



GODIŠNJI IZVJEŠTAJ O RADU KLUBA ŽENA LIJEČENIH OD KARCINOMA DOJKE GEA ZA 2021. GODINU

siječanj, 2022.

Sadržaj

O KLUBU ŽENA GEA	3
Misija kluba.....	3
Vizija kluba	3
Načela kluba.....	3
Osnovni i specifični ciljevi, područje djelovanja i djelatnosti kluba	4
Tijela udruge	6
GODIŠNJA SJEDNICA	7
ORGANIZACIJSKI RAZVOJ	8
Djelatnici	8
PROGRAMSKI RAZVOJ	9
PROJEKTI PROVEDENI U 2021. GODINI	10
1. Savjetovalište za žene oboljele i liječene od karcinoma dojke	10
2. Limfna drenaža	10
3. Ciljane medicinske vježbe	11
4. Terapeutska joga	12
5. Fit grupa	12
6. Shiatsu tretmani	14
7. "Tri Z" zdrava hrana – zdrava njega tijela – zdrav um" kao prevencija recidiva bolesti i očuvanje zdravlja	15
8. Kreativne radionice.....	16
Humanitarna javnozdravstvena akcija „Dan narcisa 2021“	18
Humanitarna utrka „Pregledom do osmijeha“ – „NE ču ben, sad je ura!“	21
OSTALE AKTIVNOSTI	38
Preventivna predavanja o samopregledu dojke i pokazne radionice	38
Stručna predavanja	39
Druženje članica	41
Uređenje prostora	43
MEDIJSKA PRAĆENOST	45
NATJEČAJI	49
DONACIJE	50

O KLUBU ŽENA GEA

Klub žena liječenih od karcinoma dojke GEA – Pula osnovan je na inicijativu Lige protiv raka Pula 1997. godine. Od lipnja 2001. godine djeluje kao samostalna udruga s vlastitim tijelima upravljanja.

Misija kluba

- pružanje psihosocijalne pomoći ženama oboljelim i operiranim od raka dojke i članovima njihovih obitelji, podizanje svijesti stanovništva o važnosti prevencije i ranom otkrivanju raka dojke, poticanje žena na samopregled i sistematske preglede s ciljem ranog otkrivanja bolesti, pružanje kvalitetne postoperativne rehabilitacije oboljelim i liječenim od karcinoma dojke.
- suradnja i udruživanje sa sličnim udrugama i organizacijama te zdravstvenim, socijalnim i drugim ustanovama koje djeluju na područjima prevencije i psihosocijalne skrbi o oboljelima od karcinoma dojke s ciljem poboljšavanja uvjeta liječenja, povećanja prava i poboljšanje razine psihosocijalne skrbi oboljelih i liječenih od raka dojke.

Vizija kluba

- Klub žena je mjesto u kojem žene oboljele i liječene od karcinoma dojke i njihove obitelji dobivaju potrebnu psihosocijalnu, informacijsku, logističku, edukacijsku, savjetodavnu, kvalitetnu postoperativnu rehabilitaciju.

Načela kluba

- Transparentnost
- Djelovanje za opće dobro
- Etičnost
- Humanost
- Neovisnost
- Odgovornost
- Demokratski način odlučivanja

Osnovni i specifični ciljevi, područje djelovanja i djelatnosti kluba

- **Osnovni cilj** Gea – Pula: doprinijeti očuvanju i promicanju zdravlja žena u Istarskoj županiji
- **Specifični ciljevi:**
 - pružiti podršku ženama oboljelim i liječenim od karcinoma dojke i drugih malignih bolesti informiranjem, edukacijama i savjetovanjem;
 - pružiti pomoć u rehabilitaciji žena liječenih od karcinoma dojke i drugih malignih bolesti pružanjem potporno terapijskih usluga;
 - unaprijediti kvalitetu života oboljelih i liječenih žena i njihovih obitelji pružanjem psihosocijalne pomoći
 - doprinijeti smanjenju smrtnosti od raka dojke promocijom preventivnih pregleda i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda.
- **Područje djelovanja** Kluba žena Gea – Pula su socijalne djelatnosti, humanitarna pomoći, zaštita zdravlja, preventivno djelovanje unapređenja i zaštite zdravlja osoba oboljelih od malignih bolesti. Svrha organizacije je aktivno djelovati na problematiku oboljelih od karcinoma dojke kako bi se ostvarili njeni ciljevi osnutka tj. pružati psihofizičku pomoć oboljelima od karcinoma dojke te provoditi razne aktivnosti prevencije kako bi smanjili broj smrtnih slučajeva oboljelih od raka dojke.
- Radi postizanja navedenih ciljeva Klub žena Gea – Pula bavit će se sljedećim **djelatnostima:**
 - promovirati širenje i razmjenu činjenica i najnovijih informacija o raku dojke,
 - edukativno i propagandno djelovati u borbi protiv raka dojke,
 - promovirati važnost brige o zdravlju dojki, isticati potrebu za redovnim preventivnim pregledima i ranom otkrivanju raka dojke,
 - promovirati i isticati važnost zdravih životnih navika,
 - u suradnji s drugim tijelima i ustanovama djelovati na ranom otkrivanju raka dojke,
 - isticati potrebu osiguranja kvalitetne skrbi tijekom i nakon liječenja,
 - poticati redovnu procjenu medicinske opreme,
 - organizirati edukacije, konferencije, okrugle stolove kako bi se okupili svi relevantni subjekti, stručnjaci i ustanove koje su povezane s pružanjem zdravstvenih i drugih usluga oboljelima s ciljem poticanja bolje skrbi o oboljelima i pružanje kvalitetnijih usluga te lakšeg ostvarivanja prava iz zdravstvenog osiguranja,

- isticati potrebu da liječenje žene u potpunosti razumiju sve predložene mogućnosti liječenja i tretmana te da im se omogući pravo na drugo mišljenje i liječenje u specijaliziranim kliničko - bolničkim centrima i klinikama,
- zalagati se za jednaku dostupnost zdravstvenih usluga svima bez obzira na mjesto prebivališta,
- pružati psihološku i socijalnu zaštitu te rehabilitaciju osoba koje su oboljele od raka dojke te članova njihovih obitelji,
- pružati usluge ciljanih medicinskih vježbi i limfne drenaže za članice Kluba žena Gea – Pula pod nadzorom ovlaštenog medicinskog osoblja,
- pružati usluge savjetovanja onkologa i po potrebi drugih liječnika specijalista,
- pružati usluga psihoterapeuta (radionice i individualni psihoterapeutski tretmani), farmaceuta, fitoterapeuta te potrebi drugih stručnjaka vezano za liječenje i ostvarivanje prava oboljelih, liječenih članova udruge i članova njihovih obitelji,
- pružati pomoć u kupnji lijekova i dodataka prehrani,
- savjetovanje oboljelih i članova njihovih obitelji,
- organizirati pružanje usluge joge i tehnika pravilnog disanja,
- osposobljavati dobro rehabilitirane žene za volonterski rad s bolesnicima,
- osigurati po potrebi besplatnu pravnu pomoć vezano za ostvarivanje prava iz zdravstvene zaštite,
- organizirati humanitarne i javnozdravstvene akcije radi podizanja svijesti javnosti o potrebi ranog otkrivanja raka dojke i prikupljanja sredstava za rad udruge kao i pružanja humanitarne pomoći te nabavu opreme za potrebe Kluba žena Gea – Pula ili medicinskih ustanova,
- organizirati prigodne manifestacije, seminare, izložbe i slično s ciljem podizanja svijesti o važnosti preventivnih pregleda i samopregleda dojki,
- organizirati predavanja i radionice s ciljem informiranja žena o redovitim pregledima i samopregledima dojki, promoviranja zdravih životnih navika i općenito zdravlja žene,
- suradnja s drugim udrugama i klubovima osoba oboljelih na dojci,
- suradnja s LIGOM protiv raka Pula, Hrvatskom forumom protiv raka Europa Donna te ostalim asocijacijama sa sličnim ili istim programom i područjem djelovanja.

Tijela udruge

Skupštinu Udruge čine svi redovni članovi Kluba. Skupština Kluba:

- usvaja Statut, njegove izmjene i dopune, poslovnik i druge opće akte
- bira i razrješava članove Predsjedništva, Predsjednika, Tajnika
- usvaja strateški plan
- odlučuje o promjeni ciljeva i djelatnosti, gospodarskih djelatnosti
- usvaja program rada i finansijski plan za narednu godinu i usvaja izvješće o radu i finansijsko izvješće za prethodnu kalendarsku godinu, usvaja prijedlog rebalansa proračuna
- Donosi odluku o statusnim promjenama
- odlučuje o prestanku rada Kluba žena Gea – Pula i raspodjeli preostale imovine,
- odlučuje i o drugim pitanjima značajnim za rad Kluba žena Gea – Pula utvrđenim ovim Statutom, a koja nisu stavljena u nadležnost drugih tijela

GODIŠNJA SJEDNICA

Redovna godišnja Skupština Kluba žena liječenih od karcinoma dojke GEA Pula održava se tijekom prosinca a ove se godine održala 29. prosinca 2021. godine. Svi članovi prethodno su obaviješteni da će im se izvješće o radu i financijsko izvješće za 2021. godinu te programski i financijski planovi za 2022. dostaviti putem maila te su im isti i poslani tjedan dana prije sjednice. Na ovaj način svi koji nisu prisustvovali sjednici imali su priliku upoznati se s radom udruge i planovima za sljedeću godinu te dati svoj glas. Također, s obzirom na epidemiološku situaciju u mailu se posebno naznačilo da se članovi koji dolaze na sjednicu upoznaju s dokumentima kako bi na samoj sjednici mogli ukratko prokomentirati primjedbe i prijedloge izmjena te se što kraće zadržali na sjednici i druženju.

Predsjednica Nataša Vitasović otvara sjednicu Skupštine, pozdravlja sve članove te predstavlja izvješća za 2021. godinu i planove za 2022. te poziva članove na glasanje. Članice su jednoglasno prihvatile izvještaji za 2021. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2022. godinu. Predsjednica je pozvala članice da redovno prate internetsku i Facebook stranicu Kluba Gea Pula gdje se redovno objavljaju informacije o radu Kluba te ih je pozvala da se što više uključuju u aktivnosti i predlažu aktivnosti koje bi željele da se organiziraju kroz djelovanje udruge. Skupština je zaključena zahvalom predsjednice na odazvanosti, posvećenoj pažnji i povjerenju.

Godišnjoj Skupštini prethodila je sjednica Predsjedništva koja se održala 28. prosinca 2021. U prostorima Kluba a na kojoj su predstavljeni isti dokumenti a koji su putem mail-a također dostavljeni tjedan dana ranije svim članovima Predsjedništva. Na sjednici Predsjedništva dodatno se razgovaralo o savjetovalištu onkologa i programu rehabilitacije, analizirajući trenutno stanje iznesene su trenutne činjenice, nedostaci i predložena su poboljšanja oba programa. Članovi Predsjedništva jednoglasno su se složili s Predsjednicom s izloženim i da kroz 2022. godinu pronađu potrebne solucije kako bi poboljšali same programe i podršku koja se putem njih pruža oboljelim i liječenim ženama. Članovi Predsjedništva jednoglasno su prihvatali izvještaje za 2021. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2022. godinu.

ORGANIZACIJSKI RAZVOJ

Udruga Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea na dan 31.12.2021. godine ima 236 člana odnosno članica koji čine najviše tijelo upravljanja udrugom – Skupštinu.

Udruga je do 10. prosinca 2019. godina, uz Skupštinu, imala još dva tijela: Predsjedništvo i Nadzorni odbor. Dana 10. prosinca 2019. godine na redovnoj sjednici Predsjedništva, a onda i Skupštine donijeta je odluka da Nadzorni odbor prestaje s radom i postojanjem. Novi statut usvojen je na redovnoj sjednici 10. prosinca 2019. te je dostupan na [internetskim stranicama Kluba Gea](#).

Trenutno u udruzi rade 3 zaposlene osobe, Loredana Šćulac kao tajnik, Andrea Bulešić kao administrator-tajnik te Olga Štimac kao čistačica.

Djelatnici

U 2021. godine nisu zaposlene nove osobe ali su održana tri radna mjesta već zaposlenih djelatnica.

