

IMPRESS



Izvještaj 2021.

Financijski podržava



Udruga za promicanje pozitivne afirmacije mladih u društvu „Impress“ je korisnik institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva za stabilizaciju i/ili razvoj udruge.

Aktivnosti za umirovljenike

Društvene i logičke igre

Kroz provedbu aktivnosti logičkih igara korisnicima nudimo priliku poboljšati njihovo pamćenje, pažnju, percepciju, zaključivanje, planiranje, prosuđivanje, učenje i općenito funkcioniranje.

Društvene i logičke igre pomažu da proces razmišljanja postane brži i jasniji, utječe na bolje pamćenje i pomaže starijim osobama da se lakše nose sa svakodnevnim izazovima.



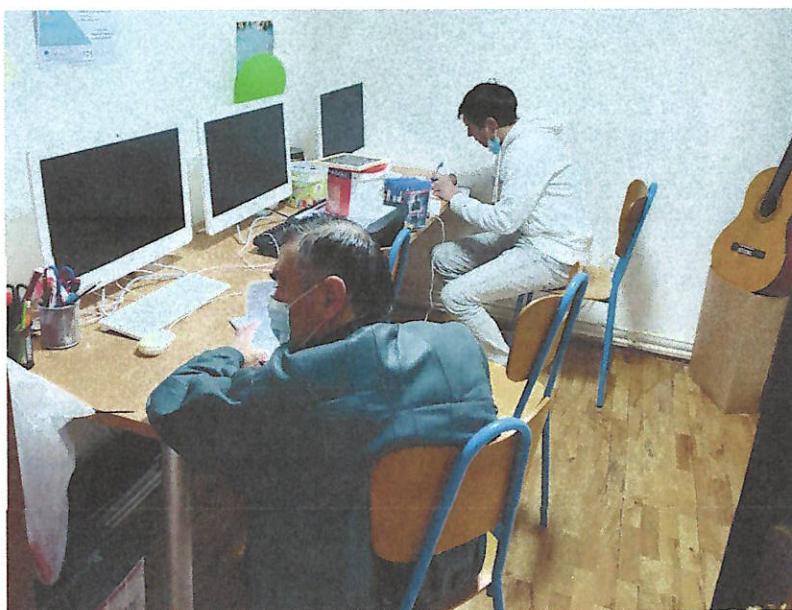
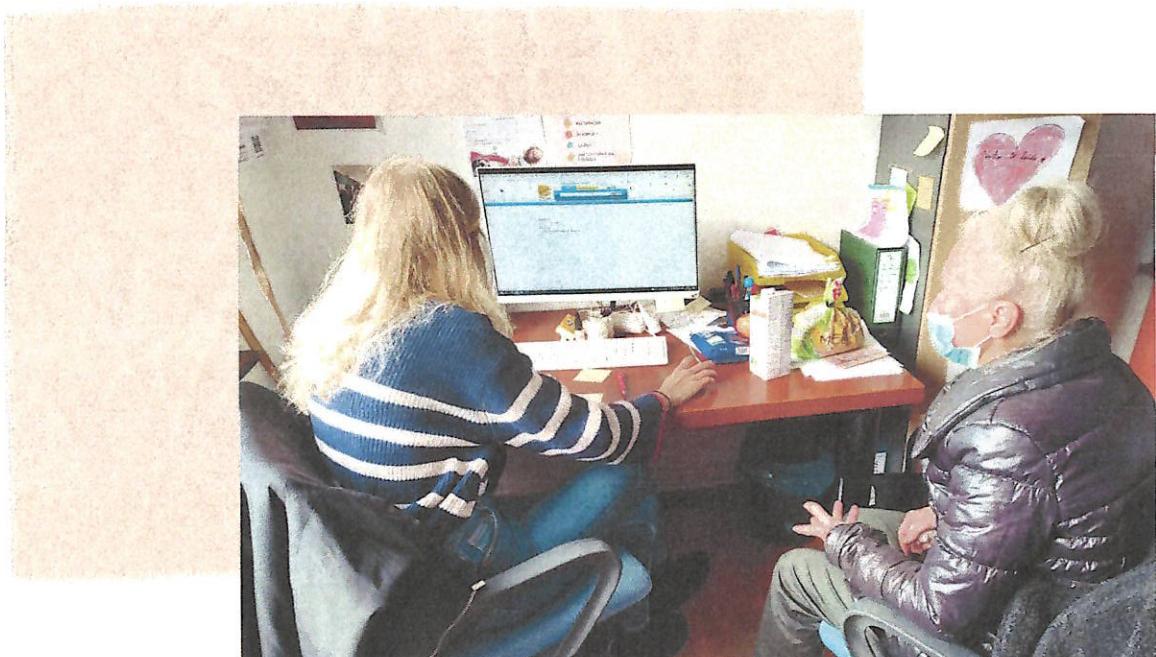
Kreativne aktivnosti

