



Naziv projekta:

Starost je radost uz potporu lokalnih organizacija civilnog društva

Kodni broj: SF.3.4.08.06.0043

Korisnik: Centar za ruralni razvoj CERURA HR, Bazana 27, 21230 Sinj

Partneri:

- Lokalna akcijska grupa „Cetinska krajina“, Put Petrovca 12, 21230 Sinj
- Hrvatski crveni križ Gradsko društvo crvenog križa Sinj, Miljenka Buljana 37, 21230 Sinj
- Lokalno partnerstvo za zapošljavanje Cetinske krajine, Brnaze 410, Sinj
- Centar za socijalno uključivanje ranjivih skupina FENIX, Brnaze 410, Sinj

Izdavač: Centar za ruralni razvoj CERURA HR, Bazana 27, 21230 Sinj

Mob: +385 97 775 1476

e-pošta: d.ruralis@gmail.com, ana.zupic@net.hr

www.aktivno-starenje-cerura.com

www.facebook.com/starostjeradost

Za izdavača: Stipe Efendić

Urednica: Ana Župić Škrbić

Naklada: 200 komada



**Europski socijalni fond plus
Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali
2021. – 2027.**

Program „Učinkoviti ljudski potencijali 2021.-2027.“ (u daljnjem tekstu: PULJP) je plansko-programski dokument čiji je osnovni cilj pridonijeti rastu zapošljavanja i jačanju socijalne kohezije u Hrvatskoj. PULJP se sufinancira sredstvima Europskog socijalnog fonda+ (u daljnjem tekstu: ESF+), a programom su razrađena ulaganja u zapošljavanje i povećanje razine vještina, socijalno uključivanje, obrazovanje, cjeloživotno učenje te ulaganje u zdravstvenu i dugotrajnu skrb.

Ovaj Program provodi se u okviru Prioriteta P3. Socijalno uključivanje, Specifičnog cilja ESO4.8. 3.h) poticanje aktivnog uključivanja radi promicanja jednakih mogućnosti, nediskriminacije i aktivnog sudjelovanja te poboljšanje zapošljivosti, posebno za skupine u nepovoljnom položaju.

Aktivnosti koje se financiraju ovim PDP-om odgovaraju sljedećoj vrsti intervencija (prema dimenzijama 1., 6., i 7. PULJP-a):

- Dimenzija 1. - područje intervencije: Oznaka 152. Mjere za promicanje jednakih prilika i aktivnog sudjelovanja u društvu
- Dimenzija 6. – sekundarne teme fonda ESF+: Oznaka 08. Izgradnja kapaciteta organizacija civilnoga društva
- Dimenzija 7. – dimenzija rodne ravnopravnosti u okviru fondova ESF+, EFRR, Kohezijskog fonda i FPT-a: Oznaka 02. Uključivanje rodno osviještene politike.

Projekt je odobren kroz **program „Jačanje kapaciteta organizacija civilnoga društva za provedbu programa aktivnog starenja**, (referentni broj: SF.3.4.08.06).

Opći cilj poziva je jačanje organizacija civilnoga društva u području aktivnog starenja s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika.

Specifični ciljevi poziva:

1. Unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini
2. Provedba aktivnosti s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika.



Tko je odobrio projekt?

Projekt „Starost je radost uz potporu lokalnih organizacija civilnog društva“ Kodni broj: SF.3.4.08.06.0043 je odobrio Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske koje je Posredničko tijelo razine 1, a Posredničko tijelo razine 2 je Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva..

Tko provodi projekt?

Korisnik projekta je Centar za ruralni razvoj CERURA HR a partneri u projektu su:

- Lokalna akcijska grupa „Cetinska krajina“, Put Petrovca 12, 21230 Sinj
- Hrvatski crveni križ Gradsko društvo crvenog križa Sinj, Miljenka Buljana 37, 21230 Sinj
- Lokalno partnerstvo za zapošljavanje Cetinske krajine, Brnaze 410, Sinj
- Centar za socijalno uključivanje ranjivih skupina FENIX, Brnaze 410, Sinj

Koje je razdoblje provedbe projekta?

Razdoblje provedbe projekta je od 1.06.2026.g. do 30.09.2028.g.

Kolika je ukupna vrijednost projekta?

Ukupna vrijednost projekta je 297.920,00 eura. Ukupna vrijednost bespovratnih sredstava je 297.920,00 eura. Projekt sufinancira Europska unija.

Gdje je područje provedbe projekta?

Projekt se provodi na području Splitsko-dalmatinske županije.



