

Ujedinjene generacije II

Besplatne aktivnosti za osobe starije od 55 godina i umirovljenike u Dubrovniku, Pločama i Metkoviću.

Kodni broj projekta SF.3.4.08.06.0004 · Poziv „Jačanje kapaciteta organizacija civilnoga društva za provedbu programa aktivnog starenja” (SF.3.4.08.06) · Program Učinkoviti ljudski potencijali 2021. – 2027.

Na temelju Ugovora o dodjeli bespovratnih sredstava za projekt „Ujedinjene generacije II”, kodni broj SF.3.4.08.06.0004, Udruga Centar za karijere mladih Dubrovnik objavljuje otvoreni javni poziv za iskaz interesa pripadnicima i pripadnicama ciljne skupine za sudjelovanje u projektu.

Projekt provodi Udruga Centar za karijere mladih Dubrovnik u partnerstvu s Gradskim društvom Crvenog križa Ploče i Udrugom osoba s invaliditetom „Prijatelj” iz Metkovića. Program uključuje edukacije za organizacije civilnoga društva, redovite grupne aktivnosti za psihofizičku vitalnost i cjeloživotno učenje, društvene susrete koji preveniraju usamljenost te informiranje starijih osoba kroz otvoreni info kutak.

Ukupna vrijednost projekta: 295.157,73 EUR · **Trajanje:** 1. lipnja 2026. do 31. svibnja 2028. (24 mjeseca) · **Cilj:** uključivanje najmanje 610 osoba starijih od 55 godina i umirovljenika.

Sudjelovanje u svim projektnim aktivnostima za korisnike je **u potpunosti besplatno**.

TKO SE MOŽE PRIJAVITI

- osobe starije od 55 godina, i/ili
- umirovljenici i umirovljenice.

ZAŠTO SE UKLJUČITI

Projekt je osmišljen kao odgovor na izazove s kojima se starije osobe na području Dubrovačko-neretvanske županije svakodnevno suočavaju: smanjene mogućnosti društvenog uključivanja, usamljenost i socijalna izolacija, nedostatak organiziranih sadržaja, otežano korištenje digitalnih tehnologija, nedovoljna informiranost o pravima i uslugama, smanjena fizička aktivnost i povećani zdravstveni rizici povezani sa starenjem.

Sudjelovanjem korisnici stječu nova znanja i vještine, aktivno provode slobodno vrijeme, druže se s vršnjacima, čuvaju fizičko i mentalno zdravlje te dolaze do korisnih informacija i savjeta.

AKTIVNOSTI

1. Radionice medijske pismenosti

Lokacija: Ploče

- korištenje računala i pametnih telefona
- korištenje interneta i elektronička komunikacija
- pretraživanje informacija i e-Građani
- digitalne usluge i sigurnost na internetu
- prepoznavanje financijskih prijevara, lažnih vijesti i dezinformacija

2. Aktivnosti za fizičku i psihičku vitalnost

Lokacija: Ploče i Dubrovnik

- vježbe mobilnosti i vježbe za mozak
- lagane gimnastičke vježbe
- sportsko-rekreativne aktivnosti
- aerobik i nordijsko hodanje

3. Društvene aktivnosti

Lokacija: Ploče, Metković, Dubrovnik i okolica

- plesnjaci i plesne večeri
- društvene igre
- kreativne radionice
- kraći izleti

4. Zdravstveno-preventivne aktivnosti

Lokacija: Ploče

- mjerenje krvnog tlaka
- mjerenje šećera u krvi
- savjetovanje o zdravoj prehrani

5. Edukativna predavanja i radionice

- zdrav način života i pravilna prehrana
- prevencija kroničnih bolesti
- rano prepoznavanje zdravstvenih problema
- mentalno zdravlje

6. Info kutak

- socijalna prava, mirovine i naknade
- usluge socijalne skrbi
- mogućnosti rada nakon umirovljenja
- zdravstveno-preventivni programi
- kulturni, sportski i rekreativni sadržaji
- digitalne usluge (e-Građani, online zdravstveni sustavi)

7. Individualna stručna savjetovanja

Savjetovanja se provode jedan na jedan, uz prethodnu najavu i dogovor termina, čime se osigurava diskrecija i fokus na pojedinca. Kroz izravan kontakt sa stručnjacima korisnici dobivaju točne i razumljive informacije te emocionalnu podršku.

DOKAZNA DOKUMENTACIJA

Osobe starije od 55 godina	preslika osobne iskaznice ili drugog dokumenta iz kojeg je vidljiva dob sudionika
Umirovljenici	preslika osobne iskaznice ili drugog identifikacijskog dokumenta te preslika rješenja o mirovini, odreska mirovine, potvrde HZMO-a ili drugog dokumenta iz kojeg je vidljiv status umirovljenika

KAKO SE PRIJAVITI

Prijaviti se možete online preko obrasca na **ckmdubrovnik.hr/javni-poziv**, osobno u prostorijama nositelja i partnera ili telefonom odnosno e-poštom:

Dubrovnik i okolica	Centar za karijere mladih Dubrovnik, Iva Vojnovića 10 · tea.petrokov@ckmdubrovnik.hr · 099 216 9238
Ploče i okolica	Gradsko društvo Crvenog križa Ploče, Vladimira Nazora 20 · gdck.ploce@gmail.com · 091 267 6129
Metković i okolica	Udruga osoba s invaliditetom „Prijatelj“, Sportska 3 · 095 853 9072

Uz prijavni obrazac potrebno je dostaviti odgovarajuću dokaznu dokumentaciju kojom se potvrđuje pripadnost ciljnoj skupini. Prijavni obrazac dostupan je na **ckmdubrovnik.hr/javni-poziv** i u prostorijama nositelja i partnera.

KRITERIJ ODABIRA I ROK

Korisnici se uključuju prema redoslijedu zaprimanja prijava, uz uvjet da pripadaju ciljnoj skupini definiranoj ovim javnim pozivom. Javni poziv ostaje otvoren tijekom cijele provedbe projekta, odnosno do završetka projektnih aktivnosti, ovisno o raspoloživim kapacitetima.

Za sve dodatne informacije obratite se udruzi Centar za karijere mladih Dubrovnik na 099 216 9238 ili tea.petrokov@ckmdubrovnik.hr.



Sufinancira
Europska unija



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE
Ured za udruge



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



Centar za karijere
mladih Dubrovnik
LEARN & GROW



Udruga osoba s invaliditetom
"Prijatelj" Metković

Projekt se sufinancira sredstvima Europskog socijalnog fonda plus i Državnog proračuna Republike Hrvatske. Ovaj projekt sufinancira Ured za udruge Vlade Republike Hrvatske.

Stajališta izražena u ovoj publikaciji isključiva su odgovornost Udruge Centar za karijere mladih Dubrovnik i ne odražavaju nužno stajalište Ureda za udruge Vlade Republike Hrvatske.