



Izvešće o radu u 2022.

SIJEČANJ 2022

Kako krenuti u novu godinu? Mislimo da je najbolje s ljubavlju. Marina nam je napisala priču na temu ljubavi za početak godine.

Godina nam je krenula tužno, turbulentno, radno...

08.01.2022 napustila nas je naša Ivana Frapporti, suosnivačica i tajnica Caspere.

Potaknute tim događajem, kroz svoje priče s njom su se na jedan način oprostile naše Sonja Grgat i Maja Bojić Drinovac, koja je po prvi puta izašla sa svojom pričom „Kad tišina progovori“.

Također, je na facebook stranicama objavljen i govor koji su Casperice napisale i koji je bio pročitana na ispraćaju naše Ivane. Naime, njezina želja bila je da se umjesto cvijeća izvrše donacije Casperi.

Ostvarena je suradnja s patologinjom iz KBC Split te dogovoreno predavanje u veljači.

Našem timu se priključila sjajna Sandra Zekić Tomaš.

Sandra je zaposlena kao specijalist patologije na Kliničkom zavodu za patologiju, sudsku medicinu i citologiju u KBC Split.

Krajem siječnja Maja nam je pripremila svoju drugu priču i opisala svoje viđenje života nakon reanimacije na operaciji.

Marina je također napisala priču o tome kako se nositi kada se nađemo u životnim olujama. Kako se othrvati i krenuti dalje? Kako pronaći osmijeh u naborima tuge?

U siječnju je pokrenut portal <https://www.mamo.hr/>. Pokrenule su ga mama i kći koje su naše članice. Portal je namijenjen svim osobama koje se bore s karcinomom, ne samo dojke, nego svim vrstama karcinoma. Namijenjen je svima koji su uključeni u samu priču svake oboljele osobe, bila to obitelj, prijatelji, znanci ili poslodavac.

28.01.2022 otvorile su u Rijeci izložbu pod imenom „Od manjka glava ne boli“ i tom prigodom su Sonja i Maja napisale svoje priče koje su zajedno s njihovim slikama bile izložene. Dio donacija prikupljenih putem izložbe su odlučile darovati Casperi.



Za kraj siječnja smo ostvarile suradnju s curama iz Scolio pointa. Svim članicama naše Udruge nude popust od velikih 25% na manualnu limfnu drenažu. Međutim to nije sve, obje su spremne volontirati u našoj Udruzi pa će nam stoga kroz suradnju pripremiti i niz zanimljivih aktivnosti.

VELJAČA 2022

04.02.2022 - Međunarodni dan borbe protiv raka (World Cancer Day) obilježava se svakog 4. veljače, kako bi se podigla svijest o oboljenjima od raka, njihovoj prevenciji, dijagnosticiranju i liječenju. Ove godine smo taj dan odlučile obilježiti s prvim od dva zanimljiva predavanja koja pripremamo. Tema predavanja je Limfedem. Prvo predavanje je održala naša volonterka magistra fizioterapije Ivana Jurić.

10.02. - predavanje Uloga patologa u liječenju bolesnika oboljelih od malignih bolesti. O patologiji nam je nešto više ispričala naša Sandra Zekić Tomaš - patologinja u splitskom KBC-u. Teme koje su pokrivena na predavanju su:

- Koji je posao patologa i važnost patohistološkog nalaza?
- Nešto više o Splitskoj Patologiji
- Molekularna patologija i pretrage koje su dostupne pacijentu

Sandra nam je nakon predavanja odgovarala na pitanja naših članova.

Predavanje je održano putem zoom aplikacije, zbog epidemioloških mjera.

11.02. 2022 nakon poduzetog vremena izašao je novi nastavak u rubrici Moja priča – „Ispovijest jedne pice“ koju piše Marija Bušljeta.

12.02.2022 - izložba “One nisu stale” je krenula na turneju i na ovaj dan je bilo otvaranje iste u Rijeci u galeriji Principij.

Moramo reći da je sve skupa bilo vrlo emotivno, intimno i posebno. Profesor Božić je otvorio izložbu i na poseban način predstavio ženu kao stup društva. O tome, kako je došlo do izložbe, od same ideje, pa do fotografija, pričale su Maja Prgomet, autorica fotografija i Sonja Grgat, predsjednica Caspere.



14.02.2022 – Valentinovo, a mi smo tom prigodom dobile novi nastavak priče naše Marije Bušljete pod nazivom „I u dobru i u zlu“.

15.02.2022 - [Mamo](#) izložba je završila. Samo onaj tko je radio na ovakvim projektima zna koliko truda i rada treba uložiti da bi se realizirao i najmanji segment ovakve priče. Diana Zubak je “glavni krivac” za ovaj projekt te je prikupila te uputila Casperi i udruzi Nismo same donacije, svakoj po 3.725,00 kn. Jedna mala napomena, sve te radilice su mladi, zaista mladi ljudi koji su se nesebično uključili u veliku priču, u osvještavanje i samih sebe i drugih, u skidanju stigmatizacije sa karcinoma.

17.02.2022 - Caspera je sudjelovala u obilježavanju 15. tjedna psihologije sa predavanjem naše Nikice Hamer Vidmar, na temu „Kako se nositi s gubitkom bliske osobe?“. Psihologinja nam je pokušala pomoći u nastojanju da se lakše nosimo s gubitkom bliske osobe. Poseban naglasak je bio



na bolest raka i gubitak upravo od te bolesti. Nikica nam je pokušala objasniti sve faze žalovanja i kako se s njima nositi. Također nam dala nekoliko prijedloga kako si sami možemo pomoći u situacijama kad se čini da se raspadamo.

19.02.2022 – još jedan tužan dan za Casperu, napustila nas je i naša Doris Matošić Matijaš. Taj tužni događaj obilježila je naša Mirijana Šubert svojim tekstom na facebook stranici udruge. Doriskina želja i želja njezine obitelji bila je da se umjesto cvijeća izvrše donacije, upravo, Casperi.

21.02.2022 – izašla je objava na facebook stranici. Maja Prgomet dala je izjavu za HRT o izložbi One nisu stale u Rijeci.

https://radio.hrt.hr/radio-rijeka/kultura/fotografkinja-maja-prgomet-hvala-vam-sto-ste-mi-pruzile-povjerenje-da-ispricam-vasu-pricu-5399878?fbclid=IwAR2du8wKrwX2LELcpbC_Su2awAkyqfquTjfPNxRaMNIANRlWjL7MEbGT5oQ

Bilo je još dosta zanimljivosti kroz veljaču, javili su nam se naši dragi prijatelji iz HPD Mosor, s prijedlogom da 06.03 zajedno ispenjemo tradicionalni uspon „100 žena na vrh Mosora“ i time obilježimo drugi rođendan Caspere.

Na našoj facebook stranici predstavljena i naša fizioterapeutica Ivana Jurić. Našu Ivanu ste imali priliku upoznati na predavanju koje nam je održala pred kraj siječnja, a na temu "Limfedem iz perspektive fizioterapeuta". Ivana je super mlada žena koja ima veliku volju pomoći, mijenjati, biti nam na raspolaganju. Spremna je odgovarati na vaša pitanja, kroz rubriku "Pitaj fizioterapeuta". Ivana 2018.godine postaje licencirani Schroth terapeut po ISST školi za skolioze i kifoze, te 2021. godine završava edukacije za DNS vježbe. Završila je i edukaciju za limfnu drenažu i za kompletnu dekonjestivnu terapiju limfedema pod palicom Mire Biondic.

OŽUJAK 2022

06.03. - Rođendan proslavile na poseban način. U ožujak smo ušli u rođendanskom raspoloženju, stoga smo ga i obilježili na pravi način - na Mosoru s našim prijateljima iz HPD Mosor. Popele smo se na planinu. Povodom tradicionalnog uspona žena na vrh Mosora, odlučile smo biti dio pokreta žena koje nisu stale. Žene su pokretač, snaga, hrabrost, bez obzira u kojoj su životnoj fazi i koliko godina imaju. Još jednom smo pokazale da odlučnošću i voljom možemo puno. Nije nas zaustavila ni bura ni hladnoća. Uspjele smo stići do vrha. Uspjele dotaknuti planinu stvarno i u mislima. Jučer smo bile blizu našoj Planini, koja se gore na vrhu zajedno s nama nasmiješila.

Dalmacija danas je objavila članak o tome:

<https://www.dalmacijadanas.hr/mosor-je-jucer-bio-hit-preko-300-sudionica-i-sudionika-na-tradicionalnom-usponu-zena-na-mosor-vickov-stup-osvojile-i-clanice-udruge-caspera-bolest-nas-nije-zaustavila?fbclid=IwAR1uQDHoPTukNZTTSuyX9FoeLBV6ZVKB3ITyRIEYx0k7x-6CGATzFbNYBbc>

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



07.03.2022 – U Pločama je otvorena treća, ne možemo reći i najveća (jer svaka izložba i svaki grad za Casperu nose svoju veličinu), ali svakako posebna izložba "One nisu stale". U [Pučko otvoreno učilište Ploče](#), smo se osjetile "njihove", a oni su nas dočekali kao "svoje". Uoči dana žena iznenadili su nas i s poklonom, cvijetom karanfila. Svi dobro znamo da je karanfil simbol ženske snage.

Izložbu se mogla pogledati do 04.04.2022.



08.03. DAN ŽENA – Odlučile smo obilježiti ovaj dan. Mi smo udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma, ali bez obzira, prije svega smo žene, pa sve ono šta nosi ova bolest sa sobom. Htjele smo na neki način baš obilježiti taj dan, da mi kao žene koje smo se susrele sa svakojakim izazovima, damo podršku svakoj ženi, bez obzira ima li dijagnozu ili nema, bez obzira da li je ona medicinska sestra, prodavačica ili profesorica, ili je tajnica, spremačica, domaćica, nije važno... Nekako smo htjele obilježiti ovaj dan i darovati ženama po jedan karanfil, simbol ženskog zajedništva.

