzane przy łóżku pacjentki będącej przed lub po operacji . Zgodnie z tradycją 4 Ochotniczki przed Świętami Bożego Narodzenia odwiedziły pacjentów w BCO oraz w MSW składając im życzenia oraz dzieląc się opłatkiem.

Celem rozmów było niesienie wsparcia psychicznego oraz pomoc w dostosowaniu się do nowych warunków życia po przebytej operacji. Ochotniczki informują jak bardzo ważna jest codzienna rehabilitacja kończyny po stronie operowanej. Przekazują również niezbędne informacje dotyczące możliwości uzyskania stopnia niepełnosprawności i korzyści wynikających z posiadania uprawnień osoby niepełnosprawnej.

Poza tym Ochotniczki mają co miesięczne spotkania doskonalące z psychologiem klubowym, na których wspólnie omawiają trudne problemy wynikające z rozmów z chorymi.

W roku 2015 Zarząd Klubu Amazonki zorganizował w Białymstoku dwudniowe szkolenie II stopnia doskonalące dla 13 Ochotniczek wg programu Reache to Recovery . Szkolenie prowadziła psycholog Federacji Stowarzyszeń Amazonki mgr Krystyna Cieślak.

Cztery Amazonki uczestniczyły w szkoleniu ogólnopolskim dla Ochotniczek.

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.

Firma Amoena wspólnie z Salonem pod Lwem zorganizowała szkolenie Ochotniczek jak zaopatrzyć się w materiały i sprzęt ortopedyczny, jak dobierać prawidłowo protezy i bieliznę protetyczną dla kobiet po mastektomii i operacji oszczędzającej piersi. Spotkanie prowadziła p. Hanna Adamczak - dyrektor Firmy Amoena Polska S.A. Ochotniczki – wolontariuszki otrzymały niezbędne materiały.

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 przez rehabilitantkę onkologiczną Jolantę Markiewicz- Wilkiewicz w 6 grupach 12 osobowych na sali gimnastycznej BCO.

Gimnastyka rehabilitacyjna cotygodniowa w basenie. W zajęciach na Pływalni Kameralnej Nr 2 BOSiR przy ul. Mazowieckiej 39c uczestniczyło 36 Amazonek.

Ponadto od maja do października 2015r ok. 10 Amazonek uczestniczyło w treningach terenowych Marszy Nordic Walking pod kierunkiem licencjonowanego instruktora.

Łącznie z gimnastyki rehabilitacyjnej skorzystało tygodniowo ok. 110 kobiet po mastektomii z Białegostoku. Celem rehabilitacji fizycznej jest przywrócenie sprawności ruchowej sprzed choroby, likwidacja wad postawy, likwidacja i zmniejszenie obrzęku limfatycznego kończyny a także wdrożenie kobiet do systematycznej gimnastyki i wykonywania automasażu ręki.

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 2015r. zajęcia z psychoterapii obejmowały:

1. Szkolenie cykliczne wolontariuszek Ochotniczek – 1 raz w miesiącu.
2. Terapię indywidualną wspierającą, z której skorzystało 8 osób potrzebujących wsparcia

psychicznego.

3. Terapię grupową - zajęcia rehabilitacji zbiorowej prowadzone były w ramach warsztatów psychoterapeutycznych i relaksacyjnych w grupie 10- osobowej 5 razy po 2 godziny dla młodych Amazonek oraz wolontariuszek.
4. Działalność psychoedukacyjna – 5 pogadanek w czasie spotkań klubowych.

Turnusy rehabilitacyjne

W czerwcu 2015r zorganizowałyśmy turnus rehabilitacyjny w Jastarni nad morzem dla 60 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 podziwiałały piękno ziemi ojczystej. Taki pobyt wzmacnia siły, ułatwia powrót do równowagi psychicznej i daje wiarę w odzyskanie zdrowia. Uczestniczyłyśmy w pięknej wycieczce do Trójmiasta.

Działalność w zakresie sportu, turystyki i aktywnego wypoczynku oraz rehabilitacji społecznej
Zorganizowano 3 wycieczki oraz 2 pielgrzymki

Rehabilitacja i aktywizacja społeczna

W roku 2015 realizowałyśmy zadanie publiczne z zakresu ochrony powierzone przez Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego w Białymstoku: Rehabilitacja społeczna Amazonek”.

W ramach tego zadania prowadzona była gimnastyka, integracja społeczna w ramach zbiorowych wyjazdów: turystyczno- rehabilitacyjnego do Tykocina, Knyszyna i Puszczy Knyszyńskiej, Częstochowy, zbiorowe pójścia do kina, wspólna dyskusja o postawach bohaterów. Prowadzone były warsztaty psychoterapeutyczne, z wizażu i stylizacji, warsztaty terapii zajęciowej oraz z coachingu. Odbyły się 2 konferencje edukacyjne otwarte.

