

**SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI
KLUBU AMAZONKI W BIAŁYMSTOKU
ZA 2023 R**

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) udzielanie wsparcia rodzinom kobiet po chorobie nowotworowej
- 7) integrację i aktywizację osób niepełnosprawnych, po przebytej chorobie nowotworowej poprzez zaangażowanie w przygotowanie wydarzeń o charakterze sportowym, kulturowym, czynne uczestnictwo w konferencjach, wyjazdach studyjnych, szkoleniach inicjowanych przez Klub oraz pozostałe Kluby Amazonek w Polsce,
- 8) edukowanie i rozpowszechnianie wiedzy w zakresie wczesnego wykrywania i profilaktyki 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 (realizacja zadań publicznych),
- Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych,
- Federacją Stowarzyszeń Amazonki w Poznaniu,
- Federacją Organizacji Pozarządowych Miasta Białystok.

W 2023r wspierali nas finansowo:

- Darczyńcy poprzez 1,5% podatku w rozliczeniach rocznych;

Wspierały nas firmy poprzez różnego rodzaju produkty reklamowe:

- PSS SPOŁEM
- Enea Ciepło S. z o. o.
- Salon Pod Lwem, Forever,

Obszary działalności:

- ✓ Rehabilitacja psychiczna i fizyczna
- ✓ Wolontariat Ochotniczek
- ✓ 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 2023 realizował n/w projekty:

1. „Rehabilitacja poprawą jakości życia kobiety” zadanie finansowane ze środków budżetu Miasta Białystok. Okres realizacji 1.01.2021r – 31.12.2023r (trzeci rok realizacji). Projekt skierowany do 120 mieszkanki Białegostoku ze stopniem niepełnosprawności po chorobie nowotworowej piersi dążących do uzyskanie optymalnej sprawności fizycznej, poprawy jakości życia i funkcjonowania na co dzień. Wartość projektu w 2023r – 70000,00zł

2. „Amazonko – bądź aktywna – dbaj o zdrowie” zadanie publiczne współfinansowane ze środków Województwa Podlaskiego. Projekt był skierowany do 60 kobiet – Amazonek z woj. podlaskiego, którego głównym celem było upowszechnianie wiedzy oraz promowanie działań prozdrowotnych. Okres realizacji: 1.05.2023r – 31.12.2023r. Całkowita wartość projektu 32061,00, w tym dofinansowanie Urzędu Marszałkowskiego 15000,00zł. Pozostała kwota to: odpłatność uczestników zadania(10 380,00) i środki własne Klubu (6681zł).

3. „Amazonki wychodzą z cienia” zadanie finansowane ze środków PFRON-u. Okres realizacji 1.06.2023r – 31.12.2023r. Założeniem projektu było: promowanie aktywności społecznej i zawodowej niepełnosprawnych Amazonek oraz podniesienie świadomości społecznej, że „Rak to nie wyrok” i można z tą chorobą żyć i pomagać innym oraz włączać się czynnie w życie zawodowe i społeczne. Całkowita wartość projektu 9290,00zł. Środki otrzymane z PFRON, 9290,00zł.

4. „Amazonko – zdrowie w Twoich rękach” zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych z PFRON. Projekt był skierowany do 30 kobiet – Amazonek z woj. podlaskiego posiadających stopień niepełnosprawności ze szczególnym uwzględnieniem kobiet po podwójnej mastektomii lub po pojedynczej posiadających obrzęk po stronie operowanej. Celem głównym była poprawa jakości życia. Okres realizacji: 1.09.2023r. - 31.12.2023r. Całkowita wartość projektu 18 199,00zł, dofinansowanie ze środków PFRON-u 14 120,00zł, pozostałe środki: odpłatność uczestników zadania(1800,00zł) i środki własne Klubu (2279zł).

