

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU ZA 2021R

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 – Alicja Słowicka
Wiceprezes – Jadwiga Bekiesz
Skarbnik – Albina Wandałowicz
Sekretarz – Ewa Arciszewska
Członek Zarządu – Krystyna Łapińska
Członek Zarządu - Teresa Jodełko

Komisja Rewizyjna:

Przewodnicząca – Krystyna Stalbowska
Członek – Lucyna Doraczyńska
Członek – Iwonna Sokołowska

Misja Klubu Amazonki:

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

Celem Klubu jest wszechstronne działanie na rzecz osób z problemem onkologicznym, leczonych z powodu choroby nowotworowej piersi, między innymi poprzez ich aktywizację społeczną, rehabilitację oraz szeroko rozumianą pomoc w procesie powrotu do uczestnictwa w życiu społecznym.

Klub jako organizacja pożytku publicznego działa w sferze zadań publicznych w zakresie na rzecz ochrony i promocji zdrowia oraz osób niepełnosprawnych.

Cele Klubu są realizowane m.in.: poprzez:

- 1) poszukiwanie form i metod pełnej rehabilitacji fizycznej i psychicznej kobiet po leczeniu choroby nowotworowej,
- 2) udzielanie pomocy kobietom po przebytej chorobie, mającej ułatwić powrót do pracy, życia rodzinnego i społecznego,
- 3) reprezentowanie interesów osób dotkniętych niepełnosprawnością wywołaną chorobą nowotworową,

- 4) prowadzenie poradnictwa z udziałem lekarzy, psychologów, fizjoterapeutów i specjalistów z różnych dziedzin,
- 5) wsparcie, poradnictwo i objęcie opieką ze strony kobiet po przebytej chorobie nowotworowej,
- 6) integrację i aktywizację osób niepełnosprawnych, po przebytej chorobie nowotworowej m.in. poprzez:
 - zaangażowanie w przygotowanie wydarzeń, happeningów etc. o charakterze sportowym, kulturowym i inne, inicjowanych przez Klub oraz pozostałe Kluby Amazonek w Polsce,
 - zaangażowanie w przygotowanie oraz czynne uczestnictwo w konferencjach, seminariach, szkoleniach bądź wyjazdach studyjnych inicjowanych przez Klub oraz pozostałe Kluby Amazonek w Polsce,
- 7) udzielanie wsparcia rodzinom kobiet po chorobie nowotworowej,
- 8) edukowanie i rozpowszechnianie wiedzy w zakresie wczesnego wykrywania i profilaktyki choroby nowotworowej,
- 9) promowanie i zachęcanie do kultury fizycznej, turystyki i aktywnego wypoczynku jako form profilaktyki pierwotnej,
- 10) działanie na rzecz integracji europejskiej poprzez rozwijanie kontaktów i współpracy z innymi organizacjami działającymi na rzecz chorych niepełnosprawnych.

Przy realizacji naszych celów współpracujemy m. in. z:

- Białostockim Centrum Onkologii,
- Urzędem Miejskim w Białymstoku – Departamentem Spraw Społecznych (realizacja zadań publicznych),
- Urzędem Marszałkowskim Województwa Podlaskiego,
 - Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- Federacją Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu,
- Federacją Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok.

Wspierają nas finansowo:

- Darczyńcy poprzez 1% podatku w rozliczeniach rocznych;
- PSS SPOŁEM
- Enea Ciepło S. z o.o.
 - Salon Medyczny Pod Lwem, Forever
- 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 zgodnie z celami statutowymi i przyjętym planem pracy, z uwzględnieniem obostrzeń wynikających z pandemii koronawirusa COVID - 19 zrealizował wszystkie zaplanowane na 2021r projekty:

1. „Rehabilitacja poprawą jakości życia kobiety” zadanie finansowane ze środków budżetu Miasta Białystok. Okres realizacji 1.01.2021r – 31.12.2023r (pierwszy rok realizacji). Projekt skierowany jest do 120 mieszkanek Białegostoku ze stopniem niepełnosprawności po chorobie nowotworowej piersi dążących do uzyskanie optymalnej sprawności fizycznej, poprawy jakości życia i funkcjonowania na co dzień. Całkowita wartość 3-letniego projektu – 194 986,00 zł

2. „Amazonka – kobieta sprawna i aktywna” zadanie publiczne współfinansowane ze środków Województwa Podlaskiego. Projekt był skierowany do 65 kobiet - Amazonek z woj. podlaskiego mających problemy natury fizycznej i psychicznej po przebytej chorobie nowotworowej piersi. Okres realizacji: 1.06.2021r – 31.12 2021r. Całkowita wartość projektu - 32934,00ł w tym dofinansowanie Urzędu Marszałkowskiego – 18000,00 zł. Pozostała kwota to: odpłatność uczestników zadania (6045,00zł) i środki własne.

3. „Rehabilitacja szansą na zdrowie i sprawność Amazonki” zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych od PFRON. Okres realizacji 9.08.2021r– 31.12 2021r. Projekt był skierowany do 30 Amazonek – mieszkanek woj. podlaskiego posiadających stopień niepełnosprawności ze szczególnym uwzględnieniem kobiet po podwójnej mastektomii lub posiadających obrzęk limfatyczny po stronie operowanej. Całkowita wartość projektu: 14375,00zł; dofinansowanie ze środków PFRON – 10620,00zł; pozostałe środki: odpłatność uczestników zadania (900zł) i własne.

Realizując cele statutowe Klubu, Zarząd Klubu zorganizował:

1 Rehabilitację fizyczną:

- **Gimnastyka na sali** – zajęcia prowadzono przez cały rok z wyłączeniem wakacji w wynajętej sali w Klubie Meteoryt w Białymstoku w 2 grupach/tydz. po ok. 20 osób. Łącznie przeprowadzono 64 zajęcia – stanowi to 1166 świadczeń. Gimnastyka na sali została sfinansowana z projektu Urzędu Miasta Białystok.
- **Gimnastyka w wodzie** - zajęcia prowadzono na Pływalni Kameralnej BOSIR w Białymstoku w czasie funkcjonowania basenu (bez okresu wakacyjnego i zamknięcia basenu ze względu na pandemię koronawirusa), w dwóch grupach: 1gr – 24 os we wtorek i 2 gr – 12 os. we czwartek z instruktorem i pod opieką ratownika. Łącznie przeprowadzono 68 zajęć, w których zrealizowano łącznie 1198 świadczeń w tym 54 zajęcia (1009 świadczeń) finansowane przez Urząd Miasta, 12 zajęć (165 świadczeń) – finansowane przez Urząd Marszałkowski i 2 zajęcia (24 świadczenia) – środki własne.
- **Marsze terenowe – Nordic Walking** – od 16 maja do 31 sierpnia odbyło się 13 spotkań, w których uczestniczyło łącznie 181 osób (10 – 15 osób w spotkaniu). Te spotkania finansowano ze środków UM oraz Urzędu Marszałkowskiego.
- **Masaże limfatyczne** – łącznie wykonano dla 129 kobiet 388 masaży, które sfinansowane były przez UM w Białymstoku oraz przez Urząd Marszałkowski (60 masaży). Masaże wykonywane były przez wykwalifikowane fizjoterapeutki zatrudnione w Białostockim Centrum Onkologii i Gabinetie FizjoliMF.
- **Przeprowadzono 7 godz. konsultacji** dla 21 osób w trakcie kwalifikacji do zabiegów rehabilitacyjnych i masaży. Osoby te miały problemy zdrowotne i potrzebowały rozmowy w temacie uczestnictwa w zabiegu i jego wpływie na ich zdrowie.

