
Izvešće o radu u 2023.

SIJEČANJ

09.01. - godinu smo započele redovnom mjesečnom radionicom aromaterapije s Helenom Bjelaković. Radionica je održana u prostorima Caspere.

25.01. - Caspera je odlučila podržati nakladu mlade žene Tene Šnajder koja je autorica slikovnice "Mama je bolje".

Ne običnu slikovnicu, već onu koja pomaže da se najmanje pripremi na težu stranu života.

Sam značaj i veličinu projekta, potvrđuje i činjenica da slikovnica ima suglasnost ministarstva, da se dijeli u vrtićima i školama, a dalo je i pozitivan komentar na istu.

Podršku nam pružila ekipa Slobodne Dalmacije koji su objavili članak.

[Slobodna Dalmacija - 'Dopustite mi da se pobrinem za curicu...': svjedočanstvo Maje iz Stobreča tjera suze, bio je to blagoslov u ponoru](#)

30.01. - u prostorima Udruge održano je predavanje Casperine volonterke, nutricionistice i fitoterapeutkinje Klare Perice na temu: „ Prehrana kod hormonski ovisnih karcinoma“.



VELJAČA

04.02. - održala se prva u nizu mjesečnih Yoga sa Zlatom, plan je nastaviti jednom mjesečno i tako ženama omogućiti i uputiti ih u vježbanje i istezanje. Prva radionica se održala na otvorenom, na splitskoj plaži Bačvice.



17.02. - sklopljena je suradnja s hotelom Marvie, prvim zdravstvenim hotelom u Dalmaciji, te su tim povodom objavljene pogodnosti u obliku popusta na usluge koje naše članice ostvaruju na njihove usluge.

18.02. - s našom volonterkom Mirjanom Svagušom koja je ujedno turistički vodič, prošetali smo splitskim kvartom Split 3, i upoznale njegovo povijesno i kulturološko značenje.



19.02. - Dan mimoza - Nacionalni dan borbe protiv raka maternice. Casperina ekipa je prošetala Rivom, a potom su cure prisustvovala u Gradskoj kavani Central na predavanju Sanje Jelić. Predavanje je bilo o važnosti prevencije, papa testovima i svemu čime se ova vrsta raka može prevenirati.



20.02. - Snovi printajte se! Objavljeno je na Casperinim mrežama kako je slikovnica Tene Šnajder krenula u pripremu, sredstva prikupljena, snovi se ostvaruju!!



22.02. - krenula je i prva seansa mjesečne grupe psihološke podrške ženama koje su se susrele s dijagnozom karcinoma. Održala se u prostorima Caspere, voditi će je naša savjetateljica Ivana Radmilo, jednom mjesečno.

25.02. - održalo se i prvo mjesečno vježbanje s fizioterapeutom u prostorima Udruge. Žene je vodila stručna ruka Casperine terapeutice volonterke Ivane Jurić.



28.02. - u Gradskoj knjižnici održale smo predavanje na temu "Psihološko suočavanje s malignom bolešću"

Zajedno s našom gošćom Lindom Veronikom pričale smo o važnosti psihološke podrške, ali i o važnosti podrške uopće.



OŽUJAK

01.03. - gostovanje na Radio Splitu, Sonja je skupa s Lindom Veronikom i Radom Vestić pričala o važnosti podrške kod oboljelih od malignih bolesti.

05.03. - na našim stranicama predstavljena je još jedna karika koja jača Casperine kapacitete u pružanju psihološke podrške. Bogatiji smo za još jednu savjetovateljicu - Miu Radostić.

Više o ovoj iznimnoj ženi možete pročitati klikom na link: [Mia Radostić | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](#)

07.03. - veliki treći rođendan i datum čakule spojile smo u jedno. Ovog puta čakulu smo održale UŽIVO - u novom i modernom prostoru Scaleupoffice-a u svima nam poznatoj zgradi Montera na adresi Poljička 39.