5. „Jesteśmy razem – integracja społeczna Amazonek” zadanie finansowane ze środków PFRON - II Edycja. Okres realizacji: 7.12.2023r – 31.12.2023r. Projekt był skierowany do członkiń Klubu Amazonki na terenie woj. podlaskiego leczonych z powodu raka piersi, którego celem była integracja społeczna Amazonek, uświadomienie, że każda Amazonka jest ważna dla Klubu. Zorganizowano spotkanie wigilijne oraz wsparcie rzeczowe w postaci „paczki świątecznej”. Całkowita wartość projektu 9030,00zł, środki otrzymane z PFRON-u 7050,00zł w tym własne środki finansowe 1980,00zł.

6. „Kobiety Amazonki – Kobietom Podlasia” – projekt realizowany z programu Laureat Potęga poMocy wspólnie z Fundacją ENEA. Przeprowadziliśmy cykl warsztatów o zdrowiu i profilaktyce raka piersi w 4 miastach województwa podlaskiego: Bielsk Podlaski, Gródek, Augustów i Białystok. Łącznie we wszystkich warsztatach uczestniczyły 153 osoby. Wszyscy uczestnicy warsztatów otrzymywali ulotki o różnych chorobach nowotworowych, przekazanych nam przez Białostockie Centrum Onkologii, nasze ulotki o Klubie, wydanie „Głos Pacjenta” oraz wydanie dotyczące porad eksperta w przypadku choroby nowotworowej piersi.

Realizując cele statutowe Klubu, Zarząd Klubu zorganizował:

1. Rehabilitację fizyczną:

a) Gimnastyka na sali – zajęcia prowadzono przez cały rok z wyłączeniem wakacji w wynajętej Sali gimnastycznej Szkoły Policealnej w Białymstoku w 2 gr/tydz. po ok. 22 os/gr. Łącznie przeprowadzono 68 zajęć – stanowi to 1484 świadczenia. Gimnastykę na sali została sfinansowana z projektu Urzędu Miasta Białystok.

b) Gimnastyka w wodzie (aqua – aerobik) - zajęcia odbywały się na Pływalni Kameralnej BOSIR w Białymstoku w czasie funkcjonowania basenu (bez okresu wakacyjnego). Ćwiczenia prowadzono w dwóch grupach: 1gr – 24 os we wtorek, 1 gr – 24 os w czwartek (12os finansował U. Miasta a 12 os – Klub i Urząd Marszałkowski) pod nadzorem instruktora i opieką ratownika. Łącznie przeprowadzono 89 zajęć, 1521 świadczeń. Klub włączył się w finansowanie zadania, ponieważ wzrosły opłaty 2023r za zajęcia na basenie oraz sfinansował zajęcia grupy 12 os. w lutym i marcu.

c) **Marsze terenowe – Nordic Walking** – od maja do września odbyło się 10 spotkań, w których uczestniczyło łącznie 139 osób (średnio 14 osób w spotkaniu). Te spotkania finansowano ze środków Urzędu Miasta.

d) **Masaże limfatyczne** – łącznie dla 134 kobiet wykonano 402 masaże, które sfinansował: UM - dla 105 kobiet i UMWP - dla 29 kobiet. Masaże wykonywane były przez wykwalifikowane fizjoterapeutki w Gabinetie Fizjolimf.

e) **Przeprowadzono 8 godz. konsultacji** dla 24 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.

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 16 spotkań. Każde spotkanie składało się z 4 zajęć 1,5 godzinnych - 177 świadczeń. Zajęcia sfinansowane zostały ze środków pozyskanych od Urzędu Miasta.

g) **Zajęcia Pilates Core:** zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowaną instruktorkę w wynajętej sali gimnastycznej Szkoły Policealnej w Białymstoku w okresie od maja do grudnia przeprowadzono 6 zajęć 75 min. sfinansowanych przez U. Marszałkowski (4) i PFRON (2) łącznie uczestniczyło 158 osób.

h) **Kinezyterapia ogólnoustrojowa** – 30 niepełnosprawnych uczestniczek zadania odbyło po 3 spotkania 70 minutowe – łącznie 210 min/os. Po diagnozie fizjoterapeutycznej był przeprowadzany drenaż manualny oraz ćwiczenia indywidualne na macie, masaż pneumatyczny lub masaż aparatem aquavibron. Zrealizowano 90 świadczeń.

