

Sprawozdanie merytoryczne za okres 01-12.2015 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 oraz działania z zakresu profilaktyki raka piersi i innych nowotworów. Przychodzą do nas:

- osoby, o których można powiedzieć, że są po przejściach zdrowotnych, które potrzebują pomocy, wsparcia i informacji
- osoby, których bliscy zostali doświadczeni chorobą raka piersi,
- oraz osoby zdrowe, często młode, które chcą dowiedzieć się „czegoś o raku piersi”.

Poniedziałkowe spotkania

Spotkania członków oraz osób zainteresowanych naszą działalnością w 2015 roku odbywały się w Sali Konferencyjnej Specjalistyczno-Rejonowej Przychodni Zdrowia przy ul. Poborzańskiej 6 w pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca, a w pozostałe poniedziałki w prowadzonym przez nas Ośrodku Wsparcia i Integracji przy ul. Wysockiego 20. W ich trakcie rozmawialiśmy o naszych sprawach, nie tylko problemach, ale też radościach, wymienialiśmy się doświadczeniami, planowaliśmy wspólne działania, otrzymywaliśmy przede wszystkim zrozumienie i wsparcie.

Wolny czas

Staraliśmy się spędzać wspólnie wolny czas.

Obejrzałyśmy razem kilka spektakli teatralnych, zainicjowanych przez działający u nas Klub Miłośników Teatru i Sztuki.

Podziwialiśmy wspaniałe kreacje aktorskie, piękne inscenizacje;

1. Dnia 9 maja , w sobotę , miałyśmy okazję do wysłuchania na żywo niezapomnianych przebojów artysty - „Zielone Wzgórza nad Soliną”, „Przygoda bez miłości”, piosenki do seriali „Wojna Domowa” – „Tylko wróć”. Wojciech Gąsowski tego wieczoru przypomniał

nam nie tylko swoje przeboje sprzed lat, ale również zaprezentował nowe utwory. Zaśpiewał swój największy przebój pt. „*Gdzie się podziały tamte prywatki*”.

2. 10 maja obejrzałyśmy teatrze Ateneum sztukę Glena Bergera „W progu, czyli historia zaniechanych spodni”. Znakomity monodram w wykonaniu Mariana Opani - owacje na stojąco. Uczta dla uszu, oczu i duszy. Dziękujemy Panu Opani za wzruszenia i ten cudowny wieczór. Reżyser Bartek Konopka. Wizyta w Teatrze dzięki wsparciu Wojewody Mazowieckiego w ramach dotacji „*Zrób coś - będzie Ci lepiej*”

3. W dniu 21 maja, w czasie pobytu w Krakowie na warsztatach psychoterapeutycznych organizowanych przez Fundację UNICORN, odwiedziłyśmy Teatr Bagatela. Obejrzałyśmy sztukę Marka Camolettiego p.t. „*Boeing boeing odlotowe narzeczone*”. Jest to jedna z najzabawniejszych teatralnych komedii ostatniego półwiecza. Teatr zlokalizowany jest w pobliżu Rynku Krakowskiego; wizytę w teatrze połączyłyśmy ze spacerem po starym Krakowie.

4. „Klimakterium 2 czyli Menopauzy Szał” obejrzałyśmy w teatrze Capitol (28.08., 05.09.)- nowe piosenki we wspaniałych aranżacjach i z zabawnymi tekstami, których nie można przestać nucić, złożone choreograficzne układy i ta niepowtarzalna energia, którą występujące na scenie aktorki dzielą się z publicznością. Z wielką przyjemnością obejrzałyśmy ten spektakl.

5. 24 i 25 października w Teatrze Kwadrat, gościnnie występujący w murach Teatru YMCA, obejrzałyśmy sztukę Neila Simona p.t. „*Przez park na bosaka*”, bardzo zabawną komedię; historię Corie i Paula młodych małżonków z sześciodniowym stażem, które wprowadza się do pierwszego wspólnego mieszkania. A to okazuje się dalekie od ideału... Dodatkowo wychodzi na jaw, że młodzi skrajnie różnią się od siebie charakterami.

