

GIR

Glasiło
invalida
rada

broj 44 | srpanj 2016.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Sadržaj	2
Riječ predsjednika	2 - 3
Pravno savjetovalište	4 - 5
Memorijal Marije Topić	6 - 7
Volonteri	8 - 12
50. obljetnica UIR Zagreba	13 - 17
Klupske aktivnosti	18 - 23

**Izdavač:**

Udruga invalida rada Zagreba

Adresa:

Zagreb, Nova cesta 86

Glavni urednik:

Zlatko Bočkal, prof.

Izvršni urednik:

Anamarija Lazić, prof.

Kontakt telefoni:01/4829392, 4829119,
4876301 (Klub: 4876294)**E-mail:**

uir@uir-zagreb.hr

Web:<http://www.uir-zagreb.hr>**Facebook:**<https://fb.com/uirzagreba>**Galerija slika:**<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>**Grafička priprema:**

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System

Poštovani članovi,

Prošlo je već šest mjeseci otkako djelujemo u novoj planskoj godini i u prvoj godini Globalnog plana. Kako ih ostvarujemo? Uglavnom zadovoljavajuće. Naime, jedino gdje zaostajemo u odnosu na plan je broj članova. Planirali smo da ćemo 2016. godinu završiti s 9.000 članova, a izgledi su da ćemo ipak završiti sa 100-200 članova manje. Mjere koje smo poduzeli dale su pozitivne rezultate u pravcu povećanja novih članova, no u zadržavanju članova smo zakazali. Zadatak koji nam predstoji je da do kraja godine utvrdimo razloge odlaska članova kako bismo mogli poduzeti odgovarajuće mjere za zadržavanje članova u narednoj godini.

Jedan od mogućih razloga osipanja članstva je nedovoljna informiranost članova o aktivnostima Udruge. Lijepo je biti udruga s 9.000 članova, no tu se javljaju problemi: kako na vrijeme o aktivnostima u Udruzi informirati svakoga člana te kako svakome članu omogućiti sudjelovanje u pojedinim aktivnostima. Pokazalo se da smo dosadašnjim načinom informiranja (oglasne ploče, mrežna stranica, društvena mreža Facebook, usmena predaja, Glasilo invalida rada-GIR) uspjeli informirati oko 1.500 članova. Budući da je princip prijavljivanja za sudjelovanje u nekim aktivnostima „tko prvi, njegova djevojka“ to u većini slučajeva oko 7.000 članova ili nije bilo informirano ili je bilo prekasno informirano o zbivanjima u Udruzi. To ćemo nastojati unaprijediti na način da ćemo od jeseni, svim članovima koji to žele, informacije slati putem SMS poruka.

Želio bih vam skrenuti pozornost na jednu nepoželjnu pojavu, a koja se odnosi na naše ponašanje. Kada smo prošle godine pripremali novi Statut, rekoše mi da bi bilo dobro da formiramo još jedno novo skupštinsko tijelo – Sud časti. Smatrao sam da nama osobama treće životne dobi, koje bi trebali uživati u međusobnom druženju i uvažavanju

to nije potrebno, da to tijelo neće imati što raditi. Na žalost, prevario sam se. Imamo sve više pojava nepristojnog ponašanja i sukoba članova koji završavaju vrlo blizu fizičkih obračuna. Zašto se to počelo događati i kako to spriječiti, teme su o kojima bismo na jesen trebali razgovarati.

Da završim malo veselije. U ovome broju GIR-a veći dio napisa odnosi se na obilježavanje 50. obljetnice naše Udruge. Između cijelog niza aktivnosti, na svečanoj sjednici podijelit će se nagrade i priznanja. Smatrate li da poznajete osobe koje bi za svoj rad u Udruzi trebale dobiti nagrade, svoj prijedlog, sukladno odredbama Pravilnika o dodjeli nagrada i priznanja, pošaljite Upravnom odboru UIRZ do 31. kolovoza 2016. godine.

Članovima Udruge i njihovim obiteljima želim ugodan ljetni odmor.

Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.



Znak pristupačnosti za osobe



kojoj je izdan znak pristupačnosti, ili ako se takva osoba nalazi u vozilu.

Pravo na znak pristupačnosti također ima i vozilo udruge osoba s invaliditetom. Vozila osoba s invaliditetom, kao i vozila udruge osoba s invaliditetom, pravo na parkiranje mogu ostvariti samo uz predočenje znaka pristupačnosti i to tako da znak pristupačnosti stave ili privremeno zalijepe u donji lijevi kut prednjeg vjetrobranskog stakla vozila.

