



GODIŠNJI IZVJEŠTAJ O RADU KLUBA ŽENA LIJEČENIH OD KARCINOMA DOJKE GEA ZA 2023. GODINU

siječanj, 2024.

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 2023. 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 | 11 |
| 5. Fit grupa | 12 |
| 6. Shiatsu tretmani..... | 12 |
| 7. "Tri Z" zdrava hrana – zdrava njega tijela – zdrav um“ kao prevencija recidiva bolesti i očuvanje zdravlja..... | 13 |
| 8. Kreativne radionice | 15 |
| HUMANITARNA JAVNOZDRAVSTVENA AKCIJA „DAN NARCISA 2023“..... | 16 |
| EU PROJEKT „NE ĆU BEN, HODI ZAJNO!“ | 21 |
| HUMANITARNA JAVNOZDRAVSTVENA AKCIJA "DAN RUŽIČASTE VRPCE 2023"..... | 25 |
| OSTALE AKTIVNOSTI..... | 33 |
| Druženje članica | 33 |
| MEDIJSKA PRAĆENOST..... | 35 |
| NATJEČAJI..... | 39 |
| DONACIJE | 40 |

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 2023. godine**. Svi članovi prethodno su obaviješteni da će im se izvješće o radu i financijsko izvješće za 2023. godinu te programski i financijski planovi za 2024. 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 2023. godinu i planove za 2024. te poziva članove na glasanje. Članice su jednoglasno prihvatile izvještaje za 2023. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2024. 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 sat vremena ranije, isti dan, odnosno 29. prosinca 2023. 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 2024. godinu pronađu potrebne solucije kako bi poboljšali same programe i podršku koja se putem njih pruža oboljelim i liječenim ženama. Članovi Predsjedništva jednoglasno su prihvatili izvještaje za 2023. godinu kao i prijedlog programa rada, operativni godišnji plan rada te financijski plan za 2024. godinu.

ORGANIZACIJSKI RAZVOJ

Udruga Klub žena liječenih od karcinoma dojke Gea na dan 31.12.2023. godine ima 256 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 donesena 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 4 zaposlenih osoba, Loredana Šćulac kao tajnik udruge, dvije koordinatorice projekata i aktivnosti, Koraljka Mezulić i Tina Šćulac te Olga Štimac kao čistačica.

Djelatnici

U 2023. godini zaposlena je jedna nova osoba i zadržana su tri radna mesta 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 i Loredana Šćulac.

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.

Tina Šćulac zaposlena je zahvaljujući programu psihosocijale odobren od strane Ministarstva zdravstva na period od 3 godine, te kao koordinatorica programa i aktivnosti od studenog 2022. godine prijavljena je na puno radno vrijeme. Djelatnica je zadužena 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 2023. godini.

Isto tako radnica se uz tekuće administrativne poslove posvetila i organizaciji dana Narcisa 2023, utrke za Dan Ružičaste vrpce, Humanitarne Facebook aukcije „Ne ču ben, hodi zajno“ te ostalih događanja. U organizaciji svih aktivnosti, provođenju istih te izvještavanju uključena je djelatnica Koraljka Mezulić.

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 2023. 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, fizioterapeuta, farmaceuta, nutricionista i psihoterapeuta te edukativna predavanja i radionice (grupne i individualne)
- pružanje adekvatne postoperativne rehabilitacije kroz limfnu drenažu, ciljanih medicinskih vježbi, terapeutske joge, Shiatsu tretmana, kreativnih radionica i dr.

PROJEKTI PROVEDENI U 2023. 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 pružala liječnica onkologinja dr. Anuška Budislavljević. Udruga je ranije surađivala s dr. Belac Lovasić koja je držala stručna predavanja u Klubu i putem Zoom-a.

U 2023. godini sveukupno su održana 7 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 23 osoba.

2. Limfna drenaža

Limfna drenaža je jedna od važnijih aktivnosti udruge Gea i najtraženija usluga naših članica. Ženama se prilikom operacije dojke uklanaju iz pazuha limfni čvorovi s malignim stanicama pri čemu obično nastaje otekлина 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 otjecanje 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 2023. godine limfna drenaža provodila se redovito. **Sveukupan broj održanih limfnih drenaža u 2023. godini je 406 a broj korisnica koje su otišle na tretman je 47.** 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 limfedema 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 joga**, 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 joga 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 DKC Karlo Rojc u većoj dvorani kako bi se osigurali što sigurnije uvjete za polaznike. Joga se održava svaki utorak i petak od 18:45 do 19:45 sati a u 2023. godini održana je sveukupno 80 puta za 7 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. **Fit grupu čine između 7 do 10 žena** koje redovito svaku srijedu 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 2023. održano je 11 šetnji.** Aktivnost se financira iz projekta psihosocijalne odobrenog od strane Ministarstva zdravstva.



Programske aktivnosti provode se uz finacijsku potporu Ministarstva zdravstva.
Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima
ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



Programske aktivnosti provode se uz finacijsku potporu Ministarstva zdravstva.
Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima
ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

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 2023. godini održano je sveukupno **33 tretmana za 10 korisnica.**

Shiatsu je specifičan oblik rada na tijelu utemeljen na tradicionalnoj kineskoj medicini i filozofiji. Unaprijeden 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 болi.

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

Aktivnost se financira iz donacija fizičkih i pravnih osoba, odnosno iz sredstava udruge.



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 oboljelimima i operiranim od raka dojke započeli smo u prvom tromjesečju 2019. godine te nastavili i kroz 2023. 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 provodi psihoterapeut.

U sklopu projekta „Tri Z“ te u sklopu projekta psihosocijale financiran od strane Ministarstva zdravstva , kroz 2023. godinu održane su razne radionice psihoterapije, održani ciklusi od 4 predavanja nutricionistica iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije na temu „Smjernice za prehranu onkoloških bolesnika“, te je izdan i letak sa primjerima obroka i savjetima.