Ukupan rad vezan za organizaciju posla, osmišljavanje programa, planiranje aktivnosti, pisanje projekata i pronalaženje sredstava za financiranje aktivnosti, organizaciju humanitarnih akcija, osmišljavanje i tisak edukativno-promotivnog materijala, uređivanje web-stranice, praćenje provedbe planiranih aktivnosti, primanje novih članica i rad s njima, kontakt s vanjskim subjektima i partnerima, medijima te druge administrativno tehničke poslove, obavljale su Nataša Vitasović, Loredana Šćulac i Andrea Bulešić.

Loredana Šćulac preuzela je aktivnosti u vezi s vođenjem finansijskog poslovanja udruge, plaćanja, narudžbi, obračuna naknada te primanje novih članica i rad s njima. Obavljanjem administrativnih poslova udruge, evidentiranja članarina i upisa novih članova, informiranja članova o aktivnostima udruge, drugim važnim informacijama te dolazak na savjetovalište onkologa kao koordinator i predstavnik Kluba. Zaposlenica je članovima na raspolaganju u prostorijama udruge čime se radno vrijeme udruge povećalo za 4 sata dnevno, a u to vrijeme svi članovi, kao i oni koji to tek postaju mogu doći po informacije o aktivnostima i učlanjenju u udrugu.

Andrea Bulešić zaposlena je zahvaljujući Institucionalnoj podršci Nacionalne zaklade a od srpnja 2021. godine prijavljena je na puno radno vrijeme . Dodatne troškove osigurava udruga iz vlastitih sredstava. Djelatnica je zadužena je za pisanje i prijavu projekta na javne natječaje, njihovo praćenje i izvještavanje kao i traženje novih izvora financiranja te prijavljivanje na EU natječaje, komunikaciju s medijima, uređivanje web-stranice, objave na društvenim mrežama, sudjelovanje u organizaciji humanitarnih akcija i ostalih administrativnih poslova udruge. Početkom godine njen se rad najviše koncentrirao na pisanje projekta i pripremi sveukupne dokumentacije za prijavu na natječaje no i pripremi izvješća za provedene projekte u 2021. godini. U veljači 2021. prijavljen je projekt „Volontiranjem do osmijeha“ na natječaj ESF-a za koji smo primili obavijest da je uspješno prošao prvu fazu provjere, administrativnu u provjeru.

Isto tako radnica se uz tekuće administrativne poslove posvetila i organizaciji dana Narcisa 2021 ali i edukacijama: **25. siječnja 2021.** prisustvovala je edukaciji/webinaru **Novi proračun Europske unije od 2021. do 2027. i programi sljedeće generacije za organizacije civilnog društva u Republici Hrvatskoj** koju je organizirao Tim4Pin d.o.o. a **31. ožujka 2021.** prisustvovala je on line radionici **Crowdfunding** koju je organizirala IDA d.o.o. **Istarska razvojna agencija.** Krajem godine njen se rad najviše koncentrirao na organizaciju i provedbu humanitarne akcije „Pregledom do osmijeha“ u sklopu koje se održala humanitarna utrka, na sastavljanje izvještaja i planova za godišnje sjednice, na objave na društvenim mrežama, i dr.

Već godinama povremeno u klubu volontira petnaestak žena u savjetovalištu onkologa i više od četrdeset za vrijeme humanitarnih akcija „Dan narcisa“ i „Pregledom do osmijeha“. Neke od volonterka koje su sudjelovale u projektu mladih snaga solidarnosti tijekom 2020. godine nastavile su i u 2021. Sudjelovati i volontirati u udruzi. Najčešće se uključuju u humanitarne akcije, na utrku ili u aktivnosti za vrijeme same organizacije akcija.

PROGRAMSKI RAZVOJ

Osnovne aktivnosti kluba u 2021. godini bile su usmjerene na:

- pružanje pomoći i rad sa ženama oboljelim i liječenim od karcinoma dojke
- edukaciju i podizanje svijesti javnosti o važnosti prevencije i ranog otkrivanja bolesti dojke, između ostalog provođenjem humanitarnih akcija
- pružanje usluga savjetovanja onkologa, fitoterapeuta, magistra farmacije, nutricionista i psihoterapeuta te edukativna predavanja i radionice
- pružanje adekvatne postoperativne rehabilitacije kroz limfnu drenažu, ciljanih medicinskih vježbi, terapeutske yoge, Shiatsu tretmana, kreativnih radionica i dr.

PROJEKTI PROVEDENI U 2021. GODINI

1. Savjetovalište za žene oboljele i liječene od karcinoma dojke

Savjetovalište radi tijekom cijele godine, jednom tjedno, srijedom, od 17 do 19 sati, gdje svoje savjete zainteresiranim pružaju liječnici specijalisti onkolozi i liječnica obiteljske medicine, u prisutnosti jedne volonterke, članice kluba, s kojom se mogu razmijeniti vlastita iskustva i spoznaje o bolesti. Savjetodavci vode evidenciju o obavljenim savjetodavnim razgovorima.

Savjetovalište je otvoreno za šиру javnost, odnosno svakoga kome je pomoć potrebna, u bilo kojem smislu, bilo u vidu savjeta i pojašnjenja vezanih uz samu bolesti ili pak liječenje, terapiju, prehranu, nabavku ortopedskih pomagala i drugih pitanja. U posljednje vrijeme vrlo česta su pitanja vezana uz rekonstrukciju dojke nakon obavljene mastektomije jer se mlade osobe ne zadovoljavaju nošenjem proteza.

Osim u direktnom kontaktu savjeti se mogu dobiti i putem telefona, e-maila i Vibera gdje žene mogu poslati svoje nalaze i dobiti brzu povratnu informaciju i mišljenje onkologa. Savjetovanje pružaju liječnici onkolozi dr. Mario Božac i dr. Ingrid Belac Lovasić a do kraja lipnja u savjetovalištu je radila i dugogodišnja suradnica dr. Liliana Božac Radolović. Udruga je i ranije surađivala s dr. Belac Lovasić koja je držala stručna predavanja u Klubu i putem Zoom-a.

U 2021. godini sveukupno održana su 36 savjetovališta za žene oboljele i liječene od karcinoma dojke i drugih malignih oboljenja kojima su prisustvovale članice i vanjski zainteresirani građani, a sveukupno je savjet potražilo 135 osoba.

2. Limfna drenaža

Limfna drenaža je jedna od važnijih aktivnosti udruge Gea i najtraženija usluga naših članica. Ženama se prilikom operacije dojke uklanjuju iz pazuha limfni čvorovi s malignim stanicama pri čemu obično nastaje oteklina limfedem. Može se pojaviti već tjedan dana nakon operacije, ali i godinama nakon liječenja. U sklopu ovog programa limfnom drenažom koju provode posebno educirane fizioterapeutkinje nastoji se aktivirati druge puteve za otjecanje zaostale limfne tekućine.

Kako bi se spriječilo veće oticanje ruke i pojava infekcija, žene s većim limfedemom dolaze na tretmane limfne drenaže i medicinske vježbe, a one s manje izraženim limfedemom, drenažu obavljaju 2 do 3 puta godišnje. Broj korisnica stalno raste. Zbog učinkovitosti programa žene koriste više puta godišnje desetodnevne tretmane limfne drenaže i redovito dolaze na medicinske vježbe. Za potrebe limfne drenaže uređena je prostorija s dva medicinska ležaja i dva aparata za drenažu (za ruke i noge) pa se istovremeno može obavljati postupak i na tri osobe.

Tijekom 2021. godine limfna drenaža provodila se redovito pošto potpunog zatvaranja nije bilo u ovoj godini. **Sveukupan broj održanih limfnih drenaža u 2021. godini je 134 a broj korisnica koje su otišle na tretman je 61.** Limfnu drenažu provodile su četiri više fizioterapeutkinje dodatno educirane i sposobljene za njezino izvođenje po metodi dr. Voderra i to: Alenka Bažon, Ilenia Fabris Lazzaro, Vanja Zuban, Matea Štimac i Marija Stojković. Krajem godine Marija je najavila porodiljin dopust te se pronašla duga izvoditeljica mag. fizioterapije Gracijela Benčić koja će

provoditi limfnu drenažu, ciljane medicinske vježbe i druge fizioterapeutske tretmane u 2022. godini.

Zdravstveno stanje svih žena s limfedemom znatno je poboljšano i rezultiralo je smanjenjem otoka ekstremiteta, boljom gibljivošću i cirkulacijom limfe i krvi. Korisnice su izuzetno zadovoljne provedenom terapijom zbog njezine učinkovitosti ali i zato što im provođenje terapije u prostorima Gea Pula, pruža udobnost i intimu, koja je neophodna s obzirom na to da im je odstranjen dio ili cijela dojka.

3. Ciljane medicinske vježbe

U klubu Gea provodi se program postoperativne rehabilitacije žena operiranih i liječenih od raka dojke koji se sastoji od ciljanih medicinskih vježbi i limfne drenaže kojima pomažemo operiranim i liječenim ženama da prevladaju tegobe nastale uslijed bolesti te da se brže i lakše uključe u svakodnevni život.

Cilj programa postoperativne rehabilitacije žena koji se sastoji od limfne drenaže i ciljanih medicinskih vježbi je otklanjanje posljedica operacije kako bi žene što prije vratile fizičku kondiciju i mogle samostalno obavljati uobičajene poslove. S vježbama, čiji je cilj razgibavanje i ojačanje operacijom oštećenih dijelova tijela i povratak svih funkcija, započinje se u bolnicama, a u sklopu ovog programa organiziraju se ciljane medicinske vježbe 2 puta tjedno osim u srpnju i kolovozu. Žene vježbaju pod nadzorom stručnog fizioterapeuta uz primjenu odgovarajućih pomagala.

Ciljane medicinske vježbe prilagođene su fizičkim mogućnostima i dobi operiranih i liječenih žena. Sastoje se od vježbi disanja, istezanja te razgibavanja cijelog tijela, u različitim položajima tijela te koriste se razna pomagala za vježbanje. Težina i intenzitet vježbi prilagođeni su potrebama i mogućnostima korisnica. Vježbe vode fizioterapeutkinje koje često provode i limfnu drenažu u udruzi. Članice koje redovito vježbaju znatno su poboljšale svoje psihofizičko stanje i kondiciju.

Iako je potreba za ciljanim medicinskim vježbama i limfnom drenažom svakodnevno sve veće, zbog sve više oboljelih i operiranih žena od karcinoma dojke ali i preopterećenosti zdravstvenog sustava vježbe se tijekom 2021. godine nisu održavale zbog pandemije i nepovoljne epidemiološke situacije. Naime, tek se početkom godine počelo s cijepljenjem, nekima je savjetovana odgoda cijepljenja zbog primanja terapije stoga je samo par žena bilo spremno okupljati se i vježbati u zatvorenom prostoru. Svakako, kako je procijepljenost sve veća i postotak preboljenja također sve je više i žena bilo zainteresirano za održavanje vježbi pa smo stoga formirali grupu i dogovorili početak provedbe ciljanih medicinskih vježbi od siječnja 2022. godine.

4. Terapeutska joga

Nakon operacije dojke i često dugotrajnog, mukotrpнog liječenja koje je za mnoge žene vrlo traumatično zbog gubitka dijela tijela, kose, nastanak sekundarnih bolesti kao linfoedema i drugih negativnih posljedica, samopouzdanje žene pada i žena se osjeća ranjivo što utječe na njezinu resocijalizaciju. Osobito je to izraženo kod mlađih žena koje su radno aktivne te se moraju vratiti na posao. Terapijskom jogom želi se unaprijediti psihičko i fizičko zdravlje žena oboljelih i liječenih od raka dojke jer se **satovima joge**, koja blagotvorno djeluje na um i tijelo uvelike smanjuje razine stresa, potiče dobro raspoloženje, ali također daje i zdravstvena prednost. Joga utječe na poboljšanje moždanih aktivnosti, poboljšava kognitivne funkcije ali jača i kosti što je od iznimne važnosti za žene liječene kemoterapijom s obzirom na to da kemoterapija narušava zdravlje kostiju i utječe na kognitivne funkcije. Prakticiranjem joge snižava se razina stresa što povoljno djeluje i na smanjenje upala u tijelu, a tehnikama disanja povećavamo vitalni kapacitet pluća, a što je veoma važno za osobe liječene od raka dojke, obzirom da žene često nakon operacije dišu plitko i nepravilno što dovodi do komplikacija u bolesti.

