

GEA Pula, Klub žena liječenih od karcinoma dojke



## OPERATIVNI GODIŠNJI PLAN ZA 2023. GODINU

*Pula, prosinac 2022. godine*

## Operativni godišnji plan rada za 2023. g.

OPĆI CILJ							
Doprinijeti očuvanju i promicanju zdravlja žena u Istarskoj županiji							
RB	SPECIFIČNI CILJEVI	AKTIVNOSTI	INDIKATORI REZULTATA	NOSITELJI I IZVRŠITELJI AKTIVNOSTI	VRIJEME PROVOĐENJA AKTIVNOSTI	POTREBNA SREDSTVA	PLANIRANI IZVORI FINANCIRANJA
A	B	C	D	E	F	G	H
1.	Pružiti podršku oboljelim ženama <b>informiranjem, edukacijama i savjetovanjem</b>	<b>1.1. Savjetovalište za oboljele i liječene žene i članove njihovih obitelji</b>	Broj osoba koje savjet potraže u savjetovalištu  Evaluacijski list	<b>Voditelj projekta:</b> <b>Loredana Šćulac</b>  onkolog dr. med. Anuška Budisavljačić  onkologinja dr. Ingrid Belac Lovasić po potrebi  po potrebi i drugi specijalisti dr. med  volonterke/članice kluba	tijekom cijele godine jednom tjedno - srijedom od 17 do 19 sati	2.900 EUR	Grad Pula  Donacije

		<p><b>1.2. „Tri Z“ – edukativno-savjetodavno-terapijski program koji uključuje rad psihoterapeuta, fitoterapeuta, farmaceuta i nutricionista</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- predavanja</li> <li>- radionice</li> <li>- savjetovališta</li> <li>- dodaci prehrani, čajevi, vitamini</li> </ul>		<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>			
			Broj predavanja i radionica	Vesna Thiele, licencirani fitoterapeut	Kontinuirano tijekom cijele godine;	1.000 EUR	EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno
			Broj sudionika na predavanjima i radionicama od čega broj članica	Štefanija Prosenjak Žumber, socijalni pedagog i realitetni psihoterapeut	Predavanja prema projektu Europskog socijalnog fonda	4.900 EUR	EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“ Donacije/prihod humanitarnih akcija
			Broj održanih savjetovališta		Jedna grupna radionica mjesečno (osim srpnja i kolovoza)		
			Broj žena koje su koristile savjetovalište	Nutricionist Zavoda za javno zdravstvo prema projektu Ministarstva zdravstva		1.500 EUR	Ministarstvo zdravstva
			Broj žena koje su zatražile dodatke prehrani, vitamine i čajeve		Savjetovališta i radionice prema projektu Europskog socijalnog fonda i Ministarstva zdravstva	1.000 EUR (savj.)	EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“
			Evaluacijski listovi	Ana Grbac, magistrica farmacije			
<b>UKUPAN TROŠAK</b>					<b>11.300 EUR</b>		

		<p><b>1.3. Gostujuća predavanja na temu zdravlja žene</b></p> <p>teme po izboru članica</p>	/	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p>/</p>	/	/	/
				<p><b>Predavači</b></p> <p>/</p>			
2.	<p>Pomoć u <b>rehabilitaciji</b> žena liječenih od karcinoma dojke pružanjem zdravstvene i terapijske usluge</p>	<p><b>2.1. Limfna drenaža</b></p>	<p>Broj pacijentica koje su potražile pomoć zbog limfedema ruku ili nogu</p> <p>Postotak pacijentica koje su se potpuno oporavile od limfedema</p> <p>Postotak pacijentica kojima se nakon tretmana limfedem smanjio</p> <p>Postotak pacijentica kod kojih se zbog učinkovitosti limfne drenaže nisu razvile</p>	<p><b>Voditelj:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>	<p>Tijekom cijele godine u desetodnevnom tretmanu, u trajanju od 1 do 2 sata dnevno, ovisno o težini limfedema;</p>	11.200 EUR	<p>Istarska županija + donacije + humanitarne akcije</p>
				<p>Fizioterapeutkinja Gracijela Benčić</p>			