Osim što bude nostalgiju i pomažu protoku vremena, kreativne radionice za starije osobe zaista imaju i razne zdravstvene blagodati poput smanjenja boli, stresa, krvnog tlaka, smanjen rizik od kognitivnih oštećenja, snažniji imunološki sustav i mnoge druge.



Informatičke radionice

Pomoću ovih radionica umirovljenicima približavamo modernu tehnologiju koja im u konačnici olakšava svakodnevne zadatke poput komuniciranja putem maila sa svojim doktorom ili bližnjima, korištenja e-građanina pa sve do korištenja automatiziranih naplatnih blagajni u dućanim.



Tjelesna aktivnost

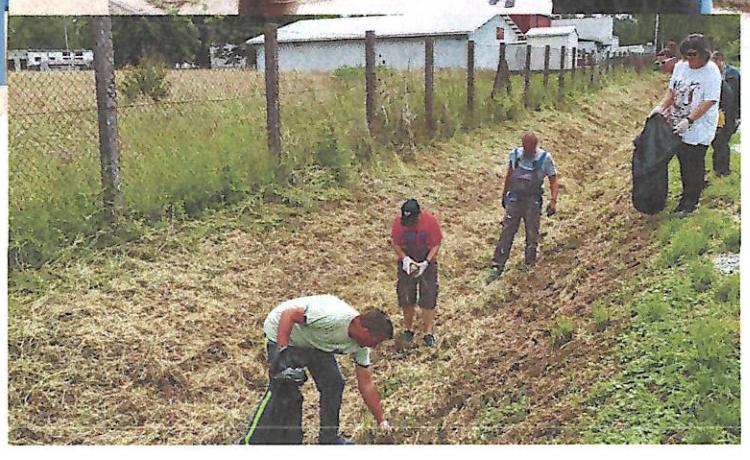
Cilj ovih aktivnosti je pružiti umirovljenicima priliku svakodnevno se uključiti u različite oblike tjelesnih aktivnosti kako bi mogli odabratи nešto što im se sviđa. Podizanjem svijesti o zdravstvenim dobrobitima što češćim bavljenjem nekom tjelesnom aktivnošću, želimo motivirati korisnike na uključivanje čime će direktno utjecati na svoje fizičko i mentalno zdravlje te se usput dobro zabaviti upoznajući nove ljudе i družeći se s osobama različite dobi.



Podrška pri realizaciji ideja

Impress kroz svakodnevne interaktivne radionice i aktivnosti omogućuje svim generacijama povezivanje sa zajednicom te podupire njihov potencijal i kreativnost.

Povodom Međunarodnog dana žena, Majčinog dana i povodom uskršnjih blagdana je naš korisnik umirovljenik uz pomoć i podršku Impress tima organizirao svoje prve amaterske izložbe. Povodom Svjetskog dana zaštite okoliša smo na inicijativu umirovljenika organizirali eko čistku.



Turističke šetnje

Udruga Impress je organizirala niz besplatnih turističkih tura tijekom kojih su umirovljenici imali priliku posjetiti najpoznatije i najzanimljivije atrakcije grada Daruvara uz stručno vodstvo licenciranog turističkog vodiča Vladimira Ivića.

Cilj ove aktivnosti je dati umirovljenicima priliku da se nađu u ulozi turista, obnove svoje znanje ili nauče nešto novo u svom vlastitom gradu. Sveukupno su provedene 4 turističke šetnje na različitim kulturno - turističkim itinerarima Grada Daruvara.



