

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU ZA 2022R

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.

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 1,5% podatku w rozliczeniach rocznych;
- PSS SPOŁEM
- Enea Ciepło S. z o.o.
- Salon Medyczny pod Lwem
- Roche Polska Sp. z o.o, Forever, Mydlarnia 4 Szpaki, RO KO KO, Chorten
- 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 w roku 2022 realizował n/w projekty:

W okresie sprawozdawczym ważnym wydarzeniem był **Jubileusz XXX - lecia działalności Klubu Amazonki w Białymstoku**. Uroczystości odbyły się 21.09.2022r w sali konferencyjnej Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania przy ul. Ciepłej 40. W uroczystościach uczestniczyło 195 osób (członkiń KA w Białymstoku, Amazonki z Podlaskiej Unii Amazoнок i Federacji Amazoнок, przedstawiciele władz miasta, pracownicy Zakładu Rehabilitacji B CO i inni zaproszeni goście). Jubileuszową galę prowadziła p. **Dorota Sawicka**.

1. **Konferencja edukacyjno - jubileuszowa „Życie z nowotworem piersi” była współfinansowana ze środków otrzymanych od PFRON - ROPS oraz wielu darczyńców,** składała się z następujących części:
 - A. Konferencji jubileuszowej podczas, której podsumowano 30 - letnią działalność Klubu Amazonki. Doceniono pracę Ochotniczek – Wolontariuszek i innych aktywnych Amazoнок zaangażowanych w niesienie pomocy kobietom, które zostały dotknięte problemem nowotworowym. Podziękowano firmom, instytucjom za wsparcie i pomoc.
 - B. Konferencji edukacyjnej „Życie z nowotworem piersi”, w której wybitni specjaliści w dziedzinie onkologii, psychoonkologii mówili o nowoczesnych metodach profilaktyki, diagnostyki i leczeniu nowotworu piersi oraz jak żyć z tą chorobą.
 - C. Przerwy kawowej – podano piękny tort ufundowany przez PSS „ Społem”.
 - D. Części artystycznej, w której wystąpiła kol. Monika Sasinowska (arie operetkowe) oraz panie: Małgorzata Bielicka i Adriana Bielicka-Skowrońska (tańce i pieśni cygańskie).
 - E. Na zakończenie konferencji Zakończenie przygotowany został catering przez restaurację Pieprz i Wanilia.

Konferencja edukacyjno – jubileuszowa odbyła się pod Honorowym Patronatem Marszałka Województwa Podlaskiego, Wojewody Podlaskiego i Prezydenta Miasta Białegostoku oraz pod patronatem medialnym TVP3 i Radia Białystok, Gazety Współczesnej i Kuriera Porannego

Podziękowano wielu dzielnych Ochotniczkom i członkiniom Klubu za zaangażowanie w pracę Stowarzyszenia. Doceniając wieloletnią, trudną i wytrwałą społeczną działalność na rzecz Klubu Amazonki w Białymstoku Zarząd wyróżnił 8 koleżanek. Zarząd przyznał duży Srebrny Łuk Amazonki oraz nagrody szczególnie działającym na rzecz rozwoju Klubu i w Sekcji Ochothiczek 18 koleżankom. Salon medyczny Pod Lwem ufundował nagrody dwunastu czynnym Ochothiczkom. Kapituła Honorowej Odznaki przyznała **Kryształowy Łuk Amazonki Zofii Rutkowskiej** – za długoletnią i bardzo aktywną pracę w Sekcji Ochothiczek jak i na rzecz całego Klubu oraz **Rubinowy Łuk Amazonki Albinie Wandałowicz** – za aktywną działalność w Zarządzie Klubu jako skarbnika, organizatorki wielu wydarzeń i pracy na rzecz całego Klubu.

Odznaczenie ustanowione dla "Przyjaciół Amazonek" **Bursztynowy Łuk Amazonki** otrzymały: Katarzyna Zubrewicz i Magdalena Borkowska – za wieloletnią i aktywną współpracę z Klubem i wspieranie w różnych przedsięwzięciach naszego stowarzyszenia.