Podczas rehabilitacji fizycznej stosowano różnorodne formy działań w celu usprawnienia zakresu ruchomości kończyny górnej po stronie operowanej i ograniczenia bądź likwidacji wad postawy (odstająca łopatką, przykurcz ręki).

W rehabilitacji fizycznej łącznie uczestniczyło ok 140 Amazonek woj. podlaskiego.

2. Rehabilitacja psychiczna.

a) **Cykliczne spotkania terapeutyczne – wspierające połączone ze szkoleniem Wolontariuszek – Ochotniczek** - przeprowadzono 10 spotkań dla średnio po 15 Ochotniczek (150 świadczeń).

Poruszane były m. in. tematy:

- Przygotowanie do powrotu na oddział jako Ochotniczki.
- Trudności w komunikacji z pacjentkami na oddziałach.
- Obniżony nastrój a depresja różnic – omówienie.
- Lęki i obawy o zdrowie.
- Nieprzewidywalność losu.
- Trudny pacjent a trudności komunikacyjne.

b) **Terapia indywidualna – wspierająca** – psycholog klubowa objęła opieką i udzieliła wsparcia dla 10 pacjentek w sytuacji nawrotu choroby, po usłyszeniu diagnozy czy też kryzysu rodzinnego w trakcie leczenia onkologicznego, a także poszukiwania zachowań adaptacyjnych po operacji.

c) **Warsztat psychoterapeutyczny: „Nastrój i emocje oraz wpływ na codzienność”** („Amazonko – zdrowie w Twoich rękach”) – w dwóch spotkaniach uczestniczyło łącznie 21 Amazonek.

d) **Ochotniczki przeprowadziły** łącznie 565 rozmów wspierająco–informacyjnych bezpośrednio na oddziałach BCO w rozmowach z pacjentkami, w trakcie rehabilitacji Ochotniczek na Dziennym Oddziale Rehabilitacji BCO przeważnie z pacjentkami Radioterapii oraz telefonicznych (telefon uruchomiony specjalnie do rozmów Ochotniczek z pacjentkami).

Podczas 11 wizyt podzielono się z pacjentkami opłatkiem i złożono im życzenia Bożonarodzeniowe.

3. Aktywizacja społeczna

- **Pielgrzymka Białostockich Amazonek** do Świętej Wody k/Wasilkowa- 13.08.2023r - uczestniczyło ponad 50 Amazonek z rodzinami. Odprawiona została msza w intencji Amazonek. Potem przemaszerowano do klubowego krzyża na wzgórzu.

- **XX VI Ogólnopolska Pielgrzymka kobiet po chorobie nowotworowej piersi na Jasną Górę**- odbyła się w dniach 6-7.10.2023r. W wyjeździe uczestniczyło 36 Amazonek - członkiń Klubu . Motto pielgrzymki „Jesteśmy tu dla Ciebie Maryjo”. Po mszy świętej w auli Kordeckiego odbyła się konferencja „ Tak – Dla Zdrowia Rodziny”. W Częstochowie w Parku Staszica odwiedziliśmy wystawę muzealną „Karuzela z Madonnami”. Przed przyjazdem na Jasną Górę zatrzymaliśmy się w Katowicach gdzie zwiedzaliśmy zabytkowe osiedle robotnicze Nikiszowiec z kościołem Św. Anny, Archikatedrę Chrystusa Króla, rynek w Katowicach, byliśmy przed gmachem Sejmu Śląskiego. Klub Amazonki dofinansował po 100 zł do wyjazdu dla każdej uczestniczki -Amazonki.

- **„Amazonki wychodzą z cienia”** - wystawa plenerowa na Placu Jana Pawła II w Białymstoku w dniach 19.10. - 22.11.2023r, w ramach zadania publicznego sfinansowanego ze środków PFRON-u. Pokazała mieszkańcom Białegostoku i Podlasia uśmiechnięte Amazonki, które są aktywne społecznie i zawodowo. Przy realizacji zdjęć wzięły udział 33 członkinie Klubu, a otwarciu wystawy towarzyszyła TVP Białystok. Dodatkowo uruchomiony został pojemnik , z którego oglądający wystawę mogli brać ulotki promujące działalność Klubu Amazonki. Szacujemy, że wystawę obejrzało 3000 osób. Zdjęcia do wystawy były wykonane przez Tomasza Wiśniewskiego. 22 listopada wystawa „Amazonki wychodzą z cienia” została umieszczona w BCO (budynek H) przy ul. Ogrodowej 12.

- **Spotkanie Zarządu z Ochotniczkami** z okazji Dnia Wolontariusza odbyło się 8 grudnia. Zarząd podziękował Ochotniczkom za całoroczną pracę, za serce, wsparcie i pomoc udzielaną kobietom dotkniętym nowotworem piersi. Ochotniczki otrzymały upominki ufundowane przez Sklep Medyczny Pod Lwem oraz Forever.

- **Spotkanie opłatkowe** odbyło się 14.12.2022r w restauracji Pieprz i Wanilia w Białymstoku. Po słowach wstępu, modlitwie prowadzonej przez księżę podzielono się opłatkiem. Śpiewano kolędy i spożyto wspólny posiłek. W spotkaniu uczestniczyło 90 osób (Amazonki z Klubu oraz zaproszeni goście). Klub sfinansował koszty zaproszonych gości oraz dopłacił do każdej uczestniczki po 30zł.

20 Amazonek w podeszłym wieku lub borykające się z nawrotem choroby otrzymały życzenia świąteczne od Klubu oraz wsparcie rzeczowe w postaci „paczki świątecznej”. To był bardzo dobry pomysł. Na twarzach obdarowanych widać było uśmiech i radość ze spotkania.

Z rehabilitacji psychicznej i aktywizacji społecznej skorzystały członkinie Klubu - 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 w przywróceniu równowagi i stabilności życiowej i niejednokrotnie uchroniły przed zaczynającą się depresją, załamaniem psychicznym. 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. Zwiększamy samoocenę kobiet, akceptację siebie w rodzinie i społeczeństwie. Poprawiamy ich jakość życia.

4. Edukacja i szkolenia

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

Wykłady i pogadanki w trakcie zebrań klubowych:

Tematyka szkoleń:

- 12.01.2023r – „Zakręcony jak Obalek”- film dokumentalny zaprezentowany przez dziennikarza Tomasza Wiśniewskiego.
- 2.02.2023r – „Myśli różne o zdrowiu i chorobie oraz o zdrowiu po chorobie” – dr Joanna Filipowska.
- 9.03.2023r – „Jak wykonać makijaż i ukryć różne niedoskonałości” – Iwona Nowicka – kosmetolog i wizażystka.
- 20.04.2023r – „Dolegliwości bólowe kręgosłupa” – dr Joanna Filipowska.
- 1.06.2023r – „Profilaktyka słuchu” – Centrum Słuchu Audika – wykład połączony z indywidualnym badaniem słuchu.
- 7.09.2023r – „Amazonki o czym warto pamiętać” – dr Joanna Filipowska.
- 5.10.2023r – „Duchowość – Wiara” – psycholog Iwona Micner.
- 9.11.2023r – „Duchowość i pomoc zespołów duszpasterskich pacjentom w onkologii i hematologii” – psycholog Iwona Micner.

Udział w konferencjach naukowych i szkoleniach organizowanych przez inne stowarzyszenia:

- 7.10.2023r duża grupa Amazonek wzięła udział w **III Ogólnopolskiej Konferencji dla Kobiet w trakcie i po leczeniu raka piersi „Chcę być świadoma i wiedzieć więcej”**, organizowanej przez Brest Cancer Unit - Białostockie Centrum Onkologii. Olbrzymia dawka wiedzy przekazanej w bardzo przystępny sposób. Zaprezentowane przez p. Horosz metamorfozy na dwóch Paniach wzbudziły wiele radości i pokazały jak ubiór zmienia i czasami dobrze "zaszaleć kolorami i ubiorem".

Szkolenia:

1.Szkolenie Podlaskiej Unii Amazonek – „Kreatywna Amazonka” - Lewkowo Stare (Raj pod Jabłonią) 01 – 03.09.2023r.(18 uczestniczek) - w ramach projektu: „Amazonko – bądź aktywna – dbaj o zdrowie”. Trzydniowe szkolenie było prowadzone przez trenera szkoleniowego oraz terapeutkę zajęciową. Tematyka:

- Zrozumienie własnych motywacji i celów: wyznaczanie celów, wpływ wewnętrznych wartości na motywację do działania, poznanie siebie-mocne i słabe strony, odbudowa motywacji w zaangażowanie społeczne;
- Asertywność jako element niezbędny w działaniach społecznych: obszary asertywności, radzenie sobie z krytyką i pochwałą;
- Rola emocji(dobrych i złych) jakich doświadczamy i jak radzić z emocjami;
- Metody radzenia ze stresem.

Szkolenie było połączone z pracą grupową, dyskusją uczestniczek m. in. na temat różnych wspólnych działań. Wypracowane zostały kierunki działań w Klubie i w Podlaskiej Unii Amazonek. Były techniki relaksacyjne, gimnastyka poranna, spacer po Lewkowie Starym.

2.Szkolenie podstawowe Ochotniczek - w dniach **18.11.2023 – 25.11.2023** pięć naszych koleżanek z Klubu odbyło szkolenie podstawowe Ochotniczek. Bardzo cieszymy się, że są chętne osoby do pracy w Sekcji Ochotniczek.

5. Turnus rehabilitacyjny

Odbył się w dniach 14 – 28.06.2023 r w Ośrodku Wypoczynkowym „Jagoda” w Sarbinowie. W wyjeździe uczestniczyły 33 członkinie Klubu .. Był to mile spędzony czas w gronie koleżanek z

Klubu połączony z zabiegami, spacerami nad morzem, odpoczynkiem. Zorganizowano atrakcyjne wycieczki: do Kołobrzegu – rejs statkiem, pobyt w Chłopach, podróż ciuchcią do Mielna. Była też magiczna Noc Świętojańska – Noc Kupały w Sarbinowie. Niektóre kobiety otrzymały dofinansowanie do turnusu z funduszy PFRON-u.

6. Profilaktyka i promocja zdrowia

Klub Amazonki w Białymstoku w 2023r. 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.

- „**Kobiety Amazonki – Kobietom Podlasia**” - Warsztaty o zdrowiu i profilaktyce raka piersi, które odbyły się w ramach projektu „Potęga Pomocy” wspólnie z Fundacją ENEA.
- Udział w akcji „**Pomagam bo lubię**” :

- **4.03.2023r.** - CH Auchan, ul. Hetmańska;

- **18.03.2023r.** - CH Auchan, ul. Produkcyjna.

Były przygotowane stoiska z ulotkami naszego Klubu a Amazonki propagowały profilaktykę raka piersi.

