

# Sprawozdanie merytoryczne

za okres 01-12.2017 rok

## FENIKS Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek

KRS 0000369005

Adres siedziby: 03-337 Warszawa ,ul. Wyszogrodzka 1m.117

Stowarzyszenie nasze zostało wpisane do KRS dnia 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 profilaktyce raka 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, zapraszaliśmy do nauki samobadania piersi na fantomach.  
W tym zakresie przeprowadziliśmy:
  - W kwietniu spotkanie w Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Głuchych im. Jana Sierzyńskiego w Warszawie. Zorganizowaliśmy panel edukacyjny oraz naukę samobadania piersi. W spotkaniu na terenie szkoły uczestniczyło 42 uczniów w wieku 16-23 lata.
  - Organizowaliśmy naukę samobadania piersi : w Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS; podczas spotkań z nauki skorzystało 20 osób
  - W dniu 18 października, w miesiącu walki z rakiem piersi , dwie wolontariuszki wzięły aktywny udział w akcji „*Badam się, mam pewność*” zorganizowanej przez SZPZLO Warszawa –Mokotów. W ramach akcji zorganizowałyśmy warsztaty nauki samobadania piersi. Warsztaty odbyły się w Przychodni zdrowia ul. Jadźwingów 9. Cieszyły się dużym zainteresowaniem.
  - W dniu 31 października we współpracy z Radą i Zarządem Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy oraz SZPZLO Warszawa-Targówek zorganizowałyśmy w sali konferencyjnej Urzędu spotkanie poświęcone profilaktyce raka piersi.. W programie zaproponowałyśmy:

naukę samobadania piersi, indywidualne rozmowy. Zorganizowaliśmy trzy wykłady: z zakresu profilaktyki, zdrowego stylu życia i dietetyki.

- W dniu 31 października we współpracy z Radą i Zarządem Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy oraz SZPZLO Warszawa-Targówek zorganizowaliśmy spotkanie edukacyjne z mieszkańcami Warszawy w kinie Praha
2. Wolontariuszka Iza prowadziła facebook Stowarzyszenia z dużą dawką informacji o profilaktyce i zdrowym żywieniu.

## **Poniedziałkowe spotkania**

Spotkania członków oraz osób zainteresowanych naszą działalnością w 2017 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, planowaliśmy wspólne działania. Ich uczestnicy otrzymywali w ich trakcie przede wszystkim zrozumienie i wsparcie ze strony wolontariuszek (ochotniczek), które ukończyły kursy organizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonek. Kursy te przygotowują do rozmów na tematy trudne z osobami dotkniętymi chorobą nowotworową i dostarczają dużej wiedzy z zakresu promocji zdrowego stylu życia.

## **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. Odwiedziliśmy następujące teatry; Teatr Wielki, Teatr Capitol, OCH Teatr, Teatr Kwadrat, Teatr 6-piętro."Obejrzeliliśmy spektakle :
  1. Wujaszek Wania
  2. Jezioro łabędzie
- Obejrzałyśmy kilka interesujących filmów, które zostały zrealizowane w ostatnim okresie, dotyczyły problemów współcześnie ważnych, w nowoczesnej formie.
- Odwiedziliśmy muzea:
  - Muzeum Zamek Warszawski, gdzie z przewodnikiem obejrzeliliśmy apartamenty królewskie
  - Muzeum Pragi- wybraliśmy temat edukacyjny : "Praga w popkulturze"
  - Muzeum Polin- zwiedziliśmy wystawę stałą korzystając z audioprzewodników.

## **Ośrodek Wsparcia i Integracji FENIKS ul.Wysockiego 20**

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”. W Ośrodku odbywały się cykliczne spotkania, spotkania grupy wsparcia oraz odbywały się różnorodne warsztaty oraz wykłady edukacyjne .

### **1. 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.

Osoby potrzebujące wsparcia psychologa mogły skorzystać z indywidualnych konsultacji oraz były zachęcane do uczestniczenia w Warsztatach Simontona lub innych form wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych.

