

Sprawozdanie merytoryczne za 2011 rok

„FENIKS” Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek

Stowarzyszenie nasze zostało wpisane do KRS 27.10.2010 r. Powstało w celu wszechstronnego działania na rzecz osób przed, w trakcie i po leczeniu raka piersi oraz ich rodzin i bliskich. Aktywnie uczestniczymy w edukacji prozdrowotnej w ramach profilaktyki onkologicznej. Najważniejszym dla nas jest wzajemne wspieranie siebie. Przychodzą do nas osoby, o których można powiedzieć, że są po przejściach zdrowotnych, którzy potrzebują pomocy.

Poniedziałkowe spotkania

Na poniedziałkowych spotkaniach w Sali Konferencyjnej Rejonowej Przychodni Zdrowia przy ul. Poborzańskiej 6 rozmawiamy o naszych sprawach, dzielimy się nie tylko problemami, ale też radościami, wymieniamy doświadczenia, planujemy wspólne działania. Zawiązały się sympatie, przyjaźnie. Znajdujemy w naszym gronie przede wszystkim zrozumienie. Na pewno wspieramy się. Jesteśmy razem. Przez pewien czas w spotkaniach uczestniczył psychoonkolog, co dobrze wpływało i porządkowało nasze odczucia psychiczne.

Wolny czas

Spędzałyśmy i spędzamy razem wolny czas. Oglądałyśmy wspólnie pokazy fontann, byłyśmy w mediatece, w Centrum Kopernika. Zobaczyłyśmy nie tylko z zewnątrz Stadion Narodowy. Poznawałyśmy historię i dzień dzisiejszy różnych zakątków Warszawy, uczestnicząc w spacerach po stolicy organizowane przez Fundację HEREDITAS Miłośników Warszawy i Mazowsza.

Obejrzałyśmy razem kilka spektakli teatralnych. Podziwiałyśmy wspaniałe kreacje aktorskie;

- Doroty Stalińskiej w jej wspaniałym monodramie „Zgaga”.
- Mariana Opanii w jego recitalu
- w sztuce „Iwanow” w Teatrze Narodowym
- w Teatrze RAMPA w spektaklach „ Shirley Valentine” i „Wdowy”
- w niezapomnianym „Klimakterium i już” w teatrze CAPILTOL
- w intrygującym spektaklu „Malabo” w Teatrze na Woli
- w sztuce „Za rok o tej samej porze” w teatrze KAMIENICA

W kwietniu uczestniczyłyśmy w koncercie Teatrze Wielkim

Na długo pozostało w naszej pamięci to, co zaprezentował leningradzki balet męski w Sali Kongresowej.

Wysłuchaliśmy kilku koncertów m. in. Symfonii Varsovii w jej siedzibie na Grochowie.

W grudniu obejrzałyśmy wspaniały, oparty na fabule powieści „Nędznicy” musicalu „Les Miserables” w tetrze muzycznym ROMA.

W listopadzie podziwialiśmy ostatni wyreżyserowany przez Jerzego Hofmana film „Bitwa Warszawska 1920 roku”.

Akcje

W marcu uczestniczyłyśmy w obchodach Dnia Kobiet w Teatrze Rampa zorganizowanych przez Urząd Dzielnicy Warszawa-Targówek nie tylko jako widzowie, ale także jako współorganizatorzy.

Uczestniczyłyśmy w festynach organizowanych w dzielnicy Targówek;

- 07 kwietnia w obchodach Światowego Dnia Zdrowia

- 31 maja w obchodach Światowego Dnia bez Tytoniu

- 04 czerwca w Igrzyskach Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej na terenie stadionu POLONEZ

- 17 października w obchodach Międzynarodowego Dnia Rzucania Palenia.

W czasie tych imprez w ramach profilaktyki raka piersi propagowałyśmy samobanie piersi, pokazywałyśmy na fantomie jak dobrze je przeprowadzałyśmy, rozdawałyśmy ulotki.

Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek

Październik to miesiąc walki z rakiem piersi. Z tej okazji wzięłyśmy udział w organizowanym corocznie Marszu Różowej Wstążki w Warszawie.

We wrześniu wzięłyśmy udział w obchodach XX – lecia Poznańskich Amazonek.

W listopadzie świętowałyśmy XV-lecie działalności koleżanek z dzielnicy Warszawa-Ochota.

Uczestniczyłyśmy też w konferencji Mazowieckiej Unii Amazonek poświęconej genetycznym aspektom chorób nowotworowych. Poza ciekawymi wykładami duże wrażenie zrobił na nas, głównie ze względów emocjonalnych, spektakl, który został zaprezentowany na końcu spotkania. Był on przygotowany przez amatorski zespół teatralny. Opowiadał o kobiecie, u której wykryto guzek w piersi, przeżyciach jej i jej bliskich, reakcji na ten fakt jej otoczenia.

Szkolenia

W szkoleniu liderek w czerwcu w Ciechocinku uczestniczyła 1 osoba, a we wrześniu w Wągrowcu też 1 osoba.