Naš medijski partner Dalmacija danas su nas pratili u našem malom poduhvatu:



<https://www.dalmacijadanas.hr/izmamile-osmijehe-brojnih-splicanki-mi-smo-udruga-zena-oboljelih-i-lijecenih-od-karcinoma-ali-bez-obzira-prije-svega-smo-zene>

Također, na Dan žena dečki iz JVP Split su nama priuštiti podršku i iznenađenje, na način da su izradili transparent sa logom naše kampanje „One nisu stale“ te se slikali.

11.03.- Rođendansko slavlje se produžilo i nastavilo na događaj koji nam je došao kao kruna rada. Iako neslužbeno, primile smo obavijest da je Caspera dobila skupnu nagradu Grada Splita. Dobile smo još jednom potvrdu da smo na dobrom putu, da radimo dobre stvari. Cilj nam je nastaviti u istom smjeru i pokazati da Split itekako ima kapacitet za velike stvari, za velike promjene. Nažalost bolest je nešto što je prisutno stalno i uvijek, a mi ćemo dati sve od sebe da pomognemo svakoj ženi koja se nađe u vrtlogu dijagnoze.

Tu su vijest popratili i naši medijski partneri:

<https://www.dalmacijadanas.hr/poznata-imena-dobitnika-evo-tko-ce-se-ove-godine-okruniti-nagradom-grada-splita?fbclid=IwAR1OUdQIFMumJSKaGHdNDRt8UmD4l3LHTjHsssoQ4pBxjWPryXrd-qHFFo>

26.03. – DAN NARCISA – obilježile smo ga na splitskoj rivi uz dobro društvo, predivne ljude, a posjetili su nas i naši vatrogasci.

Sve nam se poklopilo!

Sunce

Cvijeće

Ljudi

Prvi put smo bili na rivi, a od vaših donacija smo prikupili velikih 3.162,00 kn.

Hvala!

Dragoj gospođi koja nam je donirala narcise (želi ostati anonimna).

Onima koji su danas kraj nas bili na rivi.

Svima koji nas podržavate na bilo koji način.

Hvala!

<https://web.facebook.com/udrugacaspera/photos/a.105902731030244/501301514823695/>

Popratili su nas i mediji: <https://www.dalmacijadanas.hr/danas-se-obiljezava-dan-narcisa-udruga-caspera-prodavala-je-narcise-a-potporu-su-im-dali-i-splitski-vatrogasci/?fbclid=IwAR13jnhFZ-gAJrTanjWcaZ-7AV8AYgdvX4tmL6Eugsz87LGIX-ewa4uX-IA>

Podršku s narcisima nam je pružila i Udruga don Frane Bulić, donirajući nam 800 kuna i na tome smo im beskrajno zahvalne.

30.03.2022 – Posjet Caspere JVP Split (našim vatrogascima)

Danas je organizirana posjeta našim prijateljima vatrogascima. Nekolicina Casperica je posjetila Javnu vatrogasnu postrojbu Split. Naravno, dočekanе i primljene kao kraljice. Obišle smo postrojbu, njihovu kako vole reći „kuću“ i podružile se s našim hrabrim momcima.



Istovremeno, poštar nam je ostavio paket u prostoru udruge.

Tkanina je divna, čipka je divna. Grudnjak, majica, pidžama. Sve što jednoj ženi treba. Napravljeno posebno za nas. Nas, kojima nedostaje po neki dio. Nas, koje smo gotovo zaboravile dodir čipke. Za nas. Hvala [ARYA Intimo](#) na svemu što je došlo danas.

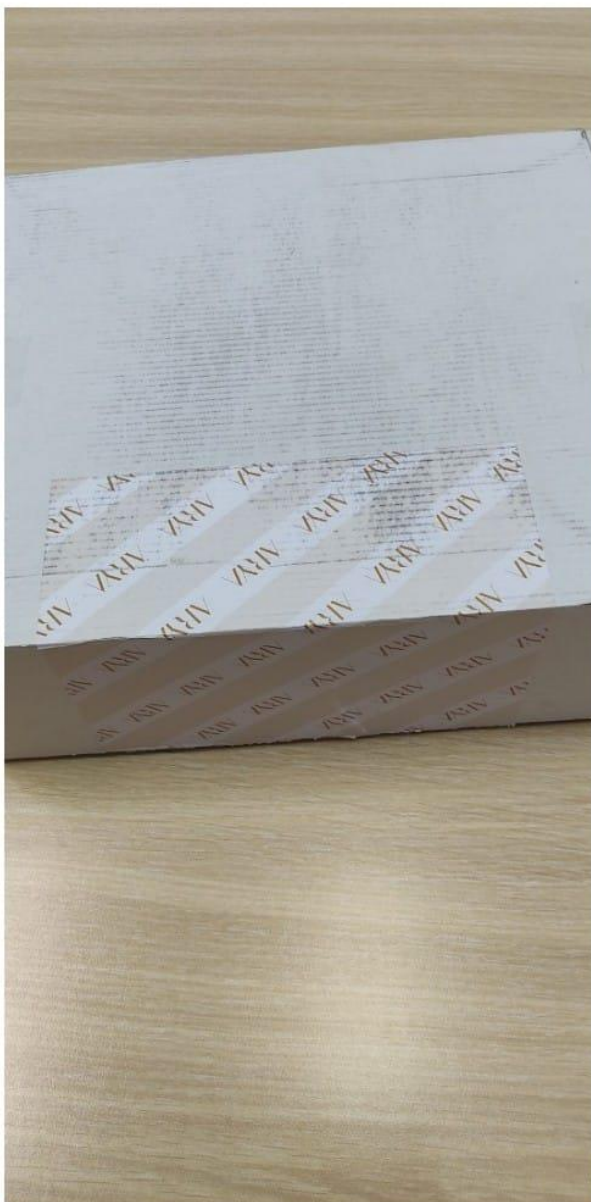
Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Trg Franje Tuđmana 3/1, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X



TRAVANJ 2022

06.04.2022 – stiže nam nova priča naše Marine – Nekako s proljeća.



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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

Priča se može pročitati klikom na link: https://www.caspera-split.com/mojaprica/31/nekako-s-prolje%C4%87a?fbclid=IwAR1Mk8QXE---dfTtYJkKswiTIFdTgNNxYWUMIQfQGJtd_a8lkg0UF1yMo5w

07.04.2022 – Obilježile smo svjetski dan zdravlja objavom na Facebooku. Ovogodišnji Svjetski dan zdravlja, obilježava se pod sloganom "Naš planet, naše zdravlje".

18.04.2022 – Casperinom timu nutricionista se priključila sjajna mlada žena, nježne i divne energije - Klara Perica. Klara nam je odlučila pokloniti svoje vrijeme i pomoći nam kroz savjetovanje, vezano za prehranu kod onkoloških pacijenata. Magistrirala je na znanstvenom fakultetu u Kopenhagenu 2020. godine, smjer „Human Nutrition“. Zbog vlastite autoimune bolesti zainteresirala se za funkcionalnu medicinu. Sa željom da proširi svoje znanje, završila je stručno usavršavanje na Galbanum učilištu u Zagrebu 2021. godine, smjer Fitoaromaterapija. 2021. godine pridružuje se Hrvatskom zboru Nutricionista te je sudjelovala na Internacionalnom kongresu Zdravlja kao predavač. Velika želja joj je pomagati ljudima u liječenju ali i prevenciji bolesti putem prehrane, životnog stila i komplementarnog liječenja.

26.04.2022 - Korak po korak, kilometar po kilometar, stigle smo i u nama posebno drage Vinkovce. Naša Maja je iz Vinkovaca, i njezina mama i s toga Vinkovci za nas imaju posebno značenje. Predstavile smo naše "Dive" u galeriji fotografije Meraja i još jednom ispričale priču o tome kako One nisu stale.

Izložba se mogla posjetiti do 03.05.2022.



28.04.2022 – naša Sonja dolazi sa svojom pričom „Ljubav je zauvijek“ prikazujući kroz njenu tugu koja ju je snašla kroz opraštanje od dragih ljudi koje je bolest uzela. Kako se nosi sa svime možete pročitati na linku: <https://www.caspera-split.com/single-post/ljubav-je-zauvijek?fbclid=IwAR0fDwHws1RTdZTR-7h9v5TF--205JRELIXr7u2hvLEZm5SuQ2sRBjp6i3U>

SVIBANJ 2022

02.05.2022 – s malim zaostatkom objavljena je slika iznenađenja na našoj facebook stranici koja nas je dočekala u našim Vinkovcima. Znajući za međusobno podržavanje Caspere i splitskih vatrogasaca (JVP Split) dobile smo na poklon transparent – baner od dragih ljudi i „navijačica“ Caspere.



03.05.2022 – 05.05. 2022 - Iznimno smo ponosne i počašćene što smo kao predstavnice imale priliku sudjelovati na Simpoziju Psihoonkologije i sekciji Patient Advocacy na međunarodnom kongresu plastične, rekonstrukcijske i estetske kirurgije i kongresu senologije. Prije svega želimo zahvaliti svim organizatorima, a posebno udruzi **Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU** i Ljiljani Vukota, koja nam je pružila povjerenje i priliku da pričamo o našem radu. Hvala i svim sudionicama panela koje su predstavile rad svojih Udruga, a došle su iz Vukovara, Gline, Zagreba, Dubrovnika. Hvala i curama iz Dubrovnika koje su došle u velikom broju i podijelile svoje iskustvo liječenja. Od svih vas zajedno se može učiti. U jedno smo sigurne, energija koja je vladala tih pet sati je bila nevjerovatna. Caspera je osnovana na početku pandemije ali smo pokazale da smo unatoč svim problemima napravile iskorak i odradile odličan posao. Na to smo iznimno ponosne! Vjerujemo da je ovo samo početak i da će ovakvi kongresi postati praksa. Pacijent kao ravnopravni član u odlučivanju za svoje zdravlje.



