



# GODIŠNJI IZVJEŠTAJ O RADU KLUBA ŽENA LIJEČENIH OD KARCINOMA DOJKE GEA ZA 2022. GODINU

siječanj, 2023.

## Sadržaj

<b>O KLUBU ŽENA GEA.....</b>	3
Misija kluba.....	3
Vizija kluba .....	3
Načela kluba.....	3
Osnovni i specifični ciljevi, područje djelovanja i djelatnosti kluba.....	4
Tijela udruge .....	6
<b>GODIŠNJA SJEDNICA .....</b>	7
<b>ORGANIZACIJSKI RAZVOJ.....</b>	8
<b>Djelatnici.....</b>	8
<b>PROGRAMSKI RAZVOJ.....</b>	9
<b>PROJEKTI PROVEDENI U 2022. GODINI .....</b>	10
1. Savjetovalište za žene oboljele i liječene od karcinoma dojke .....	10
2. Limfna drenaža .....	10
3. Ciljane medicinske vježbe .....	11
4. Terapeutska joga.....	11
5. Fit grupa .....	12
6. Shiatsu tretmani.....	13
7. "Tri Z" zdrava hrana – zdrava njega tijela – zdrav um" kao prevencija recidiva bolesti i očuvanje zdravlja.....	14
8. Kreativne radionice .....	15
<b>Humanitarna javnozdravstvena akcija „Dan narcisa 2021“ .....</b>	16
<b>EU PROJEKT „NE ĆU BEN, HODI ZAJNO!“ .....</b>	18
<b>OSTALE AKTIVNOSTI.....</b>	33
Druženje članica.....	33
<b>MEDIJSKA PRAĆENOST.....</b>	38
<b>NATJEČAJI .....</b>	40
<b>DONACIJE.....</b>	41

## 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 10. prosinca 2022. godine. Svi članovi prethodno su obaviješteni da će im se izvješće o radu i financijsko izvješće za 2022. godinu te programski i financijski planovi za 2023. 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.

Predsjednica Nataša Vitasović otvara sjednicu Skupštine, pozdravlja sve članove te predstavlja izvješća za 2022. godinu i planove za 2023. te poziva članove na glasanje. Članice su jednoglasno prihvatile izvještaji za 2022. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2023. godinu. Predsjednica je pozvala članice da redovno prate internetsku i Facebook stranicu Kluba Gea Pula gdje se redovno objavljuju 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 06. prosinca 2022. putem Vibera 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 2023. 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 2022. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2023. godinu.

## ORGANIZACIJSKI RAZVOJ

Udruga Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea na dan 31.12.2022. godine ima 250 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 donešena 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 radi 5 zaposlenih osoba, Loredana Šćulac kao tajnik udruge, Helga Rajko Maretić kao administrator/koordinator projekta, Štefanija Žumbar Prosenjak kao psihoterapeut, Tina Šćulac kao koordinator projekta te Olga Štimac kao čistačica.**

### Djelatnici

U 2022. Godine zaposlene su 2 nove osobe i zadržana su 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 Helga Rajko Maretić.

Loredana Šćulac preuzeila 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.

Helga Rajko Maretić zaposlena je zahvaljujući Institucionalnoj podršci Grada Pule, te kao koordinatorica projekta odobrenog od strane Europskog socijalnog fonda, te od srpnja 2022. godine prijavljena je na puno radno vrijeme. Djelatnica je zadužena je za pisanje i prijavu projekta na javne natječaje, njihovo praćenje, provođenje 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 2022. godini.

Isto tako radnica se uz tekuće administrativne poslove posvetila i organizaciji dana Narcisa 2022, posvetila se provedbi projekta „**NE ću ben, hodi zajno!**“ odobrenog od strane Europskog socijalnog fonda. U sklopu projekta organizirani su Dani otvorenih vrata udruge, kao i Dani ružičaste vrpce.

Već godinama povremeno u klubu volontira petnaestak žena u savjetovalištu onkologa i više od četrdeset za vrijeme humanitarnih akcija „Dan narcisa“ i „Dan ružičaste vrpce“. Najčešće se uključuju u humanitarne akcije, na utrku ili u aktivnosti za vrijeme same organizacije akcija.

