

Naziv korisnika (nositelja) potpore: Hrvatski savez nordijskog hodanja

Kraći naziv: HSNH

OIB: 03301965921

Adresa: Hinka Wurtha 2, 10000 Zagreb

Naziv projekta: Kretanje nam je zapisano u genima

Šifra poziva za dostavu projektnih prijedloga: UP.04.2.1.09.0015

Naziv poziva za dostavu projektnih prijedloga: „Pridruži se – Aktivni u mirovini” – Jačanje sposobnosti organizacija civilnoga društva za unaprjeđenje mogućnosti aktivnog sudjelovanja i socijalne uključenosti umirovljenika

Lokacija projekta: grad Zagreb, grad Zadar, Karlovačka županija, Primorsko goranska županija, Varaždinska županija

Naziv partnera: Triatlon klub Zadar, Stjepana Radića 10/2, 23000 Zadar, OIB: 79243095913

Ukupna vrijednost projekta: 1.568.616,00 kn

Ukupna vrijednost potpore: 1.568.616,00 kn

**Razdoblje provedbe projekta:** 01.06.2020. -01.06.2022. godine

**Kratki opis projekta:** Cilj projekta je provedba inovativnog programa za 250 umirovljenika u svrhu njihovog uključivanja u društveni život zajednice, poboljšanja psihofizičkog zdravstvenog stanja i podizanja razine svijesti o zdravom životu hodanjem. Hodanjem se čovjek oslobađa stresa jer aktivnost potiče lučenje hormona sreće, što je siguran put sreći i zadovoljstvu. Hodanje je jedna od prvih aktivnosti koje smo naučili nakon rođenja, odnosno zapisano nam je u genima.

Projekt će se odvijati u 5 gradova: Zagreb (3 lokacije), Karlovac, Zadar (2 lokacije), Varaždin i Rijeka.

Nordijsko hodanje je u usporedbi s hodanjem bez štapova ima bolje efekte na tijelo i na cjelokupni organizam, zbog ravnomjerno raspoređenog opterećenja tijela tijekom gibanja; kod običnog hodanja kompletno opterećenje odlazi na donje ekstremitete i zglobove dok se tijekom nordijskog hodanja oslanja na štapove rasterećujući donji dio tijela i koristeći snagu ruku i ramena.

**Glavni cilj projekta** je unapređenje kvalitete života umirovljenika i starijih osoba na području grada Zagreba, Zadra, Karlovca, Varaždina i Rijeke.

**Krajnji korisnici projekta** su umirovljenici koji žele nastaviti sa aktivnim životom nakon što odu u mirovinu, ali i njihove obitelji (djeca, unuci), čime se potiče međugeneracijska solidarnost širenjem iskustava i entuzijazma zajedničkim rekreativnim aktivnostima.

Na web stranici nordijsko-hodanje.com su dostupne informacije o uvjetima koje osoba treba ispunjavati za sudjelovanje, kao i prijavnica, upitnik o osobnim podacima, te mjesto za učitavanje potvrde o umirovljeničkom statusu.

Na grupi od 50 ljudi (u Zagrebu) provesti će se i znanstveno istraživanje o utjecaju nordijskog hodanja na kardiovaskularni sustav te na optimalizaciju sastava tijela u smjeru smanjenja potkožnog masnog tkiva. Cilj tog

istraživanja je dokazati da trenažni sustavi izazivaju pozitivnu promjenu kroz jačanje mišićne mase te smanjenje pretilosti.

Sve informacije o projektu, trenerima, treninzima i prijavi za sudjelovanje možete pronaći na stranici

<https://nordijsko-hodanje.com>

Kontakt osobe za više informacija: Davorin Antić, predsjednik saveza, [davorin.antonc@nordijsko-hodanje.com](mailto:davorin.antonc@nordijsko-hodanje.com)

Renata Vučetić, Koordinator organizacije događanja i međugeneracijske suradnje, [renata.vucetic@nordijsko-hodanje.com](mailto:renata.vucetic@nordijsko-hodanje.com)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

## Kratki opis projekta:

Pokretanje generatora razvoja koji bi omogućio novo zapošljavanje prioritet je svake zajednice koja djeluje u smjeru održivog i uključivog rasta sukladno EU, nacionalnim, županijskim i lokalnim strategijama. Budući da su ljudi ključni čimbenik razvoja svake zajednice, ulaganje u potencijal ljudi prioritet je ovog projekta, a glavni cilj poticanje (samo)zapošljavanja na području Splitsko dalmatinske županije.