08.03. - obilježavanje međunarodnog dana žena na društvenim mrežama

09.03. - smo imale nevjerojatan webinar "Potrebe žrtava i dostupni oblici pomoći i podrške" pod palicom naše volonterke Nikice Hamer Vidmar.

Nikica nam je približila koje su to poveznice između onkoloških pacijentica i žrtava te kako pomoći i jednima i drugima.

11.03. - u sklopu 3. rođendana, Caspera je organizirala "Rođendansku šetnju" na Kozjak. Aleksandra Kuzmanić i Dijana Baričević iz srca nam dragog planinarskog društva Mosor i ove godine vodile su nas u planinu. Naše divne Sandra i Dija su nas iznenadile i rođendanskom tortom, ali i poklonom.



Danas smo ponosne što je naš tim bogatiji za još jednu prekrasnu mladu ženu Snježanu Pušćenik. Više o Snježani na linku: [Snježana Pušćenik | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](#)

15.03. - veselimo se svakoj mladoj snazi koja jača naše kapacitete. Našem timu priključila se još jedna iznimna savjetovateljica Ina Delić. Više o Ini na linku: [Ina Delić | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](#)

18.03. - u Casperinom kalendaru je ovaj datum malo podebljan, razumjet ćete i zašto.

S ponosom ćemo vam reći da je danas naša Sonja Grgat ni više ni manje dobila nagradu VAM koju dodjeljuje udruga Sve za Nju.

Na temelju prijava upravo su našu Sonju prepoznali za svu angažiranost i za svaki svemirski korak kako bi pomogla svakoj oboljeloj ženi od karcinoma. Čestitamo Predsjednice!



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/>

E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

25.03. - obilježile smo dan narcisa na splitskoj rivi, malo se podružile kako sa našim vrijednim članicama volonterkama, tako i sa ostalim ljudima koji su nam nesebično pružali donacije. Prikupili smo 809 Eura. Hvala Split.



Danas je još jedan poseban dan za nas. Caspera je promijenila adresu sjedišta, od danas smo na adresi Vukovarska 109 A, Split.

28.03. - Kapija, naslov nove Marinine priče u kojoj piše o teškoj situaciji s kojom se nosi. Link na priču: [38, Kapija \(caspera-split.com\)](http://caspera-split.com/38)

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

TRAVANJ

Travanj smo počele s radionicama yoge i aromaterapije, a bile su posebne jer su obje održane u Hotelu Split.



07.04.2023 - 7. travnja se tradicionalno obilježava kao svjetski dan zdravlja. Uz tradicionalnu Virtualnu čakulu sedmoga u sedam, tim smo povodom na našim stranicama i društvenim mrežama predstavile još jednu članicu Caspera tima, također dragu volonterku Caspere.

Ana je doktorica dentalne medicine, specijalistica oralne medicine. Više o njoj na linku: [Ana Glavina | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](#)

15.04. - pogled u istom smjeru i važnost prevencije - tako bismo sažele današnje druženje za okruglim stolom pod nazivom "Plan za zdravlje Split" u organizaciji Kluba žena liječenih na dojci Split, događaj se organizirao u Hotelu Park. Danas smo pričale o važnosti zajedničkog djelovanja, snagama koje mijenjaju svijet... Važnosti prevencije i na koje se sve načine prilagođavati ciljanim skupinama, kako bismo doprli do njih. S jasnom porukom: "Prevencija je važna!"

Rak je izlječiv kada se na vrijeme otkrije!



17.04. - Caspera je organizirala mini izletić. Obilazak Vile Dalmacije. Vrijeme nije obećavalo, no oblaci su nas ipak pustili te smo jaako uživali.



22.-23.04 - Caspera je sudjelovala na Prvom Nacionalnom simpoziju "Uloga udruga u implementaciji Nacionalnog strateškog okvira protiv raka 2030" -stabilnost i održivost udruga- NP Brijuni 22.-23.04.2023. održan pod visokim pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva, Istarske županije i Grada Pule. Zaključak simpozija je potreba umrežavanja udruga, poradi daljnje razmjene iskustava, sustavnijeg djelovanja i suradnje na različitim projektima te zajedničkog apliciranja na projekte osobito one i Europskog socijalnog fonda poradi povlačenja financijskih sredstava neophodnih za rad udruge.



24.04. - organizirale smo za 20 žena ultrazvučni pregled dojke i kompletan ginekološki pregled u specijalnoj bolnici Agram (Split). Koji će se obavljat kroz svibanj, to je svojevrsna uvertira obilježavanju mjeseca borbe protiv raka jajnika, i osvještavanje važnosti preventivnih pregleda.

Danas je također predstavljen još jedan projekt okrenut tjelesnoj aktivnosti žene suočene s dijagnozom. Plesna rekreacija za 15 žena koje se bore s rakom ili su tu bitku uspješno dobile, a predznanje nije potrebno. Plesat ćemo u sklopu Dea Dia dance studia.

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

26.04. - "Prođe godina", novi Sonjin blog, o godini nakon gubitka bliskih osoba od dijagnoze karcinoma i to na veliku žalost u množini. Kako se ona nosi sa svime pročitajte klikom na link: [Prođe godina! \(caspera-split.com\)](http://www.caspera-split.com/)

28. i 29. 04. - objavljeni su rezultati dobitnica preventivnih pregleda u suradnji s bolnicom Agram i dobitnica koje su osvojile besplatno plesanje u Dea Dia dance studiju. Čestitamo svima i držimo palčeve za dobre nalaze i želimo ugodnu zabavu kroz plesne pokrete.



SUDJELUJ U NAGRADNOJ IGRI I OSVOJI ULTRAZVUČNI PREGLED
DOJKE I POTPUNI GINEKOLOŠKI PREGLED.



SVIBANJ

03.05. - svibanj započinjemo novim projektom "Pleši s nama".



07.05. - zaštitnika grada Splita, sv. Duju smo provele uz još jednu Virtualnu čakulu.

08.05. - Radionica aromaterapije uz našu Helenu. Također smo obilježile Svjetski dan borbe protiv raka jajnika, s prvim besplatnim pregledom u bolnici Agram. Ujedno smo i predstavile nekoliko predavanja kroz svibanj.

13.05. - uzbuđenje i sreća ulaze na velika vrata.

S neizmjernim ponosom odradile smo promociju slikovnice "Mama je bolje" u Splitu u Gradskoj knjižnici Marka Marulića.

Slikovnica je prije svega namijenjena djeci čiji su roditelji oboljeli od karcinoma.



17.05. - objavljena je priča u rubrici Pogled iz drugog kuta. Silvija je pisala o iskustvu bolesti člana obitelji te što je ona kao podrška proživljavala. Priču "Hodnici bolnice" pročitajte klikom na link:

[Hodnici bolnice \(caspera-split.com\)](http://caspera-split.com/)

18.05. - održano je predavanje Ane Glavine na temu Kemoterapija i njega usne šupljine, jedno u sklopu predavanja s naglascima na samoj prevenciji.



20.05. - 26.Dani volonterstva i solidarnosti

Caspera je jedva čekala da se ove godine pridruži ovom hvalevrijednom događaju u splitskom Đardinu.



25.05. - "Do zdravlja s Casperom"

Pod ovim nazivom predstavljen je još jedan Casperin projekt koji kreće u lipnju.

Znamo da mnoge od nas muku muče s kilogramima koji su se nakupili uslijed onkološkog liječenja. Isto tako znamo da je od ogromne važnosti za naše zdravlje "skinuti" upravo tih par kilograma viška.

Želeći ženama omogućiti kompletan i konkretan pristup njihovom problemu započinjemo s besplatnim projektom mršavljenja u suradnji s ekipom iz Kampa za mršavljenje u trajanju od 6 mjeseci. Projekt je sufinancirao Grad Split.

U prostorima Centra za socijalnu skrb, organizirale smo predavanje pod nazivom Koliko doista znamo o papa testu, koje nam je održala Sanja Jelić. Sanja je prvostupnica primaljstva i godinama radi sa ženama i educira ih o važnosti pregleda. Naučila nas je kako se pravilno pripremiti za Papa test. Objasnila nam je važnost cijepljenja protiv HPV-a i još puno toga.



26.05. - portal Mamo.hr intervjuirao je našu Laru, našu psihologinju. Što Lara kaže o djelovanju u Casperi pročitajte u linku: [Psihoterapeutica Lara Radošević Puharić o radu sa ženama oboljelima od raka: „One mene liječe, ne ja njih“ \(mamo.hr\)](#)

28.05. - “U šetnju bez nervoze s Društvom multiple skleroze”

Danas je Caspera podržala DMS Split, tako da smo im se pridružili na njihovoj šetnji u okviru "Ultra trail Dinarides". Šetnja je bila odlična, a organizacija savršena.



29.05. - “Iskoristi dan, budi aktivna”

Caspera od samih početaka veliku pažnju poklanja tjelesnoj aktivnosti i njenoj važnosti.

Poučene benefitima koje donosi tjelesna aktivnost početkom lipnja započinjemo s još jednim projektom vježbanja.

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

Projekt smo ostvarile u suradnji s Fitness centrom "Carpe Diem", a namijenjen je svim ženama koje su se u jednom trenutku srele s dijagnozom maligne bolesti.
Kroz narednih šest mjeseci poklanjamo besplatne treninge za 15 žena.
Projekt je sufinanciran od Grada Splita.



OD LIPNJA VJEZBAMO U FITNESS CENTRU
CARPE DIEM!

15 ŽENA ĆE DOBITI PRILIKU NA BESPLATNU
TJELESNU AKTIVNOST U NAREDNIH 6 MJESECI



PRIJAVE SU NA WEBU CASPERE

www.caspera-split.com



LIPANJ

01.06. - u sklopu manifestacije "Dani otvorenih vrata udruga" održale interaktivnu radionicu pod nazivom "Kako umiriti misli i opustiti tijelo".

Radionicu je uspješno provela naša volonterka Ivana Pehar.



03.06.- "Do zdravlja s Casperom" novi Casperin projekt je krenuo. Ove godine išlo se korak naprijed i odlučilo se pomoći ženama u gubljenju viška kila. Ovoga puta s kompletnim programom. Vježbanje, plan prehrane i psihološka podrška, a sve to u suradnji s Kampom za mršavljenje.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

05.06. - organizirale smo akciju pregleda madeža u prostorima Caspere. Preglede su obavljale liječnice dermatologinje iz KBC Split



06.06. - "Iskoristi dan, budi aktivna" - ove godine pojačano radimo i na osvještavanju važnosti bavljenjem aktivnosti tijekom i nakon liječenja.

Treći projekt po redu je počeo i jučer nam je bio prvi dan vježbanja



12.06. - "Volite se ljudožderi" - objavljena Marinina nova priča. Pročitajte klikom na link: [39, Volite se ljudožderi \(caspera-split.com\)](http://39.Volite%20se%20ljudozderi.caspera-split.com)

15.06. - našoj se ekipi pridružila još jedna sjajna žena Vedrana Kačer.

Više o ovoj divnoj mladoj ženi možete pročitati na linku: [Vedrana Kačer | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](http://Vedrana%20Ka%C4%87er%20|%20Udruga%20Caspera%20|%20Hrvatska%20(caspera-split.com))

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

17.06. - Sonja nam bila kod njoj već drage gđe Maje Pejković Kačanski na TV Dalmaciji u emisiji Zdravi bili. Emisiju se može pogledati na linku: <https://www.youtube.com/watch?v=ZN1LANNBuk>

19.06. - "Upravljanje promjenama težine tijekom hormonske terapije kod osoba preživjelih od raka dojke" - naša nutricionistica i volonterka Klara nam je i ovog puta održala fantastično predavanje.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

27.06. - "Moji ožiljci - Moje pobjede" održana je promocija knjige Ljiljane Pranjić u Splitu.
Znamo da je Ljiljana voljela Split, a i Split je volio nju.
Znamo da je bila neustrašiva, direktna, mudra, hrabra, posebna.
Možda niste znali, ali Ljiljana je bila naša.
Casperica, od prvog dana i to počasna.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4
SWIFT PBZGHR2X

SRPANJ

09.07. - naše cure koje vježbaju u sklopu projekta u Kampu za mršavljenje, bile su s ekipom iz kampa na izletu uz rijeku Žrnovnicu.



14.07. - Casperin tim bogatiji je za još jednu psihosavjetovateljicu Barbaru Matijević.

Više o Barbari na linku: [Barbara Matijević | Udruga Caspera | Hrvatska \(caspera-split.com\)](#)

17.07. - Sonjin blog je dobio još jedan nastavak - "Devet prođe". Kako se Sonja osjeća 9 god nakon dijagnoze i o čemu piše pročitajte klikom na link:

[Devet prođe! \(caspera-split.com\)](#)

KOLOVOZ

03.08. - ovoga puta nam Maja donosi svoju priču "Mama i Tata" o roditeljskoj ljubavi i potpori, pročitajte je klikom na link: [40, Mama i tata \(caspera-split.com\)](#)

13.08. - Casperice, točnije članice koje vježbaju u sklopu projekta s Casperom do zdravlja, su s ekipom iz Kampa za mršavljenje bile na raftingu, na Cetini. Kažu da smijeha nije nedostajalo.



30.08. - za kraj godišnjeg nam Marina piše svoju priču Dekada u znaku raka, čime zaokružuje jednu dugu, bolnu ali i spoznajnu priču svoga života. Više pročitajte klikom na link: [41, Dekada u znaku raka \(caspera-split.com\)](#)



RUJAN

07.09. - objavljen je zapis naše preminule i neprežaljene članice Doris Matošić koja je pisala o socijalnoj podršci kod onkoloških pacijenata.

Kao predgovor njezinog teksta, naša članica Mirijana je napisala tekst pun emocija.

12.09. - Našu Sonju je intervjuirala novinarka Dražena Lejo za portal udruge Nismo same, na temu gubitka posla uslijed bolesti. Sonjinu priču pročitajte klikom na link: [Gubitak posla usred bolesti teži je i od same borbe s rakom - Nismo Same](#)

13.09. - Danas je bio poseban dan, Caspera je u suradnji sa Županijskom ligom protiv raka bila dionik modne revije kreatora Šime Kovačevića u sklopu Race for the cure eventa. Članice udruge su nosile na pisti kreacije i na jedan dan postale manekenke. Naše Merima, Jelena, Marina i Sonja su se slikale u Šiminim haljinama na Sustipanu za izradu elektronskih pozivnica i u svrhu promoviranja revije. Što su mediji napisali, a kakva energija je vladala pogledajte u linku: [MANEKENKE NA JEDAN DAN Splitski kreator odjenuo članice Udruge Caspera, cilj je jako važan - DALMACIJA DANAS](#)

16.09. - "Šalji dalje" Marina je napisala novu priču o širenju dobrih djela. Link na priču: [42, Šalji dalje \(caspera-split.com\)](#)

17.09. - "Godine" - Sonjina priča o zahvalnosti. Link na blog: [Godine... \(caspera-split.com\)](#)

20.09. - mediji su objavili vijest o nastupu Casperice kao manekenki te je predsjednica Sonja dala intervju za Slobodnu Dalmaciju. Članak pročitajte u linku: [Slobodna Dalmacija - Ova hrabra Dalmatinka pobijedila je rak, a sada će postati manekenka na jedan dan: 'Važno je slaviti život!'](#)

21.09. - Sonja je gostovala u emisiji Osvrt na Tv Jadran, povodom svih događanja u rujnu. Link ispod: <https://www.youtube.com/watch?v=D-cfro0mwTg>

23.09.- Održala se modna revija ususret RFTC 2023, svi smo bili pod dojmovima, večer je bila veličanstvena. Casperice kao manekenke su briljirale. Dio dojmova pokušat ćemo prenijeti linkom iz medija: [Slobodna Dalmacija - Poznati novinar posvetio modnu reviju pokojnoj sestri i ženama oboljelim od karcinoma, zapjevala Izabela Martinović...](#)

<https://www.facebook.com/udrugacaspera/videos/700977168145847>

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/>

E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

24.09. - održana je "Race for the cure" utrka na Rivi. Race for the cure, najveći je svjetski događaj u borbi protiv raka dojke. Tim Caspera je ponovno bio tu...



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



26.09. - Jedna duša bečarska, priča naše Mirijane. Kako je ona doživjela reviju i kako joj je bilo gledati svoje "pile" (kći) kako širi krila slaveći život – pročitajte na linku: [43, Jedna duša bečarska \(caspera-split.com\)](http://www.caspera-split.com/43)

29.09. - Stigla nam je obavijest da smo odabrane zajedno s još 9 udruga da sudjelujemo u projektu Erste banke Ostavi dobar trag. Link: [Ostavi dobar trag - Odabrani sudionici programa \(erstebank.hr\)](http://www.erstebank.hr)

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

30.09. - ekipa od sedamnaest članica Caspere uputila se na vikend retreat na otok Vis, u sklopu projekta "Uplovi u jesen s Casperom". Ovo je projekt koji je uz udrugu sufinancirao i HEP. A mi smo na jedan lijep i opuštajući način obilježile ulazak u mjesec borbe protiv karcinoma dojke.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



LISTOPAD

07.10. - "Dan ružičaste vrpce" smo obilježile objavom na društvenim mrežama i suradnjom za darivanje pregleda dojki. U suradnji s poliklinikom Cito objavljena je nagradna igra, 10 ultrazvučnih pregleda dojki za žene koje budu izvučene.

12.10. - jedno lijepo druženje Casperica u Escape roomu u Splitu. Originalna ekipa, 2 misterija i draga Lucija koja nas je počastila izuzetnim iskustvom i omogućila nam nezaboravnu zabavu.



14.10. - predavanje i tribina na temu "Ne znam što reći" u našoj organizaciji u Gradskoj knjižnici Marko Marulić. Predavač je bila naša draga Linda Veronika - psihologinja i predsjednica Udruga Za Palijativnu Skrb te voditeljica Psihološkog savjetovališta, Željana Matošić - sestra naše prerano preminule članice Doris, te naša Marina Zečić koja je nakon suočavanja s vlastitom dijagnozom, nedavno izgubila oca, također od raka. Ujedno smo obilježili Svjetski dan hospicija i palijativne skrbi, ove godine pod motom: „Suosjećajne zajednice - zajedno za palijativnu skrb“



18.10. - danas su Maja i Marina posjetile srednju školu u Trogiru. Posjetile su maturantice i maturante. Pričale im o važnosti pregleda, samopregleda, o važnosti podrške. Pokušale im objasniti zašto je stigma na psihološkoj podršci tako velika.



Sonja je dala intervju za Dalmaciju Danas, koji je danas objavljen, pričala je o svom putu s dijagnozom. Pročitajte članak klikom na link: [„DUŠO, IMAŠ MONSTRUMA“ Ispovijest snažne Splitsanke: Kako je dijagnoza raka i gubitak posla postala prekretnica za bolje sutra? - DALMACIJA DANAS](#)

19.10. - Danas je medijima predstavljena kampanja #NeZaboraviMe. Kampanja ima za cilj podizanje svijesti o važnosti genetičkog testiranja na BRCA 1 i BRCA 2 mutacije kampanja je zapravo zajednička inicijativa pet udruga Udruga žena oboljelih i liječenih od raka SVE za NJU, Nismo same, Europa Donna Hrvatska, Udruga žena oboljelih od karcinoma jajnika "JA KA" Osijek i Udruga Caspera



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

Kako smo u mjesecu borbe protiv raka dojke, ekipa iz Fermi hotela ugostila nas je danas na jednoj divnoj večeri i druženju. 20 žena se divno provelo!



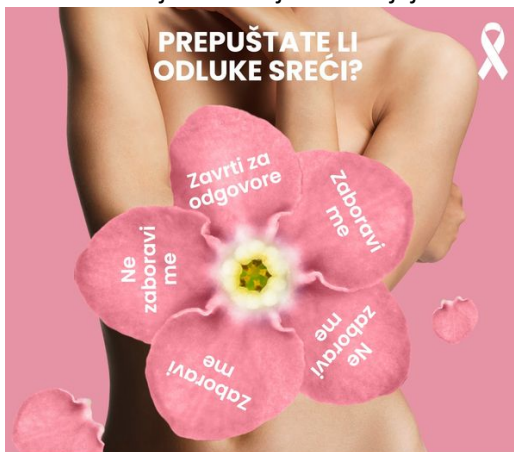
20.10. - u petak smo sudjelovale kao panelisti na Medicinskom fakultetu u Splitu povodom Svjetskog dana zdravstvene skrbi utemeljene na dokazima.

Naime, hrvatski Cochrane je priredio igrokaz drame dr. Benjamina Đulbegovića "Nemoguća odluka - život prekinut neizvjesnošću".



26.10. - objavljeni podaci na osnovu istraživanja u sklopu projekta "Ne zaboravi me".

Najnoviji rezultati istraživanja koje je proveo Ipsos pokazuju da čak 86 posto žena u Hrvatskoj nije dovoljno upoznato s genetičkim testiranjima na BRCA1 i BRCA2 mutacije kojima one mogu utvrditi imaju li visok rizik od razvoja raka dojke i raka jajnika ili definirati precizniju terapiju za liječenje ovih bolesti.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

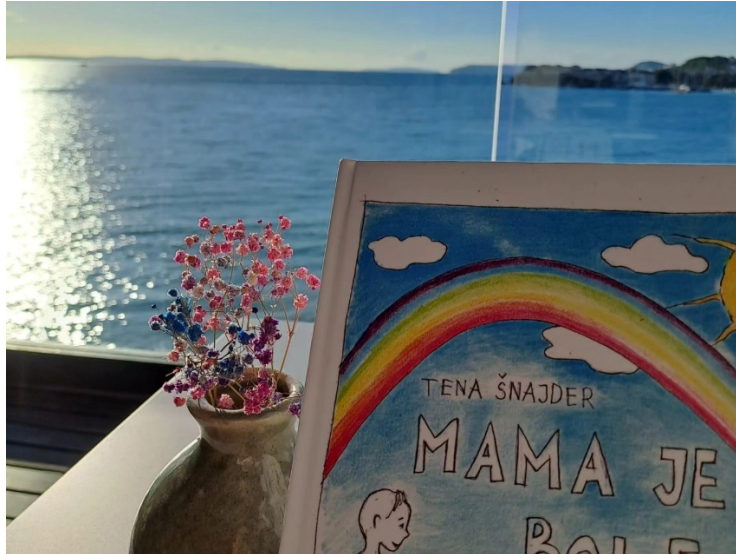
30.10. - Marvie hotel & health nas je još lani prepoznao kao jednu aktivnu udrugu i odlučio počastiti svojim tretmanom opuštanja i zajedničkog druženja s našim onkološkim članicama u listopadu. 25 naših članica je uživalo.



STUDENI

1.11. - danas palimo svijeću i prisjećamo se Casperica koje više nisu s nama.

3.11. - slikovnica Tene Šnajder je dostupna u knjižnicama diljem Hrvatske



11.- 15.11. kongres onkološkog društva za internističku onkologiju. Caspera je sudjelovala u "Sekciji za pacijente" na kongresu HDIO- u.



13.11. - Sonja gostuje u podcastu Dalmacije Danas, bolje rečeno u ugodnom razgovoru s Radom Popadićem urednikom DD. Link na video: [DALMACIJA DANAS PODCAST \(7\) - SONJA GRGAT \(UDRUGA CASPERA\) - YouTube](#)



23.11. - organiziran okrugli stol, nakon kojeg se od donositelja odluka traži očitovanje na zahtjeve inicijative te konkretne korake i vremenske rokove u kojima je moguće realizirati potrebne promjene. Više informacija o BRCA testiranju potražite na linku: <https://www.nezaboravime.hr/>



Čak 70 % žena oboljelih od raka dojke i raka jajnika u Hrvatskoj nije upućeno na genetičko testiranje koje im može spasiti život.

Inicijativa **#NeZaboraviMe** organizirala je sastanke s ključnim akterima unutar javnozdravstvenog sustava iz kojih je proizašlo pet ključnih zahtjeva pod imenom „5 do 12“, usmjerenih na povećanje dostupnosti BRCA testiranja u Hrvatskoj.

1. Raspisivanje natječaja za uspostavljenu specijalizaciju iz medicinske genetike u skladu s Planom specijalizacija i osigurati potrebni broj specijalista u budućnosti
2. Zapošljavanje i osposobljavanje stručnjaka potrebnih za laboratorijski rad

3. Edukacija stručnjaka za rad u genetičkim savjetovalištim (do završetka specijalizacije), čija je uloga nezamjenjiva u savjetovanju i postupanju sa svim osobama koje dolaze na savjetovanje i testiranje
4. Uspostavljanje centra ili centara izvrsnosti, odnosno mreže savjetovališta i mreže laboratorija, kojom će se precizno definirati koraci i lokacije za provođenje savjetovanja i testiranja te osigurati zajednička baza podataka iz laboratorija s ciljem boljeg praćenja
5. Podizanje svijesti i informiranje o BRCA testiranjima – kako opće javnosti, prvenstveno žena, tako i dijela stručne javnosti, uključujući specijaliste obiteljske medicine koji imaju važnu ulogu u primarnoj zdravstvenoj zaštiti i prevenciji.

29.11. - Zajednica Crnogoraca Split organizirala je prikazivanje filma „Grudi“ i rado smo se odazvali na njihov poziv da prisustvujemo projekciji filma.



30.11. - Caspera se pridružila kampanji u Splitu 'Uzmi ih u ruke na vrijeme' kao podrška u provedbi i prodaji proizvoda u humanitarne svrhe.

PROSINAC

04.12. - uspješno je završio projekt “Do zdravlja s Casperom”, nakon 6 mjeseci vježbanja u Kampu za mršavljenje.



05.12. - “Međunarodni dan volontera” proslavili smo na dodjeli nagrada Volonterskog centra i obilježili ga na našim društvenim mrežama.



07.12. - Caspera je bila u Zagrebu na prezentaciji pitcha u sklopu „Projekta Ostavi dobar trag“. Predstavili smo projekt “Umanji mi strah, provedi me kroz mRak”.

Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X



09.12. - održan je domjenak Casperinih volontera u Hotelu Split u Podstrani.





13.12. - održana je modna revija "Slavimo život" Šime Kovačevića, revija je humanitarnog karaktera za udrugu Sanus, tri Casperine članice su bile modeli!

15.12. - objavljen je službeni kraj još jednog projekta "Iskoristi dan, budi aktivna" te kao iznenađenje Casperine vježbačice su dobile od ekipe iz Carpe Diema mjesec dana gratis vježbanja.

16.12. - Caspera je sudjelovala, a samim time i Casperine su članice volontirale na humanitarnoj akciji Udruge Most "A di si ti" - najstarija humanitarna akcija u Splitu. Prihod akcije namijenjen je isključivo za potrebe korisnika Centra za beskućnice/ke, te održavanje i uređenje prostora.



Udruga CASPERA, udruga žena oboljelih i liječenih od karcinoma
Vukovarska 109A, 21000 Split



M +385 (0)91 953 4358

W <http://www.caspera-split.com/> | E info@caspera.hr

IBAN HR12 2340 0091 1110 6546 4

SWIFT PBZGHR2X

21.12. - ovo je bila izborna godina za Casperu, te je naša Sonja ponovno izabrana za predsjednicu Caspere. Želimo joj još mnogo uspješnih projekata u novom mandatu.

