



Działalność Świdwińskiego Stowarzyszenia Amazonka

- Świdwińskie Stowarzyszenie Amazonka to ruch na rzecz kobiet z rakiem piersi. Naszym celem jest dostarczanie kobietom chorym na raka piersi emocjonalnego i praktycznego wsparcia, ułatwienia im podejmowania osobistych decyzji i znalezienia motywacji powrotu do zdrowia oraz uzyskania możliwie najlepszej jakości życia. Odzyskiwanie i podtrzymywanie sprawności fizycznej możliwe jest poprzez prowadzenie odpowiedniej rehabilitacji ruchowej,

Siłą napędową Amazonek jest integracja, którą traktują jako formę grupowej psychofizycznej rehabilitacji. Co roku organizują marsz Nordic-walking w którym biorą udział zaprzyjaźnione kluby Amazonek z województwa pokonując trasę kilku kilometrów maszerując z kijkami. Amazonki uczestniczyły w Spartakiadzie Strzeleckiej organizowanej przez Białogardzkie Stowarzyszenie Amazonka. W bieżącym roku brały udział w imprezie rekreacyjno-sportowej pod nazwą „Kulą w Raka” organizowaną przez Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka”.

W ramach zadania publicznego pod tytułem „Rehabilitacja ważnym etapem leczenia osób niepełnosprawnych” Świdwińskie Amazonki, oraz osoby wspierające przebywały na turnusie rehabilitacyjnym w ośrodku „SIESTA” w Grzybowie finansowanego przez Gminę Sławoborze, oraz Gminę Brzeżno.

Amazonki w ramach pomocy psychologicznej zorganizowały spotkanie z Panią psycholog Beata Kozińska i Panią Urszulą Kuśnierz-Kania. Warsztaty psychologiczne, które przeprowadziły Panie psycholog były ukierunkowane na utrwalanie korzystnych zmian oraz korektę złych nawyków.

W czerwcu tego roku w Świdwińskim Stowarzyszeniu Amazonka odbyła się prelekcja edukacyjna z Panią dietetyk Janiną Kaczor pt. "Wpływ diety na zdrowie". Spotkanie miało formę warsztatów, których zadaniem było dostarczenie umiejętności kobietom dotkniętych chorobą jak zrozumieć swój organizm i poznać wiedzę na temat odżywiania oraz dostosować ją do stylu życia, wieku i własnych potrzeb.

Na zaproszenie Samorządu uczniowskiego przy Zespole Szkół im. Władysława Broniewskiego członkinie Stowarzyszenia wzięły udział w prelekcji pt. "Nowotwory piersi" .

Jak co roku kobiety , które wygrały walkę z rakiem , a niektóre niestety jeszcze ją toczą spotykają się przy wigilijnym stole aby pogratulować sobie woli życia, życzyć zdrowia i wszelkiej pomyślności. Do życzeń dołączają się zaproszeni goście przedstawiciele władz miasta i gmin, oraz przedstawiciele zaprzyjaźnionych instytucji.

Amazonki stosują i kierują do wszystkich kobiet następujące przesłanie

- kochajcie siebie,
- znajdźcie czas dla ciała i ducha,
- nie bójcie się słowa profilaktyka, samokontrola, badania kontrolne, ponieważ życie jest zbyt piękne i ciekawe by toczyło się bez Nas. Nie gońmy czasu, niech spacer naszego życia trwa w zdrowiu i szczęściu.

Planowane zamierzenia na 2020 rok.

- zajęcia rehabilitacyjne, zajęcia na basenie, ćwiczenia ruchowe prowadzone pod okiem fachowców, których celem jest podniesienie poziomu sprawności fizycznej kobiet po mastektomii oraz znalezienie motywacji powrotu do zdrowia.
- organizację marszu nordic-walking w plenerze pod okiem wykwalifikowanego instruktora
- upowszechnianie wiedzy o raku piersi jak również zwiększenie świadomości na temat samokontroli i samobadania wśród młodzieży , zmotywowanie młodzieży do zmiany stylu życia i zdrowego odżywiania w celu wyeliminowania czynników ryzyka zachorowania na nowotwory.
- coroczne spotkanie opłatkowe

Prowadzenie takich działań przez Świdwińskie Stowarzyszenie Amazonka jest możliwe jedynie przy wsparciu finansowym przez jednostki samorządowe, dlatego jak co roku Amazonki ubiegają się o dotacje na realizację swoich zadań.