

# Sprawozdanie merytoryczne

za okres 01-12.2019 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:

- naukę samobadania piersi w Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS; podczas spotkań z nauki skorzystało 20 osób
- W miesiącu profilaktyki raka piersi spotkanie „Serce od serca” w dniu 21 października w sali konferencyjnej banku National Westminster Polska. W czasie rozmów na temat profilaktyki raka piersi młode pracownice banku wykonały 60 poduszek w kształcie serca i podarowały dla amazoнок z naszego Stowarzyszenia.
- W dniu 28 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, warsztaty edukacyjne p. „Profilaktyka raka piersi”. W programie zaproponowałyśmy: naukę samobadania piersi, indywidualne rozmowy. Zorganizowaliśmy wykłady: z zakresu profilaktyki, zdrowego stylu życia i dietetyki. Działanie adresowane do mieszkańek Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy

W ramach warsztatów prowadzonych przez specjalistów ze Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek „FENIKS” odbyły się:

- rozmowy indywidualne z psychoonkologiem,
- nauka samobadania piersi przy pomocy fantomów,
- rozmowy z „Amazonkami”.

- W dniu 19 października w ramach akcji ZDROWA RENOVA zorganizowaliśmy we współpracy z Galerią RENOVA, centrum handlowo-usługowe położonym w sercu warszawskiego Targówka, spotkanie z cyklu :przeгляд zdrowia. Byliśmy jednym z organizatorów spotkania. Nasze stoisko, wyposażone w materiały edukacyjne na temat promocji zdrowego trybu życia oraz ulotki instruktażowe nw temat samobadania piersi cieszyły się dużym zainteresowaniem.
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 2019 roku odbywały się w poniedziałki w prowadzonym przez nas Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS 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. W dużym stopniu korzystaliśmy z oferty wakacyjnej, przygotowanej przez burmistrzów Dzielnicy Warszawy.

Teatry letnie, plenerowe , oferowały nam , np. w Parku Górczewska, spektakle gościnne oglądaliśmy podziwiając aktorów teatru Capitol.

- Obejrzałyśmy kilka interesujących filmów, które zostały zrealizowane w ostatnim okresie, dotyczyły problemów współcześnie ważnych, w nowoczesnej formie:
- Odwiedziliśmy muzea: Muzeum Narodowe w ramach realizacji zadania „Ważna uważność „

## **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. Dyżury wolontariuszek**

W 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.

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

### **3. Kółka zainteresowań**

W 2019r. 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 razy 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 zasłyszanyymi 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.

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 dokumentację z realizowanych zadań:” Zachowajmy sprawność” oraz „Ważna Uwaga”.. Wykorzystaliśmy zdjęcia zrobione przez uczestników działań; powstały interesujące albumy do których chętnie zaglądamy.

Na tablicy w sali spotkań ciekawa „gazetka „ przypomina nam nasze działania statutowe oraz wspólnie spędzone chwile.

### **4. Warsztaty**

W 2019 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. Warsztaty zrealizowane w ramach zadania „Zachowajmy Sprawność”.
2. Spotkania : „ Imieniny Amazonki”. 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.
3. Warsztaty wg metody Simontona dla 6 osób w Warszawie, w Centrum Fundacji UNICORN w listopadzie/grudniu; program psychoterapii przeznaczony dla pacjentów przewlekle chorujących (w tym onkologicznych). Temat warsztatów: „Jak radzić sobie z emocjami w chorobie i wzmacniać swój układ odpornościowy „ .Obejmował spotkania z onkologiem oraz działania relaksacyjne. Sponsorem warsztatów była Fundacja PKO Bank Polski, kierująca się mottem „dobro powraca”.
4. Warsztaty terapii tańcem, ruch przy muzyce pod okiem doświadczonej instruktorki; zajęcia znane i lubiane przez tych, którzy się z nimi zetknęli.. Zajęcia w grupie 10 osób raz w tygodniu , w poniedziałki. Odbyły się 24 spotkania.
5. Warsztaty plenerowe projektu: „Artystyczny świat Amazonek „, organizowane przez Federację Stowarzyszeń Amazonek. W trzech warsztatach: w maju, lipcu i wrześniu uczestniczyło 6 osób z naszego Stowarzyszenia.
6. Warsztaty, spotkanie 4 –godzinne dla 10 osób, poprowadził specjalista, instruktor szkolenia pierwszej pomocy, wykładowca. Miały charakter „utrwalenia,, zdobytej w 2012 roku wiedzy w czasie realizacji zadania „*Pomóż, już wiesz jak*” zrealizowanego we współpracy z Wojewodą Mazowieckim. Warsztaty uwzględniły nowoczesne metody udzielania 1-szej pomocy. Odbyły się w maju, w Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS.
7. Dwa warsztaty ćwiczenia pamięci, cykl 4–ch/ warsztat 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 12-15 osób.
8. Warsztaty „(U)ważna uważność”  
Warsztaty: "(u)WAŻNA Uważność", 18 godziny program edukacyjny dla 10 osób z niepełnosprawnościami w tym: uważność w wykonywaniu codziennych czynności , w jedzeniu, nauka uważnego słuchania i wypowiadania się nauka uważności w miejscach użyteczności publicznej, nauka funkcjonowania w grupie. Zrealizowane zostały w ramach zadania „Ważna Uważność”, współfinansowanego przez Wojewodę Mazowieckiego.

