



Grad Crikvenica

KORDINACIJSKI ODBOR PROJEKTA

*GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD*

**NACRT PRIJEDLOGA**

**PROJEKTA -**

***GRAD CRIKVENICA -***

***ZDRAVI GRAD***

**2016.-2019.**

CRIKVENICA, 16. studenog 2016.



## I. PRAVNA OSNOVA

Na temelju članaka 19. i 35. Zakona o lokalnoj i područnoj (regionalnoj) samoupravi (Narodne novine br. 33/01, 60/01-vjerodostojno tumačenje, 129/05, 109/07, 125/08, 36/09, 150/11, 144/12 i 19/13-proč. tekst i 137/15) i članka 30. Statuta Grada Crikvenice («Službene novine Primorsko-goranske županije» broj 26/09, 34/09-ispr. i 7/13), Gradsko vijeće Grada Crikvenice donosi pojedinačne i druge akte iz samoupravnog djelokruga Grada Crikvenice u skladu sa zakonom.

## II. OBRAZLOŽENJE

Gradonačelnik Grada Crikvenice je temeljem članka 43. Statuta Grada Crikvenice («Službene novine Primorsko-goranske županije», 26/09, 34/09 ispravak i 07/13) i Zaključka donesenog na 1. Konsenzus konferenciji, dana 18.04.2016. donio Rješenje o imenovanju članova Koordinacijskog odbora Projekta *Grad Crikvenica - zdravi grad*. Rješenje o imenovanju članova Koordinacijskog odbora prilaže se u prilogu.

Odbor je prikupio sve dostupne kvantitativne podatke na temelju pokazatelja zdravlja. Putem radionica i tematskih sastanaka sa predstavnicima zajednice, stručnjacima, predstavnicima udruga i ustanova, putem javnih medija među građanima, došlo se do dodatnih kvalitativnih i kvantitativnih podataka.

Najveća vrijednost projekta upravo leži u ovoj, participativnoj komponenti. To znači da o zdravlju građana nisu odlučivali samo stručnjaci i političari, već su i građani putem udruga bili uključeni u proces odlučivanja. Nakon prikupljenih podataka, problem je analiziran na način da su logički povezani određujući čimbenici, direktni i indirektni pospješujući čimbenici povezani s problemom, odnosno njegovi uzroci. Uzroci problema su višedimenzionalni. Kao takvi, nisu uvijek i odmah rješivi. Analiza nam je omogućila prepoznavanje čimbenika na koje je moguće djelovati.

Poticaaj i pravni okvir za projekt - *Grad Crikvenica - zdravi grad* su prethodno članstvo u Mreži zdravih gradova, kao i inicijativa i dva dokumenta prethodno usvojena na Županijskoj skupštini Primorsko-goranske županije 2015. godine. Plan za zdravlje i socijalno blagostanje Primorsko-goranske županije za razdoblje 2015.-2018. godine i Socijalna karta PGŽ predstavljaju veličinu zdravstveno-socijalnih problema Županije te strategiju kako ih riješiti.

Grad Crikvenica se prepoznao unutar tih dokumenata; u svojoj zajednici nastoji i prepoznati probleme i prioritete i pokušati ih riješiti zajedničkim snagama lokalne samouprave i građana. Pred nama je Prijedlog **projekta *Grad Crikvenica - zdravi grad***. Uspješna realizacija Projekta doprinijet će razvoju novih vrijednosti



na našem području: višoj razini izvršavanja javnozdravstvenih funkcija u gradu, cjelovitosti pristupa u rješavanju onih potreba i problema koje su građani prepoznali, struka prihvatila, a političari podržali, a ne onih koje je netko nametnuo izvana, kvalitetnijem korištenju postojećih resursa (struka uz participaciju građana) zadovoljstvu korisnika i višoj razini zdravlja i socijalnog blagostanja populacije.

Sudionici u projektu su: Grad Crikvenica (svi upravni odjeli), osnovne škole i srednja škola s područja grada, Dječji vrtić *Radost* Crikvenica, Dom zdravlja Crikvenica, Centar za socijalnu skrb Crikvenica, Gradska knjižnica Crikvenica, Muzej grada Crikvenice, Centar za kulturu *Dr. Ivan Kostrenčić, Thalassoterapia* Crikvenica, Poliklinika *Terme Selce*, Poliklinika *Katunar* Crikvenica, Gradsko društvo Crvenog križa, domovi za starije osobe na području grada, Centar *Izvor Selce*, Udruga *Sretniji grad*, Udruga *Elan savjetovanje*, Udruga invalida Grada Crikvenice i HVIDR-a, sportske udruge, udruge u kulturi, Turistička zajednica Grada Crikvenice, MUP (PP Crikvenica), komunalna trgovačka društva, NZZJZ, Primorsko-goranska županija, HZZ, pojedinci (zdravstveni djelatnici, roditelji, građani, volonteri) i mediji.

### III. O GRADU CRIKVENICI

Grad Crikvenica u sastavu je Primorsko-goranske županije tek tridesetak kilometara udaljen od Rijeke, županijskog središta. Zbog izvrsnoga geoprometnog položaja i dobrih prometnih veza, Crikvenička je rivijera bliska više od stoljeća brojnim posjetiteljima i turistima iz srednje Europe i alpskog područja. No, osim dobrih prometnih veza između sredoziemnoga i srednjoeuropskoga prostora, modernu, turističku Crikvenicu određuje izgled njezine pitome obale, bogata kulturno-povijesna baština vinodolskog zaleđa i, prije svega, zdrava i ugodna klima. Grad Crikvenica osim središnjeg naselja Crikvenica obuhvaća uz obalu nanizana još tri veća naselja - Jadranovo, Dramalj i Selce. Površina Grada Crikvenice iznosi 29,98 km<sup>2</sup> na kopnu i 27,92 km<sup>2</sup> u akvatoriju Vinodolskog kanala. Na području Grada Crikvenice živi 11.193 stalnih stanovnika, od toga u Selcu 1.517, Crikvenici 6.880, Dramlju 1.261 i Jadranovu 1.197 stanovnika u 4.652 kućanstva (Podaci : Popis stanovništva 2011.).

S obzirom na povoljan prometni položaj, vrijedne kulturno-povijesne sadržaje i prirodne geografske specifičnosti, Crikvenica je imala čvrste temelje za razvoj turizma, i to prije svega zdravstvenoga. Crikvenica svojim položajem u Hrvatskoj pripada Kvarneru i makroregiji zvanj Sjeverno hrvatsko primorje, a s obzirom na visoka brda u zaleđu, koja ih štite od jakih sjevernih vjetrova, u ovom se podneblju izmjenjuju maritimne i kontinentalne klimatske značajke. Prevladava stabilna, zdrava i blaga mediteranska klima s



istodobnom prisutnošću morskih i planinskih zračnih struja, ugodno toplim i suhim ljetima i ne previše hladnim zimama.

Prosječna temperatura u zimskom periodu iznosi oko 9°C, a ljetnom oko 23°C. U zraku su zabilježene tek minimalne koncentracije štetnih alergena, a eventualno blago alergijsko djelovanje peludi moguće je u rano proljeće. Ljekovitost zraka povećava visok postotak ozona, te klora, natrija i joda.

Salinitet mora od 4% i neprekidna strujanja od jugoistoka prema sjeverozapadu čine more čistim i bistrim, a maksimalne temperature kreću se od 23,2°C u lipnju do najviše zabilježene ljetne vrijednosti od 37,1°C. Mediteranske klimatske osobitosti utječu i na vegetaciju, tako da uz more prevladava mediteransko raslinje, s borovima, čempresima, ružmarinom i lovorom te brojnim drugim manje poznatim mediteranskim biljem.

Crikvenica je turistička destinacija koju većina turista posjećuje radi kupanja i sunčanja, te radi rekreacije na moru i uz more. Osiguravanje dostatnih plažnih površina i unaprjeđenje njihove kvalitete, kao i čistoća mora, jedni su od temelja na kojima počiva turistički razvoj ovog kraja.

#### **VIZIJA PROJEKTA ZA ZDRAVLJE**

Postojećim, malim resursima adekvatno i učinkovito odgovoriti na javnozdravstvene i socijalne prioritete građana Grada Crikvenice.

#### **MISIJA PROJEKTA ZA ZDRAVLJE**

Inicirati, provoditi, koordinirati i evaluirati aktivnosti usmjerene na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja građana Grada Crikvenice, a koje se provode u sustavu zdravstva, socijalne skrbi, lokalne samouprave, civilnog društva i drugih sa zdravljem povezanih djelatnosti.

#### **CILJ PROJEKTA ZA ZDRAVLJE**

Prvenstveno unaprjeđenje zdravlja i socijalnog blagostanja stanovnika Grada Crikvenice.

#### **OPĆE STRATEGIJE PROJEKTA:**

*Projektom Grad Crikvenica - zdravi grad* rješavaju se zdravstveni problemi koje su kao prioritete prepoznali građani Grada Crikvenice, a konsenzusom prihvatili i analizirali stručnjaci za pojedina sociozdravstvena područja.

- u realizaciji će se koristiti postojeći resursi i razvijati nove mogućnosti. Kroz regionalnu i lokalnu samoupravu povezuju se resori koji imaju utjecaj na zdravlje



- pojedinačnim prioritetima zahvaćaju se prvenstveno ciljane rizične skupine (mladi, stari, žene, muškarci...), ali se ukupnim projektom želi zahvatiti cjelokupna populacija u gradu
- najveći dio planiranja odnosi se na istraživanje, prevenciju i rano otkrivanje bolesti i socijalne patologije, slabljenje rizičnih i poticanje zaštitnih čimbenika
- provedba Projekta nužno zahtijeva jačanje iskustva i kompetencije svih sudionika u rješavanju problema na svim razinama.

Sve faze izrade i implementacije **Projekta Grad Crikvenica - zdravi grad** podložne su evaluaciji.

**Projekt Grad Crikvenica - zdravi grad** je izrađen na temelju slike zdravlja i strateškog okvira za zdravlje u kojemu su izdvojena četiri prioriteta:

1. JAČANJE KAPACITETA ZA RANU I UČINKOVITU ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA OBITELJI, DJECE I MLADIH (VODITELJICA **MARIJA MIŠKULIN**)
2. UNAPRJEĐIVANJE UVJETA ZA OSTANAK MLADIH (VODITELJICA **JASMINKA CITKOVIĆ**)
3. PROMICANJE VAŽNOSTI ZDRAVE PREHRANE I REAKCIJE U ZDRAVOM OKOLIŠU (VODITELJICA **VLASTA BROZIČEVIĆ**)
4. UNAPRJEĐIVANJE SKRBI O STARIJIMA U ZAJEDNICI (VODITELJICA **MAJA LISKO**)

Dužnost nositelja zadataka - voditeljica je bilo formiranje tima suradnika, podjela zaduženja svakom sudioniku, koordiniranje aktivnosti, utvrđivanje početnog stanja primjene plana, evaluacija provedenoga, te izrada izvješća za gradonačelnika Grada Crikvenice. Objedinjena godišnja izvješća pojedinih timova će Koordinacijski tim uputiti Gradskom vijeću na raspravu i prihvaćanje. Za svaki prioritet je naznačena veličina problema, definicija problema, analiza problema i analiza determinirajućih čimbenika. Utvrđene su strateške odrednice plana te financijski aspekt za 2017. godinu i projekcije za 2018. i 2019. g. Aktivnosti su se već počele provoditi tijekom 2016. godine, odnosno kao takve bilježiti, iako se neke od njih već dugi niz godina provode kroz projekte i programe brojnih udruga i ustanova na području našega grada.

#### **IV. SREDSTVA POTREBNA ZA PROVEDBU PROJEKTA**

Sredstva potrebna za provedbu projekta osigurat će se u Proračunu Grada Crikvenice, Proračunu PGŽ, proračunima zdravstvenih ustanova i ustanova socijalne skrbi, proračunima udruga i ostalih nositelja aktivnosti. Financijska sredstva nastojat će se jednim dijelom osigurati i zatražit će se i prijavom na natječaje ministarstava, Primorsko-goranske županije i EU fondova.



Prijedlog

PROJEKT

***GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD***

**2016.- 2019.**

**Crikvenica , 11. studenoga 2016.**



## Uvod

Regionalni ured za Europu Svjetske zdravstvene organizacije pokrenuo je projekt "Zdravi grad" 1987. godine s ciljem da osnaži interes za pozitivni koncept zdravlja u gradovima diljem Europe te potakne i omogući direktnu suradnju među njima bez barijera političkih granica.

Projekt "Zdravi grad" podržava pristup zajednici temeljen na spoznaji da *zajednice raspolažu kapacitetom rješavanja vlastitih problema te da im treba pristupiti na način koji će podržati njihovu snagu, umjesto dokazivati njihove probleme i slabosti*. Organizacije u zajednici bazirane su na principu sudjelovanja, što podrazumijeva aktivnu uključenost ljudi zahvaćenih problemom u definiranju problema, planiranju i postavljenju stepenica za rješavanje problema te uspostavljanju struktura da se željene promjene očuvaju. Jačanje zajednice je termin koji se često pojavljuje u literaturi "Zdravog grada". Sam pojam "jačanja" najčešće se definira kao proces kojim pojedinci, organizacije i zajednice stječu moć gospodarenja svojim životima. Temeljni ključ osvjetljavanja procesa jačanja zajednice i socijalne promjene razumijevanje je interakcije i međusobnog preplitanja triju komponenata - učenja, akcije i promjene. Učenje zajednice ojačano je kroz direktnu akciju, a kroz proces aktivnog učenja razvijaju se vještine koje zajednicu čine **kompetentnom zajednicom**. Taj termin označava zajednicu koja brine o svojim članovima i pomaže im izlaziti na kraj sa problemima ili mijenjati vanjske sile okruženja. Takva je zajednica sposobna nositi se s vlastitim problemima, obogatiti vještinama, prikupiti energiju i iskustvo te, koristeći vanjske i unutarnje potencijale, sama odlučiti i rješavati problem s kojim je suočena. Projekt zdravih gradova i županija krenuo je 1988. godine kroz Školu narodnog zdravlja "Andrija Štampar" i dio je međunarodne inicijative zdravih gradova svijeta.