06.05.2022 – Još jedno priznanje za sve napravljeno u vidu skupne nagrade Grada Splita. Bilo je danas i smijeha i suza. Ponosa, ganutljivosti... No i crta tuge se potkrala. Zbog onih koje nažalost nisu više s nama, ali njihova djela ostaju. Osvijetljeni put kojim smo nastavile i danas zasjale. Danas nam je uručena nagrada našeg grada, koji je prepoznao trud i rad naše Udruge. Danas je "mali čovjek" s velikim Č zabljesnuo na daskama koje život znače. Hvala našim predlagateljima [Bodyflow Pilates & Yoga](#). Hvala dr. Dubravki Vuković, Mireli Čondić, Zdravki Wieser, Ireni Pšeničnik, Ani Lovrić, Ivani Radonić predsjednici [Hrvatsko planinarsko društvo "Mosor"](#), Mladen Tomić i [Hotel Split](#) koji su podržali prijedlog i svima koji su dali svoj glas za nas. Posebno hvala gospodinu Jakovu Prkiću. Hvala mu za emociju. Hvala za zagrljaj. Hvala za ono veliko Č u riječi čovjek.



A evo što je i gosp. Jakov Prkić rekao o Casperi na dodjeli:

https://dalmatinskiportal.hr/vijesti/prkicev-govor--umjesto-razuma--prevladale-su-emocije-usporedive-s-tinejdzerima-spremnim-na-svadu-u-svakom-trenutku/132621?fbclid=IwAR29j1ZoE2OZ9dGJZGnNdKlr-l7qlyYs_EDpbJMKPvchdVZ7q1Rm_YmiQcs

08.05.2022 – Svjetski dan borbe protiv raka jajnika.

Obilježili smo ga kratkom objavom na našim facebook i Instagram stranicama. No u idućem tjednu kako bismo potakle žene na prevenciju i osvijestile važnost iste, Caspera je u suradnji s Specijalističkom ginekološkom ordinacijom dr. Roberta Vulića poklonila besplatne ginekološke preglede. Prijavilo se i pregledalo ukupno osam žena. Veliko hvala dr. Vuliću što se spremno odazvao našem pozivu i svoje slobodno vrijeme posvetio upravo preventivi.



Danas nam je i Sonja iznjedrila sa svojom pričom. Sonja nam donosi nove vrtloge, misli i osjećaja. Možda se i pronađete u njima. https://www.caspera-split.com/single-post/nema-bijega-od-sebe?fbclid=IwAR2Ky45BcZfiQoYTHaUT5DKNJsApqHnCVe2XassQGaLCsi3ZN21_x9gK5ns

10.05.2022 – Svjetski dan tjelesne aktivnosti

Povodom istog organizirale smo 11.05.2022 u suradnji s mag.physioth. Ivanom Jurić predavanje na temu "Važnost fizičke aktivnosti - Dinamička neuromuskularna stabilizacija (DNS)". DNS je koncept koji se temelji na razvojnoj kineziologiji (razvoju djeteta do prve godine starosti). Ukoliko obratite pozornost na razvoj djece kroz prvu godinu njihova života, uočite ćete da sva djeca (ako nemaju neurorazvojni poremećaj) imaju isti obrazac disanja, iste položaje i pokrete koje usvajaju, a kojima je cilj uspravljanje na dvije noge i kretanje. Predavanje je uvertira iznenađenju koje Caspera priprema za svoje članice kroz listopad.

Još jedna novost koja je objavljena na našim facebook i Instagram stranicama naša Klara Perica će nam dolaziti srijedom, po dogovoru sa ženama, za individualno savjetovanje o prehrani onkoloških pacijentica.

12.5.2022 – Psihološki caspera tim

Naš tim za psihološku podršku bogatiji je za još jednu mladu savjetovateljicu, Nikoletu Rodin. Mlada, perspektivna dama koja nam se javila za volontiranje i razgovor sa ženama kojima je razgovor potreban. Više o Nikoleti može se naći na linku: https://www.caspera-split.com/nikoleta-rodin?fbclid=IwAR2DDVmPJsCoVN46N_uccMqStDSqbR0C_rRjlxg4wRitUU17gWaGnhzDe0w

13.05.2022 – Nikolina Blažanović je za portal „Žene i medij“ napisala tekst o Casperinoj izložbi u Vinkovcima. Uzmite si nekoliko minuta i pročitajte: <https://www.zeneimediji.hr/udruga-caspera-dijagnoza-karcinoma-nije-jedino-sto-cini-zenu/?fbclid=IwAR3f9D3-ePXUbtKaEobfYmxuDNtZ4xlhh8yLlj3SQ-AFcFrhjE1ohsxGMnY>

16.05.2022 – objavile smo pozivnicu za predavanje „Ciljana terapija u onkologiji“ koje je održao prof. dr. sc. Eduard Vrdoljak, a koje se održalo 17.05.2022. Sonja, Maja i Marina su prisustvovala predavanju i saznale mnoštvo novih informacija o raku i terapijama za rak.

18.05.2022 – Anita Parčina se pridružila našem timu u cilju pružanja psihološke podrške ženama. Anita je po osnovnoj struci diplomirani kateheta i profesorica vjeronauka. Student je logoterapije u sklopu Hrvatskog centra za logoterapiju i egzistencijalnu analizu koji je pridružen Hrvatskoj udruzi za logoterapiju – LOGOS. Anita je kao student pod redovitom supervizijom. Više o Aniti na linku: https://www.caspera-split.com/anita-parcina?fbclid=IwAR2kyCOWCpMR5oP9s2DZk846RbYOtnFmQMjX2m69FzFhFCOzeU7zq2n_L98

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4 |
SWIFT PBZGHR2X

21.05.2022 – Izlet Caspere u vodstvu Aleksandre i Diane

Drage naše vodičke, članovi Caspere i poneki ostali zaljubljenici u prirodu uživali su na našem izletu. Bilo je to jedno opuštено i veselo druženje ovu subotu 21.05. Naše vodičke, volonterke Aleksandra i Diana vodile su nas u Tugare, odakle smo krenuli u našu šetnju. Išli smo do crkvice "Gospe od sniga" pa se, preko Naklica, spustili do Omiša. Izlet nije bio naporan. Ovo je jedna od prvih staza koje je prilagođena za osobe s invaliditetom, a prilagođena je i za malu djecu.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

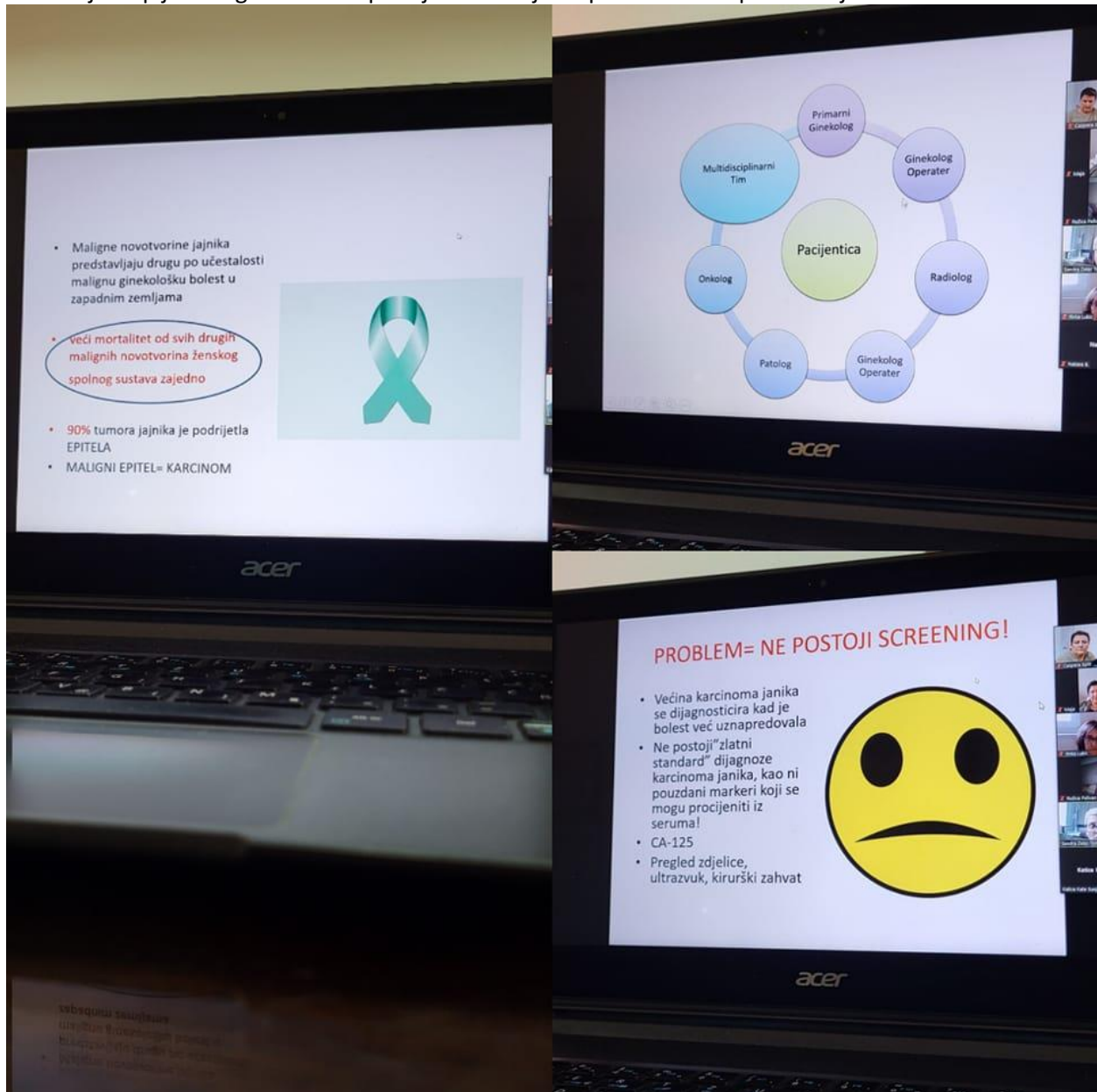
SWIFT PBZGHR2X



26.05.2022 – Karcinom jajnika očima patologa

O specifičnosti ovog karcinoma i njegovom dijagnostičiranju nam je više ispričala naša Sandra Zekić Tomaš, patologinja na Splitskom KBC-u, koja je ujedno i naša volonterka. Sandra nam je vrlo stručno približila i objasnila put od sumnje na maligni proces jajnika do konačne patohistološke dijagnoze. Što svaki patohistološki nalaz mora sadržavati da bi se odredio stadij bolesti? Koji sve tipovi karcinoma jajnika postoje?

