

Dobrodošli u prvo izdanje našeg Newsletter-a



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

S velikim zadovoljstvom predstavljamo prvi newsletter projekta Don't (meno) PAUSE, koji se provodi uz financijsku potporu Europske unije kroz program Erasmus+ Sport. Projekt okuplja šest partnerskih organizacija iz Hrvatske, Grčke, Italije, Ukrajine, Bosne i Hercegovine i Nizozemske s zajedničkim ciljem osnaživanja žena u dobi od 40 do 60 godina kako bi tijekom menopauze i nakon nje ostale aktivne, informirane i povezane sa svojom zajednicom.

Kroz istraživanja, edukativne aktivnosti, razvoj digitalnih alata i organizaciju sportskih događanja u lokalnim zajednicama, projekt nastoji otvoriti prostor za razgovor o menopauzi, smanjiti stigmatu koja je još uvijek prati, te potaknuti žene na brigu o vlastitom zdravlju i dobrobiti. Poseban naglasak stavljen je na promicanje tjelesne aktivnosti kao važnog alata za očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja te unaprjeđenje kvalitete života tijekom ovog važnog životnog razdoblja.

O projektu

Projekt Don't (meno) PAUSE započeo je 1. siječnja 2026. godine, a trajat će do 30. lipnja 2028. godine. Tijekom trideset mjeseci provedbe partneri će razviti niz praktičnih i korisnih resursa namijenjenih ženama koje prolaze kroz menopauzu. Među njima su digitalni priručnik temeljen na više od 100 stvarnih iskustava žena, dvadeset video modula koje će voditi stručnjaci iz područja tjelesne aktivnosti, prehrane i mentalnog zdravlja te platforma MenoTalks – virtualni prostor zajednice u kojem će žene moći razmjenjivati iskustva, međusobno se povezivati i pristupati stručnim savjetima i podršci.

Projekt će također uključivati organizaciju lokalnih događanja pod nazivom „Sport u menopauzi“ u pet zemalja partnera. Svako će događanje okupiti najmanje trideset žena s ciljem poticanja tjelesne aktivnosti, razmjene osobnih iskustava te stvaranja lokalnih mreža podrške koje će ženama pružiti osjećaj povezanosti, razumijevanja i osnaživanja tijekom ovog važnog životnog razdoblja.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Početni sastanak projekta: gdje je sve započelo

U ožujku 2026. godine svih šest partnerskih organizacija okupilo se u Rimu na prvom transnacionalnom sastanku projekta, koji je ujedno označio i službeni početak naše zajedničke projektne priče. Sastanak je partnerima pružio priliku za usklađivanje oko projektnih ciljeva, jasnu raspodjelu odgovornosti te uspostavu radnih procedura koje će usmjeravati provedbu projekta tijekom sljedeće dvije i pol godine.

Tijekom sastanka raspravljalo se o ključnim temama, uključujući strategiju diseminacije, postupke osiguranja kvalitete, provedbu istraživačkih aktivnosti, financijsko izvještavanje te prve korake proširene istraživačke faze projekta. Za PESG, kao koordinatora projekta, sastanak je predstavljao važnu priliku za predstavljanje plana praćenja provedbe, davanje smjernica partnerima te osiguravanje zajedničkog razumijevanja svih projektnih obveza kako bi projekt mogao započeti uspješno i s jasnim smjerom djelovanja.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Za partnere koji su se prvi put okupili u ovom konzorciju, sastanak je predstavljao vrijedno iskustvo koje je bilo istovremeno i korisno i motivirajuće. Organizacija ANCE iz Grčke istaknula je kako je sastanak pružio odličnu priliku za otvorenu razmjenu mišljenja, predstavljanje Plana diseminacije te dodatno pojašnjenje ciljeva i zadataka svakog radnog paketa.

Predstavnici organizacije BGKMU iz Ukrajine naglasili su da su kroz sastanak stekli dragocjen uvid u upravljanje Erasmus+ projektima koji se temelje na međunarodnoj suradnji, a ujedno su uspostavljeni i kvalitetni komunikacijski kanali koji će olakšati budući zajednički rad.

Talijanska organizacija ROMNI APS posebno je istaknula zajedničku predanost svih partnera promicanju dobrobiti žena, uključenosti i djelovanju u lokalnim zajednicama. Organizacija Women for Women International iz Bosne i Hercegovine u projekt je ušla s bogatim iskustvom u području osnaživanja žena, a sastanak im je pomogao da još jasnije sagledaju smjer projekta i dodatno učvrste svoju motivaciju za smanjenje stigme povezane s menopauzom.

PESG je naglasio kako su od prvoga dana projekta posebno do izražaja došli entuzijazam, otvorenost i spremnost partnera na suradnju. Upravo je takva atmosfera stvorila snažne temelje za uspješan zajednički rad i provedbu aktivnosti koje slijede tijekom naredne dvije i pol godine.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Što kažu naši partneri

“Menopauza je i dalje tema o kojoj se često premalo govori. Ovim projektom želimo pokazati da tjelesna aktivnost, kvalitetne informacije i podrška zajednice mogu imati značajan pozitivan učinak te pomoći ženama da se tijekom ovog životnog razdoblja osjećaju snažnije, zdravije i manje usamljeno.”

- Mateja Šimunović, Koordinatorica projekta, PESG



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

“Ovaj projekt pruža organizaciji ROMNI priliku da o menopauzi, zdravlju i dobrobiti žena govori na uključiv, pristupačan i uvažavajući način, uvažavajući pritom stvarna životna iskustva Romkinja. Kroz projekt želimo stvoriti sigurno i poticajno okruženje u kojem će žene moći podijeliti svoja iskustva, dobiti pouzdane i korisne informacije te osjetiti podršku tijekom životnog razdoblja o kojem se još uvijek nedovoljno otvoreno razgovara.”

- Saska Jovanovic, ROMNI APS



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

„Kroz projekt Don't (meno) PAUSE želimo stvoriti okruženje u kojem će se žene osjećati informirano, podržano i potaknuto na aktivan život. U našem radu posebno nam je važno prenijeti poruku ženama u Bosni i Hercegovini da menopauza ne treba značiti povlačenje iz tjelesnih aktivnosti, gubitak samopouzdanja ili udaljavanje od društvenog života i aktivnosti u zajednici.“

- Women for Women International

Dosadašnje projektne aktivnosti

Od početnog sastanka održanog u Rimu partneri su aktivno krenuli u provedbu projektnih aktivnosti u svim zemljama uključenima u projekt. Uz redovitu koordinaciju konzorcija, provedene su prve istraživačke aktivnosti, aktivnosti informiranja javnosti te uključivanja žena iz lokalnih zajednica.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Prva velika zajednička aktivnost bila je provedba prve faze proširenog istraživanja, odnosno kvantitativnog istraživanja usmjerenog na žene u perimenopauzi i menopauzi. Organizacija Women for Women International prikupila je odgovore 65 žena, BGKMU je anketirao 101 ženu, PESG je uključio 50 žena, ATERMON je proveo istraživanje na uzorku od 20 žena, dok je ANCE prikupio odgovore 50 sudionica. Na taj je način stvorena vrijedna početna baza podataka koja pruža uvid u iskustva žena povezana s menopauzom, tjelesnom aktivnošću i općom dobrobiti u različitim nacionalnim okruženjima.

Kao koordinator projekta, PESG je pružao kontinuiranu podršku partnerima tijekom procesa prikupljanja podataka te koordinirao praćenje projektnih pokazatelja.

U međuvremenu je u tijeku i druga faza proširenog istraživanja, koja uključuje provedbu kvalitativnih fokus grupa. Među prvim partnerima koji su uspješno proveli ovu aktivnost bila je organizacija Women for Women International, koja je 13. svibnja 2026. godine organizirala fokus grupu u centru Žene za žene Sist'Her u Sarajevu. Aktivnosti je uživo prisustvovalo deset žena koje su kroz strukturirani razgovor podijelile svoja iskustva, izazove i potrebe povezane s menopauzom.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Svoju prvu fokus grupu provela je i talijanska organizacija ROMNI APS, okupivši sedam žena starijih od 45 godina. Fokus grupu vodila je dr. Elisei Petrovici, a rasprava je bila usmjerena na promjene koje žene doživljavaju tijekom ovog životnog razdoblja, njihove prehrambene navike te potrebe i očekivanja vezana uz podršku, informiranje i očuvanje kvalitete života tijekom menopauze.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Organizacija ANCE ubrzo je slijedila ovaj primjer te je 25. svibnja 2026. godine organizirala fokus grupu u prostoru WHEN Hub u središtu Atene. Tijekom devedesetominutnog susreta deset žena u dobi od 40 do 60 godina sudjelovalo je u otvorenom i iskrenom razgovoru o vlastitim iskustvima s menopauzom.