## 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 sobie pomóc.

- W dniu 4 lutego 5 członkiń, w tym trzy liderki naszego Stowarzyszenia FENIKS, uczestniczyło w spotkaniu edukacyjnym Forum na Rzecz Pacjenta Onkologicznego zorganizowanym przez Stowarzyszenie UNICORN przy wsparciu ambasadorów – Barbary i Jerzego Stuhrów oraz Prezydenta Miasta Krakowa. Forum odbyło się w Centrum Kongresowe ICE Kraków. Była to to wyjątkowa szansa na zdobycie potężnej dawki wiedzy z zakresu psychologii, dietetyki, rehabilitacji oraz profilaktyki chorób nowotworowych. Podczas Forum odbyło się aż 21 praktycznych warsztatów!. Mieliśmy okazję wyboru tematów warsztatowych.
- W dniu 8 marca 10 członkiń uczestniczyło w konferencji edukacyjnej zorganizowanej przez Stowarzyszenie „Amazonki” Warszawa Centrum oraz Polskie Stowarzyszenie Pielęgniarek Onkologicznych OT Warszawa pt. „Razem w terapii nowotworów kobiecych- współpraca pielęgniarek i pacjentek”. W programie: wykłady edukacyjne, warsztaty , nauka prawidłowego odżywiania po leczeniu nowotworów kobiecych, onkoprzestrzeń kreatyna- sposoby radzenia sobie ze stresem; obejrzelśmy film edukacyjny na ten temat.
- W czerwcu uczestniczyłyśmy spotkaniu z cyklu „Przystanek Alzheimer”, zorganizowanym przez Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich, które było poświęcone usprawnianiu procesów pamięci w oparciu o pamięć mięśniową i jej aktywację. Temat szkolenia: Żonglowanie i inne, nowe neuro zabawy oraz gry, pomocne w poszerzaniu horyzontów umysłowych, wizualizacji oraz przekraczania własnych granic. Żonglowanie( wg najnowszych badań naukowych ) to narzędzie, wspomagające regenerację tkanki mózgowych po urazach fizycznych czy też intoksykacji, w przypadku leczenia chorób nowotworowych intoksykacji lekami, chemoterapią. Dodatkowym bonusem wynikającym z nabycia tej umiejętności jest automasaż-relaksacja, dotlenienie, redukcja nadmiaru stresu oraz usprawnienie ręki po stronie operowanej.
- Wykład „Razem łatwiej” – wolontariuszka Amazonka, spotkanie w Ośrodku Wsparcia i Integracji FENIKS,.
- Szkolenia w zakresie zwiększenia kompetencji liderek  
- w dniu 19 listopada : "Przygotowanie oferty do Biura Kultury zgodnie z nowymi formularzami". Miejsce szkolenia: Biuro Organizacji Urzędu, przy ul. Senatorska 36, sala 117.
- W 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

Powyższe wykłady w czasie 4 spotkań z mieszkańcami Warszawy o charakterze panelu edukacyjnego z zakresu promocji zdrowego stylu życia.

Uzupełniłyśmy 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” ćwiczyłyśmy 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; zajęcia te prowadzone są od 2011 roku. Spotkania w poniedziałki w sali Ośrodka Wsparcia i Integracji dla 10-12 osób. W ramach dotacji „Zachowajmy zdrowie „ odbyły się 24 spotkania , w ramach wolontariatu 8 spotkań.
3. Spacery NW po parkach warszawskich. Posiadamy zestaw 10 kijków niezbędnych do uprawiania tej dyscypliny sportu, bardzo polecanej osobom starszym i niepełnosprawnym. Spacery odbywałyśmy po parkach praskich.

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 2019 roku , poszerzałyśmy wiedzę uczestnicząc w konferencjach, szkoleniach spotkaniach:

- Szkolenie: AKTYWNIEM W TWORZENIU PRAWA- Wygrajmy Zdrowie: bloki edukacyjne: STANOWIENIE PRAWA proces legislacyjny i dialog społeczny , PRAWA PACJENTA ,

INSTYTUCJE ZABEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO. Szkolenie zorganizowała Federacja Stowarzyszeń Amazonek, uczestniczyły trzy liderki z naszego Stowarzyszenia FENIKS.

## 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: 12 osób, wśród nich wolontariusz-pracownik Banku PKO Bank Polski, współpracujący przy realizacji warsztatów wg metody Simontona ( listopad/grudzień, Warszawa).

## Realizowane projekty

W 2019 roku realizowane były projekty:

1. Od: 2019-01-01 do: 2019-12-31 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 28.11.2019 r. do 31.12.2019 r. projekt „*Ważna Uwaga*” - współfinansowany przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. Tematyka: integrowanie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym, w tym niepełnosprawnych, różnorodne działania edukacyjno – wychowawcze.

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**

Byliśmy 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.

### **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 2020 r.**

- Kontynuacja programu „Zachowajmy sprawność”, dofinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy, adresowanego do osób po operacji nowotworu piersi. Złożyliśmy wniosek o dotację, oczekujemy decyzji Urzędu Miasta Stołecznego Warszawa.
- Realizacja programów aktywizujących seniorów . Złożyliśmy wniosek ASOS 2020, oczekujemy na decyzję MPRiPS.
- Planujemy uroczyste obchody 10-lecia powstania stowarzyszenia FENIKS Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek. Uroczystości w październiku, połączone z panelem edukacyjnym.
- 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, planujemy realizację zadania „Bieszczady Wielu Kultur”
- Będziemy prowadziły starania o znalezienie nowych sponsorów dla naszej działalności oraz doposażenia lokalu na ośrodek wsparcia i ntegracji.
- Będziemy starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy mające wpływ na jakość życia społeczeństwa.