### **2. Kółka zainteresowań**

W 2017r. kółka zainteresowań działały cały rok. W ich ramach osoby spotykały się, aby razem zrobić coś miłego i ciekawego. Spotkania odbywały się w różnych terminach i różną częstotliwością (czasem 2-3razy w tygodniu).

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. Dzięki dotacji Wojewody Mazowieckiego: „Niepełnosprawni Innym „ mieliśmy możliwość spotkania z kulturą w teatrach warszawskich oraz odwiedzenie najciekawszych ekspozycji muzealnych.

Miłośnicy turystyki zorganizowali interesującą wycieczkę do Płocka , gdzie wśród wielu atrakcji obejrzelśmy wystawę secesji w Muzeum Mazowieckim, poznaliśmy historię założenia miasta Płock oraz zachwyciliśmy się wrotami katedry płockiej.

Kółko gier planszowych aktywowało swoją działalność, a bogaty zbiór gier planszowych pozwalał nam spędzać wspólnie czas w miły sposób, jak również pozwalał naszym umysłom na „gimnastykę mózgu”.

Sympatycy kółka komputerowego opracowali dokumentacje z realizowanych zadań. Wykorzystaliśmy zdjęcia zrobione przez uczestników działań; powstały interesujące albumy do których chętnie zaglądamy.

Na tablicy w sali spotkań ciekawa „gazetka „ przypomina nam wspólnie spędzone chwile na wycieczce turystycznej.

### **3. Warsztaty**

W 2017 roku uczestniczyliśmy w następujących zajęciach warsztatowych :

1. Warsztaty nauki automasażu. Warsztaty składały się z części teoretycznej i części praktycznej (wykonanie automasażu). Naukę poprowadził doświadczony, od lat pracujący z kobietami po mastektomii, od lat uczący automasażu, fizjoterapeuta.
2. W maju odbyły się warsztaty psychologiczne z zakresy zachowania uważności. Mindfulness to metoda treningu umysłowego, dzięki której zrozumialiśmy, że dobre samopoczucie i życie

w harmonii ze sobą samym wpływa na każde działanie i dodaje odwagi w radzeniu sobie z codziennymi przeciwnościami. Zajęcia w Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS prowadziły ; psycholog oraz instruktor choreoterapii.

3. warsztat przygotowania zdrowych posiłków: „Jedz dla zdrowia”. Warsztat składał się z części edukacyjnej: prelekcji psychodietetyka połączonej z pokazem przygotowania zdrowych potraw oraz praktycznej: przygotowywania potraw przez uczestników pod okiem instruktora. Spotkanie 3-godzinne dla 10 osób odbyło się w sali spotkań Ośrodka Wsparcia i Integracji FENIKS.
4. spotkania z cyklu : „ Kolacja dla przyjaciół” . Comiesięczne wspólne kucharzenie; planowanie potraw zdrowych , smacznych i niedrogich. Przygotowali je, jak też i napoje do kolacji, uczestnicy pod kierunkiem wybranych prowadzących. Uczestnicy otrzymali przepisy na potrawy
5. Wyjazdowe edukacyjne warsztaty Simontona dla 6 osób w Krakowie w listopadzie; program psychoterapii przeznaczony dla pacjentów przewlekle chorujących (w tym onkologicznych) i ich najbliższych. Obejmował spotkania z onkologiem, dietetykiem, psychologiem oraz działania relaksacyjne.
6. Warsztaty Simontona dla 6 osób w Warszawie, w grudniu; program psychoterapii przeznaczony dla pacjentów przewlekle chorujących (w tym onkologicznych) i ich najbliższych. Zajęcia odbywały się w urokliwym domku fińskim w Ujazdowie, mieliśmy też okazje odwiedzić Pałac Ujazdowski. Temat warsztatów: „Jak radzić sobie z emocjami w chorobie i wzmacniać swój układ odpornościowy „ .
7. 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. Odbyło się 20 spotkań.
8. W sierpniu w Sierakowie oraz we wrześniu w Warszawie uczestniczyliśmy w mitingach zdrowotnych z cyklu „Jest jak jest. Sprawna ja” .Działła zorganizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonek towarzyszyły akcje z zakresu profilaktyki; aktywnie uczestniczyliśmy w tych spotkaniach.
9. Warsztaty plenerowe projektu: „Artystyczny świat Amazonek „ w sierpniu w Sierakowie. Działanie artystyczne zorganizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonek
- 10 . Warsztaty ćwiczenia pamięci, cykl 4–ch bardzo interesujących spotkań ze specjalistką z zakresu psychologii. Poprowadziła je doświadczona terapeutka z Centrum Leczenia Zaburzeń Pamięci w Warszawie.  
W czasie spotkań nauczyliśmy się , jak sobie radzić z kłopotami z zapamiętywaniem, jak pamięć ćwiczyć, poznaliśmy podstawowe rodzaje ćwiczeń. Warsztaty odbyły się w Ośrodku Wsparcia i Integracji, uczestniczyło w nich 12 osób.

### **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 sobie pomóc.

W Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS ul. Wysockiego 20 odbyły się następujące wykłady:

- 1. „Razem łatwiej” – wolontariuszka Amazonka,

- 2. „Depresja- temat drażliwy „- wykład Elżbiety Steibarth- Chmielewskiej, dnia 10.11.2017 r.
- 3. „Nietrzymanie moczu- temat drażliwy ?”- wykład Anny Rosa, dnia 20.11.2017 r.
- 4. „Gdy kłopoty z pamięcią to problem”- wykład Klaudii Klukowskiej, dnia 09.10.2017 r.

W szkołach warszawskich oraz innych instytucjach publicznych zorganizowaliśmy następujące wykłady ( oraz konsultacje):

1. ” Profilaktyka to ważne ! co robić, aby nie zachorować na raka ?” –prezes Stowarzyszenia wygłosiła wykłady w czasie spotkań z mieszkańcami Warszawy
  2. „ Psychoneuroimmunologia – wpływ emocji i stresu na odporność” – wykład psychoonkologa Moniki Zaremba
  3. „Zdrowa dieta a zdrowie „ -wykład dietetyka Moniki Dziemidowicz
- Powyższe wykłady w czasie 4 spotkań z mieszkańcami Warszawy o charakterze panelu edukacyjnego z zakresu promocji zdrowego stylu życia.

W **2017 r.** uzupełniliśmy zbiory naszej biblioteki o kolejne pozycje podarowane przez członkinie Stowarzyszenia i sponsorów oraz materiały edukacyjne dostarczone nam przez Unię Mazowiecką Amazonek oraz Federację Stowarzyszeń Amazonek

### **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. Nasza instruktorka wprowadziła w zestaw zajęcia z zakresu NTM: aktywne ćwiczenia mięśni dna miednicy.
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. Spacerowanie NW po parkach warszawskich. Posiadamy zestaw 10 kijków niezbędnych do uprawiania tej dyscypliny sportu, bardzo polecanej osobom starszym i niepełnosprawnym.

Oraz biorąc udział w działaniach profilaktycznych i edukacyjnych:

1. Profilaktyka raka skóry
2. Działania z zakresu „ biała sobota „ - bezpłatne badania i porady w poradniach warszawskich. Bez zapisów i za darmo można było wykonać cytologię, mammografię, zbadać poziom cukru we krwi czy inne badania . Informacje na ten temat otrzymywali uczestnicy w czasie spotkań oraz zamieszczane były na naszym Face book,u.
3. Wykłady edukacyjne na zgłaszane tematy

### **Szkolenia**

W 2017 roku poszerzyliśmy wiedzę uczestnicząc w konferencjach, szkoleniach spotkaniach:

1. Uczestniczyłyśmy w dniu 21 marca w VI Forum Pacjentów Onkologicznych, które odbyło się . w Warszawie w Hotelu Golden Tulip, ul Towarowa 2. Spotkanie edukacyjne zorganizował Zarząd Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych.
- Liderka Stowarzyszenia uczestniczyła w Walnym Zgromadzeniu Członków Federacji Stowarzyszeń Amazonek w Poznaniu. W czasie spotkań odbyły się warsztaty edukacyjne,
2. Szkoleniach organizowanych przez Stołeczne Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych: seminaria, webinaria i konsultacje poświęcone ww. zagadnieniom. Brałyśmy aktywny udział w tych szkoleniach.
3. W sierpniu dwie liderki naszego Stowarzyszenia uczestniczyły w szkoleniu - edukacja zdrowotna .Panel edukacyjny składał się z wykładów na tematy „gorące” w onkologii, warsztatów psychologicznych oraz dawki sportu i integracji .  
Tematy wykładów :
- „Obecna sytuacja pacjentów z chorobą nowotworową” - dr. Szymon Chrostowski
- „Nowe wyzwania w chorobach nowotworowych „- dr Dariusz Godlewski
- „Kompleksowe leczenie zaawansowanego raka piersi” dr Maria Litwiniuk
- ‘Kompleksowe leczenie raka jelita grubego” dr Maria Litwiniuk
- Nowoczesne metody leczenia e hematologii”- dr Lewandowski

### **Wspólne świętowanie**

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się z okazji Świąt Wielkanocnych, na obchodach imienin koleżanek, na Wigilii. Wszystkie potrawy na te spotkania same przygotowywałyśmy. Te spotkania są bardzo serdeczne, integrujące nasze środowisko.

### **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: 10 osób

## **Realizowane projekty**

W 2017 roku realizowane były projekty:

1. Od: 2017-03-01 do: 2017-12-31 projekt „Zachowajmy sprawność” – współfinansowany przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, umowa PZ-B/VI/1/1-NGOP/210/17r. z dnia 2017-03-31.  
Rodzaj zadania publicznego: Projekt ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej. Zadanie adresowane do osób po mastektomii, w szerszym zakresie: osób po operacjach nowotworu piersi. Projekt trzyletni.
2. Od 1 sierpnia do 30 listopada 2017 roku projekt „Niepełnosprawni Innym ” 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 . Od 1 sierpnia do 30 października 2017 roku projekt „Tajemnice Zamków Śląska „. Projekt : Organizowanie regionalnych imprez kulturalnych, sportowych, turystycznych i rekreacyjnych dla osób niepełnosprawnych wspierających ich aktywność w tych dziedzinach współfinansowane przez Zarząd Województwa Mazowieckiego reprezentowany przez MCPS . Wyjazd turystyczny odbył się w dniach 06-10.10.2017 roku, wycieczkę prowadził doświadczony pilot, a pracownik medyczny- dyplomowana pielęgniarka sprawowała opiekę nad niepełnosprawnymi uczestnikami. Wyjazd poprzedzony pracami przygotowawczymi: spotkaniami o charakterze integracyjnym oraz zajęciami wspierającymi kondycję fizyczną uczestników:
4. Działania adresowane dla starszych i niepełnosprawnych mieszkańców Warszawy oraz ich rodzin: prowadzenie Ośrodka Wsparcia i Integracji FENIKS, systematyczne spotkania w ramach kółek zainteresowań, grupa wsparcia, warsztaty edukacyjne, wykłady.

## **Aktywność pozaklubowa**

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

## **Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek**

1. Liderka Stowarzyszenia uczestniczyła w Walnym Zgromadzeniu członków Federacji Amazonek w Poznaniu. W czasie spotkań odbyły się warsztaty edukacyjne.
2. X-lecie Warszawskich Amazonek

## **Pozyskiwanie środków na działalność**

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

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

## **Plany na 2018 r.**

- Kontynuacja programu „Zachowajmy sprawność”, dofinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy, adresowanego do osób po operacji nowotworu piersi.
- W celu pozyskania środków na planowane na 2018 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, m.in. organizowanych przez Federację Stowarzyszeń Amazonek
- 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, jak w latach poprzednich, czynnie uczestniczyły w festynach, różnych spotkaniach z mieszkańcami Warszawy.
- 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 doposażenia lokalu na ośrodek wsparcia
- Będziemy starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy mające wpływ na jakość życia -społeczeństwa.