

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI  
KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU  
w okresie od 1.01.2017r do 31.12.2017r.**

Klub „Amazonki” w Białymstoku powstał w grudniu 1992r. z inicjatywy pani dr Marii Topczewskiej - Morelowskiej, pani Marzeny Malarewicz oraz pani Lidii Telszewskiej – amazonki, która została pierwszą przewodniczącą naszego Klubu. Do 2004r Klub działał przy Stowarzyszeniu do Walki z Rakiem przy Białostockim Ośrodku Onkologicznym.

4.06.2004r Klub Amazonki w Białymstoku został zarejestrowany przez KRS jako stowarzyszenie otrzymując numer w rejestrze krajowym 0000 20 95 62 i uzyskał osobowość prawną.

W lipcu 2006r powstała Podlaska Unia Amazonek zrzeszająca Kluby Amazonek : z Białegostoku, Bielska Podlaskiego, Augustowa, Suwałk. Klub Amazonki w Białymstoku pełni rolę klubu wiodącego w województwie podlaskim.

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 161 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.

W październiku bieżącego roku obchodziliśmy **Jubileusz 25- lecia działalności Klubu.**

Organizowane przedsięwzięcie składało się z trzech części:

1. Spotkanie integracyjne Amazonek odbyło się 14.08.2017r w Wasilkowie.

2. Konferencja edukacyjna odbyła się 18.10.2017r w Białymstoku. Dotyczyła najnowszych osiągnięć Onkologii XXI wieku : Jak żyć z przewlekłą chorobą nowotworową . Nowoczesne metody profilaktyki, diagnostyki i leczenia osób z zaawansowanym rakiem piersi przedstawili zebrany specjaliści w dziedzinie onkologii i psychoonkologii z Białostockiego Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej Curie.

3. Konferencja jubileuszowa odbyła się 18.10.2017r w Białymstoku. Przedstawiono formy działalności Klubu Amazonki w Białymstoku oraz podsumowano działalność wolontariatu Ochotniczek w formie prezentacji multimedialnej.

W części jubileuszowej podsumowującej 25 lat działalności Klubu podziękowano wielu dzielnym Ochotniczkom i Amazonkom za zaangażowanie w pracę Stowarzyszenia. Doceniono trudną i wytrwałą społeczną pracę wielu kobiet, które pokonały raka i znalazły dość siły, by pomagać innym. Przy okazji jubileuszu podziękowano i uhonorowano też wkład wielu innych osób i firm, którzy rozumiejąc potrzebę i przydatność naszej pracy doradzają nam, wspierają i pomagają.

Władze miasta i Federacja Stowarzyszeń Amazonek doceniły zaangażowanie i pracę na rzecz niepełnosprawnych kobiet z problemem onkologicznym.

- W 2017r Prezes Klubu Regina Zalech była nominowana do nagrody Jaskółki Nadziei przyznawanej przez Koalicję Organizacji Pacjentów Onkologicznych i zdobyła wyróżnienie w kategorii: praca na rzecz organizacji pacjentów onkologicznych.
- Wieloletnia prezes Klubu Amazonki Regina Zalech i wieloletni członek Zarządu, skarbnik Klubu Albina Wandałowicz otrzymały z rąk członka Zarządu UMWP Bogdana Dyjuka Honorową Odznakę Województwa Podlaskiego.
- Wieloletnia viceprezes w Zarządzie Klubu Łucja Toczydłowska otrzymała Rubinowy Łuk Amazonki przyznany przez Kapitułę Honorowej Odznaki Amazonki.
- Za szczególne zaangażowanie w pomoc i wsparcie działalności Klubu na rzecz kobiet leczonych z powodu raka piersi 6 osobom z BCO oraz Urzędu Miejskiego i Marszałkowskiego wręczono Honorową Odznakę Amazonek - Bursztynowy Łuk Amazonki. Odznaki wręczyła prezes Federacji Krystyna Wechman.

Był też pyszny tort. Uroczystość zakończyła się wspólnym poczęstunkiem.

Realizacja zadania miała na celu integrację kobiet zrzeszonych w Klubie Amazonki oraz przedstawienie społeczeństwu tematyki związanej z nowotworem gruczołu piersiowego oraz, że raka można pokonać i że z rakiem można żyć. Pragniemy podzielić się naszymi doświadczeniami w dziedzinie walki z rakiem piersi oraz najnowszymi osiągnięciami w dziedzinie profilaktyki, diagnostyki, leczenia raka piersi oraz zaawansowanego raka piersi. Uroczystość została sfinansowana z dotacji Miasta Białegostoku

## **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 2017 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,
- Podlaskim Stowarzyszeniem Laryngektomowanych,
- Klubami Amazonek z Unii Podlaskiej,
- PSS SPOŁEM Białystok,
- 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 11 zebrań Klubu, oraz 18 zebrań Zarządu.

