

## Sprawozdanie merytoryczne z działalności Świdwińskiego Stowarzyszenia „AMAZONKA” za 2016rok

### 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

Helena Forma – zastępca prezesa

Krystyna Długosz – skarbnik

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 2016 r. Stowarzyszenie „Amazonka” pozyskało środki finansowe w ramach czterech zadań publicznych:

Zadanie z zakresu ochrona i promocja zdrowia pt. „RAZEM POKONAMY NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ ” Z pozyskanych środków z Gminy Miejskiej Świdwin sfinansowano V Marsz Nordic- Walking dla Amazonek w Świdwinie”, który odbył się 28 maja 2016r.

W Marszu wzięło udział 55 osób, w tym zaproszeni goście i osoby niepełnosprawne z Powiatu Świdwińskiego oraz Amazonki z terenu województwa zachodniopomorskiego. Ze środków pozyskanych sfinansowano poczęstunek dla uczestników marszu, zapewniono napoje oraz zapewniono opiekę medyczną dla biorących udział podczas marszu. Zajęcia zorganizowane zostały na terenie Powiatu Świdwińskiego. Trasa marszu rozpoczynała się z pod siedziby Stowarzyszenia, a kończyła nad jeziorem Bukowiec. 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 zainteresowaniem i zaraża szeroką rzeszę niepełnosprawnych tym ważnym dla zdrowia ruchem. W ramach tego

zadania odbyło się również spotkanie edukacyjne z onkologami pt., „Lepiej zapobiegać niż leczyć, opieka lekarska podczas choroby, jak zmniejszyć ryzyko nawrotu choroby”. Celem było poszerzenie i przybliżenie wiedzy amazonkom i członkom ich rodzin na w/w temat. Spotkanie odbyło się w formie dwugodzinnej prelekcji. Spotkanie poprowadziły lekarze: Marzena Holak i Dorota Stręk są to lekarki posiadający specjalizację w zakresie onkologii i są lekarzami mającymi duże doświadczenie w zakresie leczenia chorób nowotworowych zawodowo pracujące w Poliklinice na ul. Szpitalnej w Koszalinie. Następnym realizowanym zadaniem było zadanie „Wiedza i sport jako forma rehabilitacji dla niepełnosprawnych”. W ramach tego zadania zostały zorganizowane zajęcia rehabilitacyjne na basenie. Zajęcia ruchowe na basenie (grupowe) odbyły się w okresie wrzesień – listopad w ilości 10 godzin. Dzięki pozyskanym środkom finansowym na w/w zadanie publiczne z Starostwa Powiatowego w Świdwinie 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 na 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 2016 roku pozyskano środki w ramach oferty pozakonkursowej ze Starostwa Powiatowego na zadanie publiczne pt., „Ćwiczenia sportowe jako forma profilaktyki wspomagającej leczenie nietrzymania moczu”. Podczas dwugodzinnego spotkania edukacyjnego została omówiona problematyka schorzenia jakim jest nietrzymanie moczu oraz stosowanie systematycznych ćwiczeń sportowych na jej zapobieganie i leczenie. Zostały pokazane ćwiczenia, uczestniczki nauczyły się je wykonywać oraz zostały rozdane ulotki z opisem ćwiczeń ruchowych, które są metodą leczenia jak również formą profilaktyki. Zajęcia poprowadziła doświadczona pielęgniarka położna Ewa Zapotoczna. Bardzo ważnym wydarzeniem w roku 2016 dla Amazonek były obchody Jubileuszu X-lecia. Aby uczcić 10-letnie działania Stowarzyszenia w zakresie profilaktyki i wczesnego wykrywania raka piersi, profesjonalnej rehabilitacji psychicznej i ruchowej, pomocy na rzecz kobiet dotkniętych chorobą Amazonki zorganizowały spotkanie jubileuszowe. Zamierzeniem organizacji Gali Jubileuszowej z okazji 10-lecia istnienia Świdwińskiego Stowarzyszenia „Amazonka” było promowanie działań Naszego Stowarzyszenia. Obserwacja środowiska i doświadczenia członkiń stowarzyszenia wskazują na ogromną potrzebę niesienia pomocy osobom zagrożonym i tym, które przeszły operację usunięcia nowotworu piersi. Przełamanie barier psychicznych i włączenie kobiet po mastektomii w aktywne życie społeczne jest najważniejszym celem Stowarzyszenia. Wielką potrzebą jest zarażanie innych do bezinteresownej aktywności społecznej i włączanie się do akcji na rzecz profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych,

szczególnie w takich organizacjach jak „Amazonki”. Chcemy wspomagać pokonywanie choroby nowotworowej piersi poprzez skupianie w naszych działaniach stowarzyszenia jak największej ilości osób. Dużą barierą w rozwoju wielu organizacji pozarządowych jest brak wzorców z których można by zaczerpnąć pomysły. Skutkiem naszego przedsięwzięcia było poinformowanie i rozpropagowanie społeczeństwu możliwości działania i udzielenia wsparcia przez Stowarzyszenie na rzecz osób ich rodzin w razie wystąpienia choroby nowotworowej. Jesteśmy małą lokalną grupą, jednakże posiadamy duży potencjał. Aby prowadzić swoją działalność z takim rozmachem i efektywnością jak dotychczas wymaga to wsparcia wielu instytucji i środowisk zainteresowanych pomocą osobom zagrożonych z tytułu choroby wykluczeniem. W dalszym ciągu w społeczeństwie pokutuje niski poziom wyedukowania i świadomości zagrożeń. Polskie kobiety wykazują się zbyt małą dbałością o zdrowie. To wskazują na potrzebę dostarczenia im wiedzy umożliwiającej odbudowanie poczucia wpływu na zdrowie własne i najbliższych oraz uświadomienia roli szeroko pojętej profilaktyki zdrowotnej i odpowiedzialności za własne zdrowie. W ramach tych działań Amazonki pozyskały środki z ofert pozakonkursowych z Gminy Brzeźno, Gminy Sławoborze, Gminy Miejskiej Świdwin i Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Zadanie pt „Razem z nadzieją na kolejny dzień „rok.....” Obchody Jubileuszu X-lecia Świdwińskiego Stowarzyszenia Amazonka” było realizowane w czerwcu. W ramach zadania podczas gali jubileuszowej która odbyła się na Sali widowiskowej wygłoszona była prelekcja na temat „*Roli genetyki w prewencji i leczeniu nowotworów*” przez profesora Jana Lubińskiego, który jest jednym z najbardziej znanych genetyków/onkologów w Polsce i na świecie.

Temat był bardzo ważny ponieważ jedną z głównych przyczyn powstawania nowotworów są predyspozycje dziedziczne. Badania genetyczne pozwalają wykryć wady predysponujące do rozwoju nowotworów –można powiedzieć, że wyprzedzają chorobę i przedłużają życie. Z doświadczenia wiemy jak niski jest poziom wyedukowania społeczeństwa i świadomości zagrożeń.

Jubileusz X-letniej działalności to była wspaniała okazja do wyrażenia wdzięczności i podziękowań wszystkim ludziom bez pomocy, których nie byłoby naszych osiągnięć i determinacji do dalszego własnego i organizacyjnego rozwoju.

Amazonki bardzo czynnie angażują się i chętnie deklarują 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 wzięły udział w spartakiadzie strzeleckiej organizowanej co roku przez Klub amazonek z Białogardu, gdzie zajęły I miejsce. 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 09 grudnia odbyło się takie spotkanie. Tradycją tych spotkań jest przygotowanie wielu potraw wigilijnych przez amazonki. Spotkanie kolejny rok z rzędu 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 mieści się 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 2016r wykonywały solidnie swoje zadania były czynne w życiu publicznym Powiatu Świdwińskiego poprzez udział w II Festiwalu Organizacji pozarządowych gdzie już drugi roku wystawiały swoje stoisko promując badanie piersi i rozdawały ulotki na temat profilaktyki zdrowia. Fachowych porad udzielała pielęgniarka Ewa Zapotoczna.

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.

PREZES STOWARZYSZENIA  
*Zdzisława Rudnicka*  
Zdzisława Rudnicka