Grad Crikvenica se temeljem zaključka Poglavarstva donesenoga prije petnaestak godina prijavio za sudjelovanje u projekt *Zdravi grad*. Donijeta je i odluka o daljnjim aktivnostima, ali nažalost nisu provedene daljnje aktivnosti. Stoga je 25. ožujka 2016. u Crikvenici održana Konsenzus konferencija na kojoj je donijet zaključak da se ponovo aktivno uključimo u projekt *Zdravi grad*. Na Konsenzus konferenciji odabrani su sljedeći prioriteti:

- *Jačanje kapaciteta za ranu i učinkovitu zaštitu mentalnog zdravlja obitelji, djece i mladih*
- *Unapređivanje uvjeta za ostanak mladih*
- *Promicanje važnosti zdrave prehrane i rekreacije u zdravom okolišu*
- *Unapređivanje skrbi o starima u zajednici.*

### CILJ AKCIJE

Cilj ove akcije je motivirati građane i lokalnu zajednicu u gradovima i općinama Hrvatske da potpunije ostvaruju prava i potrebe građana priznata u Konvencijama UN-a vezanim za ljudska prava, medicinu i zdravlje. (KONVENCIJE O ZAŠTITI LJUDSKIH PRAVA I DOSTOJANSTVA LJUDSKOG BIĆA U POGLEDU PRIMJENE BIOLOGIJE I MEDICINE: KONVENCIJE O LJUDSKIM PRAVIMA I BIOMEDICINI, DODATNOG PROTOKOLA UZ KONVENCIJU O ZAŠTITI LJUDSKIH PRAVA I DOSTOJANSTVA LJUDSKOG BIĆA U POGLEDU



PRIMJENE BIOLOGIJE I MEDICINE O ZABRANI KLONIRANJA LJUDSKIH BIĆA I DODATNOG PROTOKOLA UZ KONVENCIJU O ZAŠTITI LJUDSKIH PRAVA I DOSTOJANSTVA LJUDSKOG BIĆA U POGLEDU PRIMJENE BIOLOGIJE I MEDICINE, U VEZI PRESADIVANJA ORGANA I TKIVA LJUDSKOG PORIJEKLA).

Projekt Svjetske zdravstvene organizacije (EuWHO) "Zdravi grad" dugoročni je međunarodni razvojni projekt kojem je cilj postaviti zdravlje u sam vrh dnevnog reda političkih čimbenika u europskim gradovima i promicati sveobuhvatne lokalne strategije za zdravlje i održivi razvoj zajednice zasnovane na principima strategije "Zdravlje za sve do 2020. godine".

Projekt "Zdravi grad" u europskoj je regiji pokazao vrijednost cjelovitog (holističkog) pristupa problemima kao što su siromaštvo, nasilje, društvena izolacija, stanovanje, nezadovoljene potrebe starijih i/ili mladih ljudi, beskućnici i migranti, nezdravo prostorno planiranje, zagađenost, odsutnost prakse aktivnog sudjelovanja te ukazao na potrebu za ozbiljnim rješavanjem problema nejednakosti i održivog razvoja.

Zdravi grad prije svega treba biti grad za sve stanovnike, socijalno osjetljiv i sposoban odgovoriti na različite potrebe i očekivanja svojih građana.

Zahvaljujemo svima koji su sudjelovali u izradi Prijedloga projekta Grad crikvenica – zdravi grad, ovo je tek početa jednog dugog puta, ali mi smo napravili naše prve korake prema našem cilju, zdravom gradu.

**Koordinacijski odbor projekta *Grad Crikvenica - zdravi grad***



Na temelju članaka 19. i 35. Zakona o lokalnoj i područnoj (regionalnoj) samoupravi (Narodne novine br. 33/01, 60/01-vjerodostojno tumačenje, 129/05, 109/07, 125/08, 36/09, 150/11, 144/12 i 19/13 - proč. tekst i 137/15) i članka 30. Statuta Grada Crikvenice («Službene novine Primorsko-goranske županije» broj 26/09, 34/09 -ispr. i 7/13) Gradsko vijeće Grada Crikvenice na sjednici održanoj.....2916. godine donijelo je

## **PLAN ZA ZDRAVLJE I SOCIJALNO BLAGOSTANJE GRAD CRIKVENICE ZA RAZDOBLJE 2016.- 2019.GODINE**

### **NAZIV PRIORITETNOG PODRUČJA**

#### **1. JAČANJE KAPACITETA ZA RANU I UČINKOVITU ZAŠTITU MENTALNOG ZDRAVLJA OBITELJI, DJECE I MLADIH**

**ČLANOVI TIMA:** Ivana Azinović Vukelić, Katja Borovac, Deana Čandrlić Zorica, Julijana Plenča, Andrea Bačić Pavat, Josip Čapo

**KOORDINATORICA TIMA:** Marija Miškulin

### **PROMOCIJA AKTIVNOSTI MENTALNE ZAŠTITE DJECE, MLADIH I OBITELJI**

#### **1. ANALIZA PROBLEMA**

Svjetska zdravstvena organizacija definirala je mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO, 2001). Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja, a ne samo odsustvo bolesti. Ono predstavlja važan izvor snage i sigurnosti za pojedinca, kao i za obitelj. Osoba koja je dobrog mentalnog zdravlja je sposobna, pozitivna, sposobna zasnovati obitelj i biti sretna u obitelji, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na radnom mjestu i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Podloga za dobro mentalno zdravlje se oblikuje već u prvim godinama života. Ulaganje u mentalno zdravlje djece, njihovih obitelji i mladih ulaganje je u budućnost. Tranzicijsko razdoblje i ekonomske promjene u Hrvatskoj opteretili su obiteljski život građana. Porast broja problema mentalnog zdravlja povezan je s lošim odnosima u obitelji, obiteljskim teškoćama i lošim mentalnim zdravljem roditelja.

#### **2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI**



U Gradu Crikvenici postoje udruge, centri, ustanove koje se bave mentalnim zdravljem djece mladih i obitelji. Njihovo djelovanje je u većini slučajeva slabo povezano i ograničeno na njihove institucije. Za efikasnu i pravovremenu zaštitu mentalnog zdravlja važna je interdisciplinarnost u pristupu te povezanost svih pružatelja usluga zaštite mentalnog zdravlja. Osim povezanosti različitih profesionalaca nameće se i potreba za promocijom važnosti mentalnog zdravlja te važnosti aktivnog traženja pomoći i podrške u unapređenju i održavanju vlastitog mentalnog zdravlja. Još uvijek je u društvu prisutna negativna konotacija odlaska psihologu te se smatra da je mentalno zdravlje samo odsustvo mentalnih bolesti.

### 3. CILJEVI

#### Osnovni cilj:

Informiranje građana Crikvenice o važnosti mentalnog zdravlja i načinima kako mogu na području Grada doći do usluga zaštite mentalnog zdravlja

#### Specifični ciljevi:

1. Prikupljanje i objavljivanje informacija o raznim uslugama i aktivnostima u svrhu a) promocije mentalnog zdravlja na području Grada Crikvenice i b) međusobnog povezivanja stručnjaka koji djeluju na promociji mentalnog zdravlja
2. Podizanje svijesti građana o važnosti mentalnog zdravlja putem promotivnih aktivnosti za vrijeme Dječjeg tjedna (6.-12.10.2016.) i Svjetskog dana mentalnog zdravlja

### 4. CILJANA SKUPINA

Opća populacija sa skupinama od posebnog interesa kojima će biti usmjerene aktivnosti: a) djeca, roditelji i prosvjetni djelatnici (vrtić, osnovne škole, srednja škola), b) stručnjaci u području zaštite mentalnog zdravlja (psiholozi, liječnici, logopedi, pedagozi i dr.)

### 5. PLAN AKTIVNOSTI

2016.

1. Prikupljanje informacija o raznim uslugama i aktivnostima koje promiču mentalno zdravlje djece, mladih i obitelji
2. Objedinjavanje i grafičko oblikovanje prikupljenih informacija u jedinstveni materijal "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
3. Postavljanje oblikovanog materijala na Internet stranice (vrtića, osnovnih škola, srednje škole, Centra Izvor, udruga, Grada Crikvenice i sl.)
4. Promotivne aktivnosti

2017. - 2019.

1. Nastavak dopunjavanja materijala "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
2. Nastavak promocije s dodatnim aktivnostima za vrijeme Svjetskog dana mentalnog zdravlja (10. listopada)

### 6. EVALUACIJA

- broj organizacija uključenih u izradu brošure "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
- broj aktivnosti koji se provodi i navodi u brošuri "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
- broj različitih Internet stranica na kojima je postavljena brošura "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
- broj različitih organizacija u kojima su dostupne brošure "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji" u fizičkom obliku
- broj tiskanih i podijeljenih brošura "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"
- broj različitih aktivnosti za vrijeme promocije mentalnog zdravlja u Gradu Crikvenici
- broj posjetitelja na radionicama i aktivnostima za promociju zaštite mentalnog zdravlja



## PODRŠKA RODITELJIMA I DJECI S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU (TUR)

### 1. ANALIZA PROBLEMA

U Hrvatskoj je evidentirano oko 3,5 % djece s teškoćama u razvoju, a uočava se porast broja djece s TUR. Svjetski pokazatelji govore o 10 – 20 % djece u populaciji s TUR. Rođenjem djeteta svaki roditelj dobiva novu ulogu u životu i izazov za osobni rast, a roditelji djeteta s teškoćama suočavaju još se sa nizom neočekivanih izazova, ovisno o oštećenju djeteta i razini podrške koju će imati od uže i šire socijalne sredine. Razvijanje sustavnog oblika podrške roditeljima djece s TUR započinje detaljnim informiranjem o mogućnostima koje se pružaju roditeljima. Djelovanje što je ranije moguće (rana intervencija) je od presudne važnosti. Rana intervencija se definira kroz sve oblike poticanja orijentiranog prema djeci i savjetovanja orijentiranog prema roditeljima koji se primjenjuju kao izravne i neposredne posljedice nekog utvrđenog razvojnog rizika ili razvojne teškoće. Rana intervencija uključuje dijete kao i njegove roditelje, obitelj i širu socijalnu mrežu, a osnovni joj je cilj osnažiti razvoj i prevenirati neželjene posljedice.

### 2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI

Na području Grada Crikvenice postoji nekoliko mjesta, ustanova u koje se mogu javiti roditelji djece s TUR kako bi dobili potrebne informacije i usluge. Pružene informacije i usluge su vezane isključivo za domenu institucije u kojoj se dobivaju informacije (pedijatar, CZSS, dječji vrtić, škole). Od institucija koje djeluju na području Grada Crikvenice se može ostvariti samo dio potrebne podrške dok brojne institucije djeluju i van područja Grada Crikvenice. Kako bi se omogućio što brži i efikasniji prijenos informacija potrebno ih je sve informacije dobiti sve na jednom mjestu. Veći broj informacija, na jednom mjestu svakako doprinosi olakšavanju djelovanja roditeljima djece s TUR. Uz manje vremena koje roditelji provedu u traženju informacija omogućeno je ranije djelovanje za dobrobit djeteta (osnaživanje razvoja i preveniranje neželjenih posljedica).

### 3. CILJEVI

#### Osnovni cilj:

Podrška roditeljima i djeci s TUR u prikupljanju potrebnih informacija.

#### Specifični ciljevi:

1. Okupljanje i povezivanje stručnjaka na području Grada Crikvenice koji se bave obiteljima i djecom s TUR
2. Objedinjavanje informacija o načinima podrške roditeljima i djeci s TUR

### 4. CILJANA SKUPINA

Osnovna ciljana skupina su roditelji djece s TUR, djeca s TUR te stručnjaci na području Grada Crikvenice koji se bave obiteljima i djecom s TUR.

### 5. PLAN AKTIVNOSTI

2017.

- održavanje sastanka radi poticanja povezivanja i ostvarivanje suradnje stručnjaka koji pružaju podršku obiteljima i djeci s TUR, a koji djeluju na području Grada Crikvenice (npr. pedijatrima, udrugom invalida i centrom za socijalnu skrb i sl.) radi prikupljanja informacija o oblicima podrške koji se mogu ostvariti na području Grada
- održavanje sastanka predstavnika raznih udruga i centara koji djeluju van područja Grada Crikvenice koji nude sadržaje za djecu s TUR radi prikupljanja informacija
- objedinjavanje materijala i informacija u brošuru "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju"
- izdavanje brošure "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju" u elektronskom ali i u fizičkom obliku
- postavljanje brošure "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju" u relevantne institucije i na njihove Internetske stranice

### 6. EVALUACIJA

- broj odazvanih institucija na sastanak radi prikupljanja informacija o oblicima podrške roditeljima i djeci s TUR na području Grada Crikvenice



- broj odazvanih institucija na sastanak radi prikupljanja informacija o oblicima podrške roditeljima i djeci s TUR izvan područja Grada Crikvenice
- broj različitih Internet stranica na kojima je postavljena brošura "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju"
- broj različitih organizacija u kojima su dostupne brošure "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju" u fizičkom obliku
- broj tiskanih i podijeljenih brošura "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju"

## PREVENCIJA OVISNOSTI

### 1. ANALIZA PROBLEMA

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije ovisnost je psihičko, a ponekad psihičko i tjelesno stanje koje nastaje uslijed međusobnog djelovanja živog organizma i sredstva ovisnosti. Ovisnost je kronična recidivirajuća bolest što upravo govori o složenosti problema ovisnosti. Uzimanjem supstanci / sredstava ovisnosti mozak se vremenom dubinski i dugoročno mijenja, a kod sintetskih droga može se mijenjati i uslijed samo jednog uzimanja. Nastale promjene ostaju dugo nakon prestanka uzimanja, a često i trajno. Iako je zlouporaba sredstava ovisnosti prisutna u svim dobnim skupinama, rizična skupina je ipak adolescentna dob. Motivi mladih osoba koji započinju s uzimanjem droge su mnogi i različiti: radoznalost, osjećaj manje vrijednosti i nedostatak samopoštovanja, loše socijalne prilike u obitelji, nedostatak roditeljske pažnje i ljubavi, težnja za pripadnosti vršnjacima, nesposobnost rješavanja konfliktnih situacije i sl.

