



Adresa: Dravska 1, Strahoninec, 40 000 Čakovec

OIB: 60949734991

e-mail: celijakija.szh@gmail.com

Mob: 099/783-3088

Web stranica: www.celijakija-szh.com

Facebook stranica: Udruga oboljelih od celijakije Sjeverozapadne Hrvatske



OPERATIVNI PLAN ZA 2026. GODINU

Strahoninec, prosinac, 2025. godine



Udruga oboljelih od celijakije Sjeverozapadne Hrvatske
Dravska 1, Strahoninec, Čakovec
OIB:60949734991

OPERATIVNI PLAN ZA 2026.

Red.br.	Program	Odgovorna osoba	Period
1.	Edukacije-radionice bezglutenske prehrane	Voditelj aktivnosti i volonteri	siječanj-prosinac
2.	Celijakija-Edukacija od malih nogu- u dječjim vrtićima i školama	Voditelj aktivnosti i volonteri	siječanj-prosinac
3.	Simpozij o celijakiji-Život bez glutena	Voditelj aktivnosti i volonteri	svibanj
4.	Obilježavanje Međunarodnog dana celijakije	Voditelj aktivnosti i volonteri	svibanj
5.	Bezglutenski kamp 3-pokretom i znanjem kroz život bez glutena	Voditelj aktivnosti i volonteri	lipanj
6.	Zajedno do zdravlja	Voditelj aktivnosti i volonteri	rujan-listopad
7.	Tradicija bez glutena	Voditelj aktivnosti i volonteri	kolovoz-listopad

U Strahonincu, 20.12.2025.



Predsjednica udruge

Marija Goričanec



OPIS PREDLOŽENIH PROGRAMA

1. Edukacije-radionice bezglutenske prehrane

Projektom „Edukacije-radionice bezglutenske prehrane“ pruža se stručna podrška osobama oboljelima od celijakije kroz multidisciplinirani pristup: edukaciju o životu s bolešću, nutricionističko savjetovanje, provođenje striktno bezglutenske prehrane, psihološku pomoć. Projekt se provodi kontinuirano 10 godina. Osnažuje oboljele od celijakije i njihove obitelji da aktivno sudjeluju u odlučivanju o vlastitom zdravlju. Osobe oboljele od celijakije i članovi njihovih obitelji educira se kako organizirati život s celijakijom kroz savjetovanja i kulinarske radionice.

Ciljevi projekta:

Cilj projekta je olakšati suočavanje s dijagnozom, poboljšanju kvalitete života oboljelih i njihovih obitelji te osigurati kontinuiranu brigu i podršku tijekom cijelog procesa liječenja i svakodnevnog života s celijakijom s ciljem zaštite zdravlja i poboljšanja kvalitete života oboljelih.

Aktivnosti:

- Edukacije i radionice za djecu i odrasle-nutricionista
- Radionice kuhanja i priprema bezglutenske hrane
- Edukativni kamp
- Edukacije i radionice-psiholog

2. Celijakija-edukacija od malih nogu

Projekt „Celijakija –edukacija od malih nogu“ smo osmislili prije 6 godina kako bismo djeci s celijakijom u vrtićima i školama

Ciljevi projekta su:

Cilj projekta je senzibiliziranje djece u okruženju djeteta oboljelog od celijakije, tj. osiguranje očuvanja njegovog zdravlja, normalnog psihološkog i emocionalnog razvoja te neometane socijalizacije. Smanjiti učestalost i posljedice celijakije kroz integralni pristup koji povezuje zajednicu, zdravstveni sustav i pojedinca.

Aktivnosti:

- edukacije i senzibilizacija u školama i vrtićima
- stvaranje sigurnih i podržavajućih okruženja
- unapređenje psihološke i socijalne dobiti kroz kamp i radionice



- povezivanje zajednice, obitelji i institucija za bolju kvalitetu života oboljelih
- edukacije kroz stručna predavanja i radionice

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima. Procjenjujemo da je potrebno cca 3.000,00 eura.

3. SIMPOZIJ O CELIJAKIJ-ŽIVOT BEZ GLUTENA 2

“ Simpozij o celijakiji-Život bez glutena 2“ , Udruga će provoditi s partnerom i suorganizatorom Studijem Sestrinstva Sveučilišta Sjever usmjeren na osvješćivanje i educiranje zdravstvenih djelatnika, društva, samih oboljelih te članova njihovih obitelji o bolesti celijakiji i prevenciji simptoma bolesti uz pružanje informacija o pravilnoj bezglutenskoj prehrani i psihološkom aspektu koji se javlja kod osoba s celijakijom s ciljem poboljšanja kvalitete života.

Ciljevi:

- Okupiti stručnjake u području celijakije koju čine liječnici pedijatri, gastroenterolozi, liječnici obiteljske medicine, psiholozi, endokrinolozi, nutricionisti, dermatolozi
- Okupiti brojne druge zdravstvene djelatnike koji se u svom radu susreću s oboljelima od celijakije, te studente Studija Sestrinstva Sveučilišta Sjever.
- Prepoznavanje i probir celijakije-neprepoznata i neliječena celijakija smanjuje kvalitetu života, povećava rizik od komplikacija u zdravlju i pojavu malignih bolesti a time i povećavanje i troškova u zdravstvu.

Aktivnosti:

- Edukativna predavanja na temu:
 - Celijakije liječnika gastroenterologa
 - Psihologa o psihološkom aspektu celijakije kod oboljelih
 - Dermatologa o povezanosti simptoma s celijakijom
 - Spec. nutricionizma o striktnoj i uravnoteženoj bezglutenskoj prehrani
 - Iskustva oboljelih o životu s celijakijom
 - Uloga udruga oboljelih od celijakije

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima.

Procjenjujemo da je potrebno cca 1.300,00 eura



4. Obilježavanje Međunarodnog dana celijakije

16.svibnja obilježava se Međunarodni dan celijakije. Udruga oboljelih od celijakije SZ Hrvatske obilježiti će ga kroz više aktivnosti. Javnim nastupom u gradovima Čakovec i Varaždin podizati će se svijest o celijakiji, simptomima i liječenju. Građani će se moći informirati o celijakiji i bezglutenskoj prehrani putem promotivnih materijala. Stručni suradnici i volonteri izravno će komunicirati s prolaznicima, odgovarati na njihova pitanja te ih educirati o mogućim simptomima koji mogu ukazivati na pojavu bolesti. Kako bismo osnažili naše male članove organizirati ćemo edukativne radionice povodom Međunarodnog dana celijakije u razredu djece s celijakijom.

5. Bezglutenski kamp-pokretom i znanjem kroz život bez glutena

Edukativno-rekreativni kamp za oboljele od celijakije održati će se u Malom Mihaljevcu 14.lipnja 2026. Boravak u kampu organiziran je kao kombinacija edukacije, rekreacije, prijateljstva i zabave. Uživajući u aktivnom odmoru i upoznavajući druge s istim zdravstvenim problemom, sudionici će kroz druženje te različite kreativne radionice i edukacije naučiti mnogo o svojoj bolesti, kako se s njome nositi i biti odgovoran u provedbi striktno prehrane bez glutena koja je jedini lijek za oboljele.

Ciljevi:

-programa/projekta je povećanje znanja kod oboljelih i podizanje svijesti javnosti o važnosti promocije zdravlja i prevencije bolesti na području Međimurske županije kao i cijele Sjeverozapadne Hrvatske. Cilj je informirati i educirati osobe oboljele od celijakije, njihove obitelji o zdravim navikama te povećati razinu znanja i svijesti o glutenskoj enteropatiji /celijakiji i prevenciji njezinih simptoma. Senzibilizirati javnost o celijakiji i bezglutenskoj prehrani te o potrebi dostupnosti bezglutenskog obroka u javnosti za osobe s celijakijom, osobama s alergijom i inolerancijom na gluten. Cilj je usmjeren na osvješćivanje i educiranje društva o bolesti i prevenciji simptoma bolesti uz pružanje informacija o pravilnom izboru namirnica te širenje znanja o posljedicama zanemarivanja striktno bezglutenske dijeta kod oboljelih.

Aktivnosti:

- Radionice za djecu i odrasle
- Sportske aktivnosti
- Edukacije i radionice sa stručnim suradnicima



Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se apliciranjem na natječaje, donacijama i vlastitima sredstvima. Dio sredstava ako bude potrebno pokriti će i sudionici. Procjenjujemo da je potrebno cca 4.500,00 eura

6. ZAJEDNO DO ZDRAVLJA

Projekt "ZAJEDNO DO ZDRAVLJA 4" usmjeren je na djecu i mlade u svrhu boljeg razumijevanja alergena u hrani i alergijskih reakcija u ljudskom organizmu s ciljem postizanja bolje interpretacije deklaracija proizvoda i alergena u njima te aludira na to kako se nositi s alergijskim reakcijama u svakodnevnicu. U okviru projekta biti će organizirano održavanje edukativno-istraživačkih radionica u svrhu boljeg razumijevanja alergena u hrani i alergijskih reakcija u ljudskom organizmu s naglaskom na alergen gluten koji je glavni uzročnik celijakije. Aktivnosti će uključivati aktivan rad spec. nutricionizma sa mladima kroz predavanje, parlaonicu provođenje ankete, tumačenje deklaracija i alergena prisutnih u određenim prehrambenim proizvodima.

Ciljevi projekta:

projekta je bolja upućenost mladih kod izbora zdrave prehrane, cilj je zaštititi zdravlje mladih te ih educirati o postojanju celijakije, autoimune i najčešće kronične bolesti probavnog sustava kod djece i odraslih koju uzrokuje gluten.

Aktivnosti:

- Edukativno-istraživačke radionice
- Parlaonica
- Edukativna izlaganja nutricionista

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se aplikacijom na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima. Procjenjujemo da je potrebno cca 2.500,00 eura

7. TRADICIJA BEZ GLUTENA

Projekt „Tradicija bez glutena“ osmislili smo kao Dane kruha bez glutena na kojima se pripremaju razni bezglutenski proizvodi (kruh, peciva, kekci...) koje zatim predstavimo posjetiteljima. Projekt će doprinijeti poboljšanju kvalitete života i rješava dio problema osoba s celijakijom i osoba koje su iz nekog drugog razloga na bezglutenskoj prehrani jer će:



senzibilizirati javnost naspram potreba osoba na prehrani bez glutena. Kako bi se umanjila stigmatizacija i povećala kvaliteta života osoba s celijakijom, vrlo je važno svjesno i educirano društvo. Osobe s celijakijom će sudjelovanjem u projektnim aktivnostima i međusobnim druženjem uvidjeti dobrobit i to u poboljšanju mentalnog zdravlja, podizanje samopoštovanja uz ublažavanje depresije, tjeskobe i stresa, vrlo čestih simptoma vezanih uz glutensku enteropatiju ili celijakiju.

Ciljevi: povezivanje zajednice, obitelji i institucija za bolju kvalitetu oboljelih. Pružiti podršku oboljelim i članovima njihovih obitelji u provođenju sigurne i striktno bezglutenske prehrane, jedinom lijeku za oboljele od celijakije.

Aktivnosti:

- edukativne radionice o bezglutenskoj prehrani
- kulinarske bezglutenske radionice
- predstavljanje bezglutenske prehrane javnosti

Financijska sredstva za provedbu projekta osigurati će se aplikacijom na natječaje, donacijama i vlastitim sredstvima. Procjenjujemo da je potrebno cca 1.500,00 eura

U strahonincu, 20.12.2025.

Predsjednica udruge,

Marija Goričanec