6. Spektakl „Miłość i polityka” wg sztuki Pierre’a Sauvilla w teatrze Kamienica obejrzałyśmy 03 października dzięki dotacji Zarządu Województwa Mazowieckiego „*Zrób coś - będzie Ci lepiej*”. Spektakl jest znakomicie grany. Emilian Kamiński – szczyt hipokryzji, polityk i stojący na straży swego małżeństwa mąż, Magdalena Wójcik – udająca słodką idiotkę, a w gruncie rzeczy sprytna intrygantka. Grażyna Wolszczak – eks-kochanka prominenta, która chce upiec dwie pieczenie na jednym ogniu, Paweł Burczyk, sprawca rozterek bohatera, i Sebastian Cybulski (debiut sceniczny w tej roli) wchodzi w tę dwuznaczną konwencję bezbłędnie. Bawiłyśmy się świetnie.

7. 15 października w teatrze Capitol obejrzałyśmy przezabawną sztukę Igora Sebo: „*Pomalu, a jeszcze raz*”. W spektaklu lekki, inteligentny humor łączy się z lirycznymi piosenkami. Brawurowo zagrana komedia omyłek językowych, obyczajowych, z dystansem i mądrze żartuje ze stereotypów narodowych.

8. 08 listopada, dzięki dotacji Zarządu Województwa Mazowieckiego „*Zrób coś dla siebie - będzie Ci lepiej*” obejrzałyśmy w Teatrze Kwadrat reżyserowany przez Marcina Szczygielskiego spektakl p.t. „*Berek czyli upiór w moherze*”. Wspaniale zagrana przez Ewę Kasprzyk i Pawła Małaszyńskiego z życia wzięta historia sąsiedzkiego konfliktu pokoleń. Typowy polski blok. Typowe malutkie mieszkania. W jednym – typowy „moherowy beret”. W drugim – typowy gej. Zabawna, ale i pouczająca sztuka. Optymistyczny jest fakt, że w sprzyjających okolicznościach każdego można nauczyć tolerancji. W każdym człowieku drzemią ukryte pokłady dobra i tylko s z t u k ą jest do nich odpowiednio dotrzeć i je docenić.

9. 13 grudnia w Bielańskiej Scenie Kameralnej Mazowieckiego Teatru Muzycznego im. Jana Kiepury wysłuchaliśmy koncertu piosenek Jacka Kaczmarskiego: „A mury runą”.

**Obejrzałyśmy kilka interesujących filmów, które zostały
zrealizowane w ostatnim okresie,
dotyczyły problemów współcześnie ważnych, w nowoczesnej
formie:**

Wybrałyśmy :

1. produkcję polską: "*Panie Dulskie*" w reżyserii Filipa Bajona, komedię obyczajową ze znakomitą plejadą polskich aktorów. Film „jeszcze ciepły”, gdyż jego premiera odbyła się 2-go października. Akcja filmu umiejscowiona została na trzech płaszczyznach czasowych i opowiada losy kobiet tytułowej rodziny. Głównymi bohaterkami są: córka Dulska, matka Dulska i babcia Dulska. Pierwsza z nich postanawia zrealizować film dokumentalny o swojej rodzinie i tym samym odkryć jej tajemnice. Scenariusz do filmu "Panie Dulskie" w reżyserii Filipa Bajona został zainspirowany dramatem "Moralność Pani Dulskiej" autorstwa Gabrieli Zapolskiej. W rolach głównych występują Maja Ostaszewska, Katarzyna Figura i Krystyna Janda.

2. produkcję włoską : "*Młodość*" reżyserii Paolo Sorrentino, (film nagrodzony w Cannes nagrodą specjalną). Jest to pełna emocji i błyskotliwego humoru opowieść o gościach luksusowego hotelu u podnóża Alp, których najgłębsze tajemnice wyjdą na jaw, a pragnienie wiecznej młodości zostanie wystawione na próbę.

3. produkcję polską: "*Obywate!*" " w reżyserii Jerzego Stuhra. Ten film to powrót Jerzego Stuhra do postaci obywatela Piszczyka, w którego wcielił się w 1988 roku, przejmując pałeczkę po Bogumile Kobiele. W tej opowieści o swoim bohaterze reżyser patrzy na Polaków, ich historię oraz współczesność okiem surowym i krytycznym, ale z otwartym sercem; prowokuje, ale i bawi.