### 2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI

Zaštita od ovisnosti je uvjetovana različitim faktorima, a osnovni su: obitelj (roditeljska podrška, ljubav i praćenje, odgoj te ponašanje roditelja kao najvažnijih modela), programi u zajednici i odgojno-obrazovnom sustavu, poštivanje zakona te liječenje ovisnika i obitelji. Preventivni programi su najučinkovitiji ako se provode kontinuirano i od najranije dobi. U osnovnim i srednjoj školi u Gradu Crikvenici se provodi prevencija ovisnosti kroz različite radionice i predavanja dok se takvi programi ne provode u dječjem vrtiću.

### 3. CILJEVI

Osnovni cilj:

Kontinuirana prevencija ovisnosti kroz radionice i predavanja

Specifični ciljevi:

1. Nastavak kontinuirane prevencije ovisnosti u osnovnim i srednjoj školi
2. Proširivanje programa prevencije i na djecu u dječjem vrtiću

### 4. CILJANA SKUPINA

Djeca dječjeg vrtića (u dobi od 5 godina do polaska u školu), učenici osnovnih i srednje škole.

### 5. PLAN AKTIVNOSTI

2016. - 2019.

- kroz različite aktivnosti (radionice, predavanja) od vrtića do srednje škole prevenirati ovisnosti u djece i mladih
- ostvariti suradnju s MUP-om u održavanju radionica i predavanja

### 6. EVALUACIJA

- broj aktivnosti kroz pedagošku / školsku godinu u vrtiću i školama kojima se prevenira ovisnost djece i mladih

## ŠKOLA ZA RODITELJE



### 1. ANALIZA PROBLEMA

Podrška roditeljstvu kroz čitav period odrastanja djeteta je od velike važnosti jer škole za roditelje (radionice i razni sustavi podrške) doprinose jačanju roditeljskih kompetencija, unapređenju komunikacijskih vještina roditelja i djeteta. Svaki period odrastanja djeteta je specifičan i nosi različite izazove. Posebno je važna podrška razvedenim roditeljima. Kroz sustav podrške olakšava se prilagodba djece i roditelja na nove životne okolnosti, pomaže u smanjivanju opterećenja uvjetovanih rastavom te se jačaju roditeljske kompetencije u odgoju.

### 2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI

U Gradu Crikvenici osim radionica Rastimo zajedno za roditelje najmlađe djece (do 4. godine) ne postoji sustavan oblik podrške roditeljstvu, posebno za roditelje djece školske dobi. Također ne postoji sustav podrške rastavljenim roditeljima, čiji je broj sve veći na području Grada Crikvenice.

### 3. CILJEVI

#### Osnovni cilj:

Osigurati sustav podrške roditeljima kroz koji će moći unaprijediti svoje roditeljske kompetencije.

#### Specifični ciljevi:

1. Unapređenje roditeljskih kompetencija za roditelje školske djece
2. Unapređenje roditeljskih kompetencija za rastavljene roditelje

### 4. CILJANA SKUPINA

Ciljana skupina su roditelji školske djece te rastavljeni roditelji na području Grada Crikvenice.

### 5. PLAN AKTIVNOSTI

2017.

- osmišljavanje radionica "Škole za roditelje" i "Škole za razvedene roditelje"
- prvo provođenje radionica "Škole za roditelje" i "Škole za razvedene roditelje" 2018. i 2019.
- unapređenje ciklusa radionica nakon evaluacije prvog ciklusa
- nastavak provođenja radionica "Škole za roditelje" i "Škole za razvedene roditelje"

### 6. EVALUACIJA

- broj prijavljenih roditelja i rastavljenih roditelja
- rezultati evaluacijskog upitnika nakon provedenog ciklusa radionica

## RAZVIJANJE VOLONTERIZMA

### 1. ANALIZA PROBLEMA

Volontiranje je osim za zajednicu od velike važnosti za pojedinca. Mladima i nezaposlenima pomaže razviti i dodatno usavršiti određene vještine, steći samopouzdanje i samopoštovanje kako bi bili spremni za raznolike mogućnosti zaposlenja. Stariji ljudi kroz volontiranje ostaju aktivni, doprinose zajedničkom dobru i osjećaju da su njihove vještine dragocjene. U bilo kojoj dobi volontiranje je faktor koji značajno doprinosi očuvanju mentalnog zdravlja osoba koje se njime bave.

### 2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI

Na području Grada Crikvenice volonterizam nije značajnije zastupljen, osim za vrijeme trajanja kraćih akcija. Volonterskim radom većinom se bave odrasli (zaposleni, umirovljenici). Javlja se potreba za jačanjem volonterizma kao stila života te uključivanjem što većeg broja mlađe populacije.

### 3. CILJEVI



**Osnovni cilj:**

Promoviranje vrijednosti volontiranja

**Specifični cilj:**

Pokretanje Kluba volontera u srednjoj školi

**4. CILJANA SKUPINA**

Opća populacija, a posebno ciljana skupina je srednjoškolska populacija.

**5. PLAN AKTIVNOSTI**

2017.

Pokretanje Kluba volontera

2018. i 2019.

Kontinuirano održavanje kluba volontera

**6. EVALUACIJA**

- broj volontera uključenih u rad Kluba volontera
- broj sastanaka Kluba volontera
- broj volonterskih sati
- broj različitih akcija volontiranja

**FINANCIJSKI ASPEKT PLANA**

Godina	Namjena sredstava	Iznos/Izvor
	<b>PROMOCIJA AKTIVNOSTI MENTALNE ZAŠTITE DJECE, MLADIH I OBITELJI</b>	
2017.	Grafičko oblikovanje i tisak brošure "Zaštita mentalnog zdravlja djece, mladih i obitelji"	2.500,00 kn / Grad Crikvenica
	<b>PODRŠKA RODITELJIMA I DJECI S TEŠKOĆAMA U RAZVOJU (TUR)</b>	
2018.	Grafičko oblikovanje i tisak brošure "Vodič za roditelje djece s teškoćama u razvoju"	2.500,00 kn / Grad Crikvenica Dječji vrtić
	<b>ŠKOLA ZA RODITELJE</b>	
2017.	Materijali za radionice (npr. uredski pribor)	0,00 Grad Crikvenica
2017. - 2019. 2018.-19.	Voditelji radionica (6 ciklusa)	3.000,00 kn / Grad Crikvenica, RH, Dječji vrtić, Centar Izvor Selce, udruge
	<b>UKUPNO</b>	<b>8.000,00 kn</b>



## NAZIV PRIORITETNOG PODRUČJA:

## 2. UNAPRJEĐIVANJE UVJETA ZA OSTANAK MLADIH

### 1. ANALIZA PROBLEMA

Podaci HZZ-a, RU-a Rijeka – pregled nezaposlenih s prebivalištem na području Grada Crikvenice u 2015. g., do 24 godine starosti te posebno do 29 godina starosti, po spolu, po razini obrazovanja i po zanimanju.

Grad Crikvenica kao jedinica lokalne samouprave ima ograničenja u svome djelovanju i osiguravanju boljih uvjeta za ostanak mladih obzirom da je to uvjetovano gospodarskim uvjetima na području Republike Hrvatske na koje najveći utjecaj ima Vlada RH.

Bez obzira na gore opisano ograničenje, Grad Crikvenica ima viziju da kao turistički i gospodarski razvijen grad osigura mladim i obrazovanim stanovnicima priliku za ostvarivanje svojih potencijala. U tu svrhu je napravljena i Strategija gospodarskog razvitka Grada Crikvenice 2012. – 2022. g

### 2. ANALIZA STANJA I DETERMINANTE

Broj nezaposlenih mladih (dobna starost od 15 do 29 godina) u 2015. g. na području Grada Crikvenice u prosjeku je iznosio 213 osoba (od toga 99 žena i 114 muškaraca). Populacija mladih dobne starosti od 20 do 29 na području Grada Crikvenice broji 1233 osobe (prema posljednjem popisu stanovništva iz 2011. g.) pa bi udio mladih nezaposlenih osoba bio oko 17%.

Od evidentiranih oko 1000 nezaposlenih osoba na području Grada Crikvenice, udio mladih do 29 godina iznosi 21%.

Treba napomenuti da je, prema podacima Popisa stanovništva iz 2011. g., broj nezaposlenih mladih osoba iznosio 239 (onih koji su prvi put odnosno ponovno tražili zaposlenje); dakle, možemo zaključiti da je trend nezaposlenosti među mladima u blagom opadanju.

Migracija mladih s područja Grada Crikvenice prema inozemstvu postoji, ali u oba smjera. Ima mladih koji odlaze u inozemstvo radi posla; međutim, ima i onih koji se vraćaju, a i onih koji dolaze iz inozemstva. Statistički podaci za Primorsko-goransku županiju pokazuju da još uvijek više mladih dolazi nego odlazi pa, što se tiče migracijskog kretanja, naša Županija još nije u minusu. Manjak stanovništva uvjetuje niži natalitet od mortaliteta (statističkim podacima o migraciji za Grad Crikvenicu ne raspolažemo).

Veliki problem u zapošljavanju mladih (naravno, i starijeg stanovništva) je mogućnost zapošljavanja samo tijekom turističke sezone (tzv. „sezonalnost“ posla).

### 3. CILJEVI I AKTIVNOSTI



**Vizija Grada Crikvenice:** Grad Crikvenica je turistički i gospodarski razvijen grad s velikom zaposlenošću u kojemu mladi i obrazovani stanovnici imaju priliku ostvariti svoje potencijale. Grad poželjan za život.

**Cilj:** Pобољшanje uvjeta života mladih na području Grada Crikvenice s ciljem da mladi ostanu živjeti i raditi u Gradu Crikvenici

#### **Aktivnosti:**

1. Provedba Programa mjera za poticanje poduzetništva koji sadrži mjeru za mlade
2. Provedba programa razvijanja poduzetničkih vještina mladih u suradnji sa Srednjom školom dr. Antuna Barca i dodjela novčanih nagrada za najbolje učeničke radove
3. Organizacija i održavanje sastanaka mladih (učenika i udruge mladih) s predstavnicima gospodarstvenika
4. Organizacija susreta učenika s obrtnicima i neposredan kontakt s obrtničkim zanimanjima
5. Edukacija učenika i roditelja te prosvjetnih radnika o zanimanjima koja nedostaju na tržištu rada
6. Provedba medijske kampanje putem Internet TV-a; snimanje promotivnog videa, tiskanje informativne brošure
7. Poduzimanje mjera za osiguravanje zaposlenosti i izvan turističke sezone.

#### **4. CILJNA SKUPINA**

Opća populacija sa skupinama od posebnog interesa kojima će biti usmjerene aktivnosti: mladi i radno aktivno stanovništvo, djeca, roditelji, prosvjetni djelatnici (dječji vrtić, osnovne škole, srednje škole).

#### **5. PLAN AKTIVNOSTI**

##### **2016.g. -2019.g.**

1. Organizirati i održati edukaciju učenika srednje škole (3. i 4. razred ekonomskog usmjerenja SŠ dr. Antuna Barca) ciklus predavanja o praktičnim aspektima poduzetništva i izradi poslovnog plana, EU fondovima i Europskoj uniji općenito s ciljem razvoja poduzetničkih vještina mladih i postizanja njihove veće konkurentnosti na tržištu rada; nagrađivanje najboljih radova učenika.
2. Edukacija učenika i roditelja te prosvjetnih radnika o zanimanjima koja nedostaju na tržištu rada sudjelovanjem na radionicama organiziranim u sklopu Hrvatske obrtničke komore i samih škola.

##### **2017.g.**

1. Stipendiranje učenika i studenata u deficitarnim zanimanjima, sufinanciranje kredita za školovanje – provodi se od 2017.g.-2019.g.
2. Organizacija i održavanje sastanaka mladih (učenika i udruge mladih) s predstavnicima gospodarstvenika.
3. Organizacija susreta učenika s obrtnicima i neposredan kontakt s obrtničkim zanimanjima.
4. Poticanje mladih na osnivanje udruge tehničke kulture.
5. Organizacija suradnje između obrtnika i HZZ-a radi razmjene podataka o zanimanjima za koje postoji potražnja među obrtnicima. Podatke treba razmijeniti tijekom zimskih mjeseci.

##### **2018.g.**

1. Edukacija prosvjetnih radnika za rano otkrivanje potencijalno darovitih učenika u sklopu projekta Poticanje rada s darovitim učenicima.



2. Snimanje promotivnog videa o zanimanjima koja nisu popularna među mladima i objaviti ga na internetskim stranicama Grada Crikvenice te promovirati u školama.

### 2019.g.

1. Poduzimanje mjera za osiguravanje zaposlenosti i izvan turističke sezone.
2. Tiskanje i distribucija brošure o svim poduzetim aktivnostima.

