

Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu a jejich rok 2023

Rok 2023 byl pro nás velmi úspěšný. V tomto roce jsme zrealizovaly hned tři terapeutické pobyty. Spustily jsme nový projekt zaměřený na zvýšení sebevědomí a návrat po léčbě do běžného života s názvem **Pěstuj se jako vzácnou květinu**. Zrealizovaly jsme dotisk knihy **Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu** a věnovaly jsme se její distribuci. Uspořádaly jsme **Benefiční večer a vernisáž fotografií**. Počet našich aktivit v měsíci říjnu se vyšplhal na 31. Realizovaly jsme mnoho aktivit pro pacientky a naplnily tak naše poslání. Pokračovaly jsme v aktivitách z posledních let, ale také jsme připravily pro naše Bellisky hned několik novinek. Nafotily jsme fotografie pro kampaň diagnóza v těhotenství a v laktaci. Velmi aktivně jsme se zabývaly prevencí rakoviny prsu, uspořádaly jsme 93 edukačních workshopů s celkovým počtem 7 800+ vyedukovaných žen a mužů. Rozpracovaly jsme druhý díl knihy **Nejsi na to sama – průvodce životem po léčbě rakoviny prsu**.

Za 11 let fungování projektu jsme poskytly konkrétní pomoc 2 100 ženám s rakovinou prsu, podporu a pomoc jsme poskytly 16 000 ženám, jejich dětem a blízkým. Naučily jsme více než 93 000 žen a mužů samovyšetření prsu. Darovaly jsme 4 000 knih *Nejsi na to sama – průvodce rakovinou prsu* nově diagnostikovaným pacientkám. Uspořádaly jsme 22 terapeutických pobytů pro více než 1 200 pacientek. Uspořádaly jsme 18 benefičních akcí a charitativních módních přehlídek. Uspořádaly jsme 7 cyklů projektu *Zpět do kondice*, uspořádaly jsme 350+ akcí pro naše pacientky. Vydaly jsme tři charitativní kalendáře. Emoce, radost, štěstí, vzpomínky, úsměv, slzy a přátelství, ty čísla vyjádřit nelze.

V roce 2023 jsme uspořádaly **11 webinářů** na témata související s onkologickou léčbou rakoviny prsu a z oblasti kvality života po onkologické léčbě (psychologická témata, lymfa, zdravá strava, vztahy, rekonstrukce prsu, sexuální zdraví, prevence recidivy...). Celý rok jsme v rámci projektu *Zpět do kondice* cvičily **online onko-jógu**, každou středu od 18:00 – 19:00 hod. Celkem proběhlo 51 lekcí. Všechny lekce jsou nahrávány a pacientky tak mohou cvičit kdykoliv zpětně. Kromě online seminářů jsme uspořádaly seminář edukace samovyšetření prsu pro nové edukátorky.

V rámci **edukace samovyšetření prsu** jsme zrealizovaly **96 edukací** s celkovým počtem 7 800+ vyedukovaných osob. Přednášky a workshopy samovyšetření realizujeme po celé ČR.

Projekt **Zpět do kondice** probíhal od května do října. Zapojilo se do něj 74 pacientek, společně jsme zvládly překonat vzdálenost 28 225 km. Zapojené pacientky se zúčastnily 9 **Night run běhů** v počtu 48 běžkyň (běh a chůze + edukace samovyšetření prsu). V rámci projektu celý rok probíhala online onko-jóga, a také proběhl první terapeutický pobyt zaměřený na onko-jógu.

Projekt **Pěstuj se jako vzácnou květinu**. Tento projekt si klade za cíl zvýšit sebevědomí žen po léčbě s rakovinou prsu, naučit je věnovat čas samy pro sebe a lépe jim napomoci s návratem do pracovního a běžného života. Do projektu se v prvním ročníku zapojilo 53 žen. V rámci projektu proběhly 4 workshopy, 2 focení, 2 módní přehlídky a 2 akce Bellis Girls Night. Projekt bude určitě pro svůj velký úspěch pokračovat i v dalším roce. Projekt vyvrcholil 23. října vernisáží fotografií zapojených žen.

