



Plan i program rada Kluba trudnica i roditelja Split za 2023. godinu

udruga
10/28/2022



OPERATIVNI PLAN UDRUGE ZA 2023. godinu

AKTIVNOSTI	ROKOVI	STRATEGIJE DJELOVANJA	UVJETI I KRITERIJI	SREDSTVA	CILJEVI
<p>Provedba 10 edukacija o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani u prenatalnom periodu u Splitu i Ukupan broj radionica po edukaciji : 9</p> <p>- 8 radionica o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti u prenatalnom periodu</p> <p>- 1 radionica o ispravnoj prehrani u prenatalnom periodu ; pod</p>	<p>-mjesečno 9 radionica / u razdoblju od siječnja –prosinca (bez kolovoza i prosinca)</p> <p>-održati edukacija o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani u prenatalnom periodu u Splitu u dvorani Kluba trudnica i roditelja Split i na javnoj površini-park Zvončac (obilježavanje Dana obitelji)</p> <p>-2 puta godišnje (proljeće i jesen)</p> <p>Provedba 2x5 radionica mindfulnessa u prenatalnom periodu</p>	<p>Podignuta razina znanja budućih roditelja o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani, te očuvanju razine zadovoljstva kroz pristup mindfulnessu u prenatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i</p>	<p>Provedba FIT programa do kraja kolovoza 2023. sa sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade</p> <p>-nastavak provedbe FIT 2 programa ovisno o rezultatima natječaja Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade te</p> <p>Ministarstva rada, mirovinskog</p>	<p>Ugovorena sredstva iz rujna 2022. na razdoblje provedbe godinu dana.</p> <p>Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>Povećati znanje budućih roditelja o važnosti usvajanja zdravih navika i važnosti dojenja u gradu Splitu i Splitsko-dalmatinskoj županiji</p> <p>Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Gradu Splitu i Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>

KLUB TRUDNICA I RODITELJA SPLIT – PLAN I PROGRAM RADA ZA 2023. godinu



<p>vodstvom fizioterapeutkinje -Provedba 2 edukacije mindfulnessa u prenatalnom periodu; pod vodstvom klin.psihologinje</p>		<p>roditelja o reproduktivno m zdravlju , dojenju i ispravnoj prehrani</p>	<p>sustava, obitelji i socijalne politike</p>		
<p>Provedba 2 edukacije o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i motoričkom razvoju djece u Supetru na Braču i ; pod vodstvom fizioterapeutkinje</p>	<p>-prva edukacija u Supetru do kraja svibnja 2023. -druga edukacija u Supetru do kraja studenog PRIJEDLOG TEMA : -BEBA JE STIGLA; volonterka/savjetnica Julija Mardešić - DISANJE I RELAKSACIJA NA PORODU; bacc. ft. Kristina Vidan</p>	<p>Podignuta razina znanja budućih roditelja o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i motoričkom razvoju u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja u cilju</p>	<p>Provedba FIT programa do kraja kolovoza 2023. sa sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade -nastavak provedbe FIT 2 programa ovisno o rezultatima natječaja Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade te Ministarstva rada,</p>	<p>Ugovorena sredstva iz rujna 2022. na razdoblje provedbe godinu dana. Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>Povećati znanje budućih roditelja o važnosti usvajanja zdravih navika i važnosti dojenja u gradu Splitu i Splitsko- dalmatinskoj županiji Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko- dalmatinskoj županiji</p>

		promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja	mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike		
Provedba 2 edukacije o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani , dojenju te motoričkom razvoju djece u Solinu;	-prva edukacija u svibnju 2023. -druga edukacija u listopadu 2023. -održati edukacije za buduće roditelje u području perinatalne i postnatalne skrbi u Solinu GRAD SOLIN (2 x godišnje-svibanj i listopad) PRIJEDLOG TEMA: - TRUDNOĆA I POROD; spec. ginekolog – Prim. dr. Pejković; - DISANJE I RELAKSACIJA NA PORODU; bacc. ft. Ana Čaljkusić i Kristina Vidan	Podignuta razina znanja budućih roditelja o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani, te motoričkom razvoju u prenatalnom i postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivno m zdravlju ,	Provedba FIT programa do kraja kolovoza 2023. sa sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade -nastavak provedbe FIT 2 programa ovisno o rezultatima natječaja Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade te Ministarstva rada, mirovinskog	Ugovorena sredstva iz rujna 2022. na razdoblje provedbe godinu dana. Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.	Povećati znanje budućih roditelja u području perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko- dalmatinskoj županiji Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko- dalmatinskoj županiji