W Ciechocinku w lipcowych warsztatach przeznaczonych dla osób z nawrotem choroby wzięła udział 1 nasza koleżanka.

Jedna koleżanka w sierpniu w Białymstoku przeszła kurs I stopnia dla ochotniczek.

W organizowanych przez Fundację Psychoonkologów „Ogród Nadziei” w lipcu w Brzozówce warsztatach dla osób z chorobą nowotworową uczestniczyły 3 osoby.

Również 3 osoby wzięły udział w zorganizowanych w grudniu przez MCPS w ramach programu Kapitał Ludzki warsztatach „Nowoczesne metody pracy z osobami niepełnosprawnymi”.

Wykłady o tematyce prozdrowotnej

Zorganizowałyśmy kilka wykładów o tematyce prozdrowotnej skierowanych do wszystkich, dla których stan ich zdrowia ma znaczenie. Prowadzący je specjaliści różnych dziedzin poszerzali naszą wiedzę o tym, co się w naszym organizmie dzieje, co powinno zaniepokoić, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, jak możemy sami sobie pomóc. Te comiesięczne spotkania były realizowane przez nas w ramach współpracy z Biblioteką Publiczną naszej dzielnicy odbywały się one w czytelni przy ul. Wincentego 85.

Odbyły się następujące wykłady:

- 13.05.2011 r. – „ Medycyna niekonwencjonalna(chińska)”; prowadzący dr n.med. Wiktor Chmielarczyk
- 28.06.2011 r. – „Zdrowe odżywianie gwarancją długiego życia”; prowadząca mgr inż. Katarzyna Majchrzak dietetyk
- 26.09.2011 r. – „Kiedy do psychologa”; prowadząca mgr Danuta Jankowska
- 26.10.2011 r. – „Joga dla zdrowia”; prowadząca mgr Marta Kostrzewska instruktorka jogi
- 12.12.2011 r. – cykl dwóch wykładów pod wspólnym tytułem: „Jedz dla zdrowia”; prowadzące mgr Joanna Bylinka psychodietetyk i Monika Gibniewska - dietetyk

Dbamy o zdrowie

Dbaliśmy o nasze zdrowie poprzez różne formy aktywności fizycznej. Dzięki pomocy lokalowej ZSZLO Bródno raz w tygodniu tańczyłyśmy w ramach choreoterapii. Dzięki pomocy finansowej i lokalowej Wydziału Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa-Targówek, ćwiczyłyśmy jogę przystosowaną do potrzeb oraz możliwości osób po operacji raka piersi.

Trzy osoby zostały zakwalifikowane do programu aktywizacji osób niepełnosprawnych w ramach unijnego programu Kapitał Ludzki. Zajęcia w jego ramach odbywały się od 23 sierpnia do listopada 2011 r., a miały za cel rozwijanie różne umiejętności fizycznych i psychicznych.

Media

Artykuły o Stowarzyszeniu oraz o problematyce nowotworu piersi autorstwa pań z FENIKSA były zamieszczone w piśmie „Kwartalnik Pacjenta” oraz w „Biuletynie” Dzielnicy Warszawa -Targówek.

Dzięki środkom z dotacji przyznanej przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej wydałyśmy dwa numery kwartalnika „FENIKS dla Ciebie”. Było to pismo osób niepełnosprawnych dla wszystkich, nie tylko dla osób niepełnosprawnych. Pismo, w którym osoby te pisały o sobie, nie o swojej chorobie. Pisały o tym, co lubią, co ich interesuje, o ciekawych miejscach, które odwiedziły, o tym, co chciałyby zaproponować innym. Kwartalnik spotkał się z ciepłym przyjęciem czytelników.

Wydanie pierwszego numeru naszego kwartalnika uczciłyśmy zorganizowaniem 28września jego inauguracji, w której uczestniczyło wielu zaproszonych gości.

Wyjazdy

Dzięki pozyskanym środkom zorganizowałyśmy dwa wyjazdy.

W pierwszym tygodniu września grupa członkiń naszego Stowarzyszenia wyjechała do Sieli. Celem wyjazdu była integracja i aktywizacja Pań w wieku 50+. Czas w tej małej, położonej w lesie, nad malowniczym jeziorem, miejscowości turystycznej upłynął na wspólnych spacerach, pływaniu na rowerach wodnych, ćwiczeniach jogi oraz szeroko pojętej choreoterapii. Podczas zajęć ruchowych, czy to na sali, czy w plenerze, nad naszym bezpieczeństwem czuwały doświadczone instruktorki Marta i Kasia, fachowe, ciepłe, pełne szalonych pomysłów, które dbały, aby ćwiczenia były dostosowane do naszych możliwości. Zabawa przy ognisku miała magiczny charakter. Pod rozgwieżdżonym niebem wspólnie śpiewałyśmy, tańczyłyśmy, piekłyśmy jabłka i tradycyjne kiełbaski, odczytnałyśmy gustą, czarowałyśmy; prawie prawdziwy sabat. Tak zrelaksowane dawno nie byłyśmy.

W pierwszych dniach października byłyśmy na wspaniałej, dofinansowanej przez Mazowieckie Centrum Pomocy Społecznej wycieczce zatytułowanej: „Uroki ziemi białostockiej”. Pogoda dopisała. Wrażen co nie miara. Zaczęłyśmy od malowniczego Biebrzańskiego Parku Krajobrazowego. Słynie on z bagien, roślin i zwierząt charakterystycznych dla tych terenów oraz gniazdujących tam ptaków. Są w nim również piaszczyste wydmy. Oprowadzał nas po nim miłośnik przyrody, a przede wszystkim okolic Biebrzy. Opowieści ilustrował nagraniami odgłosów ptaków, zwierząt. Poszczególnych mieszkańców w tamtejszych terenów mogłyśmy oglądać w zbliżeniu przez lornetkę lub lunetę. Zachwycił nas Supraśl, a szczególnie muzeum ikon ze względu nie tylko wspaniałe eksponaty, ale również niepowtarzalną atmosferę podczas zwiedzania; ułożenie tematyczne, aranżacja poszczególnych sal, oświetlenie, muzyka, towarzyszący zwiedzaniu prawie cały czas śpiew gregoriański, i przewodniczka jak dobry duch; cudowny głos, wspaniała, śpiewna narracja, piękna, płynna polszczyzna. Odwiedziliśmy również unikatowy Tykocin, Choroszcz, Białystok, Kruszyniany, Wasilków z sanktuarium Święta Woda, rodzinną wieś księdza Jerzego Popiełuszki Okopy. Spotkałyśmy wielu pozytywnie zakręconych, wspaniałych ludzi. To głównie oni sprawili, że ten wyjazd długo pozostanie w pamięci.

Pozyskiwanie środków na działalność

Przez cały czas prowadziłyśmy starania o pozyskanie środków na naszą działalność. Niekiedy odnosiłyśmy sukcesy; udawało się zapewnić realizację niektórych zadań. W dużej części przypadków nasze starania kończyły się niepowodzeniem. Było to spowodowane krótkim okresem naszego istnienia i wynikającego z tego braku zaufania do nas. Dlatego szczególnie jesteśmy wdzięczne tym, którzy nam zaufali. Dzięki nim mogłyśmy zrealizować to, co zrealizowałyśmy.

W 2011 r. otrzymałyśmy 4 **dotacje**. Jedną z Wydziału Polityki Społecznej Wojewody Mazowieckiego kwotę 6.000,00 PLN na realizację zadania ; „Integracja i aktywizacja osób starszych”. Z Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej – trzy:

- na wydanie kwartalnika kwotę 16.500,00PLN
- na program: „Uroki ziemi białostockiej” kwotę 14.070,00 PLN

- na program: „Niepełnosprawny w teatrze” kwotę 4.155,00 PLN

W 2011 r. otrzymaliśmy **darowizny** w łącznej kwocie 8.406,00 PLN, z czego:

- Kwota 2.741,00 pochodziła od firm i instytucji państwowych
- Kwota 650,00 PLN pochodziła od firm prywatnych
- Kwota 5.015,00 PLN została wpłacona przez osoby fizyczne

Z tytułu **składek** członkowskich zebraliśmy 1.820,00 PLN.

Ogółem w 2011 r. : uzyskano przychody w kwocie	50.102,05 PLN
Poniesiono koszty w kwocie	48.060,94 PLN
Pozostała do wykorzystania w 2012 r. kwota	2.041,11 PLN

Wszystkie pozyskane środki były lub będą wykorzystane na działalność naszego Stowarzyszenia. Gospodarujemy nimi oszczędnie i wydajemy z rozważą.

Plany na 2012 r.

- W celu pozyskania środków na planowane na 2012 r. działania Stowarzyszenie opracowało wnioski o dotacje na przedstawione w nich programy do różnych instytucji. Wysokość uzyskanych z tych źródeł środków zdeterminuje możliwości realizacji naszych planów.
- W celu prowadzenia regularnej rehabilitacji Amazonek będą prowadzone zajęcia ruchowe; joga, choreoterapia jak w 2011 r.
- W celu podniesienia kwalifikacji Amazonki ze Stowarzyszenia będą uczestniczyły w szkoleniach i warsztatach.
- W celu integracji oraz poprawy samooceny członkinie Stowarzyszenia będą uczestniczyły w spektaklach teatralnych, koncertach, itp oraz spacerach po Warszawie organizowanych przez Fundację HEREDITAS Miłośników Warszawy i Mazowsza.
- W ramach profilaktyki prozdrowotnej będziemy czynnie uczestniczyły w festynach, różnych spotkaniach z mieszkańcami dzielnicy.
- Członkinie Stowarzyszenia będą brały udział w imprezach i akcjach organizowanych przez Ruch Amazonek.
- Chcemy organizować comiesięczne wykłady o tematyce prozdrowotnej we współpracy z Biblioteką Publiczną dzielnicy Warszawa-Targówek
- Chcemy zorganizować przynajmniej jeden kilkudniowy wyjazd
- Będziemy prowadziły starania o znalezienie nowego, większego lokalu na siedzibę