## 6. EVALUACIJA

Evaluacija programa provodit će se statističkom obradom podataka o zapošljavanju odnosno nezaposlenim mladim stanovnicima Grada Crikvenice (do 24, odnosno do 29 godina starosti), te anketnim upitnikom o migraciji mladih koji će provoditi HZZ, Ispostava u Crikvenici. Podaci potrebni za evaluaciju Programa bit će i broj učenika, roditelja, prosvjetnih radnika koji će sudjelovati na radionicama.

## 7. FINACIJSKA SREDSTVA

### 2016. g. – 2019.g.

	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Organizacija i održavanje edukacije učenika srednje škole (3. i 4. razred ekonomskog usmjerenja SS dr. Antuna Barca)	Zaposlenici Gradske uprave/ Grad Crikvenica
II.	Prijava na EU nagradu za poticanje poduzetništva te izrada učeničkog poslovnog plana. Nagrađivanje najboljih radova učenika i studenata.	5.000,00/Grad Crikvenica
III.	Edukacija učenika i roditelja, prosvjetnih radnika o zanimanjima koja nedostaju na tržištu rada sudjelovanjem na radionici organiziranoj u sklopu Hrvatske obrtničke komore i samih škola.	2.500,00/Grad Crikvenica, roditelji
	UKUPNO	7.500,00 KN

### 2017.g.

	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Stipendiranje učenika i studenata u deficitarnim zanimanjima, sufinanciranje kredita za školovanje	30.000,00/Grad Crikvenica
	UKUPNO	30.000,00 KN

### 2018.g.



	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Edukacija prosvjetnih radnika za rano otkrivanje potencijalno darovitih učenika u sklopu projekta Poticanje rada s darovitim učenicima.	400.000,00 /EU fondovi
II.	Snimanje promotivnog videa o zanimanjima koja nisu popularna među mladima i objaviti ga na internetskim stranicama Grada Crikvenice te promovirati u školama.	5.000,00/Grad Crikvenica, Udruženje obrtnika
	UKUPNO	405.000,00 KN

2019.g.

	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Tiskanje i distribucija brošure o svim poduzetim aktivnostima.	2.500,00/Grad Crikvenica
	UKUPNO	2.500,00 KN

#### NAZIV PRIORITETNOG PODRUČJA

### 3. PROMICANJE VAŽNOSTI ZDRAVE PREHRANE I REKREACIJE U ZDRAVOM OKOLIŠU

- **\*ZDRAVA PREHRANA**
- **\*REKREACIJA I PREVENCIJA BOLNIH STANJA**
- **\*ZAŠTITA OKOLIŠA**

#### • 2. Članovi tima

- **Rekreacija - Voditeljica grupe:** Vlasta Brozičević, dr. med., spec. fizikalne medicine i rehabilitacije
  - Dr. Silvio Šegulja, Thalassotherapie Crikvenica
  - Domagoj Tomljanović, Terme Selce
  - Igor Posarić, Biciklistički klub Crikvenica
  - Maja Pađen, atletičarka, Crikvenica
  -
- **Zdrava Prehrana - Voditeljica grupe:** dr. sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist
- Prof.dr.sc. Mladen Peršić, gastroenterolog



- Maja Obrovac Glišić, dipl. ing. nutricionist
- Marina Kozina, mag. nutricionist
- Zoran Mužević, viši fizioterapeut
- 
- **Zaštita okoliša - Voditeljica grupe:** Sonja Polonijo, savjetnica za razvoj Eko-Murvice d.o.o.
- Rudolf Smoljan, predsjednik Udruge umirovljenika Grada Crikvenice i Općine vinodolske
- Igor Posarić, gradski vijećnik, potpredsjednik nadzornog odbora Eko-Murvice d.o.o.
- Martina Magaš, ravnateljica Dječjeg vrtića "Radost"
- Deana Čandrić – Zorica, ravnateljica OŠ Vladimira Nazora
- Arsen Badurina, ravnatelj SŠ dr. Antuna Barca

### • **3. Koordinatorica tima radnih skupina: Zdrava prehrana – Rekreacija i prevencija bolnih stanja – Zaštita okoliša**

- Vlasta Brozičević, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije
- Poliklinika TERME Selce

## **4. Analiza stanja i determinanti**

### **4.1. Teorijska i znanstvena verifikacija utemeljenosti programa**

Navedene ideje programa za provedbu projekta "Crikvenica - Zdrav grad" samo su neke od mogućih ideja, kako bi u gradu Crikvenici potakli stanovništvo na zdraviji ali i kvalitetniji život.

U samom gradu postoji niz ustanova koje bi se uključile u ovaj projekt, kao primjerice: Thalassoterapia Crikvenica, specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju bolesti respiratornih organa i lokomotornog sustava; Poliklinika Terme Selce; Dom zdravlja; Crveni križ; MarLin tehnologije, nutricionističko savjetovništvo; Udruge; Zadruga; Obrazovne ustanove; Vrtići; Sportska društva; Pojedinci, stručnjaci. Uključimo li se zajedničkim snagama, rezultati i zadovoljstvo stanovništva zasigurno neće izostati.

Zdravstveni turizam je odrednica crikveničke rivijere. Povod prvim organiziranim dolascima turista u Crikvenicu bio je povezan s ljekovitošću sunca, mora i zraka, tako da je zdravstveni turizam začetnik razvitka turizma u Crikvenici. Već su u 19. stoljeću uočeni izvrsni uvjeti za razvitak zdravstvenog turizma na crikveničkome području, a to su vrlo pogodna i zdrava mediteranska klima i mikroklima, čist zrak i more te netaknute i osebujne prirodne ljepote.

Na osnovi novoga Zakona o zdravstvu 25. ožujka 1906. godine osniva se *Lječilišno povjerenstvo*, a Crikvenica je službeno proglašena *Klimatskim lječilištem i morskim kupalištem*.

Danas se među zdravstvenim ustanovama ističu Thalassoterapia Crikvenica te privatne poliklinike *Poliklinika Katunar* u Crikvenici, koja u svojoj ponudi ima turističku ambulantu i niz specijalističkih usluga te poliklinika *Terme Selce* u Selcu, prva privatna poliklinika za rehabilitaciju, s brojnim terapijskim i preventivnim programima, od kojih se posebno izdvajaju oni iz područja fizikalne medicine i rehabilitacije sportskih povreda.

### **4.2. Problem, determinante bolesti i stanja - Među javnozdravstvenim problemima PGŽ su:**



**4.2.1. prevencija bolesti srca i krvožilnog sustava:** Kardiovaskularne bolesti (KVB) vodeći su uzrok smrtnosti s oko polovine svih umrlih u Primorsko-goranskoj županiji, Republici Hrvatskoj i ostalim zemljama Europske unije. Dob u kojoj se bolest dijagnosticira sve je niža te predstavljaju globalno najznačajniji zdravstveni ali i socijalno-ekonomski prioritet. Danas se smatra da je moguće reducirati do 50% prijevremenih smrti i dizabiliteta od kardiovaskularnih bolesti. Naime, postoje čvrsti dokazi o učinkovitosti primarne i sekundarne prevencija kod tih bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija naglašava da se strategijom uravnotežene kombinacije populacijskog pristupa i pristupa rizičnim skupinama može postići učinkovit nadzor nad epidemijom kardiovaskularnih bolesti. Većina kardiovaskularnih bolesti može se prevenirati djelovanjem na faktore rizika, poput pušenja, nezdrave prehrane i pretilosti, tjelesne neaktivnosti, visokog krvnog tlaka, šećerne bolesti i povišenih lipida u krvi.

**ANALIZA STANJA I DETERMINANTI:** KVB su 2013. god. bile vodeći uzrok smrti u PGŽ s udjelom u ukupnoj smrtnosti od 37,97%, a drugi po redu uzrok pobola (iza bolesti dišnog sustava). Trend smrtnosti od KVB u razdoblju od 2004. do 2013. godine, konstantno opada, pri čemu kod stanovnika Primorsko-goranske županije sličnom stopom i progresijom kao u stanovnika ostalih zemalja Europske unije.

**4.2.2. unaprjeđenje mentalnog zdravlja kroz životnu dob:** Iako je Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) 2005. godine postavila slogan "Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja" te na taj način istaknula neophodnu i bitnu ulogu skrbi za mentalno zdravlje, ipak je mentalno zdravlje dugo tretirano na posve suprotan način. Ova povijesna podjela koncepta zdravlja na fizičko i mentalno, kako u politici tako i u praksi, obilježila je velike rascjepe u resursima gospodarskih, društvenih i znanstvenih domena. Posljedica je globalna tragedija: naslijeđe zanemarivanja i marginalizacije mentalnog zdravlja. Na globalnoj razini razmjer utjecaja mentalnih bolesti procjenjuje se na 7,4% mjerljivog tereta bolesti.

**4.2.3. unaprjeđenje zdravstvene pismenosti:** Od Europskih primjera valja istaknuti istraživanje „European Health Literacy Service provedeno 2012., u kojem je naglašena važnost zdravstvene pismenosti u kontekstu načina na koji građani dolaze do zdravstvenih informacija, razumiju ih, procjenjuju i koriste pri donošenju odluka o prevenciji bolesti i promociji vlastitog zdravlja. Na tragu ovog i rezultata ostalih istraživanja, prepoznata je važnost poboljšanja kvalitete zdravstvene pismenosti među EU građanima, stoga je i European Science Foundation kroz jedan od svojih strateških dokumenata - Forward Look: Personalized Medicine for the European Citizen - definirao zdravstvenu pismenost kao prioritetni preduvjet ostvarivanja tzv. „**proactive P4 medicine**“ (**predictive, preventive, personalized, participatory**).

Konkretno, u zdravstvenom sustavu postoji tzv. „*informacijska asimetrija*“ između korisnika i pružatelja zdravstvenih usluga. U tom kontekstu značajno je za istaknuti kako se ove godine navršava desetljeće od donošenja Zakona o zaštiti prava pacijenata u Republici Hrvatskoj.

**4.3. Zašto je program potreban, kako program koristi znanstvene spoznaje i primjere dobre prakse, kako će se uklopiti s postojećim programima:** Program je složen od sastavnica **Zdrava prehrana-Rekreacija-Čisti okoliš** što je izvrsna kombinacija za izazvati povećan interes javnosti. Posebice, sadržaji rekreacije trebaju nadoknaditi one potrebe koje nam u dnevnim obvezama nedostaju. Način života se reflektira na slobodno vrijeme i vrstu sadržaja koje odabiremo unutar njega. Koliko je to značajno govore brojni znanstvenici koji ističu važnost načina provođenja slobodnog vremena, koje se reflektira i na efikasnost i zadovoljstvo na radnom mjestu, ali i na sve bitne sastavnice života, obitelj, prijatelje i dr. Razvijene zemlje mnogo ulažu u zaštitu zdravlja jer je to ekonomičniji način od liječenja. Danas imamo sve više razvijenih zemalja, kao što su **Svicarska, skandinavske zemlje, pa i srednjoeuropske zemlje, gdje je udio rekreativaca veći od 50 %**. Riječ



**rekreacija** dolazi od latinske riječi *re creo, re creare*, što znači **ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati**. U antropološkom smislu odnosi se na čovjeka i značenje se povezuje s regeneracijom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom, revitalizacijom. Dakako, misli se na sve ljudske sposobnosti, tjelesne i mentalne. Prema tome, rekreacija predstavlja svaku aktivnost izvan profesionalnog rada koju pojedinac izabire za osobne potrebe u cilju odmora, relaksacije, razonode i zabave.

Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću. Pritom se služi znanstvenim spoznajama (kineziologija, znanost o kretanju) u svrhu dijagnostike (stanja organizma), prognostike (postavljanja ciljeva vježbanja), programiranja vrste i opsega opterećenja aktivnosti, metoda i kontrole programa. Sport ima za cilj rezultat, vrhunski domet, selekciju opterećenja iznadprosječnih i sl. Danas predstavlja profesionalni izbor pojedinca, a uspjeh i rezultati su vezani uz tehnološki razvoj, timski rad i financijska ulaganja. **Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje**, i to na sve njegove aspekte. U tom cilju prilagođavaju se aktivnosti i opterećenje. Važno je naglasiti da je sportska **rekreacija danas nužnost u smislu prevencije bolesti**. Tim se područjem bavi primijenjena znanstvena disciplina – **kineziološka rekreacija** – u okviru znanstvenog područja kineziologije. Jedno od pravila glasi da svatko ima svoj sport i ljubav koja ga veseli, pa je nemoguće nekome naturiti određenu aktivnost, u kojoj se on jednostavno ne nalazi. Primjerice, plivanje spada u najzdravije sportove, međutim mnogi ne žele plivati jer im je teško ili ne žele da ih drugi gledaju. Potrebno je svakome naći njegov sport. Zato je u mladosti važno upoznati djecu sa svim sportovima, kako bi za svoju rekreaciju i zdravlje odabrali ono što vole.

**PRAVILNA PREHRANA I NJENA VAŽNOST:** Pravilna prehrana životni je stil koji ukoliko usvojimo jamči nam kvalitetniji te daleko bolji zdravstveni status, jak imunitet koji se može uhvatiti ukoštac sa svakom zdravstvenom "neprilikom" koje nas ponekad zateknu nespreme.

**4.4. Analiza postojećih intervencija/snage i mane:** Sportska rekreacija treba zadovoljiti potrebu za tjelesnom aktivnošću, koja je, kako nam je poznato, prilično zanemarena kod cjelokupne populacije **u Hrvatskoj**, te **nema preciznih podataka o udjelu aktivne populacije**. **Prema Hrvatskom savezu sportske rekreacije, on iznosi od 7 do 10 posto**. Navike za bavljenje sportskom rekreacijom proizlaze iz načina života i potreba, ali i iz obitelji, škola, djelovanja društveno-političkih organizacija, ulaganja u sportske objekte, stručnjake, tradiciju i sl.

