

# Sprawozdanie merytoryczne za okres 01-09.2013 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, wspieramy się.

### Wolny czas

Staraliśmy się spędzać razem wolny czas.

Chodziłyśmy na organizowane przez Fundację HEREDITAS Miłośników Warszawy i Mazowsza spacerów po Warszawie z przewodnikiem. Uczestnicząc w tych wyjściach poznawałyśmy historię i dzień dzisiejszy różnych zakątków stolicy.

Obejrzałyśmy razem kilka spektakli teatralnych. Podziwiałyśmy wspaniałe kreacje aktorskie, piękne inscenizacje;

-w Teatrze Kamienica spektakle:

- 10.02.- „Tango Nocturno”
- 15.07.- „Hiszpańska mucha”
- 09.12.- „Pamiętnik cnotliwego rozpustnika”

- w Teatrze Żydowskim:

- 21.06.-spektakl „Skrzypek na dachu”

- w teatrze Capitol:

- 28.06. – „Klimakterium”

- w teatrze ME/ST:

- 23.06.- „ Stosunki prawne”

- w teatrze Polonia:

- 29.06. – „Kobiety w sytuacji krytycznych”

W maju i w czerwcu zwiedzałyśmy Muzeum Kopernika. Bawiłyśmy się wyśmienicie.

Dnia 27 czerwca obejrzałyśmy wystawę prac Marka Rothko w Muzeum Narodowym. Po wystawie oprowadzał nas kustosz Galerii Malarstwa Współczesnego MN, co rozszerzyło naszą wiedzę o malarstwie współczesnym. Wpłynęło na zmianę naszego odbioru tego malarstwa. Na pewno wzbogaciło nasze wyobrażenia o formie wyrażania emocji , przeżyć , poszukiwaniu nowych sposobów ich wyrażania przez artystów. Dyskusje na ten temat często wracały podczas naszych spotkań.

W marcu b.r. obejrzałyśmy nową wersję filmu :”Nędzniczy”, a 28 maja - głośny polski film p.t. „Drogówka”.

W 50-tą rocznicę powstania zespołu „The Beatles” uczestniczyłyśmy w koncercie „Beatelmani” w Domu Kultury Świt, podczas którego przypomnieliśmy sobie przeboje „czwórki z Liverpoolu”.

W styczniu uczestniczyłyśmy w koncertach w ramach II Międzynarodowego Festiwalu Pieśni i Poezji Włodzimierza Wysockiego.

## **Akcje**

Uczestniczyłyśmy w festynach w dzielnicy Targówek :

- w lutym w przychodni przy ul. Poborzańskiej w obchodach Światowego Dnia Zdrowia
- w maju (24.05.) w obchodach Światowego Dnia bez Tytoniu na terenie szkoły podstawowej przy ul. Balkonowej
- w październiku w zorganizowanych z okazji Światowego Dnia Chorego w przychodni przy ul. Poborzańskiej

Wzięłyśmy również udział w przychodni przy ul. Jadźwingów :

- 11.02.br w obchodach Światowego Dnia Zdrowia
- 27.05. br w obchodach Światowego Dnia bez Tytoniu

Podczas Dożynek Powsińskich połączonych z piknikiem rodzinnym 25 sierpnia br. miałyśmy typowe dla nas „stoisko”.

Byłyśmy współorganizatorami wraz z Olympic Golf Club oraz Radą i Zarządem dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy pikniku rodzinnego „Golfem w Raka” dnia 07 września na terenie Klubu Sportowego „Spójnia-Warszawa”.

W czasie tych imprez w ramach profilaktyki raka piersi propagowałyśmy samobadanie piersi, mówiłyśmy o zasadach i pokazywałyśmy na fantomie jak prawidłowo je przeprowadzić w domu, rozdawałyśmy ulotki, rozmawiałyśmy.

## **Aktywność pozaklubowa**

Byłyśmy aktywne na spotkaniach na których poruszane były problemy kobiet, osób niepełnosprawnych, osób z chorobami nowotworowymi .

W lutym uczestniczyłyśmy w konferencji prasowej dotyczącej sytuacji pacjentów onkologicznych.

W marcu wzięłyśmy udział w II Mazowieckim Sejmiku d.s. Osób Niepełnosprawnych.

W czerwcu uczestniłyśmy w V Kongresie Kobiet; szczególnie zaangażowałyśmy się w panele dotyczące sytuacji kobiet w kontaktach ze służbą zdrowia oraz ich sytuacji na rynku pracy.