Odznakę Honorową Województwa Podlaskiego z rąk Artura Kosickiego -Marszałka Województwa Podlaskiego otrzymała Prezes Klubu Amazonki w Białymstoku - **Ewa Jabłońska-Grzelak**. Doceniono niezwykle zaangażowanie w pracę Klubu, orędownictwo edukacji i promocji zdrowia, profilaktyki raka piersi na forum Białegostoku i woj. podlaskiego, pozyskiwanie funduszy na działalność stowarzyszenia oraz przyczynianie się do rozwoju ruchu Amazonek i wzrostu prestiżu Klubu w województwie podlaskim. Szczególne podziękowania Prezes **Klubu otrzymała również** od Prezydenta Miasta Białegostoku i Marszałka Województwa Podlaskiego.

2. „Rehabilitacja poprawą jakości życia kobiety” zadanie finansowane ze środków budżetu Urzędu Miasta Białystok. Okres realizacji 1.01.2021r – 31.12.2023r (drugi rok realizacji). Projekt skierowany 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.

3. „Wewnętrzna równowaga Amazonek w życiu codziennym” zadanie publiczne współfinansowane ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego. Okres realizacji: **1.06.2022 – 31.12.2022**. Projekt skierowany do 60 kobiet Amazonek z woj. podlaskiego mających problemy m.in.: z narządem ruchu, natury psychicznej związane z przebytą chorobą nowotworową w celu upowszechnienia wiedzy i promocji działań prozdrowotnych.

4. „Amazonko – nie zatrzymuj się – bądź aktywna” zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Okres realizacji: **09.11.2022 – 31.12.2022**. Projekt skierowany do: 30 członkiń Klubu Amazonki w Białymstoku – mieszkanek woj. podlaskiego posiadających stopień niepełnosprawności ze szczególnym uwzględnieniem kobiet po pojedynczej lub podwójnej mastektomii, posiadających obrzęk po stronie operowanej w celu zwiększenia aktywności społecznej i zawodowej.

Zaplanowane działania we wszystkich projektach zostały w pełni zrealizowane, zakładane cele zostały osiągnięte.

Realizując cele statutowe Klubu, Zarząd Klubu zorganizował:

1 Rehabilitacja fizyczna:

- a) **Gimnastyka na sali** – zajęcia prowadzono przez cały rok z wyłączeniem wakacji w wynajętej sali Szkoły Policealnej w Białymstoku w 2 grupach/tydz. po ok. 20 osób.

łącznie przeprowadzono 70 zajęć – stanowi to 1336 świadczeń. Gimnastyka na sali została sfinansowana z projektu Urzędu Miasta Białystok.

- b) **Gimnastyka w wodzie** - zajęcia prowadzono na Pływalni Kameralnej BOSIR w Białymstoku w czasie funkcjonowania basenu (bez okresu wakacyjnego), w dwóch grupach: 1gr – 24 os we wtorek i 2 gr – 12 os. we czwartek z instruktorem i pod opieką ratownika. Łącznie przeprowadzono 103 zajęcia, w których zrealizowano łącznie 1736 świadczeń w tym 70 zajęć (1336 świadczeń) finansowanych przez Urząd Miasta, 15 zajęć (184 świadczenia) – przez Urząd Marszałkowski i 18 zajęć (216 świadczeń) – środki własne.
- c) **Marsze terenowe – Nordic Walking** – od maja do października odbyło się 10 spotkań, w których uczestniczyło łącznie 120 osób. Te spotkania finansowano ze środków UM .
- d) **Masaże limfatyczne** – wykonano:
 - a. dla 104 kobiet po 3 masaże - 312 świadczeń, które sfinansował UM w Białymstoku,
 - b. dla 30 kobiet po 3 kinezyterapię, które sfinansował PFRON - 90 świadczeń ,
 - c. dla 20 kobiet po 3 terapie powięziowe – drenaż limfatyczny, które finansował UMWP - 60 świadczeń.

Masaże wykonywane były przez wykwalifikowane fizjoterapeutki zatrudnione w Białostockim Centrum Onkologii i Gabinetcie Fizjolimf. łącznie wykonano dla 154 Amazonek po 3 masaże – 462 świadczenia

- e) **Przeprowadzono 6 godz. konsultacji** dla 16 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. Wygłoszono 4 pogadanki 1 – godz. dla 212 osób.

Tematyka:

„ Zdrowy tryb życia w okresie zimowym”, „ Profilaktyka sprawności i zdrowia”, „ Jesień idzie – nie ma na to rady”, „ Oddychanie - tylko tyle i aż tyle”- wykład połączony z ćwiczeniami oddechowymi.

- f) **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 15 spotkań. Każde spotkanie składało się z 4 zajęć 1,5 godzinnych – 165 świadczeń..
- g) **Zajęcia Pilates Core:** w okresie październik - grudzień w wynajętej sali Szkoły Policealnej Białymstoku odbywały się zajęcia dla średnio 22-24 osób prowadzone przez instruktorkę. Przeprowadzono łącznie 11 spotkań po 75 minut – 265 świadczeń.

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, 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 spotkania terapeutyczne – wspierające połączone ze szkoleniem Wolontariuszek – Ochotniczek - przeprowadzono 11 spotkań dla średnio 10-15 Ochotniczek/gr (134 świadczenia).

Poruszane były m. in. tematy:

Jak sobie radzić z osobą wycofaną z kontaktu,

- Profilaktyka zdrowia psychicznego,
- Napięcia emocjonalne i wpływ na naszą codzienność”.
- 10 umiejętności zdrowienia”.
- Komunikacja werbalna. Komunikacja niewerbalna,
- Wybaczenie - droga do zdrowia psychicznego,

Terapia indywidualna – wspierająca – psycholog klubowa udzieliła wsparcia dla 16 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 – 2 spotkania 1 godzinne dla 7 pacjentek łącznie oraz dla 2 grup (13 i 14 os) zajęcia psychoterapeutyczne 8 - godz . W ramach spotkania zostały zorganizowane warsztaty humoru. Uczestniczki otrzymały dużą dawkę śmiechu, a to dobre lekarstwo, dobra terapia na różne przeciwności losu.

Pogadanki psychoedukacyjne – 3 spotkania w Klubie dla członkiń - łącznie 185 osób.

Tematyka:

- „ Sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych”
- „ Komunikacja społeczna”
- „ Krytyka i ocena”

Wizyty bezpośrednie na Oddziałach BCO i szpitala MSW były przez cały rok wstrzymane. Ochotniczki przeprowadziły łącznie 155 rozmów wspierająco – informacyjnych telefonicznych (telefon uruchomiony specjalnie do rozmów Ochotniczek z pacjentkami) lub bezpośrednio w trakcie rehabilitacji Ochotniczek na Dziennym Oddziale Rehabilitacji BCO przeważnie z pacjentkami Radioterapii.

3 Aktywizacja społeczna

Pielgrzymka Białostockich Amazonek do Świętej Wody k/Wasilkowa- 14.08.2022 - uczestniczyło ponad 50 Amazonek z rodzinami. Odprawiona została msza święta z okazji XXX - lecia działalności Klubu.

XXV Ogólnopolska Jubileuszowa Pielgrzymka kobiet po chorobie nowotworowej piersi na Jasną Górę - odbyła się w dniach 30.09 -1.10.2022r. W wyjeździe uczestniczyły 44 członkinie Klubu. Motto pielgrzymki „ Matko prosimy Cię o pokój”. Proszono o pokój w całym świecie, za naszą wschodnią granicą, w naszym narodzie, w naszych rodzinach, w naszych sercach i w naszym życiu. W mini koncercie na zakończenie znalazła się piosenka "Europo nie możesz żyć bez Boga". Podczas wyjazdu odwiedziliśmy Sanktuarium Św. Ojca Pio na Świętej Górze Przeprosnej.

