**SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI**

**ZA ROK 2015**

**Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek „RAZEM”**

**41-106 Siemianowice Śląskie ul. Niepodległości 51.**

Siemianowickie Stowarzyszenie Amazonek „Razem” rozpoczęło swoją działalność 21 .09 2007r. Siedzibą Stowarzyszenia jest Dom Kultury „Chemik” w Siemianowicach Śląskich, ul Niepodległości 51. Organizacja działa w oparciu o fundusze uzyskane ze składek i darowizn członkiń. Stowarzyszenie otrzymało dotacje z Urzędu Miasta w kwocie 3333,00zł oraz MOPS-u z funduszu PFRON 4525,00zł. Dotacje te zostały wykorzystane zgodnie z umowami w 100%.

W ramach zadań statutowych Amazonki brały udział w:

a) prelekcjach i warsztatach grupowych i indywidualnych psycholog Anny Krzymińskiej,

b) prelekcjach i warsztatach dietetyczki Moniki Macioszek,

c) prelekcjach urologa dr. n. med. Piotra Bryniarskiego,

d) prelekcjach onkologa Izabeli Laprus,

e)warsztaty metodyczne prowadzili -Grażyna Salata i Konrad Podyma.

Liderki Stowarzyszenia brały udział w szkoleniu p. n. "Profesjonalizacja działań klubów Amazonek"

Wolontariuszki- „Szkolenie Ochotniczek I stopnia” zakończone certyfikatem, który upoważnia do wspierania chorych kobiet w szpitalach i w klubach.

Szkolenia, które odbyły się w Krakowie prowadziły mgr. Teresa Turuk -Nowak, Maja Badura, Joanna Krupa oraz Rehabilitantka Renata Bulenda.

Wice-liderki swoje warsztaty edukacyjne miały w Wągrowcu.

Szkolenie rehabilitantów współpracujących z Amazonkami w Licheniu.

Szkolenia organizowała Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”- Poznań.

Brałyśmy udział w szkoleniach organizowanych przez UM

z rachunkowości oraz pisania projektów.

W szkoleniu z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej wzięło udział 10 osób. Szkolenie przeprowadziło WOPR z Siemianowic Śląskich.

Amazonki brały udział w projekcie Polska Cyfrowa Równych Szans. Szkolenie na komputerach prowadził Arkadiusz Wawreczko. Latarnicy Polski Cyfrowej, bo tak są nazywani, to lokalni animatorzy, których zadaniem jest zachęcanie przedstawicieli pokolenia 50+ do zrobienia pierwszego kroku w internecie.

Amazonki wzięły udział w warsztatach wyjazdowych do projektu: osoby bezrobotne po 45 a przed 59 rokiem z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym bądź znacznym

W Sosnowcu odbyła się pierwsza, śląska debata nt. zmian w sytuacji kobiet z zaawansowanym rakiem piersi po wejściu w życie pakietu onkologicznego od 1 stycznia 2015r. Podczas spotkania zostały zaprezentowane wnioski z raportu przygotowanego w ramach kampanii „Tu i teraz” - o sytuacji kobiet z zaawansowaną postacią nowotworu piersi.

 w Hotelu Angelo w Katowicach warsztaty p.n. Poszerzamy HER-yzonty dla liderek i pielęgniarek oddziałów chirurgicznych ze Śląska poprowadził dr. Michał Jarząb.

Spotkania organizowane w ramach obchodów Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi.

Konferencja w szpitalu na ul. Ceglanej w Katowicach

Konferencja w szpitalu w Ochojcu

Konferencja –Limfologia Chorzów.

Wszystkie działania mają na celu stworzenie jak najlepszych warunków do dostępu do badań i leczenia kobiet. Po leczeniu przywrócenia do życia w społeczeństwie. A także uświadomienia ludziom, że rak to nie wyrok i można go leczyć.

Inauguracyjną imprezą plenerową na Rynku Bytkowskim w których brały udział Amazonki, to "Zielona Sobótka", motywami przewodnimi imprezy były: ochrona środowiska, rekreacja i zdrowy tryb życia

Amazonki przeprowadziły akcje dla mieszkanek Siemianowic Śląskich zachęcające do profilaktyki raka piersi na: Targach Stowarzyszeń i Pikniku Zdrowia

Na Targach Stowarzyszeń zachęcałyśmy panie do profilaktyki raka piersi, rozdawałyśmy ulotki Stowarzyszenia i odpowiadałyśmy na nurtujące pytania. Amazonki postarały się również o kącik dla dzieci. Dzieci zachwyciły się motylami wyciętymi z plastikowych butelek, uruchomiły wyobraźnię i malowały motyle według swojego artystycznego odczucia.

„Razem Wygrywamy z Rakiem Piersi”- Piknik Zdrowia.

Podczas Pikniku Zdrowia na wielkim meczu piłki nożnej, dla kobiet zagrali Policjanci z Samorządowcami. Podczas meczu Amazonki rozdały „Różowe Kartki”, zarówno mężczyznom jak i kobietom, które mają za zadanie zachęcić panie do wykonywania badania mammograficznego. Z Federacją Amazonek i z Fundacją „Piłka jest Piękna” chcemy zwrócić uwagę mężczyzn na problem niskiej frekwencji podczas badań mammograficznych wśród kobiet. Na Pikniku Zdrowia do dyspozycji pań był mammobus oraz ostorobus.

Bieg Mikołajkowy

Na start Biegu Mikołajkowego stanęła Agnieszka, która biegła z przesłaniem "Razem wygrywamy z rakiem piersi". Biegła dla wszystkich kobiet ale również dla siebie.

Amazonki uczestniczyły w szkoleniach z zakresu aktywizacji osób bezrobotnych zarówno społecznie jak i zawodowo. Szkolenie przeprowadza Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. W szkoleniu udział wzięło sześć Amazonek, z tego pięć już pracuje.

Amazonki brały udział w konferencjach n.p. „Depresja-choroba współczesnej cywilizacji”

„Dzień Organizacji Pozarządowych” na którym między innymi zostałyśmy wyróżnione przez Prezydenta Miasta.

Uczestniczyłyśmy w rocznicach klubów Amazonek innych miast.

Jak zadbać o cerę uczyły nas przedstawicielki Oriflame. Oczyszczanie skóry, maseczki, kremy... Bardzo przyjemnie było mieć czas tylko dla siebie. Poznałyśmy nowe kosmetyki i zdobyłyśmy wiedzę jak je używać. Produkty Oriflame są inspirowane naturą, dlatego składniki kosmetyków pozyskiwane są z owoców, kwiatów i roślin. Dietetyczka z Oleofarmu, przybliżyła nam wiedzę o zdrowym żywieniu w którym kluczową rolę odgrywają oleje.

Młodzież dla Amazonek

Uczniowie SP1 wraz z Opiekunami zaprosili Amazonki na Wieczór Poezji p.t. "Bo na cóż życie bez miłości". Znane wiersze i piosenki z lat babć uczniów, wspólne śpiewanie wprawiły nas w wspaniały nastrój. Amazonki dziękują uczniom i ich opiekunom za miły wieczór.

W ramach współpracy ze Śląskim Stowarzyszeniem Kulturalnym Osób Niepełnosprawnych brałyśmy udział we wspólnym kolędowaniu, byzuchach, andrzejkach i.t.p.

Tradycją stał się już babski comber oraz wspólne grillowanie na spotkaniach bawiłyśmy się doskonale.

Bliższe i dalsze wspólne wyjazdy, zwiedzanie różnych ciekawych miejsc dają poczucie satysfakcji i spełnienia:

1)Kulig w Skansenie chorzowskim,

2)Będzin i jego zabytki wraz z podziemną trasą.

3)Palmiarnia w Gliwicach.

4)Ogrody Kapias

5)Szczawnica 7 dniowy aktywny wypoczynek

6)Jelenia Góra i okolice 3 dniowa wycieczka

7)Częstochowa Jasna Góra – Ogólnopolski Zjazd Amazonek.

Udział w Ogólnopolskiej Pielgrzymce Amazonek na Jasnej Górze jest bardzo ważnym elementem funkcjonowania Polskich Stowarzyszeń Amazonek, który stał się już tradycją mającą 18 lat. Niniejsze działanie integracyjne to symbol odwagi oraz dzielności duchowej Amazonek, które zmagają się z często nieuleczalną chorobą. Wzajemne wsparcie, jakie kobiety dostają podczas corocznych spotkań na Jasnej Górze dają im siłę i motywację do walki z chorobą. Z roku na rok coraz więcej Amazonek spotyka się pod szczytem Jasnej Góry w tym roku było nas 10 tyś.

Bardzo istotnym elementem w działaniach jest organizowanie rehabilitacji, która usprawnia funkcjonowanie ręki po stronie operowanej, ale również przywraca ogólną kondycję psychiczną i fizyczną, co umożliwia szybszy i łatwiejszy powrót do normalnego życia w społeczeństwie.

Członkinie Stowarzyszenia brały udział w rehabilitacji: gimnastyka w wodzie i na Sali gimnastycznej Pływalni Miejskiej prowadzona przez rehabilitantkę Gabrielę Misiak oraz dzięki firmie Rosomak i darowizny 1% - masaż limfatyczny- Limfologia w Chorzowie.

Nasze Ochotniczki-wolontariuszki odwiedzają raz w tygodniu Szpital Miejski w celu wsparcia kobiet po operacji piersi.

**Ochotniczki pełnią istotną funkcję wspierania kobiet bezpośrednio w szpitalu, zarówno przed jak i po operacji piersi. Ich zadaniem jest również prowadzenie rozmów w klubie z kobietami chcącymi do niego przynależeć. Jest to nieoceniona pomoc w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Ochotniczki są odpowiednio przeszkolone do tych zadań.**

Dzień Wolontariusza ochotniczki obchodziły na spotkaniu zorganizowanym przez Unię Śląską w Sosnowcu. Swoją bezinteresowną pracą na zabawę i wyróżnienie zasłużyły.

W tym roku Amazonki miały przyjemność gościć przedstawicieli Organizacji Pozarządowych na wspólnym spotkaniu wigilijnym. Swoją obecnością zaszczycił nas Prezydent Miasta Siemianowice Śląskie Rafał Piech oraz przedstawiciele urzędu miasta i innych instytucji. było bardzo uroczyście, a świetności dodały mu dzieci ze Szkoły Podstawowej Nr 1, wystawiając jasełka.

Stowarzyszenie przystąpiło w roku 2014 do OPP i może korzystać z 1% podatku, przekazanego na cele Statutowe Stowarzyszenia przez ludzi, którzy chcą nas wesprzeć.

Stowarzyszenie przygotowało ulotki, współfinansowane przez Urząd Miasta Siemianowice Śląskie, mające na celu rozpropagowanie swojej działalności. Zostały one rozdane w przychodniach, Szpitalu Miejskim oraz rozpowszechnione w instytucjach miejskich i t.p. Stowarzyszenie posiada również swoją biblioteczkę, w której znajdują się pozycje dotyczące raka piersi, ale również psychologicznych aspektów radzenia sobie z chorobą. Stosując taką formę autoprezentacji i reklamy jaką są plakaty i ulotki oraz strona internetowa Stowarzyszenia ([**www.amazonki.slask.pl**](http://www.amazonki.slask.pl)) i **facebook,** czynimy starania aby wszystkie kobiety w Siemianowicach Śląskich, które zostały dotknięte tą chorobą, trafiały po poradę do naszego Stowarzyszenia. Poza tym materiały te mają pełnić również funkcję dydaktyczną, gdyż niewiele kobiet wie o istnieniu miejsc takich jak nasze Stowarzyszenie, które pomaga w trudnych chwilach walki z nowotworem oraz uczy jak pokonać z tym związany lęk.

W tym roku kilka Amazonek wyjechało na rehabilitację po szpitalną do „Rosomaka” w Ustroniu.

Wspólnie wychodziłyśmy do teatru.

**Z dotacji z środków PFRON Stowarzyszenie zorganizowało wycieczkę integracyjno-rekreacyjną:**

18-20 września 2015r. – Jelenia Góra i okolice

Wyjazdy te mają na celu pełniejszą integrację grupy oraz niejednokrotnie są jedyną formą oderwania się od codziennych obowiązków i problemów. Stowarzyszenie umożliwia wyjazdy, na które uczestniczki nie mogłyby sobie w innym wypadku pozwolić.

Działanie w naszym Stowarzyszeniu daje poczucie bezpieczeństwa, zrozumienia naszych problemów. Umożliwia także otwarcie się kobiet na otoczenie oraz wzmocnienie psychiczne i fizyczne. Pozwala powrócić do normalnego życia w rodzinie i społeczeństwie. Działający przy Stowarzyszeniu „Telefon Zaufania” to często pierwszy krok do pomocy kobietom przed lub po zabiegu. Odpowiedzialne za tę formę działalności są ochotniczki.

Dzięki dotacji z Urzędu Miasta, z PFRON-u, darowizny z firmy Rosomak i 1% z podatku Stowarzyszenie mogło zrealizować swoje plany i założenia.