Što se tiče održanih savjetovanja tijekom 2023. održano je 126 individualnih savjetovanja psihoterapeuta te 33 grupnih radionica psihoterapeuta, 12 savjetovanja, 8 predavanja te 2 radionice fitoterapeuta, 49 savjetovanja magistra farmaceuta te 6 predavanja.

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. Otekлина koja nastaje naziva se limfedem.

Kreativne radionice vodi predškolska odgajateljica Adrijana Radolović Rajko.

U 2023. godini radionice su se sveukupno održale 35 puta. Aktivnost se financira zahvaljujući podršci Grada Vodnjana.

U studenom, na radionicama je gostovala i naša fizioterapeutica Gracijela Benčić koja je članice naučila izrađivati božićne ukrase, kugle i andele. Rukotvorine su se nudile u prosincu na adventskom sajmu u shopping centru Max Stoa zauzvrat za donacije građana.



HUMANITARNA JAVNOZDRAVSTVENA AKCIJA „DAN NARCISA 2023“

Obilježavanje ovogodišnjeg 27. po redu Dana narcisa 2023 kojim se nastoji osvijestiti javnost o problemu raka dojke i visokoj smrtnosti te važnosti preventivnih pregleda kojima se bolest može otkriti u ranoj fazi kada je izlječiva, Klub Gea Pula započeo je **humanitarnom akcijom tetoviranja i pirsanja „Za žene“, koja se održala 11.03.2023. u DC Rojc**, na inicijativu mладог pulskog majstora tetovaže i vlasnika tattoo studija HOOD INK, Mattea Kociančića i njegove djevojke Marie Luise Del Bianco. Ljubitelji tetovaže i pirsinga mogli su sudjelovati u humanitarnoj akciji u subotu 11.03.2023. od 10 do 20 sati u DC Karlo Rojc, na 5. katu (sjeverno krilo) gdje su im bili na raspolaganju tatto majstori Matteo Kociančić i Brane Doričić dok je za pirsing bila zadužena Maria Luisa Del Bianco. Kako bi se obuhvatilo što veći broj zainteresiranih tetovirale su se jednostavnije tetovaže, te piercing ušiju i nosa. Sav prihod namijenjen je radu Kluba žena Gea za provođenje brojnih programa podrške oboljelima od karcinoma dojke ali i drugih malignih oboljenja.

Središnje događanje, javnozdravstvena humanitarna akcija Dan narcisa 2023 održana je u subotu 25. ožujka 2023. godine od 09:00 do 13:00 sati na pulskoj tržnici gdje su članice Kluba Gea Pula, predstavnici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo, Istarskih domova zdravlja, učenici Medicinske škole i volonteri, brojnim građanima dijelili bukete narcisa i drugog proljetnog cvijeća uz edukativne brošure o raku dojke i važnosti preventivnih pregleda.

Događaj su popratili predstavnici lokalnih medija, te su fotografije i medijski napis o Danu narcisa objavljeni u tiskanom izdanju Glasa Istre, La voce del Popolo, te u radijskim emisijama Radio Maestrala, Radio Pule, Radio Rovinja FM, Radio Medulin FM i Radio Istre. U popodnevним satima istog dana od 16:00 do 19:00 sati u trgovачkom centru Max City u Puli, djelili su se narcisi i edukativne brošure za one koji nisu stigli posjetiti štand na tržnici u jutarnjim satima.



Kako je za dobro zdravlje uvelike važno i dobro raspoloženje i smijeh , ovogodišnje Dane narcisa Gea Pula je okončao **hit komedijom „Casabianca“** u izvedbi Maria Lipovšeka Battifiace i Irene Grdinić, koja se održala u **nedjelju 26.03.2023.** u **18 sati** u **Domu Hrvatskih branitelja**, uz veliku pomoć u organizaciji novinara HINE i radijskog voditelja Daniela Sponze. Uz donaciju po izboru i prema mogućnostima, karte za predstavu bile su izrađene kao tuš kartice za samopregled dojki.

Organizacija događanja ovogodišnjeg Dana narcisa financirana je u okviru **Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014. – 2020. iz Europskog socijalnog fonda u okviru projekta „Ne ću ben, hodi zajno“, kodni broj ugovora projekta: UP.02.2.1.08.0287.** Cilj manifestacije je podizanje svijesti građana, osobito žena o potrebi odlaska na preventivne pregledе i otkrivanja bolesti u ranoj fazi, kada je ona izlječiva.

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 su sudjelovale članice Kluba, volonteri , djelatnici Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, predstavnici Istarskih domova zdravlja, učenici i nastavnici Medicinske škole u Puli, 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 od ove maligne bolesti. Akcija se, pod istim nazivom, provodi u čitavom svijetu, a u Hrvatskoj je nositelj Forum protiv raka dojke Europa Donna, čija je Gea članica.

Za potrebe provedbe humanitarne akcije Dan narcisa, Klub Gea ishodio je potrebne dozvole od nadležnog Ureda Istarske županije budući da je akcija imala humanitarni karakter kako bi se prikupila sredstva za rad udruge i pomoć članicama koje se zbog dugotrajnog liječenja nalaze u teškoj finansijskoj situaciji. Od Grada Pule ishodovano je rješenja za zauzimanje javne površine, a od Gradske tržnice za odobrenje za održavanje manifestacije i dodjelu stolova za izlaganje cvijeća. Osmišljena je i provedena medijska kampanja koja je krenula uoči same manifestacije organizacijom konferencije za medije. Sačinjeni su najava, priopćenje i poziv na manifestaciju koji su poslani mailom predstavnicima medija na lokalnoj i nacionalnoj razini, gostovalo se na raznim Radio emisijama kako bi najavili Dan narcisa i podsjetili žene na važnost preventivnih pregleda i samopregleda dojki.