W październiku wzięłyśmy udział w Polskim Forum Pacjentów : „Jestem pacjentem”; aktywnie uczestniczyłyśmy we wszystkich trzech warsztatach, podczas których poruszane były tematy z różnych zakresów:

- I warsztat: MEDIA I JA – specyfika pracy z mediami w obszarze ochrony zdrowia
- II warsztat: PACJENT W SYSTEMIE –prawa i obowiązki pacjenta (burzliwa dyskusja)
- II warsztat: RAZEM SILNIEJSI – solidarność pacjentów (bardzo ciekawa dyskusja)

W październiku dwie osoby uczestniczyły w Międzynarodowa Konferencja Onkologicznej „Optymalna profilaktyka i leczenie chorób onkologicznych” we Wrocławiu. Było to wyjątkowe spotkanie z nowymi odkryciami, wynikami badań i metodami leczenia nowotworów oraz ludźmi, którzy tworzą nowoczesną onkologię za granicą oraz w kraju.

Było nam bardzo przykro, że nie udało nam się uczestniczyć w tym roku w Konferencji Limnologicznej w Gdańsku, szczególnie że problem obrzęku limfatycznego jest dla nas Amazonek bardzo ważny, wiele z nas walczy z nim.

## **Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek**

W czerwcu wzięłyśmy udział w obchodach XX – lecia Świętokrzyskich Amazonek w Kielcach.

W październiku pojechałyśmy do Częstochowy na XVI Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek. Wyjazd ten był okazją do spotkania z Amazonkami z innych miast.

## **Szkolenia**

W wrześniu dwie osoby uczestniczyły w zorganizowanej w Inowrocławiu przez Fundację Ekspert – Kujawy konferencji poświęconej pozyskiwaniu środków na działalność statutową organizacji pozarządowych.

W szkoleniu wiceliderek we wrześniu w Ciechocinki uczestniczyły 3 osoby.

## **Wykłady o tematyce prozdrowotnej**

Zorganizowaliśmy 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 czytelnicy przy ul. Wincentego 85.

Odbyły się następujące spotkania:

- 27.03.2013 r. – „Joga na stres” ; prowadzący przez Martę Kostrzewską trenerkę jogi
- 19.06.2013 r. – „Spotkanie z Anną”; prowadzący mgr inż. Jerzy Korycki oficer pożarnictwa

## **Dbamy o zdrowie**

Dbaliśmy o nasze zdrowie poprzez różne formy aktywności fizycznej.

Dzięki pomocy lokalowej ZSZLO Bródno raz w tygodniu tańczyliśmy w ramach choreoterapii. Zajęcia w okresie od stycznia do września 2012 r. instruktorki LIVING DANCE FORM prowadziły nieodpłatnie; od października były finansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

Dzięki pomocy finansowej i lokalowej Wydziału Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa-Targówek oraz pomocy lokalowej Domu Kultury „Junona” ćwiczyliśmy jogę przystosowaną do potrzeb oraz możliwości osób po operacji raka piersi.

## **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.

Również w „nowej gazecie prawnej” ukazał się artykuł o naszym Stowarzyszeniu.

## **Wyjazdy**

Nie udało się pozyskać środków na planowany wyjazd na wrześniowe obchody Winobrania do Zielonej Góry. Będziemy starały się o nie w 2013 r.

## **Realizowane projekty**

W październiku 2012 r. ze środków uzyskanych z MCPS zorganizowałyśmy dwa dwudniowe szkolenia z zakresu udzielania I pomocy medycznej. Prowadził je ratownik medyczny, instruktor Jerzy Kołnierzak. W czasie szkolenia uczestniczki przede wszystkim ćwiczyły na koleżankach i na fantomach, jak należy prawidłowo przeprowadzić udzielanie pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, które mogą się zdarzyć; poznały i wykorzystywały zasady jak pomóc skutecznie poszkodowanemu z różnymi obrażeniami dbając jednocześnie o swoje bezpieczeństwo. Osobom, które ukończyły warsztaty instruktor i prezes Stowarzyszenia wręczyli podczas uroczystości, która odbyła się w Sali Konferencyjnej Ratusze Dzielnicy Targówek m.st.Warszawy, dyplomy.

Pod koniec października rozpoczęłyśmy realizowanie programu „Razem w „Złotej Jesieni”” realizowany ze środków pozyskanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych. Z tych środków zakupiliśmy na potrzeby Stowarzyszenia laptopa i urządzenie wielofunkcyjne. W ramach tego programu prowadzone były zajęcia choreoterapii oraz działania rozwijające zainteresowania. Podjęłyśmy starania o otrzymanie lokalu na ośrodek wsparcia i integracji; nie udało się zakończyć ich w 2012 r. ; nastąpiło to dopiero w 2013 r. Za sukces uważamy przeprowadzenie bloku wspólnych zajęć dla babć i wnucząt (żaden dziadek się nie zgłosił, a szkoda). W jego ramach odbyły się warsztaty dla seniorów i wnucząt powadzone przez doświadczonego psychologa, które były ukierunkowane na polepszenie wzajemnego zrozumienia. Warsztaty przygotowywania zdrowych posiłków odbyły się w Zespole Szkół Gastronomicznych. Oprócz wiedzy teoretycznej w czasie ich trwania przyrządzona trzy zdrowe posiłki; dzieci przygotowały ciasteczka, co sprawiło im dużą radość. W Skolimowie uczestnicy bloku integracji międzypokoleniowej wraz z mieszkańcami Domu Artysty Weterana obejrzeni scenki z życia codziennego wielu babć i wnuczków, pod okiem psychologa omówili je. Rozmowy uczestników przy herbacie, kawie, ciastkach przeciągnęły się sporo poza planowany czas wizyty. Spotkanie przebiegło w miłej atmosferze; zostaliśmy zaproszeni przez panią dyrektor Domu Artysty Weterana w imieniu mieszkańców na majówkę przy grillu. Spotkanie to zostało utrwalone na filmie i jest miłą pamiątką. W ostatnim tygodniu roku 2012 grupa uczestników warsztatów integracyjnych wyjechała do Nałęczowa. Poza zajęciami jogi i spotkaniami z psychologiem babcie i wnuczęta zwiedzili miast, odwiedzili muzeum Stefana Żeromskiego, wystawę malarstwa miejscowych artystów, Dom Zdrojowy, kosztowali regionalne specjały przygotowywane w pensjonacie, w którym mieszkali, dobrze bawili się na kręgielni. Dużym powodzeniem cieszyły się wyjścia na basen i wizyty w pijalni czekolady Wedla.

## **Wspólne świętowanie**

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się z okazji Świąt Wielkanocnych, na obchodach imienin koleżanek, na Wigilii. Wszystkie potrawy na te spotkania same przygotowywałyśmy.

Podczas klubowej Wigilii wszyscy uczestnicy otrzymali prezenty zakupione w ramach projektu „Razem w „Złotej Jesieni””.

## Pozyskiwanie środków na działalność

Przez cały czas prowadziliśmy starania o pozyskanie środków na naszą działalność. Niekiedy odnośmy 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 wdzięczni tym, którzy nam zaufali. Dzięki nim mogliśmy zrealizować to, co zrealizowaliśmy.

W 2012 r. otrzymaliśmy 2 **dotacje**. Jedną z Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej kwotę 6.000,00 PLN na realizację zadania ; „Pomóż – już wiesz jak”. Dużym sukcesem było otrzymanie dotacji na program : „ Razem w „Złotej Jesieni”” z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych. Otrzymaliśmy na jego realizację w 2012 r kwotę 35.864,00 PLN oraz kwotę 35.644,00 PLN w 2013 r.

## Finanse

W 2012 r. otrzymaliśmy **darowizny** w łącznej kwocie 10.765,00.PLN, z czego:

- Kwota 0,00 PLN pochodziła od firm i instytucji państwowych
- Kwota 400,00 PLN pochodziła od firm prywatnych
- Kwota 5.435,00. PLN została wpłacona przez osoby fizyczne
- Kwota 4.930,00. PLN dotyczy wyceny pracy wolontariuszy

Z tytułu składek członkowskich zebraliśmy 2.030,00 PLN.

Ogółem w 2012 r. : uzyskano przychody w kwocie 53.228,63 PLN

Poniesiono koszty w kwocie 51.457,56 PLN

Do wykorzystania w 2013 roku mamy kwotę 37.415,07 PLN

z czego z zysku 2013 r. 1.771,07 PLN

oraz z dotacji ASOS I edycji kwotę 35.644,00 PLN

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

## Plany na 2013 r.

- W pierwszym półroczu będziemy kontynuować działania w ramach programu ASOS „ Razem w „Złotej Jesieni””
- W celu pozyskania środków na planowane na 2013 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 2012 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
- Weźmiemy udział w Konferencji Limnologicznej.
- Chcemy zorganizować przynajmniej jeden kilkudniowy wyjazd
- Będziemy prowadziły starania o znalezienie nowych sponsorów dla naszej działalności oraz wyposażenia lokalu na ośrodek wsparcia
- Będziemy starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy mające wpływ na jakość życia Amazonek