			<p>druge komplikacije (erizipel i dr.)</p> <p>Evaluacijski listovi</p>				
		<b>2.2. Medicinsko-korektivne vježbe</b>	<p>Broj žena kod kojih je evidentan dobar postoperativni oporavak i kondicija</p>	<p>Fizioterapeutkinja Gracijela Benčić</p>	<p>Tijekom cijele godine dvaput tjedno po sat vremena (osim srpnja i kolovoza)</p>	<p>1.700 EUR</p>	<p>Istarska županija</p>
		<b>2.3. Kreativne radionice</b>	<p>Broj članica koje se uključuju u radionice i kod kojih je vidljiv učinak radne terapije</p>	<p>Odgajateljica Adrijana Radolović Rajko, Vanjski suradnici</p>	<p>Tijekom cijele godine (osim u srpnju i kolovožu), jednom tjedno po 2 sata</p>	<p>3.300 EUR</p>	<p>EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“</p>
		<b>2.4. Joga</b>	<p>Broj održanih sati joge</p> <p>Broj članica koje se pridružuju grupi</p>	<p>Licencirani trener Saša Jaklin</p>	<p>Tijekom cijele godine (osim u srpnju i kolovožu), dvaput tjedno</p>	<p>4.000 EUR</p>	<p>EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“ + Ministarstvo zdravlja</p>

		<b>2.5. Fit Grupa (šetnje u prirodi, ciljane medicinske vježbe i vježbe disanja)</b>	Broj održanih šetnji Broj članica koje se uključuju u grupu	Viša medicinska sestra Suzana Forlani	Tijekom cijele godine (osim srpnja i kolovoza) jednom tjednom	2.200 EUR	Donacije/prihod humanitarnih akcija + Ministarstvo zdravstva
		<b>2.6. Shiatsu tretmani</b>	Broj održanih tretmana Broj žena koje odlaze na tretmane	Magistra psihologije i certificirana shiatsu praktičarka Andrea Cetina	Tijekom cijele godine po dogovoru	1.330 EUR	Donacije/prihod humanitarnih akcija
3.	Doprinijeti smanjenju smrtnosti od raka dojke <b>promocijom ranih preventivnih pregleda</b> i razvijanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda	<b>3.1. Humanitarna akcija Dan narcisa</b> - ishodovanje dozvole od UDU-a i otvaranje humanitarnog računa - konferencija za medije, priprema priopćenja - pozivnica novinarima i osobama iz javnog i društvenog života - gostovanja u	Broj članica volonterki koje prisustvuju u humanitarnoj akciji Broj građana koji prisustvuje u humanitarnoj akciji Broj objavljenih članaka i sudjelovanja u radijskim i TV emisijama Povećanje odaziva žena na preventivne	<b>Voditelj projekta:</b> <b>Nataša Vitasović</b> članice volonterke i brojne osobe iz javnog i društvenog života Grada Pule i Istarske županije i predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije	Prva subota proljeća	1.500 EUR	Grad Pula + donacije + sponzori

		<p>medijima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osiguravanje stolova (Tržnica) i dozvole za korištenje javne površine (Grad Pula)</li> <li>- tisak promotivno-edukativnih materijala</li> <li>- slaganje buketa i podjela na pulskoj tržnici</li> <li>- Facebook aukcija</li> </ul>	<p>preglede</p>					
		<p><b>3.2. Humanitarna akcija „Ne ću ben, hodi zajno!“; obilježavanje Dana ružičaste vrpce i Ružičastog mjeseca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ishodovanje dozvole od UDU-a i otvaranje humanitarnog računa</li> <li>- izrada medija plana (priopćenja, objave na društvenim mrežama, slogan i logo utrke,...)</li> <li>- konferencija za</li> </ul>	<p>Broj trkača koji sudjeluje u utrci</p> <p>Broj građana koji prisustvuje humanitarnoj akciji</p> <p>Broj objavljenih članaka i sudjelovanja u radijskim i TV emisijama</p> <p>Povećanje odaziva žena na preventivne preglede</p>	<p><b>Voditelji projekta:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>	<p>Atletski savez Istra</p> <p>Zbor sudaca Pula</p> <p>Chip Timing</p>	<p>prva subota u listopadu</p>	<p>4.000 EUR</p>	<p>EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“ + Grad Pula</p>

		<p>medije, priprema priopćenja</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pozivnica novinarima i osobama iz javnog i društvenog života</li> <li>- gostovanja u medijima</li> <li>- osiguravanje stolova (Tržnica) i dozvole za korištenje javne površine (Grad Pula), dogovaranje zatvaranja prometa (MUP)</li> <li>- osiguravanje besplatne reprodukcije glazbe (ZAMP)</li> <li>- dogovaranje sponzora i osiguravanje nagrada</li> <li>- dogovaranje glazbenog dijela programa</li> <li>- priprema i tisak promotivno-edukativnih materijala i</li> </ul>		<p>Članice volonterke</p>			
				<p>Osobe iz javnog i društvenog života Grada Pule i Istarske županije te predstavnici Zavoda za javno zdravstvo Istarske županije</p>			



		<p>majica i torbi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- slaganje startnih paketa – članice</li> <li>- podjela plakata i letaka po gradu i trgovinama</li> <li>- podjela startnih paketa i promotivno-edukativnih materijala na dan utrke</li> <li>- humanitarna aukcija</li> </ul>					
		<p><b>3.3. Edukativna predavanja i radionice o ranom otkrivanju raka dojke uz radionice o samopregledu dojke</b></p>	<p>Broj održanih predavanja i radionica</p>	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Suzana Forlani</b></p>	<p>Kontinuirano tijekom godine</p>	<p>670 EUR</p>	<p>EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“</p>
			<p>Broj prisutnih građana na održanim edukacijama</p>				
			<p>Povećanje odaziva žena na preventivne preglede</p>	<p>Patronažna sestra Bacc.ms. Suzana Forlani</p>			

		<p><b>3.4. Tiskanje edukativno-promotivnih materijala</b></p> <p>- plakati, letci, staklene boce, pamučni ruksaci, kišobrani, kalendari</p>	<p>Broj tiskanih brošura, pamučnih vrećica</p> <p>Broj podijeljenih promotivnih materijala i uporabnih predmeta</p>	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>	Kontinuirano tijekom godine	2.700 EUR	EU projekt „Ne ću ben, hodi zajno!“
4.	Osigurati unutarnju stabilnost, financijsku održivost i jačanje kapaciteta udruge	<p><b>4.1. Provedba i praćenje operativnog financijskog plana organizacije</b></p>	Uredno provođenje financijskog plana za 2022. godinu	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Nataša Vitasović</b></p>	kontinuirano	400 EUR	Vlastiti prihodi Prijava na natječaje
		<p><b>4.2. Osigurati veću vidljivost, prepoznatljivost i transparentnost djelovanja udruge</b></p>	<p>Broj održanih konferencija za medije</p> <p>Broj gostovanja u televizijskim i radijskim emisijama</p>	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Nataša Vitasović</b></p>	kontinuirano		

			<p>Broj objavljenih članaka</p> <p>Javno objavljivanje programa, planova, izvješća o radu i financijskih izvješća na internetskoj stranici udruge</p> <p>Broj objava i pratitelja na Facebooku</p>				
		<p><b>4.3. Razvoj samofinancirajućih aktivnosti izradom rukotvorina</b></p> <p>- Nabava materijala za rad</p> <p>- organizacija okupljanja članica</p>	<p>Iznos prikupljenih donacija</p>	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>	<p>kontinuirano</p>	<p>400 EUR</p>	<p>Institucionalna Grad Pula</p>
			<p>Voditeljica kreativnih radionica Adrijana Radolović</p> <p>Članice volonterke</p>				
		<p><b>4.4. Uređenje Programa volonterstva u udruzi</b></p>	<p>Objaviti dva oglasa za volonterske pozicije, uredno vođenje evidencije o volonterima i</p>	<p><b>Voditelj projekta:</b></p> <p><b>Tina Šćulac</b></p>	<p>kontinuirano</p>		<p>Vlastiti izvori</p> <p>Prijava na natječaj</p>

			ostvarenim satima volontiranja.				
		<b>4.5. Prijava na natječaj EU fondova, natječaj Ministarstva zdravstva, lokalne samouprave i privatnog sektora</b>	Broj prijava na natječaj	<b>Voditelj projekta: Tina Šćulac</b>	Kontinuirano	46.500 EUR	
		<b>4.6. Provedba Institucionalne potpore Grada Pule</b> - polugodišnje i godišnje izvještavanje	Zapošljavanje jedne osobe	<b>Voditelj projekta: Tina Šćulac</b>	Kontinuirano	6.000 EUR	Grad Pula
		<b>4.7. Vođenje financijskog dijela poslovanja, praćenje plaćanja članarina i upis novih članica</b>	Broj novoučlanjenih članica	<b>Voditelj projekta: Loredana Šćulac</b>	kontinuirano		

Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula

Nataša Vitasović,  
predsjednica