

# Sprawozdanie merytoryczne

za okres 01-12.2016 rok

## FENIKS Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek

Stowarzyszenie nasze zostało wpisane do KRS 27.10.2010 r. pod numerem 0000369005. 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”.

### **Działania statutowe w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych :**

1. Organizowaliśmy spotkania edukacyjne z mieszkańcami Warszawy.  
W czasie spotkań Amazonka, psychoonkolog i dietetyk omawiali problem zachorowań na raka piersi z naciskiem na jego profilaktykę (prezentacje multimedialne), był czas na pytania, wyjaśnienia, przeprowadzono konkursy z nagrodami, zapraszano do nauki samobadania piersi na fantomach.  
Przeprowadziliśmy :
  - cztery spotkania z urzędnikami sfinansowane z dotacji „Zamknij drzwi przed rakiem” oraz dwa spotkania z mamami w Klubie Mam istniejącym przy Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy,
  - cztery spotkania z licealistami: trzy spotkania w LO XXXIII im. M. Kopernika oraz spotkanie w LOXIII im Leopolda Lisa-Kuli sfinansowane z dotacji „Zamknij drzwi przed rakiem „
2. Organizowaliśmy naukę samobadania piersi :
  - w czasie 8 spotkań z mieszkańcami Warszawy: dorosłymi i licealistami z nauki skorzystało 86 osób
  - w Ośrodku Wsparcia i Integracji podczas 4 spotkań wolontariuszek z mieszkańcami Warszawy z nauki skorzystało 35 osób

3. Rozdałyśmy wśród mieszkańców Warszawy szacunkowo 210 pakietów edukacyjnych. Mamy nadzieję, że skorzystało z nich wielu Warszawiaków w różnym wieku. Sądzimy tak, ponieważ ich treść oraz szata graficzna zachęcały do lektury.
4. Wolontariuszka Iza prowadziła facebook Stowarzyszenia z dużą dawką informacji o profilaktyce i zdrowym żywieniu.

## **Poniedziałkowe spotkania**

Spotkania członków oraz osób zainteresowanych naszą działalnością w 2016 roku odbywały się w 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, planowałyśmy wspólne działania. Ich uczestnicy otrzymywali w ich trakcie przede wszystkim zrozumienie, wspieramy się.

## **Wolny czas**

Staraliśmy się spędzać razem wolny czas.

Obejrzałyśmy razem wiele spektakli teatralnych, zainicjowanych przez działający u nas Klub Miłośników Teatru i Sztuki. Podziwialiśmy wspaniałe kreacje aktorskie, piękne inscenizacje;

1."Latajacy Holender –OPERA marzec 2016 r.

2."Salome"- OPERA marzec 2016 r.

3. „Cud albo Krakowiaki i Górale” – opera kwiecień 2016 r.

4."Teatr bez kultury"–zwiedzanie Teatru Wielkiego ) – maj 2016 r.

oraz odwiedziłyśmy Teatry w ramach dotacji „Niepełnosprawni dla Niepełnosprawnych”:

5."Dajcie mi tenora" – Teatr Capitol październik 2016 r.

6."Mayday 2" – OCH Teatr październik 2016 r.

7."Godzina spokoju" – Teatr Kwadrat październik 2016 r.

8. „Intryga” – Teatr Kwadrat listopad 2016 r.

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

Wybrałyśmy :

1. „ Boska Florence”

2. „ Ostatnia rodzina”

## **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 roku 2016 był otwarty 5 razy w tygodniu od poniedziałku do piątku;

W 2016 roku w Ośrodku Wsparcia i Integracji prowadzone były 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- grudzień wolontariuszki naszego Stowarzyszenia pełniły dyżury w Ośrodku. Dyżury zapisywane były w książce dyżurów. Na tablicy informacyjnej znajdującej się w sali głównej Ośrodka znajduje się informacja na temat aktywności społecznej naszych wolontariuszek. W czasie dyżuru każdy mógł przyjść i uzyskać potrzebne informacje, wsparcie, nauczyć się samobadania piersi.