Spotkanie Zarządu z Ochotniczkami z okazji Dnia Wolontariusza odbyło się 1 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 15.12.2021r w restauracji Pieprz i Wanilia w Białymstoku. Po słowach wstępu, modlitwie prowadzonej przez księdza podzielono się opłatkiem z najbliższymi

siedzącymi(ze względu na reżim sanitarny). Śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek. W spotkaniu uczestniczyły 92 osoby (w tym 6 zaproszonych gości).

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. Spotkania Ochothiczek z psychologiem przygotowywały do rozmów z pacjentkami. Dzięki działaniom w ramach rehabilitacji psychicznej oraz aktywizacji społecznej wpływamy pozytywnie na zwiększenie aktywności zawodowej i społecznej członkiń Klubu. 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 pogadank:

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

Tematyka szkoleń:

- 3.02.2022r - „ Zdrowy tryb życia w okresie zimowym” – dr Joanna Filipowska,
- 3.02.2022r - „ Higiena jamy ustnej – popełniane błędy” – pogadanka kol. Jadwigi Bekiesz
- 3.02.2022r – wystąpienie p. Moniki Wiśniewskiej (pracownika socjalnego przy BCO) dot. zmian w ZUS -e i orzecznictwie do spraw niepełnosprawnych,
- 7.04.2022 - „ Sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych” - psycholog Iwona Micner
- 5.05.2022r - „ Profilaktyka sprawności i zdrowia” – dr Joanna Filipowska,
- 4.08.2022r - „ Komunikacja społeczna” - psycholog Iwona Micner,
- 6.10.2022r - „ Jesień idzie – nie ma na to rady” – dr Joanna Filipowska,
- „ Oddychanie - tylko tyle i aż tyle”- wykład połączony z ćwiczeniami oddechowymi – dr Joanna Filipowska,
- 3.11.2022r - „Krytyka i ocena” -psycholog Iwona Micner.

Konferencje edukacyjne:

Konferencja edukacyjno – jubileuszowa „ Życie z nowotworem piersi” z okazji Jubileuszu XXX - lecia działalności Klubu Amazonki w Białymstoku.

W części edukacyjnej wykłady z prezentacją multimedialną wygłosili:

- dr n. med. Bogumiła Czartoryska-Arłukowicz - „ Badanie kontrolne po leczeniu raka piersi - na co zwrócić szczególną uwagę”,
- dr n. med. Renata Posmyk - „Poradnictwo genetyczne w dziedzicznym raku piersi”,
- dr n. med. Joanna Filipowska - „Rehabilitacja w trakcie i po chorobie”,
- psycholog Iwona Micner - „Obraz siebie w chorobie.”

Udział w konferencjach naukowych i szkoleniach organizowanych przez inne

stowarzyszenia: 22.10.2022r udział dużej grupy Amazonek w **II Ogólnopolskiej Konferencji „ Chcę być świadoma i wiedzieć więcej”** organizowanej przez BCO dla pacjentek w trakcie i po leczeniu raka piersi.

Szkolenia w ramach projektu: „ Wewnętrzna równowaga Amazonek w życiu codziennym” współfinansowanego ze środków Województwa Podlaskiego.

- **Szkolenie Podlaskiej Unii Amazonek. Warsztaty terapeutyczno – motywujące Tykocin 05 -07.08.2022r.** (16 uczestniczek).Trzydniowe warsztaty prowadziła p. K.Zubrewicz – fizjoterapeutka z B CO. Tematyka warsztatów obejmowała zagadnienia

takie, jak: potrzeby Amzonek w różnych dziedzinach życia, aktywność fizyczna w Klubie, czy sport wpływa na emocje i stres, jak motywować do zdrowego stylu życia inne kobiety. Warsztaty były okazją do wymiany doświadczeń między uczestniczkami. Pogoda sprzyjała spacerom i zwiedzaniu Tykocina.