- **10.03.2023r** pogadanka „Profilaktyka raka piersi” w ENEA Ciepło w Białymstoku.
- **26.05.2023r** Ogólnopolska akcja edukacyjna „**Badamy nie tylko Mamy**” – Honorowy Patronat objęła Małżonka Prezydenta RP Agata Kornhauser Duda. Stoisko wystawiennicze mieliśmy w centrum miasta na Rynku Kościuszki.
- **26.05.2023r** w NFZ członkinie Klubu promowały profilaktykę raka piersi.
- **9-10.09.2023r** uczestnictwo w projekcie „**Zdrowe Życie**”. **Mobilna Strefa Zdrowia - Supraśl**. Było stoisko Amazonek w namiocie NFZ– udział brały koleżanki: K. Łapińska, A. Wilczewska, L. Toczyłowska, L. Doraczyńska, K. Bućko, M. Piekutowska
- **16.09.2023r** - **Onko Run – Lecę na 5-lecie!** - biegowa impreza prozdrowotna w Supraślu. Uczestniczyły kol. J. Drozdowska, T. Korolczuk, L. Doraczyńska, M. Rudnicka.
- **5.10.2023r** pogadanka „Profilaktyka raka piersi” w Wojewódzkim Ośrodku Medycyny Pracy w Białymstoku – wykłady przedstawiły: dr J. Filipowska i psycholog I. Micner.
- **14.10.2023r** – Międzynarodowy Dzień Kobiet Wiejskich – II edycja konferencji „Gmina jest Kobietą” połączona z warsztatami zielarskimi w Wasilkowie. Prezes Klubu wygłosiła prelekcję „Profilaktyka raka piersi”. Koleżanki K. Bućko i M. Piekutowska rozdawały ulotki zachęcając do badań profilaktycznych.
- **6.12.2023r** – **II Edycja Akcji Gwiazdka Dla Seniora** organizowana przez Centrum Zawodów Medycznych w Białymstoku– szereg ciekawych wykładów i warsztatów o tematyce prozdrowotnej i wspólne kolędowanie, w których uczestniczyła duża grupa Amazonek.

Udziałaliśmy też wywiadów i przekazywałyśmy informacje do regionalnych mediów na temat profilaktyki raka piersi, działalności Klubu Amazonki. Przykładem może być:

- Trzeci Sektor – audycja Renaty Reda w Radio Białystok – przybliżona została działalność Klubu w celu pozyskania 1,5% podatku przez Zarząd Klubu Amazonki;
- Gościem Dnia w TVP Białystok była Prezes Klubu dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak.

Po licznych działaniach na rzecz profilaktyki raka piersi, po wywiadach i ukazujących się informacjach w TVP3, Radio Białystok, Kurierze Porannym, Gazecie Współczesnej wzrósł prestiż Klubu Amazonki i zaowocował większym zainteresowaniem i naszą działalnością.

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 prowadziliśmy 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.

- **27.01.2023r** – wspólne wyjście do kina na film „Ania” – dofinansowanie Klubu w kwocie 10,00 zł/os.
- **25.02.2023r** – w ramach Międzynarodowego Dnia Walki z Rakiem i Światowego Dnia Chorego – udział w wysłuchaniu symfonicznego koncertu Zespołu Szkół Muzycznych przy ul. Podleśnej – współorganizator BCO (dostałyśmy zaproszenia z BCO).
- **18.04.2023r** – uczestnictwo grupy Amazonek w Koncercie Dyplomantów Zespołu Szkół Muzycznych w Białymstoku ul. Podleśna.
- **28.04.2023r** – zwiedzanie Planetarium wraz z Obserwatorium Astronomicznym Uniwersytetu w Białymstoku oraz Centrum Przyrodniczego im. prof. Andrzeja Myrchy. W kameralnej sali z półsferycznym ekranem odbyła się projekcja filmu „Na skrzydłach marzeń”. Podziwialiśmy zbiory meteorytów i tektytów, które nasza kol. Irena Data wraz z małżonkiem przekazała Uniwersytetowi w Białymstoku. Koszt uczestnictwa pokrył Klub.
- **3.07.2023r** – finał uroczystego otwarcia „Wiaty przyjaźni” powstałej na polsko - litewskiej wymianie młodzieży w Ośrodku Szkolenia i Wychowania OHP w Wasilkowie.
- **19.07.2023r** – wyjazd integracyjno – krajoznawczy „Poznajemy Podlasie”. Zwiedzanie Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie, Ośrodka Edukacji Przyrodniczej „Młynarzówka” w Narwiańskim Parku Narodowym. Było ognisko z pieczeniem kiełbasek. W drodze powrotnej w Suraziu odwiedzenie Prywatnego Muzeum Kapliczek. Wyjazd organizowany w ramach zadania publicznego „Amazonko – bądź aktywna – dbaj o zdrowie” współfinansowanego ze środków Województwa Podlaskiego. W wyjeździe uczestniczyło 48 Amazonek (więcej niż planowano o 3 osoby – wartość dodana naszego zadania). Klub sfinansował część kosztów.
- **20.09.2023r** – Ewa Jabłońska-Grzelak i Teresa Korolczuk były uczestniczkami Gali Finałowej „Nagradzamy NGO” w Operze i Filharmonii Podlaskiej. W drugiej części spotkania odbył się koncert Sylwii Grzeszczak.
- **24.11.2023r** – wspólne wyjście do kina na film „Dźwięk wolności”. Klub dofinansował po 10,00 zł n/Amazonkom.
- **1.12.2023r** – wspólne wyjście do kina na film „Figurant”. Dofinansowanie członkiniom Klubu po 10,00 zł.
- **8.12.2023r** – spotkanie sieciujące dla seniorów „Odkryj potencjał w Choroszczy”. Wysłuchano pogadanki, relacji z działań NGO w Choroszczy oraz obejrzano występy artystyczne. Spotkanie organizowane przez Miejsko – Gminne Centrum Kultury i Sportu.