### **2. Grupa wsparcia**

Jak w latach poprzednich odbywały się spotkania grupy wsparcia środowiskowego. W ich trakcie uczestnicy dzielili się swoimi problemami, obawami, byli wysłuchani, uzyskiwali wsparcie, nie litość. Wysłuchanie zwierzeń innych często powodowało, że zyskiwali dystans do własnych problemów. Dawali wsparcie innej osobie. Rozmowa z osobą będącą w podobnej sytuacji dawała poczucie zrozumienia.

### **3. Kółka zainteresowań**

W 2016r. 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, która była wręczana jako nagrody, prezenty „ku pamięci”, kartki świąteczne, które były rozsyłane, ozdoby choinkowe, które były jedynym przyozdobieniem choinki FENIKSa. Powstały nowe: gier planszowych oraz kółko turystyczne.

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.

### **4. Warsztaty**

W 2016 roku odbyły się następujące zajęcia warsztatowe:

1. Wyjazdowe edukacyjne warsztaty Simontona dla 6 osób w Krakowie w czerwcu; program psychoterapii przeznaczony dla pacjentów przewlekle chorujących (w tym onkologicznych) i ich najbliższych. Obejmował spotkania z onkologiem, dietetykiem, psychologiem oraz działania relaksacyjne.
2. Warsztaty terapii tańcem, ruch przy muzyce pod okiem doświadczonej instruktorki z Living Dance Form; zajęcia znane i lubiane przez tych, którzy się z nimi zetknęli. Zajęcia w grupie 10-12 osób raz w tygodniu, w poniedziałki.

3. Warsztaty : „Jedź dla zdrowia” w Ośrodku Wsparcia i Integracji z cyklu: „kolacja dla przyjaciela” – we współpracy z MCPS oraz „kolacja dla zdrowia”. Wspólne przygotowanie potraw, przepisy na potrawy, wspólne „biesiadowanie”.

## **Wykłady o tematyce prozdrowotnej**

Jak w latach poprzednich organizowaliśmy 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 comiesięczne spotkania odbywały się w Ośrodku Wsparcia i Integracji przy ul. Wysockiego 20.

W 2016 roku zorganizowaliśmy 13 wykładów edukacyjnych w tym:

sześć dotowanych w ramach projektu „Zamknij drzwi przed rakiem”.

- 1- Wpływ jogi na układ odpornościowy” – trenera jogi
- 2- „Duch dźwiga ciało” -psychologa
- 3- „Dlaczego się objadamy” - psychodietetyka
- 4- „Powikłania pierwotne i wtórne po mastektomii” -fizjoterapeuty
- 5- „Wegetarianizm – czy dla każdego” - dietetyka
- 6- „Razem łatwiej” – wolantariuszka Amazonka

oraz następujące wykłady nie objęte powyższym projektem:

1. -„ Odżywianie w chorobach krążenia”
2. -„Odżywianie w cukrzycy”
3. -„Osteoporoza-co jeść”
4. -„Znaczenie antyoksydantów dla organizmu człowieka”

W **2016 r.** uzupełniliśmy zbiory naszej biblioteki o kolejnych 8 pozycji z zakresu profilaktyka chorób nowotworowych, ze szczególnym uwzględnieniem publikacji dotyczących zdrowego trybu życia.

## **Dbaliśmy o zdrowie**

Dbaliśmy o nasze zdrowie poprzez różne formy aktywności fizycznej:

1. Joga: Jak w latach poprzednich, dzięki pomocy finansowej Wydziału Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa-Targówek oraz pomocy lokalowej Domu Kultury „Junona” ćwiczyliśmy jogę przystosowaną do potrzeb oraz możliwości osób po operacji raka piersi. Zajęcia 1,5 godzinne w środy dla 10-12 osób.
2. Choreoterapia: ruch przy muzyce pod okiem doświadczonej instruktorki z Living Dance Form; zajęcia te prowadzone są od 2011 roku. Spotkania w poniedziałki w sali Ośrodka Wsparcia i Integracji dla 10-12 osób.
3. Pływanie: zakupione zostały bilety na basen, z których skorzystali chętni.
4. W tym roku wychodząc naprzeciw oczekiwaniom osób starszych/ niepełnosprawnych zorganizowaliśmy dzięki dotacji MCPS „*Niepełnosprawni dla Niepełnosprawnych*” pakiet edukacyjno –rekondycyjny. Osoby starsze, z którymi pracujemy, wyraźnie wskazują

nietrzymanie moczu jako jedna z głównych przyczyn braku aktywności i unikania kontaktów z otoczeniem. Dla poprawy zdrowia zorganizowaliśmy w tym temacie:

- Wykład fizjoterapeuty
- Spotkanie edukacyjne o NTM
- Warsztaty rekondycyjne dla 12-14 osób.