**4.5. Postojeće zadovoljene i nezadovoljene potrebe:** Potrebe su dijelom zadovoljene putem djelovanja sportskih klubova (u velikom broju), udruga i obrazovnog sustava. Nedostatan je broj infrastrukturnih objekata posebice za mlade talentirane i nedovoljan broj educiranih djelatnika za sportsku rekreaciju svih životnih dobi. Nedovoljna je svijest (kultura življenja) o potrebi i značaju rekreacije i drugih oblika zdravog življenja.

## 5. Ciljane skupine i ciljevi

**5.1. Socijalno demografska obilježja/specifičnosti i razlike:** Generalno u zemlji, županiji i lokalitetu je vidljivo povećanje starije populacije što sa sobom donosi različite zdravstvene poteškoće.

**5.2. Specijalne potrebe:** Za mlade u razvoju, **od predškolskog doba do kraja srednje škole**, poželjne su aktivnosti koje potiču cjelovit razvoj motorike, a time i psihe. Tu su sve sportske igre (*košarka, nogomet, rukomet, odbojka*), polivalentne jednostavne sportske



aktivnosti poput borilačkih vještina i tenisa. Djeca se pravilno razvijaju, ali uče pravila igre, socijaliziraju se, uče gubiti i pobjeđivati, igraju se, zabavljaju se, druže se. Što su mlađi, igre se trebaju više prilagođavati, koristi se više rekvizita i pomagala te se primjenjuje specifična metodika rada s njima. Djeca do polaska u školu mogu svladati brojne sportske tehnike i steći znanja koja će im biti korisna čitav život (*plivanje, vožnja bicikla i rola*). Za studentsku mladež važna je redovita aktivnost zbog prekomjernog sjedenja i učenja. Za njih su korisne aktivnosti u prirodi (*kretanje, hodanje, trčanje, orijentacijska kretanja, svi sportovi koji potiču druženje*). Za djecu i mlade posebno su poželjni organizirani sportski kampovi u prirodi, čije bi programe trebali oblikovati različiti stručnjaci. U tim programima trebaju biti zastupljene aktivnosti u prirodi.

**Za radnu populaciju** treba svakako na temelju potreba i svih relevantnih pokazatelja zdravlja izraditi programe sportske rekreacije koji bi se provodili u najbližem centru. Što su osobe starije, a starenje počinje nakon navršene 30. godine života, sve se više preferiraju **cikličke, aerobne, jednostavne ili prirodne aktivnosti**. Tu su najpoželjniji *brzo hodanje, hodanje uzbrdo (tracking), jogging, trčanje, planinarenje, nordijsko hodanje, rolanje, plivanje*. Sve to po mogućnosti na čistom zraku i ako je moguće svaki dan. Odgovarajuća opterećenja programira stručnjak kineziolog, a liječnik je potreban na početku kako bi utvrdio eventualne kontraindikacije. To su programi uz pomoć kojih se danas sprečavaju «bolesti civilizacije», srčanožilne bolesti, metaboličke (pretilost, dijabetes tipa II i sl.), a posebno **dobro djeluju na otklanjanje stresa**. Stres rezultira pretjeranom napetošću, a s tim je u vezi i povišeni krvni tlak te brojne psihosomatske bolesti. To znači da se takvim programima **jača srčani mišić** (bildamo srce), postiže čitav niz pozitivnih biokemijskih reakcija koje povoljno djeluju na sve organe pojedinačno, a time i na cjelokupni organizam. Neovisno o tome kojom se aktivnošću osoba bavi, bilo bi dobro u svoju rekreaciju uvrstiti minimalno od **30 do 45 minuta cikličke aktivnosti najmanje tri puta tjedno**. Aktivnost treba biti u odgovarajućoj zoni opterećenja, a ona je 220 minus godine života puta 0,65 do 0,75. Osobama koje imaju višak kilograma svakako preporučam hodanje jer brži srčani ritam od dopuštenog (a to se kod pretelih osoba događa već kod malih opterećenja) je kontraindiciran. Svakako se valja konzultirati s liječnikom.

**Za osobe starije od 65 godina**, kojih je u Europi sve više, potrebne su cikličke aktivnosti, ali i ciljano **usmjerene, prema specifičnim oslabljenim područjima**. Treba voditi računa o tome da osobe starije životne dobi žele druženje te je rad voditelja osobito važan kad je u pitanju motivacija. Za osobe koje imaju problema s kretanjem poželjno je *vježbanje u vodi*. U sportskoj rekreaciji su poželjni drugi oblici aktivacije, pa su osim rekreacijskih natjecanja prisutni i složeni programi *u okviru team buildinga, wellnesa, fitnessa i sl.* Tu se sadržaji i opterećenje prilagođavaju skupinama ili pojedincima. **Za osobe koje su pod stresom posebno je pogodno plivanje, šetnja ili pješaćenje u prirodi. Veća količina stresa potiče lučenje hormona adrenalina i noradrenalina, te je posebno važno izabrati aktivnost koja umiruje. Sportske igre, natjecanje i previsok tempo i intenzitet aktivacije imaju kontraindicirano djelovanje na organizam.**

**5.1. Ciljane skupine:** Opća populacija sa skupinama od posebnog interesa prema kojima će biti usmjerene aktivnosti: domicilno stanovništvo; djeca i mladi (dječji vrtić, osnovne škole, srednje škole, sveučilište); roditelji; prosvjetni djelatnici; radno aktivno stanovništvo; stariji i umirovljenici; turisti; invalidi; rizične skupine. Prema dobnoj raspodjeli poželjne su grupe: Od 6 godina, 7-17, 18-25, 26-65, 65+



## 5.2. Ciljevi

**5.2.1. Osnovni cilj na razini županije PG:** Prevencija kardiovaskularnih bolesti te smanjenje pobola i smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti za 2% u 10-godišnjem razdoblju. Smanjenje pretilosti i ostalih prehrambenih poremećaja. **Smanjenje bolesti lokomotornog sustava.**

**5.2. 2. Specifični ciljevi:** a) podizanje svijesti građana o brizi i odgovornosti za vlastito zdravlje te važnosti usvajanja zdravog stila života putem; b) objave članaka u Narodnom zdravstvenom listu (NZL) i drugim glasilima dostupnim većem broju čitatelja; c) promocije tjelesne aktivnosti (radionice i aktivnosti Nordijskog hodanja); d) promoviranje rekreacije, zdrave prehrane u čistom okolišu putem web stranice Grada Crikvenica

**5.2.3. Promocija i unaprjeđenje zdravlja i zdravog načina života putem:** a) medijske promocije rekreacije, zdrave prehrane u čistom okolišu; b) organizacije akcija – događanja za širu populaciju; c) promocije zdravlja u vrtićima, školama; d) edukacije/motivacije

**5.3. Ozbiljnost problema i štetnost na radnu sposobnost/zdravlje, socijalno funkcioniranje/širi ekonomski značaj za zajednicu - Zadovoljstvo od vježbanja moguće je izmjeriti mjernim instrumentima.** Konačno, zadovoljstvo je mjera kvalitete života ili rezultata rada. Ono se danas sve češće mjeri anketom, pa možemo potvrditi da sportsko-rekreacijski sadržaji pružaju veliko zadovoljstvo u svakodnevnom slobodnom vremenu, ali **i u turističkim uvjetima**, kada nam samo boravak na plaži i kupanje nisu dovoljni za kvalitetan oporavak od rada. S druge je strane potvrđeno izlučivanje hormona koji pozitivno djeluju na raspoloženje (endorfini, serotonin i dr. ) te se rekreativci koji redovito vježbaju osjećaju bolje od onih koji ne vježbaju. Ujedno redovito vježbanje stvara kod svakog pojedinca naviku i «ovisnost», koja je u ovom slučaju više nego poželjna. Time je **smanjen rizik asocijalnih poremećaja u društvu, što je ekonomski mjerljivo kroz dulje razdoblje.** Posebice mladi, koji imaju akumuliranu silnu energiju, trebaju određene smjernice i mogućnosti da se aktiviraju, a sport putem rekreacije najbolji je način. Tu su bitni mediji koji će poticati i motivirati mlade i odrasle za poželjne aktivnosti. **Za društvo i pojedinca isplativije je graditi sportske objekte i prikladna okupljališta sa sportskim sadržajima.** Time se provodi prevencija bolesti, kako medicinskih tako i društvenih.

## 6. Plan aktivnosti i plan implementacije

Terme Selce će većim dijelom doprinijeti koordinaciji tri radne grupe te akcijama rekreacije. S 25 godina iskustva, 44 stručnih djelatnika i suradnika, 40 dijagnostičkih i 250 terapijskih mogućnosti /postupaka/, 35.000 pacijenata iz 86 zemalja – jedinstveni je partner u projektu 'Grad Crikvenica- Zdravi grad'.

**Generalni plan aktivnosti se može podijeliti na glavne grupe:**

1. Organizirati i održati edukaciju ciljanih skupina - na teme 'Zdrava prehrana – 'Rekreacija i zdravlje' – 'Zaštita okoliša'
2. Organizirati i održati edukaciju učenika i roditelja, prosvjetnih radnika o zanimanjima kojih nedostaje na tržištu rada potrebnih za unaprjeđenje zdravlja kroz rekreaciju
3. Priprema i objava programa aktivnosti (letak) na Internet stranicama Grada Crikvenice
4. Organizirati suradnju između dionika uključenih u programe zdrave prehrane, rekreacije i zaštite okoliša - kroz zajedničke akcije (koje se već prakticiraju i nove)
5. Priprema i tisak edukativnih brošura i brošure o svim poduzetim aktivnostima



**Koordinator: Vlasta Brožičević, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije**

VRIJEME	■ REKREACIJA - PLAN AKTIVNOSTI 2016. – 2018. Koordinator: Vlasta Brožičević, dr. med., specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije, ■ PREGLED AKTIVNOSTI GDCK CRIKVENICA KOJE ULAZE U PROJEKT GRAD CRIKVENICA – ZDRAVI GRAD	NOSITELJ	IZVOR/IZNOS SREDSTAVA
<b>REKREACIJA - PLAN AKTIVNOSTI 2016. g.</b>			
07.03.2016.	Predavanje za maturante o dobrovoljnom darivanju krvi -Dr. Vesna Čavar	GDCK SŠ DR. A. BARCA	PGŽ
30.03.2016.	Edukacija prve pomoći za profesore SŠ Dr. Antuna Barca- Dr. Vesna Čavar	PGŽ GDCK SŠ DR. A. BARCA	PGŽ
07.04.2016.	Svjetski dan zdravlja – Nordijsko hodanje U suradnji s NZZJZ PGŽ	GDCK PGŽ	PGŽ
08.04.2016.	Svjetski dan zdravlja – mjerenje tlaka i šećera za građanstvo	GDCK PGŽ	PGŽ
27.-29.04.2016. 28.-30.09.2016.	Tečaj Junior-spasilac za učenike 7. I 8. Razreda (upoznavanje sa spasilačkim vještinama i vještinama pružanja pp)	GDCK	PGŽ
02.05.2016.	Akcija dobrovoljnog darivanja krvi za maturante	KBC GDCK PGŽ	PGŽ
11.05.2016.	Mjerenje tlaka i šećera-Selce	PGŽ GDCK	PGŽ
Rujan 2016.	Svjetski dan prve pomoći (druga subota u rujnu) – održane radionice na temu prve pomoći za vrtićku djecu	GDCK DV RADOST PGŽ	PGŽ
22.09.2016.	Europski dan bez automobila – Nordijsko hodanje Grad Crikvenica, NZZJZ PGŽ	GRAD CRIKVENICA PGŽ GDCK, NZZJZ	PGŽ GRAD CRIKVENICA
29.09.2016. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan srca</b> - RADIONICA: 'Prevenција kardiovaskularnih bolesti i fizička aktivnost' internista - kardiolog Ciljne skupine: od 45+ do 95+ Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	



PROJEKT GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD

13.10.2016. <b>Projekt**</b> Trajanje:1 tjedan	<b>Svjetski dan kraljeznice</b> - RADIONICA: 'Prevenција bolesti kraljeznice fizičkom aktivnošću' TJEDAN OTVORENIH VRATA: DEKADA+ IZOKINETIKE I BOLESTI KRALJEŽNICE Vlasta Brozičević, dr. med. specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije Specijalisti liječnici, fizioterapeuti, kineziolozi – Izokinetičko testiranje kraljeznice i korektivne vježbe Ciljne skupine: 15+, radno aktivno stanovništvo	Organizator: Terme Selce	Da li je održano
20.10.2016. Trajanje: 1 tjedan	<b>Svjetski dan osteoporoze</b> - TJEDAN OTVORENIH VRATA: „Dijagnostika i prevencija osteoporoze – Vježbom i prehranom do zdravih kostiju’, Smiljana Šupak, dr. spec. fizijatar Ciljne skupine: radno aktivni, 45+ Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	
16.11.2016.	Svjetski dan šećerne bolesti (14.11.) – prezentacija i degustacija jela za dijabetičare, mjerenje tlaka i šećera	GDCK PGŽ KLUB DIJABETIČARA SŠ DR. ANTUNA BARCA JADRAN D.D.	PGŽ JADRAN D.D.
03.12.2016. Trajanje: 1 tjedan	<b>Međunarodni dan osoba s invaliditetom</b> - TJEDAN OTVORENIH VRATA ZA OSOBE S INVALIDITETOM Ciljne skupine: invalidi Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	Terme Selce
14. i 21.03.2016. 13. i 20.06.2016. 12. i 19.06.2016. 14. i 21.12.2016.	Akcije DDK	PGŽ GDCK	PGŽ
<b>PLAN ZA 2017. g.</b>			
– ožujak ili travanj 2017.	Predavanje za maturante o dobrovoljnom darivanju krvi Dr. Vesna Čavar	GDCK SŠ DR. ANTUNA BARCA	PGŽ GDCK
- proljeća ili jeseni 2017.	Edukacija prve pomoći za profesore SŠ Dr. Antuna Barca- Dr. Vesna Čavar U dogovoru sa školama održat će se edukacije tijekom	PGŽ GDCK OSNOVNE ŠKOLE	PGŽ GDCK
07.04.2017.	Svjetski dan zdravlja – Nordijsko hodanje U suradnji s NZZJZ PGŽ	GDCK PGŽ NZZJZ	GDCK PGŽ NZZJZ
07.04.2017. <b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan zdravlja</b> - PREDAVANJE: 'Prevenција pada starijih osoba' VJEŽBE I RADIONICA: 'Golden age pilates' Ciljne skupine: 65+ Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	UDRUGE
	Svjetski dan zdravlja – mjerenje tlaka i šećera za	GDCK	PGŽ



PROJEKT GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD

08.04.2017.	građanstvo	PGŽ	
proljeće i jesen 2017.,	Tečaj Junior-spasilac za učenike 7. I 8. Razreda (upoznavanje sa spasilačkim vještinama i vještinama pružanja pp) prema mogućnostima edukatora	GDCK	PGŽ
21.04.2017.	Akcija dobrovoljnog darivanja krvi za maturante	KBC GDCK PGŽ	PGŽ
28.04.2017. Trajanje: 1 dan	Svjetski dan zaštite na radu - <b>RADIONICA: 'Ergonomija i zdravlje kraljevnice'</b> Ciljne skupine: radno aktivni Mjesto: Terme Selce <b>Edukativna brošura 'Ergonomija i prevencija križobolje u mladih'</b>	Organizator: Terme Selce	
03.05.2017. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan astme - EDUKACIJA: Škola disanja na otvorenom 'Posvećenost kontroli i prevenciji astme'</b> (Dr. Šegulja Silvio ) Ciljne skupine: 15-95 g.starosti Mjesto: Thalassotherapie Crikvenica	Organizator: Thalassotherapie Crikvenica	PGŽ
– proljeće ili jesen 2017.)	<b>Mjerenje tlaka i šećera-Selce-</b> (u dogovoru s volonterima	PGŽ GDCK	GDCK PGŽ
24.05.2017. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan Nordijskog hodanja - EDUKACIJA: Škola Nordijskog hodanja 'NAUČITE HODATI S NAMA'</b> Ciljne skupine: 15-95 g. starosti Mjesto: Šetnica zdravlja	Organizator: Terme Selce	
09.06.2017. <b>Projekt**</b>	<b>Svjetski dan mora i oceana - PREDAVANJE NA OTVORENOM- GLAZBENO SCENSKI DOŽIVLJAJ: 'More i zdravlje'</b>	Organizator: Terme Selce	
– rujan 2017.	Svjetski dan prve pomoći (druga subota u rujnu) – održane radionice na temu prve pomoći za vrtićku djecu- – tema i ciljana skupina ovisi o temi Svjetskog dana prve pomoći koji će nam biti dostavljen naknadno	GDCK PGŽ	GDCK PGŽ
22.09.2017.	Europski dan bez automobila – Nordijsko hodanje Grad Crikvenica, NZZZJ PGŽ	GDCK PGŽ GRAD CRIKVENICA	GDCK PGŽ GRAD CRIKVENICA
10.09.2017. <b>Projekt***</b> Trajanje: 1 dan	<b>Hrvatski dan olimpiзма - DRUŽENJE S HRVATSKIM OLIMPIJSKIM POBJEDNIKOM I NAGRADA NAJUSPJEŠNIJIM MLADIM SPORTAŠIMA - 'TOP SPORT'</b> Cilj: biti uzorit sportaš i širiti svjesnost o zdravlju Ciljne skupine: mladi sportaši Mjesto: Terme Selce Suradnja: sportaš s olimpijskim odličjem Pokroviteljstvo: HOO (treba potvrda)	Organizator: Terme Selce	
16.-22.09.2017.	<b>Europski tjedan kretanja - REKREACIJA – ZDRAVA</b>	Organizator:	



<b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>PREHRANA – ZAŠTITA OKOLIŠA - UMJETNOST</b> „Festival rekreacije, zdrave prehrane i zaštite okoliša na izvoru zdravlja & - Likovna kolonija „ Zdravlje i mi „ (TEMA MORE, ZRAK, KOPNO, ŽIVA PRIRODA) Ciljne skupine: djeca, mladi, radno aktivni, stariji Mjesto: Šetnica zdravlja Pokroviteljstvo: Grad Crikvenica ( u dogovoru) Suradnja: klubovi , ustanove , ugostitelji , udruge	Radne grupe Crikvenica-zdravi grad	
27.09.2017. <b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan turizma - VJEŽBE: ‘Turisti vježbaju s nama’ /</b> mjerjenje tlaka NAGRADA NAJSTARIJEM TURISTU VJEŽBAČU Ciljne skupine: turisti Mjesto: Trg palih boraca	Organizator: Terme Selce TZG CRIKVENICA	
29.09.2017. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan srca - VJEŽBE: ‘Hodanjem do zdravog srca - i Vi to možete’ -</b> mjerjenje tlaka Ciljne skupine: od 45+ do 95+ Mjesto: Šetnica zdravlja <b>RADIONICA: ‘Prevenција kardiovaskularnih bolesti i fizička aktivnost’</b> internista - kardiolog Ciljne skupine: od 45+ do 95+ Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	
13.10.2017. <b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan kraljeznice - RADIONICE U RADNIM SREDINAMA: ‘Ergonomija i zdravlje zaposlenika’</b> Ciljne skupine: radno aktivni Mjesto: u radnim sredinama (*visoko rizična zanimanja) VJEŽBE I RADIONICE: ‘SPINE PILATES I ERGONOMIJA’ Ciljne skupine: radno aktivni (25-55 g. starosti) Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	
29.10.2017. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan moždanog udara - PREDAVANJE: ‘Moždani udar i kako ga spriječiti’</b> Ciljne skupine: 45-95 Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	PGŽ
PLAN ZA 2017. : DA 16.11.	Akcija dobrovoljnog darivanja krvi za maturante	GDCK PGŽ, SŠ dr.A. Barac	GDCK PGŽ,
03.12.2017. <b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>Međunarodni dan osoba s invaliditetom -</b> RADIONICA: ‘Šetnica bez prepreka’ Ciljne skupine: invalidi Mjesto: Šetnica zdravlja		
PLAN ZA 2017.	Akcije DDK – u skladu s kalendarom akcija transfuzije KBC-a Rijeka, izrada u tijeku	PGŽ GDCK	PGŽ GDCK
<b>PLAN ZA 2018. g.</b>			
07.04.2018. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan zdravlja - VJEŽBE I RADIONICE: ‘RENAISSANCE OF MIND AND BODY – KAKO OSTATI ZDRAV I RADNO UČINKOVIT’ &amp; Pilates – Business pilates – Power pilates’</b> Ciljne skupine: radno aktivni (25-55 g. starosti) Mjesto: Terme Selce	Organizator: Terme Selce	
06.05.2018.	<b>Svjetski dan borbe protiv malignih melanoma -</b>	PGŽ ZZJZ	PGŽ ZZJZ



PROJEKT GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD

Trajanje: 1 dan	PREVENCIJSKI PREGLEDI MADEŽA Ciljne skupine: 15-95 g. starosti Mjesto: na plaži PREDAVANJE - dermatolozi: 'Štetnosti sunčanja i svrsishodnost ranog otkivanja melanoma' Ciljne skupine: 15-95 g. starosti Mjesto: Terme Selce		
16.-22.5.2018. Trajanje: 1 dan	<b>Dani dječjih vrtića - EDUKACIJA: 'Škola disanja u vrtiću'</b> Ciljne skupine: 15-95 g. starosti Mjesto: Thalassotherapie Crikvenica	Organizator: Thalassotherapie Crikvenica Dječji vrtić	Dječji vrtić
21.06.2018. Trajanje: 1 dan / od 7.00	<b>Svjetski dan joge - VJEŽBE: 'Jogom do zdravlja i ljepote življenja'</b> Cilj: masovno okupljanje Ciljne skupine: 5-95 g. starosti Mjesto: park ispred hotela International <b>PREDAVANJE: 'Joga i zdravlje'</b>	Organizator: Radne grupe Crikvenica zdravi grad	Grad Crikvenica
16.-22.09.2018. <b>Projekt**</b> Trajanje: 1 dan	<b>Europski tjedan kretanja - REKREACIJA – ZDRAVA PREHRANA – ZAŠTITA OKOLIŠA - UMJETNOST</b> <b>„Festival rekreacije, zdrave prehrane i zaštite okoliša na izvoru zdravlja &amp; - Likovna kolonija „ Zdravlje i mi „</b> (TEMA MORE, ZRAK, KOPNO, ŽIVA PRIRODA) Ciljne skupine: djeca, mladi, radno aktivni, stariji Mjesto: Šetnica zdravlja Prijedlog -Pokroviteljstvo: Grad Crikvenica	Organizator: Radne grupe Crikvenica-zdravi grad Suradnja: klubovi , ustanove , ugostitelji , udruge	Grad Crikvenica
27.09.2018. <b>Projekt**</b>	<b>Svjetski dan turizma - Tradicionalno” VJEŽBE: 'Turisti vježbaju s nama' - mjerenje tlaka</b> NAGRADA NAJSTARIJEM TURISTU VJEŽBAČU Ciljne skupine: turisti Mjesto: Trg palih boraca	Organizator: Terme Selce Grad Crikvenica TZG Crikvenica	TZG Crikvenica
29.09.2018. Trajanje: 1 dan	<b>Svjetski dan srca - VJEŽBE: 'Hodanjem do zdravog srca - i Vi to možete' - lagani hod/ mjerenje tlaka</b> Ciljne skupine: od 45+ do 95+ Mjesto: Šetnica zdravlja  PREDAVANJE: 'Prevenција kardiovaskularnih bolesti', internista - kardiolog Ciljne skupine: od 45+ do 95+ Mjesto: xx	Organizator: Terme Selce	

NAPOMENA: Moguće su promjene termina nekih akcija za 2017., i 2018. te uvođenje novih akcija i aktivnosti u skladu s potrebama zajednice.



## ZDRAVA PREHRANA - PLAN AKTIVNOSTI 2016. – 2018.

**Voditeljica:** dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist

### PROMOCIJA, IMPLEMENTACIJA TE EDUKACIJA O PRAVILNOJ PREHRANI

Tendencija grada Crikvenice ka promicanju zdravog načina života kod svih dobnih skupina, projekt je od velike važnosti, budući da je preko 65% hrvatskog stanovništva pretilo, što je zaista zabrinjavajuć podatak, kao i podatak da nam je svako 5 dijete pretilo.

Pretilost se svrstava u zdravstvene bolesti, kao poremećaj prehrane te tijekom godina neliječenja vuče za sobom niz ostalih zdravstvenih poteškoća koje se mogu razviti, od dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti te ostalih.

Za svaku dobnu skupinu predviđen je program aktivnosti primjeren godinama i interesima ciljane skupine.

1. **Populacija vrtića, malih škola:** Edukativne interaktivne radionice u vrtićima - upoznavanje sa namirnicama koje su svakodnevno na našim tanjurima.
2. **Školska populacija:** Planirana je edukacija djece tijekom interaktivnih predavanja, primjerice, za vrijeme sata razredne nastave, o važnosti prehrane u našoj svakodnevnici.
3. **Srednjoškolci:** Program bi bio sličan kao i kod školske populacije edukacija, organiziranje parlaonica, samo bi se kod ove populacije još ubacila i sportska prehrana, koja je vrlo važna u djece ove dobnе skupine od kojih mnogi teže postati profesionalni sportaši te ih valja educirati o važnosti i provedbi pravilne prehrane u svakodnevnom životu, tijekom sportske aktivnosti, prethodno natjecanju i slično.
4. **Poremećaji prehrane djece i adolescenata (pretilost/bilmija/anoreksija):** Djece s poremećajem prehrane u današnje je doba sve više i zaista je važno za dijete ali i roditelje imati mjesto, grupu, udrugu kojoj se mogu javiti za pomoć, savjet.
5. **Odrasle osobe i osobe srednje dobi:** Odrasli bi se educirali putem info punkteva koje bi izrađivala djeca školske dobi, kao i tijekom promocija pravilne prehrane na gradskim događanjima.
6. **Trudnice, roditelje :**Velika skupina žena koje u ovako osjetljivom životnom razdoblju je također važno da se imaju kome obratiti za bilo kakvo pitanje o svezi prehrane, na što bi trebale pripaziti, kako se hraniti, kako hranom osigurati sve potrebne makro i mikronutrijete za sebe i svoje dijete.
7. **Zrela životna dob (umirovljenici):** Naši umirovljenici čine također veliku skupinu kojoj je edukacija i implementacija pravilne prehrane od velike važnosti budući da su mnogi zasigurno savjetovani o primjeni iste, ali nisu savjetovani kako i na koji način. Tijekom bolničkog liječenja, koje nije nerijetko kod ove dobnе skupine, ne dobiju se adekvatne informacije kako prehranom utjecati na zdravstveno stanje i kako prehranu podrediti bolesti.



## ZDRAVA PREHRANA - 2016.

VRIJEME	ZDRAVA PREHRANA – KALENDAR 2016.	NOSITELJ	IZVOR/IZNOS SREDSTAVA
12.09. Trajanje: Od 17 h	'Pretilost u djece', prof. dr.sc. Mladen Peršić, gastroenterolog Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: Dječji vrtić Radost - Crikvenica <a href="https://radost-crikvenica.hr/edukacija-zdrava-prehrana/">https://radost-crikvenica.hr/edukacija-zdrava-prehrana/</a>	Osnovne škole i Dječji vrtić	Dječji vrtić
12.10. Trajanje: 13.30 – 14.30	RADIONICA: 'Mali bezglutenci' Priprema zdravih bezglutenskih slastica u vrtićima Ciljne skupine: vrtićka djeca Mjesto: Dječji vrtić Radost - Crikvenica	Dječji vrtić	Dječji vrtić
Jesen/zima 2016. Trajanje: 5-6 mjeseci (jednom tjedno)	EDUKATIVNE RADIONICE: 'Zdrava prehrana i tjelesna aktivnost' Ciljne skupine: vrtićka djeca Mjesto: vrtić	Dječji vrtić	Dječji vrtić
14.12. <b>Međunarodni dan starijih osoba</b> Trajanje: 1 dan	PREDAVANJE: 'Važnost prehrane i zdravstveni status', dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: 65+ Mjesto: xx	Organizator: udruge umirovljenika	udruge

## ZDRAVA PREHRANA – 2017.

VRIJEME	ZDRAVA PREHRANA – KALENDAR 2016.	NOSITELJ	IZVOR/IZNOS SREDSTAVA
7.4. <b>Svjetski dan zdravlja</b> Trajanje: 1 dan	PREDAVANJE: 'Pravilna prehrana, priprema obroka i zdravstveni status', dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: osnovne škole	Osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	Grad Crikvenice,
Svibanj 2017. Trajanje: 7 dana	IZLOŽBA RODOVA DJECE 'Moja piramida pravilne prehrane' Ciljne skupine: vrtićka djeca, učenici, odgajateljice, nastavnici Mjesto: Muzej Grada Crikvenice/Selca (potrebna potvrda)	Dječji vrtić, osnovne škole, Muzej Grada Crikvenice, Terme Selce	Muzej Grada Crikvenice, Grad crikvenica
10.5. <b>Dan tjelesne aktivnosti</b> Trajanje: 1 dan	PREDAVANJE: 'Kako izgubiti suvišno nakupljene kilograme', dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji,	Dječji vrtić, osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	Dječji vrtić, osnovne škole, Grad Crikvenice Terme Selce



	rizična skupina Mjesto: osnovne škole		
1.-7.8. <b>Svjetski tjedan dojenja</b> Trajanje: 1 dan	<b>PREDAVANJE: 'Pravilna prehrana u trudnoći i nakon trudnoće'</b> , dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: roditelji Mjesto: Gradska vijećnica Crikvenica	Dom zdravlja, PGŽ ZZJZ	PGŽ ZZJZ
14.8. Dan Grada Crikvenice Trajanje: 1 dan <b>Svjetski dan Mediteranske prehrane</b> (inicijativa dr. Vlaste Brožičević) Trajanje: 1 dan	<b>POKRETANJE SVJETSKOG DANA MEDITERANSKE PREHRANE: 'Mediteranska prehrana i zdravlje'</b> dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Vlasta Brožičević, dr.med. specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije <b>FESTIVAL 'Mediterranean Food Fest'</b> Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani, turisti Mjesto: Crikvenica	Grad Crikvenica Terme Selce, TZG,	Grad crikvenica
10.10. <b>Svjetski dan mentalnog zdravlja</b> Trajanje: 1 dan	<b>PREDAVANJE: 'Psihofizičko zdravlje i prehrana'</b> , dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: osnovne škole	Osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	
14.11. <b>Svjetski dan šećerne bolesti</b> Trajanje: 1 dan	<b>PREDAVANJE: 'Suplementi prehrane'</b> , dr. sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: osnovne škole	Osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	Osnovne škole
<b>ZDRAVA PREHRANA – 2018.</b>			
14.-20.3. <b>Tjedan mozga</b> Trajanje: 1 dan	<b>INTERAKTIVNE RADIONICE I PARLAONICA: 'Mentalna spremnost i prehrana'</b> , dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: Osnovna škola	Osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	Osnovne škole
7.4. <b>Svjetski dan zdravlja</b> Trajanje: 1 dan	<b>PREDAVANJE: 'Dodatci prehrani'</b> , dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: XX	Osnovne škole, Grad Crikvenice, Terme Selce	Osnovne škole
16.-22.5. <b>Dani dječjih vrtića</b> Trajanje: 1 dan	<b>INTERAKTIVNA EDUKACIJA I INFO PUNKTOVI: 'Što je voće, što je povrće'</b> , dr.sc. Martina Linarić, dipl.ing.nutricionist Ciljne skupine: djeca, nastavnici, roditelji	Dječji vrtić, Grad Crikvenice, Terme Selce	Grad Crikvenica Dječji vrtić



	Mjesto: Vrtić Izrada slikovnice 'Voćko i Povrtko'		
27.9. <b>Svjetski dan turizma</b> Trajanje: 1 dan	PREDAVANJE: 'Recepti mediteranske kuhinje – tradicija crikveničke rivijere' Ciljne skupine: turisti Mjesto: Šetnica zdravlja	TZG Crikvenice, TZPGŽ	TZG Crikvenice
23.10. <b>Dan srednje škole</b> <b>'Antun Barac'</b> <b>Crikvenica</b>	KULINARSKE RADIONICE Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji Mjesto: srednja škola	CUO DR. A. Barac	PGŽ ZZJZ

## ZAŠTITA OKOLIŠA - PLAN AKTIVNOSTI 2016. – 2019.

**Voditeljica: Sonja Polonijo**

**Teme:** očuvanje resursa zrak – zemlja – voda – podmorje, smanjenje zagađenja bukom, svjetlošću, održivo gospodarenje otpadom, ozelenjavanje – pošumljavanje.

**Cilj je:** podizanje nivoa svijesti svih uzrasta domicilnog stanovništva, vikendaša, turista, iznajmljivača kroz projekt edukacije (trajne aktivnosti – npr. leci Eko-Murvice, stalna rubrika o zaštiti okoliša u "Novitadima"; povremene aktivnosti – npr. na obilježavanju značajnih datuma, eko-karakter manifestacija tipa maraton, predavanja i radionice vezane za neke važnije teme i datume...)

**Elementi programa rada na zaštiti okoliša – Zdravi grad Crikvenica:** Grad Crikvenica je u devedesetim godinama prošlog stoljeća doživio procvat izgradnje višestambenih objekata (apartmanizacija) što nije uvijek bilo praćeno adekvatnim planiranjem i izvedbom infrastrukture (ceste, kanalizacija, parkirališta, uređenje javnih i zelenih površina, plaže).

Oslanjanje na turizam kao gotovo jedinu gospodarsku djelatnost na području Grada dovelo je do izrazitog sezonskog opterećenja, osobito obalnog dijela, u ljetnim mjesecima. Iz ove temeljne djelatnosti proizlaze i opasnosti za okoliš. Može se prepoznati nekoliko temeljnih grupa: zagađenje bukom, prometom, otpadom, svjetlosno zagađenje, tendencija smanjenja površina privatnih vrtova koji se iz nužde sve češće pretvaraju u privatna parkirališta.

Da bi se očuvao i unaprijedio okoliš i spriječila njegova daljnja devastacija, te tako domicilnom stanovništvu osiguralo uvjete za zdrav život, a turistima ponudila atraktivnije ponuda, treba objediniti za sada parcijalne aktivnosti pojedinih subjekata u Gradu.

Strategija zaštite okoliša od prepoznatih opasnosti obavezivat će sve subjekte na određeni način ponašanja usmjeren na očuvanje resursa (zrak – zemlja – voda – podmorje), smanjenje zagađenja bukom, svjetlošću, prometom, postizanje održivog gospodarenja otpadom, ozelenjavanje – pošumljavanje gdje god je to moguće, povećanje korištenja obnovljivih izvora energije.



ZAŠTITA OKOLIŠA 2016 – 2019.			
VRIJEME	AKTIVNOSTI	NOSITELJ	IZVOR/ IZNOS SREDSTAVA
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>EDUKACIJA: 'Zaštita okoliša'</b>  Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani Mjesto: Grad Crikvenica	<b>ORGANIZATOR:</b> <b>RADNE GRUPE</b> <b>CRIKVENICA ZDRAVI</b> <b>GRAD,</b> <b>UDRUGA GRADOVA</b>	<b>EKO MURVICA D.O.O. I</b> <b>MURVICA D.O.O.</b> <b>GRAD CRIKVENICA</b> <b>UDRUGA GRADOVA</b>
	<b>UVOĐENJE STALNE RUBRIKE U 'NOVITADIMA'</b>	<b>GRAD CRIKVENICA</b>	<b>GRAD CRIKVENICA</b>
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>AKCIJA: 'Pješačenje, bicikliranje, druženje'</b>  Ciljne skupine: građani, turisti Mjesto: sva naselja svake godine drugo	<b>ORGANIZATOR:</b> <b>RADNE GRUPE</b> <b>CRIKVENICA ZDRAVI</b> <b>GRAD, TZG CRIKVENICA</b>	<b>GRAD CRIKVENICA</b>
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>AKCIJA ČIŠĆENJA I SKUPLJANJA OTPADA: Pješačke, biciklističke staze</b>  Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani, turisti Mjesto: svake godine drugo naselje	<b>GRAD CRIKVENICA,</b> <b>KOMUNALANA</b> <b>DRUŠTVA</b> <b>UDRUGE GRAĐANA,</b> <b>SPORTSKI KLUBOVI</b>	<b>EKO MURVICA D.O.O.</b> <b>MURVICA D.O.O</b> <b>MJESNI ODBORI</b>
22.09. Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>AKCIJA: 'Dan odlaska na posao biciklom ili pješice'</b>  Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani, turisti Mjesto: sva naselja	<b>Organizator:</b> <b>Radne grupe Crikvenica</b> <b>zdravi grad</b>	<b>GRAD CRIKVENICA</b>
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>FORUM: 'Crikveničko zdravstveno - ekološki forum'</b>  Cilj: senzibilizirati javnost <b>PREDAVANJE (prijedlog): 'Izrada obroka i zaštita okoliša'</b>  Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani, Mjesto: Crikvenica <b>Ili jedna od tema TURISTIČKOG FORUMA-</b>	<b>UDRUGA GRADOVA</b>  <b>OSNOVNE ŠKOLE</b> <b>PGŽ-ZZJZ</b>	<b>PGŽ-ZZJZ</b> <b>UDRUGA GRADOVA</b>
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>MARATON</b>  Ciljne skupine: učenici, nastavnici, roditelji, građani Mjesto: GRADSKO IGRALIŠTE CRIKVENICA	<b>TZG CRIKVENICA</b> <b>SPORTSKE UDRUGE</b> <b>OSNOVNE ŠKOLE</b>	<b>TZG CRIKVENICA</b>
Svake godine Trajanje: 1 tjedan	<b>AKCIJA: 'Pješačenje, bicikliranje, druženje'</b>  Ciljne skupine: građani, turisti Mjesto: sva naselja na području Grada Crikvenice	<b>SPORTSKE UDRUGE</b> <b>OSNOVNE ŠKOLE</b>	<b>SPORTSKE UDRUGE</b> <b>OSNOVNE ŠKOLE</b>



**7. Plan praćenja i evaluacije**

- 7.1. Plan praćenja:** Zdravi Grad Crikvenica projekt iznimno je vrijedan na više razina.
- Obzirom da je vremenski tijek aktivnosti planiran od 2016.-2019. Neke od aktivnosti se ne mogu provesti bez potpore Grada te financiranja.

- Plan aktivnosti za koje je potrebno financiranje – potpora 2016.-19.g. :

Rb.	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS	IZVOR
1.	Organizacija i održavanje edukacije	3.000,00 kn	Proračuni Grada Crikvenice, udruga i ustanova
	Financiranje zdravstvenih pregleda sportaša -godišnje	85.000,00 kn	Proračuni Grada Crikvenice
2.	Organizirati i održati edukaciju učenika i roditelja, prosvjetnih radnika o zanimanjima kojih nedostaje na tržištu rada potrebnih za unaprjeđenje zdravlja kroz rekreaciju	0,00 kn	Zavod za zapošljavanje i Grad Crikvenica
3.	Priprema i objava programa aktivnosti (letak) na Internet stranicama Grada Crikvenice	0,00 kn	Grad Crikvenica
4.	Zajedničke aktivnosti – Organizacija i provedba za u sklopu nacionalnog programa "Živjeti zdravo": 1. Svjetski dan zdravlja – organizacija i provedba akcija za građane s ciljem promocije zdravlja i povećanja svjesnosti o važnosti prevencije bolesti; 2. Svjetski dan osteoporoze 3. Europski tjedan kretanja 4. Svjetski dan srca – organizacija akcije na glavnom trgu Crikvenica za građanstvo (mjerjenje krvnog tlaka, liječničko savjetovanje – savjeti kardiologa)	10.000,00 kn	Grad Crikvenica
5.	Edukativni video – Tradicionalna mediteranska jela (recepti) / 5 videa od 30 sec. – 1min	30.000,00 kn	Proračuni Grada Crikvenice, TZG Crikvenice, PGŽ, Ministarstvo zdravlja i Ministarstvo turizma
6.	Slikovnica 'Voćko i Povrtko'	5.000,00 kn	Proračun Grad Crikvenica
7.	Edukativna brošura 'Ergonomija i prevencija križobolje u mladih'	2.500,00 kn	Proračuni Grada Crikvenice, udruga i ustanova
8.	Priprema i tisak brošure o svim poduzetim aktivnostima	2.500,00 kn	Proračuni Grada Crikvenice, udruga



i ustanova

## • 7.2. Plan evaluacije

- Evaluacija Programa provodit će se: statističkom obradom anketnih upitnika (provest će se više anketa) i podataka o rezultatima unutar grupe. Objektivni i mjerljivi indikatori provedbe su **indikatori procesa**: broj anketnih upitnika o zadovoljstvu i korisnosti polaznika Programa edukacije; broj održanih radionica; broj odazvanih polaznika na radionice; broj objavljenih članaka, emisija - medijska zastupljenost; broj štampanih i distribuiranih letaka; posjećenost web stranice Programa; broj uključenih škola i učenika/učitelja/roditelja u program.
- **I indikatori ishoda** unaprjeđenja svijesti o potrebi zdravog življenja kroz prehranu, rekreaciju i zdravi okoliš: znanja sudionika o rizičnim faktorima za nastanak kardiovaskularnih bolesti, osteoporoze, bolesti kralježnice, pojavi astme te načinima njihove prevencije (upitnici na događanjima, web anketa na internet stranicama Grada Crikvenice). Kod evaluacije programa unaprjeđenja zdravlja realni se rezultati mogu očekivati tek nakon dužeg vremenskog razdoblja provedbe Programa edukacije i aktivnosti prema ciljnim skupinama.

## NAZIV PRIORITETNOG PODRUČJA

### 4. UNAPREĐIVANJE SKRBI O STARIJIMA U ZAJEDNICI

**ČLANOVI TIMA:** Rudolf Smoljan, Irena Gašparović, Sanja Knežević, Kristina Manestar, Juraj Rošić

**KOORDINATORICA TIMA:** Maja Lisko

#### 1. ANALIZA STANJA I DETERMINANTI

Oko 1/3 crikveničkog stanovništva pripada kategoriji osoba starije dobi. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku ([www.dzs.hr/Hrv/censuses/census2011.htm](http://www.dzs.hr/Hrv/censuses/census2011.htm)), na području Grada Crikvenice za 2011. g. udio starijih od 60 godina je 38,16%, odnosno starijih od 65 godina 29,30%. Analize provedene za potrebe izrade Strategije gospodarskog razvitka grada Crikvenice 2012. - 2022. istaknule su sve veću izraženost procesa starenja stanovništva, tj. porast udjela najstarijih dobnih skupina iznad 65 godina za 25% u 2001. g i 22,2% u 2011. godini.

Rezultati fokus grupe sa starijim osobama iz Crikvenice koju su u svibnju 2012. godine proveli psiholozi ELAN savjetovanja, pokazali su da kod naših starijih sugrađana postoji potreba za stručnim psihosocijalnim programima, da su motivirani za sudjelovanje, a i da su osviješteni o dobrobitima takve vrste podrške. )

U PGŽ udio starijih osoba iznad 65 godina je 18,91%, a u gradu Rijeci 19,7% što je znatno iznad prosjeka RH. Skrb za starije se provodi kroz institucionalnu i vaninstitucionalnu zaštitu. Institucionalna zaštita je osigurana kroz četiri županijska doma za starije osobe, kapaciteta 752 korisnika, privatne domove kapaciteta 329 i obiteljske s 249 kreveta.



Izvan institucijska skrb se uglavnom odnosi na pomoć i njegu u kući, organiziranje prehrane, obavljanje kućanskih poslova, održavanje osobne higijene te zadovoljavanje svakodnevnih potreba. Osim toga Županija je razvila sustav „Halo pomoći“ i posudionicu raznih pomagala. Izrađeni su strateški dokumenti, Socijalna karta i Akcijski plan socijalnih usluga. Najučinkovitija i najpoželjnija je izvaninstitucionalna skrb kojom se prevenira i odgađa institucionalizacija.

Svi naponi u PGŽ su usmjereni na povezivanje i umrežavanje svih resursa, stvaranje partnerstava s JLS-e , nevladinim udrugama te uspostavi dobre suradnje s Ministarstvom socijalne politike i mladih.

"Sudionici sastanka predstavili su rad svojih organizacija, tj. aktivnosti i usluga kojima pridonose podizanju kvalitete života osoba starije dobi na području Crikvenice, ali i Vinodolske općine. Također su iznijeli i svoja saznanja o dostupnim uslugama koje provode i druge organizacije.

Utvrđeno je da u Crikvenici zapravo već postoji priličan raspon dostupnih usluga za starije osobe, ali da one nisu dovoljno vidljive, niti su umrežene pa nerijetko dolazi do njihovog dupliranja, odnosno da postoji još veliki prostor za povećanje efikasnosti u njihovoj realizaciji.

Svi prisutni imaju uvid i u primjere dobre prakse kod sličnih pružatelja usluga za starije osobe i to i iz Hrvatske i iz inozemstva pa i iz vlastitog rada.

Te su informacije, međutim, vrlo fragmentirane, nedovoljno vidljive i kao takve predstavljaju vrlo vrijedan ali neiskorišten resurs. Slično je i s idejnim rješenjima i primjerima dobre prakse iz ranijih vremena koji su se već provodili na području Crikvenice, ali iz nekog razloga se s realizacijom istih prestalo. "

"U raspravi je detektiran cijeli niz nedostataka odn. područja za poboljšanje na planu skrbi za starije osobe u Crikvenici (npr. nedostatak dnevnih boravaka za starije osobe, nedovoljno pružanje informacija od strane primarnih liječnika o uslugama psihosocijalne potpore, nedostatak i nedovoljno razvijena savjetodavna različitih tematika (pravno, ekonomsko...), nedovoljno razvijeni oblici pružanja psihosocijalne potpore, nedostatak fizičkog prostora za aktivnosti za starije osobe, nedovoljni kadrovski kapaciteti, potreba za jačanjem i institucionaliziranjem volonterskih angažmana, nedostatna svijest i promocija vrijednosti međugeneracijske solidarnosti, nepostojanje stručne psihološke podrške pomagačima starijim osobama, nedostatne prilike za olakšanje mobilnosti starijih osoba, nedovoljno iskorišteni (i umreženi) resursi koji omogućuju fizičku i mentalnu rekreaciju starijih osoba ....)."

## 2. CILJANE SKUPINE

- 1) opća populacija Grada Crikvenice
- 2) stanovnici grada Crikvenice stariji od 65 godina
- 3) njegovatelji i pomagači starijim osobama - profesionalni i članovi obitelji
- 4) potencijalni pružatelji novih usluga za starije osobe (radni terapeuti i sl.)

## 3. CILJEVI + PLAN AKTIVNOSTI I PLAN IMPLEMENTACIJE

	CILJ	AKTIVNOST	POKAZATELJ OSTVARENOSTI



OPĆI	Unapređivanje postojećih usluga za starije osobe u gradu Crikvenici i razvoj preduvjeta za uvođenje novih usluga kojima se pridonosi prevenciji institucionalizacije starijih osoba, tj. njihovom što duljem ostanku u obiteljskom okruženju		
SPECIFIČNI	<p>povećanje vidljivosti, dostupnosti postojećih usluga za starije osobe na području Crikvenice i podizanje efikasnosti u njihovom pružanju kroz jače povezivanje/umrežavanje postojećih pružatelja</p> <p><b>PODCILJEVI:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umrežavanje svih postojećih dionika/pružatelja usluga za starije osobe</li> <li>- dobivanje preciznog pregleda spektra već dostupnih usluga za starije osobe na području grada Crikvenice (+ analiza potreba ?)</li> <li>- informiranje javnosti i povećanje vidljivosti aktualno dostupnih usluga za starije osobe na području grada Crikvenice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- detekcija svih pružatelja usluga za starije osobe u gradu Crikvenici i stvaranje neformalne mreže s ciljem koordinacije budućih akcija vidljivosti</li> <li>- oblikovanje ankete za prikupljanje podataka o dostupnim uslugama u Crikvenici</li> <li>- analiza prikupljenih podataka i priprema izvješća</li> <li>- izdavanje Kataloga usluga za starije osobe u Crikvenici</li> </ul> <p>(+:prikupljanje podataka o stanju na terenu - točni --- podatci o broju i strukturi osoba starije dobi i korisnika socijalne pomoći)?</p>	<p>N tiskanih i podijeljenih brošura s pregledom dostupnih usluga za starije osobe u Crikvenici</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-obilježavanje Dana starijih osoba (1.10.) - izvoditelji udruge umirovljenika, javne i privatne ustanove te OCD koje nude usluge starijim osobama</li> </ul>	<p>Broj manifestacija za obilježavanje značajnih datuma</p> <p>broj sudionika na manifestacijama za obilježavanje značajnih datuma (posjetitelji i izlagači)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Obilježavanje svjetskog Dana zdravlja</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-omogućiti besplatni prijevoz</li> </ul>		



	umirovljenika	-zajedničke akcije kao što je mjerenje šećera u krvi	
	-(stvaranje poticajnog ozračja) razvoj novih usluga za starije osobe i poticanje na njihovo korištenje	-mjesto za vježbanje na otvorenom	
		-međugeneracijska solidarnost: "besplatne instrukcije"(mladi iz škola uče starije,a stariji mlade)	
		-osnivanje dnevnog boravka za starije osobe s područja Crikvenice (izrada plana-udruga i grad Crikvenica)	
	-unapređivanje skrbi za starije osoba kroz očuvanje i osnaživanje kapaciteta pomagača	- analiza potreba pomagača za stručnom podrškom u svrhu prevencije "burnouta"  - oblikovanje i provedba stručne psihološke individualne i/ili grupne podrške njegovateljima	broj pomagača kojima je pružena podrška (prevencija "burn outa")

## 6. PLAN PRAĆENJA I EVALUACIJE

Plan implementacije i evaluacija razlikuju se za svaku godinu i za svaki podprioritet.

Općenito, tijekom 2016.godine odvija se priprema početnih faza zadanih aktivnosti, te tijekom 2017.-2018. vrši se kratko proširenje ciljeva sa izvršenjem postojećih aktivnosti iz 2016.g.

- N tiskanih i podijeljenih brošura s pregledom dostupnih usluga za starije osobe u Crikvenici
- broj sudionika na manifestacijama za obilježavanje značajnih datuma (posjetitelji i izlagači)
- broj pomagača kojima je pružena podrška (prevencija "burn outa").

## 7. FINANCIJSKA SREDSTVA

FINANCIJSKA SREDSTVA za 2016.g.

REDNI BROJ	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Organizacija i održavanje 01.05. Sportski susreti umirovljenika	3.500,00 kn Grad Crikvenica, Udruga
II.	Medijska promocija i organizacija ( <i>Alzheimer cafe</i> )	500,00 kn/ Grad Crikvenica, KBC, Dom za starije
	UKUPNO	4.000,00 kn



## FINANCIJSKA SREDSTVA za 2017.g.

REDNI BROJ	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Organizacija i održavanje 01.10.svjetski dan umirovljenika	3.500,00 kn/Grad Crikvenica udruge umirovljenika
II.	Besplatni prijevoz za umirovljenike- snimka i anketa potreba	0,00kn Grad Crikvenica, udruge umirovljenika
III.	Osiguravanje prostorija za rad udruga	-
IV.	Besplatno učlanjenje u gradsku knjižnicu	3.000,00 kn/ Gradska knjižnica i čitaonica
V.	Medijska promocija i organizacija(godišnja)	0,00 kn/ Grad Crikvenica
	UKUPNO	6.500,00 kn

## FINANCIJSKA SREDSTVA za 2018.g.

REDNI BROJ	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS /IZVOR
I.	Igre i proslava 01. svibnja	5.000,00 kn /Grad Crikvenica PGŽ, udruge
II.	Zatražiti od Ministarstva zdravlja i PGŽO da mjesto održavanje gerontološkog simpozija bude Crikvenica	0,00 kn/ Jadran, d.d.
III.	Tjedan umirovljenika ( 01.10.)	5.000,00 kn/ Grad Crikvenica, udruge
IV.	Pomoć u detaljnom rješavanju dokumentacije za <i>dnevni boravak</i> (idejno rješenje, lokacija, dokumenti)	Grad Crikvenica,PGŽ,
V.	Besplatni bazeni za umirovljenike 2xtj (grupa do 20 osoba zbog kapaciteta)	5.000,00 kn/ PGŽ, Thalassotherapie
VI.	Alzheimer cafe	1.500,00 kn/ Grad Crikvenica, PGŽ , KBC
VII.	Medijska promocija igara i simpozija	0,00 kn/ Grad Crikvenica,
	UKUPNO	16.500,00 kn

## FINANCIJSKA SREDSTVA za 2019.g.



REDNI BROJ	NAMJENA SREDSTAVA	IZNOS/IZVOR
I.	Tjedan umirovljenika	5.000,00 kn/ Grad Crikvenica
II.	Alzheimer cafe	3.000,00 kn/ Grad Crikvenica, PGŽ
III.	Organizacija simpozija (Edukal ) - udruga alzheimer	Kotizacija. + 40.000,0 kn/ Ministarstvo zdravlja, PGŽ, ZZJZ , Grad Crikvenica, Jadran, d.d.
IV.	Sportske igre umirovljenika	8.000,00 /Grad Crikvenica , udruge umirovljenika
V.	Medijska popraćenost	0,00 kuna/ Grad Crikvenica
	UKUPNO	56.000,00 kn

Ovaj **Projekt Grad Crikvenica zdravi grad** stupa na snagu danom objave, a objavit će se u službenom glasilu Grada Crikvenice i na internetskoj stranici Grada Crikvenice.

**KLASA:**

**UR,BROJ:**

**Crikvenica,.....**

**GRADSKO VIJEĆE GRADA CRIKVENICE**

**Predsjednik**

**Lovorko Gržac, ing.**



PROJEKT *GRAD CRIKVENICA - ZDRAVI GRAD*