## PROGRAMSKI RAZVOJ

Osnovne aktivnosti kluba u 2022. godini bile su usmjerenе 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 2022. 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 je pružao liječnik onkolog dr. Mario Božac a od iduće 2023. godine će u savjetovalištu pružati usluge dr. Anuška Budisavljević. Udruga je ranije surađivala s dr. Belac Lovasić koja je držala stručna predavanja u Klubu i putem Zoom-a.

U 2022. godini sveukupno su održana 28 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 130 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 2022. godine limfna drenaža provodila se redovito. **Sveukupan broj održanih limfnih drenaža u 2022. godini je 350 a broj korisnica koje su otišle na tretman je 51.** Limfnu drenažu provodila je mag. fizioterapije Gracijela Benčić, ciljane medicinske vježbe i druge fizioterapeutske tretmane.

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, utorkom i četvrtkom.

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 fizioterapeutkinja Gracijela Benčić. Članice koje redovito vježbaju znatno su poboljšale svoje psihofizičko stanje i kondiciju.

### 4. Terapeutska joga

Nakon operacije dojke i često dugotrajnog, mukotrpnog liječenja koje je za mnoge žene vrlo traumatično zbog gubitka dijela tijela, kose, nastanak sekundarnih bolesti kao linfedema 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 održavaju se u Rojcu u većoj dvorani kako bi se osigurali što sigurnije uvijete za polaznike. Joga se održava svaki utorak i petak od 19 do 20 sati a u 2022. godini održana je sveukupno 70 puta za 6 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 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 10 žena** koje redovito svaki četvrtak 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 2022. održano je 15 šetnji.**



## 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 u 2022. godini održano je sveukupno **34 tretmana za 20 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 2022. 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 kemoterapije 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 provodi psihoterapeut.

U sklopu projekta „Tri Z“ te u sklopu EU projekta „NE ću ben, hodi zajno!“, kroz 2022. godinu održane su razne radionice psihoterapije, održana razna predavanja farmaceuta te fitoterapeuta.

**Što se tiče održanih savjetovanja tijekom 2022. održano je 63 individualna savjetovališta psihoterapeuta, 10 savjetovanja fitoterapeuta i 39 savjetovališta farmaceuta.**

## 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, decoupage tehnike, radionice kreativnog pisanja, filmske radionice, psihološko-kreativne radionice) služe kao oblik radne terapije, korištenjem različitih tehnika potiče se jednako korištenje 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. Oteklina koja nastaje naziva se limfedem. Kreativne radionice vodi predškolska odgajateljica Adrijana Radolović Rajko.

U 2022. godini radionice su se sveukupno održale 20 puta. Osim toga, održale su se i radionice izrade keramike pod vodstvom Luise Kumar.

U listopadu u sklopu Dana otvorenih vrata udruge, na radionici 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 2022“

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 usmjeren 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. U sklopu akcije održana je humanitarna Facebook aukcija i obilježen je Dan narcisa 26. ožujka 2022.



Narcise i drugo cvijeće možete donirati u petak 25. ožujka od 9 do 12 i od 18 do 20 sati u Gea Pula, Nobileova 1

Ovogodišnje obilježavanje **Dana narcisa 2022. godine** Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula započelo je humanitarno aukcijom na Facebook stranici Kluba Gea Pula u nedjelju 13. ožujka. Aukcija je trajala tjedan dana, od 13. ožujka do 20. ožujka 2022. gdje su građani mogli licitirati 354 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 2022. u organizaciji Kluba Gea Pula održao se u subotu **26. ožujka 2022.** godine od 9.00 do 13.00 sati na Narodnom trgu (gradska tržnica kod fontane) u Puli. **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 2022 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. Tadašnja predsjednica kluba Gaia Božac, 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) najavljeni su u informativnim emisijama i vijestima istih radija te se su najave vrtjele na radijskim postajama uoči događanja.

**Konferencija za novinare** održala se **22.03.2022. godine** u prostorijama Kluba Gea Pula. Konferenciju je otvorila predsjednica Gaia Božac, a među ostalim govornicima bili su ravnatelj Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije Aleksandar Stojanović, pomoćnica pročelnice Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije Davorka Maras –

Tkačuk, pročelnica Upravnog odjela za društvene djelatnosti i mlade Grada Pule Ivana Sokolov, ravnatelj Istarskih domova zdravlja Ante Ivančić i dr. Mario Božac.

