

OPERATIVNI PROGRAM

Učinkoviti ljudski potencijali

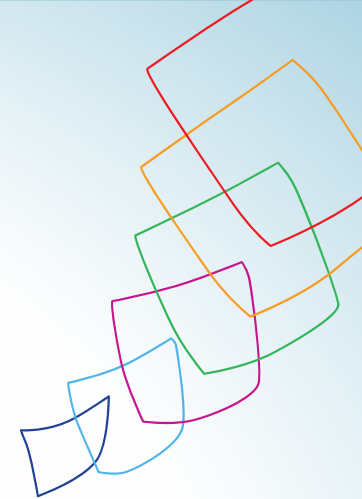
2014. - 2020.

ZAPOŠLJAVANJE

SOCIJALNO UKLJUČIVANJE

OBRAZOVANJE

DOBRO UPRAVLJANJE



Nauči zdravlje

UP.02.2.1.08.0028



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Uvodna tiskovna konferencija

Nauči zdravlje
UP.02.2.1.08.0028

Duga Resa, 14. srpnja 2022., Demokratski rasadnik (POU Duga Resa)

Zamjenica gradonačelnika Grada Duga Rese: Katarina Srakočić
Ravnatelj Crvenog križa Duga Resa: Mario Biršić



www.esf.hr



O projektu - nositelj, nadležna tijela

- Prijavitelj i nositelj projekta: Grad Duga Resa 
- Projektni partner: Hrvatski Crveni križ, Gradsko društvo Crvenog križa Duga Resa 
- Ukupna vrijednost projekta: 456.557,55 kuna uz stopostotni intenzitet potpore koji financira Europska unija iz Europskog socijalnog fonda
- Razdoblje provedbe: 12 mjeseci, 1.6.2022.- 1.6.2023.

Uloga projektnog partnera: Gradsko društvo Crvenog križa Duga Resa će kroz čitavo razdoblje provedbe projekta pružati tehničku podršku i pomoć pri promociji i realizaciji aktivnosti.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Nadležna tijela

- Posredničko tijelo razine I: Ministarstvo zdravstva
- Posredničko tijelo razine II: Hrvatski zavod za zapošljavanje

- Prijava projekta na Poziv na dostavu projektnih prijedloga „Promocija zdravlja i prevencija bolesti – faza 2“ (Poziv UP.02.2.1.08)
- 02. svibnja 2022. - Odluka o financiranju
- 01. lipnja 2022. – potpisan Ugovor o dodjeli bespovratnih sredstava, referentni broj UP.02.2.1.08.0028



www.esf.hr



Cilj projekta

- **Cilj projekta:** promicanje zdravih navika i zdravlja povećanjem svijesti građana o riziku od pretilosti. Projektom želimo potaknuti građane na promjenu životnih navika - ispravnu prehranu i ispravnu fizičku aktivnost.
- Projektom će se istaknuti uzroci i posljedice debljine, važnost prevencije debljine, unapređenja zdravlja, poticanja pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti.
- **Motivacija za projekt** - dvije trećine odraslih osoba u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili debljinu i s tim povezana kronična oboljenja: kardiovaskularne bolesti, šećernu bolest tipa 2, kronične opstruktivne plućne bolesti, tumore i mentalne poremećaje.
- Projekt će se provoditi kroz **osam kampanja**.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

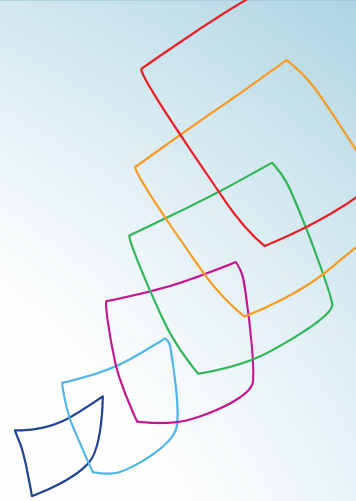
Elementi projekta, iznosi financiranja i planirane kampanje