Ve dnech 18. – 22. ledna proběhla **Bellis konference a terapeutický pobyt pro pacientky** s rakovinou prsu a jejich děti na Konopišti. Odborný program byl zaměřen na kvalitu života, věnovaly jsme se oblastem onkopsychologie, sebevědomí, aromaterapii, přírodní kosmetice, lymfoterapii, onko-józe, zdravé výživě.

Ve dnech 14. – 18. června proběhl **Letní terapeutický pobyt na Tesance** v Jizerských horách. Zúčastnilo se ho 43 pacientek, program byl zaměřen na muzikoterapii, lymfoterapii, onko-jógu, arteterapii, nordic walking, přírodní kosmetiku, individuální masáže a odpočinek a pohyb v přírodě.

Ve dnech 6. – 10. září se 13 Bellisek přidalo k **pobytu pro metastatické pacientky**, které pořádala Aliance žen s rakovinou prsu.

Ve dnech 10. – 11. listopadu jsme uspořádaly listopadový **jógový terapeutický pobyt** pro pacientky s rakovinou prsu na Konopišti. Pod vedením jogínky Lucie Königové se pobytu zúčastnilo 39 pacientek.

Zrealizovaly jsme již 7. ročník virální kampaně na podporu prevence rakoviny s názvem **#HlídějSije**. Říjen byl pro nás opět nejnabitějším měsícem v roce. Uspořádaly jsme hned 31 aktivit. Mezi nejvýznamnější patří 1. října **Ride and Roses**, spanilá jízda růží na motorkách Prahou, 8. října **Race for the Cure**, běh a pochod za zdravá prsa v Oboře Hvězda v Praze a 23. října Benefiční večer s Bellis na Nové scéně Národního divadla, kde rovněž proběhla vernisáž fotografií z projektu Pěstuj se jako vzácnou květinu. Novinkou v rámci Pink Octoberu byla akce s názvem Pink@Work, do které jsme se prvně zapojily společně s Aliancí žen s rakovinou prsu. Projekt měl velký úspěch a již pracujeme na 2. ročníku.

Pravidelně jsme se účastnily vzdělávacích aktivit a konferencí. Celý rok se naše zástupkyně aktivně účastnila na aktivitách Hlasu onkologických pacientů. Svou zástupkyni jsme měly na Prague Onco, na BOD, APO letní škole. Zároveň se pravidelnou aktivitou na sociálních sítích a webu bellisky.cz snažíme šířit důležité informace související s onemocněním rakoviny prsu a s prevencí tohoto onemocnění. Kromě těchto aktivit se snažíme o medializaci příběhů, projektu Bellis a důležitých témat. Zúčastnily jsme se neziskového dílu Kde domov můj, kde se nám podařilo prostřednictvím výhry a DMS získat 143 000,- Kč.

V rámci **Hlasu onkologických pacientů** jsme se aktivně angažovaly hned ve dvou velkých akcích – 1. ročník akce **Poslanecká sněmovna proti rakovině** dne 8. února a 1. ročníku akce **Survivorship Day – Den onko-pacientů**, která se uskutečnila 4. června v Tyršově domě v Praze.

Spustily jsme pilotní projekt psychoterapeutické skupiny, která se sešla 6x (listopad, prosinec) a v tomto projektu budeme pokračovat i v dalších letech.

Nabitý rok jsme zakončily poslední velkou společnou akcí s názvem **Vánoční setkání Bellisek na ledě**, které se uskutečnilo 12. prosince v Icerink Aréně v Praze. Program na ledě a na bruslích podpořil pohybové aktivity žen v léčbě nebo

po léčbě rakoviny prsu a byl připraven bohatý program pro pacientky, ale také jejich děti a blízké. Akce se zúčastnilo celkem 80 osob.

Počet aktivních pacientek – Bellisek v roce 2023 stoupl na 760. Byl to rok dobrých zpráv, ale bohužel opět několik našich Bellisek svůj boj prohrálo.

Tým projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu se aktivně podílí na provozu Avon linky za zdravá prsa.

Poskytly jsme psychickou podporu a rady celkem 208 pacientkám a další pacientky se účastnily projektů a akcí, které pořádáme.

Pravidelně plníme naše sociální sítě a web nejen informacemi a fotografiemi z akcí, ale máme také pravidelné rubriky a aktivity na sociálních sítích (např. citáty pacientek, příběhy pacientek, říjnová výzva a mnoho dalších).

Aktivně se snažíme pracovat na komunikační a propagační strategii našeho projektu tak, abychom byly blíže k našim pacientkám a mohly lépe pomoci.

Mnoho práce jsme také strávily aktualizací a doplňováním našeho webu. Náš web je aktuálně plně aktualizovaný, plně funkční a velmi reprezentativní. Připravily jsme nové propagační materiály a celý rok jsme intenzivně pracovaly na zajištění financování projektu a jeho aktivit.

Jednotlivé akce a projekty Bellis - mladé ženy s rakovinou prsu jsou v přehledu níže:

Kromě níže uvedených aktivit jsme edukovaly samovyšetření prsu, účastnily se přednášek a dalších aktivit na pomoc pacientkám s rakovinou prsu. Vzdělávaly jsme se, pracovaly na PR a marketingové komunikaci projektu na sociálních sítích a dalšími nástroji a aktivně sháněly finanční prostředky na chod našeho projektu.

+ další online aktivity, online setkávání ve skupině, supervize, edukace samovyšetření prsu v rámci projektu Nejde jen o prsa a zastupování v Hlasu onkologických pacientů.

Každou středu od 18:00 do 19:00 probíhala online lekce onko-jógy.

- | | |
|-----------------------|---|
| 18. - 22. ledna | Terapeutický pobyt 2023, Konopiště |
| 25. ledna | Prague ONCO |
| 8. února | Den proti rakovině v Poslanecké sněmovně ČR |
| 8. března | Mladí onkologové Plzeň |
| 9. března | Natáčení Kde domov můj, Česká televize |
| 11. března | Lymfa flow workshop, Praha |
| 18. března | Dotek Zlín |
| 21. března | Edukační seminář s Dr. Skovajsovou |
| 21. března | Workshop onkofyzio, Praha |
| 21. března | Webinář imunoterapie |
| 21. března | Mladá onkologové Hradec Králové |
| 1. dubna | Lymfa flow workshop, Praha |
| 4. dubna | Seminář Dr. Martin Pospíchal – Jak na vztahy |
| 13. dubna workshop | Začátek projektu "Pečuj o sebe jako o vzácnou květinu" - 1. líčení po onkologické léčbě #1 |
| 15. dubna | Den pro mě, Sokolnice |

| | |
|-------------------------|--|
| 19. dubna | Hrochův Týnec, převzetí šeku |
| 20. dubna | Workshop Teva Praha |
| 22. dubna | NR Ostrava |
| 25. dubna | Webinář onko-fyzio, Mgr. Petra Holubová |
| 26. dubna | Johnsson & Johnsson – přednáška, edukace, představení |
| 26. dubna | Mladí onkologové |
| 28. dubna | Lázně Vráž |
| 29. dubna | NR Hradec Králové |
| 1.května | Spuštění projektu Zpět do kondice |
| 2. května | Pěstuj se jako vzácnou květinu #2 - workshop focení |
| 13. května | NR Liberec |
| 18. května | MEDXTalks |
| 19. - 20. května | Dokážeš to taky |
| 23. května | “Pečuj o sebe jako o vzácnou květinu” - 2. workshop líčení po onkologické léčbě #3 |
| 27. května | NR Brno |
| 4. června | Den onkopacientů / Survivorship Day + Jarní charitativní přehlídka #4 ws |
| 13. června | Snídaně s novináři AIFP |
| 14. - 18. června | Terapeutický pobyt na Tesance |
| 27. června 12. srpna | Konference Deloitte, Čísla v onkologii NR Most |

| | |
|-----------------------|---|
| 26. srpna | Neon run Praha |
| 29. srpna | APO Letní škola |
| 31. srpna | workshop focení Pěstuj se jako vzácnou květinu #5 |
| 2. září | Dudy Cup |
| 6. - 10. září | Terapeutický pobyt pro metastatické pacientky (13 Bellisek) |
| 9. září | NR Praha |
| 9. září | Výžické blues and rock, Výžice |
| 14. září | Rozhovor v Rádiu Prostor s Markétou Rachmanovou |
| 22. září (po)době? | Žena Českokrumlovska, Sebeláska – žena v každé |
| 1. října | #HlidejSiJe |
| 1. října | Ride and Roses |
| 2. října | Lindex event |
| 7. října | NR České Budějovice |
| 8. října | Race for the Cure |
| 9. října | Edukace Gilead |
| 10. října | Edukace MSD |
| 10. října | Edukace Avon |
| 11. října | TK snídane s novináři Gilead |
| 11. října | Novartis setkání |

| | |
|------------------------|--|
| 12. října | Focení kampaň diagnóza v těhotenství |
| 14. října | NR Olomouc |
| 14. října | Plaveme prsa, Praha |
| 14. října | Plaveme prsa, Most |
| 14. října | Barometr zdraví Karlovy Vary |
| 17. října | Rakovina prsu na americké ambasádě |
| 17. října | Barometr zdraví Cheb |
| 17. října Praha | Workshop styling s C&A Pěstuj se jako vzácnou květinu – |
| 18. října | Workshop prevence&samovyšetření (.)(.) – BDO Brno |
| 20. října | Pink at work (TK), edukace Masarykova Univerzita v Brně |
| 23. října | Benefiční večer Bellis |
| 25. října | Snídaně s Novou |
| 25. října | Workshop prevence&samovyšetření ROCHE |
| 25. října | Workshop styling s C&A Pěstuj se jako vzácnou květinu – Brno |
| 26.- 27. října | Výroční konference Brno |
| 31. října | NAPO konference |
| 2. listopadu | BOD Brno |
| 5. listopadu Hradec | Workshop prevence&samovyšetření (.)(.) - BDO Jindřichův |

- | | |
|--------------------------------|---|
| 7. listopadu | Workshop prevence&samovyšetření (.)(.) - BDO Plzeň |
| 7. listopadu | Workshop prevence&samovyšetření (.)(.) - BDO Praha |
| 8. listopadu | Konference I slova léčí |
| 10. listopadu | Konference Mladí onkologové |
| 10. - 12. listopadu | Jógový pobyt Konopiště |
| 11. listopadu | Zimní Apetit Piknik |
| 23. listopadu | Edukace Nejde jen o prsa 2x |
| 23. listopadu | Oslava dne státnosti Bosny a Hercegoviny |
| 25. listopadu | Poděbrady Cucina – vernisáž fotografií |
| 1.prosince | Edukace Nejde jen o prsa Hradec Králové 2x |
| 1.prosince | Edukace Nejde jen o prsa Praha 2x |
| 3. prosince | Plaveme prsa v Labi v HK |
| 5. prosince | Vánoční jarmark, Pražská křižovatka |
| 6. prosince | APO Alumni, Residence velvyslance USA v Praze |
| 12. prosince rakovinou prsu | Bellisky na ledě, ICERINK – vánoční setkání pacientek s |

Zpracovala Ing. Nikol Pazderová, MPA, manažerka projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu.