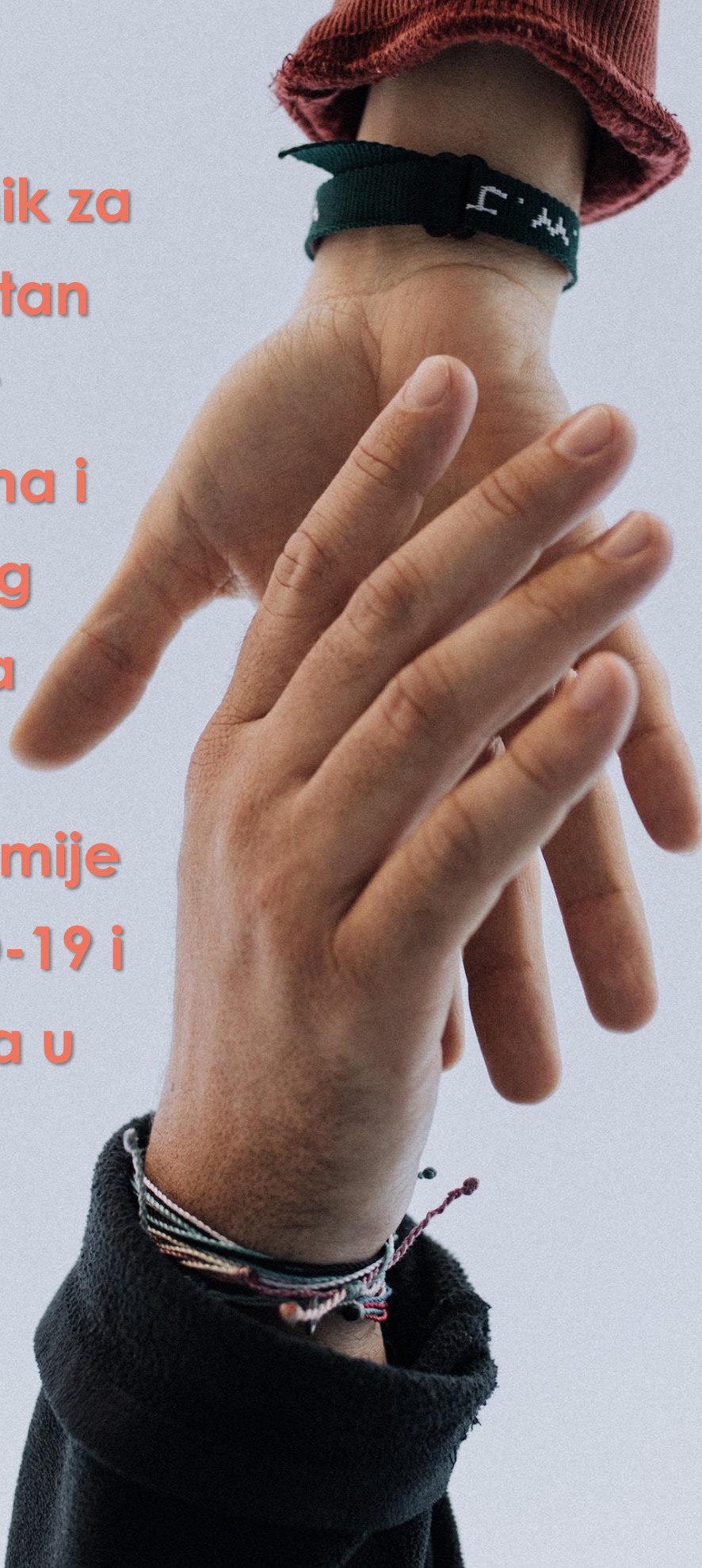


Priručnik za
kvalitetan
suživot
građana i
civilnog
društva
nakon
pandemije
COVID-19 i
potresa u
Petrinji



PROJEKT: ZAJEDNO ZA PETRINJU

UP.04.2.1.11.0740



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

PRIRUČNIK ZA

Projekt: ZAJEDNO ZA PETRINJU

UP.04.2.1.11.0740

Prijavitelj: HRVATSKO PJEVAČKO DRUŠTVO "SLAVULJ" PETRINJA

Matije Gupca 2, 44250 Petrinja

E-mail: centar.solidarnosti@gmail.com

www.slavulj.hr

Partner: Ogranak Matice Hrvatske u Petrinji

Ukupna vrijednost projekta: 493.760,00 kuna

Bespovratna sredstva osigurana su iz Europskog socijalnog fonda u iznosu od 419.696,00 kuna
i iz Državnog proračuna u iznosu od 74.064,00 kuna.

Za više informacija o EU fondovima: www.esf.hr i www.strukturnifondovi.hr

Autor: Petra Furčić, mag.geogr.

Sadržaj edukativnog materijala isključiva je odgovornost
Hrvatskog pjevačkog društva "Slavulj" Petrinja.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Dobrodošli u Priručnik za kvalitetan suživot građana i civilnog društva nakon pandemije COVID-19 i potresa u Petrinji, koji se razvijao u okviru projekta „Zajedno za Petrinju“. Ovaj Priručnik ima za cilj pružiti smjernice i informacije kako bismo zajedno doprinijeli obnovi naše zajednice i promicali kvalitetan suživot među svim građanima. Projekt "Zajedno za Petrinju" predstavlja sveobuhvatnu inicijativu usmjerenu na podršku građanima i revitalizaciju društvene aktivnosti u Petrinji nakon pandemije COVID-19 i razornog potresa koji je pogodio našu regiju. Ovaj projekt ima za cilj stvaranje uvjeta za kvalitetan suživot građana i civilnog društva te promicanje međugeneracijske solidarnosti. Svrha ovog Priručnika je pružiti podršku organizacijama civilnog društva i javnosti u Petrinji, ali i drugim gradovima i lokalnim zajednicama, u njihovim naporima revitalizacije društvene aktivnosti nakon teških izazova koje su donijeli pandemija COVID-19 i potres. Cilj nam je pozitivno utjecati na kvalitetu života građana, povećati stupanj socijalizacije i osigurati da se starije osobe integriraju u društvo, što će rezultirati većom socijalnom interakcijom s osobama različite dobi, zanimanja, djelatnosti i preferencija. Važnost zajedničkog djelovanja naglašava se kao ključni element u obnovi zajednice. Samo kroz suradnju organizacija civilnog društva i javnosti možemo ostvariti pozitivne promjene i stvoriti temelje za kvalitetan suživot svih građana. Vaša podrška i sudjelovanje su od velike važnosti u ostvarenju ciljeva ovog projekta. Kroz ovaj Priručnik pružit ćemo Vam konkretne smjernice, informacije i primjere aktivnosti koje će Vam pomoći u revitalizaciji društvene aktivnosti, promicanju međugeneracijske suradnje i solidarnosti te ostvarenju kvalitetnog suživota u našoj zajednici.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj

Utjecaj pandemije COVID-19 i potresa na građane i lokalnu zajednicu.....	6
Sažet pregled utjecaja pandemije i potresa	6
Izazovi s kojima se susreću građani u obnovi i oporavku društva nakon potresa i COVID-a	8
Potreba za kvalitetnim suživotom i socijalnom integracijom.....	10
Važnost suradnje organizacija civilnog društva i javnosti u revitalizaciji društvene aktivnosti nakon pandemije i potresa.....	12
Socijalizacija i integracija	14
Važnost socijalizacije i integracije u post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju	14
Savjeti i smjernice za promicanje socijalizacije i integracije u lokalnoj zajednici	15
Primjeri aktivnosti i programa koje mogu podržati socijalizaciju i integraciju starijih generacija.....	17
Volontiranje i podrška lokalnoj zajednici	19
Važnost volontiranja kao načina pružanja podrške lokalnoj zajednici	19
Organizacija i iniciranje volonterskih aktivnosti.....	21
Primjeri volonterskih aktivnosti koje mogu biti korisne za kvalitetan suživot građana i civilnog društva	23
Savjeti i smjernice za promicanje volonterstva.....	25
Smjernice za jačanje kvalitetnog suživota građana i civilnog društva nakon pandemije COVID-19 i potresa	27
Završna riječ	30

Utjecaj pandemije COVID-19 i potresa na građane i lokalnu zajednicu

Sažet pregled utjecaja pandemije i potresa

Pandemija COVID-19 i potres koji je pogodio Petrinju imali su dubok i širok utjecaj na građane, civilno društvo i javnost općenito. Ovi događaji su značajno promijenili način života, izazvali gubitke i stvorili nove izazove s kojima se lokalna zajednica suočava. U ovoj sekciji Priručnika, pružit ćemo sažet pregled utjecaja pandemije i potresa te razumijevanje ključnih problema s kojima je lokalna zajednica suočena.

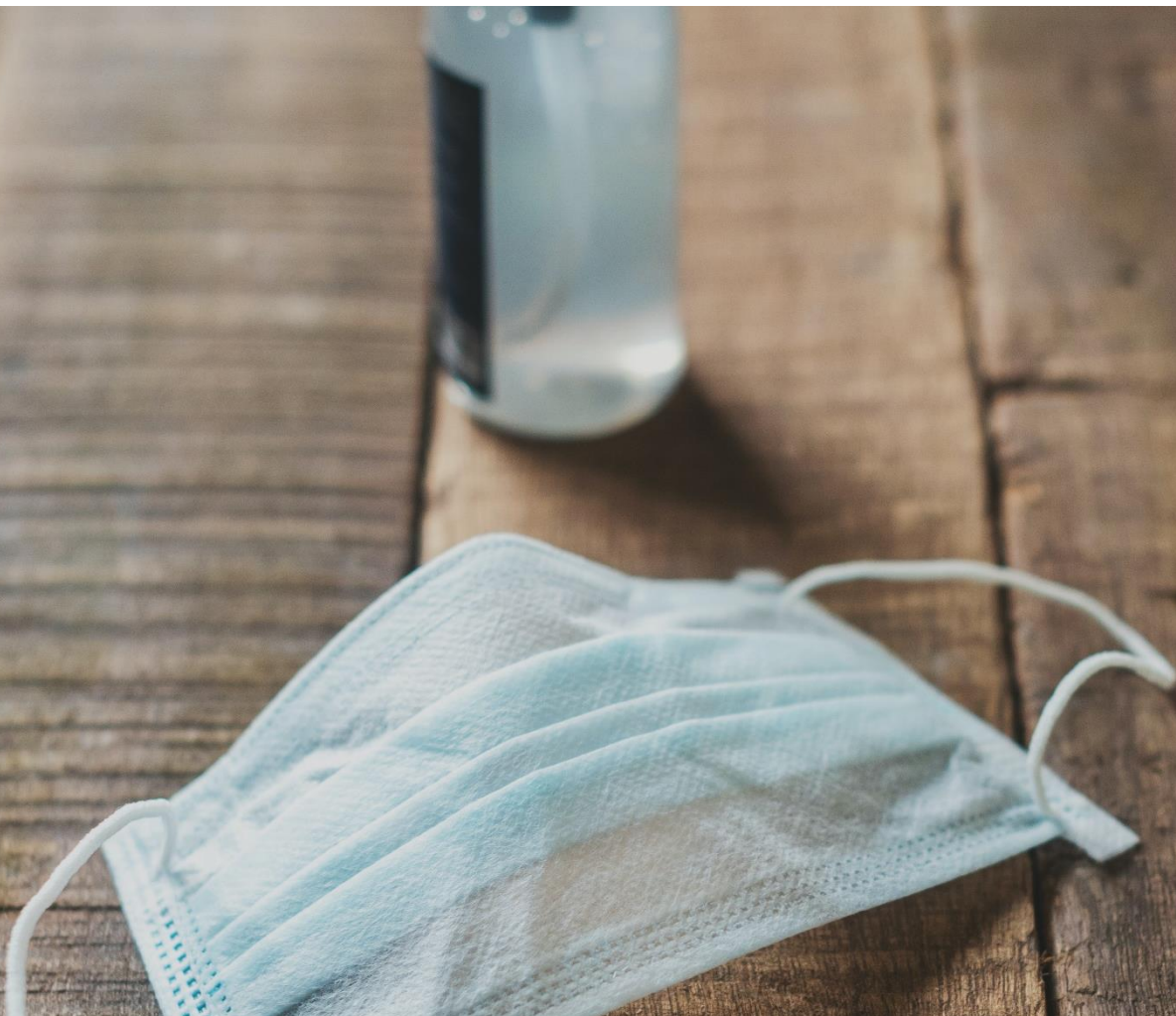
Pandemija COVID-19 izazvala je zdravstvenu krizu globalnih razmjera. Mjere zaštite i socijalnog distanciranja uvelike su promijenile način na koji ljudi žive i komuniciraju. Građani su se morali prilagoditi novim uvjetima rada, učenja na daljinu i ograničenjima kretanja. Mnogi su naglo izgubili poslove, suočili se s financijskim poteškoćama i nesigurnošću. Zdravlje i blagostanje građana pogođeni su i emocionalnim teretom izolacije, strahom od bolesti i gubitkom voljenih osoba.

Potres koji je pogodio Petrinju dodatno je pogoršao situaciju. Fizička infrastruktura je oštećena, domovi su uništeni, a mnogi ljudi su ostali bez krova nad glavom. Oporavak od posljedica potresa zahtijeva značajna sredstva i vremenski napor. Građani se suočavaju s obnovom svojih domova, traženjem privremenih smještaja i rješavanjem pravnih i administrativnih pitanja.

Uz fizičke posljedice, potres i pandemija imaju i dublje društvene i emocionalne učinke. Osjećaj zajedništva i povjerenja u društvu može biti narušen, a ljudi se suočavaju s povećanim osjećajem nesigurnosti i straha za budućnost. Starije osobe, koje često imaju veći rizik od izolacije i usamljenosti, posebno se teško nose s takvim situacijama.

Tijekom ovog izazovnog razdoblja postalo je jasno kako su kvalitetan i funkcionalan suživot te socijalna integracija ključni elementi obnove zajednice, kao i jačanja njene otpornosti na vanjske uvjete. Građani trebaju podršku i resurse koji će im omogućiti da prevladaju teškoće, obnove svoje živote i ponovno uspostave osjećaj sigurnosti i pripadnosti zajednici. Također je važno prepoznati potrebu za psihološkom podrškom i rješavanjem emocionalnih posljedica koje su proizašle iz ovih događaja.

Kroz provedene aktivnosti projekta „Zajedno za Petrinju“ cilja se na pružanje podrške građanima u obnovi i oporavku nakon pandemije i potresa. Ovaj Priručnik će pružiti smjernice i informacije o različitim aspektima kvalitetnog suživota i socijalne integracije kako biste prevladali izazove s kojima se suočavate.



Izazovi s kojima se susreću građani u obnovi i oporavku društva nakon potresa i COVID-a

Obnova i oporavak društva nakon potresa i pandemije COVID-19 predstavljaju kompleksne izazove s kojima se građani suočavaju. Ovi događaji ostavili su dubok trag na zajednicu, a njihovi učinci osjećaju se na različitim razinama - fizički, emocionalni i socijalni. U ovom dijelu Priručnika istaknut ćemo neke od glavnih izazova s kojima se građani suočavaju.

Fizički izazovi:

- Nakon potresa, mnogi građani suočavaju se s obnovom oštećenih domova i infrastrukture. Ovo zahtijeva velika financijska sredstva, stručnost i vrijeme. Građani se moraju nositi s rješavanjem administrativnih i pravnih pitanja, pronalaskom pouzdanih izvođača radova te organizacijom i koordinacijom obnove. Također, postoje i izazovi vezani uz pružanje privremenog smještaja za vrijeme obnove.

Emocionalni izazovi:

- Potres i pandemija mogu izazvati duboke emocionalne reakcije kod građana. Osjećaji tjeskobe, straha, gubitka i nesigurnosti česti su nakon takvih događaja. Ljudi se mogu suočiti s traumom, tugom i stresom koji utječu na njihovo mentalno zdravlje. Važno je osigurati psihološku podršku i resurse za građane kako bi se nosili s tim emocionalnim izazovima, poput savjetovanja, terapije i grupne podrške.

Socijalni izazovi:

- Pandemija i potres mogu narušiti socijalne veze i interakciju među građanima. Fizičko distanciranje i ograničenja kretanja mogu dovesti do osjećaja izolacije i usamljenosti. Starije osobe i ranjive skupine posebno su pogođene nedostatkom socijalne interakcije. Važno je promicati međugeneracijsku solidarnost i stvarati prilike za društvenu integraciju

kako bi se prevladali ovi socijalni izazovi. Organizacija radionica, događaja i aktivnosti koje potiču interakciju i zajedništvo može biti od velike pomoći.

Ekonomski izazovi:

- Građani se suočavaju s ekonomskim posljedicama potresa i pandemije. Gubitak posla, financijska nestabilnost i poteškoće u pronalaženju novih izvora prihoda česte su situacije. Važno je pružiti informacije i resurse građanima kako bi se nosili s tim ekonomskim izazovima, poput programa za obuku i prekvalifikaciju, potpora za pokretanje vlastitog posla ili pristupa postojećim potporama i subvencijama.



Potreba za kvalitetnim suživotom i socijalnom integracijom

U svjetlu pandemije COVID-19 i potresa, postalo je još važnije osigurati kvalitetan suživot i socijalnu integraciju u zajednici. Građani su suočeni s mnogim izazovima i promjenama u svakodnevnom životu, a socijalna podrška i povezanost postaju ključni elementi za prevladavanje tih izazova. U ovom dijelu Priručnika istaknut ćemo potrebu za kvalitetnim suživotom i socijalnom integracijom.

Kvalitetan suživot podrazumijeva stvaranje zajednice u kojoj se ljudi osjećaju podržano, uključeno i povezano. Važno je osigurati da svaki pojedinac ima pristup potrebnim resursima, uslugama i informacijama koje će im omogućiti da vode zadovoljavajući život. Također je važno stvoriti okruženje u kojem se ljudi osjećaju sigurno, poštovano i prihvaćeno, bez obzira na svoje različitosti.

Socijalna integracija ima ključnu ulogu u osiguravanju kvalitetnog suživota građana. To uključuje promicanje interakcije, međusobnog razumijevanja i suradnje među različitim skupinama u zajednici. Socijalna integracija je posebno važna za starije osobe, mlade, nezaposlene, osobe s invaliditetom i druge ranjive skupine koje mogu biti izložene riziku izolacije i društvene isključenosti.

U post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju, ključno je pružiti podršku i poticati socijalnu integraciju na različitim razinama. Organizacija radionica, događaja i kulturnih aktivnosti može pomoći u spajanju ljudi, poticanju interakcije i jačanju međusobnih veza. To može uključivati organiziranje umjetničkih izložbi, glazbenih koncerata, sportskih događaja ili volonterskih akcija.

Međugeneracijska solidarnost je još jedan ključni aspekt kvalitetnog suživota. To podrazumijeva promicanje suradnje i razumijevanja među različitim generacijama, stvaranje prilika za razmjenu znanja, iskustava i vještina. Ovo

može biti postignuto organiziranjem intergeneracijskih aktivnosti poput radionica, volontiranja ili zajedničkih projekata. Također je važno promicati inkluzivno okruženje u kojem se svi osjećaju dobrodošli i cijenjeni.

Projekt "Zajedno za Petrinju" prepoznaje važnost kvalitetnog suživota i socijalne integracije te se usredotočuje na pružanje podrške u postizanju ovih ciljeva. U narednim dijelovima priručnika pružit ćemo konkretne smjernice i primjere kako bi se podržao kvalitetan suživot i socijalna integracija u zajednici.



Važnost suradnje organizacija civilnog društva i javnosti u revitalizaciji društvene aktivnosti nakon pandemije i potresa

Važnost suradnje organizacija civilnog društva i javnosti nemjerljiva je kada je riječ o revitalizaciji društvene aktivnosti nakon pandemije COVID-19 i razornog potresa koji je pogodio Petrinju. Ovi izazovi su zahtijevali brzu reakciju i zajedničko djelovanje svih dionika kako bi se obnovila zajednica i pružila podrška građanima koji su pogođeni ovim nepredvidivim događajima.

Organizacije civilnog društva imaju ključnu ulogu u pružanju podrške lokalnoj zajednici. Njihova sposobnost mobiliziranja volontera, pružanja usluga i iniciranja programa doprinosi obnovi i oporavku. Suradnja s javnošću, uključujući institucije, lokalne vlasti i građane, ključna je za postizanje sinergijskog učinka i stvaranje trajnih promjena.

Javna podrška i aktivno sudjelovanje građana presudni su za uspjeh revitalizacije društvene aktivnosti. Građani imaju svoje iskustvo, znanje i resurse koji mogu biti od neprocjenjive važnosti u obnovi zajednice. Stoga je važno stvoriti platforme za dijalog i suradnju, poticati građane da se aktivno uključe u odlučivanje i pružiti im prilike da doprinesu obnovi na način koji odgovara njihovim vještinama i interesima.

Suradnja organizacija civilnog društva i javnosti također pruža priliku za razmjenu znanja, iskustava i resursa. Kroz dijeljenje najboljih praksi i uspješnih modela, može se postići veća učinkovitost i kvaliteta obnove. Organizacije civilnog društva mogu pružiti stručnost i specijalizirane usluge, dok javnost može pružiti podršku, angažman i širenje svijesti o važnosti revitalizacije društvenog tkiva.

Važno je osigurati otvorenu i inkluzivnu komunikaciju između organizacija civilnog društva i javnosti. Transparentnost, dijalog i partnerstvo ključni su elementi u izgradnji povjerenja i uspostavljanju održive suradnje. Informiranje javnosti o aktivnostima, rezultatima i potrebama projekta važno je kako bi se osigurala šira podrška i angažman građana.

Kroz suradnju organizacija civilnog društva i javnosti, možemo stvoriti snažnu platformu za revitalizaciju društvene aktivnosti. To uključuje promicanje zajedničkih vrijednosti, identificiranje zajedničkih ciljeva i rad na njihovom ostvarenju. Samo kroz sinergiju snaga i udruženo djelovanje možemo postići stvarnu promjenu i izgraditi otpornu i prosperitetnu zajednicu.

Partneri projekta "Zajedno za Petrinju" pozivaju sve organizacije civilnog društva, javnost i građane da se uključe u ovu važnu i dugotrajnu inicijativu. Samo zajedničkim naporima možemo obnoviti društvenu aktivnost, podržati građane i stvoriti bolju budućnost za našu zajednicu. Vaša podrška i angažman od neprocjenjive su važnosti i zajedno možemo ostvariti pozitivne promjene koje će trajati generacijama.

Socijalizacija i integracija

Važnost socijalizacije i integracije u post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju

U post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju, socijalizacija i integracija imaju ključnu ulogu u obnovi i oporavku zajednice. Nakon traumatičnih događaja poput pandemije COVID-19 i potresa, građani se suočavaju s izazovima i promjenama u svakodnevnom životu. Socijalna podrška, povezanost i integracija postaju ključni elementi za jačanje otpornosti i stvaranje zajednice koja se može nositi s tim izazovima.

Socijalizacija se odnosi na proces interakcije, učenja i prilagodbe u društvenom okruženju. To uključuje uspostavljanje i održavanje socijalnih veza, sudjelovanje u aktivnostima i dijeljenje zajedničkih interesa s drugim članovima zajednice. Socijalizacija igra važnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja, osjećaju pripadnosti i dobrobiti pojedinca.

Integracija, s druge strane, odnosi se na inkluziju i prihvaćanje različitih skupina i pojedinaca u zajednici. Integracija se temelji na poštivanju različitosti, uključivanju marginaliziranih skupina i stvaranju jednakih prilika za sve. Kroz integraciju, zajednica postaje raznolika i bogata, s ljudima koji doprinose različitim perspektivama, vještinama i iskustvima.

U post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju, važno je naglasiti važnost socijalizacije i integracije kako bi se građanima pružila podrška i osigurala njihova dobrobit. Kvalitetna socijalna interakcija može pomoći u prevladavanju osjećaja izolacije, usamljenosti i tjeskobe. Također pruža priliku za dijeljenje iskustava, znanja i podrške među građanima. Važno je osigurati da aktivnosti socijalizacije i integracije budu inkluzivne i pristupačne svim

članovima zajednice, bez obzira na dob, spol, etničku pripadnost ili druge razlike.

Savjeti i smjernice za promicanje socijalizacije i integracije u lokalnoj zajednici

Socijalizacija i integracija igraju ključnu ulogu u izgradnji povezanosti, podrške i otpornosti u lokalnoj zajednici. Građani i organizacije civilnog društva imaju moćan utjecaj na promicanje socijalizacije i integracije te stvaranje inkluzivnog okruženja u post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju. U ovom dijelu Priručnika pružit ćemo vam nekoliko savjeta i smjernica kako biste podržali socijalizaciju i integraciju u lokalnoj zajednici.

Stvaranje inkluzivnog okruženja

- Ključni korak u promicanju socijalizacije i integracije je stvaranje inkluzivnog okruženja u kojem se svi osjećaju dobrodošli i prihvaćeni. To uključuje promicanje razumijevanja, poštovanja i tolerancije među različitim skupinama ljudi. Osigurajte da Vaše aktivnosti i događaji budu dostupni i pristupačni svima, uključujući osobe s invaliditetom, starije osobe i druge ranjive skupine.

Poticanje međugeneracijske suradnje

- Međugeneracijska suradnja je ključni element socijalizacije i integracije. Starije osobe mogu dijeliti svoje iskustvo i znanje s mlađim generacijama, dok mlađi mogu pružiti podršku i razumijevanje starijima. Organizirajte događaje, radionice i aktivnosti koje potiču međugeneracijsku suradnju i solidarnost, poput zajedničkog volontiranja ili razmjene vještina.

Pružanje podrške ranjivim skupinama

- Identificirajte ranjive skupine u Vašoj lokalnoj zajednici, poput migranata, ratnih izbjeglica, osoba s invaliditetom, mladih bez odgovarajuće podrške ili starijih osoba. Pružite im podršku kroz specifične aktivnosti i

programe koji će im omogućiti veću socijalnu integraciju. To može uključivati radionice, mentorstvo, pomoć u pristupu uslugama ili podršku u zapošljavanju.

Organizacija događaja i aktivnosti

- Organizirajte događaje, aktivnosti i radionice koje potiču socijalnu interakciju i međusobno povezivanje. To može biti tematski događaj, umjetnička izložba, sportski turnir ili grupne aktivnosti poput pješačenja ili piknika. Ovakvi događaji pružaju priliku za upoznavanje novih ljudi, razmjenu ideja i izgradnju zajedničkih interesa.

Edukacija i osvještavanje

- Edukacija i osvještavanje ključni su za promicanje socijalizacije i integracije. Organizirajte predavanja, seminare ili obuke o važnosti inkluzije, razumijevanju različitosti, borbi protiv predrasuda i stereotipa. Osažite građane znanjem i alatima kako bi mogli aktivno sudjelovati u stvaranju inkluzivnog okruženja.

Suradnja s lokalnim institucijama

- Razvijte partnerstva s lokalnim institucijama, poput škola, zdravstvenih službi, centara za socijalnu skrb i drugih organizacija. Suradnja s njima može omogućiti integraciju socijalnih usluga i resursa te pružiti podršku u organiziranju zajedničkih programa i događaja.

Promicanje socijalizacije i integracije zahtijeva kontinuirani rad i predanost. Važno je da se građani, organizacije civilnog društva i lokalne institucije aktivno uključe i surađuju kako bi stvorili inkluzivno okruženje koje podržava kvalitetan suživot.

Primjeri aktivnosti i programa koje mogu podržati socijalizaciju i integraciju starijih generacija

Starije osobe imaju bogato iskustvo, znanje i talente koje mogu podijeliti s mlađim generacijama. Organizacija aktivnosti i programa koji promiču međugeneracijsku suradnju i solidarnost može biti izuzetno korisna za starije osobe te im omogućiti veću socijalnu interakciju s različitim skupinama ljudi. U nastavku ćemo Vam predstaviti nekoliko primjera aktivnosti i programa koji mogu podržati starije osobe u njihovom sudjelovanju u zajednici.

Radionice vještina

- Organizirajte različite radionice u kojima će starije osobe moći podijeliti svoje vještine s mlađim generacijama. To mogu biti radionice kuhanja, šivanja, umjetničke radionice ili radionice ručnih radova. Ove aktivnosti pružaju priliku starijim osobama da se osjećaju korisno i uključeno te da steknu nova prijateljstva s mladima.

Mentorstvo i volontiranje

- Potaknite starije osobe da postanu mentori mlađim generacijama. Mogu volontirati u školama, centrima za mlade ili drugim organizacijama koje rade s mladima. Starije osobe mogu dijeliti svoje životno iskustvo, pružiti podršku i motivaciju mladima te im pomoći u razvoju njihovih vještina i talenata.

Klubovi interesa

- Organizirajte klubove interesa u kojima će starije osobe moći sudjelovati u aktivnostima koje ih zanimaju. To mogu biti književni klubovi, klubovi za vrtlarstvo, plesni klubovi ili klubovi za društvene igre. Kroz ove klubove, starije osobe mogu upoznati ljude sličnih interesa i zajedno uživati u aktivnostima koje ih vesele.

Događaji i manifestacije

- Organizirajte događaje i manifestacije koje okupljaju ljude različitih dobnih skupina. To mogu biti kulturne manifestacije, sportski turniri, koncerti ili tematski festivali. Starije osobe će imati priliku upoznati ljude svih dobnih skupina, razmijeniti iskustva i uživati u zajedničkom druženju.

Intergeneracijski projekti

- Potaknite suradnju između starijih osoba i mladih kroz intergeneracijske projekte. To mogu biti projekti u kojima starije osobe i mladi zajedno rade na rješavanju određenih problema u zajednici, volontiraju ili provode istraživanja. Ova vrsta suradnje promiče razumijevanje, međusobno učenje i solidarnost.

Važno je osigurati da aktivnosti i programi budu pristupačni starijim osobama te da se poštuju njihove potrebe i preferencije. Ove aktivnosti pružaju starijim osobama priliku da ostanu aktivne, razviju nova prijateljstva i osjećaju se povezane s lokalnom zajednicom.



Volontiranje i podrška lokalnoj zajednici

Važnost volontiranja kao načina pružanja podrške lokalnoj zajednici

Volontiranje igra ključnu ulogu u jačanju lokalnih zajednica i pružanju podrške građanima u post-pandemijskom i post-potresnom razdoblju. To je aktivan način sudjelovanja u zajednici i doprinosi njenom razvoju vlastitim vještinama, znanjem i vremenom. Važnost volontiranja proteže se na mnoge aspekte društva i donosi brojne prednosti.

Prvo, volontiranje pruža priliku građanima da se osjećaju korisno i da daju svoj doprinos zajednici. Mnogi građani žele pomoći i podržati druge, a volontiranje im omogućuje da to učine na konkretan i smislen način. Kroz volontiranje, građani osjećaju zadovoljstvo i ispunjenost znajući da su doprinijeli dobrobiti drugih i zajednice u kojoj žive.

Drugo, volontiranje ima pozitivan utjecaj na osobni razvoj volontera. Kroz volontiranje, građani mogu stjecati nove vještine, razvijati postojeće i proširivati svoje znanje. Volontiranje pruža priliku za učenje i rast, bilo kroz stjecanje praktičnih vještina, timski rad ili razvijanje komunikacijskih sposobnosti. To može biti korisno za osobni i profesionalni razvoj volontera.

Treće, volontiranje jača povezanost među građanima i stvara osjećaj zajedništva. Kada ljudi volontiraju zajedno, grade odnose, dijele zajedničke ciljeve i stvaraju osjećaj pripadnosti. To može potaknuti stvaranje snažne i podržavajuće lokalne zajednice. Volontiranje također pruža priliku za upoznavanje različitih ljudi i stvaranje novih prijateljstava te promovira međugeneracijsku solidarnost.

Četvrto, volontiranje ima pozitivan utjecaj na samu lokalnu zajednicu. Volonteri pružaju podršku organizacijama civilnog društva, ustanovama i lokalnim institucijama, što pomaže u jačanju njihovih kapaciteta i omogućuje im da pruže bolje usluge građanima. Volontiranje može obuhvaćati različite aktivnosti, poput pomoći starijim osobama, podrške u edukaciji mladih, očuvanja okoliša, pomoći u organizaciji događaja i mnoge druge.

Ukratko, volontiranje ima značajnu važnost kao način pružanja podrške lokalnoj zajednici. Kroz volontiranje, građani mogu aktivno sudjelovati u obnovi i oporavku društva nakon pandemije i potresa te doprinijeti kvalitetnom suživotu građana i civilnog društva. Pozivamo Vas da se uključite u volonterske aktivnosti i zajedno gradimo snažne i solidarne lokalne zajednice.



Organizacija i iniciranje volonterskih aktivnosti

Organiziranje volonterskih aktivnosti ima ključnu ulogu u podršci lokalnoj zajednici i promicanju kvalitetnog suživota građana i civilnog društva. Ako želite inicirati volonterske aktivnosti i pružiti podršku svojoj zajednici, važno je imati informacije o potencijalima i koracima koje trebate poduzeti. U nastavku ćemo Vam pružiti nekoliko korisnih informacija i smjernica.

Identificirajte potrebe zajednice

- Prvi korak u organiziranju volonterskih aktivnosti je identifikacija potreba u Vašoj zajednici. Razmislite o izazovima s kojima se suočavaju građani i organizacije civilnog društva te koja područja trebaju dodatnu podršku. To može uključivati podršku starijim osobama, mentorstvo mladima, zaštita okoliša ili pomoć u obnovi nakon potresa.

Povežite se s lokalnim organizacijama

- Tražite organizacije civilnog društva ili ustanove u Vašoj lokalnoj zajednici koje već provode volonterske aktivnosti. Obratite im se i izrazite svoj interes za sudjelovanje u volontiranju. Oni će Vam pružiti informacije o postojećim aktivnostima, potrebama i mogućnostima uključivanja.

Organizirajte sastanke i događaje

- Iniciranje volonterskih aktivnosti može uključivati organiziranje sastanaka i događaja kako biste privukli zainteresirane volontere. Pozovite ljude iz zajednice, organizacija civilnog društva, škola i lokalnih institucija te podijelite svoju viziju i ciljeve volonterskih aktivnosti. Raspravljajte o idejama, identificirajte uloge i zadatke te dogovorite plan akcije.

Definirajte ciljeve i aktivnosti

- Svaka volonterska aktivnost treba imati jasno definirane ciljeve i aktivnosti. Razmislite o tome što želite postići i koje konkretne korake morate poduzeti da to postignete. To može uključivati organizaciju radionica, predavanja, događaja ili terenskih akcija. Definirajte vrijeme, mjesto i resurse potrebne za provedbu aktivnosti.

Promovirajte volonterske aktivnosti

- Važno je promovirati volonterske aktivnosti kako biste privukli volontere. Koristite različite kanale komunikacije poput društvenih medija, lokalnih novina, plakata ili internetskih platformi kako biste informirali ljude o aktivnostima i pozvali ih da se priključe. Istaknite koristi volontiranja i važnost podrške lokalnoj zajednici.

Pružite podršku volonterima

- Kada privučete volontere, važno je pružiti im potrebnu podršku. Osigurajte im jasne upute, resurse i mentorstvo kako bi se osjećali sigurno i podržano. Budite otvoreni za povratne informacije i surađujte s volonterima kako biste zajedno ostvarili ciljeve volonterskih aktivnosti.

Kroz organiziranje volonterskih aktivnosti, možete pružiti konkretan doprinos svojoj zajednici i promovirati kvalitetan suživot građana i civilnog društva. Budite otvoreni, kreativni i angažirani te zajedno gradite snažnu i solidarnu lokalnu zajednicu.

Primjeri volonterskih aktivnosti koje mogu biti korisne za kvalitetan suživot građana i civilnog društva

Volontiranje je izvanredan način pružanja podrške lokalnoj zajednici i promicanja kvalitetnog suživota građana i civilnog društva. Postoje mnoge različite aktivnosti u kojima volonteri mogu sudjelovati, prilagođene različitim potrebama i interesima zajednice. U nastavku je prikazano nekoliko takvih primjera.

Mentorstvo mladima

- Volonteri mogu pružiti mentorstvo i podršku mladima u njihovom obrazovanju, karijernom razvoju i osobnom rastu. To može uključivati individualna mentorstva, radionice, pripremu za posao ili pomoć u akademskim aktivnostima. Kroz mentorstvo, volonteri mogu pomoći mladima u ostvarivanju svojih ciljeva i razvijanju vještina potrebnih za uspješan suživot.

Pomoć starijim osobama

- Starije osobe često trebaju podršku u svakodnevnim aktivnostima i društvenoj interakciji. Volonteri mogu pružiti pomoć u kućanskim poslovima, dostavi hrane ili lijekova, asistenciji pri odlasku liječniku ili organizaciji društvenih događanja za starije osobe. Time se poboljšava kvaliteta života starijih osoba i promiče socijalna interakcija.

Pomaganje osobama s posebnim potrebama

- Osobe s posebnim potrebama mogu imati izazove u svakodnevnom životu. Volonteri mogu pružiti podršku i pomoć u aktivnostima prilagođenim njihovim potrebama. To može uključivati asistenciju u obrazovnim programima, sportskim aktivnostima, terapiji ili sudjelovanju u kulturnim događanjima.

Ekološke akcije

- Volonteri mogu sudjelovati u akcijama čišćenja okoliša, sadnji drveća, uređenju javnih prostora ili edukaciji o zaštiti prirode. Time se potiče svijest o važnosti očuvanja okoliša i promiče odgovorno ponašanje prema prirodi.

Društvene inicijative

- Volonteri mogu sudjelovati u organizaciji raznih društvenih inicijativa koje promiču solidarnost, jednakost i inkluziju. To može uključivati organizaciju humanitarnih događanja, akcija prikupljanja donacija, podršku izbjeglicama i migrantima, ili rad s marginaliziranim skupinama u zajednici.

Edukacija i poduka

- Volonteri mogu pružiti podršku u obrazovnim aktivnostima kao što su instrukcije, pomoć pri učenju jezika ili računalne vještine. Kroz edukaciju i poduku, volonteri doprinose razvoju vještina i znanja u zajednici.

Ovi su samo neki primjeri volonterskih aktivnosti, a mogućnosti su praktički beskrajne. Važno je da volonterske aktivnosti budu usklađene s potrebama zajednice i da odgovaraju interesima i vještinama volontera. Kroz volontiranje, građani mogu aktivno doprinijeti kvalitetnom suživotu i izgradnji solidarne i inkluzivne zajednice.

Savjeti i smjernice za promicanje volonterstva

Volonterstvo igra ključnu ulogu u podržavanju lokalne zajednice i promicanju kvalitetnog suživota građana i civilnog društva. Ako želite doprinijeti svojoj zajednici kroz volontiranje, dajemo nekoliko savjeta i smjernica o tome kako se možete priključiti volonterskim aktivnostima i organizirati volonterske akcije na lokalnoj razini.

Istražite potrebe zajednice

- Prvi korak je istražiti potrebe Vaše zajednice. Razmislite o područjima u kojima se želite angažirati i koji su problemi ili izazovi s kojima se vaša zajednica suočava. Možete se informirati putem lokalnih udruga, vlasti ili organizacija civilnog društva koje djeluju u vašem području.

Identificirajte svoje vještine i interese

- Važno je identificirati vlastite vještine, talente i interese kako biste mogli odabrati volonterske aktivnosti koje odgovaraju vašim sposobnostima. Razmislite o tome u kojem području se osjećate najugodnije i kako biste mogli najbolje doprinijeti.

Pronađite organizacije koje podržavaju vaše vrijednosti

- Proučite organizacije i udruge u svojoj zajednici koje podržavaju vrijednosti koje Vam se sviđaju. Obratite pozornost na njihovu misiju, ciljeve i aktivnosti kako biste pronašli organizacije s kojima dijelite iste vrijednosti.

Kontaktirajte organizacije i izrazite svoj interes

- Nakon što ste identificirali organizacije koje vas zanimaju, kontaktirajte ih izražavajući svoj interes za volontiranje. Obratite se njihovim koordinatorima volontiranja ili kontakt točkama i raspitajte se o

mogućnostima volontiranja koje nude. Budite otvoreni i spremni podijeliti svoje vještine i interese.

Sudjelujte u obuci i pripremi

- Mnoge organizacije pružaju obuku i pripremu za volontere kako bi ih opremile za uspješno obavljanje volonterskih aktivnosti. Uključite se u obuku koju organizacija nudi kako biste stekli potrebna znanja i vještine za volontiranje. Također, budite spremni pridržavati se smjernica i pravila organizacije.

Organizirajte volonterske akcije na lokalnoj razini

- Ako želite organizirati volonterske akcije na lokalnoj razini, počnite identificiranjem potreba i problema u svojoj zajednici. Obratite se lokalnim udrugama, školama, vlastima i drugim organizacijama kako biste dobili podršku i partnerstvo u organiziranju volonterskih akcija. Mobilizirajte druge građane i zajedno organizirajte događaje, radionice ili akcije koje će doprinijeti kvalitetnom suživotu.

Komunicirajte i dijelite iskustva

- Komunikacija je ključna za uspješno volontiranje. Redovito komunicirajte s organizacijama u kojima volontirate, izražavajte svoje ideje, pitanja i iskustva. Također, budite otvoreni za dijeljenje svojih volonterskih iskustava s drugima kako biste inspirirali i motivirali druge građane da se uključe.

Volontiranje je izvanredan način doprinosa zajednici i promicanja kvalitetnog suživota. Slijedeći ove savjete i smjernice, možete se aktivno uključiti u volontiranje i organizirati volonterske akcije koje će imati pozitivan utjecaj na Vašu lokalnu zajednicu.

Smjernice za jačanje kvalitetnog suživota građana i civilnog društva nakon pandemije COVID-19 i potresa

U prethodnim dijelovima Priručnika detaljno smo prikazali utjecaj pandemije COVID-19 i potresa na građane i društvo, izazove s kojima se susreću u obnovi i oporavku te potrebu za kvalitetnim suživotom i socijalnom integracijom. U ovom poglavlju, želimo vam ponuditi pregled smjernica i preporuka koje će Vam pomoći u jačanju kvalitetnog suživota građana i civilnog društva nakon ovih izazovnih događaja. Ove smjernice obuhvaćaju praktične korake i ideje koje možete primijeniti u Petrinjskoj zajednici, ali i u drugim lokalnim zajednicama kako biste poboljšali kvalitetu suživota i socijalne interakcije.

Komunikacija i dijalog

- Važno je uspostaviti otvorenu i konstruktivnu komunikaciju među građanima i organizacijama civilnog društva. Potičite dijalog o važnim pitanjima, razmjenjujte ideje i iskustva te tražite zajednička rješenja. Organizirajte sastanke, rasprave i javne tribine kako biste omogućili svima da se uključe i izraze svoje mišljenje.

Međugeneracijska suradnja i solidarnost

- Potičite međugeneracijsku suradnju i solidarnost kako biste promicali razumijevanje, podršku i dijeljenje znanja između različitih generacija. Organizirajte radionice, predavanja ili druge događaje koji okupljaju ljude različite dobi, zanimanja, djelatnosti i preferencija. Otvorite prostor za međusobno učenje i poticanje međugeneracijske razmjene.

Podrška starijim osobama

- Posvetite posebnu pažnju starijim osobama i njihovim potrebama. Organizirajte aktivnosti i programe usmjerene na podršku starijim osobama kako bi im se omogućila veća socijalna interakcija. To može uključivati radionice, predavanja, sportsko-rekreativne aktivnosti ili druge oblike druženja. Osigurajte da starije osobe imaju pristup informacijama i resursima koji im mogu pomoći u održavanju kvalitetnog života.

Volontiranje i angažman

- Potičite građane da se uključe u volonterske aktivnosti kako bi pružili podršku lokalnoj zajednici. Informirajte ih o mogućnostima volontiranja i kako se mogu priključiti volonterskim akcijama. Potaknite organizacije civilnog društva da organiziraju volonterske programe i stvore okruženje u kojem se volontiranje cijeni i nagrađuje. Volontiranje je izvanredan način za jačanje povezanosti među građanima i pružanje podrške onima kojima je to potrebno.

Edukacija i osnaživanje

- Pružite edukaciju i osnaživanje građanima kako bi razvili vještine i znanja potrebna za kvalitetan suživot i socijalnu interakciju. Organizirajte radionice, tečajeve i obuke koje će im omogućiti da unaprijede svoje komunikacijske vještine, razumiju različite perspektive i razviju empatiju. Podržite programe osobnog razvoja i samopouzdanja.

Suradnja i partnerstvo

- Potaknite suradnju i partnerstvo između organizacija civilnog društva, javnih institucija, gospodarskog sektora i građana. Radite zajedno na identifikaciji i rješavanju problema u zajednici. Otvorite prostor za

dijeljenje znanja, resursa i najbolje prakse. Potičite sinergiju između različitih dionika kako biste ostvarili veći društveni utjecaj.

•

Promocija inkluzivnosti i tolerancije

- Aktivno promičite inkluzivnost, razumijevanje i toleranciju u svojoj zajednici. Osigurajte da se svi građani osjećaju dobrodošli i uključeni bez obzira na svoju dob, spol, rasu, nacionalnost, vjeroispovijest ili druge karakteristike. Organizirajte događaje koji slave raznolikosti i podupiru pravednost i jednakost.

Kontinuirano praćenje i evaluacija

- Redovito pratite i evaluirajte provedbu smjernica i aktivnosti koje su usmjerene na jačanje kvalitetnog suživota građana i civilnog društva. Analizirajte rezultate i prilagodite strategije kako biste postigli što bolje rezultate. Budite otvoreni za povratne informacije i sugestije građana i organizacija kako biste unaprijedili svoje aktivnosti.

Ove smjernice predstavljaju putokaz za jačanje kvalitetnog suživota građana i civilnog društva nakon pandemije i potresa. Svaki korak koji poduzmete u smjeru poboljšanja kvalitete suživota ima potencijal stvoriti pozitivne promjene u vašoj zajednici. Slijedite ove smjernice, prilagodite ih svojim specifičnim potrebama i potičite druge na sudjelovanje. Vaša angažiranost i podrška ključni su za izgradnju snažne i povezane zajednice.



Završna riječ

Priručnik "Priručnik za kvalitetan suživot građana i civilnog društva nakon pandemije COVID-19 i potresa u Petrinji" predstavlja vrijedan resurs za organizacije civilnog društva i građane Petrinje koji žele aktivno sudjelovati u obnovi zajednice i jačanju društvene interakcije, ali i stanovnike drugih gradova koji žele postići iste ili slične ciljeve. Glavna poruka Priručnika je važnost zajedničkog djelovanja i suradnje kako bi se potaknuo kvalitetan suživot građana i civilnog društva. Pandemija COVID-19 i potres u Petrinji imali su značajan utjecaj na svakodnevni život i doveli do brojnih izazova. Međutim, kroz solidarnost, podršku i volontiranje, zajednica može izgraditi otpornost i pronaći načine za obnovu i oporavak.

U Priručniku su predstavljene smjernice i preporuke za promicanje socijalizacije, integracije i međugeneracijske suradnje. Naglašena je važnost podrške starijim osobama i omogućavanje veće socijalne interakcije s osobama različite dobi, zanimanja, djelatnosti i preferencija. Također su pruženi savjeti za organizacije civilnog društva i građane o tome kako se aktivno uključiti u volonterske aktivnosti i pružiti podršku lokalnoj zajednici. Kroz primjere aktivnosti i programa, pružili smo inspiraciju i ideje koje mogu biti korisne za kvalitetan suživot građana i civilnog društva. Važno je prepoznati snagu volonterstva i volonterskih akcija te ih promovirati kao način pružanja podrške zajednici.

Projekt "Zajedno za Petrinju" ima za cilj pozitivno utjecati na kvalitetu života građana i integrirati društvo. Neka ovaj Priručnik bude samo jedan korak prema ostvarenju tog cilja. Uz Vašu predanost i zajednički rad, možemo stvoriti bolju budućnost za Petrinju. Zahvaljujemo se svim čitateljima koji su pokazali interes za Priručnik. Vaša spremnost da primijenite smjernice i preporuke u praksi pridonosi izgradnji kvalitetnog suživota građana i civilnog društva u Petrinji. Uz to, pozivamo Vas da podržite i druge programe usmjerene na razvoj Petrinje. Vaša podrška može uključivati sudjelovanje u volonterskim aktivnostima, promociju inicijativa i projekata te podizanje svijesti o važnosti socijalne

integracije i međugeneracijske solidarnosti. Neka naša zajednička suradnja i podrška budu temelj za stvaranje još bolje budućnosti za građane Petrinje.