- ✓ EP1. „Što je pretilost“ i „Kako pripremiti zdravi obrok“ – u sklopu ovog elementa, provest će se tri kampanje; ukupni iznos prihvatljivih troškova - 84.187,50 kuna.
- ✓ EP2. „Kretanjem do zdravlja“ – obuhvaća četiri kampanje ukupne vrijednosti (prihvatljivih troškova) 177.997,50 kuna
- ✓ EP3. Edukativne radionice za vrtićku dob – obuhvaća kampanju animiranja djece vrtićke dobi na tjelesnu aktivnost i zdravu prehranu; ukupno prihvatljivi troškovi – 32.000,00 kuna
- ✓ PM Upravljanje projektom i administracija – ukupni prihvatljivi troškovi 85.372,55 kuna
- ✓ PV. Promidžba i vidljivost – izrada i distribucija promotivnih materijala projekta, web stranice i radio oglašavanje - 77.000,00 kuna



www.esf.hr





- 1. kampanja: „Što je pretilost ?“ - obuhvaća tri bloka stručnih predavanja i organizaciju okruglog stola na teme pretilosti i planiranja zdravih obroka. Stručna predavanja usmjerena su svim dobnim skupina uz vodstvo kineziologa, doktora medicine i nutricionista.

U sklopu kampanje izradit će se i brošura „ZDRAVI JELOVNIK“.

- 2. kampanja „Mjerenje tlaka i šećera u krvi“ - tijekom 12 mjeseci, na području grada Duge Rese provest će se 10 akcija mjerenja tlaka i šećera u krvi.

Akcije mjerenja tlaka i šećera u krvi provodit će **Gradsko društvo Crvenog križa Duga Resa**.



www.esf.hr



- **3. kampanja „Zdravi obroci“** - provest će se četiri radionice o kuhanju i snimiti 10 kratkih filmova o pripremi zdravih obroka.

Uz mentorstvo kuhara te sajam zdrave kuhinje i zdrave hrane, prikazat će se način obrade hrane, koje namirnice koristiti, kako ih kombinirati i kako planirati obrok koji je nutritivno izbalansiran, a da ne prelazi cijenu od 50,00 kuna.

- **4. kampanja „Kretanjem do zdravlja“** - Sportska kampanja “Kretanjem do zdravlja” usmjerena je na aktivan život naših sugrađana.

Cilj kampanje je organizacija utrke na kojoj će se okupiti 100 trkača i prijeći 3 km staze (trčeći ili brzo hodajući).

Mnogima će to biti prva utrka koju će iskoristiti u promociji vlastitog zdravlja te potaknuti i ostale da se počnu kretati i tako aktivno utječu na vlastito zdravlje i regulaciju tjelesne težine, a u svrhu poboljšanja vlastite kvalitete života te prevencije, odnosno odgađaju nastajanje kroničnih bolesti koje obrađuje ovaj projekt.



www.esf.hr



- 5. kampanjom „Dani otvorenih vrata - Vježbanje na otvorenom“ omogućit će se našim građanima, bez obzira na životnu dob i zdravstveno stanje, stručno planirani i vođeni programi tjelesnog vježbanja na otvorenom.

Osim treninga, organizirat će se i predavanja o važnosti fizičke aktivnosti u borbi protiv pretilosti te će se izraditi brošura „VJEŽBAJMO ZAJEDNO“ i kratki filmovi sa primjerima vježbi.

- 6. kampanja „Planinarski pohod“ kojom će se ciljanoj skupini omogućit lakša planinarska šetnja po lokalnim brdima te predavanje o važnosti bavljenja tjelesne aktivnosti na otvorenom, važnost sunca i vitamina D te će im se osmisliti obrok primjeren takvoj fizičkoj aktivnosti.

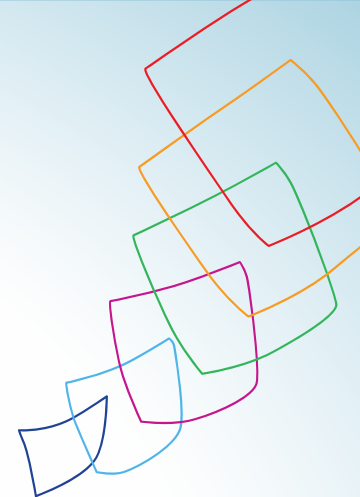


www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

- 7. kampanja „Yoga u svakodnevnom životu“ polaznici će usvojiti osnovni stupanj yoge te specifične vježbe disanja kroz 16 stručno vođenih treninga.
- 8. kampanja „Djeca u pokretu“ obuhvaća edukativne radionice za vrtićku dob kojom će se kroz osam radionica u periodu od mjesec dana ukazati na važnost tjelesne aktivnosti, redovite i zdrave prehrane te higijene.