Na zebrania klubowe zapraszani są lekarze onkolodzy, psychologowie, genetycy, rehabilitanci, oraz pracownicy instytucji, którzy poszerzali naszą wiedzę dotyczącą spraw zdrowotnych, rehabilitacyjnych i związanych z funkcjonowaniem w społeczeństwie. W zebraniach uczestniczyli również przedstawiciele 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 18 czynnych. Przeszkolono 6 czynnych Ochotniczek. Ochotniczki opieką swoją obejmują pacjentki dotknięte nowotworem piersi i przebywające na Oddziale Chirurgii Onkologicznej w BCO oraz Oddziale Chirurgii Szpitala MSW w Białymstoku. W 2017r Ochotniczki odbyły 100 wizyt i przeprowadziły 652 rozmowy z kobietami przed i po operacji raka piersi przebywającymi na tych oddziałach.

Wolontariuszki spieszyły z pomocą kobietom, które znalazły się w kryzysowej sytuacji po usłyszeniu okrutnej diagnozy: Rak piersi !!! Niosły przerażonym kobietom 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.

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

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

Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu.

W okresie sprawozdawczym z ogólnopolskich szkoleń dla Ochotniczek I stopnia skorzystało 3 Amazonki. 2 Ochotniczki uczestniczyły w spotkaniach doskonalących II stopnia. Nowe Ochotniczki otrzymały odznaki Amazonek – Srebrne Łuki.

Sekcja współpracuje z firmami zaopatrzenia medycznego w protezy, peruki i bieliznę protetyczną. Zdobyte informacje Ochotniczki przekazują pacjentkom leżącym na oddziałach chirurgii. Ponadto Ochotniczki 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 prerażonym kobietom przed i po operacji nowotworowej. Przy okazji Jubileuszu 25 – lecia działalność Ochotniczek została wysoko oceniona przez władze Miasta Białegostoku. Wojewoda Podlaski uhonorował Ochotniczki pamiątkowymi grawertonami.

## **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. Rehabilitacja psychiczna prowadzona jest przez przygotowaną psychoterapeutki.**

*W 2017 roku klub realizował zadanie publiczne: „Rehabilitacja kobiet po mastektomii” i otrzymał dofinansowanie z Urzędu Miasta ze środków finansowych Miasta Białystok w wysokości 40000zł. Mogłyśmy rozszerzyć rehabilitację fizyczną o masażę kończyny po stronie operowanej.*

### **Rehabilitacja fizyczna**

- W 2017 roku rehabilitację ruchową cotygodniową prowadziły trzy wykwalifikowane rehabilitantki w 7 grupach 10-12 osobowych na sali gimnastycznej BCO. Łącznie około 70 osób tygodniowo uczestniczyło w gimnastyce .
- Gimnastykę rehabilitacyjną cotygodniową w basenie prowadziły wykwalifikowane instruktorki na Pływalni Nr 2 BOSiR przy ul. Mazowieckiej 39c. W zajęciach w 2017 r uczestniczyło 48 Amazonek.
- Od maja do października 2017 r ponad 10 Amazonek uczestniczyło co tydzień w treningach terenowych Marszy Nordic Walking pod kierunkiem licencjonowanego instruktora.
- W okresie sprawozdawczym rehabilitację fizyczną wzbogacono o masażę limfatyczne. Wykonywały je trzy wykwalifikowane fizykoterapeutki onkologiczne w gabinecie Zakładu Rehabilitacji Diennej BCO. Łącznie 113 kobietom wykonano po 2 – 3 zabiegi. Łącznie wykonano 250 masaży.

Wszystkie kobiety były zakwalifikowane do poszczególnych zabiegów, masaży limfatycznych i terapię usprawniającą 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 sprzed choroby, 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 2017 roku zajęcia z rehabilitacji psychicznej prowadzone były przez klubowego psychologa. Zajęcia z psychoterapii obejmowały:

1. Szkolenie cykliczne wolontariuszek Ochotniczek 2 godzinne –1 raz w każdym miesiącu.
2. Terapię indywidualną wspierającą, z której skorzystało 7 kobiet potrzebujących wsparcia.
3. Terapię grupową - zajęcia rehabilitacji zbiorowej prowadzone były dla chorych kobiet z oddz. Radioterapii, odbyły się 3 spotkania 1- godz.
4. Działalność psychoedukacyjna – wygłoszono 5 pogadanek połączonych z prezentacją multimedialną w czasie spotkań klubowych. Tematy pogadanek:
  - Emocje dobre i złe.
  - Jak radzić ze stresem?
  - Jak postrzegamy chorobę i jakie to ma znaczenie w procesie leczenia.
  - Oczekiwania związane z chorobą i leczeniem.
  - Jak pomagać innym, żeby nie zaszkodzić.