Međunarodni dan starijih osoba

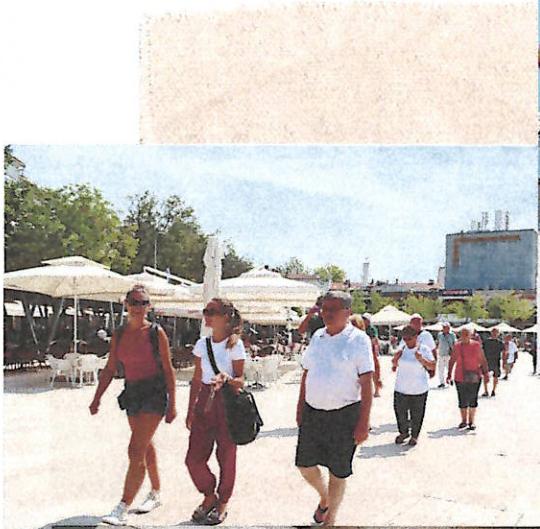
Cilj ove aktivnosti je obilježavanje Međunarodnog dana starijih osoba kako bi se naglasila važnost osiguravanja životne sredine koja se treba prilagoditi potrebama i sposobnostima osoba starije dobi.

Ovaj poseban dan se obilježio u udruzi Impress uz prigodan program, prezentaciju na temu Međugeneracijske solidarnosti, kreativnu izložbu radova umirovljenika, druženje uz sokove i zakusku. Druženje sa drugima je izuzetno važno za osobe starije životne dobi jer pridonosi osjećaju osobnog zadovoljstva i vrijednosti te je važan čimbenik zdravlja kako bi osobe ostale emotivno i fizički snažne te bistrog uma. Na aktivnosti se poveo razgovor o problemima osoba starije životne dobi te o potencijalnim rješenjima tih problema.



Izlet u Crikvenicu

28. srpnja 2021. Udruga Impress je organizirala jednodnevni izlet za umirovljenike u prekrasnu Crikvenicu - jedno od najstarijih ljetovališta na Mediteranu i poznatog lječilišta s blagom klimom i bujnom zimzelenom vegetacijom. Na izlet se prijavilo 46 umirovljenika s područja Daruvara i okolice, Hercegovca i Velike Pisanice.



Razgovorom protiv usamljenosti

S obzirom na to da je usamljenost jedan od najvećih problema starenja, cilj ove aktivnosti je družiti se i razgovarati sa osobama starije životne dobi kako bi im smanjili osjećaj usamljenosti i izoliranosti.

Korisnici tijekom ove aktivnosti pričaju o svojem životu, obitelji, čime su se bavili u prošlosti, o svojim hobijima i iskustvima.



Radionice fotografije

Tijekom ove aktivnosti umirovljenici su imali priliku naučiti osnove fotografije te kako pravilno fotografirati objekte, građevine, prirodu i portrete.

Radionice fotografije su bila vrlo korisne za umirovljenike jer se pokazalo da fotografiranje kao aktivnost ima dobar učinak na smanjene krvnog tlaka, vježbanje pažnje i koncentracije i općenito smanjenje stresa.



Interkulturalna međugeneracijska večer

Udruga Impress održala je Interkulturalnu večer gdje su međunarodni volonteri umirovljenicima predstavljali svoju zemlju, kulturu te predstavili svoja tradicionalna jela.

Umirovljenici su na ovoj aktivnosti imali priliku kušati poznata tradicionalna jela iz raznih zemalja. Deset volontera Europskih snaga solidarnosti vrijedno su pripremali jela kako bi predstavili svoju zemlju. Svi su tako imali priliku isprobati jela iz Rusije, Turske, Gruzije, Francuske ali i Hrvatske.



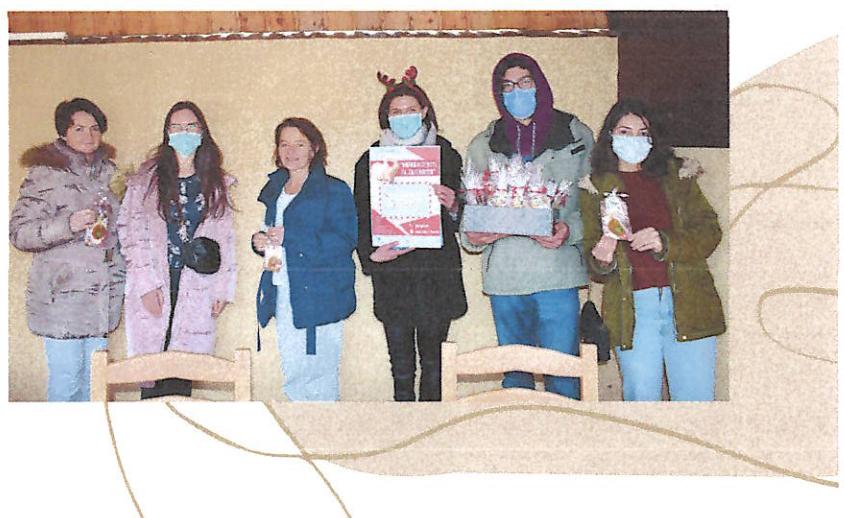
Učenje stranih jezika

Prednosti učenja stranog jezika u bilo kojoj životnoj dobi su mnoge, a neke od njih su povećanje kapaciteta mozga, poboljšanje pamćenja, povećanje koncentracije, borba protiv demencije, jačanje pažnje.



Humanitarna akcija - „Umirovljenici za zajednicu“

U blagdansko vrijeme darivanja, nesobičnosti i pomaganja drugima Impress je organizirala akciju „Umirovljenici za zajednicu“. Umirovljenici udruge Impress su pripremili preko 250 ukrasnih medenjaka i čestitki koje su poklonili korisnicima i zaposlenicima domova za starije i nemoćne na području Grada Daruvara s ciljem da im izmame osmijeh na lice i učine im blagdane što boljima i ljepšima.



Humanitarna akcija - „Umirovljenici za zajednicu“

U blagdansko vrijeme darivanja, nesobičnosti i pomaganja drugima Impress je organizirala akciju „Umirovljenici za zajednicu“. Umirovljenici udruge Impress su pripremili preko 250 ukrasnih medenjaka i čestitki koje su poklonili korisnicima i zaposlenicima domova za starije i nemoćne na području Grada Daruvara s ciljem da im izmame osmijeh na lice i učine im blagdane što boljima i ljepšima.



Kulturnjak.hr

Za vrijeme pandemije brojni umirovljenici i mlade osobe bili su suočeni sa nedostatkom socijalizacijskih radionica, a naročito s kulturnim sadržajem. Upravo iz tog razloga Impress je kroz međugeneracijske online kulturne aktivnosti odlučio približiti svim generacijama kulturni sadržaj.

Ovo osobito puno znači osobama koje su s ruralnog područja jer im postoje dostupni sadržaji te umjetnici i profesionalci iz sektora kulture neovisno o dobi i mjestu stanovanja.



Dani zdravlja

Cilj ovog događaja je promicanje zdravog načina života, prevencije, poticanja zdravog načina prehrane, tjelovježbe, promicanja zdravih proizvoda, obiteljskih poljoprivrednih gospodarstava.

Udruga „Impress“ već godinama okuplja brojne institucije, organizacije i udruge u jedinstvenu manifestaciju Dane zdravlja, a akcija Koracima do zdravlja, koja je pokrenuta iz Daruvara postao je događaj koji se obilježava diljem zemlje.

S obzirom na dosadašnji interes javnosti o pojedinim temama, na Danima zdravlja 2021. godine održale su se edukacije i radionice sa stručnjacima iz prakse na sljedeće teme:

- Online radionica „Postom do zdravlja“, 20.04.2021. u suradnji s Poliklinika Arcadia HR.
- Snimljen video o piramidi pravilne prehrane te popis namirnica koje je potrebno unositi u svoj organizam.
- Prezentacija Zdrava prehrana
- **Online radionica: Demografski aspekti zdravlja djece**, 24.11.2021.
- Online radionica „Kako možemo nadoknaditi izgubljeni Zub?“ 15.12.2021.
- **Online radionica: Infekcija covid 19 u trudnoći**, 30.11.2021.



Prijave na:
prijave@udruga-impress.hr



Javnozdravstvena akcija „Koracima do zdravlja“

S obzirom na to da je kretanje jedan od osnovnih preduvjeta zdravlja, u sklopu Dana zdravlja organizirali smo javnozdravstvenu akciju "Koracima do zdravlja" koja je usmjereni na podizanje javne svijesti o koristima kretanja u prevenciji bolesti. Akciju su podržale brojne organizacije diljem Republike Hrvatske koje su na isti dan i u isto vrijeme provele akciju u svom mjestu s ciljem promocije zdravog načina života i prevencije bolesti.

Akcija se održala 29.10.2021., a tijekom šetnje smo s umirovljenicima razgovarali o važnosti kretanja i koristima redovite tjelesne aktivnosti pri očuvanju i unaprjeđenju zdravlja, a umirovljenici i zaposlenici udruge Impress su slučajnim prolaznicima dijelili motivacijske kartice o važnosti kretanja i tjelesne aktivnosti za zdravlje i prevenciju bolesti.

U akciji je sudjelovalo više od 120 sudionika u desetak gradova iz cijele Hrvatske



Aktivnosti za djecu kroz Kuću Mogućnosti

Svakodnevno provodimo mnogobrojne aktivnosti za djecu koje uključuju pomoć pri učenju, društvene igre, kulinarske radionice, PS5 i VR radionice, kreativne i likovne radionice i mnoge druge.