Vježbe joge počele su se opet održavati od listopada na novoj lokaciji u većoj dvorani kako bi osigurali što sigurnije uvijete za polaznike. Joga se održava svaki utorak i petak od 19 do 20 sati a dosad u 2021. godine sveukupno je održana 22 puta za 8 žena. Inače vježbe joge pohađaju najmanje 6 članica a najviše 10 do 12 a satove vodi trener joge Saša Jaklin.

5. Fit grupa

Ova je rekreativna fizioterapeutska grupa započela s aktivnostima u ožujku 2021. godine. Nastala je iz potrebe za ciljnim medicinskim vježbama, fizičkom aktivnošću i druženjem. Kako se zbog pandemije nisu održavale redovito vježbe i terapeutska joga u prostorima Kluba odlučili smo se za aktivnosti na otvorenom. **Fit grupu čine između 7 do 12 žena** koje redovito svaki utorak odlaze u šetnju s patronažnom sestrom ili fizioterapeutkinjom, osim šetnje uz more ili šumske staze, odrade se i ciljane medicinske vježbe i vježbe disanja. **Tijekom 2021. održano je 15 šetnji.**





OO HUAWEI P40 lite
OO AI QUAD CAMERA



OO HUAWEI P40 lite
OO AI QUAD CAMERA

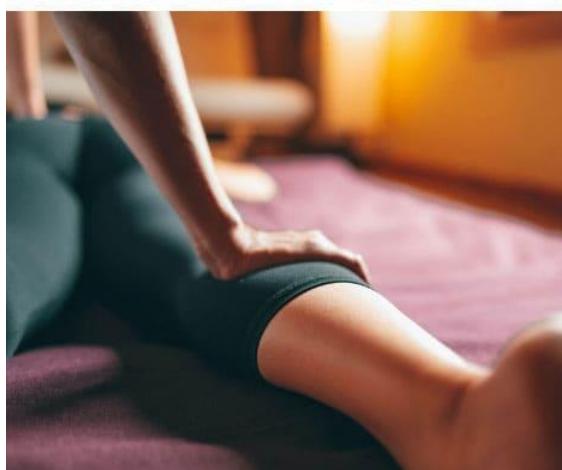
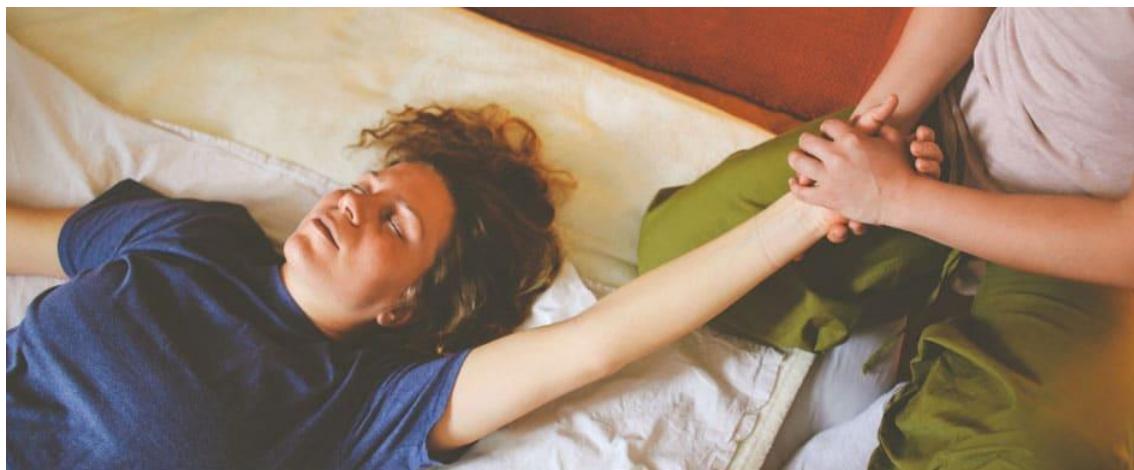


6. Shiatsu tretmani

Shiatsu tretmane počeli smo provoditi zbog potrebe učinkovitog i bržeg oporavka žena operiranih i liječenih od karcinoma. Naime, razne su tegobe i sekundarne bolesti koje nastaju uslijed operacija i liječenja kemoterapijom a ova vrsta tretmana vrlo je učinkovita i na fizičko i na psihičko stanje. U Klubu Shiatsu tretmane za naše članice provodimo od srpnja 2021. godine a održano je sveukupno **72 tretmana za 37 žena**.

Shiatsu je specifičan oblik rada na tijelu utemeljen na tradicionalnoj kineskoj medicini i filozofiji. Unaprijeđen je zapadnim saznanjima moderne anatomije, fiziologije i psihologije, a zbog svoje efikasnosti postao je cijenjena komplementarna metoda. Poboljšano spavanje, veća energija i cjelokupni osjećaj dobrobiti nekoliko su načina na koje shiatsu pomaže kod nuspojava nakon liječenja raka, posebno kemoterapije. Nježan i dubok shiatsu dodir može smanjiti razinu stresa i boli.

Shiatsu tretmane radi Andrea Cetina, magistra psihologije i certificirana shiatsu praktičarka.



7. "Tri Z" zdrava hrana – zdrava njega tijela – zdrav um" kao prevencija recidiva bolesti i očuvanje zdravlja

S provedbom edukacijsko-terapijskog programa „Tri Z“ namijenjenog ženama oboljelima i operiranim od raka dojke započeli smo u prvom tromjesečju 2019. godine te nastavili i kroz 2020. godinu. Edukacijama te lecima i brošurama podučava se i savjetuje žene kako brinuti o svome zdravlju, kako prevladati strah, kontrolirati emocije, izabrati kako će bolest utjecati na naš život, kako ponovno uspostaviti ravnotežu u organizmu, kako pomoći tijelu u oporavku nakon operacije i zračenja. Projekt se sastoji od tri tematska seta edukacija i savjetovanja:

1. Zdrava prehrana

Važna komponenta žena liječenih od karcinoma dojke je održavanje fizičkog zdravlja kojem uvelike doprinosi hrana koju unosimo u organizam, stoga je žene liječene od karcinoma dojke važno informirati o važnosti zdrave i uravnotežene prehrane koja podrazumijeva konzumaciju zdravih, svježih, sezonskih namirnica. S obzirom na to da bolest ostavlja posljedice na organizam, važno je pomoći mu u oporavku dodacima prehrani, preparatima koji se mogu koristiti tijekom kemoterapije i nakon nje te educirati se o učincima kemoterapije na organizam i nuspojavama i kako održavati zdravlje i prevenirati bolest. Edukacije provode nutricionist i farmaceut.

2. Zdravo tijelo

Detoksikacija organizma od slobodnih radikala neophodna je nakon kemoterapije, a kozmetika i preparati za njegu tijela koje koristimo trebaju biti bez štetnih sastojaka. Nakon kemoterapije i zračenja potrebno je uspostavljanje balansa i jačanje imuniteta. Na edukacijama će se polaznice upoznati s prirodnim načinom jačanja imuniteta koji je oslabljen nakon kemoterapija i zračenja te s prirodnim načinima čišćenja organizma. Edukacije provodi fitoterapeut.

3. Zdrav um

Kroz radionice realitetne terapije polaznice će se upoznati sa psihološkim pristupom pojavi bolesti, s načinima rješavanja nastalih problemskih situacija, mogućnostima smanjenja ljutnje, zabrinutosti i stresa, s načinima razvijanja pozitivnog mentalnog stava te načinima svladavanja osjećaja straha i nemoći. Edukaciju i individualna savjetovanja je provodi psihoterapeut.

U sklopu projekta „Tri Z“ u **drugom tromjesečju 2021. godine** održana je **jedna radionica psihoterapeuta** koju je vodila realitetna psihoterapeutkinja **Štefanija Prosenjak Žumber** i jedno predavanje u četvrtom tromjesečju pod naslovom „**Kontrolom težine do zdravlja**“ koje je **održala** magistre farmacije Ane Grbac i na kojem je prisustvovalo 35 osoba.



Što se tiče održanih savjetovanja tijekom 2021. održano je 81 savjetovalište psihoterapeuta, 17 savjetovališta fitoterapeuta i 68 savjetovališta farmaceuta koji su u usporedbi s 2020. godinom u značajnom porastu. Uz psihoterapeuta u udruzi djeluje i psihologica **Antonella Moscarda** koja je i nakon isteka EU projekta ESS-a nastavila suradnjom s našim Klubom i članicom. Antonella je održavala tretmane redovito prvih šest mjeseci, do kraja lipnja s jednom članicom, sveukupno je imala 12 tretmana.

8. Kreativne radionice

Vježbe za finu motoriku ruke provode se kroz **kreativne radionice**, izradom i oslikavanjem različitih predmeta, raznim tehnikama. Kreativne radionice (radionice crtanja i slikanja, modeliranja, dekupage tehnike, radionice kreativnog pisanja, filmske radionice, psihološko-kreativne radionice) služe kao oblik radne terapije, korištenjem različitih tehnika potiče se jednak koristenje obje ruke što doprinosi prevenciju i smanjenju edema ruke. Naime, česta komplikacija koja se javlja nakon operacije dojke je limfedem, odnosno oticanje ruke. Ženama se prilikom operacije dojke uklanaju iz pazuha limfni čvorovi u kojima su pronađene maligne stanice. Otekлина koja nastaje naziva se limfedem. Kreativne radionice vodi predškolska odgajateljica Adrijana Radolović Rajko.

U 2021. godini radionice su se sveukupno održale 34 puta u manjim grupama poštujući sve epidemiološke mjere.

U prosincu na radionicama je gostovala gospođa **Fina Balta-Šošić voditeljica Gradske radionice** koja je članice naučila izrađivati božićne ukrase, kugle i anđele. Rukotvorine su se nudile u prosincu na adventskom sajmu u Shopping centru Max Stoja zauzvrat za donacije građana.





Humanitarna javnozdravstvena akcija „Dan narcisa 2021“

S ciljem senzibiliziranja javnosti na javnozdravstveni problem raka dojke, te važnost otkrivanja bolesti u što ranijoj fazi, kada je izlječiva, već više od dvadeset godina Klub Gea organizira humanitarnu akciju Dan narcisa. Cilj manifestacije je podizanje svijesti građana, osobito žena o potrebi odlaska na preventivne preglede i otkrivanja bolesti u ranoj fazi, kada je ona izlječiva.

Ovogodišnji Dan narcisa usmјeren je na informiranje oboljelih i liječenih žena od karcinoma dojke o programima i uslugama koje Klub Gea-Pula nudi i provodi. Željeli smo predstaviti programe Kluba oboljeli i liječenim ali i široj javnosti kako bi doprijeli do što većeg broja pučanstva te ih tako upoznali s programima podrške koje nudimo. U programu sudjeluju volonteri Kluba Gea, djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, liječnici i medicinske sestre OB Pula, osobe iz javnog života, kako bi svojim angažmanom dali na važnosti akciji i ukazali na problem raka dojke kao javnozdravstveni problem s obzirom na visoku smrtnost. Akcija se, pod istim nazivom, provodi u čitavom svijetu, a u Hrvatskoj je nositelj Forum protiv raka dojke Europa Donna, čija je Gea članica.

Humanitarnoj akciji prethodilo je ishodovanje svih potrebnih dozvola za njenu provedbu pri Uredu državne uprave, Gradu Puli i gradskoj tržnici te osmišljavanje ovogodišnjeg plana provedbe akcije i prilagođavanje epidemiološkoj situaciji. Također, osmišljeni su Fb banneri i razrađena je medijska kampanja. Dosad u sklopu akcije održana je humanitarna Facebook aukcija i obilježen je Dan narcisa 27. ožujka 2021.