Ponadto kontynuowano choreoterapię. Zajęcia z terapii tańcem i ruchem prowadzone były od marca do grudnia 1 raz lub 2 razy ( w wakacje) w tygodniu w grupie 10 osobowej przez wykwalifikowaną psycholog choreoterapeutkę.

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 maja i czerwca 2017 r zorganizowałyśmy turnus rehabilitacyjny w Łebie dla 50 Amazonek. Podczas trwania turnusu korzystano z zabiegów, organizowano wycieczki autokarowe i piesze w czasie których poznawano okolicę i podziwiała piękno ziemi ojczystej Wspólny pobyt zintegrował uczestniczki, przyczynił się do poprawienia kondycji fizycznej i równowagi psychicznej, umocnił wiarę w odzyskanie zdrowia.

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

## **Działalność edukacyjna i szkoleniowa**

*„Więcej wiem – mniej się boję”*

Ważnym zadaniem Klubu jest edukacja kobiet po operacji raka piersi, promocja zdrowia oraz zaznajamianie społeczeństwa z profilaktyką, zdrowym stylem życia, wczesnym wykrywaniem raka oraz z leczeniem i problemami kobiet po mastektomii. W 2017 roku zorganizowałyśmy warsztaty i konferencję edukacyjną dla Amazonek :

- 17.10.2017r – Panorama Firm zaopatrzenia ortopedycznego „Wszystko dla Amazonek”.
- 18.10.2017r – Konferencję z 3 wykładami z prezentacją multimedialną:
  - „Jak żyć z zaawansowanym rakiem piersi?”.
  - „Choroba nowotworowa jako choroba przewlekła”.
  - „Rehabilitacja w chorobie przewlekłej”.

W konferencji oprócz członkiń białostockiego Klubu uczestniczyły: Amazonki z Bielska Podlaskiego, Hajnówki, Augustowa, Suwałk, Siemiatycz oraz pracownicy Zakładu Rehabilitacji BCO oraz inni zaproszeni goście, m. in. goście ze szpitala z Tanzanii.

Ponadto prawie na każdym zebraniu wygłaszane były prelekcje, pogadanki, wykłady przez zapraszanych prelegentów i firmy medyczne np. na temat zdrowego odżywiania, nowoczesnych metod leczenia stosowanych w raku piersi, rehabilitacji, znaczenia ruchu w zdrowym życiu . Odbywały się pokazy kosmetyczne, wizażu, właściwego doboru protez oraz bielizny ortopedycznej i strojów kąpielowych.

**Koleżanki z Zarządu uczestniczyły w prelekcji, która dotyczyła zasad przechowywania dokumentów klubowych.**

## **Profilaktyka i promocja zdrowia**

W 2017r. 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.

- W lutym pełniłyśmy dyżur w ramach Otwartych Dni Białostockiego Centrum Onkologii z okazji Międzynarodowego Dnia Walki z Rakiem, gdzie udzielałyśmy informacji na temat działalności ruchu Amazonek oraz przekazywałyśmy materiały na temat profilaktyki raka piersi.

- W październiku wspólnie z Białostockim Centrum Onkologii, ze Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem oraz Urzędem Miejskim i 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 odbyły się badania USG piersi i porady lekarzy.

- W okresie sprawozdawczym na spotkaniu z młodzieżą Policealnej Szkoły Nr 1 Ochrony Zdrowia wygłaszano pogadankę z prezentacją multimedialną na temat profilaktyki raka piersi, samobadania piersi. Zapoznawałyśmy z działalnością naszego stowarzyszenia, ideą pomocy wolontariackiej, potrzebnej szczególnie w chorobie nowotworowej.

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, Uniwersytetu w Białymstoku oraz Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu Warmińsko- Mazurskiego?????. W ten sposób pomagamy w przygotowaniu prac dyplomowych przyszłej kadrze 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 2017 r zorganizowano

- w lutym wspólny udział 94 Amazonek w Operze „Zemsta nietoperza”. Dofinansowano bilety w kwocie 3102zł z funduszy własnych Klubu.
- w sierpniu - Pielgrzymkę Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa, w której uczestniczy 80 Amazonek z rodzinami. Z okazji 25-lecia działalności Klubu ufundowano i postawiono krzyż na Górze Krzyży.
- w październiku - wycieczkę do Piekar Śląskich, Pszczyzny, Tarnowskich Gór dla 50 członkiń Klubu.
- w październiku - wyjazd do Częstochowy połączony z kolejną Ogólnopolską Pielgrzymką Amazonek na Jasną Górę, w której uczestniczyło 50 kobiet niepełnosprawnych z terenu miasta Białegostoku i województwa podlaskiego

Zorganizowane zostały uroczyste spotkania integracyjne:

- w grudniu odbyło się spotkanie z okazji Dnia Wolontariusza wraz z prezentacją idei wolontariatu Ochotniczek oraz wręczeniem Srebrnych Łuków nowym Ochotniczkom,
- w grudniu zorganizowano spotkanie opłatkowe dla ponad 130 osób, podczas którego oglądano część artystyczną w wykonaniu uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 5 w Białymstoku, składano życzenia, śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek.

## **Działalność w strukturach zewnętrznych**

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

- 2 członkinie Zarządu uczestniczyły w Walnym Zgromadzeniu Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” połączonym ze szkoleniem liderek w Poznaniu w kwietniu,
- w szkoleniach w Łodzi i w Poznaniu dla Ochotniczek I stopnia uczestniczyły 3 Amazonki

- oraz 2 w Szkoleniu II stopnia w Poznaniu,
- 3 koleżanki uczestniczyły w warsztatach szkoleniowych artystycznych w Sierakowie,
- 2 uczestniczyły w warsztatach szkoleniowych dla liderek w Sierakowie.
- 6 koleżanek uczestniczyło w ogólnopolskiej akcji Fundacji Małych Serc, która zorganizowała warsztaty wykonywania ośmiorniczek dla wcześniaków.

## 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, środków własnych Klubu, z darowizn od osób prawnych, oraz z 1% podatku od osób fizycznych. Działalność odpłatna obejmowała dopłaty uczestniczek do wycieczki do Piekar Śląskich, Pszczyny, Tarnowskich Gór oraz 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.

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 (np. oferta rehabilitacyjna została wzbogacona w 2017 r o masaż limfatyczne).

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.

Osiągnięcie tych celów było możliwe dzięki:

- **aktywnej pracy Ochotniczek – Wolontariuszek**, które kierowały swoją uwagę przede wszystkim na kobiety, które leżały na oddziałach chirurgii i były na początku walki z chorobą nowotworową piersi.
- **prowadzeniu rehabilitacji fizycznej**, dzięki której Amazonki odzyskiwały i utrzymywały sprawność kończyny górnej po stronie operowanej, zapobiegały powikłaniom po operacji, poprawiały sprawność ruchową i wzmacniały kondycję,
- **prowadzeniu rehabilitacji psychicznej** pozwalającej uporać się ze strachem, stresem, załamaniem, depresją. Pozwalającej budować nadzieję na lepsze jutro, powrót do rodziny i społeczeństwa,

- **prowadzeniu działań edukacyjnych i szkoleniowych** 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.
- **wyjazdom i spotkaniom integracyjnym** z osobami, które znalazły się w podobnej sytuacji. Wspólne przebywanie pozwalało czuć się pewniej, łatwiej przełamywać lęki związane z własną chorobą, łatwiej radzić z własnym wycofaniem z życia społecznego.
- **profilaktyce i promocji zdrowia.** Klub poprzez różnego rodzaju akcje, imprezy i działania edukacyjne zaznajamiał społeczność oraz odpowiednie instytucje z problematyką kobiet po leczeniu raka piersi oraz z zasadami profilaktyki. Działamy na rzecz wczesnego wykrywania nowotworów. Przełamujemy lęk przed rakiem.

Ponadto brałyśmy udział w szkoleniach, kursach, konferencjach, spotkaniach jubileuszowych organizowanych przez Federację Stowarzyszeń Amazonki bądź inne zaprzyjaźnione kluby. Współpracowałyśmy z wieloma instytucjami funkcjonującymi na terenie Białegostoku. Wszystkie prace i działania wykonywane były nieodpłatnie przez członków i sympatyków Klubu. Reprezentujemy także interesy Amazonek wobec administracji publicznej. Współpracujemy z mediami. Udzielamy wywiadów w lokalnej prasie, uczestniczymy w audycjach dotyczących profilaktyki w radio i telewizji. Szczególnie duże zainteresowanie naszą działalnością były z okazji Jubileuszu 25- lecia działalności Klubu.

Wnioski do dalszej pracy:

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