3. W ramach działania *Kultura bez barier* obejrzałyśmy film: „Jestem bogiem” , dramatyczną opowieść o najważniejszym zespole hiphopowym w Polsce - Paktofonice.

Filmy te wywołały wśród nas burzliwe dyskusje w czasie naszych spotkań klubowych. I o to chodzi, taka jest naszym zdaniem rola ambitnego Kina. W większości zgodnie oceniliśmy wysoko je za poziom reżyserii, scenografii, muzyki oraz umiejętności aktorskich.

Odwiedziliśmy następujące muzea i galerie sztuki.

1. Muzeum Modniarstwa i Naparstków w Rembertowie

Obejrzałyśmy dawne narzędzia i urządzenia modniarskie oraz damskie nakrycia głowy, które przeszły do historii mody. Na szczególną uwagę zasługiwał zbiór około 300 naporstków pochodzących z różnych stron świata. Może i naporstki weszły do lamusa, może trącą myszką, ale niewielkie Muzeum poświęcone kapturkom ochronnym na palec na pewno uchroni je od zapomnienia.

2. W dniu 20 maja, w czasie naszego pobytu w Krakowie na warsztatach psychoterapeutycznych organizowanych przez Fundację UNICORN, zwiedziliśmy muzeum- Zamek Królewski na Wawelu, w tym :

- Katedrę Królewską
- Reprezentacyjne Komnaty Królewskie Zamku Wawelskiego
- Prywatne Komnaty Królewskie
- oraz obejrzałyśmy obraz „Dama z Gronostajem„ pędzla Leonarda da Vinci

3. Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu oraz muzeum- Zamek w Gołubiu- Dobrzyniu. Dzięki uprzejmości i talentom organizacyjnym p. Moniki Zaremby z Akademii Walki z Rakiem zwiedziliśmy we wrześniu Sierpc oraz muzeum-Zamek w Gołubiu –Dobrzyniu. W wyjeździe uczestniczyło ~40 osób , a my wśród nich – dziewięć osób wspieranych przez FENIKS,a. Duże wrażenie zrobiła na nas wystawa sztuki ludowej o tematyce sakralnej i historycznej: wśród eksponatów - XV-wieczna Madonna. Klimatyczne było pieczenie kiełbasek na dziedzińcu zamku księżnej Anny, salwa z XVII wiecznej armaty i wspaniały zachód słońca z flanków na zakończenie pobytu.

Ośrodek Wsparcia i Integracji:

Ośrodek Wsparcia i Integracji w lokalu przy ul. Wysockiego 20 został utworzony w ramach programu ASOS 2012 i działa od początków 2013 roku. Jest to miejsce przyjazne dla nas; miejsce, gdzie możemy przyjść same lub z wnukiem, poznać nowych ludzi, spotkać się ze znajomymi, koleżankami, przy herbacie lub kawie wymienić myśli, doświadczenia, porozmawiać, uzyskać i dać wsparcie, dowiedzieć się co nowego, skorzystać z biblioteczki (głównie publikacje popularnonaukowe, poradniki), a poprzez kontakt z wolontariuszami, członkami Stowarzyszenia można zdobyć wiedzę przydatną w codziennym życiu; to miejsce, w którym zawsze „coś się dzieje”. Ośrodek Wsparcia i Integracji w 2015 roku działał 5 razy w tygodniu od poniedziałku do piątku. Odbywały się w nim różne działania klubowe i ogólnie dostępne:

1. Dyżury wolontariuszek

W dwa dni tygodnia: wtorek oraz czwartek w godz. 10:00-14:00 w miesiącach styczeń-wrzesień i listopad-grudzień wolontariuszki naszego Stowarzyszenia pełniły dyżury w Ośrodku Wsparcia i Integracji. W październiku, w związku z modernizacją lokalu przy ul. Wysockiego 20, dyżury były pełnione w Sali Konferencyjnej Specjalistyczno-Rejonowej Przychodni Zdrowia przy ul. Poborzańskiej 6. Podczas tych dyżurów, na który mogli przyjść każdy (choć przychodziły głównie kobiety z rakiem piersi), przeszkolone w Federacji Amazonek ochotniczki/wolontariuszki rozmawiały, podawały kontakt do organizacji lub instytucji, w której można uzyskać profesjonalną pomoc w konkretnej sprawie, dzieliły się własnym doświadczeniem, wspierały, udzielały informacji o badaniach profilaktycznych, pokazywały jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi czy jak wykonać automasaż.

