



Centar za  
ruralni razvoj  
CERURA HR

Bazana 27, 21230 Sinj  
Tel: +385 97 775 1476  
d.ruralis@gmail.com  
ana.zupic@net.hr

STAROST JE RADOST  
UZ POTPORU  
LOKALNIH ORGANIZACIJA  
CIVILNOG DRUŠTVA

[WWW.AKTIVNO-STARENJE-CERURA.COM](http://WWW.AKTIVNO-STARENJE-CERURA.COM)



[WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTJERADOST](http://WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTJERADOST)

Centar za ruralni razvoj CERURA HR, Bazana 27, 21230 Sinj, u okviru projekta: „**Starost je radost uz potporu lokalnih organizacija civilnog društva**“ Kodni broj: SF.3.4.08.06.0043, 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 medijske pismenosti** - prepoznavanju najčešćih oblika financijskih prijevara: online prijave poput phishing e-mailova i SMS-ova, lažne internetske trgovine, prijave na društvenim mrežama, telefonske prijave, lažni predstavnici na vratima.
- **Informatičke radionice:** prvi koraci s računalom (korištenje miša, tipkovnice, osnovna sigurnost; Internet i e-mail za početnike (pretraživanje informacija, slanje i primanje poruka, prepoznavanje sumnjivih sadržaja); Digitalna komunikacija (WhatsApp, video pozivi, dijeljenje fotografija); Pametni telefoni (osnovne funkcije, instalacija aplikacija, sigurnost); Društvene mreže (kreiranje profila, postavke privatnosti, prepoznavanje lažnih profila); Sigurna online kupovina (prepoznavanje pouzdanih trgovina, zaštita podataka); Sigurno internet bankarstvo (siguran pristup banci online, zaštita PIN-a i podataka o kartici); Moderne prijave i umjetna inteligencija (prepoznavanje deepfake sadržaja, AI chatbotova).

**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:** hodanje, šetanje, nordijsko hodanje, gimnastika, vježbanje na otvorenom, teretana, vožnja biciklom, stolni tenis, streljaštvo, streličarstvo, pikado, balote, terapijsko jahanje, nogomet, aerobik, pilates, pecanje, veslanje, potezanje konopa, plivanje, planinarenje, potezanje konopa, turniri.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Saznajte više na [esf.hr](http://esf.hr)





- **Aktivnost 2.2.2. Grupne aktivnosti koje preveniraju usamljenost starijih osoba i/ili umirovljenika:**  
EKO dani, Globalni ciljevi održivog razvoja, humanitarne akcije, volontiranje, buvljaci, pub kvizovi, tombole, pantomima, šah, domino, kartaške igre, čovječe ne ljuti se, Jamb, vodič, izleti, Air soft, Team building, kultura u prometu, potres i krizna događanja, ratna događanja, spremanje uštipaka i arambaša, radionice o zdravlju, sigurnosti, zelena i digitalna tranzicija, o pravima, poduzetništvu, kriptovalutama.
- **Aktivnost 2.2.3. Organizacija javnih manifestacija s ciljem prevencije bolesti te promicanja tjelesnog i mentalnog zdravlja starijih osoba i/ili umirovljenika:**  
ZDRAVSTVENI DATUMI: Svjetski dan: prevencije karcinoma, pretilosti, zdravlja, kretanja, hipertenzije, nepušenja, srca, hepatitisa, fizioterapije, Mjesec borbe protiv raka i ovisnosti  
DRUŠTVENI DATUMI: Valentinovo, Dan: žena, ljudskih prava, UN-a, volontera, starijih osoba, mira, sporta, Crvenog križa, podizanja svijesti o zlostavljanju starijih osoba, svijesti o minama i demontiranju, UN tjedan sigurnosti u prometu

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

- **PRAVO:** nacionalna naknada za starije osobe, nasljedno pravo, imovinsko-pravni odnosi, ugovori o doživotnom i dosmrtnom uzdržavanju, ostvarivanje prava iz mirovinskog i zdravstvenog osiguranja, prava iz sustava socijalne skrbi, prava hrvatskih branitelja.
- **PSIHOLOŠKO:** izazovi starenja, usamljenost, depresija, stres, gubitak bližnje osobe, narušeni obiteljski odnosi, zlostavljanje starijih osoba, materijalne oskudice, suočavanje s bolestima, hipohondrija.
- **NUTRICIONISTIČKO:** procjena prehrambenih navika, individualni plan prehrane, prehrana kod dijabetesa, hipertenzije, osteoporoze, anemije i sl, dodaci prehrani, čitanje deklaracija.
- **SPORT:** važnost tjelesne aktivnosti, vrste preporučenih aktivnosti, planiranje individualnog programa, vježbanje u grupi ili s pratnjom.
- **PODUZETNIŠTVO:** pravni oblici, financije, rad umirovljenika, dionice, kriptovalute, povratak na tržište rada.

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

- zdravstvenim uslugama (gdje i tko ih daje), prava iz mirovinskog sustava, rad nakon umirovljenja
- pravima iz Zakona o socijalnoj skrbi, o pravima iz Zakona o hrvatskim braniteljima, potpore države, županije, grada i općine (npr. božićnica)
- sportskim i sportsko-rekreativnim aktivnostima



Centar za  
ruralni razvoj  
CERURA HR

Bazana 27, 21230 Sinj  
Tel: +385 97 775 1476  
d.ruralis@gmail.com  
ana.zupic@net.hr

STAROST JE RADOST  
UZ POTPORU  
LOKALNIH ORGANIZACIJA  
CIVILNOG DRUŠTVA

[WWW.AKTIVNO-STARENJE-CERURA.COM](http://WWW.AKTIVNO-STARENJE-CERURA.COM)



[WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTJERADOST](http://WWW.FACEBOOK.COM/STAROSTJERADOST)

- humanitarnim aktivnostima (npr. prikupljanje odjeće i obuće, hrane, davanja krvi), programi volontiranja
- akcijama u trgovinama i o radnom vremenu, rad socijalne samoposluge
- kulturno-umjetničkim aktivnostima, muzejima
- sajmovima, uključivanje u buvljake, o poduzetništvu (osnivanje, potpore HZZ-a i ostalih, dionice, kriptovalute i sl.)
- ekologiji, digitalizaciji i zelenoj tranziciji, umjetnoj inteligenciji.

Razdoblje provedbe projekta je od 1.06.2026.g. do 30.09.2028.g.

Za sve potrebne informacije obratite se Centru za ruralni razvoj CERURA HR.

Kontakt za više informacija:

Adresa ureda: Brnaze 410, 21 230 Sinj; Tel: +385 21 824 504  
Mob: +385 95 576 5960, +385 97 775 1476, +385 99 226 0940  
e-pošta: d.ruralis@gmail.com, ana.zupic@net.hr, ines.petricevic78@gmail.com  
[www.aktivno-starenje-cerura.com](http://www.aktivno-starenje-cerura.com); [www.facebook.com/starostjeradost](http://www.facebook.com/starostjeradost)

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

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije.  
Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Saznajte više na [esf.hr](http://esf.hr)