Unatoč različitim nacionalnim i kulturnim okruženjima, u svim provedenim fokus grupama pojavile su se vrlo slične teme. Sudionice su najčešće govorile o promjenama tjelesne težine, poteškoćama sa spavanjem, umoru, promjenama raspoloženja i povećanoj emocionalnoj osjetljivosti. Istodobno su naglašavale potrebu za kvalitetnijim i individualiziranim informacijama te većim mogućnostima povezivanja i međusobne podrške. Mnoge su istaknule koliko im znače ovakve prilike za susret i razgovor, jer rijetko imaju mogućnost otvoreno podijeliti svoja iskustva i razgovarati o menopauzi s drugim ženama koje prolaze kroz slične životne situacije.

Uz istraživačke aktivnosti, značajan napredak ostvaren je i u području vidljivosti projekta, diseminacije rezultata i jačanja suradnje među partnerima. PESG i ANCE predvodili su razvoj vizualnog identiteta projekta te izradu ključnih elemenata projektnog brendiranja. Ujedno su pokrenuti službeni profili projekta na društvenim mrežama Facebook, Instagram i YouTube, čime su stvoreni temelji za redovito informiranje javnosti, dijeljenje projektnih aktivnosti i uključivanje šire zajednice u projektne teme i rezultate.

Plan upravljanja projektom i osiguranja kvalitete (PMQP) dovršen je i usvojen od strane svih partnera do veljače 2026. godine.

PESG je također osigurao značajnu medijsku vidljivost projekta u Hrvatskoj. Projekt je predstavljen u televizijskoj emisiji „Ženska strana sporta“ na Sportskoj televiziji, a o njemu su objavljeni i članci na portalima Žene i mediji i Suvremena žena.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

PESG je također uspostavio partnerstvo s udrugom SVOJA, hrvatskom organizacijom koja djeluje u području osnaživanja žena i promicanja ravnopravnosti, s ciljem proširenja dosega i vidljivosti projekta.

BGKMU je promovirao projekt putem Facebook stranice Fakulteta te ostvario prve kontakte s lokalnim sportskim i fitness klubovima, uključujući Factura Fitness Club, koji je izrazio interes za buduću suradnju u okviru projektnih aktivnosti.

ANCE je uspostavio suradnju s nekoliko nevladinih organizacija u Grčkoj koje djeluju u području zdravlja i prava žena kako bi identificirao potencijalne sudionice te postavio temelje za buduću, intenzivniju suradnju.

Što slijedi?

Nadolazeće razdoblje donosi niz novih aktivnosti. Fokus grupe u svim partnerskim zemljama ili su nedavno provedene ili se nalaze u završnoj fazi pripreme.

PESG priprema provedbu fokus grupa u Zagrebu krajem svibnja ili početkom lipnja 2026. godine, uz mogućnost hibridnog sudjelovanja za žene koje neće biti u mogućnosti prisustvovati uživo. BGKMU je svoju fokus grupu organizirao 27. svibnja 2026. godine na Metropolitanskom sveučilištu Borys Grinchenko u Kijevu.

ROMNI APS nastavit će s provedbom fokus grupa u Italiji te uključivanjem dodatnih sudionica kako bi dodatno potvrdio i proširio dosadašnje nalaze istraživanja. ANCE će svoje aktivnosti usmjeriti na promociju projekta putem društvenih mreža te će sudjelovati u razvoju digitalnog priručnika i smjernica za izradu video sadržaja. Ujedno će pripremiti četiri modula posvećena tjelesnoj aktivnosti, koje će voditi kineziolozi i sportski instruktori.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Osim provedbe fokus grupa, PESG će organizirati webinar za jačanje kapaciteta partnerskih organizacija, usmjeren na upravljanje Erasmus+ Sport projektima i financijske zahtjeve povezane s njihovom provedbom.

Partneri će zajednički sudjelovati u razvoju sadržajnog okvira digitalnog priručnika, nastaviti s identificiranjem i uključivanjem relevantnih dionika na lokalnoj razini te aktivno sudjelovati u mjesečnim koordinacijskim sastancima konzorcija.

Organizacija Women for Women International nastaviti će s aktivnostima diseminacije projekta, pripremom sveobuhvatnih evaluacijskih izvješća te prikupljanjem podataka potrebnih za praćenje provedbe aktivnosti u okviru projektne obveze Green Erasmus.

Zajednički osvrt

Jedna od najdosljednijih i najdojmljivijih poruka koja se iskristalizirala tijekom prvih mjeseci provedbe projekta jest koliko je ženama potreban siguran i otvoren prostor za razgovor o menopauzi. U svim partnerskim zemljama žene koje su podijelile svoja iskustva isticale su osjećaj olakšanja jer su imale priliku biti saslušane, zahvalnost zbog povezivanja s drugim ženama te jasnu želju za još više ovakvih prilika za razgovor i razmjenu iskustava.

Kako je istaknuo ANCE, najvažniji zaključak njihove fokus grupe bio je da život menopauzom ne završava. Naprotiv, menopauza predstavlja prirodan i pozitivan prijelaz u novo životno poglavlje.

To je vrlo jasno sažeo i ROMNI APS, naglasivši da menopauza nije samo fizička promjena, već i emocionalno te društveno iskustvo. Mnogim ženama potrebno je da ih se sasluša, razumije i podrži kroz cjelovit pristup koji obuhvaća prehranu, životne navike, mentalno zdravlje i dobrobit, ali i mogućnosti za povezivanje i razmjenu iskustava s drugim ženama koje prolaze kroz slične životne promjene.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

PESG je istaknuo jednu širu i važnu spoznaju. Kada ženama pružimo sigurno i podržavajuće okruženje, one su spremne otvoreno govoriti o svojim iskustvima. Upravo ta spremnost za dijeljenje iskustava ima potencijal smanjiti stigmatu povezanu s menopauzom i potaknuti otvoreniji dijalog o ovoj temi diljem Europe.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE

Organizacija Women for Women International sažela je to na vrlo jednostavan način. Menopauza je lakša za razumijevanje i prolazak kada žene imaju sveobuhvatnu podršku koja obuhvaća svakodnevnu dobrobit, tjelesnu aktivnost, samopouzdanje i osjećaj pripadnosti zajednici. Ovaj projekt polazi od uvjerenja da je menopauza životno razdoblje u kojem žene zaslužuju više informacija, više podrške, više razumijevanja i više ohrabrenja.

Ostanimo povezani

Pozivamo sve kojima su važni zdravlje žena, tjelesna aktivnost i zdravo starenje da prate projekt Don't (meno) PAUSE i pomognu nam u podizanju svijesti o ovoj važnoj temi. Male razgovore često prate velike promjene, a upravo otvoren dijalog prvi je korak prema boljem razumijevanju i većoj podršci ženama tijekom menopauze.

Pratite nas na društvenim mrežama kako biste bili informirani o novostima iz projekta, rezultatima istraživanja, nadolazećim događanjima te budućem pokretanju platforme MenoTalks.

Ako ste žena u perimenopauzi ili menopauzi, pozivamo vas da se uključite u buduće projektne aktivnosti i svojim iskustvom doprinesete stvaranju sadržaja i resursa koji će odgovarati stvarnim potrebama i iskustvima žena. Vaš glas i vaše iskustvo mogu pomoći u stvaranju kvalitetnije podrške za žene diljem Europe.



ACTIVE AND EMPOWERED
WOMEN IN MENOPAUSE



- **Facebook:** [Facebook Dont\(men o\)PAUSE](#)
- **Instagram:** [dont.meno.pause](#)
- **Youtube:** [@DontmenoPAUSE](#)