Na tablicy informacyjnej w sali głównej Ośrodka znajduje się informacja na temat aktywności społecznej naszych wolontariuszek.

2. Kółka zainteresowań

W 2015r. kółka zainteresowań działały cały rok. W ich ramach osoby spotykały się, aby razem zrobić coś miłego. Spotkania odbywały się w różnych terminach i różną częstotliwością (czasem 2-3 razy w tygodniu).

Najliczniejsze - to kółko robótek ręcznych, które przygotowało biżuterię, wręczaną jako nagrody, prezenty „ku pamięci”, itp. , kartki świąteczne, które były rozsyłane, ozdoby choinkowe, które były jedynym przyozdobieniem choinki FENIKSa.

Klub miłośników teatru i sztuki spotykał się 1-2 razy w miesiącu; członkowie i osoby, które chcą przyjść, aby przy kawce, a częściej "Przy herbatce o sztuce" rozprawiać; dzielić się zasłyszonymi opiniami, ploteczkami o artystach, przemyśleniami o obejrzanych spektaklach, planować nowe wyjścia do teatru, kina, na wystawę.

Zorganizowałyśmy wystawę prac promującą sztukę osób niepełnosprawnych. To wystawa prac , które w większości powstały w czasie naszych spotkań w kółkach zainteresowań. W całości przygotowali ją uczestnicy; wykonali eksponaty, zdecydowali jak je zaprezentować, , przygotowali informatory o eksponatach, zrobili poczęstunek dla odwiedzających. Wystawa zorganizowana ze środków finansowych Zarządu Województwa Mazowieckiego w ramach realizacji Projektu: „ *Zrób coś dla siebie - będzie Ci lepiej*”

3. Warsztaty

W 2015 roku odbyły się następujące zajęcia warsztatowe:

- Racjonalnej Terapii Zachowań
- pracy z ciałem
- nauki śpiewu
- ćwiczenia pamięci
- uważności
- autoterapii
- komputerowe zakończone egzaminem

4. Spotkania z cyklu: „kolacja dla przyjaciela”.

Organizowałyśmy „**Kolacje dla przyjaciela**”, w ramach których uczestnicy wspólnie przygotowywali potrawy, wymieniali się doświadczeniami, dzielili się swoimi przepisami i sekretami kulinarnymi, się z innymi swoimi kulinarnymi , wspólnie biesiadowali, spędzić czas w przyjaznym gronie.

5. Wspólne świętowanie

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się z okazji Świąt Wielkanocnych, na obchodach imienin koleżanek, na Wigilii. Wszystkie potrawy na te spotkania same przygotowywałyśmy. W spotkaniach: z okazji Świąt Wielkanocnych i Wigilijnym uczestniczyły też osoby nie będące członkami Stowarzyszenia.

Profilaktyka, edukacja i informacja:

1. 20 kwietnia spotkałyśmy się ze studentami Szkoły Policealnej dla Nieślyszących nr 40 przy ulicy Łuckiej 17/23.

Zaproszenie na spotkanie na temat profilaktyki raka piersi z młodzieżą niesłyszącą i słabosłyszącą było dla nas dużym wyzwaniem; oczywiście decyzję podjęłyśmy bez wahania. Współpracujący z nami specjaliści: fizjoterapeuta, dietetyk, psychoonkolog również się nie wahali. Co więcej, za swój nie wzięli wynagrodzenia.

W ramach spotkania odbyły się wykłady specjalistów:

- fizjoterapeuty mgr Dariusza Gerca pt. „*Aktywność fizyczna jako element zdrowia*”.
- dietetyka mgr Moniki Dziemidowicz: „Dieta w profilaktyce chorób nowotworowych”
- psychoonkologia mgr Moniki Zaremby: „Psychoneuroimmunologia w profilaktyce i leczeniu chorób nowotworowych”

Amazonka Grażyna Jelenkiewicz w wystąpieniu: „Czy z rakiem można wygrać?” skupiła się na omówieniu najczęstszego nowotworu złośliwego wśród polskich kobiet – raka piersi.

Pokazany został film o samobadaniu piersi, a Amazonki Danuta, Sylwia i Iza pomagały w ćwiczeniu na fantomach prawidłowego samobadania piersi.