## **Szkolenia**

W 2016 roku , poszerzałyśmy wiedzę uczestnicząc w konferencjach, szkoleniach spotkaniach:

1. W dniu 5 kwietnia dwie nasze koleżanki uczestniczyły w V Forum Pacjentów Onkologicznych w Hotelu MDM, Plac Konstytucji 1, Warszawa, którego dorocznym mottem było: "Diagnostyka, terapia, badania - czy polscy pacjenci znaleźli się w trójkącie bermudzkim onkologii?"
2. W dniach 22-24 kwietnia sekretarz Stowarzyszenia uczestniczyła w Walnym Zgromadzeniu Członków Federacji Stowarzyszeń Amazonek w Poznaniu. W czasie spotkań odbyły się warsztaty edukacyjne, oto najważniejsze tematy warsztatów:
  - Wykład medyczny - dr Dariusz Godlewski
  - Propozycje związane z rekonstrukcją piersi – dr Przemysław Jasnowski
  - Innowacja w profilaktyce raka piersi – urządzenie do samobadania – Braster – Paweł Durakiewicz, Agnieszka Byszek
3. Szkolenia BORIS: w związku ze zmianą formularzy ofertowych oraz nową procedurą konkursową w m.st Warszawa i nowym generatorem Stołeczne Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych od 20 września prowadziło seminaria, szkolenia i konsultacje poświęcone ww. zagadnieniom. Brałyśmy udział w tych szkoleniach.
4. W dniu 29 listopada 8 członkiń z naszego stowarzyszenia uczestniczyło w konferencji „Porozmawiamy o kobiecie w zaawansowanym stadium raka piersi”, która odbyła się w Auli im. Prof. T. Koszarowskiego w Centrum Onkologii w Warszawie, przy ul. Roentgena 5. Celem konferencji, za pośrednictwem zaproszonych mediów, było przybliżenie jej uczestnikom oraz ogółowi społeczeństwa, z jakimi problemami zmagają się kobiety chore na uogólnioną chorobę nowotworową piersi. Po zakończeniu części merytorycznej został wyświetlony film „Chce mi się żyć” w reżyserii Atheny Sawidis.
5. W październiku w spotkaniu edukacyjnym z ekspertem dr inż. Sławomirem Pyszniakiem w Centrum Kompresjoterapii Thuasne przy ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. uczestniczyły dwie osoby z władz Stowarzyszenia. Poruszane były zagadnienia:
  - jak zapobiegać powstaniu i rozwojowi obrzęku limfatycznego
  - czego unikać w codziennym życiu, nasze nawyki, dieta
  - rehabilitacji po zakończeniu leczenia szpitalnego, w zaciszu domowym
  - obserwacji własnego ciała - pierwsze oznaki powstającego obrzęku.

6. W grudniu w Centrum Golden Floor Al. Jerozolimskie 123A 2 koleżanki z obrzękiem limfatycznym ręki uczestniczyły jako „pacjentki” w szkoleniu prowadzonym przez dr.n.med. Annę Opuchlik, kierownika Zakładu Rehabilitacji Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. Jako wolne słuchaczki zapoznały się z najnowszymi trendami w leczeniu obrzęku limfatycznego.
7. Dwie członkinie władz Stowarzyszenia uczestniczyły w miesiącach: listopad-grudzień w bezpłatnych kursach komputerowych dla Seniorów organizowanych w ramach projektu Fundacji PKP "Nowoczesny Senior - nauka i integracja", w ramach rządowego programu ASOS 2014-2020. Tematy szkoleń:
  - kurs obsługi komputera
  - kurs tworzenia filmów, poradników, obróbka zdjęć
8. Instruktor rekreacji ruchowej, współpracująca z naszym Stowarzyszeniem od początku jego założenia, dla potrzeb realizacji naszych działań ukończyła kurs - warsztat: „*Trening dna miednicy*”.

## **Wspólne świętowanie**

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się z okazji Świąt Wielkanocnych, na obchodach imienin koleżanek, na Wigilii. Wszystkie potrawy na te spotkania same przygotowywałyśmy. Podczas spotkania Wigilijnego, w którym uczestniczyły też osoby nie będące członkami Stowarzyszenia.

## **Wolontariat**

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

- na dyżurach w Ośrodku rozmawiały z każdym, kto przyszedł, informowały, doradzały, podawały telefon, adres miejsca które w danej sprawie odwiedzającego pomoże
- przygotowywały działania z zakresu profilaktyki
- zajmowały się stroną informacyjną naszych działań
- obsługiwały od strony organizacyjnej warsztaty
- dbały o sprawną obsługę poszczególnych zajęć i ich uczestników
- pomagały w sytuacjach awaryjnych zapanować nad sytuacją
- pomagały w pilnowaniu dokumentów
- wykonywały wszystkie prace pomocnicze i merytoryczne na bieżąco
- prowadziły bibliotekę Stowarzyszenia
- prowadziły dokumentację działań
- dbały o porządek w pomieszczeniach.
- dbały o wystrój Ośrodka Wsparcia i Integracji

Ilość wolontariuszek zaangażowanych w działanie: 12 osób

Ilość godzin dyżurów w ramach programu „Zamknij drzwi przed rakiem”: 384 godzin

Dokumentacja pracy wolontariuszek: zeszyt dyżurów, zestawienie pracy wolontariuszek.

## **Realizowane projekty**

W 2016 r. realizowane były projekty:

1. Od 1 stycznia do 31 grudnia projekt: „Zamknij drzwi przed rakiem” dofinansowany przez Urząd m.st Warszawy 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 z osobami, które z rakiem mają do czynienia na co dzień ; z dietetykiem, psychoonkologiem, Amazonką
- podczas spotkań młodzieży w różnym wieku, z dietetykiem, psychoonkologiem, Amazonką; spotkania miały ciekawą formułę rozmowy połączonej z quizem i nagrodami, nauką samobadania piersi .

2. Od 1 sierpnia do 30 listopada projekt „Niepełnosprawni dla Niepełnosprawnych” współfinansowany przez Zarząd Województwa Mazowieckiego w ramach zadania „Organizowanie i prowadzenie szkoleń, kursów, warsztatów, grup środowiskowego wsparcia oraz zespołów aktywności społecznej dla osób niepełnosprawnych – aktywizujących zawodowo i społecznie te osoby”.

3. 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

## **Aktywność pozaklubowa**

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

## **Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek**

1. W dniach 22-24 kwietnia sekretarz Stowarzyszenia uczestniczyła w Walnym Zgromadzeniu członków Federacji Amazonek w Poznaniu. W czasie spotkań odbyły się warsztaty edukacyjne.
2. W październiku pojechaliśmy do Częstochowy na XVIII Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek. Wyjazd ten był okazją do spotkania z Amazonkami z innych miast.(?????)
3. W dniu 29 listopada spotkałyśmy się w Auli im. Prof. T. Koszarowskiego Centrum Onkologii w Warszawie w czasie konferencji „Porozmawiajmy o “ kobietach w

zaawansowanym stadium raka piersi” z Amazonkami klubów Unii Mazowieckiej. Wspólnie obejrzałyśmy film „Chce mi się żyć” . W spotkaniu uczestniczyło 8 członkiń naszego Stowarzyszenia.

## **Pozyskiwanie środków na działalność**

Przez cały czas prowadziłyśmy starania o pozyskanie środków na naszą działalność.

## **Plany na 2017 r.**

- Realizacja programu „Zachowajmy sprawność”, dofinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy
- W celu pozyskania środków na planowane na 2017 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 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 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 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