Pod- ciljevi su svakako jačanje društvene uključenosti nezaposlenih osoba, njihov osobni razvoj, samo-održivost, konkurentnost i zapošljivost.

Očekivani rezultati projekta su: A) 42 nezaposlene osobe završile edukaciju kojom će ojačati vlastite meke vještine, B) 42 osobe naučile kako prodati odn. brendirati sebe, koristiti društvene mreže, izraditi poslovni plan i povući bespovratna sredstva, C) razvijena nova radna mjesta te D) povećana zaposlenost u SD županiji te ispunjeni ciljevi iz županijske strategije razvoja ljudskih potencijala.

Problemi koje projekt želi riješiti su: relativno niska stopa ukupne zaposlenosti, niska stopa zaposlenosti mladih i žena, visoki udio dugotrajno nezaposlenih osoba, slabo razvijene poduzetničke vještine, ali i neusklađenost obrazovnih programa s potrebama tržišta rada. Isto tako, u županiji je relativno malen interes za osnivanje vlastitih poslovnih subjekata, što zbog negativne slike o poduzetništvu, nisko razvijene poduzetničke kulture, te činjenice da prema podacima Svjetske banke, Hrvatska se nalazi na 9 mjestu popisa 15 najgorih zemalja u kojima je iznimno teško osnovati tvrtku.

Iako se sve više mladih i obrazovanih okušavaju u poduzetništvu, zbog neiskustva i nedostatka znanja u određenim područjima ipak ne uspijevaju opstati na tržištu, već samo na burzi rada. Stoga će Prijavitelj educirati 42 nezaposlene osobe na području: 1) psihologije, 2) prodaje, 3) menadžmenta 4) prava, 5) financija, 6) potpora 7) računovodstva, 8) brendinga i komunikacije, 9) marketinga društvenih mreža, i 10) zaštite inovacija.

Projekt će kod ciljanih skupina riješiti problem: 1) poticanjem razvoja potencijala kroz facilitiranje promjena na individualnoj razini, 2) učenjem kako prodati sebe kako bi uvjerali poslodavca/klijenta da ste za njega vi/vaš proizvod najbolji izbor, 3) podizanjem vlastite konkurentnosti, 4) upoznavanjem sudionika sa radnim pravima/zakonodavstvom, te procedurom otvaranja vlastitog obrta/firme, 5) edukacijom kako upravljati vlastitim financijama/financijama poduzeća, 6) upoznavanjem sa mogućnostima za pokretanje/djelomično financiranje vlastitog poslovanja kroz EU fondove, državne poticaje, mjere HZZ-a, 7) upoznavanjem sa procedurama računovodstva 8), brendiranjem i upravljanjem komunikacijom s javnošću 9) marketingom kroz društvene mreže te 10) mogućnostima zaštite inovacija putem patenta, zaštite industrijskog dizajna i sl. CILJANE SKUPINE su pojedinci koji žele izaći iz statusa nezaposlenosti kroz bolju pripremu sebe za regrutacijski proces, ali i kroz samozapošljavanje, što nosi veliki potencijal: ne samo da bi se time riješio problem nezaposlenosti dotične osobe, već i onih osoba koje će ta tvrtka moći zaposliti u budućnosti. Time se efekt ovog projekta multiplicira, te će stvarni broj osoba koje će biti zaposlene zahvaljujući provedbi projekta biti poznat kada svi sudionici projekta naprave poslovne planove te u njima izraze brojčano stanje zaposlenih nakon formiranja firme.

Unutar ciljanih skupina je najmanje 1/3 žena te 1 nacionalna manjina.

Projekt sadrži inovativan pristup budući da će biti proveden korištenjem tradicionalnih metoda frontalne obuke (predavanja, radionice) te na daljinu u obliku e-learninga ili kombiniranjem raznih tehnika (tzv. blended-learning) i tako doprinosi rješavanju postojećih problema i potreba u Strategiji razvoja ljudskih potencijala SD županije 2014.-2020. Osim te strategije, projekt se uklapa i u Strategiju borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti u RH za 2014.-2020. Smjernice za razvoj i provedbu aktivne politike zapošljavanja u RH 2015.-2017., ali i dokumente na europskoj razini: Operativni program ULJP 2014.-2020., Strategiju Europa 2020. te EU smjernice za zapošljavanje 2010.-2020.

Prijavitelj će do ciljanih skupina doći putem marketinga tj. web portala pokrenutog u sklopu projekta započeti će regrutaciju sudionika. Javnosti će biti dostupne informacije o uvjetima koje osoba treba ispunjavati kako bi sudjelovala, tu će biti i prijavnica za sudjelovanje, upitnik o osobnim podacima te mjesto za učitavanje potvrde iz evidencije nezaposlenih osoba HZZ-a te ostalih dokumenata koji dokazuju pripadnost ciljanoj skupini. Prijavitelj tako minimizira vrijeme za provjeru prihvatljivosti interesenata i postiže transparentnost. Prijavljeni zatim ispunjavaju anketu za utvrđivanje razine znanja te potpisuju ugovor s Prijaviteljem.

Radionice će biti održane u Splitu, Supetru i Sinju.

Projekt provodi tvrtka Zlatni plamen d.o.o. iz Splita. Direktor firme je Antonio Surjan Žanko, ujedno i voditelj projekta. Tvrtka se bavi poslovnim savjetovanjem te zastupanjem inozemnih tvrtki, te poslovima edukativnog sadržaja, s naglaskom na kvalitetu i inovativnost. U cilju uspješne provedbe projekta tvrtka je okupila tim stručnjaka koji dobro poznaju različite aspekte ljudskih potencijala, što uz međusobnu interakciju, osigurava kvalitetno sagledavanje stanje i perspektivu ciljanih skupina. Više o stručnjacima koji će održati radionice u poglavlju PREDAVAČI.

Predavači u sklopu projekta su stručnjaci u području osobne konkurentnosti, prodaje i samopromocije, neurolingvističkog programiranja, odnosa sa javnošću i marketinga, prava, financija, računovodstva, financija i fondova EU, te zaštite inovacija.

*Fotografije sa 2-3 rečenice o njima dostavim čim sa svima potpišem ugovore (najkasnije kroz 30 dana).*

## DOPRINOS PROJEKTA RAZVOJU ZAJEDNICE

Sudionici radionica će u sklopu projekta proći frontalna predavanja s teorijskih i praktičnim dijelom u Splitu, Sinju i Supetru, samostalne zadatke sa praktičnim primjerima sudionika, e-učenje. Po završetku projekta će sudionici dobiti certifikate o sudjelovanju. Sudionici trebaju imati minimalno 60% dolazaka na predavanja kako bi dobili certifikat.

Očekivani rezultati projekta:

- 42 nezaposlene osobe će steći znanje u području osobne konkurentnosti, prodaje i samopromocije, neurolingvističkog programiranja, odnosa sa javnošću i marketinga, prava, financija, računovodstva, financija i fondova EU, te zaštite inovacija.

Konačni cilj projekta je širenje ideje Inkubatora zapošljavanja sa županijske preko regionalne na nacionalnu razinu. Vjerujemo da je ambiciozna vizija ovog projekta, koji želi izaći iz faze inkubacije, stvaranje regije koja će svim svojim građanima omogućiti cjelovito ostvarenje njihovih životnih potencijala, rad i profesionalno napredovanje utemeljeno na najvišim ljudskim i poslovnim vrijednostima, moguća i ostvariva.

## Doprinos projekta jednakim mogućnostima

Projekt se zasniva na izjednačavanju mogućnosti nezaposlenih osoba s vještinama i znanjima osoba koje su aktivne na tržištu rada, kako bi postigle kompetencije potrebne za zapošljavanje, odnosno samozapošljavanje. Provedbom edukacija predviđenih projektom smanjuje se sraz između osoba koje su određena znanja i vještine stekle kroz formalno obrazovanje, te onih koje zbog različitih životnih okolnosti (slabiji materijalni ili društveni status, nepoticažno obiteljsko okruženje, spolna diskriminacija, nedostatak socijalnog kapitala itd.) nisu bile u prilici usvojiti kompetencije koje su potrebne za samostalan ulazak u svijet poduzetništva. Projekt izravno osposobljava dugotrajno nezaposlene (42 osoba, od čega 1/3 žena i jednu osobu nacionalnu manjinu/dijete dragovoljca Domovinskog rata).

Uključivanjem skupina nezaposlenih iz različitih područja - Split, Dalmatinska zagora, otočani radit će se na povezivanju i razbijanju stereotipa o različitim kulturnim stereotipima o Splićanima, otočanima i žiteljima Dalmatinske zagore, te diskriminaciji.