Ovogodišnje obilježavanje **Dana narcisa 2021. godine** Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula započelo je humanitarno aukcijom na Facebook stranici Kluba Gea Pula u subotu 13. ožujka. Aukcija je trajala tjedan dana, od 13. ožujka do 20. ožujka 2021. gdje su građani mogli licitirati 297 artikla od raznih usluga, umjetnina, rukotvorina nastalim na kreativnim radionicama Kluba do izleta i noćenja u Hotelu. Sav prikupljen prihod namijenjen je financiranju brojnih programa i aktivnosti koje se provode u udruzi a namijenjeni su psihosocijalnoj pomoći i rehabilitaciji žena oboljelih i liječenih od karcinoma dojke.

Središnji događaj, Dan narcisa 2021. u organizaciji Kluba Gea Pula održao se u subotu **27. ožujka 2021.** godine od 10.00 do 12.00 sati na Narodnom trgu (gradska tržnica kod fontane) u Puli. Zbog nepovoljne epidemiološke situacije uzrokovane Virusom COVID-19 održavanje manifestacije je bilo je nešto kraće, svega 2 sata i na znatno manje stolova (2) nego inače. **Manifestacija je organizirana i održana nakon odobrenja i prema uputama Stožera civilne zaštite Istarske županije.** Tradicionalno su uz članice kluba sudjelovali i dali podršku djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, liječnici i zdravstveni radnici iz Opće bolnice Pula i Istarskih domova zdravlja, Hrvatske udruge medicinskih sestara, članovi Lige protiv raka te osobe iz javnog i društvenog života Grada Pule i Istarske županije.





Za **potrebe najave** i u sklopu humanitarne akcije Dan narcisa 2021 članice i radnice Gee gostovale su na više radio i TV emisija kako bi najavile sva nadolazeća događanja ali i predstavile ovogodišnju humanitarnu akciju koja je usmjerena na informiranje građana i oboljelih žena od karcinoma dojke o programima i uslugama podrške koje Kluba Gea- Pula provodi. Predsjednica Kluba i psihoterapeutkinja koja provodi psihosocijalno savjetovalište i radionice u Klubu Gea-Pula gostovale su u emisiji „Život žene“ **Radio Istre** 26. ožujka 2021. godine gdje su govorile o važnosti prevencije i predstavile programe koji se provode u Gei a koji su usmjereni psihosocijalnoj podršci i rehabilitaciji žena oboljelih i liječenih od karcinoma dojke. Ujedno su najavile događanja povodom ovogodišnje Humanitarne akcije Dan narcisa. Predsjednica Kluba, Nataša Vitasović, gostovala je ili se javljala uživo u razne emisije Radio Rovinja, Medulin FM-a, Radio Maestral i Radio Pule. Osim gostovanja, najave događanja (aukcija i Dan narcisa) najavljenja su u informativnim emisijama i vijestima istih radija te se su najave vrtjele na radijskim postajama uoči događanja. Članica Kluba, Ksenia Demanuele 27. ožujka gostovala je u emisiji Ženski glas Radio Pule gdje je ispričala svoje iskustvo, mlade žene oboljele od karcinoma dojke.

17. ožujka predsjednica je gostovala u emisiji „Zapadna strana“ lokalne televizije **TV NOVE** podsjećajući žene na važnost redovitih preventivnih pregleda, održavanje humanitarne akcije i Dana narcisa ali i na predstavljanje programa i usluga koje Klub Gea provodi.

Ove se godine konferencija za novinare nije održala ali su priopćenja poslana svim medijima kao lokalnim tako i nacionalnim te su novinari mogli dobiti izjave od zdravstvenih predstavnika i predstavnika lokalnih vlasti na gradskoj tržnici 27. ožujka 2021.

Dan narcisa 2021 popratili su mediji: TV Nova, Medulin FM, Rovinj FM, Radio Istra, Radio Pula, Radio Maestral, Regional Express, Glas Istre, Istria IN, Istarski.hr, Pulksa svakodnevica, Sportal.hr.

Po završetku humanitarne aukcije i manifestacije Dan narcisa 2021 izrađene su zahvalnice za sve donatore, sponzore i podržavatelje javnozdravstvene akcije Dan narcisa.

Humanitarna utrka „Pregledom do osmijeha“ – „NE ču ben, sad je ura!“

Već u ljetnim mjesecima započelo se s osmišljavanje i pripremom humanitarne akcije. Osmišljavao se sam koncept događanja, ovogodišnji slogan i poruka, aktivnosti koje bi se provede te mogućnosti prilagodbe u slučaju pogoršavanja epidemiološke situacije. Konačno, odlučilo se da će se ovogodišnja humanitarna akcija „Pregledom do osmijeha“ provoditi pod sloganom „NE, ču ben, Sad je ura!“ koja bi se na književnom jeziku mogla prevesti „NE, budem, sad je vrijeme!“. Usljedilo je osmišljavanje dizajna majice, kupnja majice te njihovo tiskanje kao i predaja sve potrebne dokumentacije za dobivanja rješenja za provedbu akcije. Po dobivenom rješenju poslan je zahtjev za medijsko pokroviteljstvo svim medijima, kao i program ružičastog mjeseca, video spot utrke i drugi promotivni materijali. Usljedile su objave u medijima i gostovanja na TV i radio emisijama od kojih ističemo gostovanje u emisiji TV Nove - Zapadna Strana, 22. rujna 2021. godine gdje su predsjednica Kluba Gea Pula, Nataša Vitasović i patronažna sestra Suzana Forlani predstavile rad udruge, važnost preventivnih pregleda i samopregleda te naravno i Program ovogodišnjem ružičastog mjeseca.

Dvanaest medija pružalo je medijsko pokroviteljstvo uoči i za vrijeme trajanja humanitarne akcije i ružičastog mjeseca. Osim mnogobrojnih objavama u medijima tjedan dana prije humanitarne utrke na Tv i radio postajama puštali su video odnosno audio spot utrke a na web portalima istaknuli Facebook banner akcije.



Bogat Program ružičastog mjeseca imao je za središnji događaj već tradicionalnu humanitarnu utrku, no našlo se tu i stručnih predavanja, promocija kalendara, Fb aukcija, radionice samopregleda dojki i drugih aktivnosti. Program je ove godine preveden na talijanski jezik te proslijeđen Zajednici Talijana Pula kako bi ga proslijedili svojim članovima putem maila i izvjesili na ulasku u zgradu Zajednice.

Prve aktivnosti Ružičastog mjeseca bila su stručna predavanja čije održavanje je omogućila Istarska županija kojoj smo podnijeli Zamolba za dodjelu jednokratne potpore za financiranje projekta male vrijednosti u području zdravstva i socijalne skrbi i to za:

1. **Predavanje doc.dr.sc. Ingrid Belac Lovasić: "Rak dojke-možemo li ga sprječiti i kako ga liječiti?"**
2. **Predavanje mag.farm. Ane Grbac na temu „Kontrolom težine do zdravlja“**
3. **Predavanje i radionice o samopregledu dojke**

Posao oko organizacije predavanja vodile su djelatnice Kluba Gea i predsjednica Nataša Vitasović. Za održavanje predavanja zatražena je suglasnost od Stožera civilne zaštite Istarske županije i Stožera civilne zaštite Grada Pule a predavanja su organizirana u Zajednici Talijana u Puli kako bi bili u mogućnosti poštovati sve epidemiološke mjere na snazi.

Prvo se predavanje održalo 1. listopada u 18:00 sati u Circolu i bilo je otvoreno za širu javnost. Za najavu predavanja "Rak dojke-možemo li ga spriječiti i kako ga liječiti?", doc.dr.sc. Ingrid Belac Lovasić, izrađeni su plakati koji su u tjednu uoči predavanja izloženi u centru grada i ispred Circola.



NE ču ben,
sad je ura!

RUŽIČASTI MJESEC 2021

Petak, 1. listopada 2021. g. u 18,00 sati, Circolo, Carrarina 1, Pula

- ❖ Predavanje "Rak dojke - možemo li ga spriječiti i kako ga liječiti?", doc.dr.sc. Ingrid Belac Lovasić, predstojnica Klinike za radioterapiju i onkologiju KBC Rijeka i pročelnica Katedre za onkologiju i radioterapiju Medicinskog fakulteta u Rijeci,

Srijeda, 6. listopada u 18,00 sati, Circolo, Carrarina 1, Pula

- ❖ Predavanje „Kontrolom težine do zdravlja“, mag.pharm. Ana Grbac

Četvrtak, 7. listopada od 09,00 - 12,00 sati Tržnica Pula, Narodni trg 1

- ❖ „Ne ču ben, sad je ura!“ – obilježavanje Nacionalnog dana borbe protiv raka dojke

Nedjelja, 10. listopada u 11,00 sati, Lungomare, Pula

- ❖ Humanitarna utrka i rekreativna šetnja „Pregledom do osmijeha“ – „Ne ču ben, sad je ura!“

Petak, 15.-17. listopada, Max City Pula

- ❖ Promocija kalendara 2022 autorice Adrijane Radolović Rajko „Ne ču ben, sad je ura!“

Subota 16. listopada do subote 23. listopada, Facebook

- ❖ Humanitarna aukcija #sadjeura

Od 18. do 22. listopada, Srednja škola „Vladimir Gortan“ Buje

- ❖ Predavanja i radionice o samopregledu dojke za učenike i osoblje škole, bacc.ms Suzana Forlani i Benita Šarić

Kluba Gea Pula

GEA Pula, Club delle donne curate per il tumore al seno



„NO ASPETAR
MOVITE SUBITO!

OTTOBRE 2021 - IL MESE ROSA

Venerdì, 1 ottobre 2021 ore 18.00 presso la Comunità degli Italiani (Circolo) in via Carrara 1 a Pola

- ❖ Lezione dal titolo: "Tumore al seno: come prevenirlo e curarlo" – relatrice la doc. dr. sc. INGRID BELAV LOVASIĆ, direttrice della Clinica di radiologia e oncologia del Centro clinico - ospedaliero di Fiume e titolare della Cattedra di oncologia e radioterapia della Facoltà di medicina di Fiume.

Martedì, 5 ottobre 2021 alle ore 18.00 presso la sede del Club GEA in via Pietro Nobile 1 a Pola

- ❖ Lezione dal titolo "Il controllo del peso corporeo per la salute" relatrice la mag.pharm. ANA GRBAC

Giovedì, 7 ottobre dalle 09.00 alle 12.00 presso il Mercato cittadino, Piazza del popolo 1 Pola

- ❖ „NO ASPETAR MOVITE SUBITO“ celebrazione della Giornata nazionale della lotta contro il cancro al seno

Domenica, 10 ottobre alle 11.00 al Lungomare di Pola

- ❖ Corsa di beneficenza e/o camminata ricreativa a tema: „una visita di controllo per un sorriso“ – „No aspetar movite subito“

Da venerdì 15 fino a domenica 17 ottobre presso il centro Commerciale MAX CITY

- ❖ Presentazione del calendario per il 2022 condotta dall'autrice ADRIJANA RADOLOVIĆ RAJKO „No aspetar movite subito“

Da sabato 16 a sabato 23 ottobre su FACEBOOK

- ❖ asta di beneficenza „#sadjeura“

Dal 18 al 22 ottobre presso la scuola media „V.Gortan“ di Buie

- ❖ Corsi e dimostrazioni pratiche per le alunne e le dipendenti dell'Ente su come eseguire da sole il controllo del seno. Relatrici bacc. ms. SUZANA FORLANI E BENITA ŠARIĆ

Club Gea Pola



NE 'ću biti
sad je vreme!



KLUB ŽENA GEA – PULA

Poziva Vas na besplatno predavanje

"Rak dojke-možemo li ga spriječiti i kako ga liječiti?"