W spotkaniu uczestniczyło 12 studentów szkoły policealnej (wiek 20-24 lata), 26 uczniów liceum i technikum, 6 osób z personelu szkoły, wśród nich wice dyrektor, oraz tłumacz języka migowego. Spotkanie ze względu na specyfikę porozumiewania się, liczne pytania oraz ciekawą dyskusję trwało prawie 4 godziny. Mamy dużą satysfakcję z jego realizacji.

2. w dniu 9.11.2015 roku odbyło się spotkanie z mieszkańcami Targówka w gabinecie Zdrowy Styl przy ul. Fantazyjna 25.

W spotkaniu uczestniczyły 2 wolontariuszki Stowarzyszenia FENIKS. Grażyna Jelenkiewicz wygłosiła wykład : „*Profilaktyka chorób nowotworowych piersi*”. Przeprowadziłyśmy też naukę indywidualnego badania piersi na fantomie. Nasze wystąpienie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem, czego dowodem była bardzo ożywiona rozmowa- dyskusja oraz zaproszenie do ponownego udziału w takim spotkaniu za rok. Na spotkaniu obecnych było 16 osób, w tym 3-ch pracowników Zdrowego Stylu.

3. W ramach dofinansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawę programu: „Zamknij drzwi przed rakiem” odbyłyśmy następujące spotkania edukacyjne:

- 28 lutego ze studentami Politechniki Warszawskiej
- 09 i 17.kwietnia z pracownikami KRUS
- 17 grudnia z pracownikami i studentami Uczelni Łazarskiego

Spotkania miały ciekawą formułę prelekcji i rozmowy z uczestnikami o stereotypach i wiedzy o raku piersi, połączonej z quizem i nagrodami oraz z nauką samobadania piersi. Podczas nich zapoznawaliśmy słuchaczy z problematyką tego najczęstszego złośliwego nowotworu wśród kobiet, przyczynami tej choroby, sposobami jej zapobiegania i wczesnego wykrywania jako sposobu unikania powikłań i niepożądanych skutków. Dietetyczka mówiła o znaczeniu odżywiania w utrzymaniu dobrego zdrowia. Psychoonkolog uświadamiała znaczenie psychiki dla życia i zdrowia człowieka oraz

przedstawiała psychoneuroimmunologię – naukę o wpływie psychiki na odporność. Amazonki pomagały w ćwiczeniu na fantomach prawidłowego samobadania piersi. Treść każdego spotkania była dostosowywana do grupy odbiorców.

Festyny i pikniki

1. w dniach: 04-10.04.2015 r. wolontariuszki Stowarzyszenia FENIKS brały aktywny udział w obchodach Dni Zdrowia dzielnicy Targówek; zorganizowałyśmy 3 stoiska edukacyjne: w Urzędzie Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy, w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej ul. Poborzańska 6, w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej ul. Łojewska ,
2. w dniu 07.04.2015 r. wolontariuszki Stowarzyszenia FENIKS uczestniczyły w obchodach Dni Zdrowia w Przychodni Rejonowej Warszawa- Mokotów ul. Jadźwingów 9
3. w dniu 29.05.2015 r. uczestniczyłyśmy w pikniku w Parku Wiecha z okazji 45-lecia RSM Praga, organizując stanowisko edukacyjno-profilaktyczne
4. w dniu 31.05.2015 r. zaproszone przez władze Dzielnicy Targówek na Turniej Rycerski o szablę Króla Zygmunta III Wazy w Parku Bródnowskim Stowarzyszenie FENIKS wystawiło swoje stoisko w ramach III Kalejdoskopu Edukacyjnego.
5. w dniu 13.06. 2015 w Pikniku Sąsiedzkiem przy Domu Kultury Świt Targówek w ramach bloku organizacji pozarządowych również realizowałyśmy program edukacyjno-profilaktyczny, program zapobiegania chorobom nowotworowym

W czasie tych imprez w ramach profilaktyki raka piersi propagowałyśmy regularne, comiesięczne samobadanie piersi, mówiłyśmy o jego znaczeniu dla profilaktyki raka piersi, mówiłyśmy o zasadach jego robienia, pokazywałyśmy na fantomie jak prawidłowo je przeprowadzić w domu, rozdawałyśmy ulotki, poradniki, broszurki, a przede wszystkim - rozmawiałyśmy.

