



PROGRAM RADA I FINANCIJSKI PLAN ZAGREBAČKOG DIJABETIČKOG DRUŠTVA ZA 2021. godinu

Prema Zakonu o financijskom poslovanju i računovodstvu neprofitnih organizacija (NN 121/2014, NN 119/2015)

1. PROGRAM RADA ZA 2021. g.

Planirani osnovni projekti Zagrebačkog dijabetičkog društva u 2021. godini:

1. **Nastavak Obiteljskog savjetovališta za osobe s dijabetesom tip 1 i tip 2 te njihove obitelji** - kontinuirano od siječnja do prosinca uz pauzu u srpnju i kolovozu **50.000,00 kn**

U okviru Zagrebačkog dijabetičkog društva, Savjetovalište je zamišljeno kao niz aktivnosti u okviru kojih će svi zainteresirani korisnici dobiti odgovarajuću edukaciju – o načinima samokontrole, pravilnoj prehrani, odgovarajućim sportsko – rekreativnim aktivnostima. Moći će sudjelovati u motivacijskim radionicama, izmijeniti iskustva s ostalim dijabetičarima i informirati se kod stručnjaka o problemima koji su specifični samo za njih.

Ciljane skupine korisnika su osobe oboljele od dijabetesa i članovi njihovih obitelji, bez obzira na tip dijabetesa i životnu dob. Posebna pozornost posvetit će se novo dijagnosticiranim osobama kojima je neophodna psihosocijalna podrška radi što lakšeg prihvaćanja dijagnoze i promjene životnih navika (npr. prehrana, prestanak pušenja i slično). Očekivani rezultati navedenih aktivnosti doveli bi do bolje motivacije za regulaciju dijabetesa, samo osnaživanja oboljelih, aktivnijeg uključivanja članova obitelji oboljelih u proces prihvaćanja dijagnoze i svakodnevice života s dijabetesom, te u konačnici, rezultirale bi produljivanjem perioda u kojem je osoba oboljela od dijabetesa još uvijek uvjetno zdrava i radno sposobna.

U sklopu Savjetovališta surađivat ćemo sa stručnim medicinskim osobljem klinika Vuk Vrhovac, KB Sveti Duh, KBC Rebro, Sestara Milosrdnica, KB Dubrava te umirovljenim doktorima i medicinskim sestrama.

Neke od regularnih aktivnosti koje planiramo provoditi kroz projekt Savjetovališta, te nadogradnja novim aktivnostima su:

- a) medicinska predavanja jednom mjesečno
- b) predavanja te razmjena iskustava članova četvrtkom
- c) individualno savjetovalište s liječnikom, medicinskom sestrom, psihologom te nutricionistom
- d) rekreativno vježbanje utorkom (Klub Dubrava)
- e) edukativne radionice u malim skupinama
- f) psihološka radionica za roditelje oboljele djece
- g) psihološka radionica za odrasle

2. **Časopis ZADI** (4 broja u godini) **200.000,00 kn**

Časopis ZADI (Zagrebački dijabetičar) informira svoje članove o radu Društva, novostima u liječenju te daje korisne savjete vezane uz poboljšanje zdravlja, pravilnu prehranu i tjelovježbu. Između ostalog, u svakom broju nastojimo osigurati motivacijsku priču osoba s dijabetesom te tako potaknuti ostale individue na promišljanje, poduzimanje akcije u smislu bolje kontrole vlastitog dijabetesa. Također, kroz motivaciju nastojimo ohrabriti novootkrivene članove i njihove obitelji. Bilten izlazi četiri puta godišnje, a šalje se besplatno na adrese članova Društva, u domove zdravlja, bolničke centre te na adrese suradnika i simpatizera našeg Društva.

3. **Mrežne i društvene stranice ZDD-a** - kontinuirano **Oglašavanje (1 mjesec => 1.000,00 kn, 3 mjeseca => 2.500,00 kn 6 mjeseci=>5.000,00 kn, 1 godina =>10.000,00 kn)**

Udruga planira i dalje održavati i objavljivati edukativne sadržaje, aktualnosti i naše aktivnosti na:

- svojim mrežnim stranicama www.zadi.hr
- Facebook stranici @ZagrebackoDijabetickoDrustvo
- Instagram stranici @zgdiabetes
- YouTube kanalu Zagrebacko Dijabeticko Drustvo

4. **Edukativni izleti kluba Po-ček** - proljeće/jesen 2020. **5.000,00**

Kao i svake godine, Klub Po-ček organizirati će dva jednodnevna izleta za oboljele s tipom 2 dijabetesa. Izleti su edukativnog karaktera i s ciljem međusobnog zbližavanja i razmjene iskustva.

5. **Obiteljski kamp** - listopad 2021. **150.000,00 kn**

U 2021. godini planiramo nastavak Obiteljskog kampa, 8. po redu. Uz iznimne uspjehe prethodnih Kampova, javlja se i daljnja potreba za osnaživanjem novootkrivenih obitelji kao i onih postojećih. Kroz Kamp ćemo novootkrivene obitelji te one koje se nisu pomirile s činjenicom dijabetesa, nastojati psihološki osnažiti, edukativno obogatiti, sportski nadahnuti kroz primjere mladih, uspješnih osoba s dijabetesom koje su ostvarile značajne sportske rezultate u raznim disciplinama. Također, kroz Kamp ćemo im nastojati pružiti maksimalnu podršku od drugih obitelji te međusobno zajedništvo.

6. Obilježavanje Svjetskog dana šećerne bolesti 2021. - kroz cijeli mjesec studeni **65.000,00 kn**

Svake godine nizom manifestacija i akcija ZDD obilježava mjesec svjesnosti o dijabetesu. Kroz aktivnosti se javnost nastoji upozoriti na opasnost od neotkrivene i neregulirane šećerne bolesti. Važno je omogućiti što većem broju građana da provjere svoj šećer u krvi, a oboljelima približiti i dati nove informacije te spoznaje o mogućnostima liječenja i važnosti poznavanja vlastite bolesti. Kroz cijeli 11. mjesec planiramo održati sljedeća događanja:

- dan otvorenih vrata Društva,
- Vožnja tramvajem kroz frekventne lokacije grada - javnozdravstvena akcija mjerenja šećera u krvi, kolesterola, tlaka, BMI – a zainteresiranim građanima uz savjetovište o zdravlju koje vodi stručno medicinsko osoblje i volonteri Zagrebačkog dijabetičkog društva
- tradicionalno planinarenje na Sljeme
- edukativna predavanja i radionice o prevenciji, liječenju i svakodnevnom životu sa šećernom bolešću za osobe s dijabetesom tip I i II
- mnoštvo edukativnog sadržaja kroz web stranicu i društvene mreže

7. Nutricionistička predavanja i radionice, individualna savjetovišta - kontinuirano kroz 2021. **40.000,00 kn**

U 2021. nastaviti ćemo s nizom nutricionističkih predavanja te individualnih savjetovišta. Kroz razne radionice u malim grupama, nastojat ćemo osvijestiti naše članove s tipom 1 i tipom 2 dijabetesa o pravilnoj prehrani. Zajedno s nutricionistima te osobama koje žive s dijabetesom, želimo potaknuti ostalo članstvo na pravilno razmišljanje i preuzimanje aktivne uloge u brizi nad vlastitim zdravljem. U današnje vrijeme, dok se susrećemo s mnoštvom kontradiktornih informacija, poglavito kod prehrane, želimo prenijeti oboljelima prave informacije i potaknuti ih na individualizam, jer to dijabetes uistinu jest.

7. a) Snimanje videa s pripremom zdravih i nutritivno bogatih obroka - tijekom 2021. **30.000,00 kn**

U 2020. smo pokrenuli serijal nutri videa s kojima želimo nastaviti i u 2021. godini. Želimo gledateljima pružiti niz inspirativnih videa u kojima će nutricionista pripremati zdrave i nutritivno bogate obroke te uz objašnjavanje postupka izrade, sadržaj dodatno obogatiti stručnim savjetima. Planiramo izdati do 10 videozapisa visoke produkcije za koje planiramo angažirati stručni, digitalni tim.

8. Edukacija osoba na inzulinskim pumpama (djece, mladih i odraslih korisnika) - djelomično u prvoj polovici i u drugoj polovici 2021.
50.000,00 kn

Budući da su postojeći i potencijalni inzulinskih pumpa izrazili potrebu za dodatnom (re)edukacijom, odlučili smo napraviti nekoliko radionica koje će biti raspodijeljene prema dobi; za djecu i roditelje, mlade i odrasle osobe s dijabetesom.

9. Taboo radionice za mlade s dijabetesom tip 1 - kroz cijelu godinu, 10 (online*) radionica 20.000,00 kn

U Hrvatskoj trenutno ne postoje kampovi za mlade osobe s dijabetesom gdje će se mladi diljem Hrvatske okupiti te promišljati o mogućnostima koje mogu stvoriti za sebe. Klub Mladih Zagrebačkog dijabetičkog društva okuplja mlade osobe iz Zagreba, okolice, ali i iz cijele Hrvatske (studenti). Čestim pitanjima i raspravama na druženjima, a posebice u vrijeme ove pandemije kada nismo imali regularna druženja, potaknuti smo organizirati radionice na kojima bismo raspravljali o onome što nam je često teško pitati u javnosti, a još teže naše liječnike. Takozvana Taboo pitanja, koja se svojevremeno nameću svim mladima koji žive s dijabetesom, često ostanu neodgovorena iz razloga što se mlada osoba nerijetko srami ili zazire nekoga pitati. Radionicu će voditi Ines Jakopanec, predstavnica Kluba Mladih ZDD-a koja je i sama prošla nekoliko takvih radionica u sklopu europskog i globalnog IDF *officea*. Uz Ines, sugovornici će biti razni gosti, stručnjaci, koji svojim životnim iskustvom ili kompetentnim obrazovanjem iz različitih područja mogu teme dodatno obogatiti. Planirane teme su:

- Što nas muči s dijabetesom? (s obzirom na ovu radionicu, odredili bismo točne teme po radionicama)
- Alkohol i noćni život
- Hrana koju volimo, a 'ne smijemo' jesti
- Menstruacija, seks, trudnoća
- „Diabetes burnout“
- Problemi s tehnologijom
- Živjeti s osobom s dijabetesom
- Strah od hipoglikemija
- Stigma o dijabetesu
- Škola, fakultet, posao - predstavljanje dijabetesa

Uz radionice, članovi Kluba Mladih pomoći će u radu ZDD-a u vidu pisanja edukativnih i kratkih objava za web Društva te društvene mreže. Kako bi se vidljivost i rad Društva dodatno obogatila, te kako bismo kroz cijelu godinu podizali svjesnost o dijabetesu, (re)educirali zajednicu, ovakve objave će biti od posebnog značaja.

*Iako će biti organizirane online, radionice se ne snimaju radi zaštite privatnosti osoba, sudionika, te su namijenjene za mlade od 16 do 40 godina.

10. Edukativno motivacijske radionice za djecu i teenagere s dijabetesom - u suradnji s pedijatrijskim odjelima i udrugama s članovima djece s dijabetesom - 10 online* radionica 20.000,00 kn

U ovo vrijeme epidemije, naši najmlađi članovi izrazili su želju za druženjima na redovitoj bazi, jer se to inače događa 1-2 puta godišnje na organiziranim kampovima ili u posjeti doktoru. Poučeni iskustvom virtualnog Obiteljskog kampa, organizirat ćemo online radionice za djecu i teenagere iz cijele Hrvatske, koju će moderirati mlade osobe s dijabetesom iz Kluba Mladih.

Ideja je svaki mjesec okupljanje pred malim ekranima, s različitim temama edukacije i motivacije za najmlađe:

- siječanj: Upoznavanje i iskustva prilikom dijagnosticiranja dijabetesa
- veljača: Što trebam znati o hipoglikemiji i hiperglikemiji?
- ožujak: Brojanje ugljikohidrata
- travanj: Kako nam prijatelji bez dijabetesa mogu pomoći?
- svibanj: Dijabetes tijekom tjelesne aktivnosti
- lipanj: Događaji iz života s dijabetesom
- rujanj: Kako predstaviti dijabetes drugima?
- listopad: Odmor od dijabetesa
- studeni: Kako bi nam bilo bez dijabetesa?
- prosinac: Slatki Božić

*Iako će biti organizirane *online*, radionice se ne snimaju radi zaštite privatnosti sudionika, te su namijenjene za djecu i mlade do 16 godina.

11. Jednodnevna rekreacija na Sljemenu u 3 grupe (djeca i roditelji, mladi i odrasle osobe s dijabetesom tip1 i tip 2) - 6 termina tijekom 2021. 15.000,00 kn

Uz već uhodani program Vikenda na Sljemenu, također planiramo organizirati jednodnevne rekreativne šetnje i planinarenja kroz šest termina tijekom godine namijenjena Klubu roditelja djece s dijabetesom, Klubu mladih i Klubu TIP1 i tip 2.

12. *Online* edukativne radionice za radne osobe s dijabetesom Tipa 2 - kontinuirano kroz godinu 15.000,00 kn

Neki od naših članova, radne su osobe koje su u svojim 40-ima, 50-ima otkrili da boluju od dijabetesa tipa 2. Kao i svima, u životnom stilu im se događa potpuni preokret. Često se izgube u moru informacija, a posjeti dijabetozima su im nedovoljni za kompletnu edukaciju življenja s dijabetesom. Također, nerijetko se događa da zanemaruju svoje zdravlje upravo zbog stresnog posla te borbe za vlastito radno mjesto, stoga dijabetes odgađaju za neko drugo vrijeme. Edukativnim radionicama s dijabetozima, nutricionistima i psiholozima, želimo upravo ovoj dobnoj skupini pružiti kvalitetne odgovore i primjere kako uz svakodnevnu rutinu posla i obitelji, što je bolje ukomponirati i dijabetes.

13. *Online* Tehnološka večer i dijabetes- tijekom 2021. 20.000,00 kn

S obzirom na veliki odaziv korisnika na pilot projekt Zagrebačkog dijabetičkog društva, odlučili smo ponoviti ovaj spektakularan događaj i u 2020. godini. Budući da dijabetička tehnologija svakim danom donosi novosti i napretke, smatramo iznimno važnim ići u korak s vremenom. Stoga smo odlučili ponovno u prvoj polovici godine okupiti vrhunske stručnjake i tehnološki napredne pacijente te u formi panel rasprave zajednički doći do novih saznanja.

14. *DiaEuro 2021.* - srpanj 2021. 80.000,00 kn

DiaEuro futsal natjecanje osoba s dijabetesom priznati projekt na internacionalnoj razini iz godine u godinu oduševljava sve poklonike sporta i dijabetesa. U 2020. naša je brončana momčad trebala nastupati na DiaEuro prvenstvu u Sarajevu, koji se, radi pandemije koronavirusa, nije održao. Ipak, s početkom 2020. uspjeli smo održati zajednički trening i pripremne utakmice u Cestici gdje smo okupili i junior Diaeuro futsal ekipu iz cijele Hrvatske. U nadi da će 2021. biti povoljnija, nastavit ćemo s pripremama i planiranim treninzima do održavanja prvenstva koji se uobičajeno održava u srpnju.

15. „Dijabetes mapa“ **30.000,00 kn**

Informativna mapa koja je predviđena za dijeljenje novootkrivenim i postojećim pacijentima u klinikama i u kojima će pacijenti moći stavljati svoje povijesti bolesti te uputnice. Unutar mape ćemo navesti osnove o šećernoj bolesti, o našem društvu te ostale aktualnosti koje se odnose na ovu bolest.

Redovita druženja i razmjena iskustava (ovisno o epidemiološkoj slici i situaciji u RH)

Druženja Klubova Poček, TIP1, Roditelja i djece s tipom 1 dijabetesa te Kluba Mladih - kontinuirano kroz godinu

Svaki od Klubova tijekom godine aktivno se nalazi u prostorijama udruge gdje se uz druženje i razne radionice međusobno motiviraju te dolaze do novih saznanja o svakodnevnom životu sa šećernom bolesti.

- Klub Poček (Klub osoba s dijabetesom tipa 2) nastaviti će svoja druženja četvrtkom.
- Klub TIP1 okuplja osobe s dugogodišnjim stažem dijabetesa tipa 1. Klub je aktivno krenuo s edukativnim predavanjima u 2019. godini.
- Klub roditelja i djece s dijabetesom svoje će sastanke nastaviti održavati jedanput mjesečno
- Klub mladih planira svoja okupljanja održavati svaki drugi četvrtak u mjesecu

!!VAŽNO!! Sve planirane aktivnosti za 2021. bit će podložne promjenama ovisno o epidemiološkoj slici uzrokovanoj COVID-19 virusom u Hrvatskoj.

2. **FINANCIJSKI PLAN ZA 2021. g.**

- Plan prihoda i rashoda
- Plan zaduživanja i otplata
- Obrazloženje financijskog plana

a. Plan prihoda i rashoda: Zagrebačko dijabetičko društvo

FINANCIJSKI PLAN ZA 2020. g.

Konto skupine	Opis	UKUPNO kn	
		IZVRŠENJE 2019. (do 30.9.2020.)	PLAN ZA 2021.
3	PRIHODI		
31	Prihod od prodaje usluga	216.260,00 kn	350.000,00 kn
32	Prihodi od članarina	16.370,00 kn	40.000,00 kn
33	Prihodi po posebnim propisima	0	0
34	Prihodi od imovine	13,00 kn	15,00 kn
35	Prihodi od donacija prema projektima	105.715,00 kn	815.000,00 kn
36	Ostali prihodi	0,00 kn	5.000,00 kn
37	Prihodi od povezanih neprofitnih organizacija	0	0
4	RASHODI		
41	Rashodi za radnike	163.307,00 kn	300.000,00 kn
42	Materijalni troškovi	111.481,00 kn	250.000,00 kn
42a	troškovi za financiranje projekata	0	0
43	Rashodi amortizacije	0,00 kn	1.000,00 kn
44	Financijski rashodi	1.889,00 kn	2.000,00 kn
45	Donacije	0,00 kn	1.000,00 kn
46	Ostali rashodi	0	0
47	Rashodi vezani uz finan. povezanih neprofitnih organizacija	0	0
	UKUPNO PRIHODI:	338.358,00 kn	1.210.015,00 kn
	UKUPNO RASHODI:	276.677,00 kn	554.000,00 kn

PROJEKTI		plan za 2021.
1)	Obiteljsko savjetovalište za dijabetes	50.000,00 kn
2)	Časopis ZADI	200.000,00 kn
3)	Mrežne stranice	25.000,00 kn
4)	Edukativni izleti "tip 2"	5.000,00 kn
5)	Obiteljski kamp	150.000,00 kn
6)	Svjetski dan šećerne bolesti	65.000,00 kn
7) +7a	Nutricionistička predavanja i radionice, individualna savjetovališta, te snimanja videa s pripremom zdravih, nutritivno bogatih obroka	70.000,00 kn
8)	Edukacija osoba na inzulinskim pumpama (djece, mladih i odraslih korisnika)	50.000,00 kn
9)	Taboo radionice za mlade s dijabetesom tip 1	20.000,00 kn
10)	Edukativno motivacijske radionice za djecu i teenagere	20.000,00 kn
11)	Jednodnevne rekreacije na Sljemenu za sve Klubove ZDD_a	15.000,00 kn
12)	Edukativne radionice za radne osobe s dijabetesom tipa 2	15.000,00 kn
13)	Online tehnološka večer i dijabetes	20.000,00 kn
14)	DiaEuro 2021.	80.000,00 kn
15)	Dijabetes mapa	30.000,00 kn
	UKUPNO PROJEKTI:	815.000,00 kn

b. Plan zaduživanja i otplata

- nije planirano zaduženje u 2021. godini

c. Obrazloženje financijskog plana

Obrazloženjem financijskog plana pojašnjavaju se planirane stavke i načinom ostvarenja prihoda i rashoda.

Rebalans financijskog plana uslijed mogućih promjena vanjskih i vlastitih uvjeta poslovanja prema novom Zakonu o financijskom poslovanju udruga, na prijedlog Nadzornog odbora, donosi skupština ZDD-a. Sljedeća redovna skupština Društva planira se održati kao i proteklih godina do mjeseca lipnja 2021, uzimajući u obzir epidemiološku situaciju uzrokovanu koronavirusom.

Nadzorni odbor obavlja zakonsku obvezu koja je novim Zakonom definirana kao: kontroling poslovanja koji se provodi iza svakog tromjesečnog izvještavanja koje se dostavlja FINA-i.

ZAKLJUČNO:

Plan rada i financijski plan ZDD-a kao i kod svake neprofitne organizacije, idejni je prijedlog koji se nastoji što objektivnije realizirati.

Rebalans plana aktivnosti i financijskog plana, ukoliko to bude potrebno ponajviše radi epidemiološke situacije u RH, a samim time i realizacijom planiranih aktivnosti, može se provesti na sljedećoj skupštini Društva u 2021.g., ili ukoliko se radi o manjim izmjenama te dopunama, na sljedećim sastancima Predsjedništva ZDD-a.

Zbog svega navedenog molimo da članovi Predsjedništva potvrde prijedlog Plana rada i financijskog plana ZDD-a za 2021.g.

Podsjećamo da je Skupština Zagrebačkog dijabetičkog društva zbog jednostavnosti daljnjeg planiranja, ovlastila Predsjedništvo Zagrebačkog dijabetičkog društva 22.12.2016., na redovnoj godišnjoj skupštini, da donosi financijski plan i plan rada za iduće godine do 31.12. u tekućoj godini.

Predsjednica Zagrebačkog dijabetičkog društva
prim.mr.sc. Manja Prašek, dr. med.