PETAK 1. listopada 2021. u 18,00 sati

Zajednica Talijana Pula - CIRCOLO, Carrarina 1

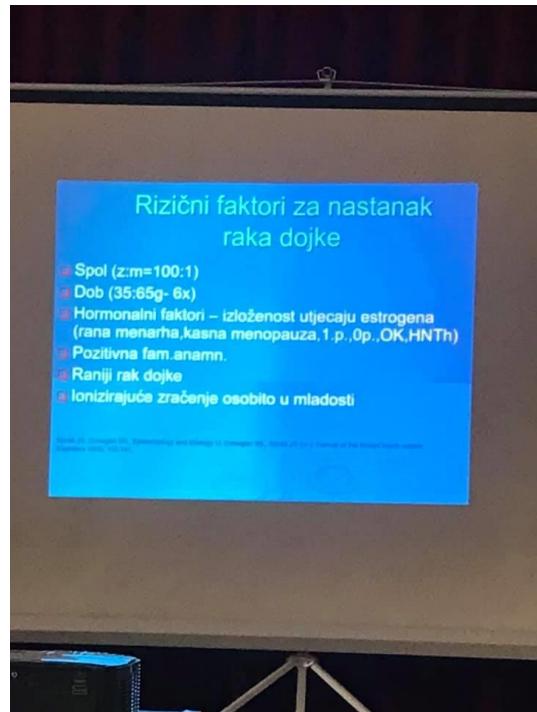
Predavač: doc. dr. sc. Ingrid Belac Lovasić,

predstojnica Klinike za radioterapiju i onkologiju

KBC Rijeka i pročelnica Katedre za onkologiju i
radioterapiju Medicinskog fakulteta u Rijeci

Predavanje se organizira u sklopu Programa obilježavanja Dana ružičaste vrpce
i Ružičastog mjeseca 2021 u organizaciju Kluba žena Gea Pula

Više info na: www.geapula.hr i Facebook stranici Klub Gea Pula



Također, izrađena je i najava za društvene mreže koja se dijelila na Facebook stranici Kluba i Instagram profilu kako bi došli do što većeg broja ljudi pošto su predavanja bila otvorena za širu javnost.

Predavanju je prisustvovalo je 35 osoba čime smo vrlo zadovoljni s obzirom na neizvjesno vrijeme pandemije. Na predavanju se moglo čuti koji su rizični faktori za nastanak raka dojke, na koje možemo utjecati a na koje ne, važnost očuvanja zdravlja i tjelesne aktivnosti kao prevenciju za nastanak malignih bolesti. Također, govorilo se o vrstama raka dojki, različitim vrstama terapija i najnovijim istraživanjima o učinkovitosti liječenja te situaciji u Hrvatskoj po pitanju liječenja raka dojki koja je na razini razvijenih zelja EU.

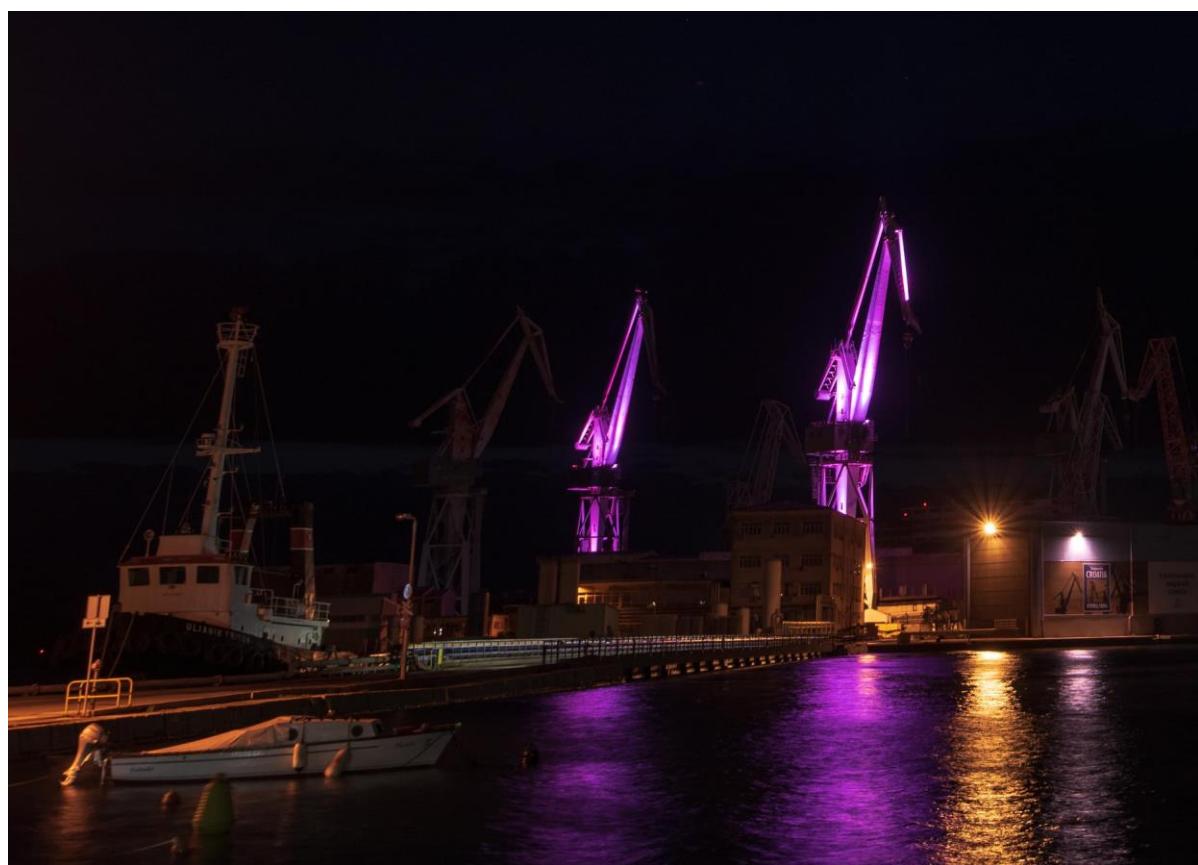


Drugo predavanje „**Kontrolom težine do zdravlja**“, koje je vodila mag.farm. Ane Grbac održano je **6. listopada** na istoj lokaciji u 18:00 sati. I ovo predavanje je bilo otvoreno za širu javnost a prisustvovalo je 35 osoba. Postupak promidžbe predavanja bio je isti, najave putem društvenih mreža. Na

predavanju je bilo riječi o važnosti zdrave i pravilne prehrane i njen utjecaj na ljudsko tijelo. Posjetitelji su se prije svega mogli upoznati sa podjelom namjernica, njihovom ulogom i utjecajem na organizam, razlika između dobrih i loših masnoća i hranjivih stvari. Kasnije se kroz predavanje govorilo o raznovrsnoj prehrani, određivanje trenutka u danu kada jesti koju vrstu namjernica te konkretne primjere iz svakodnevnog života. Na kraju su posjetitelji mogli postaviti pitanja o konkretnim situacijama koje ih muče ili interesiraju.



Kako bi osvijestili što veći broj ljudi poslali smo zamolbe Gradu Pulu i Turističkoj zajednici grada Pule koji su odobrili osvjetljavanje velikog rotora u Puli i svjetlećih dizalica. Rotor je svijetlio u ružičastoj boji 7. listopada na Nacionalnog dan borbe protiv raka dojke a svjetleći divovi od 7 do 10. listopada. 2021.



Sljedeći značajni događaj bilo je obilježavanje **Nacionalnog dana borbe protiv raka dojke** 8. listopada na gradskoj tržnici u Puli iako se Nacionalni dan obilježava 7. listopada, zbog vremenski neprilika obilježavanje je održano dan kasnije. Osim druženje s građanima, dijelile su se rukotvorine zauzvrat za donacije građana, dijelio se informativno edukativni materijal o raku dojke a djelatnici domova zdravlja održali su pokaznu radionicu o samopregledu dojki na lutki. Iskoristili smo događaj za održavanje konferenciju za medije kako bi najavili humanitarnu utrku „**Pregledom do osmijeha**“ – „**NE ču ben, sad je ura!**“ ali i ostala događanja Ružičastog mjeseca.

Konferenciji za medije prisustvovali su zamjenica gradonačelnika Grada Pule **Ivana Močinić** dr.med., onkolog **Mario Božac**, dr.med., predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, **Elvis Peršić** predsjednik Atletskog saveza Istre, i predstavnice Kluba Gea – Pula. Nakon pressice prisutnima je uručeno priopćenje a ostalima medijima je poslano putem maila.



Tradicionalna utrka/šetnja u organizaciji Kluba Gea Pula i Atletskog saveza Istre pod pokroviteljstvom Grada Pule, Turističke zajednice Grada Pule, Grada Vodnjan, Brionke, Flor D`Jana, Uljare Baioco i Vina Babos, ove se godine u sklopu Ružičastog mjeseca 2021 održala u nedjelju **10. listopada 2021.** godine u **11 sati** na šetnici **Lungomare**, sa startom na **Valkanama**. Glavna, cestovna utrka započela je u 11 sati, duga je 6.000 metara i ima trasu: Valkane - Lungomare - Mornar - Valasaline - Tvrđava Bourguignon - okretište, i natrag istim putem. Za one koji su htjeli samo trčkarati ili prošetati predviđena je rekreativna šetnja na dionici dugoj 1.800 metara: Valkane - Lungomare - Gortanova uvala - okretište i natrag istim putem.



Brojni su trkači i šetači, svih dobnih skupina, mlade obitelji s djecom odvojili svoje vrijeme i učinili događaj posebnim. Trkačka trasa duljine 6 km od Valkane do Tvrđava Bourguignon i natrag istim putem, te šetačka od Valkana do Gortanove uvale i nazad prštala je obiljem pozitivne energije i osmijeha sudionika koji su se aktivno uključili u ovu humanitarnu akciju. Klub Gea zahvaljuje svima na sudjelovanju i uplaćenim startninama od kojih je prikupljeno 21.500 kn! Zahvaljujući građanima koji su kupnjom startnog paketa donirali Geu, Klub nastavlja pružati podršku oboljelima ne samo o raka dojke već i oboljelima od drugih malignih bolesti. Od prikupljenih donacija nastavit će se financirati savjetovališta onkologa, psihoterapeuta, farmaceuta i fitoterapeuta, limfna drenaža, FIT grupa, shiatsu tretmani, joga i kreativne radionice, ali i pomagati potrebitima u kupnji dodataka prehrani kao i pružanje jednokratne pomoći. Utrka ne bi bila izvediva bez pomoći Elvisa Peršića i dečkiju iz Atletskog saveza Istre, koji su tehnički partneri utrke. U organizaciji sudjeluju i Zbor atletskih sudaca Pula, Dorina Tikvicki koja je vodila program i DJ-u Veljko Skol koji se pobrinuo za dobro atmosferu na startu i cilju utrke ali i pokrovitelji: Flor D'Jana, Vina Babos, Uljara - oleificio Baiocco, koji su se osigurali nagrade trkačima, kako onima najuspješnijima, tako i onim nasumce izabranim. Zahvale idu i Brionki i OPG Grbac koji su obogatili startni paket i zasladili sudionike slatkim fritulama. Teatar Naranča i TV Nova snimili su spot koji je zaslužan za veliki odaziv građana na ovu hvalevrijednu akciju.

Zahvale naravno idu pokroviteljima manifestacije Gradu Puli, gradonačelniku Zoričiću, dogradonačelnici Ivoni Močinić i svim pročelnicima gradskih Službi koji su i osobno sudjelovali na manifestaciji, Turističkoj zajednici Grada Pule koja se pobrinula da pulski divovi i rotor u Šijani svijetle ovaj vikend u ružičastoj boji, te Gradu Vodnjanu koji se također uključio u pokroviteljstvo.





U sklopu bogatog ovogodišnjem programu Ružičastog mjeseca Klub Gea pripremio je **Kalendar za 2022.** godinu. Povodom promocije kalendarja organizirana ja **konferencija za medije u petak 15. listopada u Max Cityju.** Konferencijski program je prisustvovat će mlada autorica Adrijana Radolović Rajko, predstavnici centra Max City Pula, koji su pokrovitelji kalendarja 2022 i predstavnice Kluba Gea Pula. Kalendar je osmišljen u duhu Ružičastog mjeseca s ciljem podizanja svijesti o važnosti redovitih preventivnih pregleda i samopregleda dojki pod ovogodišnjim sloganom Kluba Gea Pula „NE ču ben, sad je ura!“. Adrijana Radolović Rajko, mlada mama, žena, odgojiteljica u dječjem vrtiću, osoba puna ljubavi i životne radosti, osmisnila je kalendar namijenjen svim ženama ali i muškarcima da ih podsjeti koliko je važno iskoristiti svaki trenutak života za ispunjenje snova i želja. Sad je ura za voljeti sebe, a voljeti sebe znači i brinuti o svom zdravlju jer je ono najveća vrijednost koju imamo i omogućava nam da živimo život kakav želimo. Stoga ne zaboravi na pregled. Ne ču ben, sad je ura!