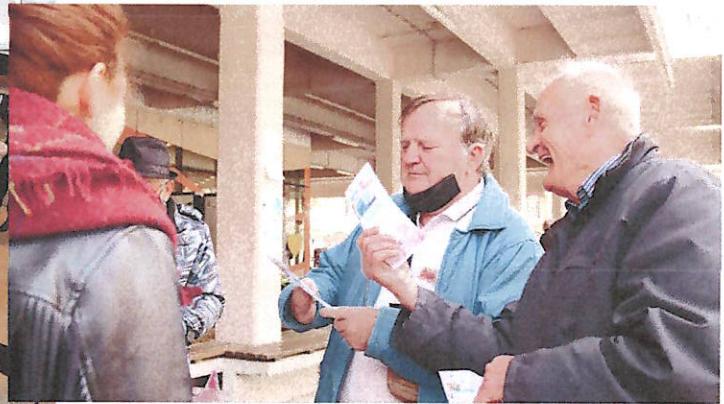


Impress volonterske aktivnosti

Veliki dio Impressa čine i naši lokalni ali i strani volonteri Europskih snaga solidarnosti koji su uvijek uz nas. Kroz 2021. godinu ostavili su trag kroz razne kreativne radionice, satove stranih jezika, interkulturalne večeri, humanitarne akcije, izložbe i mnoge druge..



Impress volonterske aktivnosti



Konferencija Mladi: Generacija koja dolazi

Od 25.-27. studenog u Centru za mlade Bunker u Samoboru održala se konferencija u organizaciji projekta Mreža za aktivaciju mladih. Među panelistima bili su predsjednica udruge Impress Tanja Herceg te izvršni direktor Dubravko Šopar. Tim Udruge Impress sudjelovao je na konferenciji te predstavio svoje projekte i aktivnosti.



Međunarodni tjedan mlađih

Udruga Impress jedanaestu godinu zaredom provodi projekt Međunarodni tjedan mlađih. Projekt se ove godine održao od 6. do 13. kolovoza u ŠRC Kukavica u organizaciji Udruge Impress u partnerstvu s Bjelovarsko-bilogorskom županijom i Općinom Veliki Grđevac. To je bio jedan od najvećih Međunarodnih tjedana mlađih godinama unazad čiji je glavni fokus obilježavanje Međunarodnog dana mlađih 12. kolovoza, a ove godine je okupio 50-ak mlađih osoba od 18 do 30 godina starosti iz Hrvatske i Europe.



Impress mažoretkinje

Impress promiče zdrav život na brojne načine, a jedan od njih je ples kroz koji je cilj jačati timski duh

Često ovakve aktivnosti koštaju roditelje što ponekad onemogućuje jednak tretman za svu djecu, stoga Impress tim kao i uvijek vodi brigu o svoj zainteresiranoj djeci za ples te im omogućuje besplatne treninge, sve povezane aktivnosti te opremu.



Eurodesk multiplikatori



Udruga Impress, kao Eurodesk multiplikator, kontinuirano informira zajednicu o mogućnostima koje im nude programi za mlade i Europska Unija. Udruga Impress je tijekom 2021. nastavila provoditi Time to Move kampanju kako bi što više mladih čulo za Erasmus+ projekte i sve mogućnosti koje im nudi mobilnost.

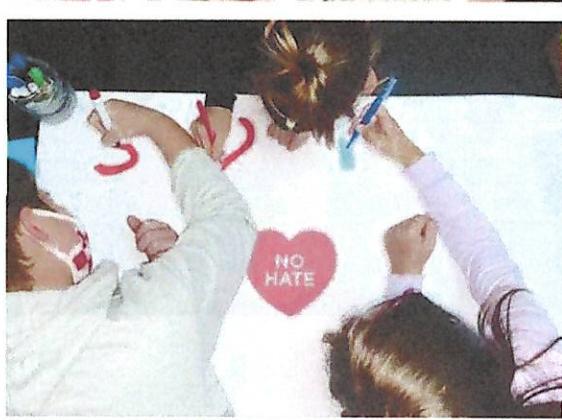
Erasmus+ razmjene i putovanja

Kao organizacija mladih u Impressu smatramo da je iznimno bitno ulagati u naše mlade koji će jednoga dana voditi ovaj svijet. Jedan od načina na koje ulažemo u mlade jest kroz edukacije i putovanja.



Kampanje

- No hate speech
- Time to move
- Safe net
- Safe book
- Prevencija seksualnog nasilja



Rad s marginaliziranim skupinama

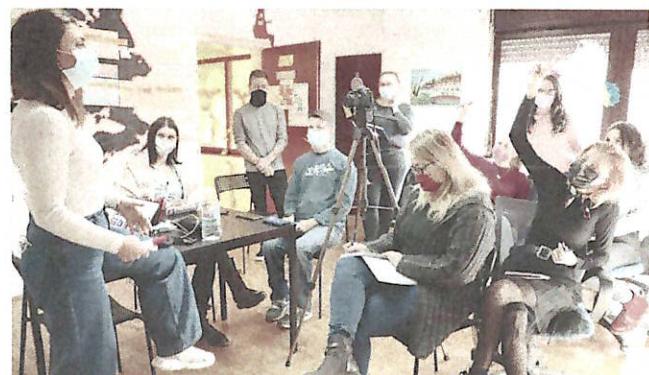
Traženje potencijala marginaliziranih osoba te omogućavanja prostora za izražavanje marginaliziranih osoba npr. osobe koje bi inače bile marginalizirane i trebale pomoći u ovom slučaju doprinose društvu kroz samostalnu organizaciju amaterskih izložbi, organizaciju različitih radionica i dobivanja aktivne uloge u društvu. Upravo tako su neki od korisnika imali svoje prve izložbe što im je dalo dodatan osjećaj svrhe i doprinosa društvu, a istovremeno se radilo na njihovom osjećaju prihvaćanja u društvu i uključenju u društvo.



Teambuilding

Cilj team-buildinga je pružiti okvir koji će povećati sposobnost zaposlenika za sudjelovanje u planiranju, rješavanju problema i donošenju odluka radi boljeg rada u timu. Aktivno organiziranje teambuildinga promovira:

- Bolje razumijevanje odluka,
- Veću podršku i sudjelovanje u provedbenim planovima,
- Povećan doprinos rješavanju problema i donošenju odluka,
- Više vlasništva nad odlukama, procesima i promjenama,
- Više sposobnosti i volje za sudjelovanje u procjeni i
- poboljšanju učinka.



Okrugli stolovi povodom Dana žena

Povodom Međunarodnog dana žena Udruga Impress je organizirala dva online okrugla stola.

Prvi okrugli stol "Žene kao majke" bio je 8. ožujka u 17 sati, a proveden je u suradnji s Udrugom za zdravo i sretno djetinjstvo i dr. med. Marijom Čatipović. Drugi online okrugli stol "Žene na vodećim i rukovodećim pozicijama" održao se u 18.30 sati na kojem su se okupile uspješne poslovne žene iz različitih branši te su podijelile svoja znanja i iskustva.



Uz okrugle stolove, u Udrudi Impress u Ulici Ivana Zajca 3 u Daruvaru održala i 1. izložba "Dan žena" anonimnog Daruvarčanina kroz koju podupiru kreativnost, inkluziju i razvoj sugrađana umirovljenika.



Okrugli stol -Savjetovalište za žrtve nasilja u obitelji u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji

Udruga Impress organizirala je okrugli stol kao završnu aktivnost u sklopu projekta Savjetovališta za žrtve nasilja u obitelji u Bjelovarsko-bilogorskoj županiji.

Kroz ovaj projekt Udruga nastoji povezati i osnažiti ustanove nadležne za pomoć žrtvama nasilja u obitelji kako bi svojim korisnicima mogle pružiti što adekvatniju pomoć.



The EU Youth Conference

12. - 15. ožujka se održala „The EU Youth Conference“ koja okuplja mlade, osobe koje rade s mladima i donositelje odluka iz cijele Europske unije. Konferencija je dio 8. ciklusa u okviru Dijaloga EU s mladima pod nazivom „Europa za mlade - mlađi za Europu: Prostor za demokraciju i sudjelovanje“, a tema je cilj 9. „Prostor i sudjelovanje za sve“.

Jedan od tri predstavnika mlađih iz Republike Hrvatske je Leo Fel, mag. iur., zaposlen u Udrudi Impress. Leo sudjeluje u radu grupe 5. „Digitalni prostori za mlađe“ koja nastoji osmisiliti aktivnosti čije će ostvarenje doprinijeti osiguranju da su svim mlađima dostupni sigurni virtualni prostori, a koji pružaju pristup informacijama i uslugama te osiguravaju mogućnosti za sudjelovanje mlađih.