Sandra je strpljivo odgovarala na pitanja žena koje su prisustvovala predavanju.





27.05.2022 – „Čemu psihoterapija?“ zanimljiv i inspirativan tekst objavljen na našim web stranicama.

Tekst je napisan iskusnom rukom jedne od naših terapeutkinja, volonterki s gotovo najviše odrađenih sati razgovora s ženama. Riječ je o Nikolini Zore. Nikolina je Casperina Geštalt savjetodavna terapeutkinja skoro pa pune dvije godine. Kroz tekst nas vodi lagano i s nježnošću, kao što je i ona sama. Koji su nam ciljevi i očekivanja od psihoterapije?

Ovim tekstom smo vam htjele makar malo približiti psihoterapiju i njezine učinke na život pojedinca. Također nam je namjera ohrabriti žene da potraže svog terapeuta ukoliko prepoznaju potrebu, makar za razgovorom.

Tekst se može pročitati na linku: https://www.caspera-split.com/news/%C4%8Demu-psihoterapija%3F?fbclid=IwAR2qy_uwuaCE6QS4mOcaIjg6XJ0UydKcGPO84EVv7ozLHlf8rDOCszUR3og

LIPANJ 2022

02.06.2022 – Udruga Caspera se ove godine odlučila priključiti manifestaciji "Dani otvorenih vrata udruga" koju organizira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske. To je godišnji događaj koji se održava u cijeloj Hrvatskoj s ciljem informiranja javnosti o radu udruga u lokalnoj i široj zajednici. Otvorili smo svoja vrata za sve koju su nas željeli upoznati i pobliže vidjeti čime se bavimo i što radimo. No to nije bilo sve što smo taj dan priredile. Organizirale smo u suradnji s Ivanom Pehar interaktivnu radionicu pod nazivom "Put prema sebi". Dva sata druženja je prošlo u trenu, a mi smo se zbilja zabavile. Družile smo se s krasnim ženama. Ivana nam je kroz kratke mentalne vježbe pokazala kako u mislima vrlo lako postizemo više. Naučila nas je da svatko od nas ima svoje viđenje iako gledamo u isti prizor. "Put prema jasnoći i smirenosti nije daleko, tu je ispred nas. Samo trebamo zakoračiti laganim korakom".

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



11.06.2022 – Objavile smo na našim Facebook stranicama priču Nikoline Baboselac, a koju je objavio portal Mamo.hr, u kojoj priča sa smrti. Svatko koga zanima kako je Nikolina prihvatila vlastitu smrtnost može pročitati na linku: <https://www.mamo.hr/objava/moj-razgovor-sa-smrcu?fbclid=IwAR3q7IuJmeorStllqh7B7YyvZc8iNNEVd99Y-8AXBajWF6KwekjpW5mQjSg>

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

13.06.2022 – Caspera je dobila donaciju u vidu turbana i marama kako bi ih mogli proslijediti dalje ženama kojima su potrebni i tako donekle pomoći ženama u izazovnim periodima liječenja. Objavili smo rubriku kako nam se „obogatio“ naš Bokun butige.

17.06.2022 – Casperice su podržale svoje prijatelje vatrogasce i njihovu akciju „Srcem za male heroje“, kupivši majice, slikajući se u njima, te dijeleći objavu i link za kupnju majica.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



24.06.2022 – u suradnji s Arya intimo iz Zagreba organizirali smo pop-up trgovinu u našem prostoru, gdje su predstavljeni kupaći kostimi i donje rublje za dame operirane na dojci.

ARYA Intimo u svojoj ponudi ima širok asortiman cool proizvoda, stoga smo pozvali žene da pohitaju kod nas i pronađu proizvod uz koji bi lakše istakle svoju ženstvenost bilo na plaži ili u svoja četiri zida. Od ukupne prodaje koja se dogodila u petak ARYA Intimo je 20% donirala upravo Casperi.



27.06.2022 – Stigao nam je novi nastavak „Priča jedne Pahuljice“.

Između neprospavanih noći, umornih nogu i sličnih tegoba, Marina nam danas donosi neka svoja zapažanja. Emotivnu priču kako se ona nosi s posljedicama operacija i nuspojavama terapija.

Priču pročitajte na linku: <https://www.caspera-split.com/mojaprica/32/november-rain?fbclid=IwAR2bbHMU8xFI1uiFnQaxBFXh11HoeBZxZktGmqNi7S-7RozDA9eWBnhKuhk>



SRPANJ 2022

01.07.2022 - Nakon dijagnoze karcinoma nismo sigurne smijemo li koristiti masaže ili ne.

Često smo zbunjeni informacijama koje dobivamo.

Odlučili smo pitati što na tu temu kaže naša fizioterapeutkinja Ivana Jurić. Objavile smo na mrežama rubriku pitaj i odgovore naše Ivane.

Odgovorila je stručno i precizno kao i uvijek na goruća pitanja onko pacijentica:

Da li osobe oboljele od karcinoma mogu ići na masaže?

Da li postoji vrsta masaže koja je "najbolja" za onkološke pacijente?

Odgovore pročitajte na linku:

[https://www.caspera-split.com/items-1/da-li-osobe-oboljele-od-karcinoma-mogu-ic%C4%87i-na-masa%C5%BEE%2C-ako-da%2C-koje-masa%C5%BEE-preporu%C4%8Date%3F%0Aukoliko-su-masa%C5%BEE-dozvoljene-koliko-utje%C4%8Du-odre%C4%91eni-protokoli-lije%C4%8Denja-na-iste%3F%0Anpr.-ukoliko-je-osoba-bila-%22samo%22-na-operaciji-ili-ako-je-pro%C5%A1a-i-operaciju-i-kemo-i%2Fili-jo%C5%A1-neke-terapije%3F%0Ada-li-je-razlika-ako-je-karcinom-in-situ-ili-invazivni%3F%0Apostoji-li-razlika-u-odre%C4%91enim-vrstama-sijela-karcinoma-\(npr.-dojka%2C-ginekolo%C5%A1ki-ili-probavni%3F\)](https://www.caspera-split.com/items-1/da-li-osobe-oboljele-od-karcinoma-mogu-ic%C4%87i-na-masa%C5%BEE%2C-ako-da%2C-koje-masa%C5%BEE-preporu%C4%8Date%3F%0Aukoliko-su-masa%C5%BEE-dozvoljene-koliko-utje%C4%8Du-odre%C4%91eni-protokoli-lije%C4%8Denja-na-iste%3F%0Anpr.-ukoliko-je-osoba-bila-%22samo%22-na-operaciji-ili-ako-je-pro%C5%A1a-i-operaciju-i-kemo-i%2Fili-jo%C5%A1-neke-terapije%3F%0Ada-li-je-razlika-ako-je-karcinom-in-situ-ili-invazivni%3F%0Apostoji-li-razlika-u-odre%C4%91enim-vrstama-sijela-karcinoma-(npr.-dojka%2C-ginekolo%C5%A1ki-ili-probavni%3F))

08.07.2022 – tog dana je bura uzburkala i more i emocije.

Uspomene. Te nam je Sonja napisala novi nastavak svog bloga u kojem opisuje svoje emocije i kako se nosi s njma.

Kakve nas sve uspomene oblikuju?

Kakvi su se trenutci probudili?

Link cijele priče: <https://www.caspera-split.com/single-post/ne-volim-ne-podnosim-ne-svi%C4%91a-mi-se?fbclid=IwAR1H8qBFVxKcpLloqWwtmqUO5ZEtATJ5NUD-zbkV0-WBjn-4IJtN-xpD0DE>

09.07.2022 – Caspera je bila uz svoje prijatelje [Javna vatrogasna postrojba Grada Splita](#) na Rescue team Gata 2022.

Podržale smo akciju [#srcemzamaleheroje](#)

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X



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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

10.07.2022 – desio se susret nabijen posebnim emocijama, susret Caspera i Mamo i urodili su stihovi

Caspera & Mamo

Kad se tuge spoje.

Kad se srca nađu.

Kad trenutak pretvoriš u vječnost.

Kad znaš.

Mamo je portal namijenjen onkološkim pacijentima, inače i velika podrška Casperi.



15.07.2022 – Caspera je primila donaciju od organizatora „Art Festivala“ koji se po prvi puta, održao u lipnju u Podstrani.

Organizatori su Likovna udruga Ante Kaštelančić, Braniteljska udruga Podstrana, Matica hrvatska Podstrana i Eko braniteljska udruga Rika Jadro, a sve pod pokroviteljstvom Općine Podstrana i njene Turističke zajednice.

Ovim putem želimo zahvaliti svima na donaciji.

Posebno hvala gospodinu Denisu Jonjiću koji je rad naše Udruge prepoznao kao vrijedan.

Donirali su nam velikih 700 kuna.



18.07.2022 – Casperinom timu se pridružila još jedna divna osoba koja će osnažiti Casperin tim na polju pružanja psihološke podrške.

Tomislava Gregov

Žena čiji su interesi vrlo širokog spektra.

Međutim, kao i kod svih naših volontera srce je i kod nje odredilo njen životni i profesionalni put.