Kroz cijeli vikend članice Kluba prikupljale su dobrotvorne priloge i nudile zauzvrat informacije o programima podrške Kluba Gea, kalendarje, majice i torbe ovogodišnje akcije.



Gea Pula, Klub žena lijepih od karcinoma doje.

{PQA} 2022

Sad je ura...

Zavori oči i duboko udahni,
Stisni me za ruku i hrabro kreni.
Dok zajedno kroz život koraćemo
Ne boj se ničeg, mi živjet ćemo odvago.
Nek misle da smo ludi, dok na kisti plješemo,
Dok smijemo se gласno i još glasnije jecamo.
I suze i smijeh, sve smo to mi.
Hrabi i odvazi, prestraseni i nemoći.
Zavatori oči i duboko udahni,
Ne čekaj ni sekunde, sad je vrijeme za živjeti!
Ne ču ben, sad je ura!

Adrijana Radolović Rajko

NE ču ben, sad je ura!

MAX CITY

Adrijana Radolović Rajko, mlada mama, Žena, odgojiteljica u dječjem vrtiću, osoba puna ljubavi i životne radioci, osmisila je kalendar namijenjen svim ženama ali i muškarcima da podstaknu koliko je važno istaknuti svaki trenutak života i izjednačiti novu i stariju život. Stoga ne zaboraviti na pregleđ. Ne ču ben, sad je ura!

Klub GEA Pula

Autorica: Adrijana Radolović Rajko // Izdavač: Klub Žene GEA Pula // Dizajn i isetak: DIGICOLOR

Odmah nakon predstavljanja Kalendara uslijedila je **humanitarna Facebook aukcija** na kojoj su se ovoga puta naše isključivo **rukotvorine** nastale na **kreativnim radionicama** te **ručno izrađeni satovi** povodom ovogodišnjem sloganu **„NE ču ben, sad je ura!“**.



U zadnjem tjednu Ružičastog mjeseca organizirali smo edukativna predavanja o samopregledu dojke u Srednjoj školi „Vladimir Gortan“ u Bujama za sve učenice i nastavno i tehničko osoblje. Patronažna sestra Suzana Forlani i medicinska sestra Benita Šarić održale su radionicu samopregleda dojki učenicama četvrtih razreda i nastavnom osoblju. Pomoću prezentacije, predavanja i demonstriranja samopregleda dojki na fantomskom modelu ukazalo se na važnost obavljanja samopregleda dojki, posebice zašto je važno osvijestiti mlade žene, obnoviti znanje za one koje već znaju, te ostale podsjetiti da primjenjuju naučeno. Te da je 5 minuta jednom mjesечно dovoljno za naše zdravlje. Nakon predavanja i demonstriranja na modelu polaznice su isprobale isti. Prikazane su različite promjene na dojkama na koje bi se trebala obratiti pažnja, te pravilan način na koji će se promjene na dojkama uočiti. Atmosfera je zaista bila ugodna, te se nije osjećao osjećaj "tabu" tema, polaznice su postavljale pitanja bez ustručavanja, te se je o svemu raspravljalo opušteno što nas izuzetno veseli s obzirom na mladu dob sudionika. Sveukupno je održano **4 radionice, 20. listopada 2021.** dvije za učenice a dvije za nastavnike.



Kao i svake godine, povodom Ružičastog mjeseca, NK Istra kontaktira nas sa željom uključivanja u akciju te je ove godine dogovoren predavanje u prostorima NK Istra 1961 kako bi se sam rad udruge približio igračima i voditeljima. Tako je **29. listopada** djelatnica Andrea Bulešić održala predavanje igračima, trenerima i voditeljima Nogometnog kluba predstavivši udrugu, aktivnosti i projekte koje provodimo te programe podrške koje nudimo članicama i široj javnosti. Također, u svoje predavanje uključila je video snimku jedne mlade članice koja je ukratko ispričala svoje osobno iskustvo s bolešću kako bi što doprijeti do mladih igrača osvijestivši ih da se bolest događa svakome i koliko je važno brinuti o svome zdravlju. Prisutni su zainteresirano pratili predavanje i sudjelovali u njemu.



Jako sretni i zahvalni da provedenoj aktivnosti s mladim nogometnicama jer jedino informiranjem i edukacijom možemo učiniti promjenu u našem društvu a ponajviše počevši od mlađim generacijama. Ujedno raduje nas podrška privatnog sektora i predanost NK Istre u širenju naših poruka i osvještavanje šire javnosti.

Ružičasti mjesec zaokružio se još jednom utrkom, u subotu **30. listopada 2021. godine u 14:00 sati u Baderni**. Inicijativa je prepoznata i od strane proizvođača bakalara ALDEN d.o.o. i organizatora manifestacije TEĆI ISTI PITI koji su zajedničkim snagama odlučili organizirati BAKALARun s humanitarnim predznakom. Visina startnine u iznosu od 60 kn za koji trkači dobivaju majicu ali i proizvode Alden Bakalara, trkači su uplaćivali direktno na račun Kluba Gea. **Promovirajući fizički aktivnost** kao vid **prevencije bolesti**, svi sudionici pomažu Klubu Gea da nastavi pružati podršku oboljelima putem savjetovališta onkologa, psihoterapeuta, farmaceuta, fitoterapeuta, limfne drenaže, Fit grupe i kreativnih radionica. Klubu Gea obraćaju se oboljeli iz cijele Istre i sretni smo što u našoj udruzi, oboljeli od raka dojke ali i drugih malignih bolesti mogu dobiti besplatnu podršku koja im je tijekom i nakon liječenja od bolesti potrebna, a u zdravstvenom sustavu nedostupna.





Iako je Ružičasti mjesec zaključen utrkom u Baderni humanitarna je akcija trajala do 23. prosinca pa se do tog se datuma moglo donirati udrugu i poduprijeti njen rad kao i na Bežičnoj kućici u Max Cityju. Tri su dana, tijekom vikenda 17. – 19.12.2021. na Adventskom sajmu članice Gee nudile božićne ukrase, kuglice, kalendare, majice, torbe, pletenine i ostale rukotvorine nastale na kreativnim radionicama zauzvrat za donacije građana. Odlazak na tržnicu ili na neku manifestaciju uvijek je prilika predstaviti programe podrške i podijeliti edukativni materijal o ranom otkrivanju raka dojke.





IZ MEDIJA:

Povodom humanitarne akcije „NE ču ben, sad je ura!“ imali smo

- 2 konferencije za medije
- 38 objava u medijima
- 2 priloga na HRTu, 2 gostovanja u TV emisiji i 1 prilog u vijestima TV Nove
- 10 gostovanje na radio emisijama

JJAN				
	TV Nova - Zapadna Strana	22.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://tvnova.hr/emisije/zapadna-strana/6734-zapadna-strana-gea-klub-zena-lijecenih-od-teme
IT	La Voce del popolo	25.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/il-mese-del-nastro-rosa-agenda-ricca-di-eventi
IT	La Voce del popolo	25.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	Tiskano izdanje
	IstralN	30.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/25916-iz-kluba-zena-gea-pula-najavili-predavanje-na-temu
	Glas Istre	30.09.2021.	Predavanje Dr. Lovasić	https://www.glasistre.hr/pula/u-organizaciji-kluba-gea-u-petak-u-circolu-predavanje-na-temu
	Regional Express	30.09.2021.	Predavanje Dr. Lovasić	http://www.regionalexpress.hr/site/more/predavanje-dr-ingrid-belac-lovasic-u-circolu

stopad				
	Glas Istre	01.10.2021.	Svjedočanstvo oboljele	https://www.glasistre.hr/pula/oboljela-puljanka-lani-u-proljeće-rodila-sam-treće-dijete-tada
	5Portal.hr	01.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?id=33551
	Istarski.hr	02.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	https://istarski.hr/node/75826-koji-su-rizicni-faktori-za-obolijevanje-od-raka-dojke
	Glas Istre	03.10.2021.	Najava utrka	https://www.glasistre.hr/pula/ne-cu-ben-sad-je-ura-prijavite-se-nedjeljnu-humanitarnu-atletsku-utrku
	Regional Express	04.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	http://www.regionalexpress.hr/site/more/odrzano-predavanje-o-raku-dojke-dr-ingrid-bela
	Medulin FM - Medežija	05.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	
IT	La Voce del popolo	05.10.2021.	Najava utrke i Ružičasti mjesec	Tiskano izdanje
	Studenski radio Ixica	05.10.2021.	Najava utrke i Ružičasti mjesec	
	Radio Istra	05.10.2021.	Emisija Nazdravlje	Nataša i dr. Božac
	Pulska svakodnevница	06.10.2021.	Utrka	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/06/atletska-humanitarna-utrka-preglede
	Radio Medulin	06.10.2021.	Najava utrke Nataša i Elvis Peršić	
	Radio Maestral			
	Radio Rovinj			
	HRT	06.10.2021.	Županijska panorama (Helena Bulić, Radojka Vidulin, dr. Božac i Nataša)	
	HRT	07.10.2021.	Dobro jutro Hrvatska (Helena Bulić, Radojka Vidulin, dr. Božac i Nataša)	
	Zaklada Istra	07.10.2021.	Utrka	https://www.civilnodrustvo-istra.hr/novosti/detaljnije/atletska-humanitarna-utrka-preglede
	Radio Rojc	08.10.2021.		
	Radio Maestral	08.10.2021.	Članak utrka i akcija	http://www.radio-maestral.hr/aktualno/ne-cu-ben-sad-je-ura/
	Fb TV Nova	08.10.2021.	Presica Live	https://www.facebook.com/tvnovapulahr/videos/167864715516989
	Glas Istre	08.10.2021.	Presica utrka	https://www.glasistre.hr/pula/u-nedjelju-svi-na-lungomare-ne-cu-ben-sad-je-ura-za-preven
	Glas Istre	08.10.2021.	Nacionalni dan i video samopregleda	https://www.glasistre.hr/pula/pogledajte-video-/na-pulskoj-trznici-samopregled-dojki-750
	Regional Express	08.10.2021.	Nacionalni dan i video samopregleda	http://www.regionalexpress.hr/site/more/pregledom-do-osmijeha-ne-u-ben-sad-je-ura
	Grad Pula	08.10.2021.	Presica utrka	https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/22521/u-nedjelju-10listopada-u-1100-sati-na-pulsko
	IstralN	09.10.2021.	Presica utrka	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/26253-prijava-i-dalje-otvorene-sutra-na-pulskom
IT	La Voce del popolo	09.10.2021.	Presica utrka	Tiskano izdanje
IT	La Voce del popolo	09.10.2021.	Presica utrka	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/prevenzione-salvavita-contro-il-cancro-al-seno
	Glas Istre	10.10.2021.	Utrka	https://www.glasistre.hr/pula/sad-je-ura-a-ne-cu-ben-hodanjem-i-trcanjem-podrzali-human
	Istarski.hr	10.10.2021.	Utrka	https://istarski.hr/node/76004-evo-kako-je-bilo-na-utrci-u-organizaciji-pulskog-kluba-gea-fo
	Istra.hr	10.10.2021.	Utrka	https://www.istra.hr/hr/destinacije/pula/dogadjanja/22284
IT	La Voce del popolo	11.10.2021.	Utrka	Tiskano izdanje
	La Voce del popolo	11.10.2021.	Utrka	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/gea-corsa-benefica-affollata-sul-lungomare
	Regional Express	11.10.2021.	Utrka i akcija	http://www.regionalexpress.hr/site/more/bogat-ruzhichasti-mjesec-listopad-u-organizaciji-
	5Portal.hr	11.10.2021.	Utrka	https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?id=33751
	IstralN	11.10.2021.	Utrka	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/26285-uspjesno-odrzana-humanitarna-utrka-ne-c
	Pulska svakodnevница	11.10.2021.	Utrka	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/11/humanitarnom-utrom-ne-cu-ben
	TV Nova Pula - Vijesti	11.10.2021.	Utrka	https://youtu.be/FT8NXhW5RTk
	Radio Pula	13.10.2021.	Emisija Puležana	https://radio.hrt.hr/radio-pula/ep/pulezana/399231/
	Max City web	15.10.2021.	Kalendar	https://maxcity.hr/kupite-kalendar-i-donirajte-klub-gea/
	Glas Istre	15.10.2021.	Kalendar	https://www.glasistre.hr/pula/klub-zena-lijecenih-od-karcinoma-dojke-gea-pula-predstavio
	Istarski.hr	15.10.2021.	Kalendar	https://istarski.hr/node/76135-u-pulskom-max-cityju-promocija-kalendara-ne-cu-ben-sad-j

