

**Kratak opis projekta kojim aplicirate.**

Cilj ovog projekta je edukacija pacijenata sa celijakijom, njihovih porodica, kao i šire zajednice na teritoriji opštine Zeta, o važnosti striktno dijete bez glutena. Kroz organizovanje radionica, distribuciju edukativnih materijala i saradnju sa zdravstvenim institucijama, projekat nastoji povećati svijest o celijakiji, njenim simptomima i uticaju na zdravlje.

Oboljeli od celijakije dobiće praktična iskustva o primeni dijete bez glutena, dok će ostali učesnici projekta, uključujući djecu, roditelje i nastavnike, steći znanje o celijakiji. Proširićemo njihovu svijest i naučiti ih kako da prepoznaju simptome celijakije i upute osobe na dalje ispitivanje. S obzirom da je celijakija veoma teško dijagnostikovati, a povezana je sa 55 autoimunih oboljenja, važno je što prije je otkriti kako bi se spriječile ozbiljne zdravstvene komplikacije.

Kroz ovaj projekat, želimo doprinijeti ranom otkrivanju celijakije, poboljšanju kvaliteta života oboljelih i podizanju svijesti u zajednici o ovoj bolesti koja često ostaje neprepoznata.

**Ciljna grupa i broj ljudi koji će imati koristi od planiranog projekta.**

Ciljna grupa ovog projekta obuhvata različite segmente društva, uključujući:

1. Osobe sa celijakijom – Ovo su primarne ciljne osobe, koje će dobiti praktična iskustva u vezi sa primjenom dijete bez glutena. Očekuje se da će oko 50-100 osoba sa celijakijom iz opštine Zeta imati direktnu korist od edukacije i podrške kroz radionice i materijale.
2. Roditelji i porodice oboljelih – Edukacija o celijakiji i ishrani bez glutena će biti usmjerena i na roditelje, kako bi mogli bolje podržati svoju djecu sa celijakijom. Oko 100-150 roditelja i članova porodica će imati koristi od ovog projekta.
3. Djeca u vrtićima i školama – Kroz saradnju sa obrazovnim ustanovama, planiramo edukaciju o celijakiji, što će omogućiti djeci i nastavnicima da prepoznaju simptome i reaguju pravovremeno. Očekuje se da će oko 200-300 djece i zaposlenih u vrtićima i školama biti obuhvaćeno edukacijom.
4. Šira zajednica (zdravstveni radnici, učitelji, javnost) – Širenje svesti o celijakiji i njenim simptomima doprijeti će do oko 500-700 ljudi, uključujući zdravstvene radnike, učitelje i širu javnost koja će steći osnovno znanje o ovoj bolesti i važnosti ranog otkrivanja.

Ukupno, oko 850-1.100 ljudi će imati direktnu ili indirektnu korist od projekta, kroz edukaciju, širenje svijesti i praktične informacije koje će im pomoći u svakodnevnom životu i zdravlju.

**Trajanje projekta****6 mjeseci****Traženi iznos finansijskih sredstava****2.950,00 eura**

## B. ZNAČAJ PROJEKTA

**Opišite problem i /ili potrebe koje bi trebale da budu riješene/zadovoljene realizacijom ovog projekta.**

**Problem i potrebe koje bi trebale da budu riješene/zadovoljene realizacijom ovog projekta:**

1. **Nedovoljna svijest o celijakiji i njenim simptomima** – Celijakija je često nedovoljno prepoznata bolest, jer njeni simptomi mogu biti slični mnogim drugim zdravstvenim problemima, kao što su problemi sa varenjem, umor, bolovi u stomaku, aktuelni stomačni virusi i sl. Zbog toga, mnogi ljudi žive sa nelogičnim simptomima godinama da ne znaju da pate od celijakije. Nedostatak svijesti u zajednici i među zdravstvenim radnicima može dovesti do kasnijeg otkrivanja bolesti, što povećava rizik od razvoja ozbiljnih autoimunih oboljenja.
2. **Nedostatak edukacije o dijeti bez glutena** – Osobe sa celijakijom moraju striktno da se pridržavaju dijete bez glutena da bi spriječile zdravstvene komplikacije. Međutim, mnogi pacijenti i njihove porodice nemaju dovoljno znanja o tome šta znači biti na gluten-free dijeti i kako prepoznati skrivene izvore glutena u svakodnevним proizvodima. Ovaj nedostatak edukacije može dovesti do slučajnog unosa glutena i pogoršanja zdravstvenog stanja.
3. **Nedovoljna podrška za obolele i njihove porodice** – Oboljeli od celijakije i njihove porodice često se osjećaju izolovano zbog specifičnih potreba u vezi sa ishranom, a često im nedostaje podrška zajednice. Takođe, postoji i potreba za podrškom u prilagođavanju vrtičkih menija, kao i u svakodnevnom životu.
4. **Nedostatak ranog otkrivanja celijakije** – Celijakija je teško dijagnostikovati, a njeni simptomi mogu biti nespecifični. Mnogi ljudi sa celijakijom nisu ni svjesni da imaju ovu bolest dok ne dođe do ozbiljnih zdravstvenih problema. Ranije otkrivanje celijakije može spriječiti razvoj povezanih autoimunih bolesti i komplikacija. Potrebno je povećati nivo svijesti među opštom populacijom kako bi ljudi prepoznali simptome i tražili medicinsku pomoć na vrijeme.
5. **Nepripremljenost obrazovnih ustanova** – U školama i vrtićima postoji potreba za edukacijom nastavnog osoblja o specifičnim potrebama djece sa celijakijom. Prepoznavanje simptoma i prilagođavanje ishrane i menija u vrtićima može značajno uticati na zdravlje i dobrobit djece sa celijakijom.

**Rešavanje ovih problema** kroz ovaj projekat omogućava:

- Povećanje svijesti i znanja o celijakiji, što će doprinijeti ranijem prepoznavanju bolesti.
- Edukaciju pacijenata i njihovih porodica o dijeti bez glutena, smanjujući rizik od zdravstvenih komplikacija.
- Stvaranje mreže podrške za oboljele, čime se smanjuje osjećaj izolacije i olakšava svakodnevni život.
- Uključivanje obrazovnih ustanova u proces edukacije, čime se obezbeđuje bezbjedno okruženje za djecu sa celijakijom.

**Opis povezanosti projekta sa javnim politikama (strategijama, akcionim planovima, zakonskim i podzakonskim aktima) u navedenoj oblasti koje je donijela Opština ili**

## država.

Povezanost projekta „Put do zdravlja – život bez glutena“ sa javnim politikama Crne Gore i opštine Zeta

Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ usklađen je sa nacionalnim strategijama i zakonima Crne Gore, kao i sa lokalnim inicijativama opštine Zeta. Njegov cilj je podizanje svijesti o celijakiji, poboljšanje kvaliteta života oboljelih i edukacija šire zajednice o značaju bezglutenske ishrane. Ovim projektom doprinosimo unapređenju javnog zdravlja kroz prevenciju, edukaciju i podršku oboljelima.

### 1. Nacionalna strategija za kontrolu i prevenciju nezaraznih bolesti 2019–2027

- Crna Gora kroz ovu strategiju nastoji da smanji broj osoba sa hroničnim oboljenjima i poveća svijest građana o značaju rane dijagnostike.
- Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ doprinosi ovom cilju kroz edukaciju zdravstvenih radnika i šire javnosti o prepoznavanju simptoma celijakije i potrebi pravovremene dijagnostike, čime se sprečavaju ozbiljne komplikacije povezane sa ovom bolešću.

### 2. Zakon o zdravstvenoj zaštiti Crne Gore („Službeni list CG“, br. 003/16, 039/16, 002/17, 044/18, 024/19, 082/20)

- Ovaj zakon garantuje pravo građana na zdravstvenu zaštitu i informisanost o bolestima i njihovoj prevenciji.
- Kroz radionice, distribuciju edukativnih materijala i saradnju sa zdravstvenim institucijama, projekat omogućava osobama sa celijakijom i njihovim porodicama pristup relevantnim informacijama, čime se unapređuje zdravstvena pismenost zajednice.

### 3. Zakon o bezbjednosti hrane („Službeni list CG“, br. 057/15, 040/16, 017/19)

- Ovim zakonom se reguliše bezbjednost hrane, uključujući označavanje alergena i sprečavanje kontaminacije glutenom, što je ključno za oboljele od celijakije.
- Projekat će pomoći u podizanju svijesti o pravilnom obeležavanju i upotrebi bezglutenskih proizvoda.

### 4. Nacionalni program za unapređenje ishrane stanovništva Crne Gore

- Ministarstvo zdravlja Crne Gore promoviše zdravu ishranu kao ključni faktor u prevenciji bolesti.
- Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ se uklapa u ovu inicijativu jer podiže svijest o značaju ishrane za osobe sa celijakijom, ali i za celokupnu populaciju koja može imati koristi od zdravijih prehrambenih navika.

### 5. Strategija razvoja obrazovanja Crne Gore 2022–2030

- Ova strategija podstiče inkluzivno obrazovanje i edukaciju učenika o zdravlju i pravilnoj ishrani.
- Kroz saradnju sa vrtićima i školama u Zeti, projekat doprinosi senzibilizaciji nastavnika i učenika o potrebama djece sa celijakijom i prepoznavanju simptoma, čime se poboljšava inkluzivnost obrazovnog sistema.

### 6. Lokalni planovi i inicijative opštine Zeta

- Opština Zeta teži ka unapređenju javnog zdravlja i podržava projekte koji doprinose poboljšanju kvaliteta života svojih građana.
- Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ direktno doprinosi ovim ciljevima kroz edukaciju stanovništva i saradnju sa lokalnim zdravstvenim ustanovama, školama i vrtićima u Zeti.

### Zaključak:

Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ usklađen je sa nacionalnim strategijama i zakonima Crne Gore, kao i sa lokalnim prioritetima opštine Zeta. Njegova realizacija doprinosi

unapređenju javnog zdravlja, podizanju svijesti o celijakiji i boljoj integraciji osoba sa ovom bolešću u društvo. Kroz edukaciju, prevenciju i podršku, projekat omogućava bolje sprovođenje javnih politika u oblasti zdravstva, obrazovanja i bezbjednosti hrane.

#### **Ciljevi projekta (glavni i specifični ciljevi).**

##### **Glavni cilj:**

Povećanje svijesti i znanja o celijakiji i bezglutenskoj ishrani među osobama sa celijakijom, njihovim porodicama, zdravstvenim radnicima, prosvjetnim radnicima i širom zajednicom u opštini Zeta, kako bi se poboljšala dijagnostika, ishrana i kvalitet života oboljelih.

##### **Specifični ciljevi:**

#### **1. Edukacija osoba sa celijakijom i njihovih porodica o pravilnoj bezglutenskoj ishrani i važnosti striktne dijeta**

- Organizovanje radionica i predavanja o ishrani bez glutena
- Distribucija edukativnih materijala sa praktičnim savjetima o pripremi hrane
- Pružanje podrške oboljelima kroz razmjenu iskustava i savjete nutricionista

#### **2. Edukacija nastavnika, vaspitača i osoblja u vrtićima i školama o prepoznavanju simptoma celijakije i potrebama djece sa ovom bolešću**

- Održavanje edukacija u školama i vrtićima o celijakiji i ishrani bez glutena
- Razvijanje smjernica za pripremu bezglutenskih obroka u kuhinjama vrtića
- Povećanje svijesti o važnosti inkluzije djece sa celijakijom u obrazovnom sistemu

#### **3. Informisanje šire javnosti o celijakiji i izazovima sa kojima se suočavaju oboljeli**

- Organizacija javnih tribina i promotivnih događaja u opštini Zeta
- Pokretanje kampanje na društvenim mrežama i lokalnim medijima

#### **4. Podsticanje rane dijagnostike i smanjenje broja nedijagnostikovanih slučajeva celijakije**

- Promovisanje značaja testiranja na celijakiju među rizičnim grupama
- Saradnja sa zdravstvenim institucijama radi omogućavanja besplatnih testiranja ili savjeta za oboljele
- Distribucija vodiča o simptomima i procedurama za dijagnostiku celijakije

##### **Zaključak:**

Ovim projektom želimo da osiguramo bolje informisanje i podršku osobama sa celijakijom, smanjimo broj nedijagnostikovanih slučajeva i poboljšamo razumijevanje bolesti unutar zajednice. Edukacijom ključnih aktera (porodica, zdravstvenih radnika, nastavnika i javnosti) stvorićemo uslove za kvalitetniji i zdraviji život obolelih u opštini Zeta.

#### **C. DETALJAN OPIS PROJEKTA, DUŽINA TRAJANJA I PLAN AKTIVNOSTI, RIZICI**

**Detaljan opis projekta (opisati po segmentima i po mogućnosti kvantifikovati sve**

**projektne aktivnosti i dinamiku realizacije projekta), sa eventualno potrebnom propratnom dokumentacijom(skice, planovi, crteži, fotografije, kompjuterske simulacije, CD prezentacija i sl.).**

Celijakija je autoimuna bolest koja nastaje kao odgovor organizma na gluten – protein koji se nalazi u pšenici, raži i ječmu. Neliječena celijakija može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih komplikacija, uključujući malapsorpciju hranljivih materija, osteoporozu, anemiju i povećan rizik od određenih vrsta karcinoma.

Na teritoriji opštine Zeta ne postoji dovoljno razvijena svijest o celijakiji, a broj dijagnostikovanih pacijenata je znatno manji od realnog broja obolelih. Nedovoljna informisanost često dovodi do kasne dijagnoze i ozbiljnih zdravstvenih posledica.

Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ ima za cilj podizanje svijesti o celijakiji, edukaciju oboljelih i njihovih porodica, kao i informisanje šire zajednice o značaju rane dijagnostike i striktne bezglutenske ishrane.

## **1. Radionice za oboljele i njihove porodice**

### **Cilj aktivnosti:**

Edukacija osoba sa celijakijom i njihovih porodica o pravilnoj ishrani bez glutena, kako bi im se omogućilo bolje razumijevanje bolesti i davanje konkretnih savjeta o tome kako da se prehrambene navike prilagode potrebama oboljelih. Radionice će se fokusirati na praktične savjete i primjere kako sigurno živjeti u skladu sa dijetom bez glutena.

### **Plan realizacije:**

**Broj radionica:** 2 radionice

**Trajanje svake radionice:** 2 sata

**Lokacija:** Radionice će se održati u kulturnim centrima, domovima zdravlja i drugim javnim ustanovama na teritoriji opštine Zeta, kako bi bile dostupne većem broju korisnika. Radionice će biti raspoređene tako da se obuhvati što širi krug učesnika, uključujući ruralna područja.

### **Učešće stručnjaka:**

- Nutricionisti (s ciljem pružanja praktičnih savjeta o planiranju obroka i bezglutenskim namirnicama)
- Gastroenterologi (kako bi objasnili medicinske aspekte celijakije i njene povezanosti sa drugim bolestima)
- Psihologi (koji će se baviti mentalnim aspektima života sa celijakijom, kao što su emocionalne i socijalne poteškoće)

### **Specifične aktivnosti tokom radionica:**

- **Prikazivanje i objašnjavanje** osnovnih principa ishrane bez glutena i kreiranje jelovnika.
- **Praktična obuka** o tome kako pripremiti obrok bez glutena, kao i kako prepoznati i izbjeći gluten u svakodnevnim proizvodima.
- **Razmjena iskustava** među učesnicima – kako oboljeli i njihovi roditelji mogu prevazići

izazove u svakodnevnom životu.

Kroz radionice ćemo učiti roditelje kako da pripremaju **bezglutenski hleb i peciva**, što će im pomoći da djeci obezbijede sigurnu užinu za školu. Naša djeca nemaju mogućnost da kupe gotove proizvode, pa je svaki zalogaj koji pojedu rezultat pažljive pripreme u posebnim uslovima. Cilj ovih radionica je da roditeljima olakšamo svakodnevni izazov spremanja obroka, ali i da im pokažemo praktične recepte koji su ukusni i jednostavni za pripremu. Takođe, želimo podići svijest o važnosti bezglutenske ishrane i edukovati širu zajednicu o potrebama osoba s celijakijom.

Na radionicama će se dijeliti **flajeri i edukativni materijal** kako bi roditelji, nastavnici i šira zajednica bolje razumjeli celijakiju i značaj striktno bezglutenske ishrane. Ovi materijali će sadržavati korisne informacije o prepoznavanju simptoma, pravilnoj ishrani i sigurnoj pripremi obroka. Takođe, edukativni materijal biće dostavljen i **Domu zdravlja Zeta**, gdje će biti dostupan svim pacijentima i medicinskom osoblju. Na taj način želimo proširiti svijest o celijakiji i omogućiti bolju podršku oboljelima kroz zdravstveni sistem.

#### **Dinamika realizacije:**

Radionice će biti održane u tri perioda tokom godine kako bi se omogućilo učestvovanje što većem broju ljudi.

- 1. ciklus radionica: u drugom mjesecu od početka realizacije projekta,
- 2. ciklus radionica: u četvrtom mjesecu,
- 3. ciklus radionica: u šestom mjesecu.

#### **Prateći materijali:**

- Edukativne brošure sa savjetima o ishrani i receptima (oko 200 komada).
- PDF vodič dostupan online koji učesnicima omogućava pristup svim potrebnim informacijama.

## **2. Edukacija nastavnika i osoblja u školama i vrtićima**

### **Cilj aktivnosti:**

Omogućiti nastavnicima, vaspitačima i kuvarima da prepoznaju simptome celijakije kod djece i osiguraju sigurno okruženje u školama i vrtićima za djecu oboljelu od celijakije.

Edukacija učenika na smeru **kuvar** u srednjoj školi o važnosti striktno bezglutenske ishrane bez glutena i sprečavanju unakrsne kontaminacije u kuvarstvu. Ova aktivnost je ključna za formiranje budućih stručnjaka koji će imati odgovornost za pripremu bezglutenskih obroka u restoranima, hotelima i drugim ugostiteljskim objektima.

Za edukaciju u školama i vrtićima planiramo pripremiti **poklon pakete** koji će sadržavati bezglutenske proizvode. Na taj način želimo pomoći najugroženijima i omogućiti im pristup sigurnoj hrani. Takođe, kroz ove pakete učenici, roditelji i nastavnici će moći vidjeti kako izgleda pravilno obilježen proizvod bez glutena. Edukacija je ključna jer mnogi i dalje nisu svjesni ozbiljnosti celijakije i značaja striktno bezglutenske ishrane. Ovim projektom želimo podići svijest i olakšati svakodnevni život oboljelima, pokazujući da pravilna ishrana ne mora biti

prepreka za normalno funkcionisanje u društvu.

**Plan realizacije:**

**Broj edukacija:** 3 predavanja (u 2 škola i 1 vrtića na teritoriji opštine Zeta)

**Trajanje predavanja:** Svako predavanje traje **oko 2 sata**, a bit će usmjereno na praktičnu primjenu znanja.

**Specifične aktivnosti tokom edukacije:**

- **Obuka za pripremu obroka bez glutena** – kuvari i školsko osoblje naučit će kako pravilno pripremati i rukovati bezglutenskim namirnicama.
- **Prepoznavanje simptoma celijakije** kod djece u obrazovnim institucijama.
- **Preporuke za sigurno okruženje** – kako spriječiti unakrsnu kontaminaciju glutenom u školskim kantinama i na igralištima.

**Dinamika realizacije:**

- **Prva serija predavanja:** 3 mjesec projekta (u školama )
- **Druga serija predavanja:** 5 mjesec (u vrtiću)

### 3. Medijska kampanja

**Cilj aktivnosti:**

Podizanje svijesti šire javnosti o celijakiji i važnosti rane dijagnoze i striktne dijeta bez glutena.

**Plan realizacije:**

**Kampanja na društvenim mrežama** – redovno objavljivanje edukativnih sadržaja, članaka i videa o celijakiji i bezglutenskoj ishrani.

**Distribucija 500 flajera** sa osnovnim informacijama o celijakiji i kako prepoznati simptome bolesti.

**Učešće u medijima** – TV emisije o celijakiji

**Dinamika realizacije:**

- **Kampanja na društvenim mrežama:** tokom cijelog trajanja projekta (osvježavanje svakih mjesec dana sa novim sadržajem)
- **Učešće u medijima:** 5. mjesec projekta (prikazivanje rezultata dosadašnjeg edukativnog procesa i razmjena iskustava)

**Rizici i prepreke (navedite rizike koji mogu onemogućiti realizaciju aktivnosti).**

Iako je uspešnost projekta veoma vjerovatna, postoje određeni rizici koji mogu uticati na realizaciju. Međutim, s obzirom na pažljivo planiranje i jasnu organizaciju, ti rizici su minimalni. Ograničeni resursi i finansijska sredstva:  
Mogući problem sa kašnjenjem sredstava ili neplaniranim troškovima. Ovaj rizik se minimalizuje stalnim praćenjem budžeta i pravovremenim alociranjem resursa.

#### Plan Aktivnosti

Plan akcije ne treba da sadrži datume, već "mjesec 1", "mjesec 2", itd. Plan ne treba da sadrži ni detaljan opis aktivnosti, već samo njihove nazive. Priprema i implementacija aktivnosti treba da budu odvojene u skladu sa sledećom tabelom.

| Mjesec   | Aktivnost                                                  | Lokacija                       | Implementator    |
|----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------|
| Mjesec 1 | Priprema Aktivnosti – formiranje radne grupe               | Zeta                           | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 2 | Edukativna radionica                                       | KIC Zeta                       | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 2 | Edukativna radionica Osnovna Škola "Milan Vukotić"         | Osnovna Škola "Milan Vukotić"  | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 3 | Edukativna radionica Osnovna Škola "Vladika Danilo"        | Osnovna Škola "Vladika Danilo" | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 4 | Edukativna radionica Srednja mješovita škola – smjer kuvar | Srednja mješovita škola        | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 5 | Edukativna radionica u vrtiću "Zvezdani vrt"               | vrtić                          | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 6 | Edukativna radionica                                       | KIC Zeta                       | NVO "Celijakija" |
| Mjesec 6 | Gostovanje na televiziji                                   | RTCG                           | NVO "Celijakija" |



## D. METODOLOGIJA

### Dodatne vrijednosti projekta (npr. inovativan pristup i kreativnost).

Ovaj projekat nosi nekoliko značajnih dodatnih vrijednosti koje ga izdvajaju i čine inovativnim i kreativnim:

#### 1. Inovativan pristup edukaciji i svijesti o celijakiji

- Interaktivne radionice i predavanja: Umesto tradicionalnog pristupa edukaciji, projekat koristi interaktivne radionice koje uključuju praktične demonstracije, studije slučaja i simulacije stvarnih situacija. Ovaj pristup omogućava učesnicima da ne samo čuju, već i da iskuse i vježbaju kako da se ponašaju u svakodnevnim situacijama vezanim za ishranu bez glutena.

#### 2. Podrška obrazovnim institucijama i budućim stručnjacima

- Edukacija učenika na smjeru kuvar predstavlja jedan od najinovativnijih aspekata projekta. Edukacija budućih kuvara o važnosti sprečavanja kontaminacije glutena u kuvarstvu donosi dugoročne promjene u industriji hrane. Na ovaj način, budući stručnjaci postaju svjesni kako pravilno pripremiti obroke bez glutena i osigurati sigurnost oboljelih od celijakije.

#### 3. Kreativna promocija i podizanje svijesti

- Prvi integrisani edukativni resursi: Kroz projekat će biti razvijeni specijalizovani vodiči, brošure, video materijali i priručnici koji će služiti kao dugoročni edukativni alati ne samo za učesnike, već i za širu zajednicu. Promocija celijakije i njenog uticaja na zdravlje biće ostvarena kroz kreativne medijske kampanje (video spotovi, interaktivne društvene mreže), čime će se stvoriti dugoročan efekt.
- Visok nivo angažovanja zajednice: Ovaj projekat je zasnovan na aktivnom uključivanju zajednice, posebno roditelja, škola, zdravstvenih radnika i oboljelih, što će omogućiti veću prepoznatljivost i podršku zajednice u borbi protiv celijakije.

#### 4. Pristup ranom otkrivanju i prevenciji

- Rano otkrivanje celijakije: Jedan od ključnih ciljeva ovog projekta je upravo rano otkrivanje celijakije. Uključivanjem učitelja, roditelja i zdravstvenih radnika u edukaciju, šira zajednica će biti osposobljena da prepozna simptome ove bolesti na vrijeme. Ovaj preventivni pristup može značajno doprinijeti smanjenju broja nedovoljno dijagnostikovanih slučajeva.
- Holistički pristup: Projekat ne samo da se fokusira na ishranu bez glutena, već obuhvata i emocionalnu i psihološku podršku oboljelima i njihovim porodicama. Pružanjem ove vrste podrške, projekat doprinosi povećanju kvaliteta života i jačanju emocionalne otpornosti oboljelih.

#### 5. Lokalni angažman i održivost

- Lokalna zajednica kao pokretač promjene: Projekat se bazira na lokalnoj saradnji sa školama, zdravstvenim ustanovama i vrtićem, čime se stvara dugoročna mreža podrške za oboljele od celijakije u opštini Zeta. Aktivnosti kao što su radionice i obuke će ostaviti dugoročne rezultate i postaviti temelje za trajnu podršku celijakijama u zajednici.
- Održivi modeli za podršku oboljelima: Projekat doprinosi održivim modelima koji se mogu replicirati u drugim opštinama ili regijama, čime se širi uticaj i osigurava da edukacija o celijakiji ne bude jednosmjerna, već postane stalni dio društvene prakse.

Kroz inovativan pristup, kreativnu promociju i holistički pristup problemu celijakije, projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ pruža ne samo edukaciju o specifičnim potrebama oboljelih, već i dugoročne promjene u društvenoj svijesti, industriji hrane, i zdravstvenom sistemu, čineći zajednicu zdravijom, informisanijom i osnaženijom za suočavanje sa izazovima celijakije.

## E. OČEKIVANI REZULTATI

### Navedite očekivane rezultate aktivnosti (rezultat) i njihov uticaj na ciljnu grupu.

Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ ima jasno definisane ciljeve koji se odnose na edukaciju, podizanje svijesti i praktičnu podršku osobama sa celijakijom i njihovim porodicama, kao i širenje znanja o celijakiji među obrazovnim institucijama, zdravstvenim radnicima i širim zajednicama. Očekivani rezultati aktivnosti i njihov uticaj na ciljnu grupu su:

#### 1. Edukacija o celijakiji za osobe sa celijakijom (i njihove porodice)

##### Očekivani rezultat:

- Učesnici će steći duboko razumijevanje o tome šta je celijakija, kako utiče na zdravlje i koje su posledice nepridržavanja dijeta bez glutena.
- Praktično znanje o tome kako se pridržavati bezglutenske ishrane u svakodnevnom životu, uključujući kako prepoznati i izbjegavati kontaminaciju glutenom.
- Razumevanje uloge bezglutenskih namirnica i sigurnih praksi u kuvanju za oboljele od celijakije.

##### Uticaj na ciljnu grupu:

- **Povećana kvaliteta života:** Osobe sa celijakijom i njihove porodice steći će veće povjerenje u svakodnevnu ishranu, smanjujući zdravstvene komplikacije povezane sa celijakijom.
- **Smanjenje nesigurnosti i stresa:** Sa većim znanjem o bezglutenskoj ishrani, učesnici će se osećati sigurnije i manje pod stresom u vezi sa svakodnevnom odabirom hrane i izbjegavanjem kontaminacije.
- **Bolja podrška porodice:** Porodice oboljelih će biti bolje pripremljene da pruže podršku, što će olakšati život oboljelim osobama.

#### 2. Edukacija učenika i nastavnika u srednjim školama (smjer kuvar)

##### Očekivani rezultat:

- Učenici i nastavnici će steći praktične veštine i znanje o tome kako pripremiti obroke koji su bez glutena, kao i kako izbjeći kontaminaciju tokom pripreme hrane.
- Razumjeće značaj bezglutenskih dijeta i načine kako sprečiti unakrsnu kontaminaciju glutena u školama i restoranima.

#### **Uticaj na ciljnu grupu:**

- **Budući kuvari sa specijalizovanim znanjem:** Učenici smjerova kuvar biće opremljeni sa specifičnim znanjem koje im omogućava da postanu lideri u pripremi sigurne hrane za osobe sa celijakijom, čime doprinosi budućem tržištu rada.

### **3. Edukacija roditelja, nastavnika i zdravstvenih radnika**

#### **Očekivani rezultat:**

- Svi učesnici steći će osnovno i napredno znanje o simptomima celijakije, važnosti ranog otkrivanja i pravilnoj ishrani.
- Zdravstveni radnici će naučiti kako efikasno dijagnostikovati celijakiju, prepoznati simptome i pružiti preporuke za liječenje i ishranu.

#### **Uticaj na ciljnu grupu:**

- **Brže prepoznavanje simptoma:** Roditelji i nastavnici će moći prepoznati rane simptome celijakije kod djece, što omogućava bržu dijagnozu i sprečava komplikacije.
- **Bolja zdravstvena podrška:** Zdravstveni radnici će imati bolje alate i znanje za dijagnostiku i savjetovanje osoba sa celijakijom, čime se poboljšava kvalitet zdravstvene usluge.
- **Povećanje socijalne integracije:** Edukacija o celijakiji će smanjiti stigmatu i nesvjesnost o ovom stanju, što će omogućiti bolju integraciju oboljelih u društvo, školu i radnu sredinu.

### **4. Promocija i podizanje svijesti u širem društvu**

#### **Očekivani rezultat:**

- Povećana svijest o celijakiji među širokom javnošću, uključujući trgovce, ugostitelje i druge članove zajednice.
- Razumijevanje potrebe za bezglutenskim proizvodima i uslugama, kao i smanjenje diskriminacije i nesvjesnosti prema osobama sa celijakijom.

#### **Uticaj na ciljnu grupu:**

- **Povećana dostupnost bezglutenskih opcija:** Trgovci i ugostitelji će biti bolje informisani o potrebama osoba sa celijakijom, što će dovesti do šire ponude bezglutenskih proizvoda i usluga.
- **Podrška zajednice:** Šira javnost će razviti pozitivnu svijest o celijakiji, što će olakšati svakodnevnu interakciju oboljelih sa okolinom.

### **5. Kreiranje dugoročnih edukativnih materijala i resursa**

#### **Očekivani rezultat:**

- Kreiranje vodiča, brošura i online resursa koji će omogućiti stalnu edukaciju i pomoć oboljelima, njihovim porodicama i širem društvu.
- Dostupnost tih materijala za buduće generacije i institucije, osiguravajući održivost edukacije o celijakiji.

#### **Uticaj na ciljnu grupu:**

- **Dugoročna dostupnost informacija:** Stvoreni materijali biće dugoročno dostupni, čime se omogućava konstantna edukacija novih generacija i prepoznavanje celijakije u ranijim fazama.
- **Smanjenje pogrešnih informacija:** Standardizovana edukacija i resursi smanjuju šanse za nesporazume i neprecizne informacije o celijakiji.

### **Zaključak**

Projekat „Put do zdravlja – život bez glutena“ ima ključne rezultate koji direktno utiču na poboljšanje kvaliteta života oboljelih od celijakije, njihovu sigurnost, integraciju u društvo i

dostupnost adekvatnih zdravstvenih usluga. Takođe, šira zajednica, obrazovne institucije, zdravstveni radnici i ugostitelji biće osposobljeni za adekvatno prepoznavanje i rešavanje problema vezanih za celijakiju, čime će se doprinijeti dugoročnim promenama u društvenom pristupu ovoj bolesti.

#### **Na koji način će se koristiti/prenositi javnosti rezultati aktivnosti?**

Rezultati aktivnosti projekta „Put do zdravlja – život bez glutena“ biće prenošeni javnosti putem sledećih kanala:

1. Edukativni materijali i priručnici
  - Kreiranje i distribucija: Vodiči, brošure i online resursi biće dostupni svim učesnicima, ali i širem krugu korisnika, putem zdravstvenih ustanova i javnih prostora. Materijali će biti postavljeni na veb stranici projekta i društvenim mrežama.
2. Radionice i edukacije uživo
  - Organizovanje radionica: Na kraju projekta biće održane javne radionice u zajednici, obrazovnim i zdravstvenim ustanovama. Učesnici će imati priliku da direktno primijene stečeno znanje, a materijali će biti podijeljeni svim prisutnim.
3. Medijska kampanja i društvene mreže
  - Promocija putem interneta i medija: Projektne aktivnosti biće promovirane putem društvenih mreža (Facebook, Instagram, YouTube) i lokalnih medija. Video sadržaji, infografike i postovi će informisati širu javnost o celijakiji i bezglutenskoj ishrani.
4. Saradnja sa institucijama
  - Integracija u prakse: Rezultati projekta biće prenijeti u zdravstvene ustanove, obrazovne institucije i ugostiteljske objekte, gde će se koristiti za obuku i podizanje svesti među zaposlenima i korisnicima.

#### **F. MONITORING I EVALUACIJA**

##### **Koji metod ocjenjivanja/strategiju ćete koristiti za praćenje i mjerenje rezultata (na primer: upitnici, intervjui, pregledi, fokusne grupe, reakcije zajednice itd.)?**

Za praćenje i mjerenje uspešnosti aktivnosti projekta „Put do zdravlja – život bez glutena“, korišćemo metod koji će se fokusirati na reakciju zajednice, kako bismo procijenili uticaj na ciljnu grupu i širu zajednicu.

## G. VIŠESTRUKI EFEKTI I FINANSIJSKA ODRŽIVOST

Opišite mogućnosti da pozitivna iskustva budu prenešena drugima. Opišite takođe višestruke efekte koje će proizvesti projekat.

Projekt „Put do zdravlja – život bez glutena“ pruža značajne mogućnosti za prenošenje pozitivnih iskustava na druge, kako bi se dugoročno održala i širila svijest o celijakiji i bezglutenskoj ishrani. Ključni načini prenosa pozitivnih iskustava su:

### 1. Edukativni materijali i resursi

- **Distribucija vodiča i brošura:** Svi učesnici projekta (osobe sa celijakijom, roditelji, nastavnici, zdravstveni radnici) dobiće edukativne materijale koji mogu biti deljeni sa drugim osobama u njihovim zajednicama. Na taj način, iskustva i saznanja stečena kroz projekat će se širiti kroz mrežu porodica, prijatelja, kolega i drugih zainteresovanih.
- **Online platforma i društvene mreže:** Edukativni video sadržaji i vodiči biće postavljeni na veb stranici projekta i društvenim mrežama. Svi ovi resursi mogu biti lako podijeljeni, čime se povećava njihov domet i doprinosi širenju pozitivnih iskustava i znanja.

### 2. Organizovanje javnih događaja i radionica

- **Saradnja sa školama, zdravstvenim ustanovama i ugostiteljskim objektima:** Kroz organizovane javne radionice i edukacije, učesnici će imati priliku da prenesu svoja iskustva i naučene lekcije sa drugim članovima svojih zajednica, obrazovnih i zdravstvenih institucija, kao i restoranima i ugostiteljima. Time će se širiti kako teoretsko, tako i praktično znanje.
- **Mentorski programi:** Osobe sa celijakijom i njihove porodice koje su prošle kroz obuku mogu postati mentori i dijeliti svoja iskustva sa novim oboljelima, pomažući im u snalaženju u svakodnevnom životu bez glutena.

### 3. Medijska promocija

- **Medijska kampanja:** Svi pozitivni rezultati, priče o uspjehu i iskustva ljudi koji su prošli kroz projekat biće podijeljeni putem lokalnih medija (televizija, novine) i društvenih mreža. Pozitivni primeri oboljelih koji su uspješno implementirali bezglutensku ishranu biće promovirani kroz intervju, blogove i video zapise.
- **Podrška širem zajedničkom djelovanju:** Povezivanje sa organizacijama i grupama koje se bave zdravljem i ishranom može dalje proširiti doprinos projekta i omogućiti veću mobilizaciju ljudi u širem kontekstu.

### Višestruki efekti koje će proizvesti projekat

Projekat neće samo doprinijeti edukaciji o celijakiji i bezglutenskoj ishrani, već će imati i šire, višestruke efekte na zajednicu i društvo u celini:

### 1. Unapređenje zdravlja zajednice

- **Rano prepoznavanje i dijagnostikovanje celijakije:** Veća svijest o simptomima celijakije omogućit će ranije prepoznavanje bolesti, čime se smanjuje rizik od dugoročnih zdravstvenih komplikacija. Rana dijagnoza i pristup bezglutenskoj ishrani značajno

- poboljšavaju kvalitet života oboljelih.
- **Prevenција komorbiditeta:** Kroz edukaciju o povezanim autoimunim bolestima, učesnici će biti u mogućnosti da prepoznaju i preveniraju nastanak drugih zdravstvenih problema koji su povezani sa celijakijom.

## 2. Podizanje svijesti i obrazovanje zajednice

- **Šira informisanost:** Širenje svijesti o celijakiji kroz rad sa školama, zdravstvenim ustanovama i širim društvom doprinosi povećanju obrazovanja i razumijevanja među opštom populacijom. Osobe koje nijesu direktno pogođene bolešću, ali su informisane o tome, postaju bolji saveznici i podrška obolelima.
- **Promjena u obrazovnim ustanovama:** Obrazovni sektor će postati svjestan važnosti inkluzije i podrške učenicima sa celijakijom

## 3. Ekonomski efekti

- **Razvoj tržišta bezglutenskih proizvoda:** Kroz podsticanje većeg interesovanja za bezglutenske proizvode, može doći do rasta ponude na tržištu, što može dovesti do ekonomskog razvoja u sektoru prehrambene industrije i ugostiteljstva.

## 4. Jačanje zajedničkog duha

- **Solidarnost i zajedništvo:** Kroz uključivanje lokalne zajednice u sve aspekte projekta, podstiče se solidarnost među različitim grupama. Projekat stvara kulturu podrške oboljelima i omogućava im da se osjećaju prihvaćeno i sigurno, bez straha od stresa i stigmatizacije.
- **Saradnja među institucijama:** Projekt će podstaći bolju saradnju između škola, zdravstvenih ustanova, ugostitelja i porodica, čime se stvara zajednički radni okvir za rešavanje problema celijakije i drugih bolesti koje se mogu povezati sa ishranom.

## Zaključak

Pozitivna iskustva i rezultati projekta mogu se lako prenijeti drugima putem edukacije, saradnje sa institucijama, i širenja informacija putem medija i društvenih mreža. Višestruki efekti koje projekat proizvodi uključuju unapređenje zdravlja, povećanje svijesti, ekonomske koristi i jačanje zajedništva, što će dugoročno doprinijeti boljoj integraciji i kvalitetu života oboljelih, ali i šire zajednice.

## Finansijska održivost (na koji način će se finansirati aktivnosti nakon završetka projekta, ukoliko priroda projekta zahtijeva).

Finansijska održivost projekta „Put do zdravlja – život bez glutena“ ključna je za osiguranje dugoročnog kontinuiteta aktivnosti i širenje njegovih efekata u zajednici i nakon završetka samog projekta. Iako su sredstva za implementaciju projekta osigurana tokom njegove trajne faze, postoje različiti načini za obezbjeđivanje finansijske održivosti i dalje podrške u budućnosti.

- Sponzorstva od strane prehrambenih kompanija i proizvođača bezglutenskih proizvoda: Kroz dugoročne sponzorske aranžmane sa kompanijama koje proizvode bezglutenske proizvode, može se obezbediti dodatna sredstva za organizaciju radionica i distribuciju edukativnih materijala. Takvi partneri mogu biti zainteresovani za promociju svojih proizvoda kroz podršku projektu.
- Angažovanje volontera i lokalnih lidera: Uključivanje volontera u organizaciju edukacija,

radionica i distribuciju materijala smanjuje troškove projekta, a zajednica koja prepoznaje vrednost projekta može pomoći u njegovoj održivosti kroz volonterski rad. Angažman volontera i šira podrška lokalne zajednice mogu doprineti održivosti bez potrebe za velikim finansijskim ulaganjima.

#### H. BUDŽET

Svaku stavku u budžetu potrebno je detaljno opisati. Na primjer, ukoliko se traži plata za koordinатора projekta, treba navesti koji dio radnog vremena će biti plaćen (puno radno vrijeme,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{3}$ ). Direktni troškovi projekta, tj. troškovi aktivnosti treba da budu precizno dati po stavkama i usklađeni sa opisom aktivnosti.

| Stavka                                                                                                            | Naziv jed. mjere | Broj jed. mj.   | Cijena              | Ukupan iznos           | Iznos tražen od Opštine Zeta | Iznos obezbijeđen iz drugih izvora |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|---------------------|------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Troškovi plata i honorara                                                                                         | kom              | 10              | 80,0                | 800,00                 | 800,00                       | /                                  |
| Troškovi kancelarijskog materijala                                                                                | kom              | 1               | 50,00               | 50,00                  | 50,00                        | /                                  |
| Troškovi komunikacija<br>(telefon, internet, posta)                                                               | kom              | 6               | 30,00               | 180,00                 | 180,00                       | /                                  |
| Troškovi kopiranja i štampe flajera i edukativnog materijala                                                      | kom              | 200             | 1,00                | 200,00                 | 200,00                       | /                                  |
| Putni troškovi                                                                                                    | kom              | 2               | 50,00               | 100,00                 | 100,00                       | /                                  |
| Direktni troškovi projekta<br>Aktivnost 1<br>Aktivnost 2<br>Aktivnost 3<br>Poklon paketi + materijal za radionice | kom              | 40<br><br><br>1 | 35,00<br><br>190,00 | 1.400,00<br><br>190,00 | 1.400,00<br><br>190,00       | /                                  |
| Troškovi evaluacije                                                                                               | kom              | 1               | 30,00               | 30,00                  | 30,00                        | /                                  |

|               |  |  |  |                 |                 |  |
|---------------|--|--|--|-----------------|-----------------|--|
|               |  |  |  |                 |                 |  |
| <b>UKUPNO</b> |  |  |  | <b>2.950,00</b> | <b>2.950,00</b> |  |

\*svaku stavku budžeta treba razložiti u kolonama jedinica mjere i broj mjernih jedinica shodno budžetu projekta (kao u primjeru prikazanom u stavkama 1-7)

| <b>Doprinos (učešće) aplikanta u budžetu projekta</b> |   |   |
|-------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Materijalno učešće (opišite)</b>                   | / | € |
| <b>Novčano učešće</b>                                 | / | € |

| <b>Doprinos drugih donatora (navesti sve izvore i iznose očekivanih sredstava)</b> |                |              |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|                                                                                    | <b>Donator</b> | <b>Iznos</b> |
| 1.                                                                                 | /              | €            |
| 2.                                                                                 | /              | €            |
| <b>Ukupno</b>                                                                      |                | €            |

|                                                   |                   |
|---------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Ukupni iznos koji se traži od Opštine Zeta</b> | € <b>2.950,00</b> |
|---------------------------------------------------|-------------------|

|                                                                |                   |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Ukupni iznos sredstva potrebnih za realizaciju projekta</b> | € <b>2.950,00</b> |
|----------------------------------------------------------------|-------------------|

**Troškovi plata i honorara ne smiju preći 30% ukupne vrijednosti projekta.**