1. „Amazonka piękna i zdrowa”.
2. „Profilaktyka chorób nowotworowych”.
3. Poszerzamy HERyzonty

Zadanie to było skierowane do nowych Amazonek i do osób wspierających z Białegostoku, oraz osób z powiatu białostockiego i województwa podlaskiego.

Działalność edukacyjna.

„Więcej wiem – to mniej się boję”. W ramach edukacji kobiet z chorobą nowotworową piersi oraz społeczeństwa zorganizowałyśmy 4 konferencje edukacyjno – szkoleniowe, wykłady, pogadanki i warsztaty.

Profilaktyka i promocja zdrowia.

Jak co roku 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 maju Dzień Matki - udział w akcji „Promocja zdrowia i profilaktyki raka piersi” w Galerii Białej pod hasłem „Mamy zdrowe Mamy”
- w maju wspólne spotkanie w Pałacyku Prezydenckim i podpisanie porozumienia Koalicji Białostockiej w realizacji profilaktyki chorób nowotworowych kobiet pod hasłem „Mamy zdrowe Mamy”
- 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 na spotkaniu w Stowarzyszeniu Akademia + 50 przedstawiłyśmy prezentacje na temat profilaktyki raka piersi, badań profilaktycznych mammograficznych piersi, samobadania piersi oraz działalności Klubu Amazonki w Białymstoku.

Na spotkaniach z młodzieżą Policealnej Szkoły Nr 1 Ochrony Zdrowia przekazywałyśmy informacje na temat samobadania piersi i demonstrowałyśmy zasady samobadania piersi na fantomach. Uczułyśmy młodzież na potrzebę wykonywania badań profilaktycznych, wręczałyśmy materiały promocyjne i szkoleniowe. Zapoznawałyśmy z działalnością naszego stowarzyszenie, 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 z koncertem wokalnym Ewy Szlachcic,
- w maju zbiorowe pójście do Opery i Filharmonii Podlaskiej na operę „Czarodziejski flet”,
- w listopadzie - zbiorowy udział w Kinie Kobiet wraz z obejrzeniem filmu „Listy do M”,
- w grudniu spotkanie z okazji Dnia wolontariusza wraz z prezentacją idei wolontariatu Ochotniczek,
- w grudniu - spotkanie opłatkowe dla ok. 130 osób, podczas którego wystąpił Młodzieżowy chór z Zespołu Szkół im. Elizy Orzeszkowej w Sobolewie.

Podsumowanie

Klub prowadził działalność pożytku publicznego nieodpłatną i częściowo odpłatną. Działalność odpłatna obejmowała dopłaty uczestniczek do: wycieczki do Krakowa w październiku, pielgrzymki do Częstochowy, biletów do Opery i Filharmonii Podlaskiej. gimnastyki w basenie. Uczestniczki partycypowały w kosztach na zasadzie dopłat do kosztów wyżywienia i noclegów w czasie wycieczki i pielgrzymki. Wynik finansowy działalności odpłatnej jest ujemny, a większość kosztów pokrywałyśmy z dotacji Urzędu Miejskiego w Białymstoku, Urzędu Marszałkowskiego WP w Białymstoku, środków własnych Klubu, z darowizn od osób prawnych, oraz z 1% podatku od osób fizycznych.

W 2015 roku Klub Amazonki w Białymstoku realizował zadania statutowe wykorzystując wypróbowane formy pracy i nowe pomysły. Stowarzyszenie starało się stworzyć warunki sprzyjające emocjonalnemu i praktycznemu wsparciu, samopomocy, pomocy kobietom walczącym z rakiem piersi i tym, które tę walkę wygrały. Osiągnięcie tych celów było możliwe dzięki prowadzeniu rehabilitacji społecznej, psychicznej i fizycznej, dzięki wspaniałej pracy Ochotniczek – Wolontariuszek.

Wiedza i informacje przekazywane członkiniom Klubu na konferencjach i spotkaniach z zapraszanymi prelegentami pozwalały czuć się pewniej, łatwiej przełamywać lęki związane z własną chorobą. Wspólne wyjazdy i spotkania integracyjne pozwalały być z osobami, które znalazły się w podobnej sytuacji. Dzięki temu łatwiej daje się poradzić z własnym wycofaniem z życia społecznego i powrotem do normalnego funkcjonowania.

Klub poprzez różnego rodzaju akcje i imprezy zaznajamiał społeczeństwo oraz odpowiednie instytucje z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi oraz z zasadami profilaktyki. Działamy na rzecz wczesnego wykrywania nowotworów. Przełamujemy lęk 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 dwóch gazetkach ściennych w przychodni BCO 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.

Dyżury Ochotniczek i Zarządu w każdą środę w pokoju 306 w godzinach 13.00 – 15.00.

Białystok, 29.02.2016.

Sporządziła Regina Zalech - prezes