	- DOJENJE; dr.Irena Zakarija Grković -ISPRAVNA PREHRANA – Iva Tokić nutricionist -ISPRAVNO NOŠENJE DJECE; bacc. ft. Ana Čaljkušić	dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju	sustava, obitelji i socijalne politike		
Organizirati obilježavanje "Tjedna dojenja" u Splitsko-dalmatinskoj županiji u svakoj godini provedbe projekta	Listopad 2022.	Podignuta razina svijesti šire javnosti o važnosti perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji	Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini	Potpore po osnovi natječaja Državnog ureda za demografiju i mlade , Splitsko-dalmatinske županije i Grada Splita	Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji
Provedba 10 edukacija o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju djece u postnatalnom periodu u Splitu i Ukupan broj radionica po edukaciji : 9	mjesečno 8 radionica / u razdoblju od siječnja –prosinca (bez kolovoza i prosinca) -održati edukacija o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i motoričkom razvoju djece u postnatalnom periodu u Splitu u dvorani Kluba trudnica i roditelja Split i na javnoj površini-park	Podignuta razina znanja budućih roditelja o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti i ispravnoj prehrani, te motoričkom razvoju u prenatalnom i	Provedba FIT programa do kraja kolovoza 2023. sa sredstvima Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade -nastavak provedbe FIT 2 programa ovisno o rezultatima	Ugovorena sredstva iz rujna 2022. na razdoblje provedbe godinu dana. Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog	Povećati znanje budućih roditelja u području postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-



<p>- 8 radionica o ispravnom motoričkom razvoju djece; pod vodstvom fizioterapeutkinje</p>	<p>Zvončac (obilježavanje Dana obitelji)</p>	<p>postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivnom zdravlju, dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>	<p>natječaja Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade te Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike</p>	<p>sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023</p>	<p>dalmatinskoj županiji</p>
<p>Provedba 2 Edukacije o dojenju- minimalno 2 predavanja/radionice godišnje, pod vodstvom izv.prof.dr.sc. Irena Zakarija Grković-spec.obit.medicine,</p>	<p>1 edukacija u svibnju (u okviru obilježavanja Dana obitelji 15.5.u Splitu) 1 edukacija u Solinu (u okviru obilježavanja Tjedna dojenja u listopadu)</p>	<p>Podignuta razina znanja budućih roditelja u prenatalnom i postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o</p>	<p>Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini</p>	<p>Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda</p>	<p>Povećati znanje budućih roditelja u području postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji Promovirati važnost</p>



IBCLC savjetnice za dojenje		reproduktivnom zdravlju , dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-dalmatinskoj županiji		za demografiju i mlade u 2023	perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji
Edukacije o masaži trudnica- u okviru edukacija o ispravnoj tjelesnoj aktivnosti za žene u prenatalnom periodu (vremenski dodatak u okviru 2 pojedine od ukupno 8 radionica o ispravnoj tjelesnoj aktivnosti za trudnice); pod vodstvom fizioterapeutkinje	U okviru mjesečnih 8 radionica / u razdoblju od siječnja –prosinca (bez kolovoza i prosinca) -u okviru edukacije o ispravnom provođenju tjelesne aktivnosti u perinatalnom periodu u Splitu u dvorani Kluba trudnica i roditelja Split	Podignuta razina znanja budućih roditelja u prenatalnom i postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivnom zdravlju , dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-dalmatinskoj županiji	Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini	Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.	Povećati znanje budućih roditelja u području postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji
Mame i todleri vježbaju-u okviru edukacija za žene u postnatalnom periodu (uz	Uz postojećih 8 radionica za mame i bebe od 2-12 mjeseci , od rujna 2023. dodatak 4 radionice	Podignuta razina znanja budućih roditelja u prenatalnom i	Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini	Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva	Povećati znanje budućih roditelja u području postnatalne skrbi u Splitsko-

KLUB TRUDNICA I RODITELJA SPLIT – PLAN I PROGRAM RADA ZA 2023. godinu



<p>postojećih 8 radionica za mame i bebe od 2-12 mjeseci , od rujna 2023. dodatak 4 radionice mjesečno o ispravnoj tjelesnoj aktivnosti za mame i djecu od 12-24 mjeseci); pod vodstvom fizioterapeutkinje</p>	<p>mjesečno o ispravnoj tjelesnoj aktivnosti za mame i djecu od 12-24 mjeseci)</p>	<p>postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivnom zdravlju , dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>		<p>rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>dalmatinskoj županiji Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>
<p>Edukacija o ispravnoj tjelesnoj aktivnosti za roditelje i radionice korektivne gimnastike za djecu predškolske dobi i školske dobi nižih razreda; pod vodstvom fizioterapeutkinje</p>	<p>Od rujna 2023. dodatak 1 edukacije i 4 radionice mjesečno korektivne gimnastike za djecu predškolske i školske dobi nižih razreda</p>	<p>Podignuta razina znanja budućih roditelja u postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivnom zdravlju , dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-</p>	<p>Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini</p>	<p>Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>

