

OPIS UDRUGE

Naziv udruge: OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA „VAGA“

Informacije za kontakt

Adresa udruge: Vijenac Murse 4, 31 000 Osijek

Tel: -

Mob: (00385) 098 – 905-8558

E-mail: vaga@vaga-zdravlje.hr

Žiro račun udruge:

Matični broj udruge: 2159058

OIB: 53530803312

Registracijski broj udruge: 14002299

Statističko razvrstavanje, brojčana oznaka udruge (djelatnosti): 10/91330

Odgovorne osobe:

Predsjednica: univ.spec.techn.aliment., Danijela Periš, mag.ing.agr. (osoba za zastupanje i predstavljanje)

Dopredsjednica: prof. dr. sc. Maja Miškulin, dr. med., spec. epidemiologije i zdrav. ekologije

Tajnica: Ivana Tomac, dipl. ing. preh. tehn.

Udruga: OPTIMALNOM TEŽINOM DO ZDRAVLJA „VAGA“

CILJ/MISIJA

Promicanje zdravog načina življenja s ciljem prevencije kroničnih nezaraznih oboljenja i postizanja optimalne tjelesne težine, kao i zadovoljavajućeg psihofizičkog stanja svih skupina građana.

STRATEŠKI/PROGRAMSKI PRAVCI

1. Edukacija i informiranje svih dobnih skupina o načelima pravilne prehrane te provođenje programa redovite tjelesne aktivnosti s ciljem postizanja optimalne tjelesne težine i prevencije.
2. Zaštita i edukacija pacijenata i potrošača.
3. Unapređenje socijalne skrbi marginaliziranih skupina populacije.
4. Promicanje ekološke i bio proizvodnje.
5. Zaštita i očuvanje okoliša i prirodnih bogatstava.

UDRUGA OBAVLJA SLJEDEĆE DJELATNOSTI:

- antropometrijska mjerenja (vaganje, mjerenja, analiza sastava tijela, izračunavanja ITM-a, WHR-a) te izračun rizičnih čimbenika kompjutorskim analizatorom;
- kontrola metaboličkih pokazatelja (vrijednosti glukoze, kolesterola, triglicerida u kapilarnoj krvi), mjerenje krvnog tlaka i dr.;
- analiziranje i vođenje evidencije o rezultatima pri smanjivanju ili povećavanju tjelesne mase u svrhu postizanja zdravlja pojedinca;
- provođenje znanstvenih istraživanja u suradnji s liječnicima te znanstvenicima s područja znanosti koje se bave utjecajem nepravilne prehrane, odnosno prekomjerne tjelesne težine ili pothranjenosti na psihofizičko zdravlje čovjeka;
- anketiranje i uzimanje podataka vezano uz demografsko područje te anamnestičkih podataka vezano uz zdravstvene tegobe i prehrambene navike;
- korištenje dobivenih podataka kao bazu za statističku obradu te statističke podatke koristiti prilikom pisanja stručnih i znanstvenih radova za različite skupove, kongrese, konferencije, časopise, portale i sl.;
- izrada individualnih jelovnika prilagođenih stanjima i potrebama organizma (pretilost, metabolički poremećaji, kronične bolesti, trudnoća, neuhranjenost i sl.);
- provođenje zdravstveno-odgojnih programa za djecu, mlade i odrasle;