IstraIN	15.10.2021.	Kalendar	https://istrain.hr/index.php/ostalo-archiva/115-life-style/26465-sad-je-ura-promoviran-novi-
Regional Express	15.10.2021.	Kalendar	http://www.regionalexpress.hr/site/more/klub-gea-pula-predstavio-kalendar-ne-u-ben-sad-
TV Nova Pula	15.10.2021.	Kalendar	https://www.youtube.com/watch?v=kzQTB5jaw0l
5Portal	15.10.2021.	Kalendar	https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?id=33826
Medulin FM	15.10.2021.	Kalendar	http://medulinfm.com/2021/10/15/promocija-kalendara-ne-cu-ben-sad-je-ura/
Pulska svakodnevница	15.10.2021.	Kalendar	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/15/promocija-kalendara-ne-cu-ben-sa-
Glas Istre	16.10.2021.	Kalendar	Tiskano izdanje

OSTALE AKTIVNOSTI

Preventivna predavanja o samopregledu dojke i pokazne radionice

Predstavnice Kluba Gea uz patronažnu sestru Suzanu Forlani i medicinsku sestru Benitu Šarić na modelu dojke pokazuju kako se provodi samopregled i kako na opip izgledaju razne tvorbe u dojci. Građane se također informira o uključivanju u programe prevencije i ranog otkrivanja raka koje provodi i koordinira Zavod za javno zdravstvo ali i o aktivnostima podrške oboljelima koje provodi udruga Gea. Benita Šarić uključila se u aktivnosti preventivnih predavanja i radionica samopregleda dojki u sklopu programa ESS kojeg je udruga provodila 2020. godine te je po isteku provedbe projekta nastavila surađivati u udruzi i održavati radionice samopregleda.

U četvrtom tromjesečju 2021. godine održane su 4 radionice o samopregledu dojke 20. listopada u Srednjoj školi „Vladimir Gortan“ u Bujama u sklopu Ružičastog mjeseca.



Stručna predavanja

U četvrtak 24. lipnja 2021. u 19:00 sati održali smo predavanje o novostima u liječenju raka dojke. Predavanje je vodila Prof. dr. sc. Ingrid Belac-Lovasić, dr. med., specijalist onkologije i radioterapije putem aplikacije Zoom a za sve koji su imali poteškoća sa tehnologijom organizirali smo kolektivno praćenje predavanja u Gei. No zbog epidemiološke situacije ograničili smo broj sudionika na max 15-20 ljudi. Također predavanje se snimalo te se snimku predavanja naknadno proslijedila svim zainteresiranim.



Drugo predavanje održano je 1. listopada u 18:00 sati u Circolu i bilo je otvoreno za šиру javnost. Za najavu predavanja "Rak dojke-možemo li ga spriječiti i kako ga liječiti?", doc.dr.sc. Ingrid Belac Lovasić, izrađeni su plakati koji su u tjednu uoči predavanja izloženi u centru grada i ispred Circola. Također, izrađena je i najava za društvene mreže koja se dijelila na Facebook stranici Kluba i Instagram profilu kako bi došli do što većeg broja ljudi pošto su predavanja bila otvorena za širu javnost.



Predavanju je prisustvovalo je 35 osoba čime smo vrlo zadovoljni s obzirom na neizvjesno vrijeme pandemije. Na predavanju se moglo čuti koji su rizični faktori za nastanak raka dojke, na koje možemo utjecati a na koje ne, važnost očuvanja zdravlja i tjelesne aktivnosti kao prevenciju za nastanak malignih bolesti. Također, govorilo se o vrstama raka dojki, različitim vrstama terapija i najnovijim istraživanjima o učinkovitosti liječenja te situaciji u Hrvatskoj po pitanju liječenja raka dojki koja je na razini razvijenih zelja EU.



Druženje članica

U petak **18. lipnja** članice Kluba žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula okupile su se u **agroturizmu Ferlin** u središnjoj Istri. Uz izvrsnu hranu i živu muziku članice su se veselo podružile. Neke od članica, zbog predostrožnosti jer su bile pod kemoterapijom, nisu se vidjele od početka pandemije stoga je to bila prilika za razgovor i prijenos iskustva ali i za smijeh i ples. Novo učlanjene žene imale su priliku upoznati ostale članove i djelatnike Kluba Gea.



Povodom utrke **BakalaRun u Baderni**, koja se održala u subotu **30. listopada 2021.** članice su iskoristile za druženje u **Agroturizmu** u selu **Jadruhima**, malom selu kraj Vižinade. Nakon šetnje stazom od 6 kilometara uputile su se na ručak u konobi Jadruhi gdje su uz dobru tradicionalnu hranu i ugodnom ambijentu uz ognjište uživale u druženju.

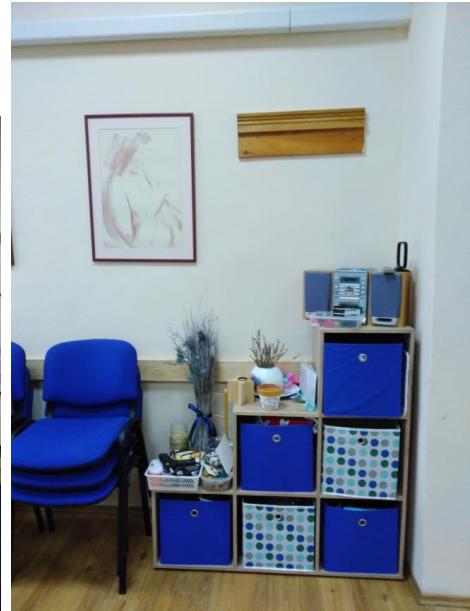


Krajem godine povodom **godišnje Skupštine**, članice Gee okupile su se **29. prosinca 2021.** godine u **Pizzeri Jupiter** u starogradskoj jezgri Pule. Tjedan dana prije sjednice mailom su im poslani izvještaji za 2021. te planovi i programi za 2022. kako bi se upoznali sa dokumentima i mogli efikasnije raditi na samoj Skupštini. Članice su jednoglasno prihvatile i izvještaje i planove te se podružile uz izvrsnu pizzu i slastice.



Uređenje prostora

I ove smo godine nastavili sa uređenjem prostora Kluba Gea. Sitnim intervencijama želimo malo po malo unaprijediti naš višenamjenski prostor u kojem djelujemo i dijelimo sa Ligom protiv raka Pula. U prvom tromjesečju postavili komodu/poličar za pohranjivanje materijala i alata koji se koristi na kreativnim radionicama.



U drugom izvještajnom razdoblju dodali smo novinu u naš prostor to jest glavnu prostoriju u kojoj smo uredili stol sa stalnom postavom rukotvorina nastalim na kreativnim radionicama. Stol su aranžirale djelatnice Andrea Bulešić i Loredana Šćulac kako bi izložili rukotvorine i povećali mogućnost prikupljanja donacija. Tako u slučaju održavanja nekog predavanja ili radionice posjetitelji mogu donirati Klub i preuzeti neki od izloženih ručnih radova.



Na jesen smo dodatno obogatili veliku dvoranu regalom kojeg smo dobili kao donaciju. Regal služi za izlaganje rukotvorina nastalih na kreativnim radionicama.



MEDIJSKA PRAĆENOST

Tijekom 2021. godine bilo je:

- 60 objava u medijima
- 2 konferencije za medije u organizaciji Kluba Gea Pula
- 7 gostovanja u emisijama TV Nove, 3 priloga u emisijama HRTa
- 24 radijskih gostovanja (javljanje uživo u program Radio Istre, gostovanje na Medulin FM-u, Radio Rovinju, HR Radio Puli)
- tijekom rujna 15 medija (radio, televizija, portal) udruzi je dalo medijsko pokroviteljstvo za humanitarnu utrku Pregledom do osmijeha tako što je emitiralo video i audio spotove i objavilo banner na svojim portalima



MJESEC	MEDIJI	DATUM	TEMA	LINK
SIJEČANJ				
	Radio Rovinj-Jutarnji program	07.01.2021.	Volontiranje-Adrijana	
	Tv Nova-Art Club	23.01.2021.	O Gei	https://www.youtube.com/watch?v=QEAE2yQ5BAo
	Tv Nova-Comunita na talijanskom	23.01.2021.	O Gei	https://www.youtube.com/watch?v=aXx1go3M7NI
VELJAČA				
	Glas Istre	10.02.2021.	Sudjelovanje u 1. Community Case	https://www.glasistre.hr/pula/community-case-study-studenti-pulskim-udrugama-predstavili-nove-kreativne-ideje-i

		Study-u	
OŽUJAK			
Regional Express	12.03.2021.	Aukcija narcisi	http://www.regionalexpress.hr/site/more/pulski-klub-gea-i-ove-godine-organizira-dan-narcisa-2021
Istarski.hr	12.03.2021.	Aukcija narcisi	https://istarski.hr/node/71008-gea-organizira-humanitarnu-aukciju-na-facebooku
Istraln	12.03.2021.	Aukcija narcisi	https://www.istrain.hr/index.php/ostalo-arhiva/115-life-style/18793-gea-pula-vec-sutra-kreće-s-virtualnim-obiljezav
Sportal.hr	12.03.2021.	Aukcija narcisi i Dan narcisa	https://5portal.hr/vijesti_detajl.php?id=29938
Radio Medulin - Nataša gostovanje	12.03.2021.	Aukcija narcisi	-
Radio Rovinj - Nataša gostovanje	12.03.2021.	Aukcija narcisi	-
Medulin FM - Portal	13.03.2021.	Aukcija narcisi	http://medulinfm.com/2021/03/13/pulski-klub-gea-i-ove-ce-godine-obiljeziti-dan-narcisa/
Radio Istra - svaki dan prilog	13.03.2021.	Aukcija narcisi	
Radio Pula - reklamni spot	13.03.2021.	Aukcija narcisi	Cijeli tjedan
Regional Express	14.03.2021.	Aukcija narcisi	http://www.regionalexpress.hr/site/more/na-facebooku-zapochela-humanitarna-aukcija-udruge-gea
Glas Istre - Portal	15.03.2021.	Aukcija narcisi	https://www.glasistre.hr/pula/pulski-klub-gea-prikuplja-neophodna-financijska-sredstva-na-facebooku-pocela-sedm
Glas Istre - tiskano izdanje	15.03.2021.	Aukcija narcisi	
Radio Maestral - javljanje uživo Nataša	16.30.2021.	Aukcija narcisi i Dan narcisa	
TV Nova - Zapadna strana	17.03.2021.	Aukcija narcisi i Dan narcisa	https://www.youtube.com/watch?v=TqHRZTJzL_w
TV Nova - vijesti	19.03.2021.	Aukcija narcisi	https://tvnova.hr/emisije/vijesti-tvn/5347-gea-humanitarna-aukcija-dan-narcisa.html
Radio Rovinj - Emisija u 8:30	19.03.2021.	Aukcija narcisi i Dan narcisa	
Istraln	25.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://www.istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/19276-klub-gea-obiljezit-ce-dan-narcisa-u-subotu-na-pulskoj-trznici
Regional Express	25.03.2021.	Dan narcisa tržnica	http://www.regionalexpress.hr/site/more/dan-narcisa-2021.-ove-subote-od-10-do-12-sati-na-pulskoj-trnici
Radio Rovinj - intervju informativa	25.03.2021.	Dan Narcisa	
Radio Istra - intervju informativa	25.03.2021.	Dan Narcisa	
Medulin FM - Portal	25.03.2021.	Dan narcisa tržnica	http://medulinfm.com/2021/03/25/dana-narcisa-2021-na-gradskoj-trznici-u-puli-u-subotu-27-ozuika-od-10-do-12-s
Glas Istre - Portal	25.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://www.glasistre.hr/pula/dan-narcisa-u-subotu-na-pulskoj-trznici-posvecen-je-i-svim-onim-oboljelim-zenama-a
Istarski.hr	25.03.2021.	Dan narcisa tržnica-najava	https://istarski.hr/node/71349-u-subotu-manifestacija-kluba-gea-na-pulskoj-trznici
Glas Istre - Portal	26.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://www.glasistre.hr/pula/obiljezavanje-dana-narcisa-na-pulskoj-trznici-procenjuje-se-da-ce-svaka-deveta-zen
Glas Istre - tiskano izdanje	26.03.2021.	Dan narcisa tržnica	-
Radio Istra - Život žene: Nataša i Štefanija	26.03.2021.		-
Radio Pula-intervju	27.03.2021.	Dan narcisa	https://radio.hrt.hr/radio-pula/clanak/dan-narcisa-obiljezen-i-u-puli/261217/

	Radio Pula - Ženski glas, gostuje Ksenia Demanuele	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://radio.hrt.hr/radio-pula/ep/zenski-glas/376551/
	Regional Express	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	http://www.regionalexpress.hr/site/more/odrzhana-humanitarna-akcija-dan-narcisa
	Istarski.hr	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://istarski.hr/node/71424-u-puli-odrzana-humanitarna-akcija-dan-narcisa
	HRT - prilog Dan Narcisa u Hrvatskoj	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	
	Grad Pula	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/21830/odrzana-humanitarna-akcija-dan-narcisa/
	Glas Istre	27.03.2021.	Dan narcisa tržnica	https://www.glasistre.hr/pula/pula-na-gradskoj-trznici-odrzana-humanitarna-akcija-dan-narcisa-710066
	Glas Istre	28.03.2021.	Dan narcisa tržnica	
	Glas Istre	30.03.2021.	Preminula Ljiljana Vojnić, osnivačica Kluba	https://www.glasistre.hr/pula/ljiljana-vojnic-10-travnja-1944-26-ozujka-2021-pola-zivota-dala-je-za-stvaranje-kluba
TRAVANJ				
				-
SVIBANJ				
LIPANJ				
	Glas Istre	23.06.2021.	Stručno predavanje	https://www.glasistre.hr/pula/udruga-gea-organizira-predavanje-o-novim-pristupima-lijecenju-raka-dojke-729379
	Istarski.hr	20.06.2021.	Druženje članica	https://istarski.hr/node/73564-clanice-kluba-gea-na-druzenju-u-agrotuzimu-obitelji-ferlin
SRPANJ				
KOLOVOZ				
	Radio Eurostar	23.08.2021.	O Gei, gostovanje u emisiji o programima podrške i prevenciji raka dojke	
RUJAN				
	TV Nova - Zapadna Strana	22.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://tvnova.hr/emisije/zapadna-strana/6734-zapadna-strana-gea-klub-zena-lijecenih-od-karcinoma-dojke-1-2.htm
IT	La Voce del popolo	25.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/il-mese-del-nastro-rosa-agenda-ricca-di-eventi
IT	La Voce del popolo	25.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	Tiskano izdanje
	IstraIN	30.09.2021.	Najava Ružičasti mjesec	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/25916-iz-kluba-zena-gea-pula-najavili-predavanje-povodom-obiljezavanja
	Glas Istre	30.09.2021.	Predavanje Dr. Lovasić	https://www.glasistre.hr/pula/u-organizaciji-kluba-gea-u-petak-u-circolu-predavanje-na-temu-rak-dojke-mozemo-li
	Regional Express	30.09.2021.	Predavanje Dr. Lovasić	http://www.regionalexpress.hr/site/more/predavanje-dr-ingrid-belac-lovaci-u-circolu
Listopad				
	Glas Istre	01.10.2021.	Svjedočanstvo oboljele	https://www.glasistre.hr/pula/oboljela-puljanka-lani-u-proljeće-rodila-sam-trece-dijete-tada-je-sve-pocelo-jos-idem
	5Portal.hr	01.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?id=33551
	Istarski.hr	02.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	https://istarski.hr/node/75826-koji-su-rizicni-faktori-za-obolijevanje-od-raka-dojke
	Glas Istre	03.10.2021.	Najava utrka	https://www.glasistre.hr/pula/ne-cu-ben-sad-je-ura-prijavite-se-nedjeljnu-humanitarnu-atletsku-utrku-i-donirajte-kl
	Regional Express	04.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	http://www.regionalexpress.hr/site/more/odrzano-predavanje-o-raku-dojke-dr-ingrid-belac-lovaci

	Medulin FM - Medežija	05.10.2021.	Predavanje dr. Lovasić	
IT	La Voce del popolo	05.10.2021.	Najava utrke i Ružičasti mjesec	Tiskano izdanje
	Studenski radio Ixica	05.10.2021.	Najava utrke i Ružičasti mjesec	
	Radio Istra	05.10.2021.	Emisija Nazdravlje	Nataša i dr. Božac
	Pulska svakodnevница	06.10.2021.	Utrka	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/06/atletska-humanitarna-utrka-pregledom-do-osmijeha-ne-cu
	Radio Medulin	06.10.2021.	Najava utrke Nataša i Elvis Peršić	
	Radio Maestral			
	Radio Rovinj			
	HRT	06.10.2021.	Županijska panorama (Helena Bulić, Radojka Vidulin, dr. Božac i Nataša)	
	HRT	07.10.2021.	Dobro jutro Hrvatska (Helena Bulić, Radojka Vidulin, dr. Božac i Nataša)	
	Zaklada Istra	07.10.2021.	Utrka	https://www.civilnodrustvo-istra.hr/novosti/detaljnije/atletska-humanitarna-utrka-pregledom-do-osmijeha
	Radio Rojc	08.10.2021.		
	Radio Maestral	08.10.2021.	Članak utrka i akcija	http://www.radio-maestral.hr/aktualno/ne-cu-ben-sad-je-ura/
	Fb TV Nova	08.10.2021.	Presica Live	https://www.facebook.com/tvnovaupulahr/videos/167864715516989
	Glas Istre	08.10.2021.	Presica utrka	https://www.glasistre.hr/pula/u-nedjelju-svi-na-lungomare-ne-cu-ben-sad-je-ura-za-prevcenciju-raka-dojke-750665
	Glas Istre	08.10.2021.	Nacionalni dan i video samopregleda	https://www.glasistre.hr/pula/pogledajte-video-/na-pulskoj-trznici-samopregled-dojki-750508
	Regional Express	08.10.2021.	Nacionalni dan i video samopregleda	http://www.regionalexpress.hr/site/more/pregledom-do-osmijeha-ne-u-ben-sad-je-ura
	Grad Pula	08.10.2021.	Presica utrka	https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/22521/u-nedjelju-10listopada-u-1100-sati-na-pulskom-lungomare-humanitarnu-akciju-za-prevcenciju-raka-dojke-750665
	IstralN	09.10.2021.	Presica utrka	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/26253-prijave-i-dalje-otvorene-sutra-na-pulskom-lungomare-humanitarnu-akciju-za-prevcenciju-raka-dojke-750665
IT	La Voce del popolo	09.10.2021.	Presica utrka	Tiskano izdanje
IT	La Voce del popolo	09.10.2021.	Presica utrka	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/prevenzione-salvavita-contro-il-cancro-al-seno
	Glas Istre	10.10.2021.	Utrka	https://www.glasistre.hr/pula/sad-je-ura-a-ne-cu-ben-hodanjem-i-trcanjem-podrzali-humanitarnu-akciju-za-prevcenciju-raka-dojke-750665
	Istarski.hr	10.10.2021.	Utrka	https://istarski.hr/node/76004-evo-kako-je-bilo-na-utrci-u-organizaciji-pulskog-kluba-gea-foto
	Istra.hr	10.10.2021.	Utrka	https://www.istra.hr/hr/destinacije/pula/dogadjanja/22284
IT	La Voce del popolo	11.10.2021.	Utrka	Tiskano izdanje
	La Voce del popolo	11.10.2021.	Utrka	https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/gea-corsa-benefica-affollata-sul-lungomare
	Regional Express	11.10.2021.	Utrka i akcija	http://www.regionalexpress.hr/site/more/bogat-ruzhichasti-mjesec-listopad-u-organizaciji-kluba-gea
	5Portal.hr	11.10.2021.	Utrka	https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?id=33751
	IstralN	11.10.2021.	Utrka	https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/26285-uspjesno-odrzana-humanitarna-utrka-ne-cu-ben-sad-je-ura
	Pulska svakodnevница	11.10.2021.	Utrka	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/11/humanitarnom-utrom-ne-cu-ben-sad-je-ura-prikupljeno-2
	TV Nova Pula - Vijesti	11.10.2021.	Utrka	https://youtu.be/FT8NXhW5RTk
	Radio Pula	13.10.2021.	Emisija Puležana	https://radio.hrt.hr/radio-pula/ep/pulezana/399231/

	Max City web	15.10.2021.	Kalendar	https://maxcity.hr/kupite-kalendar-i-donirajte-klub-gea/
	Glas Istre	15.10.2021.	Kalendar	https://www.glasistre.hr/pula/klub-zena-lijecenih-od-karcinoma-dojke-gea-pula-predstavio-kalendar-za-2022-75195
	Istarski.hr	15.10.2021.	Kalendar	https://istarski.hr/node/76135-u-pulskom-max-cityju-promocija-kalendara-ne-cu-ben-sad-je-ura
	IstralIN	15.10.2021.	Kalendar	https://istrain.hr/index.php/ostalo-arhiva/115-life-style/26465-sad-je-ura-promoviran-novi-gein-kalendar-za-2022-g
	Regional Express	15.10.2021.	Kalendar	http://www.regionalexpress.hr/site/more/klub-gea-pula-predstavio-kalendar-ne-u-ben-sad-je-ura
	TV Nova Pula	15.10.2021.	Kalendar	https://www.youtube.com/watch?v=kzQTB5jawol
	5Portal	15.10.2021.	Kalendar	https://5portal.hr/vijesti_detajl.php?id=33826
	Medulin FM	15.10.2021.	Kalendar	http://medulinfm.com/2021/10/15/promocija-kalendara-ne-cu-ben-sad-je-ura/
	Pulska svakodnevница	15.10.2021.	Kalendar	http://pulskasvakodnevница.com/index.php/2021/10/15/promocija-kalendara-ne-cu-ben-sad-je-ura/
	Glas Istre	16.10.2021.	Kalendar	Tiskano izdanje
Studeni				
Prosinac	Regional Express	11.12.2021.	Suradnja	https://www.regionalexpress.hr/site/more/bpw-okupio-uspjesne-poduzetnice-na-bozhinom-druzhenju-video

NATJEČAJI

Tijekom 2021. godine Klub žena Gea aplicirao je na **12** natječaja od kojih je **11** imalo pozitivan ishod. Prijavljeni natječaji i njihovi rezultati su sljedeći:

- **Istarska županija – 2 natječaja** - projekt rehabilitacije odobren je u iznosu od 45.000,00 kn
– 4.240,00 kn za održavanje stručnih predavanja u sklopu humanitarne akcije povodom Ružičastog mjeseca
- **Grad Pula – 3 natječaja;** savjetovalište 16.000,00 kn, Preventivni program 19.000,00 kn i institucionalna podrška 30.000,00 kn
- **TZ Pula – 2 potpore - 5.000,00 kn**
- **Grad Vodnjan – 2 natječaja** - Unapređenje zdravlja 6.000,00 kn;
- humanitarna utrka 1.000,00 kn
- **ESF – Volontiranjem do osmijeha** – prošli smo administrativnu provjeru - nisu poznati rezultati 2 faze provjere kvalitete projekta
- **OTP –banka;** Kreativne i zdrave 10.000,00 kn
- **Zaklada Adris** – nije odobren projekt

Također, u 2021. godini provodila se treća godina **Institucionalne potpore Nacionalne Zaklade** odobrenog iznosa od 53.050,00 kn.

DONACIJE

U 2021. godini Klub Gea Pula zaprimio je donacije od pravnih i fizičkih osoba i to novčanih donacija uključujući donacije prikupljene za vrijeme trajanja humanitarnih akcija.

Sveukupan iznos donacija je 142.228,20 kn.

Pula, 10. siječnja 2022.

Izvještaj pripremila:
Andrea Bulešić



Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula je korisnik institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge.