Kako sama za sebe kaže:

"Uvijek je imala potrebu biti podrška u njenom okruženju.

Često je podrška obitelji, prijateljima, poznanicima, kolegama... I upravo taj osjećaj za nju je bio nemjerljiv."

Više o Tomislavi na linku:

<https://www.caspera-split.com/tomislava-gregov?fbclid=IwAR1tuHUbKfAehdb4WQt6wIAgg8d8E2IHRuKkpHrvrsyL9VbHthouGOet9hY>

20.07.2022 - Mlada studentica Kati Kezić radila je svoj diplomski rad na temu "Ispitivanje biopsihosocijalnih prediktora zadovoljstva životom žena oboljelih od raka dojke".



U radu/ispitivanju su pomogle i neke od članica Caspere, a Kati je u znak zahvale onima koji su joj pomogle napisala članak. Iznoseći neke zanimljive podatke do kojih je kroz svoj rad došla.

Znate li značenje pojma "biopsihosocijalni"?

Koji su se pristupi i modeli u zdravstvu i medicini koristili prije, a koji se koriste sada?

Da li su samo biološki faktori oni koji utječu na zdravstveno stanje pojedinca?

Koliko je važan psihološki pristup oboljelog prema bolesti?

Važnost podrške, bilo socijalne, psihološke ili medicinske...

Na ta i mnoga druga pitanja možete pronaći odgovore u Katinom članku klikom na link ispod

<https://www.caspera-split.com/news/anketa%3A-%22biopsihosocijalni-prediktori-zadovoljstva-%C5%BEena-oboljelih-od-raka%22?fbclid=IwAR0QZeGQUTKek8V191TxHAOKSEt-84sKA32GEhZpY98SG5hTwSmOFFExDfU>

25.07.2022 - Objavljujemo novu priču pod nazivom "Nezvani gost".

Iskustvo naše članice koja se čuvala kao Bašćanska ploča, triput se cijepila protiv korone, protiv gripe, tetanusa, difterije, bila zadnja u gradu koja nosi masku u zatvorenim prostorima, a ne mora se. Jedina koja je Pazarom i Peškarijom burdižala zabrađena svojom maskom.

Slavica nam na svoj osebujan način prepričava susret s coronom.

- Kako su ona i njen stari prošli kroz cijeli taj put pročitajte u linku ispod

https://www.caspera-split.com/mojaprica/33/nezvani-gost?fbclid=IwAR234R_kh3UDeGw4KCI7qXI9bKJPAd_YPc_FtXtbzfaQTucPDv7YsB116co

28.07.2022 – Casperice su odlučile podržati svoje prijatelje i biti uz njih na štandu.

U svrhu prodaje majica za humanitarnu akciju, želja vatrogasaca je da kroz druženje službi i prijatelja na Rivi građanima osigura mogućnost sudjelovanja kroz donaciju.

Nakon toga Casperice su se odlučile uzeti predah kako bi se odmorile i napunile baterije za jesenske aktivnosti.

GODIŠNJI ODMOR 01.08.2022 – 01.09.2022

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X



KOLOVOZ 2022

03.08.2022 - Iako na godišnjem, trudili smo se biti aktivni makar online i naravno, naš telefon ne odмара, bile smo dostupne za svaku informaciju, razgovor, pomoć...

Tako nam je Sonja gostovala na [Televizija Jadran](#) u emisiji Osvrt.

Tema je bila, citiramo voditeljicu Barbaru: "Položaj žena, ali iz perspektive hrabrih žena, oboljelih i liječenih od karcinoma".

Ispričala je kako je izgledao njezin susret s dijagnozom, iz koje potrebe je nastala Caspera i gdje se u društvu i sustavu nađe žena koja dobije dijagnozu.

Cijeli razgovor pogledajte klikom na link:



<https://www.youtube.com/watch?v=Mg99IGfh-f8>

Marina nam je napisala priču o svojim teškim danima i kako ih prihvaća, svjesna da su i oni dio života, samim time svjesna da su i oni prolazni.

Pročitati je možete na linku:

<https://www.caspera-split.com/mojaprica/34/ono-%C5%A1to-se-ne-izgovara?fbclid=IwAR1tuHUbkfAehdb4WQt6wlAqg8d8E2lHRuKkpHrvrsyl9VbHthouGOet9hY>

06.08.2022 – očito, godišnji odmori, opuštenost dopusti da emocije isplivaju malo na površinu i uzmu ono što im pripada. Tako i neki datumi znaju biti okidači za uzburkane osjećaje.

Sonja je napisala svoju priču o tome kako je tuga kod gubitka nepredvidiva i individualna. Izroni iz dubine, aktivira se i izvuče sve ono potisnuto na površinu.

Pročitajte više na:

<https://www.caspera-split.com/single-post/netko-to-od-gore-vidi-sve?fbclid=IwAR1br1cNfKkH8QR2u7eGiOHqoiFKP7U5FemhpfdvA79eACJQelGaTRsNx0s>

07.08.2022 – 26.08.2022 – razveselile bismo nasu fb stranicu slikama s plaže. Sunčanih ili onih okupanih kišom, napravile objavu o kućnim ljubimicima i kao zadnju, ali ništa manje vrijednu objavu u kojoj podastiremo dokaze da smo stvarno i odmarale.

27.08.2022 - Često ljudi koji su u kontaktu s onkološkim pacijentom, ne znaju što reći.

Vjeruju da ono famozno "bit će sve dobro" daje nekakvu nadu.

No, upravo suprotno.

Takve i slične izjave se često pretvore u puke poštapalice, jer ih pacijenti čuju nebrojeno puta.

Pročitajte što nam Marina kaže na ovu temu:

https://www.caspera-split.com/mojaprica/35/%22bit-%C4%87e-to-sve-dobro%22?fbclid=IwAR0jzB2-B2jx3T43G_z6355Xw6X5YIFs0CxUe7sXy5JOu2-TmdPIjZMYrA

29.08.2022 – po povratku s godišnjeg, zbog nadolazećih obaveza i projekta vježbanja odlučile smo promijeniti radno vrijeme udruge i tik pred povratak obavijestile smo javnost o tome na našem fb i instagram profilu.

Od 01.09. novo radno vrijeme

Ponedjeljak: 16:00 - 20:00

Srijeda: 09:00 -13:00

Dragi svi,



zbog nadolazećih obaveza, obavještavamo Vas da smo morale promijeniti radno vrijeme.

30.08.2022 – kao najljepši šlag na kraju godišnjeg, ma kao najljepši mogući životni poklon koji je dobila, Sonja nam piše kako je postala baka. U novoj priči pročitajte o njezinoj sreći
https://www.caspera-split.com/single-post/eleyna?fbclid=IwAR36H5dj9B9TmO10WI_4bxP_UjtewfIDZvm3X6l_WvHffAF29iYFUC2eA

RUJAN 2022

01.09.2022 - Udruga Caspera i ovu jesen je organizirala projekt vježbanja za žene oboljele i liječene od karcinoma. Danas smo ga predstavili i objavili na našim društvenim mrežama te otvorili prijave za žene.

Projekt pod nazivom "Vježbaj DaNaS, za bolje sutra" provodimo u suradnji s [GBB Concept](#) (više možete pročitati na linku: <https://masaza-gbb.com/>), a uz financijsku potporu Splitsko dalmatinske županije.

02.09.2022 – objavili smo drugi dio ostvarene suradnje s GBB Conceptom, u kojem su nam pružili 20% popusta na limfne drenaže našim članicama.

04.09.2022 – Marina nam je ovog puta napisala priču o tome kako terapije djeluju na njezin seksualni život i koliko se o tome ne priča. Priču možete pročitati na linku ispod:

<https://www.caspera-split.com/mojaprica/36/zov-nature?fbclid=IwAR2r7GBnRvE4sOaf8ld900Fj52VHUgl8doqDLgsU3Ou0EUmEclUIHNNHN4as>

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

06.09.2022 - Casperina biblioteka je bogatija za još jedan naslov "Kada tijelo kaže ne" Gabora Matea, objavljeno na fb, kako bi članice bile obaviještene.

09.09.2022 - u naš mali "Bokun butige" stigli su i postoperativni grudnjaci. Obavijestili smo žene putem društvenih mreža.

Grudnjaci su gotovo novi, korišteni tek nekoliko dana.

Znamo da je nakon operacije svakoj od nas potreban, a ne ulazi u doznaku i moramo ga kupiti.

15.09.2022 – krenuo projekt „Vježbaj DaNaS, za bolje sutra“

Kako je prošao prvi dan, možete doznati klikom na link:

<https://web.facebook.com/udrugacaspera/photos/a.105902731030244/612098327077346/>

16.09.2022 - Caspera sudjelovala u 1. Hrvatskoj školi limfedema u organizaciji

[Hrvatski nacionalni limfedem okvir Limfa i ja](#) i Sveučilišnog odjela zdravstvenih studija sveučilišta u Splitu.

Naše drage članice Marina i Katarina su ponosno predstavile našu Udrugu, ali i podržale rad naše doc.dr.sc Ane Poljičanin.

Ana je glavni pokretač svejsnosti o limfedemu i o svemu što bolest limfedema nosi sa sobom.