Wykłady o tematyce prozdrowotnej

Jak w latach poprzednich organizowałyśmy wykłady 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 spotkania odbywały się w Sali Konferencyjnej Rejonowo – Specjalistycznej Przychodni Zdrowia przy ulicy Poborzańskiej 6 oraz w Ośrodku Wsparcia i Integracji przy ul. Wysockiego 20. Wykłady były ogólnodostępne i cieszyły się dużym zainteresowaniem.

W 2015 roku zorganizowałyśmy 8 wykładów edukacyjnych, w tym sześć dotowanych w ramach projektu „Zamknij drzwi przed rakiem, dla mieszkańców Warszawy Odbyły się następujące spotkania w ramach realizacji projektu „Zamknij drzwi przed rakiem”:

1. 17.02.2015 r. n.t.: „Choroby cywilizacyjne – co warto o nich wiedzieć” prelegent: dr Agnieszka Brzozowska – Bachura
2. 16.03.2015 r. zamiast zaplanowanego spotkania z dziennikarzem piszącym o nowotworach Grażyna Jelenkiewicz – prezes Stowarzyszenia zapoznała uczestników z artykułem z Gazety Amazonka nr 26 pt. „Dajmy sobie szansę- nie zapominajmy o badaniach”.
3. 23.04.2015 r. n.t.: „Dla kogo jest joga”; prelegent mgr Marta Kostrzewska
4. 25.05.2015 r. n.t.: „Co robić, gdy kręgosłup boli”; prelegent mgr Dariusz Gerc
5. 24.06.2015 r. n.t.: „Wpływ psychiki na kondycję fizyczną człowieka” ; prelegent mgr Monika Zaremba
6. 28.09.2015 r. n.t. : „Rola diety w terapii nowotworów”; prelegent mgr Magdalena Bujnowska
7. 12.10.2015 r. n.t.: „Pokarmy, które leczą”; prelegent Zofia Jelenkiewicz
8. 26.11.2015 r. n.t. : „Zaburzenia pamięci – aspekt psychologiczny”; prelegent mgr Klaudia Klukowska

Dbaliśmy o zdrowie

Dbaliśmy o nasze zdrowie poprzez różne formy aktywności fizycznej. Regularnie uczestniczyliśmy w zajęciach:

1. Jogi; ćwiczenia te, przystosowane do potrzeb oraz możliwości osób po operacji raka piersi, jak w latach poprzednich, odbywały się dzięki pomocy finansowej Wydziału Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa-Targówek oraz pomocy lokalowej Domu Kultury „Junona”. Zajęcia 1,5 godzinne w środę. Uczestniczyło w nich 10-12 osób.
2. Choreoterapia: ruch przy muzyce pod okiem dwóch doświadczonych instruktorek z Living Dance Form; zajęcia te prowadzone są od 2011 roku. Spotkania w poniedziałki przemiennie w Sali Ośrodka Wsparcia i Integracji i w Sali Konferencyjnej Rejonowo – Specjalistycznej Przychodni Zdrowia przy ulicy Poborzańskiej 6. Uczestniczyło w nich 10-12 osób.

Szkolenia

W 2015r, poszerzałyśmy wiedzę uczestnicząc w konferencjach, szkoleniach, spotkaniach:

1. IV Forum Pacjentów Onkologicznych w dniu 25 maja, pt: „ Czy pacjent może mieć zaufanie do systemu opieki onkologicznej w Polsce?”
2. Konferencja Unii Mazowieckiej Amazonek w Centrum Profilaktyki Nowotworów w dniu 26.11.2015 r. W programie między innymi prelekcje na temat: nowości w chirurgii onkologicznej, nowoczesnych terapii w leczeniu hormonozależnego raka piersi, nawrotu w chorobie nowotworowej.

3. 3. Konferencja Unii Podlaskiej Amazonek w Białymstoku pod hasłem: „Poszerzamy HERyzonty”.

4. Uczestniczyłyśmy w wykładach z cyklu "Przystanek Alzheimer " organizowanych przez Fundację "Mali Bracia Ubogich"; wykłady były interesujące, dostarczyły wiedzy o tej chorobie - tej teoretycznej oraz tej praktycznej. Poruszane tematy były dla nas ciekawe, ponieważ działamy też wśród ludzi starszych; same jesteśmy seniorami, więc zdobyta wiedza może się przydać.

