

Świdwińskie Stowarzyszenie  
„Amazonka”  
w Świdwinie  
ul. Kołobrzeska 43, 78-300 Świdwin  
NIP 672-197-00-05, REGON 320169040

## **Sprawozdanie merytoryczne z działalności Świdwińskiego Stowarzyszenia „AMAZONKA” za 2015rok**

### **Dane identyfikacyjne:**

**Nazwa; Świdwińskie Stowarzyszenie „AMAZONKA”**

**Siedziba: ul. Kołobrzeska 43, 78-300 Świdwin**

**Numer księgi rejestrowej KRS 0000251368**

**Regon:320169040**

### **Zarząd Stowarzyszenia:**

**Zdzisława Rudnicka – przewodnicząca**

**Zofia Gołąb-członek zarządu**

**Danuta Dąbrowska –sekretarz**

Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka” w Świdwinie zgodnie ze Statutem realizuje zadania na rzecz kobiet z rakiem piersi polegające na pomocy w odzyskaniu sprawności psychicznej, fizycznej, rehabilitacji psychicznej i fizykoterapii, zaopatrywaniu w sprzęt ortopedyczny oraz udzielaniu pomocy psychologicznej i finansowej kobietom po operacji.

Realizacja swoich statutowych celów jest możliwa przez pozyskiwanie środków ze wszystkich dostępnych źródeł z zachowaniem obowiązujących przepisów.

W 2015 r. Stowarzyszenie „Amazonka” pozyskało środki finansowe w ramach pięciu zadań publicznych:

Zadanie z zakresu ochrona i promocja zdrowia pt., „Wiedza to nasze zdrowie” realizowane było w okresie od 01.05. do 31.12.2015r. w ramach wsparcia przez Gminę Miejską Świdwin.

### **W ramach zadania:**

- zorganizowano warsztaty edukacyjne propagujące zdrowy styl życia w ramach których odbyło się spotkanie z dietetykiem na temat „podstawowe kuracje dietetyczne wspomagające leczenie” W warsztatach wzięło udział 32 osoby, były to członkinie Świdwińskiego Stowarzyszenia „Amazonka” inne osoby z zaprzyjaźnionych Stowarzyszeń oraz osoby zainteresowane dietą leczniczą. Podczas spotkania odbyła się degustacja jak również rozdano przepisy na dietetyczne potrawy

- cel edukacyjny w zakresie poznania zasad zdrowego stylu życia
- przebudowa świadomości poprzez dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat rzeczywistych czynników przyczynowych powstawania nowotworów
- poznania produktów leczniczych i możliwości ich stosowania
- uświadomienie, że dobre nawyki żywieniowe mają ważny wpływ na zapobieganie chorobom w tym również nowotworom

W ramach tego samego zadania zorganizowano również warsztaty edukacyjne z psychoterapeutą na temat „Symptomy fizyczne chorób, życie w świecie stresu, jak ujarzmić lęk”

Celem spotkania z psychoterapeutą jest wzmocnienie i usprawnienie mechanizmów psychicznych.

- pomoc i wsparcie emocjonalne i poprawa stanu psychicznego kobiet zmagających się z chorobą nowotworową piersi jest ważnym elementem terapii zdrowotnej.

Zorganizowano w ramach tego zadania spotkanie z profesorem Janem Lubińskim wybitnym genetykiem w Polsce i na świecie. Podczas spotkania profesor wygłosił prelekcje na temat „Postępy w genetyce raka piersi” Wiedza do której mieli dostęp uczestnicy uświadomiła Im, że badania genetyczne pozwalają wykryć wady predysponujące do rozwoju nowotworów a określenie genotypu wyprzedza chorobę i przedłuża Życie.

W ramach zadania zakupiono Łuki Amazonek, które zostały wręczone dla członkiń Stowarzyszenia.

W 2015r pozyskano również środki z Powiatu Świdwińskiego w ramach zadania; działania na rzecz osób niepełnosprawnych na zadanie pt., „Ruch jako lek niezastąpiony” które było realizowane w okresie od 01.05. do 15.11.2015r. Na realizację tego zadania pozyskano kwotę 2000zł. W ramach zadania zorganizowano **IV Marsz Nordic- Walking dla Amazonek w Świdwinie** , który odbył się 30 maja 2015r.

Marszu odbył się pod czujnym okiem instruktora i trwał 4 godziny Ze środków pozyskanych z w ramach tego zadania sfinansowano poczęstunek dla uczestników marszu, zapewniono napoje, dla biorących udział.

Celem było podniesienie poziomu sprawności u Amazonek biorących udział i pozostałej grupy osób niepełnosprawnych poprzez gimnastykę pod okiem wykwalifikowanego instruktora -zajęcia poprowadziła pani Małgorzata Mięczyńska ze Studia Ćwiczeń Ruchowych „Reha -Fit w Świdwinie.

Uczestnicy mieli możliwość wymiany doświadczeń, nawiązania kontaktów interpersonalnych oraz tak ważnej dla osób zamkniętych i często wykluczonych z życia społecznego ze względu na chorobę integracji. Marsz stał się już tradycją Stowarzyszenia i cieszy się dużym

ważnym dla zdrowia ruchem. W ramach tego zadania zostały też zorganizowane zajęcia rehabilitacyjne na basenie. Zajęcia ruchowe na basenie (grupowe) odbyły się w okresie sierpień –listopad w ilości 10 godzin.

Dzięki pozyskanym środkom finansowym na w/w zadanie publiczne z Powiatu Świdwin amazonki mogły podnieść swoją sprawność fizyczną, poprzez integrację doszło do wymiany własnych doświadczeń związanych z przebytą chorobą i nie tylko a to ma znaczny wpływ zdrowie psychiczne tychże kobiet. Aby kobiety po mastektomii, oraz inne osoby niepełnosprawne odzyskały pełną sprawność fizyczną i psychiczną wymagają stałej rehabilitacji fizycznej i psychologicznej, dlatego tak bardzo niezbędne są dla nich zajęcia ruchowe. W ramach środków na w/w zadanie zorganizowano również spotkanie ze specjalistą rehabilitacji leczniczej na temat rehabilitacji po mastektomii w ramach którego były zademonstrowane: pokaz i nauka automasażu, pokaz i zasady drenażu limfatycznego.

Następne pozyskane środki to środki na zadanie „Nasze Stowarzyszenie Szansą na integrację z Gmin: Sławoborze, Brzeźno i Gminy Świdwin. W ramach tego zadania zakupiono sprzęt informatyczny tj. laptopa z oprogramowaniem na cele:

- promocji Stowarzyszenia „Amazonka”
  - możliwości przekazania wiedzy, informacji chorym kobietom które ze względów zdrowotnych nie mogą osobiście uczestniczyć w naszych działaniach
  - zwiększenie zainteresowania działaniami na rzecz dotkniętych chorobą przez inne grupy społeczne
  - możliwości większego wpływu na poprawę jakości życia osób dotkniętych chorobą nowotworową
  - poprawa warunków pracy biurowej
- Zakupiony laptop jest wykorzystany do pracy biurowej, w znacznej mierze ułatwia tę pracę ze względu na swoją jakość i parametry. Umożliwia korzystanie z Internetu, co bardzo ułatwia dostęp do wielu niezbędnych dla działalności Stowarzyszenia informacji. Zakupiony sprzęt umożliwi możliwość dokumentowania spotkań i publikowania w mediach naszych działań.

Amazonki bardzo czynnie angażują się i chętnie deklarowały pomoc w realizacji w/w zadań. Pomimo swojej choroby i wielu problemów nie tylko zdrowotnych były bardzo aktywne przez cały rok. Brały udział w wielu organizowanych przez inne kluby Amazonek spotkaniach, szkoleniach, seminariach, jubileuszach a także spartakiadach. Amazonki Świdwińskie

odbyła się w lipcu w Koszalinie, również brały udział w Brały udział w jubileuszowym spotkaniu Klubu Amazonek w Szczecinie i minispartakiadzie organizowanej przez Klub Amazonek w Darłowie. Na takich spotkaniach amazonki zawierają nowe znajomości, przyjaźnie i kontakty a to bardzo pomaga im w przetrwaniu trudnego okresu walki z chorobą. Jednak amazonki nie tylko brały czynny udział w zawodach sportowych czy spotkaniach integracyjnych zorganizowanych przez innych, również same zorganizowały spotkanie z okazji Dnia Kobiet, które jest okazją do spotkania w własnym szerokim gronie. Tradycją stały się już spotkania opłatkowe organizowane dla członkiń i zaproszonych władz samorządowych, szefów organizacji społecznych, prezesów banków oraz przedstawicieli zaprzyjaźnionych firm i osób prywatnych. W tym roku również w dniu 10 grudnia odbyło się takie spotkanie. Tradycją tych spotkań jest przygotowanie wielu potraw wigilijnych przez amazonki. Spotkanie w tym roku odbyło się dzięki życzliwości właścicielki Pani Doroty Wojtanowskiej w Restauracji „Zamkowa” w pięknej oprawie Świątecznej i było szczególną okazją do wyrażenia gorących podziękowań dla zaproszonych gości za dotychczasowe wsparcie i współpracę. Wszyscy zebrani połamali się opłatkiem i złożyli sobie życzenia Świąteczne. Amazonki organizują w każdą środę dyżury w siedzibie Stowarzyszenia, które się mieści przy ul. Kołobrzeskiej 43 w Świdwinie. Celem takich dyżurów jest przyjmowanie nowych osób, które chcą posiąść wiedzę na temat badania piersi lub też borykają się z problemami choroby nowotworowej, dzielenie się z nimi swoimi doświadczeniami przekazywanie informacji na temat możliwości kontaktu ze specjalistami z zakresu onkologii i psychologii.

Amazonki Świdwińskie przez cały 2015r wykonywały solidnie swoje zadania były czynne w życiu publicznym Powiatu Świdwińskiego. Bardzo ważnym wydarzeniem, w które były również zaangażowane członkinie Amazonek był po raz pierwszy zorganizowany Festiwal organizacji pozarządowych. Na tym Festiwalu Stowarzyszenie „Amazonek” zaprezentowało swój dorobek 10 letniego istnienia.

Podsumowując sprawozdanie merytoryczne, należy stwierdzić, że prowadzenie takich działań przez Świdwińskie Stowarzyszenie „Amazonka” jest możliwe jedynie przy wsparciu finansowym przez jednostki samorządowe, dlatego jak co roku ubiegamy się o dotacje na realizację swoich zadań.

Świdwińskie Stowarzyszenie  
„Amazonek”  
w Świdwinie  
ul. Kołobrzeska 43, 78-300 Świdwin  
NIP 672-199-36-85, REGON 320169040

PRZEWODNICZĄCA  
*Zdzisława Rudnicka*  
Zdzisława Rudnicka