

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Trg Franje Tuđmana 3/1
21000 Split

Mob: 091 953 4358

E-mail: casperasplit@gmail.com

HR1223400091111065464



PLAN I PROGRAM RAD UDRUGE CASPERA ZA 2023. GODINU

Sonja Grgat
Split, siječanj 2023

Uvod

U skladu sa Strateškim planom Udruge 2023.-2026., izrađen je Operativni plan i plan rada udruge Caspera koji je usvojen na sjednici skupštine održanoj u Splitu u 2023 godine te predstavlja temelj i smjernice za rad Udruge u 2023. godini.

Ovisno o potrebama, te ukazanim mogućnostima ili prijetnjama, plan može doživjeti i izmjene o čemu će odluku donijeti Upravni odbor, a o svojoj odluci će izvijestiti Skupštinu na prvom idućem zasjedanju.

Plan je podijeljen u tri strateška cilja te je za svaki cilj definirana odgovorna osoba, vrijeme provedbe, te mjerljive ishode.

Voditelji pojedinih aktivnosti razradit će svaku pojedinu aktivnost u skladu sa zahtjevima specifične aktivnosti te u isto uključiti ostale zaposlenike, članove, partnere i podupiratelje Caspere.

1.1. Strateški cilj 1. rast i razvoj udruge

AKTIVNOST	ODGOVOR NA OSOBA	VRIJEME PROVEDBE	MJERLJIVI ISHODI
Organizacija redovnih mjesečnih radionica (aromaterapija, yoga s učiteljicom yoge, vježbanje s fizioterapeutom)	Sonja Grgat	Kroz cijelu godinu, jednom mjesečno	Socijalizacija žena
Projekti usmjereni tjelesnom aktivnošću, pisati će se prema natječajima u Gradu, Županiji, ali i prema određenim firmama koje budu imale namjeru raspisivati natječaje, projekti prema ministarstvu zdravstva....	Sonja Grgat	Nakon što odobre natječaje	Bolja tjelesno, ali i psihičko zdravlje žene
Projekti usmjereni rekreacijskom i društveno socijalnom uključenju žena, kao što su, organizacija izleta, planinarskih izleta pod vodstvom profesionalnih vodiča. Zatim edukativne šetnje gradom pod vodstvom turističkog vodiča.	Sonja Grgat	Periodično kroz godinu	Socijalizacija i uključivanje žena u društvo
Sudjelovanje u projektu Društva multiple skleroze pod nazivom "Ruka nade" kojega provode već dugi niz godina, pružajući korisnicima uslugu Gerontodomaćice.	Sonja Grgat	Nakon odobrenja projekta	Olakšavanje života našim korisnicama kroz uslugu Geronto domaćice
Rad na poboljšanju izgleda društvenih stranica, podizanje priča, redovito dodavanje sadržaja na web, fb i instagram. Redoviti kontakti s lokalnim medijima.	Sonja Grgat	Periodično po potrebi	Bolja vidljivost i dostupnost ženama koje dobiju, ali koje već i imaju dijagnozu karcinoma

Udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma CASPERA

Webinar edukacije za naše savjetovateljice koji će voditi Nikica Hamer Vidmar (psihologinja, psihoterapeutkinja, supervizorica i voditeljica Službe za podršku žrtvama i svjedocima pri Ministarstvu pravosuđa i uprave), a pod nazivom "Potrebe žrtava i dostupni oblici pomoći i podrške"	Sonja Grgat	Ožujak 2023	Edukacija i bolje razumijevanje žena koje se jave za psihološku podršku.
Kontinuitet pružanja psihološke podrške našim članicama i njihovim obiteljima, ali ne više samo preko zoom aplikacije, već redoviti razgovori žena sa savjetovateljicama i u prostoru Udruge.	Sonja Grgat	Kroz cijelu godinu ovisno o potrebi naših članica	Poboljšanje kvalitete života žene s karcinomom

1.2. Strateški cilj 2.

AKTIVNOST	ODGOVOR NA OSOBA	VRIJEME PROVEDBE	MJERLJIVI ISHODI
Preventivni uzv pregledi za specifične dane u godini, kao što su obilježavanja Svjetskog dana borbe protiv karcinoma jajnika i karcinoma dojke.	Sonja Grgat	Kroz Svibanj i Listopad	Preventiva glavu čuva
Suradnja s gđom. Dubravkom Vuković – dermatologinjom za preventivne preglede madeža	Sonja Grgat	Svibanj ili Lipanj, ovisno o raspoloživosti dermatologinje	Preventivni pregledi, pravovremeno reagiranje ukoliko postoji sumnja
Predavanja bilo na temu prehrane, preventivne limfedema, radioloških predavanja....	Sonja Grgat	Kroz godinu ovisno o raspoloživosti predavača	Pomoć kod lakšeg i bržeg oporavka, ali i razumijevanja same bolesti

<p>Obilježavanje važnih datuma i podizanje svijesti o važnosti preventivnih pregleda, kao što su "Dan mimoze", "Dan narcisa" i podizanje svijesti kroz cijeli mjesec listopada. kroz listopad na poseban način je naglašena važnost preventivnih pregleda i vidljivost oboljelih je kud i kamo veća nego ostale mjesece u godini.</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Kroz godinu, ovisno, o datumima navedenih dana</p>	<p>Podizanje svijesti društva o važnosti preventive, ali i o životu žene s karcinomom</p>
---	--------------------	---	---

1.3. Strateški cilj 3.

AKTIVNOST	ODGOVORNA OSOBA	VRIJEME PROVEDBE	MJERLJIVI ISHODI
<p>Nastavak suradnje s centrom Psihika d.o.o. (EAPTI) – Europski akreditirani psihoterapijski trening Institut – Centar za psihoterapiju, edukaciju i savjetovanje iz Zadra</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Kroz cijelu godinu</p>	<p>Bolje psihološko stanje žene, samom time i fizičkog</p>
<p>Uvođenje grupne mjesečne psihološke podrške pod vodstvom savjetovateljice.</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Jednom mjesečno</p>	<p>Razgovori i na neki način spoznaja da nitko ne mora biti sam</p>
<p>Nastavak Virtualne čakule kao oblika međusobne podrške "istih".</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Jednom mjesečno</p>	<p>Razgovor između žena koje prolaze slične stvari, samim time i osjećaj pripadanja je veći i žene se osjećaju bolje</p>
<p>Nastavak rada Udruge po starom modelu, ponedjeljkom popodne i srijedom kroz jutro, kad smo dostupni ženama za bilo kakvo pitanje i razgovor.</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Kroz cijelu godinu</p>	<p>Dostupnost ženama za bilo kakvu informaciju</p>
<p>Dodavanje još jednog dana kad smo u Udruzi, ali samo za potrebe rada u organizaciji svih aktivnosti i projekata Udruge.</p>	<p>Sonja Grgat</p>	<p>Jednom tjedno kroz cijelu godinu</p>	<p>Rješavanje tekućih, administrativnih stvari potrebnih za normalan rad Udruge.</p>

Udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma CASPERA

Udruživanje s bliskim Udrugama kao što su, Udruga za palijativnu skrb, Udruga leukemije i limfoma, Društvo multiple skleroze, Udruga "Sve za nju"	Sonja Grgat	Kroz godinu, ovisno o zajedničkim projektima i interesima	Zajedno smo u mogućnosti pomoći većem broju oboljelih, što je naravno i cilj Udruga

Plan i program rada Udruge žena oboljelih i liječenih od karcinoma Caspera za 2023. godinu usvojen je na sjednici Skupštine koja je održana 25. siječnja 2023. godine.

Predsjednica Udruge Caspera:

Sonja Grgat