Konferencija za novinare ove godine održana je **22. ožujka 2023.** U prostorijama Kluba Gea Pula, na adresi Nobileova 1, Pula, na kojoj su prisustvovali županijska koordinatorica Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka dojke dr. Danijela Lazarić – Zec, pomoćnica pročelnice Upravnog odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije Davorka Maras – Tkačuk, zamjenica pulskog gradonačelnika dr. Ivona Močenić, specijalistica Odjela radiologije Opće bolnice Pula Loredana Premate Milas, predsjednica Kluba Gea Nataša Vitasović i tajnica Loredana Šćulac, novinar i

inicijator humanitarne predstave „Casabianca“ Daniel Sponza te Matteo Kociančić, tattoo majstor i inicijator akcije humanitarnog tetoviranja i pisanja za Klub Gea koje je održano u Rojcu.

Ovogodišnje obilježavanje Dana narcisa 2023. započelo je humanitarnom akcijom tetoviranja i pisanja „**Za žene**“, koja se održala **11.03.2023. u DC Rojc**, na inicijativu mladog pulskog majstora tetovaže i vlasnika tattoo studija HOOD INK, Mattea Kociančića i njegove djevojke Marie Luise Del Bianco. Ljubitelji tetovaže i pirsinga mogli su sudjelovati u humanitarnoj akciji u subotu 11.03.2023. od 10 do 20 sati u DC Karlo Rojc, na 5. katu (sjeverno krilo) gdje su im bili na raspolaganju tatto majstori Matteo Kociančić i Brane Doričić dok je za pirsing bila zadužena Maria Luisa Del Bianco. Kako bi se obuhvatio što veći broj zainteresiranih tetovirale su se jednostavnije tetovaže, te piercing ušiju i nosa. Sav prihod namijenjen je radu Kluba žena Gea za provođenje brojnih programa podrške oboljelimu od karcinoma dojke ali i drugih malignih oboljenja.



Središnji događaj, tradicionalna javnozdravstvena humanitarna akcija **Dan narcisa 2023** održana je u subotu **25. ožujka** na Narodnom Trgu kod gradske tržnice u Puli od 09 do 13 sati. Dan prije, u

petak 24. ožujka prikupljalo se cvijeće u prostorima Kluba Gea te se pripremalo za subotnju manifestaciju.

Za potrebe aranžiranja cvijeća i buketa kupljene su posude za cvijeće, vrpce, ubrusi, PVC vrećice, zaštitni najlon a za potrebe dekoriranja štandova korišteni su pamučni stolnjaci. Budući da su i ove godine narcisi procvali ranije, na osnovi prošlogodišnjeg iskustva, kupljene su dodatne količine cvijeća. U vremenu od 09.00 do 13.00 sati članice Kluba Gea uz brojne volontere nudili su građanima bukete narcisa i drugog proljetnog cvijeće te promotivno-edukativni materijal o rano otkrivanju raka dojke te radionicu o samopregledu dojke koje je održala medicinska sestra. Svoj doprinos akciji dali predstavnici Županije, pomoćnica pročelnica UO za zdravstvo i socijalnu skrb Istarske županije Davorka Maras – Tkačuk, županijska koordinatorica Nacionalnog programa ranog otkrivanja raka dojke dr. Danijela Lazarić – Zec zajedno s djelatnicima Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije, pročelnica Upravnog odjela za društvene djelatnosti i mlade Grada Pule Ivana Sokolov, viša savjetnica za obrazovanje, sport i tehničku kulturu u Istarskoj županiji Elena Puh Belci, učenici i profesori Medicinske škole u Puli.



Manifestaciju su popratili Radio Maestral, Radio Pula, Giornal, Istra 24 i TV Nova.
U svim informativnim emisijama HRT-u i TV Novoj na nacionalnoj razini objavljeni su dijelovi

priloga sa „Dana narcisa 2023“ održanog u Puli.

Dan narcisa popratili su i mediji: TV Nova, HRT, Radio Istra, Istra 24, Medulin FM, Radio Pula, Regional Express, Glas Istre, Pulska svakodnevica.

Članice Kluba Gea istog dana od 16.00 do 19.00 sati provele su mini akciju Dan narcisa u trgovачkom centru Max City u Puli, gdje su pored narcisa posjetiteljima nudile narcise edukativni materijal o raku dojke onima koji nisu stigli posjetiti štand na gradskoj tržnici u jutarnjim satima.



Kako je za dobro zdravlje uvelike važno i dobro raspoloženje i smijeh , ovogodišnje Dane narcisa Klub Gea Pula je okončao **hit komedijom „Casabianca“** u izvedbi Maria Lipovšeka Battifiace i Irene Grdinić, koja se održala u **nedjelju 26.03.2023. u 18 sati u Domu Hrvatskih branitelja**, uz veliku pomoć novinara HINE i radijskog voditelja Daniela Sponze. Uz donaciju po izboru i prema mogućnostima, karte za predstavu bile su izrađene kao tuš kartice za samopregled dojki.



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, te se nastavilo sa nizom aktivnosti i u 2023. godini. Voditeljica i koordinatorica projekta bila je Helga Rajko Maretić, međutim od 01.05.2023. godine naslijedila ju je Koraljka Mezulić.

U sklopu projekta održano je puno predavanja i radionica koje su bile otvorene za javnost.

Adrijana Radolović Rajko je unutar projekta u 2023. godini održala 29 kreativnih radionica i na svakoj radionici je prisustvovalo barem 8 osoba. Sve kreativne radionice održale su se u prostorima udruge na adresi Nobileova 1 u Puli.



Farmaceutica **mag. pharm. Ana Grbac** je unutar EU projekta u 2023. godini održala 5 predavanja, koja su se održala u prostorima udruge i na svakom predavanju je prisustvovalo oko 15-ak osoba.



Fizioterapeutica **mag.physioth. Gracijela Benčić** održala je unutar EU projekta u 2023. godini 2 predavanja na temu pravilnog disanja, te je održala 10 radionica pravilnog disanja.

Svakoj radionici i predavanju prisustvovalo je oko 10-ak osoba.



Liječnik onkolog **dr. Mario Božac** je unutar EU projekta održao 2 predavanja na temu „**Važnost rane dijagnostike raka dojke**“. Predavanja su održana u Novigradu u Zajednici Talijana te u Labinu u Gradskoj knjižnici. Predavanju je prisustvovalo od 8 do 10 osoba.