- neformalne edukacije djece u osnovnim i srednjim škola, fakultetima, nastavnog i školskog osoblja, roditelja i dr., kroz projektne aktivnosti udruge;
- organiziranje natjecanja vezana uz znanja o hrani, tjelesnoj aktivnosti i utjecaju načina življenja na zdravlje čovjeka;
- neformalno obrazovanje svih dobnih skupina kroz programe stjecanja znanja i vještina u sklopu programskih aktivnosti udruge;
- održavanje redovitih seminara, predavanja, savjetovanja, vježbi te radionica o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti na kojima će sudjelovati vanjski suradnici (liječnici, nutricionisti, psiholozi, kineziolozi i dr. stručnjaci), s ciljem poboljšanja psihofizičkog stanja članova i korisnika usluga
- promicanje sporta i rekreacije;
- provođenje sportsko-rekreativnih aktivnosti kao redovitu djelatnost udruge;
- savjetovanje i edukacija o načelima pravilne prehrane u raznim javnim institucijama kao što su vrtići, škole, javne menze, učenički domovi, domovi umirovljenika i dr.;
- uvođenje programa pravilno uravnotežene prehrane u različite institucije (vrtići, škole, menze, domovi, restorani, hoteli i sl.);
- održavanje različitih seminara i programa s psiho-socijalnim pristupom problematici prekomjerne težine ili drugih oboljenja vezanih uz prehranu kao što su anoreksija i bulimija;
- savjetovanje o pravilnom korištenju dodataka prehrani kao pomoć pri postizanju i održavanju optimalne težine u svrhu zdravlja čovjeka;
- promidžba određenih preporučljivih proizvoda i namirnica u skladu s načelima pravilno uravnotežene prehrane;
- provođenje anti-stresnog programa individualno i grupno;
- priprema i usluživanje jela i pića za članove udruge;
- promicanje ekološke proizvodnje i bio-proizvoda;
- zaštita i očuvanje okoliša i prirodnih bogatstava, očuvanje biološke raznolikosti, promicanje i informiranje o racionalnom korištenju prirodnih dobara i energije, kao osnovne uvjete zdravog načina življenja;
- ekološko osvješćivanje članova;
- upoznavanje članova o najnovijim znanstvenim istraživanjima na polju zdrave prehrane i bio proizvodnje;
- suradnja sa drugim sličnim udrugama, organizacijama te prehrambenim i farmaceutskim tvrtkama u RH i svijetu;
- nabavljanje stručne literature i video zapisa s područja najnovijih znanstvenih istraživanja te ostalih vezanih uz postizanje ciljeva ovog Statuta;
- vođenje stručne biblioteke i baze podataka;

- prevođenje stručne literature i video zapisa te njihovo tiskanje i distribuiranje u skladu sa Zakonom o izdavačkoj djelatnosti i Zakonom o udrugama;
- obavljanje ostalih djelatnosti usko vezanih uz navedene ciljeve.

Područje zaštite pacijenata i potrošača:

- Promicanje i zaštita prava pacijenata i potrošača;
- poboljšanje pristupa zdravstvenoj zaštiti i korištenja zdravstvenih usluga u skladu sa Zakonima RH;
- edukacija, informiranje i osvještavanje potrošača o sigurnosti i kvaliteti hrane.

Područje socijalne zaštite:

- Unapređenje i promicanje kvalitete socijalne skrbi svih skupina populacije;
- podrška u socijalnom uključivanju i zapošljavanju socijalno ugroženih i marginaliziranih skupina populacija;
- promicanje socijalnog uključivanja za osobe s poteškoćama u zdravlju;
- smanjivanje utjecaja socio-ekonomskog statusa na zdravlje ljudi (povećani ITM, postotak masti u tijelu, degenerativne bolesti kao posljedica prekomjerne tjelesne težine i pretilosti, kronične nezarazne bolesti koje nastaju kao posljedica nezdravog načina življenja);
- jačanje motivacije i poticanje sudjelovanja u aktivnostima zajednice marginaliziranih skupina populacije;
- povećanje zaposlenosti kroz neformalne obrazovne programe i radionice;
- osvještavanje javnosti o problemima diskriminacije pri zapošljavanju pretilih osoba, kao i osoba s kroničnim nezaraznim oboljenjima koja nastaju uslijed prekomjerne tjelesne težine/pretilosti.

Naplative usluge u okviru neprofitnih aktivnosti udruge:

- Organiziranje i provedba radionica, treninga i prezentacija za fizičke i pravne osobe u zemlji i inozemstvu, vezano uz područje djelovanja udruge;
- organiziranje i provedba konzultantskih poslova za fizičke i pravne osobe u zemlji i inozemstvu vezano uz područje djelovanja udruge:
- organizacija i provedba javnih događanja (konferencije, seminari i sl.) te studijskih putovanja u zemlji i inozemstvu;