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

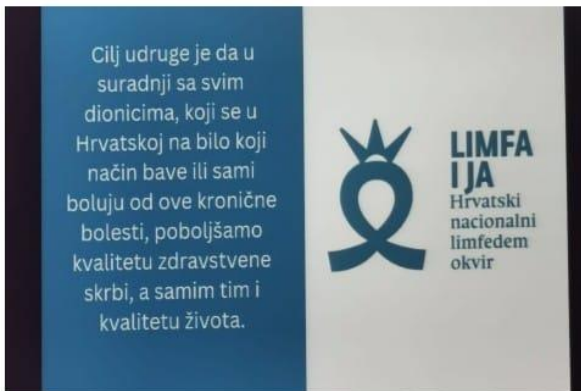
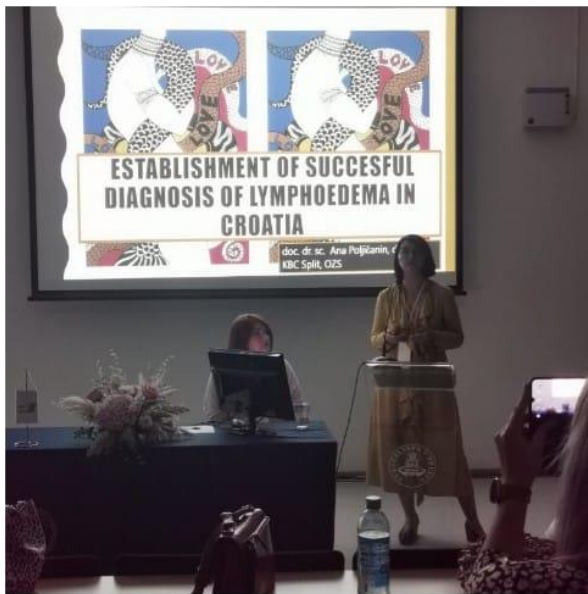


M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



18.09.2022 – objavili smo predavanje naše prijateljice Dine Linde Veronike, iz Udruge za palijativnu skrb, na temu „Kako preživjeti dijagnozu neizlječive bolesti“. Više o ovoj važnoj temi na linku:

https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR0SkHR4Brwxdw2YmQAU2itfnL_gyoFjTgl7hodp8-N47HdIKFsitEM7N7A&v=SoZeitIKZvc&feature=youtu.be

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4 |
SWIFT PBZGHR2X

26.09.2022 – nova savjetodavna terapeutica Caspere, predstavljena na FB i na web stranici.

Marielin osnovni posao je biti profesorica hrvatskog jezika u jednoj srednjoj školi u Dubrovniku, a zašto je privuka psihoterapija kaže:

"Oduvijek sam bila zaljubljena u istraživanje duše, kroz umjetnost, filozofiju ili psihologiju, što me je i dovelo do psihoterapije, prvo iz potrebe da istražim sebe, a onda i da, u zajedničkom traganju, učenju i odnosu, pokušam biti podrška drugima."

Nešto više o ovoj mladoj dami možete pročitati na linku:

https://www.caspera-split.com/mariela-markovic?fbclid=IwAR2_tRzVdvvAWMzt3aKnqU7JMD-v9X-8NaNLQ_6uBwjUcQc3ZHtfgNNhDw

27.09.2023 – osnovan je Caspera tim za Race for the cure i pozvale smo ostale da nam se pridruže u ovoj utrci.

Utrka za lijek, za podršku, za zajedništvo.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X



Mi podržavamo **Županijska liga protiv raka,**
Croatia



€ 21,00
Prikupljeno



3
Učesnici



Split, Croatia

95112D56

**Stranica tvog tima - Udruga
Caspera**

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

30.09.2022 – objavile smo na našim društvenim mrežama najavu listopada i mnoštvo aktivnosti koje smo pripremile.

Listopad je mjesec borbe protiv raka dojke. Caspera je tim koji je više okrenut životu s dijagnozom raka, podršci, pomoći, prevenciji nego borbama.

Nažalost, znamo da život nekada stavlja na kušnju našu borbenost i ustrajnost.

LISTOPAD 2022

01.10.2022 – listopad smo započele utrkom RFC na splitskoj rivi. Bilo je, u najmanju ruku, emotivno. RFC je najveći svjetski događaj u borbi protiv karcinoma dojke, koji se održava i ove godine u Splitu. Uvijek smo spremne podržati dobre ljude, ideje, akcije, stvari. Pa smo tako i listopad započele baš u našem stilu. Podrškom! Bile smo na Rivi i prošetale za sve nas. Hrabre. Snažne. Ponosne. Odvažne. Sve nas koje smo još tu, ali i u spomen onih kojih više nema. Sve su Casperice ponosno došetale do cilja, ali moramo se pohvaliti da su za sve nas Maja i Frane otrčali cijelu utрку.

Na kraju smo se odmorile i zagrlile se s curama koje su došle iz Zagreba.



04.10.2022 – je održana radionica s Casperinom fizioterapeuticom Ivanom Jurić.

Ivana se redovito educira i nastoji unaprijediti svoje znanje, pa je tako bila i na nedavno održanoj prvoj školi limfedema.

Nesebično je pojurila kako bi ono što je naučila podijelila s nama i sa ženama koje su nam se prijavile na ovu poučnu radionicu.

Naučila nas je kako da same sebi pomognemo i olakšamo.



05.10.2022 – nadamo se da je jedan od pokazatelja kako smo na pravom putu i činjenica da nam se snage na psihosavjetodavnom polju stalno pojačavaju. Casperi se pridružila još jedna mlada savjetateljica koja je predstavljena javnosti putem mreža i weba.

Riječ je o Mii Parać.

Mia je po osnovnom zanimanju socijalna radnica i deset godina radi u centru za Socijalnu skrb u Zadru.

Zanimanje socijalne radnice je odabrala upravo zbog pružanja podrške osobama u potrebi te pomaganje u prevladavanju životnih poteškoća.

Ista ta želja za pomaganjem ju je potaknula na nastavak školovanja za psihoterapeuta.

Udana je i majka je dviju djevojčica.

Voli planinarenje, kontakt s prirodom, kao i s čovjekom.

Više o ovoj divnoj ženi možete pročitati na linku.



<https://www.caspera-split.com/mia-parac?fbclid=IwAR1dGwtOygxmtLWFTvK3sbV3CJisGb16jLHOH8TIQ76oinRj2FyDSX99uiM>

07.10.2022 - Nacionalni dan borbe protiv raka dojke

Obilježile smo ga posebnom virtualnom čakulom. Čakulom s našom savjetovateljicom Nikoletom. Pričale smo o svemu, ko prave čakulone.

Također smo ovaj dan obilježile i objavom na društvenim mrežama:

„Danas baš i nemamo inspiraciju pisati da je rak dojke u 90% slučajeva izlječiv, barem tako kaže struka.

Kada je karcinom pravovremeno dijagnosticiran preživljenje ide i na izvrsnih 97%.

Znači, prevencija je bitna.

Evo smo ipak napisale brojke, po ko zna koji put, statistika.

Statistika koja često zna i zeznit.

Zna i prevencija učinit propust, ali puno više puta spasi život.

Važna je, zaista je važna.

Međutim!

Danas smo više nekako za zagrljaje.

One duševne.

Kad se stiskanjem tijela moja duša pretoči u tvoju.

Kad smo tu jedna za drugu.

Kad oboljela žena potiče zdravu da prevenira, a zdrava brine o oboljeloj kroz podršku i pomoć.

Onako kako samo žene znaju.

Brinimo jedni za druge, budimo tu jedni za druge. Pregledavajmo se redovito i liječnicima prepustimo onu formalnost, a mi osvijestimo koliko zagrljaji liječe.“

08.10.2022 – Sonjin blog...

Stigla je Ona, koja je donijela sa sobom sreću, emocije, boju zlata, osvijestila roditeljsku ljubav u povratnom smjeru. "Ako moja 'čer bude mene gledala k'o ja tebe, biću zadovoljna" - stalo je tu toliko svega.

Život ipo.

I 3 mlada života koja su strepila za majčinim životom i jedan partnerski odnos koji je iščekivao kakva ga budućnost čeka. Stigla je i ta budućnost, osam godina nakon, u svom najčišćem atomu, sitnom a najjačem.

Ljubavi.

Sonja, nemamo ti šta reći.

Uspjela si na svakom polju.

10.10.2022 – Dan mentalnog zdravlja

Objava na društvenim mežama:



„Što to znači za nas?

Kao udrugu kojoj je primarni cilj pružanje psihološke podrške oboljelima, znači nam mnogo. Znači nam kad sudjelujemo u osvještavanju položaja oboljele žene u svim segmentima koji kaskaju u našem društvu kao takvom.

Što znači mentalno zdravlje za svakog čovjeka?

Prema riječima struke, mentalno zdravlje podrazumijeva prihvaćanje emocija onda i kada nisu nabijene ludom pozitivom, zauzimanje za sebe, traženje i primanje pomoći.

Osvješčivanje svojih potreba.

Zna li današnja zdrava žena sve to?

Zna li bolesna?

Često puta smo čule od žena, bilo u obitelji, bilo od prijateljica, kolegica: "Nisam se danas osjećala dobro, al' šta ću, 'ko me pita.

Morala sam skuhati ručak."

Želimo da znaš!

Morala si jedino ako je to bio način da podigneš sebe, da ne potoneš.

Jedino i isključivo tad.

Prošle godine u listopadu smo javno kroz izložbu rekle.

Žena s ožiljkom je i dalje žena, majka, prijateljica, sve ono što je bila i prije.

Stoga se nadamo da se prije svega naučila brinuti o sebi i svojim potrebama uz sve to što jest.

Prvenstveno žena kraljica.

Budite sebi prve!“

11.10.2022 - Sonja nam je bila vrijedna pa je još jedan put pričala o putu koji je ona prošla, pokušavajući dočarati onaj "bezdan" u kojem se većina nas nađe u trenutku saznavanja dijagnoze. Još važnije, pričala je o prevenciji i o tome koliko se u Casperi radi...

Dalmacijadanas objavilo članak do kojeg možete doći likom na link:

https://www.dalmacijadanas.hr/mjesec-je-borbe-protiv-raka-dojke-taj-tren-kad-saznate-dijagnozu-doslovce-vam-se-tlo-pod-nogama-pomakne-rak-ne-pita-on-se-dogada/?fbclid=IwAR0iEjgwUhzTY0dwATRVvo01Pq_jngEzbDeuU_w-JJVIQjjsBYdZZ6I1ppqA

14.10.2022 – Caspera je u Listopadu odlučila pokloniti besplatne ultrazvučne preglede dojki za deset žena, u specijelnoj bolnici Agram. Otvorile smo prijave i objavile taj podatak. Mjesta su se popunila brzo, poslije su nam se žene javile zadovoljne obavljenim pregledima.

Bio je to još jedan naš doprinos prevenciji karcinoma dojke.

21.10.2022 – Kako Caspera zna podržati, a i proslaviti kada treba. Tako smo bile i na 50 obljetnici splitske onkologije. Bilo je tu dirljivih govora, zanimljivih susreta i kako priliči jednom tako velikom eventu bogatog sadržaja.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

Bile smo danas tamo, svjedočile emociji. Emociji kojom nas liječe.
Možda je u svakom trenutku u ordinaciji i ne doživimo tako intenzivno, ali danas jesmo.
Sretan 50. rođendan "našoj" onkologiji i svim njezinim djelatnicima koji paze na nas.



22.10.2022 - Caspera je danas bila na edukativnom susretu "Liječenje i život s multiplim mijelomom" čiji je domaćin udruga Mijelom CRO.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

Bile smo dati podršku, a usput smo malo i predstavile našu Udrugu.



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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

A naše fizioterapeutica Ivana Jurić i nutricionistice Dora Bučan Nenadić i Marija Selak su samo potvrdile kolika su podrška nama i svima kojima je pomoć potrebna.





24.10.2022 - smo se konačno i uvjerile zašto je prof. Tadić na tako dobrom glasu kod pacijenata. Ne znamo šta bismo prije izdvojili, čovjeka s velikim Č ili stručnjaka s velikim S. Svakako ga krase obje vrline.

Skoro 2 sata nijemo smo slušale i upijale njegovo široko znanje koje je nesebično dijelio, pazeći pritom da nam je sve razumljivo.

Usprkos osobnom iskustvu karcinoma koje smo sve prisutne nažalost imale, potpuni smo laici u gledanju slika mamografije, uzv, MR.

Profesor nam je sve to fino objasnio, a bilo je zanimljivo, opušteno i nadasve poučno.

No, ipak, ni nakon ovako opsežnog predavanja nećemo same gledati svoje "slike" nego ćemo dijagnostiku prepustiti onima koji to znaju i koji se stalno školuju za to.

26.10.2022 - Casperice Sonja i Marina posjetile su srednju školu u Trogiru.

Na poziv drage nam Lucije rado smo otišle i pokušale mladim ljudima približiti važnost pregleda, samopregleda, ali i podrške oboljelima.

Dočekala nas je puna učionica znatiželjnih mladih ljudi. Moramo priznati da nam je bila trema i da smo osjećale veliku odgovornost.

Ti mladi ljudi su nas oduševili, svojom pažnjom, fokusiranošću, željom da budu tu i daju nama i sebi priliku da zajedno nešto naučimo i promijenimo.

Moramo priznati, jučer u toj učionici emocija nije nedostajalo, niti suza.

Na kraju su nas nagradili pljeskom i zagrljajima.

Hvala im na tome!



Nakon dana prepunog emocija i to onih najčišćih, iskrenih, večer je završila na najbolji mogući način. Naime, hotel Marvie je prepoznao našu Udrugu i odlučio nam pokloniti predivnu večer. Zatvorili su svoju Renevie wellnes zonu samo za naše drage članice. Posebno je bilo lijepo čuti kako pored hidromasažnih mlaznica odzvanja gromki smijeh žena koje su tu večer odlučile zaboraviti sve nedaće koje su ih snašle. Odlučile su uživati.

Vrijedna ekipa hotela je pazila baš na svaki detalj, pa nam je uz vodstvo trenerice priuštila i hidromasažnu gimnastiku.

Hotel Marvie nam je omogućio da pokažemo kako One nisu stale!

Oduševljenju nije bilo kraja kad nas je nakon relax zone dočekala večera.



27.10.2022 - u gostima nam je bila Ana Kralj naša volonterka i psihologinja iz Zagreba.

Ana je savjetodavni terapeut tjelesno – orijentirane metode psihoterapije i održala nam je psihodramsku radionicu pod nazivom "Što trebam ovdje i sada"

Kako sama Ana kaže:

"Cilj radionice je osnaživanje i to na način da ćemo graditi osjećaj sigurnosti kao i osjećaj kako je kada smo podržane. Kroz psihodramske tehnike ćemo probuditi zaigranost, kreativnost i spontanost u nama te istražiti što nam sada treba i kako si to dati."

Ispreplelo se danas 13 života, 13 životnih kufera punih svega lijepog i manje lijepog.



Pa, bilo je čak i ružnog.

Svima nam je nazivnik isti - rak.

To je prtljaga koja je sama po sebi toliko teška da bi napunila još jedan xl putni kufer.

Ana nas je vodila.

Činilo se da nas vodi u igru.

Krenula je s tim da smo stale u krug, u polučučanj, onako kako plemena stanu kad kreću u nekakve njihove obrede (objasnila nam je da to ima svoju svrhu, osjećaja zaštićenosti).

Malo smo se gibale kroz prostor, čak i zvukove ispuštale...

Gledale se u oči, osjetile jedna drugu i u tom ritmu pokreta bile smo dio grupe.

Odjednom je počelo iz svakog ponešto izlaziti. Bilo je tu svakakvih emocija.

Ljutnja i bijes i ljubav i toplina.

Svi smo ponešto iz nas izbacili, ali znamo da smo puno više i primili.

Naučile smo najbitniju lekciju grupne terapije.

Ništa što proživljavamo i što osjećamo ne dešava se samo nama.

U svemu što prolazimo nismo jedine i zato živjela podrška istih.

30.10.2022 - Caspera je i ovog listopada gostovala u Poteštatu. Nevena nas je primila kao i uvijek, otvoreno i s osmijehom.

Za kraj mjeseca borbe protiv raka dojke naše cure, Ivana Jurić (fizioterapeutkinja) i Sonja Grgat su pričale o mnogočemu.

Kako je to izgledalo možete pogledati na linku.

Hvala Nevena i Televizija Jadran.

<https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR1hSqzHIOVH-nvbdacx6Dm1oCjaEzLdEKJU5pUuT3wwC7S1nz6S7KEEnfc&v=JKvA2QgnSmc&feature=youtu.be>

STUDENI 2022

04.11.2022 - // MAMA BUDI ZDRAVA //

Ove smo se godine rado odazvale pozivu Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU i pridružile se njihovoj kampanji pod nazivom "Mama budi zdrava"

Zajedno s Dječji vrtić Hugo smo poslale snažnu poruku svim mama, ali ne samo njima, već svim ženama.

Pregledavajte se i brinite o sebi.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

07.11.2022 – već ustaljena rutina naše gupne online podrške „Virtualna čakula“ se odvila i ovog mjeseca. Sedmoga u sedam se ne propušta.

17.11.2022 - Caspera kao i uvijek rado i često uči. Tako smo danas bili na izvrsnoj edukaciji. Naime, sudjelovali smo na predavanju i radionici u području PR-a. Info zona i Vrh komunikacije su, rekli bismo, vrh kombinacija.

Pinija i Luka koji su sve organizirali oduševili su nas pristupom, voljom i znanjem.

Neki su nam se novi vidici otvorili.

18.11.2022 – Okrugli stol. Naša predsjednica Sonja danas je sudjelovala na Okruglom stolu u organizaciji Udruge za palijativnu skrb.

Zahvalne smo Lindi Veroniki i Udruzi za palijativnu skrb što su nas pozvali da sudjelujemo na Okruglom stolu na temu "Palijativna skrb danas u gradu Splitu i Splitsko - dalmatinskoj županiji".

Rado smo se odazvale i pokušale dati svoj doprinos i svoje viđenje skrbi za pacijenta.



21.11.2022 – od danas Caspera uvodi nešto novo u svom „programu djelovanja“ za sve zainteresirane. Jednom mjesečno će se održavati Radionica aromaterapije. U vodstvu nove Casperine karike i volonterke, divne Helene Bjelaković.
Na prvoj radionici aromaterapije smo upoznale jedan od načina na koji nam priroda pruža svoju podršku.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

Vjerujemo da ih je mnogo.

Helena se aromaterapijom bavi već 20 godina i nesebično dijeli svoje znanje.

Rado se priključila Casperi, sa željom da nam jednom mjesečno pomogne otkriti koliki nam je priroda saveznik.

Više o Heleni možete pročitati klikom na link:

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.caspera-split.com%2Fhelena-bjelakovic%3Ffbclid%3DIwAR3uiz6adv113SmomdQJW_y32TeSWus86os0so9RI37dwNB2W69wkjl_JUY&h=AT29k_h26bkd9nrEZQoz1PZYmLUBwL6ax1LmTQCRDnFzbaApKb8P



23.11.2022 – danas smo objavile objavu Regionalnog volonerskog centra Split na našim mrežama i tako obznanile informaciju. Marina nam je završila trodnevnu edukaciju Menadžment volonerskih programa i tako postala koordinatorica volontera. Još jedna diploma na Casperinom zidu.

<https://web.facebook.com/volonterskicentar.split/photos/a.2755393761203378/5626858380723554/>



28.11.2022 - Jeste li ikada upoznali savjetovateljicu koja je ujedno i magistra forenzike? Sigurno niste! Ali ni to nije sve iz njezinog zavidnog životopisa. Ivana je i magistra inženjerka pomorstva. Ima i završenu edukaciju iz Transakcijske analize. Ivana je mlada i vedra osoba, zaraznog osmijeha i neiscrpne energije. Predstavljamo vam još jednu snažnu kariku Casperinog tima. Ivana Radmilo je naša savjetovateljica, uvijek spremna pomoći. Više o njoj na linku.

https://www.caspera-split.com/ivana-radmilo?fbclid=IwAR3o8eeMgyKaPptGmQ-05VkuY_W0Px0-QW_QC_m0It49X7zK2f4iEct2G5w

PROSINAC 2022

02.12.2022 – Sonjin blog.

Nekad dođu i malo teži dani. Dani kad treba i stati. Udahnuti. Odmoriti.

Kako Sonja prolazi kroz takve dane?

Da li je naučila stati i odmoriti?

Sve možete pročitati u njenom novom blogu na linku.

Možda vam nešto i zazvoni.

<https://www.caspera-split.com/single-post/mo%C5%BEda-nau%C4%8Dim?fbclid=IwAR0ey2sdtl3P43v1nuAlWzUuQ5x0M2wGeynQ7knlUmudRGkQjUudywoWD2g>

03.12.2022 – CASPERIN SVEČANI DOMJENAK

Dan koji je došao kao kruna našeg rada, dan kada smo okupile većnu (nažalost ne sve) naših volontera, kada je pedeset ljudi bilo kao jedno. Veselilo se kao jedno. dogodila se sinergija od koje vas boli koliko je moćna.

Moćni ste svi vi, NAŠI volonteri, vi koji NAS Casperice iz dana u dan gurate naprijed.

Vi koji ste nam dok smo bile u "niskom startu" pružili ruku i krenuli u trku s nama. Osjećaj je golem i cilj neprocjenjiv.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X



Pogledajte što su Dalmacijadanas napisali o domjenku:

https://www.dalmacijadanas.hr/priredile-iznenadenje-u-hotelu-split-ovako-su-se-casperice-zahvalile-vrijednim-volonterima2/?fbclid=IwAR3f-b_xs495GAD4RvLviiX4Onn8fvbC52bEZCXjyMguHnmAWyTIdHTcNFw

i Slobodna Dalmacija

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

<https://slobodnadalmacija.hr/split/casperice-se-zahvalile-svojim-volonterima-za-sve-poklonjene-sate-vecer-upotpunili-splitski-vatrogasci-pjesmom-i-gitarom-1246364?fbclid=IwAR183ToIX8hRV8-S4AQkKe5FfCwNermNh5rSZKqm0WlgnDNO4eGPN11N3Ns>

05.12.2022 – NAGRADA „VINKA LUKOVIĆ“

Ovih dana emocije prožimaju Casperu. Srca nam se otvaraju kao vrata starih bedema i upijaju svu ljubav. Onu čistu nepatvorenu.

U prosinac smo krenuli sa slavljem, slavljenjem volonterstva i zahvalom našim volonterima.

Bez kojih ne bismo bili tu gdje jesmo. Jučer smo toj ljubavi dodale i hrpu ponosa.

Caspera je danas dobila glavnu nagradu za razvoj i promicanje volonterstva " Vinka Luković".

Snovi nam postaju stvarnost, jer imamo snagu slijediti ih... i ostaviti otisak svog srca.

Ljubav sve pozlati!

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

Kako Casperice ne staju tako lako, tako su nakon primljene nagrade dobile polet za nastaviti dan u radnoj temperaturi. Popodne se održala druga po redu radionica aromaterapije. Određena je još jedna radionica u nizu. Kao i prvog puta bilo nam je zanimljivo, toplo i mirisno. Zajedno smo uživale ploveći prostranstvima eteričnih ulja i ponovo naučile nešto novo.

06.12.2022 - Povodom dana volontera naše Marina i Sonja su gostovale na Radio Sunce Split. Ovoga puta ih je ugostila prekrasna Andrea, kod koje su se osjećale ugodno i opušteno. Pitate se o čemu su sve pričale?

Važnost volontiranja

Važnost podrške

Planovi za budućnost

Puno toga su rekle, a sve možete poslušati na našem YouTube kanalu ili klikom na link.

<https://www.youtube.com/watch?fbclid=IwAR1kWA13T8czKGLM1gh9VSQGE8jArBPFFGItFFHM4iPMfEkN9nW0HhNAdKI&v=p-E0Qk6Rc-o&feature=youtu.be>

07.12.2022 – Virtualna čakula se održala. Sedmoga u sedam. Zadnja ovogodišnja.

09.12.2022 - [Nacionalna konferencija o volonterstvu] Caspera je bila u Zagrebu na nacionalnoj konferenciji o volonterstvu.

„Razvoj volonterstva – trebaju li nam novi putokazi?“

Prije svega smo ponosne što pripadamo golemoj grupi ljudi koja svojim nesebičnim davanjem mijenja svijet.

Hvala svim panelistima i svim moderatorima koji su nam prenijeli svoja znanja i pokazali nam smjernice za dalje.



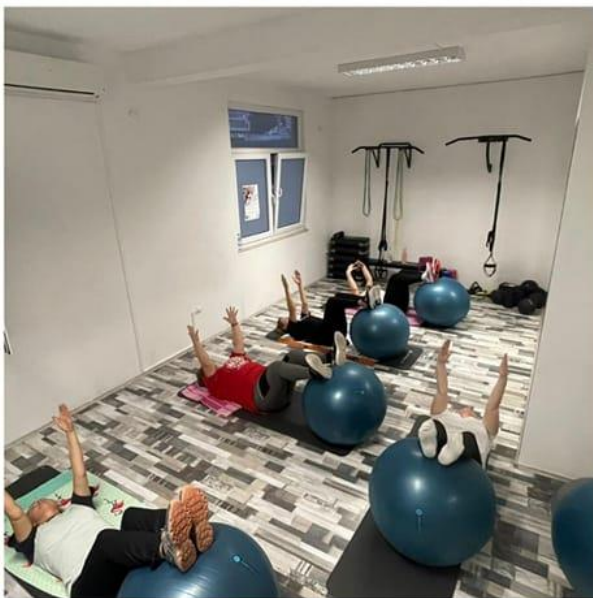
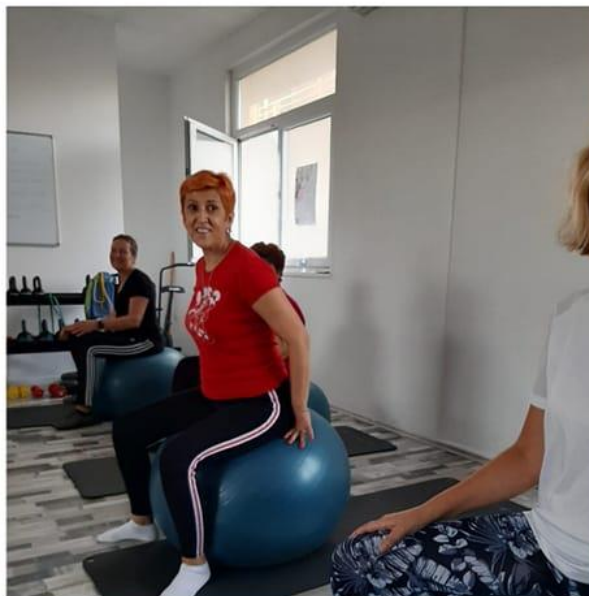
15.12.2022 – Završetak projekta Vježbaj DaNaS za bolje sutra

Dan po dan, prođe ih tako devedeset. Već. U tih devedeset dana, skupilo se odrađenih cca 26 treninga. I to kakvih.

Nećemo brojati uzdahe, a ni litre prolivenog znoja, prigovaranja... Brojat ćemo osmijehe, druženja, poboljšanu kondiciju i zategnutu guzu 😊. Uz veselu i stručnu ekipu iz GBB Concepta sve je bilo lako i prošlo je za tren.

Došli smo do kraja našeg ovogodišnjeg projekta "Vježbaj DaNaS za bolje sutra" koji je sufinancirala SDŽ, a koji je ostvaren u suradnji Caspere sa GBB Conceptom.

U svrhu promoviranja važnosti tjelesne aktivnosti kod žena oboljelih od malignih bolesti, reintegracije žene u društveni život nakon dijagnoze. Povrh svega, cilj nam je bio olakšati ženama fizičke tegobe nakon bolesti i uz stručni kadar ih naučiti kako pravilno vježbati. Tako da ono naučeno danas, mogu primijeniti za svoje bolje sutra.



17.12.2022 - Đir po gradu

U ovo Božićno vrijeme dobile smo zanimljivu ponudu i objeručke je prihvatile.

Mirjana nam je ponudila đir po gradu.

Mirjana je turistički vodič za Split i SD Županiju, a kako i sama kaže jako voli svoj posao. Istinski u njemu uživa te svoju sreću želi podijeliti s nama.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

Provela nas je kroz Dioklecijanovu palaču i ispričala nam neke povijesne činjenice za koje smo sigurne da ih većina nas ne zna.

Uživale smo u svakom trenutku, a što smo sve naučile ne znamo ni ispričati.

Mirjana je svojom zaraznom energijom, pričom i ogromnim znanjem učinila da nam dva sata izgledaju kao dvije minute.

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



19.12.2022 – bliži nam se Božić i u tom duhu smo odlučile djelovati i obilježiti ovo najljepše godišnje doba. Casperina božićna radionica.

Skupila se mala, ali vrijedna grupica žena, smijale smo se, pjevale, igrale i zabavljale.

Kroz radionicu smo naučile kako izraditi božićne anđele.

Sretan Božić od Caspere!



p.s..

P.S. ovaj Božić smo odlučile preko naših mreža usrećiti dvije osobe. Imale smo nagradne igre i to jednu za FB, a drugu za Instagram. Sve to uz naše divne sponzore Hotel Marvie i Butiga o lipote.

Spa manikura kod Butik o lipote i DNEVNU ULAZNICU ZA DVOJE „ZEFIR“ u Hotelu Marvie.

Korištenje unutarnjeg bazena, jacuzzi, sauna, teretane i relax zone + opuštajuća Aqua Med masaža u trajanju od 60min.

Hvala našim sponzorima!

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



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E casperasplit@gmail.com

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

22.12.2022 – zaželele smo svima sretne blagdane i najavile godišnji odmor do 2023 godine!
U ovoj smo se bome naradile!