Nakon predavanja liječnika onkologa, na istim lokacijama, **bacc.ms. Suzana Forlani** održala je predavanje i radionicu samopregleda dojke na temu „**Samopregled spašava život**“.

Predavanje i radionica o samopregledu dojki je održana i u Bujama, u Srednjoj školi, kako bi mlade djevojke na vrijeme znale prepoznati tvorbe u dojkama i pravovremeno reagirati.



Fitoterapeutica **Vesna Thiele** održala je unutar EU projekta u 2023. godini 3 predavanja i 2 radionice. Predavanja su se održala u prostorima udruge, dok je jedna radionica održana u prirodi jer se radilo o branju ljekovitog bilja, a druga radionica se održala u laboratoriju u Galižani, gdje fitoterapeutica priprema odnosno izrađuje svoje prirodne proizvode.



Psihoterapeutica **Štefanija Prosenjak Žumbar** je bila zaposlena na ugovor o radu unutar EU projekta, te je u 2023. godini održala 126 individualnih savjetovanja i 33 grupnih radionica psihoterapije. Sve grupne radionice kao i individualna savjetovanja održana su u prostorima udruge.



Instruktor joge **Saša Jaklin** je unutar EU projekta u 2023. godini održao 58 satova joga. Joga se održavala po ljeti na otvorenome, u Kampu Stoja, dok u zimskim mjesecima joga se održava u DKC Karlo Rojc na III. katu.



Završna konferencija EU projekta „Ne ću ben, hodi zajno“ održana je 29. lipnja 2023. godine u prostorima Zajednice Talijana u Puli. Na konferenciji su predstavljeni rezultati projekta, provedene aktivnosti, iskustva članica te izazovi koji su se događali tijekom provedbe projekta.

Konferenciji su prisustvovali i predstavnici Grada Pule, zamjenica gradonačelnika Ivona Močenić, dr. Danijela Lazarić Zec, voditeljica službe za javno zdravstvo i promicanje zdravlja Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske Županije, predstavnici Istarske županije iz odjela za zdravstvo i socijalnu skrb Sonja Grozić Živolić, te predstavnica Istarskih domova zdravlja Olga Rojnić.

Konferenciju je moderirala Dorina Tikvicki, a bili su prisutni izvoditelji aktivnosti i radionica Saša Jaklin, Daria Udossi, Štefanija Prosenjak Žumbar, Koraljka Mezulić, Barbara Floričić, Loredana Šćulac, Gracijela Benčić, Nataša Vitasović i Vesna Thiele. Svaki pojedinačno je iznio svoje dojmove o projektu te koliko je zapravo bilo važno održati predavanja i radionice kako bi javnosti približili rad udruge te prenijeli poruku o važnosti prevencije i ranog otkrivanja raka dojke. Prikazan je i kratki video – sažetak cijelog projekta, sa statističkim podacima te sa izvoditeljima koji pokazuju održane aktivnosti i radionice.



HUMANITARNA JAVNOZDRAVSTVENA AKCIJA „DAN RUŽIČASTE VRPCE 2023“

Ovogodišnja humanitarna akcija „**NE, ču ben, hodi zajno!**“ provodila se pod sloganom „**Ala šu, movi se**“ koja bi se na književnom jeziku mogla prevesti „Hajde, pokreni se!“.

Za osmišljavanje dizajna majice, ostvarili smo suradnju sa **mladom arhitekticom i dizajnericom Larom Boković**, koja je osmisnila i dizajnirala logo za majice. Isto tako izradili smo letke, bannere i plakate za utrku, kao 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 humanitarne akcije. Po dobivenom rješenju poslan je zahtjev za medijsko pokroviteljstvo svim medijima, kao i program ružičastog mjeseca, video spot utrke i drugi promotivni materijali. Uslijedile 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 audio spot utrke a na web portalima istaknuli Facebook banner akcije.

Bogat **Program ružičastog mjeseca 2023** imao je za središnji događaj već tradicionalnu humanitarnu utrku, no našlo se tu i stručnih predavanja, radionica, promocija kalendara, radionice samopregleda dojki, i drugih aktivnosti.

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, ove se godine se održala u nedjelju **08. listopada 2023.** 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 **4.420,00 EUR**. 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 i Daniel Sponza koji su vodili program, DJ Denis Goldin koji se pobrinuo za dobro atmosferu na startu i cilju utrke, Iva Šverko iz **Žutog Kišobrana** i Rozana Perc iz **Rozi make up Corner**, koje su imale poseban kutak za najmlađe te Masterchef **Maja Šabić**, koja je skuhala maneštru u mesnoj i vege verziji kako bi se svi sudionici mogli okrijepiti nakon utrke ili šetnje. I ove godine je sudjelovala **Brionka** sa donacijom kolača iz svog assortimenta kao i tvrtka **Horeca** koja nam je donirala tanjure i pribor.

Zahvale naravno idu pokroviteljima manifestacije **Gradu Puli**, gradonačelniku Zoričiću, dogradonačelnici Ivo 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 taj vikend u ružičastoj boji, tvrtki **Medior** koja nam je ustupila i donirala medijski prostor za plakate za utrku na čak 3 lokacije, te tvrtki **Pulapromet** koja nam je isto tako besplatno ustupila medijski prostor na jednom gradskom autobusu kako bi se što više ljudi odazvalo ovom velikom humanitarnom događaju.



RUŽIČASTI MJESEC 2023.

Gea Pula, Klub žena liječenih od karcinoma dojke
P. Nobile 1, Pula
097 629 82 21 //
052 388 866
info@geapula.hr //
www.geapula.hr

04.10.2023.

Srijeda u 17:00 sati, Udruga MedulinArt

Predavanje i radionica „Samopregled spašava život“, bacc.ms. Suzane Forlani

08.10.2023.