Ciljna skupina projekta:

Djeca izlazne vrtićke dobi, sedmih razreda osnovnih škola, drugih razreda srednje škole te umirovljenici i svi ostali građani Duga Rese koji se žele pridružiti ovom projektu. Planirano je obuhvatiti oko 250 sudionika svih dobnih skupina.



www.esf.hr



Indikativan vremenski okvir provedbe projekta

lipanj-rujan '22



Potpisivanje Sporazuma o partnerstvu
i kick off sastanak s partnerom

Izrada promo-materijala, web stranice

Informativne radionice u školama, vrtiću i Matici
umirovljenika Duge Rese s ciljem upoznavanja s
projektom

rujan-prosinac '22

Predavanja na teme pretilosti, prehrane i pripreme
zdravih obroka – nutricionisti, liječnici, kineziolozi
(14)

Akcije mjerenja tlaka i šećera u krvi

Organizacija okruglog stola na temu planiranja
obroka

Izrada brošure Zdravi jelovnik

Organizacija događaja na otvorenom u sklopu
sajma u amfiteatru - proizvodnja hrane i kuhanje
po tradicionalnim recepturama

Izrada brošure Vježbajmo zajedno

Treninzi yoge (16)

Planinarski pohod



www.esf.hr

siječan-ožujak '23

Nastavak Akcije mjerenja tlaka i šećera

Organizacija radionica o kuhanju (4) i
snimanje kratkih filmova – zdravi
obroci (10)

Predavanja kineziologa o važnosti
fizičke aktivnosti (2)

Radionice za vrtićku djecu (8)

travanj- svibanj '23

Nastavak Akcije mjerenja tlaka i šećera

Treninzi na otvorenom (16)

Snimanje kratkih filmova o vježbanju (10)

Organizacija utrke

Završna konferencija



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Očekivani rezultati i održivost projekta

- Rezultat projekta bit će informirana javnost o važnostima prevencije pretilosti i debljine, ali i izrađene brošure i video materijali koji će biti dostupni na web stranici Grada Duge Rese.
- Grad Duga Resa će osigurati nastavak aktivnosti kroz organizaciju sportskog događaja (utrke) u sklopu kojeg će se održati i kampanja o važnosti prevencije pretilosti kako bi se građanima dodatno podigla svijest o važnosti zdravog života i prevencije bolesti, a time utjecalo i na opće zdravlje.
- Hrvatski Crveni križ Gradsko društvo Crvenog križa Duga Resa nastavit će i u narednim godinama provedbu kampanja mjerenja šećera i tlaka te izrađene materijale o prevenciji pretilosti distribuirat će i na područje okolnih općina te na taj način podići svijet građana o važnosti prevencije bolesti i važnosti zdravog života.



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

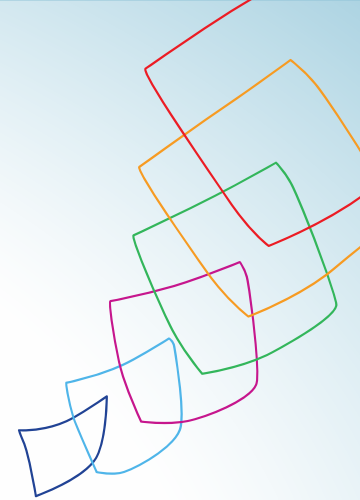
Kontaktirajte nas na:



Grad Duga Resa

Hrvatski Crveni križ Gradsko
društvo Crvenog križa Duga Resa

nauczdravlje@dugaresa.hr



Hvala na pozornosti!

Sadržaj prezentacije isključiva je odgovornost Grada Duge Rese



www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.