**Dan narcisa 2022 popratili su mediji:** TV Nova, Medulin FM, Rovinj FM, Radio Istra, Radio Pula, Radio Maestral, Regional Express, Glas Istre, Istria IN, Istarski.hr, Pulska svakodnevica, 5portal.hr.

## EU PROJEKT „NE ĆU BEN, HODI ZAJNO!“

U mjesecu lipnju 2022. godine odobren je projekt „NE ĆU BEN, HODI ZAJNO!“ od strane **Europske Unije iz Europskog socijalnog fonda**. Odmah se započelo sa njegovim provođenjem, odnosno sa organizacijom Ružičastog mjeseca, odnosno humanitarne utrke u mjesecu listopadu. Voditeljica i koordinatorica projekta je Helga Rajko Maretić. Sam koncept projekta i akcija, ovogodišnji slogan i poruka, aktivnosti koje bi se provele, bile su osmišljene unaprijed i navedene u samom projektu. Ovogodišnja humanitarna akcija „Pregledom do osmijeha“ provodila se pod sloganom „NE, ĆU BEN, HODI ZAJNO!“ koja bi se na književnom jeziku mogla prevesti „NE, budem, idi odmah!“.

Za osmišljavanje dizajna majice, ostvarili smo suradnju **CRO8**, koje su osmisile i dizajnirale logo za majice, kišobrane, boce te platnenih ruksaka. Isto tako izradili smo letke, bannere i postere sa elementima vidljivosti Europske unije, odnosno da projekt financira Europska Unija iz Europskog socijalnog fonda. Izrađen je i QR code, s kojim su se svi mogli jednim klikom i jednostavnije prijaviti na humanitarnu utrku.

Kao i za svaku utrku, predana je sva potrebna dokumentacija 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.

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, radionica, dani otvorenih vrata udruge, promocija kalendara, radionice samopregleda dojki, i drugih aktivnosti. U sklopu Europskog projekta, ostvarena je suradnja sa Općinom Murter, te izlet naših članica na Murter, gdje su se promovirale aktivnosti Udruge, te održala razna predavanja i radionice.

Ružičasti mjesec započeo je sa **tradicionalnom utrkom/šetnjom** u organizaciji Kluba Gea Pula i Atletskog saveza Istre pod pokroviteljstvom Grada Pule, Turističke zajednice Grada Pule, Brionke, Studenac, ove se godine u sklopu Ružičastog mjeseca 2022 održala u nedjelju **02. listopada 2022.** 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 **18.800,00 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 nastaviti 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 Emanuelu Majetiću koji se pobrinuo za dobro atmosferu na startu i cilju utrke ali i pokrovitelji: Studenac, koji je osigurao nagrade trkačima, kako onima najuspješnjima, tako i onim nasumce izabranim. Zahvala ide i Brionki koja je obogatila startni paket i zasladili sudionike slatkim fritulama i kroškulama.

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



Ružičasti mjesec se nastavio sa **Danima otvorenih vrata udruge**, koji su se održali **13.10.** i **14.10.2022.** godine u prostorijama Udruge Kluba Gea Pula. Sve programe i aktivnosti unutar ružičastog mjeseca je sufinancirala Europska Unija iz **Europskog socijalnog fonda**.

Program je započeo u četvrtak **13.10.** u 17 sati predavanjem koje je održala psihoterapeutica Štefanija Žumbar Prosenjak pod nazivom „**Rak i stres**“. Predavanje je održano putem Zoom aplikacije, s obzirom da je psihoterapeutica bila Covid pozitivna. Predavanju je prisustvovalo 14 žena.

Isti dan, u 18 sati održana je radionica pravilnog disanja koju je održala fizioterapeutica Gracijela Benčić „**Pravilnim disanjem do zdravlja**“. Radionici je prisustvovalo 13 žena.



Prvi dan je okončan predavanjem u 18:30 sati koje je održala fitoterapeutica Vesna Thiele pod nazivom „**5 koraka za život bez bolesti**“. Predavanju je prisustvovalo 13 žena.



Program Dana otvorenih vrata se nastavio i u petak **14.10.2022.** godine individualnim savjetovanjem dr. Maria Božca koje se održalo od 14:30 do 16:30 sati, gdje su ljudi mogli potražiti savjet i dodatno mišljenje onkologa vezano za prepisanu terapiju. U isto vrijeme, održana je i radionica samopregleda dojki koju je održala bacc.ms. Suzana Forlani. Pomoću umjetne dojke, pokazala je na koji način učiniti temeljiti samopregled dojki i na taj način pokušati na vrijeme opipati sumnjive čvorove.



U 17 sati održano je predavanje „**Kontrolom težine do zdravlja**“ koje je vodila mag.pharm. Ana Grbac. Predavanje je bilo vrlo aktivno, sudjelovalo se u raspravi i prisustvovalo je 10 članica.



Za kraj programa, održana je kreativna radionica „**Anđeli dobrih želja**“ koju je održala Fina Balta Sošić, voditeljica gradske radionice, koja je pokazala našim članicama kako izraditi divne anđele na okvirima za slike.

**Humanitarna utrka  
NE „ĆU BEN“, HODI ZAJNO  
PULA, Lungomare**

Nedjelja, 02.10.2022.  
u 11:00 sati, PULA, LUNGOMARE

STAZE:

GLAVNA CESTOVNA UTRKA dužine 6000 m  
REKREATIVNA ŠETNJA dužine 1800 m

TEHNIČKI PARTNER: ATLETSKI SAVEZ ISTRE

PRIJAVE NA [www.geapula.hr](http://www.geapula.hr) ili skeniraj:



# RUŽIČASTI MJESEC 2022.

## Dani otvorenih vrata udruge

Četvrtak, 13.10.2022.  
Nobileova 1, Pula

17:00 sati:  
predavanje „Rak i stres“. psihoterapeut Štefanija Prosenjak Žumber

18:00 sati:  
„Pravilnim disanjem do zdravlja“, radionica pravilnog disanja, fizioterapeut Gracijela Benčić

18:30 sati:  
5 koraka za život bez bolesti, fitoterapeut Vesna Thiele, Vesna's Naturals

Petak, 14.10.2022.  
Nobileova 1, Pula

14:30-16:30 sati:  
-Individualno savjetovanje s onkologom, dr. med. Mario Božac, onkolog;

-Radionica samopregleda dojki, bacc.ms. Suzana Forlani

17:00 sati:  
predavanje „Kontrolom težine do zdravlja“. mr.pharm. Ana Grbac  
18:00 sati:  
Kreativna radionica „Andeli dobrih želja“, voditeljica Fina Balta-Šošić

### Nagradsna tombola:

- 1 bowen tretman,
- 1 krema za lice Vesna's Naturals,
- 1 savjetovanje sa psihoterapeutom,
- 1 individualni plan prehrane,
- 1 kišobran.

## BAKALARrun

Nedjelja, 30.10.2022.  
u 10:00 sati,  
u organizaciji  
Alden bakalar i TECI ISTI PITI,  
Baderna kod marketa Alden



Klub žena liježenih od karcinoma dojke "Gea" - Pula,  
Nobileova 1, 52100 Pula  
Radno vrijeme: pon - uto / čet - pet: od 9 do 11 h,  
srijedom od 17 do 19 h  
[www.geapula.hr](http://www.geapula.hr), tel: +385 52 388 866  
[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr), [www.mrrfeu.hr](http://www.mrrfeu.hr)

Sadržaj događaja isključiva je odgovornosti Klub žena liježenih od karcinoma dojke "Gea" - Pula.

## POKROVITELJI:



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Organizacija događanja financirana je u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. iz Europskog socijalnog fonda.

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. **Rotor** je svijetlio u ružičastoj boji **30. rujna 2022. godine do 02. listopada 2022. godine.**



U sklopu ružičastog mjeseca i projekta „NE ću ben, hodi zajno!“, ostvarena je suradnja sa Općinom Murter, te su članice 21.10.2022. godine krenule na put za **Murter**.

U Murteru su održana razna predavanja i radionice, tijekom cijelog vikenda. U petak 21.10. u 17 sati držan je okrugli stol pod nazivom „Sačuvajmo zdravlje žena“. Uvodno predavanje je održao onkolog dr.med. Filip Grubišić – Čabe i dr. Suzi Vatavuk, predstavnica Zavoda za javno zdravstvo Šibensko kninske županije pod nazivom „Provedba nacionalnog programa ranog otkrivanja raka dojke na području Šibensko kninske županije“ . U 18:30 sati održano je predavanje pod nazivom „Važnost rane dijagnostike raka dojke“ koje je održao onkolog dr.med. Filip Grubišić - Čabe, te nakon toga održana je radionica samopregleda dojki „Samopregled spašava život“ koju je održala bacc.ms. Suzana Forlani.

Idući dan, 22.10. u 11 sati održana je rekreativna šetnja po Murteru pod nazivom „Pregledom do osmijeha – NE ću ben, hodi zajno!“. U 12:30 sati održala je predavanje fitoterapeut Vesna Thiele pod nazivom „Održavanje zdravlja na prirođan način“.

Predavanja i radionice su bile otvorene za javnost, te su njima prisustvovali članice Kluba Gea Pula te predstavnici Općine Murter.

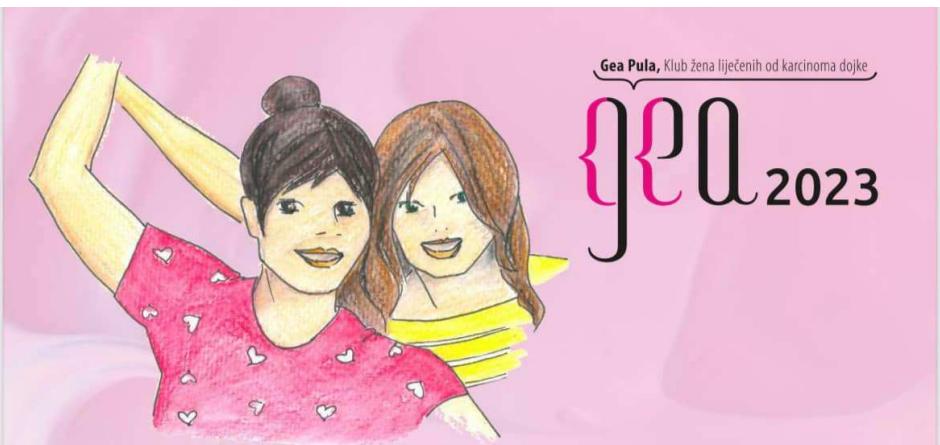


Ružičasti mjesec se okončao još jednom trkom Bakalarun u organizaciji Alden bakalar **TEĆI ISTI** i **PITI**, koja je održana **30.10.2022.** godine u 10 sati u Baderni. Startnina nije bila određena, te se proizvoljno uplaćivalo direktno na humanitarni račun udruge. **Promovirajući fizički aktivnost** 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.





U sklopu bogatog ovogodišnjem programu Ružičastog mjeseca Klub Gea pripremio je **Kalendar za 2023.** godinu. 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, hodi zajno!“. Adrijana Radolović Rajko, mlada mama, žena, odgojiteljica u dječjem vrtiću, osoba puna ljubavi i životne radosti, osmisnila je kalendar u suradnji sa Kristinom Buić, koja je zaslužna za ilustracije, ove godine je na čakavštini, u šaljivom tonu, namijenjen svim ženama ali i muškarcima da ih podsjeti koliko je važno iskoristiti svaki trenutak života za ispunjenje snova i želja. Hodи zajno na pregled i pobijedi strah, 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, hodi zajno!



Kažu da smijeh liječi sve, pa smo ove godine odlučili napraviti kalendar u pomalo šaljivom tonu.

Nadamo se da će vam uljepšavati dane i mjesecе, kako svojim porukama koje je osmisnila Adrijana Radolović Rajko, tako i zgodnim ilustracijama za koje je zaslužna Kristina Buić.

Naša glavna poruka ostaje ista – brinite se o svom zdravlju i obavezno u kalendaru označite termin za pregled dojki.

Pobijedite strah od pregleda i sačuvajte svoj svijet, svoj mali dio svemira satkan od ljudi koje volite i stvari koje vas vesele.

#NEĆUBEN #HODIZAJNO!

P.S. Ako ne razumijete poruke potražite rječnik na zadnjoj stranici.



Projekt je sufinansiran Evropskom unijom te Europskim socijalnim fondom.

Klub Žena liječenih od karcinoma dojke "Gea" - Pula.  
Adresa: Šubićeva 51/10, 52100 Pula  
Radno vrijeme: pon - utr / čet - pet: od 9 do 11 h,  
srijedom od 17 do 19 h  
[www.geapula.hr](http://www.geapula.hr) | tel: +385 22 866 866  
[www.mreftau.hr](http://www.mreftau.hr) | [www.mrfku.hr](http://www.mrfku.hr)

Poruke: Adrijana Radolović Rajko Ilustracije: Kristina Buić

Izdavač: Klub Gea Pula Dizajn i tisk: DIGICOLOR

On Demand Solutions

Sadržaj kalendarisa isključivo je odgovornost Kluba Žena liječenih od karcinoma dojke "Gea" Pula.

Nakon predstavljanja kalendarisa, i ove godine kao i prethodne, nastavili smo suradnju sa **Max City Pula**, i održali smo Božićni sajam sa rukotvorinama naših članica u trajanju od 3 dana, od **02.12** do **04.12.2022.** godine. Tijekom cijelog vikenda su naše članice volonterke nudile građanima božićne ukrase, kalendar, kuglice za bor, torbe, razne rukotvorine nastale u kreativnim radionicama zauzvrat za donacije građana.



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 **18. listopada** djelatnica **Tina Šćulac** održala predavanje igračicama, 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 doprijeli do mladih igračica osvijestivši ih da se bolest događa svakome i koliko je važno brinuti o svome zdravlju.

Također, **bacc.ms. Suzana Forlani** je održala kratko predavanje te radionicu samopregleda dojki. Vrlo zanimljiva radionica, da približi mladim curama pomoći umjetne dojke, na koji način napisati kvrge i razne promjene na dojci. Prisutne su zainteresirano pratile predavanje i radionicu te sudjelovale 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 mlađih generacija. Ujedno raduje nas podrška privatnog sektora i predanost NK Istre u širenju naših poruka i osvještavanje šire javnosti.

## OSTALE AKTIVNOSTI

### Druženje članica

U nedjelju **19. lipnja** članice Kluba žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula okupile su se u **Ribarskoj kolibi** na Verudeli. Uz izvrsnu hranu 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. Novo učlanjene žene imale su priliku upoznati ostale članove i djelatnike Kluba Gea.



U nedjelju, 03. srpnja 2022. članica Kluba Gea Ivanka Bockaj organizirala je vožnju brodom, limskim kanalom, i okolnim putevima, kako bi i u ljetnim danima članice uživale i podružile se.



U subotu, 08. listopada 2022. godine, održana je **šetnja u Golašu**, u sklopu Ružičastog mjeseca. Tom prilikom je i održan ručak u Balama u restoranu „Mali mol“. Članice su nakon duge šetnje, uživale u zajedničkom druženju i odličnoj hrani.



Povodom utrke **BakalaRun u Baderni**, koja se održala u nedjelja **30. listopada 2022.** članice su iskoristile za druženje u **Limskom kanalu u Restoranu Viking**. Nakon šetnje stazom od 6 kilometara uputile su se na ručak u Restoran Viking gdje su uz dobru tradicionalnu hranu i ugodnom ambijentu uživale u druženju.





Krajem godine, 10.12.2022. godine organiziran je izlet u Rijeku na Trsat i u Opatiju. U povratku, bila je predviđena večera u Agroturizmu Ograde. Tom prilikom održana je i sjednica **godišnje skupštine**. Tjedan dana prije sjednice mailom su članicama poslani izvještaji za 2022. Godinu 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 hranu i slastice.





## MEDIJSKA PRAĆENOST

Tijekom 2022. godine bilo je:

- 38 objava u medijima
- 2 konferencije za medije u organizaciji Kluba Gea Pula
- 5 gostovanja u TV emisijama
- 15 radijskih gostovanja

VELJAČA				
	Istraln	24.02.2022.	Nova predsjednica	<a href="https://istrain.hr/index.php/istrain-a">https://istrain.hr/index.php/istrain-a</a>
	Regional Express	24.02.2022.	Nova predsjednica	<a href="https://www.regionalexpress.hr/site">https://www.regionalexpress.hr/site</a>
	Glas Istre	24.02.2022.	Nova predsjednica	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/dr-gai">https://www.glasistre.hr/pula/dr-gai</a>
	Medulin FM - Web	24.02.2022.	Nova predsjednica	<a href="http://medulinfm.com/2022/02/24/">http://medulinfm.com/2022/02/24/</a>
OŽUJAK	Istra24	28.02.2022.	Intervju s novom predsjednicom	<a href="https://www.istra24.hr/zivot/lijećnic">https://www.istra24.hr/zivot/lijećnic</a>
	Glas Istre	22.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/dan-n">https://www.glasistre.hr/pula/dan-n</a>
	Giornal	23.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://www.giornal.hr/iz-sata-u-sat">https://www.giornal.hr/iz-sata-u-sat</a>
	Glas Istre	26.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/dan-n">https://www.glasistre.hr/pula/dan-n</a>
	Istra 24	26.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://www.istra24.hr/zivot/pulska">https://www.istra24.hr/zivot/pulska</a>
	Istrain.hr	26.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://istrain.hr/index.php/istrain-a">https://istrain.hr/index.php/istrain-a</a>
	Regional Express	27.03.2022.	Dan narcisa	<a href="https://www.regionalexpress.hr/site">https://www.regionalexpress.hr/site</a>
	Radio Istra	22.03.2022.	Dan narcisa -najava	
	Radio HRT	22.03.2022.	Dan narcisa -najava	
	Radio Medulin	22.03.2022.	Dan narcisa -najava	
	Radio Pula	22.03.2022.	Dan narcisa-najava	
	Nova Tv	28.03.2022.	Dan Narcisa	<a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a>
KOLOVOZ				
	Glas Istre	18.08.2022.	Nova-stara predsjednica	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/natas">https://www.glasistre.hr/pula/natas</a>
	Istra 24	18.08.2022.	Projekt EU	<a href="https://www.istra24.hr/zivot/pulska">https://www.istra24.hr/zivot/pulska</a>
RUJAN				
	Glas Istre		Baner za utrku na stranici	<a href="https://www.glasistre.hr/?google_p">https://www.glasistre.hr/?google_p</a> <a href="https://www.glasistre.hr/22235409&amp;gdfp_req=1&amp;lineltem">https://www.glasistre.hr/22235409&amp;gdfp_req=1&amp;lineltem</a>
	Istra 24	21.09.2022.	Video reklama projekta	<a href="https://www.istra24.hr/zivot/video-r">https://www.istra24.hr/zivot/video-r</a>
	Glas Istre	21.09.2022.	Najava utrke	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/huma">https://www.glasistre.hr/pula/huma</a>
	Grad Pula	28.09.2022.	Konferencija za medije	<a href="https://www.pula.hr/hr/novosti/deta">https://www.pula.hr/hr/novosti/deta</a>
	Medulin FM	28.09.2022.	Konferencija za medije	<a href="https://medulinfm.com/2022/09/28">https://medulinfm.com/2022/09/28</a>
	Pulski Info	28.09.2022.	Konferencija za medije	<a href="https://pulski.info/vijesti/84213-naja">https://pulski.info/vijesti/84213-naja</a>
	Glas Istre	28.09.2022.	Konferencija za medije - EU PROJEKT	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/proje">https://www.glasistre.hr/pula/proje</a>
	5PORTAL	28.09.2022.	Konferencija za medije - EU PROJEKT	<a href="https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?">https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?</a>

	Radio Maestral	28.09.2022.	Konferencija za medije - EU PROJEKT	<a href="https://www.radio-maestral.hr/pula/">https://www.radio-maestral.hr/pula/</a>
	Istarski.hr	28.09.2022.	Konferencija za medije - EU PROJEKT	<a href="https://istarski.hr/node/84213-predstavljanje-konferencije-za-medije-eu-projekta">https://istarski.hr/node/84213-predstavljanje-konferencije-za-medije-eu-projekta</a>
	ISTRAIN	29.09.2022.	Konferencija za medije - EU PROJEKT	<a href="https://istrain.hr/index.php/istrain-audio-video/konferencije-za-medije-eu-projekta">https://istrain.hr/index.php/istrain-audio-video/konferencije-za-medije-eu-projekta</a>
	Mamatataja	29.09.2022.	Najava utrke	<a href="https://www.mamatataja.hr/aktualnosti/najava-utrke">https://www.mamatataja.hr/aktualnosti/najava-utrke</a>
	Grad Pula	29.09.2022.	Osvijetljen rotor	<a href="https://www.pula.hr/hr/novosti/detalji/10388">https://www.pula.hr/hr/novosti/detalji/10388</a>
<b>LISTOPAD</b>				
	Medulin FM	01.10.2022.	Najava utrke	<a href="https://www.facebook.com/photo.php?fbid=102230100000000&amp;set=a.102230100000000.1073741824.100000000000000&amp;type=3&amp;theater">https://www.facebook.com/photo.php?fbid=102230100000000&amp;set=a.102230100000000.1073741824.100000000000000&amp;type=3&amp;theater</a>
	Glas Istre	02.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/pogledaj-vse">https://www.glasistre.hr/pula/pogledaj-vse</a>
	Istra 24	02.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://www.istra24.hr/sport-i-rekreacija/humanitarna-utrka">https://www.istra24.hr/sport-i-rekreacija/humanitarna-utrka</a>
	5 Portal	02.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?vijest_id=10388">https://5portal.hr/vijesti_detalj.php?vijest_id=10388</a>
	Radio Maestral	03.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://www.radio-maestral.hr/prirodna-zivotinja/humanitarna-utrka">https://www.radio-maestral.hr/prirodna-zivotinja/humanitarna-utrka</a>
	Grad Pula	03.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://www.pula.hr/hr/novosti/detalji/10389">https://www.pula.hr/hr/novosti/detalji/10389</a>
	TV Nova	05.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://tvnova.hr/emisije/zapadna-stanova/humanitarna-utrka">https://tvnova.hr/emisije/zapadna-stanova/humanitarna-utrka</a>
	Pulska svakodnevnica	11.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="http://pulskasvakodnevnica.com/index.html">http://pulskasvakodnevnica.com/index.html</a>
	Regional Express	11.10.2022.	Ružičasti mjesec	<a href="https://www.regionalexpress.hr/sajt/hr/aktualnosti/ruzicasti-mjesec">https://www.regionalexpress.hr/sajt/hr/aktualnosti/ruzicasti-mjesec</a>
	In Portal	11.10.2022.	Humanitarna utrka	<a href="https://www.in-portal.hr/in-portal-novosti/humanitarna-utrka">https://www.in-portal.hr/in-portal-novosti/humanitarna-utrka</a>
	Glas Istre	12.10.2022.	Dani otvorenih vrata	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/klub-zabave-dani-otvorenih-vrata">https://www.glasistre.hr/pula/klub-zabave-dani-otvorenih-vrata</a>
	Glas Istre	15.10.2022.	Kalendar	<a href="https://www.glasistre.hr/pula/klub-zabave-kalendar">https://www.glasistre.hr/pula/klub-zabave-kalendar</a>
	Regional Express	20.10.2022.	BakalaRun	<a href="https://www.regionalexpress.hr/sajt/hr/aktualnosti/bakala-run">https://www.regionalexpress.hr/sajt/hr/aktualnosti/bakala-run</a>
	Istra 24	31.10.2022.	BakalaRun	<a href="https://www.istra24.hr/sport-i-rekreacija/bakala-run">https://www.istra24.hr/sport-i-rekreacija/bakala-run</a>

## NATJEČAJI

Tijekom 2022. godine Klub žena Gea aplicirao je na **11** natječaja od kojih je **10** imalo pozitivan ishod. Prijavljeni natječaji i njihovi rezultati su sljedeći:

- **Istarska županija** – projekt rehabilitacije odobren je u iznosu od 45.000,00 kn
- **Grad Pula** – **3 natječaja;** savjetovalište 16.000,00 kn, Preventivni program 17.000,00 kn i institucionalna podrška 40.000,00 kn
- **TZ Pula** - 5.000,00 kn
- **Grad Vodnjan** - Unapređenje zdravlja 7.000,00 kn;
- **ESF – Europska Unija** iz Europskog socijalnog fonda – 449.970,60 kn
- **Ministarstvo zdravstva** – 100.000,00 kn godišnje (do 2025. godine)
- **Zaklada Adris** – 30.000,00 kn
- **Studenac** – 10.000,00 kn
- **Nacionalna zaklada** – nije odobren projekt

## DONACIJE

U 2022. 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 **159.983,98 kn.**

Pula, 24. siječnja 2023.

Izvještaj pripremila:  
Tina Šćulac