Wyjazdy

Warsztaty wyjazdowe edukacyjne w maju dla 9 osób w Krakowie „*Nie tylko leki leczą*” – profilaktyka wtórna dla osób chorujących , również profilaktyka dla rodzin, czyli osób towarzyszących. Spotkania z : onkologiem, dietetykiem , psychologiem. Działania relaksacyjne.

Inne działania

W miesiącach październik –listopad wspólnie z Wielkopolskim Instytutem Rozwoju Przedsiębiorczości i Edukacji zorganizowałyśmy 90-godzinny kurs komputerowy dla osób czynnych zawodowo lub poszukujących pracy w ramach projektu: „ECDL BASE bazą Twojej wiedzy”, zakończony egzaminem. Wszyscy uczestnicy zdali egzamin i uzyskali certyfikat „ECDL BASE”.

Wolontariat

Wolontariuszki wykonywały prace techniczne i nie tylko przy realizacji poszczególnych działań:

- a. na dyżurach w Ośrodku rozmawiały z każdym, kto przyszedł, informowały, doradzały, podawały telefon, adres miejsca które w danej sprawie odwiedzającego pomoże
- b. przygotowywały działania z zakresu profilaktyki
- c. zajmowały się stroną informacyjną naszych działań
- d. obsługiwały od strony organizacyjnej warsztaty
- e. dbały o sprawną obsługę poszczególnych zajęć i ich uczestników
- f. pomagały w sytuacjach awaryjnych zapanować nad sytuacją
- g. brał udział w przygotowaniu i obsłudze spotkań, pikników i festynów
- h. wykonywały wszystkie prace pomocnicze i merytoryczne na bieżąco
- i. prowadziły bibliotekę Stowarzyszenia
- j. prowadziły dokumentację działań
- k. dbały o porządek w pomieszczeniach.
- l. dbały o wystrój Ośrodka Wsparcia i Integracji
- m. przygotowały wystawę prac wykonanych przez osoby niepełnosprawne
- n. pracowały przy przygotowaniu i sprzątanii Ośrodka Wsparcia i Integracji do i po modernizacji

Dyżury pełniło oraz wykonywało inne czynności 18 wolontariuszek, w tym członkinie wspierające.

Wolontariuszki przepracowały prawie 2 tys. godzin na rzecz Stowarzyszenia.

Realizowane projekty

W 2015 r. realizowane były następujące projekty:

1. od 1 stycznia do 31 grudnia dofinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawę projekt: „Zamknij drzwi przed rakiem” z zakresu profilaktyki chorób nowotworowych, polegającej na zwiększeniu świadomości zdrowotnej mieszkańców poprzez rozpowszechnianie wiedzy o czynnikach ryzyka tych chorób, kształtowanie nawyku samokontroli oraz badań profilaktycznych. W profilaktyce wiedza to podstawa. Był realizowany:
 - podczas ogólnodostępnych wykładów edukacyjnych, do poprowadzenia których zaprosiliśmy specjalistów
 - podczas dyżurów w Ośrodku Wsparcia, na które mógł przyjść każdy, i w którym przeszkolone w Federacji Amazonek ochotniczki/wolontariuszki udzielały informacji o badaniach profilaktycznych, pokazywały jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi, odpowiadały na pytania (tylko nie medyczne), podawały kontakt do organizacji lub instytucji, w której można uzyskać profesjonalną pomoc w konkretnej sprawie, wspierały.
 - podczas spotkań ludzi z różnych środowisk (w 2015 r. pracownicy) z osobami, które z rakiem mają do czynienia na co dzień; z dietetykiem, psychoonkologiem, Amazonką
 - podczas spotkań młodzieży w różnym wieku, (w 2015 r. studenci) z dietetykiem, psychoonkologiem, Amazonką; spotkania miały ciekawą formułę rozmowy połączonej z quizem i nagrodami, nauką samobadania piersi .
2. Program: „Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów, warsztatów, grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności społecznej dla osób niepełnosprawnych – aktywizujących zawodowo i społecznie te osoby- „ *Zrób coś - będzie Ci lepiej*” współfinansowany przez Zarząd Województwa Mazowieckiego.
3. Realizacja projektu „*Bezpieczny Ośrodek Wsparcia*” we współpracy z Miastem Stołecznym Warszawą: prace modernizacyjne czyniące nasz Ośrodek bardziej bezpiecznym i przyjaznym. Ważne, gdyż wśród osób do których adresujemy działania, są osoby starsze i niepełnosprawne .
4. Realizacja projektu „*FENIKS bardziej widoczny*” we współpracy z Miastem Stołecznym Warszawą - realizacja strony WWW.feniksamazonki.waw.pl