Nedjelja u 11 sati, Valkane

Humanitarna utrka „NE ĆU BEN, HODI ZAJNO“, uz DJ Goldina, Žuti kišobran, Rozi make up Corner i maneštru masterchefa Maje Šabić

11.10.2023.

Petak u 18:00 sati, Nobileova 1, Pula

Predavanje „Kritički osvrt na popularne smjernice za prehranu kod onkoloških bolesnika“, dipl.ing.preh.teh. Jovanka Katić iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo IŽ

15.10.2023. – 22.10.2023.

Humanitarna FACEBOOK AUKCIJA Kluba Gea Pula

17.10.2023.

Utorak u 17 sati, Circolo – Zajednica Talijana, Carrarina ul. 1, Pula

Predavanje i radionica „Samopregled spašava život“, bacc.ms. Suzane Forlani

18.10.2023.

Srijeda u 17 sati, Nobileova 1, Pula

Predavanje „Limfna drenaža u rehabilitaciji onkoloških bolesnika – osvrt na 3. Međunarodnu konferenciju fizioterapije u onkologiji u Amsterdamu“, bacc.physioth. Gracijela Benčić, fizioterapeut

19.10.2023.

Četvrtak u 17:30, u prostorijama NK Istre

Predavanje „Važnost prirodne kozmetike u očuvanju zdravlja i prevencije bolesti“, Vesna Thiele, fitoterapeut

27.10.2023.

Petak u 18 sati, Nobileova 1, Pula

Predavanje „Prehrana nakon izlječenja“,

mag.nutr. Nina Penezić Blažević iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo IŽ

29.10.2023.

Nedjelja u 10 sati, Baderna, ispred marketa Alden

Humanitarna utrka BAKALARun

u organizaciji TEĆI, ISTI, PITI i pod pokroviteljstvom Alden bakalar

Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.



U sklopu Ružičastog mjeseca bacc.ms. Suzana Forlani je održala 3 predavanja na temu „Samopregled spašava život“ i radionicu samopregleda dojki. Jedno predavanje je održano u Medulinu u Udrudi MedulinArt, drugo u poduzeću Infobip, za njihove djelatnice i treće u Zajednici Talijana Circolo u Puli na talijanskom jeziku. Na svakom predavanju je prisustvovalo 7 do 10 osoba, te je naglasak bio na edukaciji kako ispravno pregledati svoje dojke te na koji način prepoznati tvorbe.



U sklopu odobrenog projekta psihosocijale financiran od strane Ministarstva zdravstva, održan je ciklus od 4 predavanja u suradnji sa nutricionistcama iz Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Istarske županije. Predavanja su krenula u mjesecu rujnu, te su se nastavila u mjesecu listopadu.

Prvo predavanje je održala mag.nutr. Jasmina Bradanović na temu „Smjernice onkoloških bolesnika za vrijeme liječenja“, drugo predavanje je održala mag.nutr. Olga Dabović Rac na temu „Prehrana kod najčešćih karcinoma u populaciji“, treće predavanje je održala ponovo mag.nutr. Jasmina Bradanović na temu „Kritički osvrt na popularne smjernice za prehranu kod onkoloških bolesnika“ i zadnje predavanje je održala mag.nutr. Nina Penezić Blažević na temu „Prehrana nakon izlječenja“. Sva predavanja su se održala u prostorima udruge, u popodnevnim satima kako bi se što više ljudi odazvalo te su bila otvorena za javnost. Isto tako, sva predavanja su poslana na mail naših članica za sve one koje nisu bile u mogućnosti prisustvovati predavanjima jer su u fazi liječenja.

U ciklusu od četiri predavanja dane su najvažnije informacije o prehrani i dodacima prehrani onkoloških bolesnika, iznijete stručne činjenice kao i primjeri obroka te jelovnika kako bi se olakšalo planiranje obroka svima koji žele promijeniti svoj način prehrane.

Isto tako, u mjesecu rujnu tiskan je letak „Smjernice za prehranu onkoloških bolesnika“, koji sadrži najbitnije informacije o prehrani kod nuspojava terapija pa su tu na primjer – osjećaj slabosti i mučnina, proljev i zatvor, otežano žvakanje, pothranjenost i manjak apetita kao i povećanje na tjelesnoj masi. Prehranom možemo ublažiti simptome koji se mogu javiti za vrijeme liječenja te možemo preventivno i suportivno djelovati u procesu oporavka.

4. Obezdanju živčnjaka: gutanje i razdejane

Suglje

- održavanje visokog razina oralne higijene
- jeftin blagajnični hranu ili hranu s slične temperature
- izbjegavaju prešnje, može dodatno podniziti sluzenac usta i urla
- kod ozljeda nasreću suglje ponavlja i polagano otapanje leđa, usmjeravajući se na stranicu trenutni osjećaj utrošnosti i izbjegavajući simptomu zadržati voci smrznuti, voć i sok ili čaj u kuhinji za sklopljeni

5. Pohranjivanje

- jedne svake 2-5 sati u horizontu stručna je opterećena glas
- odaberite što hraniće namirnice poput živilic i mahunarki te ih nećete većno konzumirati/izgubiti
- povje harenim zasebnojku ili u miješanom prozročnom sklopljenju
- koristite ju u pripremi jela
- jeftin kuhanje uspravno meso i ribu, te ih usmjerite u razna kuhanja, tefla ili hladne salate
- jeftin Štrudel i celijski slatkoćevke i slijemeke jer imaju uskrštanje, moguće je i putiranje u vrućnost po porporuči Učenjaku i prethranu u većem enteralnom primjeku ('Crosout'), može ih koristiti za pripremu voćnih i rapskih žimnih kaša i preporučujem joj jupulsku rasporedit, ker je tanj i pješčana pješčana
- jeftin namješak kozmetičnog i hranjive pješčane spajanja

6. Pohranjivanje tegobe, zavir i proljev

- gladičiju konzervi (zavir) kako je blistvo i nesudjelujući redukcije i treke u hrane, ali i hrane bogate slakancima (voće, povrće, sjedlo, žitarice, poljana lješnica, mečka, mahunarka)
- odgovarajući rad crkvice u slučaju dijagnos (prethodno) tako da je i dobro uvesti dovoljno točnije kako isti i dobro dehidrirani i načinjavajući električne kod projekcije pokrećet peristaltiku i odzračivanjem nad crkvicom

7. Povećana fjedenja mesu:

- pažiti na preveliki kalorijenski unos
- obratiti pažnju na veličinu hrane
- povećati je zdravstvenu situaciju, emociонаlnog pretećanja, kognitivne ukliničuju se u poljoprivredi i u grupama potiske
- strogie dijele za misku (jeftin onkoloških preljudnika) pješčenu
- aktivnost trenutnim (fikacijskim) mogućnostima (fikacijske i hladne vježbe i kosti hrvati)
- se bolesnici ne proporečaju

Program jeftidosečnja ponpora: Zanama dojnjima od rasko doje i drugim maliugim oboljenjima

Smjernice za prehranu onkoloških bolesnika

2. Gubitak apetita i rani osjećaji sitosti

- jeftin i smanjili i čestih obroka
- tekućim uznamom poda sati prje ili nakon obroka
- organizirane kratke setuje od pet minuta do polasca
- lijepo servirano hrano na tajnici kako bi bilo vizualno što privlačnija

3. Promjena osjetaka okusa mukumina i salata vrata

- slučajne hrane koju volite i koja je udušujuća
- jeftin polako, svjezo i mimo-bez pršlje.
- jeftin zadak je dovoljan
- perogličili krutini i manu u tako bi bio ukusniji, posvjećen je pješčenu
- jeftin i jednostavno
- jeftin i malo slijaja

4. Osjećaj slabosti

- legume i povrće-nakon svake aktivnosti
- jeftin limunade, limunsade s limunom, 50 od 100 ili solok rafče, kako bi Van se poboljšao okus u ustima i smanjio osjećaj slabote

5. Promjena osjetaka mukumina i salata vrata

Dijeteroterapija onkoloških bolesnika

Kod pacijenata koji su potvrđeni kemoterapijom, manje liječnik može izazvati mukumina, povrćem, zavercem, prolejem, řešenjem.

Kod pacijenata koji su u aktivnom liječenju i rihmanu, ima specifičnost učlaniti ilo i novi i blješteni funkcijski koja omogućuju nastavak često osjećaju.

I ove godine kao i prethodne dvije, ostvarili smo suradnju u Ružičastom mjesecu sa nogometnim klubom **NK Istra**. U prostorima nogometnog kluba, 19. listopada 2023. godine održala je predavanje naša fitoterapeutica **Vesna Thiele** na temu „**Važnost prirodne kozmetike u očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti**“, te upoznala mlade nogometnare koliko je prirodna kozmetika važnija u odnosu na komercijalnu u prevenciji bolesti i očuvanju zdravlja. Također, djevojke su imale priliku upoznati se sa Vesninim prirodnim proizvodima, kremama i serumima te isprobati ih na licu mjesta.





Naša fizioterapeutica **Gracijela Benčić** je održala vrlo zanimljivo predavanje **18. listopada 2023. godine** u prostorima Kluba Gea kao osvrt na *Međunarodnu konferenciju fizioterapije u onkologiji* kojoj je prisustvovala u Amsterdamu ove godine. Predavanje je bilo na temu napredaka, novih spoznaja i saznanja u području fizioterapije u liječenju limfedema, te je bila prisutna i predstavnica Lohmann Rauchera iz Rijeke Bojana Ausilio kod kojih Klub Gea nabavlja potreban materijal za limfnu drenažu.

Izuzetno veliki interes kao oblik alternativne terapije ima **bioenergoterapija**, koja od ove godine se održava svaki mjesec u Klubu Gea Pula. **Bioenergoterapiju izvodi Bioenergoterapeut/Iscjelitelj Tihomir Zefi** započeo je suradnju sa Klubom Gea budući da je ovakav vid podrške, usmjerjen podizanju imuniteta, važna potpora i pomoć u kombinaciji sa medicinskim terapijama kojima su oboljeli od zločudnih bolesti izloženi.

Korisnici svjedoče da uz pomoć terapije koja se sastoji od 4 dana tretmana lakše podnose kemoterapiju i brže se oporavljuju, te ističu pozitivan utjecaj na različite tegobe i stanje cijelog organizma.



U ovom bogatom Ružičastom mjesecu održana je i Humanitarna Facebook aukcija od 15. listopada do 22. listopada 2023. godine sa našim rukotvorinama, koje su naše vrijedne članice izrađivale tijekom cijele godine, kao i sa proizvodima i uslugama naših donatora, koji nas svake godine podržavaju i pomažu udruzi svojim angažmanom. Prikupljena sredstva biti će utrošena na rad i aktivnosti udruge.

Četvrtu godinu za redom, zadnju nedjelju u mjesecu listopadu, točnije 29. listopada održan je BakalaRun, humanitarna utrka i šetnja „TEĆI, ISTI, PITI“ u suradnji sa Aldenom Bakalarom i velikom pomoći Erika Lukšića. Start je bio kao i obično u Baderni, ispred Caffe Bar Bosco u 10 sati, gdje su se dijelili startni paketi za sve sudionike utrke i šetnje. Sudionike na startu je dočekala i majica „Ala šu, movi se“, a u cilju ih je dočekao i zabavni program, dok za najbrže u muškoj i ženskoj kategoriji bile su predviđene izdašne nagrade domaćina i partnera. Sav prikupljeni iznos je doniran Klubu Gea za financiranje aktivnosti udruge.

BakalaRun tako postaje svake godine sve veća manifestacija sa sve većim brojem sudionika, pa je tako ove godine prisustvovalo preko 200 hodača i šetača.