- **Szkolenie Ochotniczek – podstawowe. Białystok 20 – 21. 08.2022r** (10 uczestniczek). Dwudniowe szkolenie prowadziły: psycholog I. Micner i fizjoterapeutka K.Zubrewicz. Uczestniczkami były Amazonki z Podlaskiej Unii Amzonek, które zadeklarowały chęć pracy w Klubach jako ochotniczki – Wolontariuszki.
- Tematyka szkolenia to m.in.:
 - Warsztaty psychoedukacyjne z elementami superwizji–doskonalenie umiejętności komunikacji z pacjentem w kryzysie choroby nowotworowej,
 - Rehabilitacja onkologiczna w ujęciu wielodyscyplinarnym.Wszystkie uczestniczki otrzymały certyfikaty ukończenia szkolenia.

5. Turnus rehabilitacyjny – odbył się w dniach 31.05 – 14.06. 2022 r w Ośrodku Wypoczynkowym „Jagoda” w Serbinowie.

W wyjeździe uczestniczyło 37 członkiń Klubu. Były to dwa tygodnie ładowania „akumulatorów”. Zabiegi, zwiedzanie okolicy, spacer nad morzem, mile spędzony czas w gronie koleżanek z Klubu. Niektóre kobiety otrzymały z funduszy PFRON-u dofinansowanie do turnusu.

6. Profilaktyka i promocja zdrowia

Klub Amazonki w Białymstoku w 2022 roku 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.

- **7.03.2022r** w spotkaniu w Enea Ciepło w Białymstoku w ramach „Profilaktyki raka piersi „ dr Joanna Filipowska wygłosiła referat pn. „ Aktywność fizyczna i postawa ciała – dlaczego o tym mówimy”.
- **12 marca** wzięłyśmy udział w akcji „ Pomaganie to super wyzwanie” w CH Auchan. Przy stoisku rozdawałyśmy ulotki dotyczące badań profilaktycznych i samobadania piersi. Udzielałyśmy informacji zainteresowanym.
- **11.05.2022r** – spotkanie Ochotniczek ze studentami Uniwersytetu Medycznego – przybliżenie doświadczeń Amzonek jako pacjentek oraz ich oczekowań,
- **24.09.2022r** – kol. **J. Drozdowska, T. Korolczuk, M. Rudnicka, K. Łapińska, Ł. Żukowska uczestniczyły w biegu Onko Run w Supraślu (bieg po zdrowie odbywał się tam po raz czwarty).**
- **23.11.2022r** pogadanka „ Profilaktyka raka piersi „ dla dziewcząt Szkoły TEB na zaproszenie p. pedagoga. Prowadzące spotkanie: prezes Klubu i dwie Ochotniczki.
- **6.12.2022r i 17.12.2022r** spotkanie z młodzieżą w Szkole Policealnej przy ul. Poleskiej w ramach profilaktyki raka piersi. Prowadzące spotkanie: prezes Klubu i dwie Ochotniczki.
- **13.12.2022r** – udział w „ Akcji profilaktycznej - Gwiazdka dla seniora” organizowanej przez Centrum Zawodów Medycznych. Wystąpienie wykładu i praca w grupach.
- Udzielałyśmy wywiadów i przekazywałyśmy informacje do regionalnych mediów na temat profilaktyki raka piersi, działalności Klubu Amazonki. Prestiż Klubu

Amazonki wzrósł po wywiadach i ukazujących się informacjach w TVP3, Radio Białystok, Kurierze Porannym i Gazecie Współczesnej i zaowocował większym zainteresowaniem profilaktyką raka piersi. Odbyło się kilka spotkań z młodzieżą szkół średnich i zaocznych.

Amazonki z Klubu wielokrotnie uczestniczyły w ankietyzacji dotyczącej zachorowań na raka piersi przeprowadzanej przez studentów różnych uczelni medycznych piszących prace dyplomowe.

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.

- **28.04.2022r** - wspólne wyjście do kina na film „Cud w Guadelupe”.
- **Luty 2022r** - spotkanie w OHP w Wasilkowie z uczniami klasy fryzjerskiej,
- **Marzec 2022r** – spotkanie w OHP w Wasilkowie z uczniami klasy krawieckiej, którzy byli nauczycielami szycia poduszek - kokardek.
- **17.05.2022r** uczestnictwo około 10 członkiń Klubu w ognisku na zaproszenie OHP w Wasilkowie,
- **26.06 – 29.06.2022r.** przedstawicielki Klubu wzięły czynny udział w XXVIII Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek „Dąż do sprawności” organizowanej na terenach Poznańskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji Poznań nad jeziorem maltańskim. Asia Drozdowska i Teresa Korolczuk wróciły z medalami.
- **14.07.2022r - wyjazd ekumeniczny – integracyjny do Drohiczyzna.** Jednodniowy wyjazd połączony ze zwiedzaniem pięknych miejsc Drohiczyzna, rejs tramwajem wodnym po Bugu, mszą św. oraz w drodze powrotnej we wsi Saki odwiedzenie klimatycznej cerkwi i monastynu św. Dymitra Sołuńskiego w wystroju z elementami greckimi. Wyjazd organizowany w ramach zadania publicznego „Wewnętrzna równowaga Amazonek w życiu codziennym” współfinansowanego ze środków Województwa Podlaskiego.
- **2.10.2022r** - trzy członkinie Klubu wzięły udział w uroczystościach jubileuszowych z okazji XXX – lecia działalności Podlaskiego Towarzystwa ryngektomowanych,
- **4.11.2022r** - wspólne wyjście do kina na film o ks. J. Kaczkowskim: „Johny”,
- **19.11.2022r** - wspólne wyjście do Muzeum Pamięci Sybiru.

8. Wolontariat Ochotniczek w 2022r liczył 12 czynnych Ochotniczek.

Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznania oraz 8 na naszym szkoleniu. W okresie sprawozdawczym nie można było odwiedzać pacjentek na oddziałach BCO i MSW ze względu na zakaz władz szpitala. Jednak Ochotniczki przeprowadziły 155 rozmów wspierających poprzez telefon specjalnie uruchomiony do tego celu lub też bezpośrednio podczas przebywania na Dziennym Oddziale Rehabilitacji B CO. Rozmowy wspierająco - informacyjne przeważnie z kobietami z radioterapii były bardzo potrzebne kobietom w początkowej fazie choroby lub przechodzącym kryzys.

Ochotniczki udzielały wsparcia psychicznego w przywróceniu równowagi i stabilności życiowej utraconej w wyniku choroby nowotworowej. 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. Dwie nasze Ochotniczki: Zosia Rutkowska i Asia Drozdowska otrzymały medale za swoją pracę i zaangażowanie na Gali Wolontariatu, który odbył się 6.12.2022 roku.

W okresie sprawozdawczym: odbyło się 8 zebrań Klubu Amazonki w Białymstoku oraz 20 zebrań Zarządu. Na początku roku zebrania Zarządu i członkiń Klubu odbyły się w obowiązującym reżimie sanitarnym. 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. Główny nacisk położono na organizację uroczystości jubileuszowych związanych z XXX – leciem działalności Klubu Amazonki w Białymstoku. Ustalono czas i miejsce konferencji. Ustalono Patronat Honorowy i Patronat medialny. Opracowano i upowszechniono informacje o uroczystościach, opracowano i wydrukowano projekty plakatów, zaproszeń, ulotek. Opracowano i wykonano projekt statuetki Klubu. Wykonano wiele innych prac związanych z piękną oprawą obchodów.

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 2022r. Klub zrzeszał 188 członkiń.

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 B CO.

Zebrania Klubu odbywały się regularnie w pierwszy czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy B CO przy ul. Ogrodowej.

Zebrania Ochotniczek odbywały się regularnie w drugi czwartek miesiąca o godz. 15.30 w świetlicy BCO.

Odbywały się też dyżury Ochotniczek i członkiń Zarządu w godzinach 13.00 – 15.00 w siedzibie BCO

Prezes
Klubu Amazonki w Białymstoku

dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak