



UDRUGA RAST

Unska 2b

10000 Zagreb

e-mail: udruga.rast2003@gmail.com

web: <https://udruga-rast.hr>

IZVJEŠĆE O RADU UDRUGE RAST ZA 2017. GODINU

➤ **Projekt - Braniteljski.hr**

Projekt Braniteljski.hr je započeo u rujnu 2016. i završio u kolovozu 2017. Financiran je od strane Ministarstva hrvatskih branitelja. Udruga Rast nastavlja voditi portal i nakon završetka projekta, te je na kraju 2017. broj osoba koje su pratile facebook stranicu portala iznosio preko 4000.

Primarni cilj ovog projekta je promicanje vrijednosti Domovinskog rata, a u današnje vrijeme mnoštva dostupnih informacija, sadržajno kvalitetan i marketinški pomno promoviran internetski portal najbrži je i najučinkovitiji način za širenje istine o Domovinskom ratu velikom broju ljudi. Konstantnim objektivnim i kritičkim izvještavanjem o događajima važnim za braniteljsku populaciju, objavama ratnih priča branitelja i kritičkim razmatranjem događaja od strane stručnjaka – povjesničara i komunikologa, najbolje se može graditi pozitivna percepcija hrvatskih branitelja u javnosti. Na taj način javnosti se pokazuje da su branitelji izvrsno organizirana populacija koja još uvijek ima snage, želje i sposobnosti boriti se za istinske vrijednosti hrvatskog društva. Budući da se na portalu Braniteljski.hr članci temelje na objektivnim i relevantnim izvorima (znanstvenim člancima, knjigama i sl.) te su sagledani iz više perspektiva s dozom kritičkog razmišljanja, ostat će zauvijek zabilježeni te uvijek i svima dostupni za korištenje. Time se ljudima štedi vrijeme jer između mnoštva neprovjerenih informacija kojima su svakodnevno zatrpani mogu lako odabrati izvor relevantnih i objektivnih informacija – Braniteljski.hr, a istovremeno sadržaj portala ostaje kao kulturno nasljeđe svim građanima Hrvatske.

Ovaj projekt spojio je braniteljsku populaciju s mladim ljudima i stručnim kadrom koji su zainteresirani za promicanje pozitivnih vrijednosti Domovinskog rata čime se osigurala dugoročna održivost portala.

Na portalu Braniteljski.hr su napravljene sljedeće stvari:

- Promijenjena je informatička platforma portala, te se sada koristi Wordpress radi optimiziranijeg rada portala, što je doprinijelo većem broju posjeta portalu.
- Izvršen je redizajn portala, ispravljene su programske greške, instalirani novi dodaci i uvedene nove kategorije na portalu, izvršena je optimizacija sadržaja portala
- Određena je nova glavna urednica i novinari iz redova članova i volontera
- Napisani su, lektorirani i objavljeni članci čija je svrha promicanje vrijednosti Domovinskog rata. Vijesti i članci su se počeli objavljivati na tjednoj bazi, povećao se broj autorskih tekstova kao i sam sadržaj portala.
- Poslana je prijava za upis portala u Upisnik pružatelja elektroničkih publikacija koji vodi Agencija za elektroničke medije te se očekuje da će portal biti upisan početkom 2018.godine

➤ **Projekt - Sportski i mentalni trening u svrhu psihosocijalnog osnaživanja i poboljšanja kvalitete života hrvatskih branitelja i članova njihovih obitelji**

Sportski i mentalni trening je višegodišnji projekt koji je započeo u rujnu 2016. godine. Druga godina provedbe projekta započela je u listopadu 2017. godine. Financiran je od strane Ministarstva hrvatskih branitelja.

Cilj je projekta utjecati na psihosocijalno osnaživanje njegovih sudionika te na poboljšanje kvalitete življenja kroz sportske aktivnosti, radionice i edukaciju vezane uz mentalni trening, koji će pomoći sportašima da unaprijede svoje mentalne strategije, savladaju prepreke te da se učinkovito se nose s pritiskom i neočekivanim događajima.

Dokazano je da bavljenje sportom pomaže boljem osnaživanju ljudi sa psihološkim tegobama te umanjivanju čimbenika rizičnih za fizičko i psihičko zdravlje pojedinca. Kod sudionika projekta uočili smo povećanje otpornosti na stresne situacije, lakše podnošenje svakodnevice i poslovnih obaveza. Svi ti čimbenici utječu na psihosocijalno jačanje i poboljšanje kvalitete življenja, zbog čega smo se usmjerili upravo na poticanje fizičke aktivnosti branitelja i stradalnika Domovinskog rata uključenih u projekt.

Kako bi se branitelji dodatno motivirali na redovito pohađanje treninga i uključivanje u seminare i edukaciju, u projekt su uključena i njihova djeca. Time je postignuto da osim poboljšanja zdravlja, aktivnosti projekta utječu na poboljšanje kvalitete socijalnih odnosa između roditelja i djece njihovom redovitom i strukturiranom interakcijom.

Istovremeno, djeca branitelja koji su članovi partnerskih organizacija i ujedno treneri borilačkih sportova, tijekom projekta razvijaju svoje trenerske vještine, vještine komunikacije i motivacije sportaša. Djeca branitelja koji se aktivno ili rekreativno bave sportom, mentalnim će treningom

unaprijediti mentalne strategije, naučiti se učinkovito nositi s pritiskom i neočekivanim događajima te savladati prepreke koje onemogućuju postizanje optimalne izvedbe u sportu i svakodnevi.

- Održane su radionice o emocijama i tehnikama opuštanja na kojima su sudionici usvojili osnovna znanja o pažnji i koncentraciji u sportu, motivaciji i postavljanju ciljeva, samopoštovanju, emocijama i tehnikama opuštanja, učenju i pamćenju te kreativnom rješavanju problema.
- Održana su predavanja na kojima se učilo o vježbama za kralježnicu prilagođenim braniteljima
- Održani su treninzi na kojima su sudionici naučili kako samostalno pravilno izvoditi vježbe za kralježnicu.
- Ostvarena je odlična suradnja s partnerima na projektu: Udruga specijalne policije iz Domovinskog rata, Zbor udruge veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, Taekwondo klub Susedgrad Sokol, Hrvatski akademski Ju-Jitsu Klub „Mladost – Alliance BD

➤ **Institucionalna podrška udrugama iz Domovinskog rata**

U 2017. godini Udruga Rast se prijavila na natječaj za pružanje institucionalne podrške udrugama iz Domovinskog rata koji je objavila Nacionalna zaklada za razvoj civilnog društva.

Udruga Rast je odobrena institucionalna podrška u razdoblju od 3 godine, te je financiranje krenulo od listopada 2017. godine.

Zahvaljujući institucionalnoj podršci omogućeno je zapošljavanje jedne osobe na 8 sati tjedno, a od 01.03.2018. na pola radnog vremena, pokrivanje režijskih i bankarskih troškova čime je omogućeno izvršavanje osnovne djelatnosti udruge.

Nacionalnoj zakladi za razvoj civilnog društva podnesena su sva potrebna izvješća za 2017. godinu.

➤ **Sudjelovanje u projektu "Publikacija knjige o psihosocijalnim čimbenicima koji utječu na osnaživanje i podizanje kvalitete života hrvatskih branitelja"**

Udruga Rast aktivno je sudjelovala u projektu publiciranja knjige "Psihosocijalna prilagodba hrvatskih branitelja – individualna i društvena perspektiva". Dopredsjednica Udruge Rast gospođa Sandra Šućurović bila je jedan od autora navedene knjige. Knjiga je nastala u koautorstvu tri psihologa: Sandre Šućurović, Igora Mikloušića i Martine Knežević, a predstavlja suradnju između Zbora udruge veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, Instituta društvenih znanosti Ivo Pilar, Hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu te Udruge specijalne policije.

Knjiga je predstavljena javnosti 6. prosinca 2017. godine u Domu specijalne policije. Promociju je organizirao Zbora udruga veterana hrvatskih gardijskih postrojbi, a članovi udruga Rast sudjelovali su u organizaciji promocije knjige.

Knjiga je svojevrsni pionir u svome području, jer je jedna od rijetkih koje opsežno i na znanstveni način obrađuje temu uključivanja branitelja u društvo i daje konkretne preporuke za rad s braniteljskom populacijom, ali i svim budućim ratnim veteranima.

➤ **Nova mrežna stranica Udruge Rast**

U 2017. udruga je napravila novu mrežnu stranicu koja se nalazi na adresi <https://udrugarast.hr/>

Na mrežnoj stranici će se objavljivati aktivnosti udruge, posebno projekte koje provodi. Objavljivat ćemo i razne korisne informacije za hrvatske branitelje i njihove obitelji te stradalnike Domovinskog rata i ostale stvari vezane za ciljeve i djelovanje udruge.

➤ **Individualna psihološka savjetovanja**

S obzirom na to da je dopredsjednica udruge Sandra Šučurović po struci mag. psych., kao volonterski program izvode se individualna psihološka savjetovanja s braniteljima, te članovima njihovih obitelji u svrhu pružanja psihološke pomoći, lakšeg podnošenja stresa, kako bi se olakšalo uključivanje u svakodnevni život te spriječilo razvijanje težih psihičkih posljedica. Teme koje su uključene su razvoj samopoštovanja, upravljanje stresom i emocijama, razvoj asertivne komunikacije, rješavanje sukoba, edukacije o posljedicama rata i psihičkim poremećajima i nošenje s dijagnozom bolesti.

➤ **Unaprijeđeno je administrativno poslovanje**

Unaprijeđeno je administrativno poslovanje udruge. Konkretno; vode se sve potrebne evidencije (o članovima, o radnicima, o radnom vremenu), slaže se arhiva udruge, redovito se komunicira s novim knjigovodstvenim servisom. Također je uvedeno je internet bankarstvo radi lakšeg financijskog poslovanja udruge.

➤ **Prisustvovanje obljetnicama:**

20. ožujak 2017. - Dan Gardijske oklopno-mehanizirane brigade

25. veljače 2017. - 23. godišnjica osnutka 1 HGZ

1. travanj 2017. - Dan motorizirane brigade

28. travanj 2017. - 26. godišnjica osnutka 4. gardijske brigade "Pauci"

29. travanj 2017. - 26. godišnjica osnutka 3. gardijske brigade "Kune"

01. svibanj 2017. - 22. obljetnica vojno redarstvene operacije "Bljesak"
15. svibanj 2017. - 26. obljetnica osnutka 2. gardijske brigade "Gromovi"
27. i 28. svibanj 2017. - 26. obljetnica ustrojavanja Oružanih snaga, Dana oružanih snaga i Dana Hrvatske kopnene vojske
04. lipanj 2017. - obilježavanje Dana braniteljica VSŽ
05. kolovoz 2017. - 22. obljetnica vojno-redarstvene operacije "Oluja"
17. rujan 2017. - 22. godišnjica akcije "Una 95"
08. listopad 2017. - 25. obljetnica osnutka 5. gardijske brigade "Sokolovi"
01. studeni 2017. - 25. obljetnica osnutka 9. gardijske brigade "Vukovi"
- Polaganje vijenaca povodom blagdana Svih Svetih
05. studeni 2017. - 27. godišnjica ustrojavanja 1. gardijske brigade "Tigrovi"
10. i 11. studeni 2017. - sjećanje na 86 poginulih Albanaca
18. studeni 2017. - 26. obljetnica žrtve Vukovara
23. prosinac 2017. - 24. obljetnica osnutka 7. gardijske brigade "Puma"

Sandra Šučurović
Dopredsjednica



Udruga Rast korisnik je institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva i Ministarstva hrvatskih branitelja.