

UHVATI RITAM ŽIVOTA UZ AKTIVNO STARENJE

Održivi razvoj Dalmacije O-RA-DA, Ruđera Boškovića 21, 21000 Split, u okviru projekta: „**Uhvati ritam života uz aktivno starenje**“ Kodni broj: SF.3.4.08.06.0044, koji se sufinancira iz Europskog socijalnog fonda plus objavljuje

TRAJNI JAVNI POZIV

za iskaz interesa radi informiranja zainteresiranih sudionika za uključivanje u projektne aktivnosti

Kao sudionici mogu se prijaviti slijedeće osobe:

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

Projektne aktivnosti:

AKTIVNOST 2: PROGRAM AKTIVNOG STARENJA

Aktivnost 2.1. Grupne aktivnosti edukativnog karaktera za poticanje cjeloživotnog učenja starijih osoba i/ili umirovljenika

- Radionice digitalne pismenosti: korištenje pametnih telefona, računala, interneta, digitalnih servisa, elektroničke pošte i društvenih mreža, uz poseban naglasak na sigurno korištenje tehnologije te prepoznavanje i prevenciju digitalnih i financijskih prijevara.

Aktivnost 2.2: Grupne aktivnosti aktivnog provođenja slobodnog vremena

- **Aktivnost 2.2.1. Grupne aktivnosti za poticanje fizičke i psihičke vitalnosti starijih osoba i/ili umirovljenika:**
sportske, rekreativne i natjecateljske aktivnosti poput pilatesa, aerobika, hodanja, nordijskog hodanja, bicikliranja, plivanja, jahanja i veslanja, kao i organizaciju sportskih turnira. Aktivnosti su prilagođene dobi i zdravstvenom stanju sudionika te doprinose očuvanju tjelesne kondicije, prevenciji bolesti i jačanju funkcionalne sposobnosti.
- **Aktivnost 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika:**
raznorsne društvene, edukativne i kreativne aktivnosti, uključujući kvizove, društvene igre, radionice prve pomoći, aktivnosti snalaženja u kriznim situacijama, humanitarne i volonterske akcije, izložbe i poduzetničke aktivnosti.

UHVATI RITAM ŽIVOTA UZ AKTIVNO STARENJE

- **Aktivnost 2.2.3. Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika:**
obilježavanje međunarodnih i svjetskih dana povezanih sa zdravljem, solidarnošću, okolišem i društvenom odgovornošću

AKTIVNOST 3: INDIVIDUALNA STRUČNA SAVJETOVANJA ZA STARIJE OSOBE I/ILI UMIROVLJENIKE

- **PRAVNA SAVJETOVANJA:** ciljnoj skupini omogućuju individualnu podršku u rješavanju pitanja iz područja nasljednog prava, imovinsko-pravnih odnosa, sklapanja ugovora o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju, ostvarivanja prava iz mirovinskog i zdravstvenog osiguranja, prava na socijalne usluge i naknade, zaštite od prijevara i ostala prava prema potrebama ciljne skupine.
- **SPORTSKA SAVJETOVANJA:** orijentirana su na promotivni i individualizirani pristup tjelesnoj aktivnosti te očuvanju ili poboljšanju psihofizičkoga stanja starijih osoba i umirovljenika.
- **PODUZETNIČKA SAVJETOVANJA:** namijenjena su starijim osobama i/ili umirovljenicima koji žele razviti vlastitu poslovnu ideju, dodatno se angažirati u zajednici kroz društveno poduzetništvo ili ostvariti povremene prihode kroz rad nakon umirovljenja.
- **PSIHOSOCIJALNA SAVJETOVANJA:** provode stručnjaci iz područja psihologije, socijalnog rada ili savjetodavne prakse, prilagođena individualnim potrebama korisnika. Ova savjetovanja pomažu u suočavanju s emocionalnim izazovima poput usamljenosti, gubitka bližnjih, obiteljskih odnosa, promjena životnih uvjeta, osjećaja besmisla ili tjeskobe.

AKTIVNOST 4: INFORMIRANJE STARIJIH OSOBA I/ILI UMIROVLJENIKA – INFO KUTAK:

- provjerene informacije o pravima, socijalnim i zdravstvenim uslugama, sigurnosti, mogućnostima angažmana te o dostupnim programima za starije osobe i umirovljenike

Razdoblje provedbe projekta je od 1.06.2026.g. do 31.05.2028.g.

Za sve potrebne informacije obratite se Održivom razvoju Dalmacije O-RA-DA.

Kontakt za više informacija:

Adresa ureda: Ruđera Boškovića 21, 21 000 Split, Brnaze 410, 21 230 Sinj;

Mob: +385 98 928 0508, +385 95 917 3258

e-pošta: tina.kutlesic@gmail.com, antoniakunac01@gmail.com

www.aktivno-starenje-orada.com; www.facebook.com/uhvatiritamzivota

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