Koji su ciljevi projekta?

Projekt je usmjeren je na jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva te povećanje socijalne uključenosti starijih osoba na području Cetinske krajine.

Ciljevi: razvoj znanja i vještina zaposlenika i volontera kroz edukacije i studijske posjete radi kvalitetne provedbe programa aktivnog starenja, te unapređenje kvalitete života starijih osoba putem radionica iz digitalne i medijske pismenosti, sportskih i društvenih aktivnosti te individualnih savjetovanja (pravnog, psihološkog, nutricionističkog). Projekt osigurava i info kutak za pomoć i informiranje korisnika. Svrha projekta je prevencija izolacije i promicanje aktivnog starenja, a opravdanost proizlazi iz vidljive potrebe za boljom podrškom starijima i jačanjem uloge OCD-a u zajednici.

Specifični ciljevi PDP-a s ciljnim skupinama i pokazateljima

Specifični cilj 1: Unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini

Ciljne skupine: Organizacije civilnoga društva

Obrazloženje koristi za ciljne skupine:

Ovim projektom ojačat će se kapaciteti osoblja organizacija civilnoga društva, odnosno zaposlenih osoba i/ili volontera Prijavitelja/Partnera OCD-a, potrebnih za provođenje odabranih aktivnosti Programa aktivnog starenja radi socijalnog uključivanja te povećanja kvalitete života starijih osoba i/ili umirovljenika. Osoblje OCD-a povećat će kompetentnost, steći potrebno znanje i vještine za kvalitetnu provedbu odabranih aktivnosti.

Programa aktivnog starenja. Ostvarenjem financijske podrške iz ESF+ organizacije civilnoga društva ojačat će svoj kapacitet za provedbu projekta te unaprijediti svoje stručne i operativne kapacitete za nastavak, odnosno izgradnju temelja za održivo i dugoročno provođenje traženih aktivnosti za starije osobe i/ili umirovljenike na lokalnoj razini, i nakon proteka razdoblja financijske podrške iz ESF+. Zajedničkim sudjelovanjem na projektu organizacije civilnoga društva povećat će



razinu kvalitete usluga i koristi koje pružaju zajednici te će kontinuiranim oglašavanjem i vidljivošću putem različitih komunikacijskih odnosno medijskih kanala doprijeti do građana, a time i steći status pouzdane i stabilne organizacije za odgovaranje na potrebe starijih osoba i/ili umirovljenika.

Pokazatelji Specifičnog cilja 1.: SF.3.4.08.06-01 Broj organizacija civilnoga društva koje su podržane u okviru Poziva.

Specifični cilj 2. Provedba aktivnosti s ciljem povećanja kvalitete života i socijalne uključenosti starijih osoba i/ili umirovljenika

Ciljne skupine:

- **Starije osobe (osobe koje su navršile 55 i više godina života) i/ili**
- **Umirovljenici (korisnici mirovine).**

Obrazloženje koristi za ciljne skupine:

Starije osobe i/ili umirovljenici će sudjelovanjem na edukativnim radionicama, organiziranim od strane i/ili u suradnji s organizacijama civilnoga društva, steći odnosno nadograditi znanja i vještine u područjima medijske pismenosti u kontekstu zaštite starijih osoba i/ili umirovljenika od financijskih prijevara i/ili informatičke pismenosti zbog ubrzanog procesa digitalizacije, a kako bi ponovno stekli osjećaj uključenosti u zajednicu. Uz to, starijim će se osobama i/ili umirovljenicima omogućiti aktivno i kvalitetno provođenje slobodnog vremena uključivanjem u različite aktivnosti poput društvenih aktivnosti koje preveniraju usamljenost, sportske i ostale aktivnosti koje promiču zdrav život s ciljem održavanja vitalnosti i/ili jačanja socijalnih, kognitivnih, emocionalnih i motoričkih vještina te sprječavanja osjećaja socijalne isključenosti. Uz to, starije osobe i/ili umirovljenici imat će priliku pohađati individualna savjetovanja od strane stručnjaka iz različitih područja radi osvježavanja, informiranja i savjetovanja u područjima poput prava, nutricionizma, mentalnog zdravlja i drugo s ciljem povećanja kvalitete života starijih osoba i/ili umirovljenika.

Otvaranjem informacijskog kutka starije osobe i/ili umirovljenici moći će na jednom mjestu prikupiti detaljne informacije o pitanjima iz različitih područja njihova interesa te biti usmjerene na ustanove i druga mjesta u lokalnoj zajednici na kojima mogu ostvariti pristup relevantnim i točnim



informacijama te ostvariti stručnu podršku za rješavanje njihovih konkretnih pitanja.

Pokazatelji Specifičnog cilja 2.: SF.3.4.08.06-02 Broj starijih osoba i/ili umirovljenika uključenih u Program aktivnog starenja.

Opis pokazatelja:

U pokazatelj se ubrajaju osobe koje su navršile 55 i više godina života i/ili umirovljenici koji su sudjelovali u različitim aktivnostima koje su Prijavitelji odabrali i proveli u okviru Programa aktivnog starenja (Aktivnost 2), radi povećanja kvalitete života starijih osoba i/ili umirovljenika.

Ciljna vrijednost se smatra ostvarenom ukoliko najmanje **350** osoba koje su navršile 55 i više godina života i/ili umirovljenika, za svaku godinu provedbe projekta, bude uključeno u aktivnosti koje Prijavitelji odaberu u okviru ponuđenih aktivnosti iz Programa aktivnog starenja u okviru Aktivnosti 2. Sudjelovanje iste starije osobe i/ili umirovljenika u doprinos pokazatelju će se brojati samo jednom i to prilikom ulaska u projektnu aktivnost.

Metoda i dokazna dokumentacija za provjeru postignuća:

- potpisne liste za sudionike aktivnosti i
- dokumentacija o pripadnosti ciljnoj skupini navedena u točki 2.2. Uputa za prijavitelje

Starije osobe (osobe koje su navršile 55 i više godina života) na dan ulaska u projektnu aktivnost: preslika osobne iskaznice, putovnice ili dokumenta jednake ili slične vrijednosti iz kojeg je nedvojbeno moguće utvrditi identitet i dob sudionika.

Umirovljenici (korisnici mirovine):

- preslika osobne iskaznice, putovnice ili dokumenta jednake ili slične vrijednosti iz kojeg je nedvojbeno moguće utvrditi identitet sudionika i
- preslika rješenja kojim se priznaje pravo na mirovinu ili
- preslika odreska od mirovine ili
- preslika obavijesti o mirovini koju izdaje banka ili
- Potvrda HZMO-a kojom se dokazuje status korisnika mirovine ili



- dokument jednake ili slične vrijednosti iz kojeg je nedvojbeno moguće utvrditi status korisnika mirovine

Odabir ciljne skupine (fizičke osobe) vršit će se temeljem javnog poziva za iskaz interesa radi informiranja zainteresiranih sudionika za uključivanje u projektne aktivnosti objavljenog putem dolje navedenih komunikacijskih kanala. Odabir ciljne skupine ovisit će o broju zaprimljenih prijava i raspoloživim kapacitetima za održavanje aktivnosti. Svi zainteresirani sudionici koji su se prijavili na aktivnost moći će sudjelovati u aktivnostima, uz uvjet da zadovoljavaju pripadnost ciljnoj skupini. Ukoliko je u slučaju velikog odaziva potrebno izvršiti selekciju polaznika aktivnosti, odabir ciljne skupine vršit će se na temelju unaprijed propisanih i u javnom pozivu objavljenih kriterija koje su prijavitelji dužni razraditi u okviru projektne prijave. Prilikom odabira sudionika Prijavitelji su dužni selekciju vršiti transparentno i na temelju provjerljive metodologije poštujući načela jednakosti, uključivosti i izbjegavanja sukoba interesa (npr. dob sudionika).

Sudionike će se informirati o mogućnostima sudjelovanja na projektu najmanje preko sljedećih komunikacijskih kanala:

- emitiranjem različitih video spotova u trajanju od najmanje 30 sekundi na televizijskoj/im postaji/ama (najmanje 8 puta po projektu) i
- objavama (najavama) na radiju na nacionalnim ili lokalnim radio postajama (najmanje 20 objava po godini provedbe projekta)

ili

- objavom PR članaka na internetskim portalima (najmanje 8 PR članaka po godini provedbe projekta) i
- objavama u tisku, najmanje pola stranice teksta u novinama (najmanje 2 po godini provedbe projekta) i
- podjelom promotivnih letaka (najmanje 5000 promotivnih letaka po godini provedbe projekta).



Prihvatljive projektne aktivnosti i mjerljivi ishodi

Specifični cilj 1: Unaprijediti kapacitete organizacija civilnoga društva za provođenje Programa aktivnog starenja na lokalnoj razini

AKTIVNOST 1:

AKTIVNOSTI EDUKACIJE ORGANIZACIJA CIVILNOGA DRUŠTVA ZA PROVEDBU PROGRAMA AKTIVNOG STARENJA

Aktivnost je namijenjena jačanju kapaciteta osoba koje su zaposlene/volonteri kod Prijavitelja i/ili Partnera koji su OCD-i, a koje su uključene u provođenje projektnih aktivnosti s ciljem kvalitetne provedbe aktivnosti Programa aktivnog starenja.

Aktivnost 1.1. Izobrazba usmjerena je na jačanje znanja i kompetencija zaposlenika i/ili volontera Prijavitelja i Partnera (koji su OCD-i) za kvalitetnu, sigurnu i održivu provedbu programa aktivnog starenja u lokalnoj zajednici. Izobrazba će obuhvatiti ključna područja važna za rad sa starijim osobama 55+/umirovljenicima, s naglaskom na poticanje aktivnog, zdravog i društveno uključenog starenja, prevenciju rizika te učinkovitu suradnju sa sustavima socijalne skrbi i zdravstva.

Aktivnost će se provoditi kroz 10 tematskih edukacijskih radionica godišnje, kombinacijom interaktivnih predavanja, radionica, rada u grupama i praktičnih primjera, čime će se osigurati primjenjivost stečenih znanja u svakodnevnom radu s korisnicima.

Teme izobrazbe

1. Sport za starije osobe

Polaznici će steći znanja o važnosti tjelesne aktivnosti u starijoj dobi, prilagodbi sportskih i rekreativnih aktivnosti zdravstvenom stanju korisnika, prevenciji ozljeda te motiviranju starijih osoba za redovito kretanje. Poseban naglasak stavlja se na sigurnost, prilagodbu intenziteta i inkluzivan pristup.



2. Poduzetništvo za starije osobe

Modul je usmjeren na upoznavanje s mogućnostima ekonomskog i društvenog uključivanja starijih osoba kroz poduzetničke i društveno-poduzetničke inicijative. Obuhvaća osnove razvoja poslovne ideje, dodatne izvore prihoda u starijoj dobi te ulogu OCD-a u informiranju i usmjeravanju korisnika.

3. Volontiranje starijih osoba

Cilj modula je osposobiti polaznike za uključivanje starijih osoba u volonterske aktivnosti u zajednici. Obrađuju se motivacijski čimbenici, prikladne volonterske uloge, međugeneracijska suradnja, organizacija i praćenje volontera te priznavanje volonterskog doprinosa.

4. Zdravstvene i socijalne ustanove

Polaznici će se upoznati s mrežom zdravstvenih i socijalnih ustanova i usluga dostupnih starijim osobama, njihovim nadležnostima te načinima učinkovite suradnje i upućivanja korisnika na odgovarajuće institucije.

5. Zakon o socijalnoj skrbi

Modul pruža osnovna znanja o sustavu socijalne skrbi, pravima i uslugama koje starije osobe mogu ostvariti, postupcima i nadležnim tijelima, s ciljem pravilnog informiranja korisnika i pravodobnog upućivanja u sustav.

6. Zlostavljanje starijih osoba

Polaznici će steći znanja o vrstama i oblicima zlostavljanja starijih osoba (fizičko, psihičko, financijsko, zanemarivanje), prepoznavanju rizičnih znakova te pravilnom i sigurnom postupanju i upućivanju nadležnim službama.

7. Vodič za aktivno starenje

U okviru ovog modula sudionici će sudjelovati u razvoju i standardizaciji pristupa aktivnom starenju kroz izradu internog vodiča koji će služiti kao operativni alat za provedbu projektnih aktivnosti i rada s korisnicima.



8. Neformalni njegovatelji

Modul je usmjeren na razumijevanje uloge i izazova neformalnih njegovatelja starijih osoba. Polaznici će steći znanja o osnovama podrške njegovateljima, prepoznavanju opterećenja i sagorijevanja te dostupnim oblicima pomoći i upućivanja.

9. Najčešće bolesti u starijoj dobi

Polaznici će se upoznati s najčešćim kroničnim bolestima i stanjima u starijoj dobi (npr. kardiovaskularne bolesti, dijabetes, bolesti lokomotornog sustava, kognitivni poremećaji) te načinima prilagodbe aktivnosti i komunikacije korisnicima.

10. Pravilna prehrana starijih osoba

Modul obuhvaća osnove pravilne i uravnotežene prehrane u starijoj dobi, važnost hidratacije, prevenciju pothranjenosti te ulogu edukacije o prehrani u očuvanju zdravlja i kvalitete života starijih osoba.

Metodologija provedbe

Izobrazba će se provoditi kroz:

- interaktivna predavanja i radionice
- rad u manjim grupama

Po završetku aktivnosti proved će se evaluacija stečenih znanja.

Očekivani rezultati aktivnosti

- osnaženi kapaciteti zaposlenika i volontera OCD-a za rad sa starijim osobama
- unaprijeđena kvaliteta i sigurnost provedbe aktivnosti aktivnog starenja
- izrađeni edukativni i operativni materijal
- povećana razina znanja i osjetljivosti za prava, potrebe i zaštitu starijih osoba

Aktivnosti 1.2. Studijski posjeti / primjeri dobre prakse

U sklopu edukacije zaposlenika i volontera Prijavitelja i Partnera (koji su OCD-i) planira se provedba studijskih posjeta/ primjeri dobre prakse relevantnim institucijama i organizacijama koje u praksi provode



programe i usluge usmjerene na starije osobe. Studijski posjeti omogućit će sudionicima uvid u konkretne modele rada, organizaciju usluga, interdisciplinarnu suradnju i inovativne pristupe, čime će se dodatno ojačati kapaciteti OCD-a za provedbu projektnih aktivnosti.

Tijekom posjeta sudionici će sudjelovati u stručnim prezentacijama, obilascima prostora, razmjeni iskustava s djelatnicima te raspravama o mogućnostima prijenosa dobre prakse u lokalnu zajednicu.

Planirani studijski posjeti

1. Hrvatski zavod za socijalni rad

Svrha posjeta:

Upoznavanje sudionika s funkcioniranjem sustava socijalne skrbi i ulogom Hrvatskog zavoda za socijalni rad u zaštiti prava i dobrobiti starijih osoba.

Sadržaj posjeta:

- pregled nadležnosti i organizacije rada Zavoda
- postupci ostvarivanja prava i usluga za starije osobe
- uloga Zavoda u zaštiti od zanemarivanja i zlostavljanja
- suradnja sa organizacijama civilnog društva i drugim institucijama

Očekivani učinci:

Povećana pravna i institucionalna pismenost sudionika te unaprjeđena sposobnost pravilnog informiranja i upućivanja starijih osoba u sustav socijalne skrbi.

2. Starački dom

Svrha posjeta:

Uvid u organizaciju institucionalne skrbi i svakodnevni rad sa starijim osobama.

Sadržaj posjeta:

- organizacija smještaja i izvaninstitucionalnih usluga
- programi aktivnog starenja unutar domova (rekreacija, radionice, socijalne aktivnosti)
- multidisciplinarni pristup (zdravstveni, socijalni i psihosocijalni aspekti)
- suradnja doma s lokalnom zajednicom i OCD-ima

Očekivani učinci:

Bolje razumijevanje potreba institucionaliziranih starijih osoba te mogućnosti razvoja komplementarnih aktivnosti OCD-a.



3. Patronažna služba

Svrha posjeta:

Upoznavanje s preventivnim i terenskim zdravstvenim radom sa starijim osobama u njihovim domovima.

Sadržaj posjeta:

- uloga patronažne službe u očuvanju zdravlja starijih osoba
- prepoznavanje rizičnih situacija (usamljenost, zanemarivanje, loši životni uvjeti)
- suradnja patronaže s obitelji, socijalnim službama i OCD-ima
- primjeri dobre prakse u radu na terenu

Očekivani učinci:

Jačanje razumijevanja važnosti rane intervencije, prevencije i terenskog rada te unaprjeđenje suradnje s zdravstvenim sustavom.

4. Veteranski centar

Svrha posjeta:

Upoznavanje s integriranim modelom skrbi za starije i specifične skupine korisnika.

Sadržaj posjeta:

- model pružanja psihosocijalne, zdravstvene i savjetodavne podrške
- programi resocijalizacije, rehabilitacije i aktivnog uključivanja korisnika
- multidisciplinarni timski rad
- primjenjivi elementi za rad sa starijim osobama u zajednici

Očekivani učinci:

Prijenos iskustava integriranog pristupa i razvoja kvalitetnih, sveobuhvatnih programa podrške starijim osobama.

5. Poduzetnički centar

Svrha posjeta:

Upoznavanje s primjerima dobre prakse u poticanju poduzetništva i društveno-poduzetničkih inicijativa, uključujući starije osobe.

Sadržaj posjeta:

- usluge savjetovanja i podrške poduzetnicima
- programi edukacije i mentorstva



- mogućnosti uključivanja starijih osoba u poduzetničke i društveno korisne aktivnosti
- suradnja civilnog i gospodarskog sektora

Očekivani učinci:

Osnježivanje sudionika za informiranje i motiviranje starijih osoba za ekonomsko i društveno aktivno sudjelovanje u zajednici.

Rezultat studijskih posjeta

- unaprijeđena znanja i praktične vještine zaposlenika i volontera
- jača međusektorska suradnja na lokalnoj razini
- identificirani i prilagođeni modeli dobre prakse za provedbu projektnih aktivnosti
- povećana kvaliteta i održivost programa aktivnog starenja

AKTIVNOST 2

PROGRAM AKTIVNOG STARENJA

Provedba različitih grupnih aktivnosti kojima se potiče aktivno starenje i cjeloživotno učenje osoba koje su navršile 55 i više godina života i/ili umirovljenika.

Aktivnost 2 obuhvaća provedbu Programa aktivnog starenja kroz edukativne, društvene, sportsko-rekreativne i javnozdravstvene grupne aktivnosti namijenjene osobama starijim od 55 godina i/ili umirovljenicima, s ciljem povećanja kvalitete života, socijalne uključenosti, psihofizičkog zdravlja i cjeloživotnog učenja.

Aktivnost 2.1. Grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i/ili umirovljenika provodi se kroz grupne radionice medijske i informatičke pismenosti usmjerene na jačanje digitalnih kompetencija, kritičkog razmišljanja i sigurnog korištenja tehnologije. Radionice obuhvaćaju teme prepoznavanja financijskih i online prijevara, korištenja interneta, e-maila, pametnih telefona, digitalne komunikacije, društvenih mreža, online kupovine i internet bankarstva, uz poseban naglasak na sigurnost i zaštitu osobnih podataka. Radionice se provode u malim grupama, uz prilagođen tempo rada i praktičan pristup.

Aktivnost 2.2: Grupne aktivnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena:

Različite vrste grupnih aktivnosti koje pridonose kvaliteti života starijih osoba i/ili



umirovljenika kroz prevenciju usamljenosti i aktivnog provođenja slobodnog vremena. Aktivnosti kojima se potiče aktivno starenje uz jačanje socijalnih, kognitivnih, emocionalnih i motoričkih vještina starijih osoba i/ili umirovljenika te sprječava socijalna isključenost kroz društvenu interakciju.

Aktivnost 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i/ili umirovljenika uključuje organizaciju sportskih i rekreativnih aktivnosti prilagođenih mogućnostima sudionika, poput hodanja, gimnastike, plivanja, biciklizma, stolnog tenisa, balota, pikada, planinarenja i drugih oblika tjelesne aktivnosti. Aktivnosti se provode redovito tijekom godine, uz stručno vodstvo, a dodatno se organiziraju turniri koji potiču motivaciju, timski duh i socijalnu interakciju.

Aktivnost 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika usmjerena je na prevenciju usamljenosti i jačanje socijalnih veza kroz društvene, edukativne i volonterske aktivnosti. Program uključuje tematska druženja, društvene igre, kvizove, izlete, praktične radionice, edukativna predavanja, povijesne teme i psihosocijalne aktivnosti te uključivanje ciljane skupine u volonterske i lokalne inicijative.

Aktivnost 2.2.3. Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika provodi se kroz obilježavanje važnih zdravstvenih i društvenih datuma te organizaciju javnozdravstvenih događanja. Aktivnosti uključuju edukacije o prevenciji bolesti, mjerenje zdravstvenih parametara, savjetovanja o zdravlju, tjelesnoj aktivnosti i prehrani.

Sve aktivnosti provode se tijekom cijele godine, u trajanju od najmanje 60 minuta po aktivnosti, na jednoj lokaciji s jednom grupom sudionika. Sudionici se uključuju putem javnih poziva i prema redoslijedu prijave, uz poštivanje načela jednakosti, nediskriminacije i pristupačnosti. Provedba se dokumentira potpisnim listama, fotografijama, videozapisima i mjesečnim kalendarima događanja, a povratne informacije sudionika koriste se za kontinuirano unaprjeđenje Programa aktivnog starenja.

Sve navedene aktivnosti zbrajaju se i čine ukupni broj od 660 održanih aktivnosti Programa aktivnog starenja na godišnjoj razini (u kojima sudjeluje minimalno 350 pripadnika ciljane skupine u više različitih aktivnosti) čime se osigurava visoka razina uključenosti i raznolikosti programa.



AKTIVNOST 3

INDIVIDUALNA STRUČNA SAVJETOVANJA ZA STARIJE OSOBE I/ILI UMIROVLJENIKE

Savjetovanja su usmjerena na individualne potrebe ciljne skupine, s ciljem povećanja informiranosti, osnaživanja i kvalitete života.

Provode se jedan na jedan u prostorijama prijavitelja i partnera te po potrebi u ambulantama ili drugim dostupnim prostorima. Aktivnosti su otvorene svim osobama iz ciljne skupine, uz prethodnu prijavu.

Stručni tim čine pravnici, psiholozi, nutricionisti, sportski savjetnici i savjetnici za poduzetništvo.

Savjetovanja se održavaju prema unaprijed definiranom rasporedu, minimalno jednom tjedno, s mogućnošću dodatnih termina u slučaju povećanog interesa.

Aktivnost započinje u 1. mjesecu provedbe projekta i kontinuirano traje kroz cijelo razdoblje provedbe.

Minimalno 135 individualnih savjetovanja godišnje, s mogućnošću povećanja prema interesu korisnika.

Teme savjetovanja:

- **PRAVO:** nacionalna naknada za starije osobe, nasljedno pravo, imovinsko-pravni odnosi, ugovori o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju, ostvarivanje prava iz mirovinskog i zdravstvenog osiguranja, prava iz sustava socijalne skrbi, prava hrvatskih branitelja.
- **PSIHOLOŠKO:** izazovi starenja, usamljenost, depresija, stres, gubitak bližnje osobe, narušeni obiteljski odnosi, zlostavljanje starijih osoba, materijalne oskudice, suočavanje s bolestima, hipohondrija.
- **NUTRICIONISTIČKO:** procjena prehrambenih navika, individualni plan prehrane, prehrana kod dijabetesa, hipertenzije, osteoporoze, anemije i sl, dodaci prehrani, čitanje deklaracija.
- **SPORT:** važnost tjelesne aktivnosti, vrste preporučenih aktivnosti, planiranje individualnog programa, vježbanje u grupi ili s pratnjom.
- **PODUZETNIŠTVO:** pravni oblici, financije, rad umirovljenika, dionice, kriptovalute, povrata na tržište rada.

Godišnje sudjeluje minimalno 135 pripadnika, povećava im se kvaliteta života, osjećaj sigurnosti i samostalnosti, smanjuje socijalna isključenost i potiče aktivno starenje.



AKTIVNOST 4

INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA

Ova aktivnost se provodi kroz otvaranje i kontinuirani rad info kutka, koji djeluje kao centralno mjesto za pružanje informacija, savjeta i upućivanje ciljne skupine na relevantne izvore i usluge u zajednici. To je fizički prostor, opremljen informativnim materijalima, računalom i telefonom, a dostupan je svim korisnicima. Otvoren u redovnom radnom vremenu, minimalno 3 dana tjedno, po nekoliko sati dnevno. Prostor je fizički pristupačan osobama s invaliditetom, a prema potrebi se osigurava asistencija ili digitalni pristup informacijama.

Informacije pruža educirano osoblje i/ili volonteri uz poznavanje socijalnih, zdravstvenih, pravnih i drugih relevantnih tema. Po potrebi se uključuju vanjski stručnjaci.

Tu će dobiti potrebne informacije:

- o zdravstvenim uslugama (gdje i tko ih daje)
- o pravima iz Zakona o socijalnoj skrbi
- kakve potpore daje država, županija, grad i općina (npr. božićnica)
- prava iz mirovinskog sustava, rad nakon umirovljenja
- o sportskim i sportsko-rekreativnim aktivnostima
- o humanitarnim aktivnostima (npr. prikupljanje odjeće i obuće, hrane, davanja krvi)
- o programima volontiranja (tko ih organizira i mogućnosti)
- o akcijama u trgovinama i o radnom vremenu, rad socijalne samoposluge
- o kulturno-umjetničkim aktivnostima, muzejima
- o sajmovima, uključivanje u buvljake
- o poduzetništvu (osnivanje, potpore HZZ-a i ostalih, dionice, kriptovalute i sl.)
- o ekologiji, digitalizaciji i zelenoj tranziciji, umjetnoj inteligenciji.

Info kutak će se pobrinuti i za druge informacije o ustanovama i drugim mjestima u lokalnoj zajednici na kojima pripadnici ciljne skupine mogu ostvariti pristup relevantnim i točnim informacijama iz različitih područja njihova interesa te ostvariti stručnu podršku za rješavanje njihovih konkretnih pitanja.

Informacije se pružaju osobno u info kutku – minimalno 135 pohađanih individualnih stručnih savjetovanja za starije osobe i/ili umirovljenike.



KOMUNIKACIJA I VIDLJIVOST

Aktivnost Komunikacija i vidljivost ima ključnu ulogu u osiguravanju prepoznatljivosti projekta „Starost je radost uz potporu lokalnih organizacija civilnog društva“ u javnosti te u ispunjavanju obveza informiranja sukladno pravilima vidljivosti ESF+.

Aktivnost obuhvaća planiranje, provedbu i evaluaciju komunikacijskih mjera koje doprinose transparentnosti, vidljivosti rezultata projekta i uključivanju osoba starije životne dobi.

Ciljevi aktivnosti:

- Informirati širu javnost, dionike i ciljnu skupinu o ciljevima, aktivnostima i rezultatima projekta.
- Promicati pozitivnu sliku o doprinosu ESF+ sredstava u unaprjeđenju kvalitete života ciljne skupine.
- Osigurati prepoznatljivost projektnih partnera i njihovog doprinosa.
- Poticati sudjelovanje ciljne skupine u planiranim aktivnostima

U prvom mjesecu izraditi će se vizuali, logo projekta, „Roll-up banner“, Internet stranica projekta, objaviti će se vijest o potpori dobivenoj od ESF + na mrežnim stranicama prijavitelja i partnera te lokalnih i društvenih medija, postaviti će se oglas o projektu putem „billboarda“ ili „city lighta“, postaviti će se promotivni plakati o projektu najmanje A2 formata. Preko Internet stranice projekta i društvenih mreža najaviti će se uvodna konferencija o projektu, a kratka snimka će biti objavljena na istima. Sama najava održavanja konferencije će biti i na lokalnom radiju i portalima. Tiskati će se letci i brošura o projektu. Na Internet stranicama najaviti će se buduća događanja.

U periodu od drugog do 28. mjeseca na Internet stranicama i društvenim mrežama objavljujati će se najave aktivnosti, članci o provedenim aktivnostima, promotivne video snimke projektnih aktivnosti, distribuirati letci, brošure i plakati. Svakih šest mjeseci održati će se konferencija a na kraju završna konferencija o projektu na kojoj će se predstaviti rezultati i pokazatelji projekta. Ista će se najaviti preko Internet stranica, društvenih mreža, letaka i plakata, lokalnih medija.



UPRAVLJANJE PROJEKTOM I ADMINISTRACIJA.

Upravljanje projektom i administracija obuhvaćaju planiranje, koordinaciju i praćenje provedbe svih projektnih aktivnosti radi ostvarivanja ciljeva projekta u skladu s ugovornim obvezama. Uključuju organizaciju rada projektnog tima, vođenje sastanaka, komunikaciju s partnerima, korisnicima i nadležnim tijelima, praćenje provedbe pokazatelja, upravljanje rizicima te osiguravanje kvalitete provedbe. Administrativni poslovi obuhvaćaju vođenje projektne dokumentacije, pripremu izvještaja, evidencija i zahtjeva za nadoknadu sredstava, praćenje proračuna i troškova, provedbu postupaka nabave te osiguravanje usklađenosti s pravilima ESF+ programa, nacionalnim propisima i načelima vidljivosti projekta.



Kontakt osoba za više informacija:
Ana Župić Škrbić

Adresa ureda: Brnaze 410, 21 230 Sinj
Tel: +385 21 824 504
Mob: +385 97 775 1476
e-pošta: d.ruralis@gmail.com, ana.zupic@net.hr
www.aktivno-starenje-cerura.com
www.facebook.com/starostjeradost

Više o EU fondovima na <https://eufondovi.gov.hr/> i <https://esf.hr/esfplus/>

Publikacija je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali
2021.-2027. iz Europskog socijalnog fonda plus.



Centar za
ruralni razvoj
CERURA HR

Bazana 27, 21230 Sinj
Tel: +385 97 775 1476
d.ruralis@gmail.com
ana.zupic@net.hr

STAROST JE RADOST
UZ POTPORU
LOKALNIH ORGANIZACIJA
CIVILNOG DRUŠTVA

WWW.AKTIVNO-STARENJE-CERURA.COM



WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTJERADOST

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije.
Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Saznajte više na esf.hr



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Sufinancira
Europska unija