- **Ćwiczenia oddechowo – relaksacyjne w połączeniu z gimnastyką z elementami jogi** – prowadzone były w 2 grupach w Joga Ruch Oddech – Profesjonalna Szkoła Jogi przy ul. Żytniej 16 przez wykwalifikowaną instruktorkę Jogi dla Amazonek z Białegostoku. Łącznie przeprowadzono 14 spotkań. Każde spotkanie składało się z 4 zajęć 1,5 godzinnych - 154 świadczenia.

- **Zajęcia Pilates Core:** w okresie 15.08.2021 r do grudnia 2021r w wynajętej sali w Klubie Meteoryt w Białymstoku odbywały się zajęcia dla średnio 22-24 osób prowadzone przez instruktorkę. Przeprowadzono łącznie 10 spotkań - 236 świadczeń.

- **Indywidualna wizyta terapeutyczna** - indywidualne spotkanie Amazonki z fizjoterapeutką w gabinecie fizjoterapii, które obejmowało:

- badanie fizjoterapeutyczne oceniające powikłania po leczeniu onkologicznym i dostosowanie odpowiednich zabiegów terapeutycznych,
- pracę z blizną w połączeniu z drenażem limfatycznym (30 min),
- indywidualne ćwiczenia pod okiem fizjoterapeutki (30 min).

Z indywidualnych wizyt terapeutycznych skorzystało 30 uczestniczek projektu po 3 wizyty dla każdej. Łącznie odbyło się 90 indywidualnych wizyt.

- **Zajęcia psychoterapeutyczne** - łącznie odbyły się 2 spotkania 2 – godz. połączone z terapią usprawniającą prowadzone przez lekarza o specjalności rehabilitacja onkologiczna. W zajęciach uczestniczyło 45 osób. Tematyka zajęć:

- „Przebudzenie ciała i miejsce ćwiczeń fizycznych w życiu”,
 - „Zdrowy tryb życia w okresie zimowym. Na co zwracać uwagę”.
- Wykłady były przeplatane ćwiczeniami.

Wszystkie działania związane z rehabilitacją fizyczną wpływały pozytywnie na przywrócenie sprawności ruchowej sprzed choroby: ograniczały bądź likwidowały wady postawy (odstająca łopata, przykurcz ręki, obniżenie lub podwyższenie barku po stronie operowanej), zmniejszały lub likwidowały obrzęk limfatyczny kończyny, podnosiły umiejętności związane z funkcjonowaniem własnego organizmu, utrwały dbanie o własne zdrowie fizyczne poprzez aktywność ruchowa i systematyczne wykonywania automasażu ręki po stronie operowanej w domu. W rehabilitacji fizycznej uczestniczyły Amazonki z Białegostoku i woj. podlaskiego.

2 Rehabilitacja psychiczna

- **Cykliczne szkolenia Wolontariuszek – Ochotniczek** – w 2021 roku ze względu na pandemię przeprowadzono jedynie 6 spotkań terapeutycznych – wspierających dla średnio 11 Ochotniczek (66 świadczeń).

Poruszane były m. in. tematy:

- Relacja w dobie pandemii,
- Depresja – znak naszych czasów,
- Asertywność jako forma dbania o siebie,
- Lęk w naszym życiu,
- Komunikacja w sytuacji choroby.

- **Terapia indywidualna – wspierająca** – psycholog klubowa udzieliła wsparcia dla 7 pacjentek w sytuacji nawrotu choroby, po usłyszeniu diagnozy czy też kryzysu rodzinnego w trakcie leczenia onkologicznego, a także poszukiwania zachowań adaptacyjnych po operacji.

- **Terapia grupowa** – 1 godzinne wsparcie grupowe dla 4 pacjentek.

- **Pogadanki psychoedukacyjne** – 3 spotkania dla 75 osób.

- **Wizyty na Oddziałach BCO i szpitala MSW** – łącznie Ochotniczki przeprowadziły 178 rozmów wspierająco – informacyjnych telefonicznie lub bezpośrednio w trakcie rehabilitacji Ochotniczek na Dziennym Oddziale Rehabilitacji BCO przeważnie z pacjentkami Radioterapii. Wszystkie bezpośrednie wizyty w szpitalach były wstrzymane ze względu na pandemię

3 Aktywizacja społeczna

- **Pielgrzymka Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa- 14.08.2020** - uczestniczyło ponad 50 Amazonek z rodzinami.
- **XXIV Ogólnopolska Pielgrzymka Amazonek na Jasną Górę** - odbyła się w dniach 1-2.10.2021r. Pielgrzymka „Do Maryi ze świętym Józefem” połączona była ze zwiedzaniem Warszawy.
- **Spotkanie Zarządu z Ochotniczkami** z okazji Dnia Wolontariusza odbyło się 9 grudnia. Zarząd podziękował Ochotniczkom za całoroczną pracę, za serce, wsparcie i pomoc udzielaną kobietom dotkniętym nowotworem piersi, tak ważną w okolicznościach pandemicznych.
- **Spotkanie opłatkowe** odbyło się 16.12.2021r w restauracji Venessa w Białymstoku. Po słowach wstępu, modlitwie prowadzonej przez księżę podzielono się opłatkiem z najbliższymi (ze względu na reżim sanitarny). Śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek. W spotkaniu uczestniczyło 65 osób.

Z rehabilitacji psychicznej i aktywizacji społecznej skorzystały kobiety - mieszkanki Białegostoku oraz mieszkanki z woj. podlaskiego leczone z powodu raka piersi. Zajęcia pozwalały na psychofizyczną integrację po długim okresie izolacji w domach, wspomagały psychikę i niejednokrotnie uchroniły przed zaczynającą się depresją. Zajęcia z psychologiem przygotowywały Ochotniczki do rozmów z pacjentkami. Dzięki działaniom w ramach rehabilitacji psychicznej oraz aktywizacji społecznej wpływamy pozytywnie na zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej członkiń Klubu. Ponadto zwiększamy samoocenę kobiet, akceptację siebie w rodzinie i społeczeństwie. Poprawiamy ich funkcjonowanie w życiu codziennym.

4 Edukacja i szkolenia

Członkinie Klubu miały okazję wysłuchania kilku wykładów, prelekcji i pogadanek:

A. Wykłady i pogadanki w trakcie zebrań klubowych i spotkań w małych grupach:

Tematyka szkoleń:

- „Mamy nadzieję, że wracamy do równowagi po pandemii COVID -19 – jak o sobie zadbać” – dr Joanna Filipowska,
- „Oddychanie tylko tyle czy aż tyle – ćwiczenia w oddychaniu” – dr Joanna Filipowska,
- „Niezwyczajna rola układu limfatycznego w organizmie” – dr Joanna Filipowska,
- „Jesień idzie nie ma na to rady – co możemy zrobić dla siebie i swojego zdrowia aby przetrwać ten czas” – dr Joanna Filipowska,
- „Stres – wróg czy przyjaciel? - psycholog Monika Ksepko,
- „Depresja – choroba naszych czasów” - psycholog Monika Ksepko.
- Wystąpienie kol. Janiny Rutkowskiej z prelekcją i wspomnieniami związanymi z wywózką jej rodziny na Sybir i powrotem do Ojczyzny.

B. Konferencja edukacyjna: „Rak piersi – zasady postępowania w diagnostyce, leczeniu i rehabilitacji” – 13.10.2021r.

Wykłady z prezentacją multimedialną wygłosili: doc. dr hab. med. Luiza Kończuga – Koda, dr n. med. Bogumiła Czartoryska – Arłukowicz, dr n. med. Leszek Kozłowski, dr n. med. Joanna Filipowska, mgr Agnieszka Rybicka – Budlarek. W konferencji uczestniczyły 92 osoby (członkinie białostockiego Klubu oraz Amazonki z Podlaskiej Unii Amazonek, pracownicy Zakładu Rehabilitacji BCO i inni zaproszeni goście.