5. Festyny i pikniki prozdrowotne-spotkania z mieszkańcami Warszawy we współpracy z Wydziałami Promocji Zdrowia dzielnicy Targówek, w czasie których prowadzimy edukację zdrowotną w zakresie profilaktyki.

Działania adresowane dla starszych i niepełnosprawnych mieszkańców Warszawy oraz ich rodzin: prowadzenie Ośrodka Wsparcia i Integracji od 2013 roku, systematycznych spotkań w ramach kółek zainteresowań- wystawa prac osób niepełnosprawnych w listopadzie 2015 roku we współpracy z Wojewodą Mazowieckim.

Aktywność pozaklubowa

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

Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek

W kwietniu 13-15 kwietnia prezes Stowarzyszenia uczestniczyła w Walnym Zgromadzeniu członków Federacji Amazonek w Poznaniu. Zgromadzenie poprzedził wykład dr Agaty Adamczyk nt. „Leczenie raka piersi jako leczenie wielodyscyplinarne. Zgromadzenie dokonało podsumowania działalności Federacji w 2014 roku oraz wybór nowych władz.

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

Pozyskiwanie środków na działalność

Przez cały czas prowadziliśmy starania o pozyskanie środków na naszą działalność. Jednak część złożonych przez nas projektów nie uzyskała akceptacji, a tym samym wysokość dotacji była niższa niż zakładałyśmy. Zaskutkowało to brakiem dofinansowania na koszty stałe tj czynsz, media, telefony, przy wzroście cen za media. Nie udało nam się pozyskać darczyńców ani wśród osób prywatnych, ani wśród firm. Na wynik finansowy miało też wpływ niedoszacowanie kosztów 2015 roku w trzyletnim programie: „Zamknij drzwi przed rakiem”, głównie kosztów materiałów informacyjnych niezbędnych na spotkaniach edukacyjnych.

Finanse

W 2015 r. otrzymaliśmy darowizny w łącznej kwocie	6.550,00 PLN
z czego:	
• od firm i instytucji państwowych	0,00 PLN
• od firm prywatnych	0,00 PLN
• od osób fizycznych	1.490,00 PLN
• z wyceny pracy wolontariuszy	5.060,00 PLN

Z tytułu składek członkowskich zebraliśmy	1.370,00 PLN.
Otrzymane dotacje celowe	38.242,45
PLN	
Ogółem w 2015 r. : uzyskano przychody w kwocie	46.162,45 PLN
poniesiono koszty w kwocie	54.410,20
PLN	
strata	8.247,72
PLN	

Mimo że otrzymanymi środkami gospodarowałyśmy oszczędnie i wydawałyśmy z rozwagą, rok 2015 zamknął się stratą bilansową w kwocie 8.247,72 PLN. Zostanie ona pokryta z zysków lat poprzednich.

Do wykorzystania w 2016 roku mamy kwotę	3.127,96 PLN
strata 2015 r.	- 8.247,72 PLN
zysk z lat poprzednich	11.375,68 PLN

Plany na 2016 r.

- Będziemy kontynuować działania w ramach programu finansowanego przez Miasto Stołeczne Warszawę „Zamknij drzwi przed rakiem”
- W celu pozyskania środków na planowane na 2016 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.
- Opracujemy strategię pozyskiwania i utrzymania nowych darczyńców.
- W celu prowadzenia regularnej rehabilitacji Amazonek będą prowadzone zajęcia ruchowe; joga oraz choreoterapia jak w poprzednich latach.
- 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
- 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 nowych sponsorów dla naszej działalności oraz wyposażenia lokalu Ośrodka Wsparcia i Integracji
- Będziemy starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy mające wpływ na jakość życia Amazonek