**SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁALNOŚCI**

**ZA ROK 2016**

**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, darowizn, dotacji oraz z 1% podatku. Stowarzyszenie otrzymało dotacje z Urzędu Miasta w kwocie 9000,00zł oraz MOPS-u z funduszu PFRON 4275,00zł. Darowizna „Rosomak” Spółka Akcyjna 2 000,00 zł. 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 dr.Izabeli Laprus,

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

d) Prezentację bielizny i protez dla Amazonek prowadziły przedstawicielki sklepu "Remed"

oraz Pofam-Poznań

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 organizowała Federacja Stowarzyszeń „Amazonki”- Poznań.

Brałyśmy udział w szkoleniach organizowanych przez UM.W Hotelu Angelo w Katowicach odbyły się warsztaty p.n. Poszerzamy HER-yzonty dla liderek i wolontariuszek prowadzone przez lekarzy onkologów. Organizowane przez Unię Śląską.

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 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.

Amazonki przeprowadziły akcje dla mieszkanek Siemianowic Śląskich zachęcające do profilaktyki raka piersi na: Targach Stowarzyszeń i Pikniku Zdrowia oraz dla uczennic szkół ponadpodstawowych.

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 ostoobus.

Wolontariuszki w szkołach prowadzą naukę badania piersi na fantomach „Zaufaj sobie i swoim dłoniom”. Zależy nam, by dziewczyny nauczyły się nawyku samodzielnego badania piersi i nie lekceważyły mogących wystąpić zmian w piersi**. Samodzielne badanie piersi powinno wykonywać się systematycznie. To podstawowy, niezwykle ważny czynnik w procesie szybkiego wykrycia raka piersi oraz utwierdzenia się w pewności, że go nie ma.**

Bieg wiosny i lata organizowany przez UM-sport

Na start Biegu lata stanęła Agnieszka i Grażyna, które biegły z przesłaniem "Razem wygrywamy z rakiem piersi". Biegły dla wszystkich kobiet ale również dla siebie.

Amazonki brały udział w konferencjach: „Depresja-choroba współczesnej cywilizacji”

„Barwy wolontariatu 2016r.”

W XVI konferencji o profilaktyce raka piersi ”Profilaktyka przede wszystkim”

„Dzień Organizacji Pozarządowych” na którym stowarzyszenia zostały wyróżnione przez Prezydenta Miasta Siemianowice Śląskie.

Uczestniczyłyśmy w rocznicach klubów Amazonek innych miast:(Jastrzębiu Zdroju, Rybniku).

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. Wspólne przebywanie integrują grupę, zawiązują przyjaźnie, pozwalają zapomnieć o trudnych chwilach.

Bliższe i dalsze wspólne wyjazdy, zwiedzanie różnych ciekawych miejsc dają poczucie satysfakcji i spełnienia. W tym roku zwiedziłyśmy:

1) Kraków z Kazimierzem.

2) Opole

3) Szczawnica 7 dniowy aktywny wypoczynek

4) Lublin i okolice

5) 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 19 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 stowarzyszenia 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”, darowizny 1% i UM Siemianowice Śląskie korzystają z masażu limfatycznego- Limfologia w Chorzowie. Grupę Nordic Walking prowadzi Agnieszka. Spacer z kijkami łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności ruchowej dla wszystkich odciąża cały aparat ruchowy do 30%, nie pogarsza stanu obolałych stawów,
* zwiększa mobilność górnego odcinka kręgosłupa, łagodząc napięcie mięśniowe w okolicy barków,
* podnosi kreatywność i sprawność działania mózgu, obniża hormony stresu,
* obniża wartości tłuszczowe krwi i LDL,
* zapobiega cukrzycy,
* wzmacnia kości i zmniejsza ryzyko osteoporozy,
* jest bezpieczną formą ćwiczeń, kijki zapewniają równowagę i stabilność podczas chodu w trudnym terenie.

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.

Stowarzyszenie organizuje corocznie spotkania wielkanocne i opłatkowe.

Na spotkanie Opłatkowe zaproszono przedstawicieli 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 Sanatorium „Rosomak” i „Elektron” w Ustroniu. Profesjonalne zabiegi, praca z psychologiem, pozwalają na szybki powrót do zdrowia.

Wspólnie uczestniczyłyśmy w

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

14-16 września 2016r. – Lublin 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 ludzi, którzy chcą pomagać innym, Stowarzyszenie mogło zrealizować swoje plany i założenia.