

Sprawozdanie merytoryczne

za okres 01-12.2020 rok

FENIKS Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek

KRS 0000369005

NIP 5242724023

REGON 142656740

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”.
- seniorzy, spotykają się w ramach zadań statutowych realizowanych na rzecz osób starszych

Rok 2020 był rokiem wyjątkowym ze względu na pandemię Covid 19. W związku z pandemią działania w okresie 20.03 do 08.06.2020 realizowane w formie zdalnej elektronicznej. Kontakty tylko telefoniczny (rozmowa, sms). W okresie 20.03 do 08.06.2020 ograniczenia w działaniu Ośrodka Wsparcia i Integracji FENIKS. Biuro Stowarzyszenia FENIKS działało w tym okresie w pełnym zakresie, związanym z realizacją aktualnych działań. W okresie 06.07.-31.08.2020 spotkania w mniejszych grupach; z zachowaniem rygorów wynikających z sytuacji epidemiologicznej.

Działania statutowe w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych :

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

- rozmowy indywidualne z psychoonkologiem,
- nauka samobadania piersi przy pomocy fantomów, spotkania indywidualne z zachowaniem rygorów epidemicznych.
- rozmowy osób zgłaszających się z Amazonkami podczas dyżurów.
- wolontariuszka Iza prowadziła facebook Stowarzyszenia z dużą dawką informacji o profilaktyce i zdrowym żywieniu.

Działania statutowe adresowane do osób starszych

- Klub Seniora
- zajęcia w kółkach zainteresowań
- działania rekreacyjne dla osób starszych: choreoterapia, joga relaksacyjna

Poniedziałkowe spotkania

Spotkania członków oraz osób zainteresowanych naszą działalnością w 2020 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, planowałyśmy 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.____

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 czwartki w godz. 10:00-14:00 w miesiącach styczeń- marzec 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.

W okresie kwiecień -grudzień porady udzielane telefonicznie, indywidualne spotkania.

2. Grupa wsparcia

Jak w latach poprzednich odbywały się spotkania grupy wsparcia środowiskowego. W ich trakcie w miesiącach styczeń- marzec 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 specjalnego, fachowego wsparcia były zachęcane do skorzystania z indywidualnych konsultacji psychoonkologa, do uczestniczenia w warsztatach Simontona lub do innych form wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych spowodowanych chorobą nowotworową..
W okresie 20.03.2020-08.06.2020 zajęcia zostały odwołane w związku z pandemią

3. Kółka zainteresowań

- Turystyczne: tym roku bardzo aktywne, uczestnicy opracowali organizacyjnie dwa wyjazdy turystyczne, na Podlasie i w Bieszczady.
- Komputerowe: opracowanie graficzne śpiewnik i mapek tras wycieczek, materiałów informacyjno-promocyjnych, dokumentacji z realizowanych zadań. wykorzystując zdjęcia zrobione przez uczestników działań; powstały interesujące albumy do których chętnie zaglądamy.

4. Warsztaty

W 2020 roku uczestniczyliśmy w następujących zajęciach warsztatowych :

1. Warsztaty terapii tańcem, ruch przy muzyce pod okiem doświadczonej instruktorki; zajęcia znane i lubiane przez tych, którzy się z nimi zetknęli. Odbyły się 24 spotkania w ramach realizacji zadania „Zachowajmy Sprawność-cd”.
2. Warsztat kulinarne „ dla 5 osób , w ramach realizacji zadania „Zachowajmy Sprawność-cd”
3. Zwiększenie dostępności do sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego przeznaczonego do wypożyczenia i do korzystania w Ośrodku Wsparcia uzupełniliśmy o :
 - 3 rotory do rehabilitacji kończyn górnych, jak i dolnych,
 - 1 rower rehabilitacyjny stacjonarny poziomy
 - , sprzęt rehabilitacyjny do ćwiczeń jogi; 10 zestaw: mata+koc+klocek
 - 10 sztuk oryginalnej taśmy rehabilitacyjnej 1,5M szt.10,.a także ciśnieniomierz zegarowy,

Wykłady o tematyce prozdrowotnej

- Przed wyjazdami turystycznymi pracownik medyczny wygłosił dwa wykłady na temat zasad postępowania obowiązujących w czasie pandemii.

Zbiory biblioteki

W 2020 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..
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. Spacer NW po parkach warszawskich. Posiadamy zestaw 10 kijków niezbędnych do uprawiania tej dyscypliny sportu, bardzo polecanej osobom starszym i niepełnosprawnym. Spacer odbywałyśmy po parkach praskich.

Szkolenia

Realizując zadania przestrzegaliśmy zalecenia wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. poz. 491, z późn. zm.).

Temat ten opracowała wolontariuszka- dyplomowana pielęgniarka, uwzględniając aktualne zalecenia wynikające z powyższego rozporządzenia, oraz czuwała nad ich przestrzeganiem.

Wspólne świętowanie

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się na Wigilii. Wszystkie potrawy na spotkanie 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

Realizowane projekty

W 2020 roku realizowane były projekty:

1. projekt „Zachowajmy sprawność-cd” od: 2020-03-01 do: 2020-12-31 – współfinansowany przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, umowa UMIA/PZ-B/VI/1/1/NGOP/154/20 z dnia 2020-04-24. 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. „Bieszczady Wielu Kultur” wyjazd turystyczny w dniach 08.10.2020- 11.10.2020 roku. Zadanie realizowane we współpracy z Wojewodą Mazowieckim.
3. „Podlasie na weekend” zadanie zrealizowaliśmy w dniach : 12.09-13.09.2020 roku. Zadanie realizowane we współpracy z Wojewodą Mazowieckim

Aktywność pozaklubowa oraz imprezy międzyklubowe środowiska Amazone

Ze względu na stan zagrożenia epidemiologicznego kontakty osobiste; spotkania, warsztaty i inne zostały ograniczone do minimum. Korzystaliśmy z komunikacji elektronicznej.

Pozyskiwanie środków na działalność

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

Finanse

W 2020 r. z tytułu składek członkowskich zebraliśmy	2.060 PLN.
Otrzymane dotacje celowe	72.230,00
PLN	
Darowizny	9.720,00
PLN	

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

Plany na 2021 r.

- Kontynuacja programu „Zachowajmy sprawność-cd”, dofinansowanego przez Urząd m. st. Warszawy, adresowanego do osób po operacji nowotworu piersi. Zadanie 3-letnie.
- Będziemy aplikowały o pozyskanie na naszą działalność statutową środków ze źródeł publicznych.
- Będziemy prowadziły starania o znalezienie nowych sponsorów dla naszej działalności statutowej.
- Realizacja programów aktywizujących seniorów. Złożyliśmy 2 wnioski, oczekujemy na decyzję MPRIIPS.

- 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 starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy związane z problematyką naszych działań statutowych..