C. Szkolenia w ramach projektu: „Amazonka – kobieta sprawna i aktywna”

- Szkolenie Liderek i Wolontariuszek Podlaskiej Unii Amazonek, „Więcej wiemy – lepiej pomagamy innym i sobie” w dniach 06-08.08.2021r w ośrodku Sosnowe Zacisze w Barszczewie (12 uczestniczek),
- Szkolenie Liderek i Wolontariuszek Podlaskiej Unii Amazonek „Więcej wiemy – lepiej pomagamy innym i sobie” w dniach 10 – 12.09.2021r w ośrodku w Kukle (16 uczestniczek).

5 Turnus rehabilitacyjny – odbył się w dniach 31.05 – 14.06. 2021 r w Ośrodku Wypoczynkowym „Jagoda” w Sarbinowie. W wyjeździe uczestniczyły 25 członkiń Klubu. W trakcie trwania turnusu członkinie uczestniczyły w oferowanych atrakcjach turystycznych, kulturalnych i integracyjnych, korzystały z zabiegów. Poprawiały kondycję fizyczną, wzmacniały równowagę psychiczną, umacniały wiarę w odzyskanie zdrowia. Przebywanie w pięknej nadmorskiej okolicy w towarzystwie przyjaznych koleżanek zaowocowało umocnieniem więzi między uczestniczkami. Niektóre kobiety otrzymały z funduszy PFRON-u dofinansowanie do turnusu.

6 Profilaktyka i promocja zdrowia

Klub Amazonki w Białymstoku aktywnie (z uwzględnieniem obowiązującego reżimu sanitarnego) 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.

- 10 października 2021r wspólnie z Białostockim Centrum Onkologii, ze Stowarzyszeniem do Walki z Rakiem oraz Urzędem Miejskim uczestniczyłyśmy w MARSZU ŻYCIA i NADZIEI pod hasłem „Rak to nie wyrok”. W marszu brało udział ok. 80 Amazonek z Klubu Amazonki w Białymstoku, w Bielsku Podlaskim, Hajnówce. Byli przedstawiciele władz miasta. Po marszu przy naszym stoisku rozdawane były ulotki dotyczące badań profilaktycznych i samobadania piersi.
- 11 września 3 koleżanki z Klubu wzięły udział w biegu Onko Run 2021 w Supraślu.
- Udzielałyśmy wywiadów i przekazywałyśmy informacje do regionalnych mediów na temat profilaktyki raka piersi, działalności Klubu Amazonki.

Amazonki z Klubu wielokrotnie uczestniczyły w ankietyzacji dotyczącej zachorowań na raka piersi przeprowadzanej przez studentów różnych uczelni. W ten sposób pomagamy w przygotowaniu prac dyplomowych przyszłej kadrze medycznej w zakresie rehabilitacji i leczenia raka piersi.

Nasze dwie koleżanki Maria i Łucja uszyły z powierzonych materiałów torebki na butelki Redona, które następnie zostały przekazane na Oddział Chirurgii Białostockiego Centrum Onkologii.

Otrzymane torebki od naszych koleżanek Amazonek z Opola zostały przekazane:

- a) do Kliniki Onkologii Dziecięcej DSK w Białymstoku na ręce Siostry Oddziałowej Pani M. Kozak-Zabielskiej
- b) dr Leszkowi Kozłowskiemu – Ordynatorowi BCO w Białymstoku

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

W okresie sprawozdawczym prowadziłyśmy 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 dniach 5 – 8.07.2021 r. cztery członkinie Klubu wzięły czynny udział w XXVII Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek „Dąż do sprawności”.
 - 28.07.2021 r. - odbył się jednodniowy wyjazd do Wigierskiego Parku Narodowego. W programie było między innymi zwiedzanie z przewodnikiem Zespołu Klasztornego Kamedułów z muzeum Jana Pawła II, msza św. w kościele wigierskim, obiad w Eremach rejs statkiem „Dolina Rospudy”. W wycieczce uczestniczyło 45 osób.
- 29.08.2021 r. w Barze na Składnicy w Rybnikach uczestniczyłyśmy w ognisku wsparcia osób walczących z nowotworem, które zorganizowało Stowarzyszenie „Eurydyki”. Trzeba było mieć nakrycie głowy, np. kapelusz. Było ognisko, występ zespołu, konkursy, możliwość zakupu np. bransoletek, toreb.

8 Wolontariat Ochotniczek w 2021r liczył 14 czynnych Ochotniczek. Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu.

Z powodu pandemii koronowirusa w okresie sprawozdawczym nie można było odwiedzać pacjentek na oddziałach szpitali MSW i BCO. Obowiązywał zakaz wchodzenia na oddział. Jednak wiele Ochotniczek w trakcie przebywania na Dziennym Oddziale Rehabilitacji BCO prowadziły rozmowy wspierająco - informacyjne przeważnie z kobietami z radioterapii lub też prowadziły rozmowy telefoniczne tak potrzebne kobietom w początkowej fazie choroby lub przechodzącym kryzys.

Ochotniczki udzielały wsparcia psychicznego, niosły nadzieję na możliwość wyleczenia i dalszego normalnego życia motywując do walki z chorobą. Zwracały uwagę na fakt, iż ciężka choroba nie powinna i nie musi wykluczać kobiet z funkcjonowania w codziennym życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym.

Ochotniczki - wolontariuszki uczestniczyły w miarę możliwości i w obowiązującym reżimie sanitarnym w spotkaniach i szkoleniach z psychologiem klubowym. Wspólnie omawiały i analizowały trudne problemy ze spotkań z pacjentami by doskonalić komunikację z pacjentkami, by wypracować nawyki i postawy adekwatne do konkretnych sytuacji.

W okresie sprawozdawczym: odbyły się 4 zebrania Klubu oraz 12 zebrań Zarządu. Zebrania Klubu odbyły się niezbyt często, ponieważ w okresie pandemii nie wolno było urządzać dużych zgromadzeń. Zebrania Zarządu Klubu organizowane były w zależności od potrzeb i w obowiązującym reżimie. Podczas zebrań Zarządu planowano i omawiano ważne

przedsięwzięcia i zadania związane z działalnością statutową Klubu, analizowano stopień realizacji projektów, ustalano sposoby rozwiązywania problemów przy ich realizacji. Na jednym z zebrań Klubu (25.11.2021r) – Sprawozdawczo – Wyborczym dokonano wyboru nowych władz Klubu w związku z zakończeniem kadencji dotychczasowych władz. Na tym samym zebraniu uchwalono nowy Statut Klubu Amazonki w Białymstoku. Dokonano w nim m.in.: usystematyzowania zapisów, uszczegółowiono sposób podpisywania umów.

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 2021r Klub zrzeszał 178 członkinie.

Na bieżąco uaktualniano zapisy na naszej stronie internetowej (www.amazonki.bialystok.pl) i Fb (Amazonki.Bialystok) oraz umieszczano również najważniejsze informacje z działalności Klubu, terminy spotkań, dyżury. W miarę możliwości uaktualniano informacje na tablicach informacyjnych umieszczonych na korytarzach BCO.

Zebrania Klubu odbywały się nieregularnie w pierwszy czwartek miesiąca o godz. 15.30 w osiedlowym Klubie Meteoryt przy ul. Dobrej 12, a od września w świetlicy BCO przy ul. Ogrodowej.

Zebrania Ochotniczek odbywały się nieregularnie w drugi czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy BCO lub w Klubie Meteoryt.

Od września 2021 r. w godzinach 13.00 – 15.00 w pokoju nr 1 BCO wznowiono dyżury Ochotniczek i Zarządu.

Prezes
Klubu Amazonki w Białymstoku

dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak