

Udruga Međimurski slatkiši
Mihovlja, Vladimira Nazora 16, Čakovec
OIB. 35773342362

OPERATIVNI PLAN ZA 2025.

Red. Br.	Program	Odgovorna osoba	Period
1.	Vincekov pohod	Voditelj aktivnosti	siječanj
2.	Život u ravnoteži	Volonteri	siječanj- prosinac
3.	Poboljšanje društvene i institucionalne skrbi i zaštite osoba sa šećernom bolešću i Javno-zdravstvene akcije	Voditelj aktivnosti	siječanj-prosinac
4.	Zajedničkim koracima- Edukativni izlet, kulinarske radionice, sportski dani	Voditelj aktivnosti	siječanj - prosinac
5.	Obiteljski kamp Preko prepreka do novih puteva 4	Voditelj projekta	svibanj
6.	Edukativni kamp za djecu i mlade u Selcu	HSDU	lipanj
7.	Zaželi pravu stvar III	Voditelj projeta	siječanj- prosinac
8.	Budimo aktivni	Voditelj projekta	rujan - prosinac

U Čakovcu, 25.11.2024.

Udruga Međimurski slatkiši
Mihovlja, Vladimira Nazora 16, Čakovec
OIB. 35773342362

OPIS PREDLOŽENIH PROGRAMA

1. VINCEKOV POHOD

U organizaciji PD Bundek sudjelovati ćemo na Vincekovom pohodu na kojem se svake godine okupi više od 3000 sudionika. Pohod ima velik broj sudionika i smatra se najvećim planinarskim okupljanjem u Hrvatskoj. Osim što okuplja planinare diljem zemlje, doprinosi promociji regije, njezine turističke i gospodarske ponude .

Sudjelovanje na pohodu potiče i podizanje svijesti o fizičkoj aktivnosti, prirodi i zdravom načinu života.

2. ŽIVOT U RAVNOTEŽI

Projekt „Život u ravnoteži“ rezultat je potrebe da se unaprijedi kvaliteta života djece i mladih oboljelih od dijabetesa i njihovih obitelji, a ujedno i da se podigne svijest u zajednici o ovoj kroničnoj bolesti koja utječe na mnoge aspekte svakodnevnog života. U projekt ćemo uključiti 5 mladih volontera. Njihov fokus biti će na stvaranju ravnoteže, fizičke, psihološke i društvene za djecu i mlade s dijabetesom.

Ciljevi projekta:

Unaprjeđenje kvalitete života djece i mladih oboljelih od dijabetesa i njihovih obitelji u Međimurskoj županiji; Podizanje razine znanja i svijesti građana i šire javnosti o dijabetesu kako bi se smanjila stigmatizacija i uspostavila ravnoteža za ravnopravno sudjelovanje u društvu i ostvarivanje punog potencijala osoba s dijabetesom; Jačanje kapaciteta volonterskog tima.

Aktivnosti projekta:

- Početna konferencija
- Info kampanje „Puls promjene“
- Kulinarska radionica „Dijabetes u teoriji i kuhinji“
- Predavanje „Kako prepoznati dijabetes“
- „Kreativna radionica za djecu“
- Radionica „Vesela kuhinja za male šefove“
- „Sportom do ravnoteže“
- Predavanja „Suočavanje s dijagnozom – djeca i mladi“ i „Suočavanje s dijagnozom – obitelj“
- Završna konferencija
- Izrada brošure koja će obuhvatiti sveobuhvatan pregled projekta

Za provedbu projekta osigurana su sredstva iz Europskih fondova – Europske snage solidarnosti.

3. POBOLJŠANJE DRUŠTVENE I INSTITUCIONALNE SKRBI I ZAŠTITE OSOBA S DIJABETESOM TE JAVNOZDRAVSVENE AKCIJE

Udruga Međimurski slatkiši sustavno radi na jačanju institucionalne i društvene podrške osobama s dijabetesom kroz slijedeće **aktivnosti**:

- edukacije i senzibilizacija u školama i vrtićima
- stvaranje sigurnih i podržavajućih okruženja
- unapređenje psihološke i socijalne dobrobiti kroz kampove i radionice
- povezivanje zajednice, obitelji i institucija za bolju kvalitetu života oboljelih
- javnozdravstvene akcije mjerenja šećera i krvnog tlaka

Edukacija okoline - Edukacije u vrtićima, školama, predavanjima u zajednici (učitelji, roditelji, učenici)

Sigurno inkluzivno okruženje - Priprema odgojno-obrazovnog osoblja za potrebe djece s dijabetesom

Bolja kvaliteta života - Kampovi, psihološke radionice, socijalizacija, emocionalna stabilnost

Psihološka podrška - Psihološki sadržaji u kampovima, edukacije za roditelje, međusobno osnaživanje

Podrška institucijama- Suradnja s vrtićima, školama, općinama i županijom

Promicanje zdravog i inkluzivnog društva - Radionice, predavanja, javnozdravstvene akcije, uključivanje javnosti i medija u senzibilizaciju teme

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem projekta na natječaje, donacijama farmaceutskih tvrtka Abbott, vlastitim sredstvima.

Procjenjujemo da je potrebno cca 1.000,00 eura.

4. ZAJEDNIČKIM KORACIMA – Edukativni izlet, kulinarske radionice, fizička aktivnost

Projekt "Zajedničkim koracima" rezultat je potrebe da se unaprijedi kvaliteta života djece i mladih oboljelih od šećerne bolesti i njihovih obitelji, a ujedno i da se podigne svijest u zajednici o ovoj kroničnoj bolesti koja utječe na mnoge aspekte života. Odrastanje s dijabetesom može biti izazov zbog stalne brige o održavanju ravnoteže šećera u krvi, prilagođavanja prehrane, potrebe za redovitim tjelesnim aktivnostima kao i suočavanja s mogućim predrasudama ili nerazumijevanjem okoline. Sve više djece i mladih suočava se s dijagnozom koja zahtjeva cjeloživotnu pažnju i pravilno upravljanje. Projektnim aktivnostima osigurati će se potrebna podrška i edukacija oboljelima, njihovim obiteljima i široj zajednici s ciljem uspostavljanja ravnoteže kako bi svi ravnopravno sudjelovali u društvu i ostvarili svoj puni potencijal.

Aktivnosti:

- Edukativni izlet u Budimpeštu
- Kulinarske radionice
- Sportske aktivnosti

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima.

Procjenjujemo da je potrebno cca 2.300,00 eura.

5. OBITELJSKI KAMP „PREKO PREPREKA DO NOVIH PUTEVA 4“

Projekt smo osmislili prije 4 godine kako bi se osigurala i pružila potrebna podrška, edukacija oboljelima, njihovim obiteljima i široj zajednici, kako bi svi mogli ravnopravno sudjelovati u društvu i ostvariti svoj puni potencijal. Svake godine trudimo se poboljšati i unaprijediti projekat te uslišiti potrebe naših članova. Edukativni kamp održati će se u Poreču 08.-11.05.2025. Okupiti će 50- tak članova Udruge + 10- vanjskih sudionika.

Povezivanje generacija kroz edukativne aktivnosti i radionice doprinosi se razmjeni iskustava i znanja, čime se jača osjećaj solidarnosti unutar obitelji. Roditelji dobivaju priliku ne samo naučiti kako bolje brinuti o zdravlju svoje djece, već i prenijeti svoja iskustva drugim roditeljima i članovima zajednice, čime se stvara mreža podrške i međusobne pomoći. Dijabetes nije samo zdravstveni problem, već i društveni izazov koji utječe na obitelji, obrazovni sustav i širu zajednicu. Projektom želimo pokazati da dijabetes nije prepreka, nego poticaj za zajedništvo i rast. To se ostvaruje kroz uključivanje u fizičke aktivnosti i edukaciju, što vodi ka osnaživanju djece s dijabetesom i njihove okoline.

Ciljevi: pružiti podršku, konkretne alate, informacije i smjernice obiteljima suočenim s dijabetesom kako bi se uspješnije prilagodile novonastalim okolnostima, kako bi smanjili stres i kako bi stekli podršku zajednice. Poseban naglasak bit će stavljen i na „zdravu“ djecu u obitelji, odnosno braću i sestre oboljele djece koja osjećaju još veći pritisak zbog novonastale situacije, te se u većini slučajeva osjećaju zapostavljeno što rezultira osjećajem ljubomore. Aktivnosti u Obiteljskom kampu uključiti će i životne priče članova udruge i volontera s dijabetesom kao primjeri dobre prakse suočavanja s dijabetesom. Cilj kampa je kroz aktivnosti osigurati holistički pristup dijabetesu koji ne obuhvaća samo medicinski tretman, već se fokusira na psihosocijalne aspekte, emocionalnu podršku i jačanje obiteljskih odnosa.

Aktivnosti:

- Kreativne radionice za djecu i roditelje – radni terapeut
- Fizička aktivnost – fizioterapeut
- Edukacije i radionice – Kako postići bolji balans – liječnik
- Moderna tehnologija – stručni tim
- Okrugli stol- razmjena iskustava sudionika

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima. Dio sredstava ako bude potrebno pokriti će i sudionici.

Procjenjujemo da je potrebno cca 12.000,00 eura.

6. EDUKATIVNI KAMP ZA DJECU I MLADE U SELCU

Projekt je zamišljena kao pomoć i edukacija oboljele djece putem kampova koji se organiziraju u svrhu osamostaljivanja u svakodnevnom životu i radu djece oboljele od šećerne bolesti. Edukativno-rekreativni kampa za djecu i mlade sa šećernom bolešću održati će se u Selcu 21.06.- 28.06.2025. Boravak u kampu organiziran je kao kombinacija odmora i edukacije, rekreacije, prijateljstva i zabave. Uživajući u aktivnom odmoru i upoznavajući druge s istim zdravstvenim problemom, djeca će kroz igru i druženje te različite kreativne radionice i edukacije naučiti mnogo o svojoj bolesti, kako se s njome nositi i biti odgovorni i u situacijama kada roditelji nisu s njima. U cjelodnevnoj brizi za djecu sudjeluje tim liječnika, medicinskih sestara, psihologa i animatora koji će malim sudionicima Kampa

dati potrebne informacije kako bi stekli samostalnost i vještine nužne za dobru regulaciju šećerne bolesti. U Kampu su osigurani 24-satna skrb, praćenje i medicinski nadzor sudionika, edukacije, radionice, smještaj, puni pansion, izlet, društvene, zabavne i rekreativne aktivnosti. Kamp organizira krovna udruga HSDU. Na kamp bismo željeli poslati 5 – tero naših mladih članova.

Ciljevi: Osnažiti djecu i mlade oboljele od dijabetesa kako bi razvili bolju kontrolu bolesti, smanjili osjećaj društvene marginalizacije, te stekli veće samopouzdanje u svakodnevnim situacijama. Kroz projektne aktivnosti djeca će postati svjesnija kako se nositi s izazovima koje bolest nosi. S obzirom na složenost ove bolesti i njen dugoročni utjecaj, omogućiti će se roditeljima da steknu vještine potrebne za podršku, ne samo u održavanju fizičkog zdravlja, već i u nošenju s emocionalnim i psihološkim aspektima bolesti. Osnaženi roditelji i obitelji bolje će brinuti o djeci, čime se njihova kvaliteta života značajno poboljšava.

Dio financijski sredstava osigrali smo kroz donacije, a ostatak ćemo osigurati aplikacijom projekta na javne natječaje.

Procjenjujemo da je potrebno cca 2.950,00 eura (kotizacija 590,00 eura po sudioniku).

7. ZAŽELI PRAVU STVAR III

U želji da se pridonese procesu deinstitucionalizacije osoba starije životne dobi i osoba s invaliditetom na području Međimurske županije, Udruga Međimurski slatkiši kao nositelj projekt provodi „Zaželi pravu stvar III“ u sklopu poziva Zaželi-prevenција institucionalizacije. Projekt se provodi u razdoblju od 36 mjeseci (26.3.2024.-26.3.2027.) u ukupnoj vrijednosti od 990.000,00 EUR, a financira se u potpunosti bespovratnim sredstvima (85% iz Europskog socijalnog fonda plus, 15% osigurava Državni proračun Republike Hrvatske). Ciljane skupine na projektu su osobe starije od 65 godina i odrasle osobe s invaliditetom (3. ili 4. stupnja težine invaliditeta). Usluge pomoći i podrške za 124 osobe (ciljane skupine) na projektu pruža 20 pružatelja usluga.

Ciljevi: osigurati povećanje socijalne uključenosti i prevencija institucionalizacije pružanjem usluge potpore i podrške u svakodnevnom životu starijim osobama i osobama s invaliditetom.

Partner na projektu je Međimurska županija.

8. BUDIMO AKTIVNI

Projekt „Budimo aktivni“ provodila bi Udruga „Međimurski slatkiši“ s ciljem unaprjeđenja kvalitete života starijih osoba i umirovljenika u Međimurskoj županiji, kroz razvoj i provedbu sveobuhvatnog programa aktivnog starenja te jačanje kapaciteta organizacija civilnog društva koje djeluju u ovom području. Projekt je odgovor na identificirane izazove u županiji: demografsko starenje stanovništva (20,5 % osoba starijih od 65 godina), smanjenje broja stanovnika (pad od 7 % u deset godina), nedostatak organiziranih aktivnosti u ruralnim sredinama, digitalni jaz među starijima, ograničene kapacitete OCD-a i nedovoljnu međugeneracijsku solidarnost.

Partner na projektu bude Matica umirovljenika Međimurske županije Čakovec.

Ciljevi:

Kroz projekat pružiti priliku što većem broju starijih osoba i umirovljenika za redovito sudjelovanje u fizičkim, mentalnim, kulturnim i kreativnim aktivnostima koje potiču vitalnost i dobrobit, povećati mogućnosti socijalnog uključivanja i izgradnje mreže socijalne podrške, pristup besplatnim individualnim stručnim savjetovanjima iz područja socijalnih prava, pravne pomoći, financijske pismenosti i zdravlja, unaprjeđenje digitalnih vještina, što im omogućuje lakši pristup informacijama, javnim i društvenim uslugama, jačanje samopouzdanja, osjećaja svrhe i pripadnosti.

Udruga će steći nova znanja i vještine u području rada sa starijim osobama (fizička i mentalna aktivnost, digitalno uključivanje, međugeneracijska solidarnost), unaprijediti organizacijske i administrativne kapacitete potrebne za planiranje i provedbu programa aktivnog starenja, osposobiti članove i zaposlenike za korištenje digitalnih alata i platformi u edukacijama, promociji i administraciji, razviti suradnju s drugim dionicima (lokalne vlasti, socijalne i zdravstvene ustanove, obrazovne institucije), čime se povećava održivost i kvaliteta programa, povećati vidljivost u zajednici i ojačati reputaciju pouzdanog pružatelja programa za starije osobe, stvoriti temelje za nastavak i širenje aktivnosti i nakon završetka projekta, uključujući mogućnost privlačenja dodatnih izvora financiranja.

Apliciranje projekta na natječaj „Jačanje kapaciteta organizacija civilnoga društva za provedbu programa aktivnog starenja“ – Europski socijalni fond.

U Čakovcu, 25.11.2024.

Tajnica Udruge:

Suzana Mutvar