8. Wolontariat Ochotniczek Wielkie znaczenie w działalności Klubu odgrywa sekcja Wolontariuszek – Ochotniczek, która liczyła 22 członkiń w tym 12 czynnych Ochotniczek. Wszystkie Ochotniczki są przeszkolone na centralnych szkoleniach prowadzonych przez ekspertów Federacji Stowarzyszeń „Amazonki” w Poznaniu oraz na naszych szkoleniach.

Po długiej przerwie spowodowanej zakazem wchodzenia na oddział z powodu pandemii koronawirusa, Ochotniczki zaczęły odwiedzać pacjentki na oddziale szpitala BCO. W trakcie przebywania na Dziennym Oddziale Rehabilitacji BCO, Ochotniczki prowadziły rozmowy

wspierająco – informacyjne, przeważnie z kobietami z radioterapii. Kobietom w początkowej fazie choroby lub przechodzącym kryzys udzielano też wsparcia podczas rozmów telefonicznych. Ochotniczki swoją osobą niosły nadzieję na możliwość wyleczenia i dalszego normalnego życia. Zwracały uwagę na fakt, iż ciężka choroba nie powinna i nie musi wykluczać kobiet z funkcjonowania w codziennym życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym. Motywowały do walki z chorobą. Informowały o działalności Klubu.

Ochotniczki - wolontariuszki uczestniczyły w miarę możliwości 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.

Na zebraniu Klubu we wrześniu oficjalnie podziękowano kol. Łucji Żukowskiej za bardzo dobre prowadzenie sekcji Ochotniczek, która zrezygnowała z funkcji przewodniczącej z przyczyn osobistych, i powierzono przewodnictwo kol. Krysi Bućko – wieloletniej Wolontariuszce życząc owocnej współpracy z koleżankami Ochotniczkami.

7.12.2023r na Gali Wolontariatu 2023, trzy nasze Ochotniczki: Krystyna Bućko, Alina Pawłuszewicz i Anna Skowrońska otrzymały medale i dyplomy za pracę na rzecz społeczności „Wolontariusz na medal”.

Na jednym z zebrań – 7.09.2023 – podziękowano dr n. med Joannie Filipowskiej za wiele lat pięknej współpracy, za dobre serce, życzliwość, nieodzowną pomoc. Prezes Klubu w imieniu wszystkich członkiń życzyła p. doktor Filipowskiej sukcesów w nowej pracy.

W okresie sprawozdawczym: odbyło się 9 zebrań Klubu oraz 24 zebrania Zarządu. 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.

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 2023r. Klub zrzeszał 176 członkiń.

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

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

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

Dyżury Ochotniczek i członkiń Zarządu odbywały się w godzinach 13.00 – 15.00 w siedzibie Klubu w BCO.

**Prezes
Klubu Amazonki w Białymstoku**

dr inż. Ewa Jabłońska-Grzelak