OSTALE AKTIVNOSTI

Druženje članica

U nedjelju 04. lipnja članice Kluba žena liječenih od karcinoma dojke Gea Pula okupile su se u **Restoranu Bunarina** na Verudeli. Uz izvrsnu hranu članice su se veselo podružile. Neke od članica, zbog predostrožnosti jer su bile pod kemoterapijom, nisu se dugo vidjele 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. Nakon ručka, članice su prošetale Verudelom, i razgibale se pod vodstvom naše Suzane Forlani.



Povodom utrke **BakalaRun** u **Baderni**, koja se održala u nedjelja **29. listopada 2023.** članice su iskoristile za druženje u **Konobi Patricija u Kloštru**. Nakon šetnje stazom od 6 kilometara uputile

su se na ručak u Konobu Patricija gdje su uz dobru tradicionalnu hranu i ugodnom ambijentu uživale u druženju.



Krajem godine, **29.12.2023. godine** organizirano je druženje u **Klubu Gea Pula**. Tom prilikom održana je i **sjednica predsjedništva i redovna godišnja skupština**. Tjedan dana prije sjednice mailom su članicama poslati izvještaji za 2023. godinu te planovi i programi za 2024. 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 2023. godine bilo je:

- 62 objave u medijima
- 2 konferencije za medije u organizaciji Kluba Gea Pula
- 2 gostovanja u TV emisijama
- 8 radijskih gostovanja

| OŽUJAK | | | | |
|--------|----------------------|-------------|------------------------|---|
| | Radio Pula | 08.03.2023. | Dan narcisa | Nataša gостovalа u emisiji Puležana |
| | Regional Express | 06.03.2023. | Za žene | https://www.regionalexpress.hr/site/more/tetov_dojke?fbclid=IwAR3pMwDg4TejC7IgfOvsrcaimnZ |
| | Glas Istre | 09.03.2023. | Za žene | https://www.glasistre.hr/pula/2023/03/09/u-org_850514?fbclid=IwAR1UCO4hwvGV78Gk0Z7O9mn |
| | Medulin FM | 09.03.2023. | Za žene | https://medulinfm.com/2023/03/09/humanitarni_sati/?fbclid=IwAR1Nmuj6XRA7tGtYH4t9n0tB0ho |
| | Murter news | 09.03.2023. | Dan narcisa na Murteru | https://murter-news.com/povodom-dana-narcisa |
| | Pulska svakodnevnica | 09.03.2023. | Za žene | http://pulskasvakodnevnica.com/index.php/2023_03_09_11_52_00 |
| | Istra 24 | 10.03.2023. | Za žene | https://www.istra24.hr/zivot/humanitarno-tetov_narcisa?fbclid=IwAR3sFXsogwocp3v66si6pshuP4i |
| | Tv Nova | 10.03.2023. | Dan narcisa | Nataša dala izjavu za Tv novu |
| | Medulin FM | 10.03.2023. | Za žene | https://medulinfm.com/2023/03/10/humanitarni_sati/?fbclid=IwAR2G_UA1gGFtP_o3rlB9D0lje_NrL |
| | Regional Express | 11.03.2023. | Za žene | https://www.regionalexpress.hr/site/more/pridru_2RMwiFxFwQN1gc2aHZfrNI7bRf_JCgEyemfgzvmY |
| | Glas Istre | 11.03.2023. | Za žene | https://www.glasistre.hr/pula/2023/03/11/matte_ZBKAltMtjEU1bYQymwa6iXgk3YYrol17csuOJeYail |
| | Regional Express | 12.03.2023. | Za žene | https://www.regionalexpress.hr/site/more/huma |
| | Istra 24 | 12.03.2023. | Za žene | https://www.istra24.hr/zivot/humanitarno-tetov_eura?fbclid=IwAR2lwO3bxibl7cpilHhsOQH6BAvM |
| | Grad Pula | 13.03.2023. | Za žene | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/24973/u-RpuFEZcWweS8kdaNuuwjJLUkjuUGx5WlfEE |
| | Tv Nova | 21.03.2023. | Dan narcisa | Štefanija i Nataša gostovanje Zapadna strana |
| | Radio Istra | 22.03.2023. | Dan narcisa | Nataša se javila uživo na Radio Istru u Jutarnji pro |
| | Grad Pula | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/25021/da |
| | Tv Nova | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://tvnova.hr/udruga-gea-dan-narcisa/ |
| | Istra 24 | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://www.istra24.hr/zivot/prva-subota-proj |

| | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------|----------------------|---|
| | Radio Pula | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://radio.hrt.hr/radio-pula/zdravstvo/dan-narcisa |
| | Pulska svakodnevnica | 22.03.2023. | Dan narcisa | http://pulskasvakodnevnica.com/index.php/2023/CdY5VC8nd_BXkKPmSRQH8s |
| | Medulin FM | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://medulinfm.com/2023/03/22/dan-narcisa |
| | Glas Istre | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://www.glasistre.hr/pula/2023/03/22/narcisa-853021?fbclid=IwAR1z6OKd82eflh9pIPJwRG6QdO |
| | Tv Nova | 22.03.2023. | Dan narcisa | https://tvnova.hr/zapadna-strana-klub-gea-o-dan-narcisa |
| | Istra 24 | 25.03.2023. | Dan narcisa | https://www.istra24.hr/zivot/dan-narcisa-u-puli-jedan-za-sve |
| | Glas Istre | 25.03.2023. | Dan narcisa | https://www.glasistre.hr/pula/2023/03/25/na-puljici-je-dala-izjavu-za-radio-istra |
| | Istra 24 | 25.03.2023. | Dan narcisa | https://www.istra24.hr/zivot/samopregled-spasa-naroda |
| | Radio Pula | 25.03.2023. | Dan narcisa | https://radio.hrt.hr/radio-pula/vijesti/zupanijski-izbori-2023 |
| | Radio Istra | 25.03.2023. | Dan narcisa | Nataša je dala izjavu za Radio Istru |
| | Radio Rovinj | | | Loredana dala izjavu |
| | Medulin FM | | | Loredana dala izjavu |
| | Grad Pula | 27.03.2023. | Dan narcisa | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/25041/obnovljeno |
| LIPANJ | | | | |
| | Glas Istre | 29.06.2023. | Završna konferencija | https://www.glasistre.hr/pula/2023/06/29/ne-cu-za-vrijeme |
| | Grad Pula | 29.06.2023. | Završna konferencija | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/25544/završna-konferencija |
| | Tv Nova | 29.06.2023. | Završna konferencija | https://tvnova.hr/gea-pula-predstavila-rezultate-završne-konferencije |
| | Glas Istre | 30.06.2023. | Završna konferencija | https://www.glasistre.hr/pula/2023/06/30/kluba-gea-pula-predstavio-rezultate-završne-konferencije |
| LISTOPAD | | | | |
| | Glas Istre | 09.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.glasistre.hr/pula/2023/09/07/ne-cu-za-vrijeme-883000?fbclid=IwAROOHTRtlDcCqJ4m_j2fonZkKEY |
| | Grad Pula | 19.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/25941/obnovljeno |
| | Glas Istre | 19.09.2023. | Nutricionistce | https://www.glasistre.hr/pula/2023/09/19/predstavio-rezultate-završne-konferencije-885360?fbclid=IwAR2FHPxSRchVlezT0hxr2C4B95 |
| | La Voce del popolo | 07.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/club-ga-za-vrijeme |
| | Regional Express | 09.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.regionalexpress.hr/site/more/tradicionalni-izbori-za-vrijeme |
| | Tv Nova | 06.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.youtube.com/watch?v=rRug76gINa |

| | | | | |
|--|--------------------|-------------|----------------------|---|
| | Glas Istre | 20.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.glasistre.hr/pula/2023/09/20/zanimljivo |
| | Istarski | 18.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://istarski.hr/node/92636-utrkom-u-puli-prvi-dan-ruzicaste-vrpce |
| | Istra 24 | 20.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://www.istra24.hr/zivot/klub-gea-pula-i-ovce |
| | Regional Express | 20.09.2023. | Nutricionistice | https://www.regionalexpress.hr/site/more/besplatan-vez |
| | 5 Portal | 20.09.2023. | Dan ružičaste vrpce | https://5portal.hr/vijesti_detalji.php?id=44506 |
| | Medulin FM | 20.09.2023. | Nutricionistice | https://medulinfm.com/2023/09/20/u-klubu-gea-pula |
| | Grad Pula | 03.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/26050/u-zivotu-pula-je-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Istra 24 | 03.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.istra24.hr/zivot/klub-gea-pula-poziv-za-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Regional Express | 30.09.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.regionalexpress.hr/site/more/prijavite-se-na-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Mambo istriano | 27.09.2023. | Ružičasti mjesec | https://mamboistriano.com/2023/09/27/vrlo-je-vrijedno-uzeti-u-consideraciju |
| | Istra IN | 03.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://istrain.hr/index.php/istrain-arhiva/45890-gwtPkDLEPEoT3_w8QfpS8fgOkIAY |
| | Regional Express | 03.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.regionalexpress.hr/site/more/klub-pula-je-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | La Voce del popolo | 04.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://lavoce.hr/cronaca/cronaca-polese/tumor |
| | Istra 24 | 07.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.istra24.hr/zivot/znak-podrske-kamp |
| | Istra 24 | 06.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.istra24.hr/zivot/pulski-divovi-i-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Istra 24 | 08.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.istra24.hr/zivot/foto-nikad-uspjesnije |
| | Glas Istre | 08.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.glasistre.hr/pula/2023/10/08/fotografije-iz-velikog-ruzicastog-mjeseca |
| | Regional Express | 05.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.regionalexpress.hr/site/more/u-zivotu-pula-je-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Regional Express | 07.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.regionalexpress.hr/site/more/humanitarna-utrka |
| | Regional Express | 09.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.regionalexpress.hr/site/more/rekorde |
| | Istarski | 03.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://istarski.hr/node/93278-humanitarna-utrka |
| | Grad Pula | 05.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/26062/pulski-divovi-i-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Grad Pula | 08.10.2023. | Ružičasti mjesec | https://www.pula.hr/hr/novosti/detail/26073/u-zivotu-pula-je-veliki-ruzicasti-mjesec |
| | Glas Istre | 17.10.2023. | Predavanje Gracijele | https://www.glasistre.hr/pula/2023/10/17/predavanje-gracijele |
| | Istra 24 | 25.10.2023. | Bakalarun | https://www.istra24.hr/zivot/klub-gea-i-aldeon-pula |

| | | | | |
|-----------------|-------------|-------------|-----------|---|
| | Istra IN | 25.10.2023. | Bakalarun | https://istrain.hr/index.php/ostalo-archiva/114-za |
| PROSINAC | | | | |
| | Glas Istre | 02.12.2023. | Max City | https://www.glasistre.hr/pula/2023/12/02/clanic900020?fbclid=IwAR3X57tAcKw5JflghGqpySSAjslk |
| | Istarski.hr | 02.12.2023. | Max City | https://istarski.hr/nоде/95617-pogledajte-sto-se |

NATJEČAJI

Tijekom 2023. godine Klub žena Gea aplicirao je na **7** natječaja od kojih je **6** imalo pozitivan ishod. Prijavljeni natječaji i njihovi rezultati su sljedeći:

- **Istarska županija** – projekt rehabilitacije odobren je u iznosu od 6.000,00 eur
- **Grad Pula** – **3 natječaja**; savjetovalište 2.153,00 eur, Preventivni program 1.808,00 eur i institucionalna podrška 5.308,91 eur
- **TZ Pula** – 1.370,00 eur
- **Grad Vodnjan** - Unapređenje zdravstva 1.700,00 eur;
- **Ministarstvo zdravstva** – 13.272,28 eur (do 2025. godine)
- **Studenac** – nije odobren projekt
- **Nacionalna zaklada** – odobren projekt u iznosu od 20.962,00 eur godišnje

DONACIJE

U 2023. 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 **43.079,32 eur.**

Pula, 03. siječnja 2024.

Izvještaj pripremila:
Tina Šćulac