- organiziranje prigodne prodaje na malo, predmeta koji su nastali na kreativnim radionicama;
- izdavačka djelatnost – (letci, poster, brošure, priručnici, katalogi, informatori) informativnog i obrazovnog tipa vezano uz područja djelatnosti udruge u skladu sa Zakonom o izdavačkoj djelatnosti i Zakonom o udrugama;
- organiziranje tribina, okruglih stolova, seminara i predavanja na temu zdravlja, prevencije, kroničnih oboljenja, utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje čovjeka, ekološki prihvatljive proizvodnje, bio namirnica i sl.;
- organiziranje tečajeva zdravog kuhanja i pravilnog odabira namirnica;
- individualna izrada programa za pomoć pri postizanju optimalne tjelesne težine (jelovnici, program vježbi i sl.);
- prezentacija zdrave prehrane drugim organizacijama u skladu s načelima pravilne prehrane;
- pružanje usluga kroz rad savjetovaništa "Za zdravlje-VAGA" (osobe s prekomjernom tjelesnom težinom/pretilošću, različita bolesna stanja koja se povezuju s debljinom, kao što su metabolički poremećaji, nezarazna kronična oboljenja, stanja poput trudnoće, dojenja), i sl.;
- savjetodavne nutricionističke usluge;
- provođenje tečaja i programa mršavljenja prema unaprijed utvrđenom programu udruge;
- intelektualne usluge, pisanje projekata i poslovnih planova;
- sudjelovanje na domaćim i međunarodnim skupovima, seminarima i predavanjima koji su u vezi s postizanjem ciljeva i djelatnostima udruge, radionicama (rukotvorine) i tiskovina koji su nastali u okviru djelatnosti organizacije;

Područje djelovanja udruge: Republika Hrvatska



Osječko-baranjska županija – grad Osijek, Vukovarsko-srijemska županija

GODIŠNJI PROVEDBENI PLAN UDRUGE – 2015.-2016. g.

1. UPRAVLJANJE UDRUGOM

1.1. RAD UPRAVNOG ODBORA

- Tromjesečne sjednice UO,
- edukacija članova UO i članstva o upravljanju udrugom i organizacijskom razvoju,
- edukacija članova UO i stručno usavršavanje na području vezano uz rad udruge.

Odgovoran: predsjednica Skupštine i Upravnog odbora

1.2. TEKUĆE POSLOVANJE

1. Nabava opreme neophodne za odvijanje programskog rada udruge (računalo, projektor i dr. tehnička pomagala potrebnih za održavanje predavanja i radionica).
2. Pronalaženje domaće i međunarodne donatorske podrške „VAGA“ projekata i usluga.
3. Osiguranje minimalnih sredstava za operativne troškove (najam, režije, putni trošak, telefon, uredski materijal i sl.).

Odgovorni: predsjednica i stručna suradnica udruge

1.3. PLAN PRIKUPLJANJA SREDSTAVA

1. Edukacija i izrada minimalno 3 projektnih prijedloga za svaku godinu za udruhu.
2. Edukacija i izrada Financijskog plana za 1 god.

Odgovoran: predsjednica i tajnica udruge

1.4. STVARANJE UVJETA U UDRUZI „VAGA“ ZA RAD VOLONTERA

1. Izrada plana aktivnosti za volontiranje građana

Odgovoran: predsjednica udruge

2. PROMICANJE PRAVILNE PREHRANE I TJELESNE AKTIVNOSTI

2.1. OSVIJEŠĆIVANJE GRAĐANA O UTJECAJU PREHRANE I FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE.

- Održavanje tjednih sastanaka udruge za članove i sve zainteresirane građane radi besplatnih savjetovanja i mjerenja tjelesnih pokazatelja općeg zdravstvenog stanja svakog pojedinca te pravljenje prijedloga za tjedni prehrambeni meni.
- Organiziranje nekoliko stručnih predavanja vanjskih suradnika (liječnika različitih profila, nutricionista i drugih stručnjaka).
- Održavanje šest radionica kuhanja u kojima će biti uključeni članovi udruge o pravilnom odabiru i termičkoj pripremi namirnica.
- Organiziranje tri okupljanja svih zainteresiranih građana, članova te korisnika usluga radi zajedničkih pješačenja, vožnje bicikla, izleta, planinarenja i dr.
- U suradnji sa fitness centrima izrada plana tjelesne aktivnosti za svakog člana te realizacija zadanog programa.

Odgovorna: predsjednica udruge

2.2. PREVENCIJA PREKOMJERNE TEŽINE

- Izrada edukativnog i savjetodavnog programa u vezi prevencije prekomjerne težine i prevencije bolesti koje nastaju kao posljedica iste, od školske djece do osoba treće životne dobi.
- Izdavanje brošura, informativnih priloga o važnosti usvajanja pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti u svrhu prevencije prekomjerne težine.

Odgovorna: dopredsjednica udruge

2.3. UKAZIVANJE NA ČIMBENIKE RIZIKA KOJI SU POVEZANI S POJAVOM RAZNIH BOLESTI KOJE UGROŽAVAJU ŽIVOT SVAKOG POJEDINCA

- Izrada 3 i provedba 2 projekta (godišnje) na području povezanosti prekomjerne težine, nepravilne prehrane i tjelesne neaktivnosti sa pojavom bolesti koje ozbiljno ugrožavaju zdravlje i život svakog pojedinca.
- Informiranje građana o najnovijim istraživanjima o povezanosti prekomjerne težine i obolijevanja od bolesti koje su najveći uzrok smrtnosti u svijetu i u nas (bolesti krvožilnog sustava i dr.) putem medija i u suradnji sa zdravstvenim institucijama.
- Dovršetak i nastavak provedbe tekućih projekata, „Zdravlje je IN (Z-IN II)“.

Odgovorni: Voditelji projekata i vanjski suradnici

2.4. EDUKACIJA O PRAVILNOJ PREHRANI

- Educiranje o pravilnoj prehrani ovisno o dobi, spolu i općem zdravstvenom stanju i to organiziranjem kratkih, minimalno 15 predavanja, u zainteresiranim institucijama (vrtićima, školama, Domovima umirovljenika, tvrtkama i dr.) na području cijele županije.
- Tečaj mršavljenja – tromjesečni tečaj o tome kako zdravo izgubiti kilograme. Edukacija o zdravoj i uravnoteženoj prehrani, radionice zdravog načina kuhanja i pripremanja hrane, analiza sastava tijela medicinskim analizatorom, mjerenje glukoze, kolesterola i triglicerida u krvi te tlaka kao preventivna kontrola te Zumba® fitness koji je također uključen u tečaj.

Odgovorni: Voditelji projekata

3. ZAŠTITA PRAVA PACIJENATA I POTROŠAČA

3.1. ZAŠTITA PRAVA PACIJENATA

- Promicanje i zaštita prava pacijenata, poboljšanje pristupa zdravstvenoj zaštiti i korištenja zdravstvenih usluga u skladu sa Zakonima RH.
- Završetak i nastavak provedbe projekta za zaštitu prava pacijenata **„Ja sam pacijent“** i **„Znanjem do zdravlja“**.
- Suradnja s Povjerenstvom za zaštitu prava pacijenata u OBŽ.

- Pokretanje besplatnog Savjetovališta o pravima i zaštiti prava pacijenata i potrošača.

3.2. ZAŠTITA PRAVA POTROŠAČA

- Edukacija, informiranje i osvješćivanje potrošača o sigurnosti i kvaliteti hrane.
- Završetak i nastavak projekta „**Ja sam pacijent**“ „**Znanjem do zdravlja**“.
- Pokretanje besplatnog Savjetovališta o pravima i zaštiti prava pacijenata i potrošača.

Odgovorni: Voditelji projekata, predsjednica udruge, vanjski suradnici



4. PROMICANJE EKOLOŠKE PROIZVODNJE NAMIRNICA

4.1. PROMICANJE ZDRAVE HRANE I EKO-PROIZVODA TE EKO PROIZVODNJU

www.vaga-zdravlje.hr

- Istraživanje tržišta hrane, kvalitetu namirnica i njihovu nutritivnu vrijednost.
- Djelovanjem udruge promicati eko-proizvodnju i prikazivati eko-proizvode kao dobar izbor za pravilnu prehranu .
- Suradnja sa proizvođačima, domaćim i međunarodnim, zdrave hrane u cilju promocije takovih proizvoda i osiguranja sponzorstva za djelovanje udruge.

Odgovorna: stručni suradnici i partneri

4.2. EKOLOŠKO OSVJEŠĆIVANJE ČLANOVA

- Organiziranje 4 javna događanja sa aspektom na ekološko osvješćivanje i u suradnji sa osječkim osnovnim školama te jedinicama lokalne samouprave (reciklaža, čuvanje vode, zraka i dr.)

Odgovorni: predsjednica i tajnica udruge te vanjski suradnici

5. MARKETING

5.1. JAVNA PROMOCIJA AKTIVNOSTI UDRUGE

- Ažuriranje i uvođenje novih aplikacija na web stranice udruge.
- Tiskanje promotivnih materijala te distribucija istih na javnim mjestima.
- Održavanje tiskovnih konferencija svaka četiri mjeseca sa ciljem obavještanja javnosti o djelovanju te programu rada udruge.
- Suradnja sa medijima radi obavještanja o najavljenim predavanjima, tribinama te događajima koja su javna.
- Suradnja sa zdravstvenim institucijama na području države, županije i grad.

www.vaga-zdravlje.hr



Ministarstvo
znanosti,
obrazovanja i sporta



Ministarstvo
zdravlja