KLUB TRUDNICA I RODITELJA SPLIT – PLAN I PROGRAM RADA ZA 2023. godinu



		dalmatinskoj županiji			
Zdravi FIT Okusi - tematske interaktivne radionice o ispravnoj prehrani pod vodstvom nutricionistkinje, u okviru postojećih edukacije o ispravnoj prehrani za žene u prenatalnom i postnatalnom periodu; pod vodstvo nutricionistkinje	<p>Cooking show radionice u dvorani Kluba trudnica i roditelja Split u kojima nutricionistkinja priprema obroke ispred sudionica prema zadanoj temi, prilagođenoj prenatalnom i postnatalnom razdoblju žene, dok sudionice sudjeluju s pitanjima, komentarima, prijedlozima i degustacijom</p> <p>1. Zdravi FIT Doručak – u okviru obilježavanja Dana obitelji 15.5.2023.</p> <p>2. Zdrava FIT marenda</p>	<p>Podignuta razina znanja budućih roditelja u prenatalnom i postnatalnom periodu u cilju promicanja dojenja i zdravih navika kroz povećanje znanja budućih roditelja i roditelja o reproduktivnom zdravlju, dojenju i ispravnoj prehrani i motoričkom razvoju u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>	<p>Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini</p>	<p>Nadogradnja 2.faze programa FIT-FIT2 i prijava na natječaje Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike i Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>Povećati znanje budućih roditelja u području postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p> <p>Promovirati važnost perinatalne i postnatalne skrbi u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>

	<p>3. Postnatal menu-energija za dojilje</p> <p>4. Kašica za sve-recepti za dohranu</p>				
<p>Radionice podrške „Roditeljstvo bez burn-outa“ -ciljana stručna podrška i savjetovalište stručnjaka psihoterapeuta kroz 4 fokus grupne radionice podrške namijenjene roditeljima/skrbnicima s tematikom unaprjeđenja roditeljskih kompetencija i osnaživanja obitelji u nošenju s izazovima suvremenog roditeljstva; pod vodstvom psihoterapeutkinja</p>	<p>Od rujna 2023. Ciklus 4 tematske radionice prevencije roditeljskog izgaranja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako spriječiti roditeljsko izgaranje? 2. Dobar odnos roditelja-najbolja odgojna metoda 3. Važnost roditeljske brige o sebi 4. Zdrave granice u odnosu s djecom 	<p>Pružena podrška roditeljima u različitim kriznim situacijama s ciljem prevencije neželjenih posljedica i smanjenja rizika za odgoj i podizanje djece u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>	<p>Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini</p>	<p>Partnerstvo s Udrugom Tobolac na natječaju Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023</p>	<p>Pružiti podršku roditeljima u različitim kriznim situacijama s ciljem prevencije neželjenih posljedica i smanjenja rizika za odgoj i podizanje djece u Splitsko-dalmatinskoj</p>



<p>Radionice grupne uzajamne podrške „Riječ roditelja “ za roditelje/skrbnike djece - radionice podrške i osnaživanja za roditelje ; pod vodstvom facilitatorice grupne stručne podrške</p>	<p>Od rujna 2023. 1 mjesечно</p>	<p>Pružena podrška roditeljima u različitim obiteljskim situacijama s ciljem prevencije neželjenih posljedica i smanjenja rizika za odgoj i podizanje djece u Splitsko-dalmatinskoj županiji</p>	<p>Dobivanje potpore na osnovu natječaja u 2023. godini</p>	<p>Partnerstvo s Udrugom Tobolac na natječaju Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade u 2023.</p>	<p>Pružiti podršku roditeljima u različitim obiteljskim situacijama s ciljem prevencije neželjenih posljedica i smanjenja rizika za odgoj i podizanje djece u Splitsko-dalmatinskoj</p>
<p>Provedba gospodarske djelatnosti udruge</p>	<p>Kontinuirano</p>	<p>Osigurati samoodrživost udruge s jasnim razvojnim planovima</p>	<p>Interes korisnika</p>	<p>Samofinanciranje gospodarskom djelatnosti</p>	<p>-Omogućiti trudnicama da se redovitim vježbanjem i edukacijom kvalitetnije pripreme za porod -Omogućiti majkama kvalitetniji povratak nakon poroda i prevencija motornih problema kod djece</p>



Povećati organizacijski kapacitet udruge	Kontinuirano	Osigurati samoodrživost udruge s jasnim razvojnim planovima	Prijava na javni poziv Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva – Institucionalna podrška	Dobivanje sredstava potpore NZRCD- Institucionalna potpora u 2023.	Osigurana stabilizacija i razvoj udruge
Povećati financijsku održivost udruge	Kontinuirano	Osigurati održivost udruge s kontinuiranim financiranjem	-Prijavljivanje projekata na natječaje ministarstva, lokalne samouprave -Razvoj partnerstva i prijavljivanje projekata ESF-a	Rezultati ostvareni prijavom projekta na natječaje	Osigurana sredstva za izgradnju kapaciteta udruge