Zahtjev za izdavanje znaka pristupačnosti

zaštiti vojnih i civilnih invalida rata, 70,00 kn državnih biljega te jedna fotografija (format 35 x 45 mm). Udruga osoba s invaliditetom uz zahtjev prilaže rješenje o registraciji i dokaz da su njeni članovi osobe s invaliditetom sa 80 ili više posto tjelesnog oštećenja, odnosno osobe koje imaju oštećenja donjih ekstremiteta 60 ili više posto. Danom prijama Republike Hrvatske u Europsku uniju nadležni uredi počeli su izdavati znak pristupačnosti prema standardiziranom uzorku Europske unije koji se može koristiti na područje Republike Hrvatske i Europske unije. Vezano za navedeno napominjemo kako izdavanje novih znakova pristupačnosti ide sukcesivno. Dakle, korisnici "starog" znaka pristupačnosti nastavljaju isti koristiti i dalje sve do isteka roka na koji je on izdan (sukladno rješenju temeljem kojeg im je znaka pristupačnosti izdan).

ZNAK PRISTUPAČNOSTI I PARKIRANJE

Prava koja proizlaze iz znaka pristupačnosti ne smije koristiti osoba kojoj nije izdan znak pristupačnosti. Za fizičke osobe koje svoj znak pristupačnosti ustupe na korištenje ili ga same koriste suprotno propisanom propisane su kazne. Fizičkoj osobi koja se dva ili više puta pravomoćno kazni za navedene prekršaje, privremeno se oduzima znak pristupačnosti na rok od dvije godine.

Vozač ne smije zaustaviti ili parkirati vozilo na mjestu rezerviranom za parkiranje vozila osoba s invaliditetom,

Znak pristupačnosti omogućava parkiranje vozila kojima se prevoze osobe s invaliditetom na parkirališna mjesta koja su za tu svrhu posebno obilježena.

Na znak pristupačnosti ima pravo osoba s invaliditetom koja ima 80 ili više posto tjelesnog oštećenja, odnosno osoba koja ima oštećenja donjih ekstremiteta 60 ili više posto. Znak pristupačnosti izdaje se na ime osobe s invaliditetom koja ispunjavaja navedene uvjete neovisno o tome da li u svom vlasništvu imaju automobil ili ne. Znak pristupačnosti smije se koristiti samo u slučajevima kada vozilom upravlja osoba s invaliditetom

Osobe s invaliditetom podnose zahtjev za izdavanje znaka pristupačnosti uredu državne uprave u županiji nadležnom za promet, odnosno upravnom tijelu Grada Zagreba nadležnom za promet.

Uz zahtjev se prilažu nalaz i mišljenje ovlaštenog vještaka Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, odnosno nalaz i mišljenje drugostupanjskog liječničkog povjerenstva nadležnog za davanje nalaza i mišljenja prema Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji ili prema Zakonu o

s invaliditetom

a ako učini takav prekršaj kaznit će se sa 700,00 kuna novčane kazne. Osim izricanja novčane kazne policijski službenik ili službenik jedinice lokalne samouprave može narediti premještanje vozila parkiranog ili zaustavljenog na mjestu rezerviranom za zaustavljanje i parkiranje vozila osoba s invaliditetom.

Ujedno napominjemo kako je procedura izdavanja znaka pristupačnosti dugotrajna, pa stoga sugeriramo svim osobama s invaliditetom koje već imaju znak pristupačnosti da ne čekaju istek važenja istog, već da pravovremeno podnesu zahtjev za izdavanje novog znaka pristupačnosti.

A na samom kraju koristimo priliku da zamolimo vozače koji nemaju znak pristupačnosti da ne parkiraju na parkirališna mjesta koja su namijenjena parkiranju vozila osoba s invaliditetom, ali i da zamolimo korisnike znaka pristupačnosti da ne zloupotrebljavaju taj znak (fotokopiranje znaka i davanje rođacima; korištenje znaka pristupačnosti kada u vozilu nije osoba s invaliditetom i slično).

PARKIRANJE VOZILA OSOBA S INVALIDITETOM IZVAN POSEBNO OZNAČENIH MJESTA ZA PARKIRANJE

Temeljem članka 10. Odluke o organizaciji i načinu naplate parkiranja (Službeni glasnik Grada Zagreba 12/11 i 18/13) sve osobe s invaliditetom kojima je izdan znak pristupačnosti, osim na posebno obilježenim mjestima rezerviranim

za parkiranje vozila osoba s invaliditetom, svoje vozilo mogu parkirati i na javnim parkiralištima u parkirališnim zonama naplate koja nisu posebno obilježena kao mjesta rezervirana za parkiranje vozila osoba s invaliditetom i to tijekom jednog dana najduže dva sata u kontinuitetu, bez vremenskog prekida (vrijeme parkiranja počinje od prvog opažaja i teče bez prekida najduže dva sata). Ali, treba napomenuti kako unutar započeta dva sata korisnici slobodno smiju promijeniti parkirališno mjesto pa čak i zonu parkiranja, samo je bitno da osoba ne prekorači dozvoljeno vrijeme.

Ovo pravo korisnik znaka pristupačnosti može ostvariti uz uvjet da uz važeći znak pristupačnosti istakne i važeću naljepnicu koju izdaje organizator parkiranja (Zagrebparking, Šubićeva 40/III). Osoba s invaliditetom prilikom izdavanja naljepnice treba na uvid dostaviti znak pristupačnosti i rješenje na temelju kojeg je znak pristupačnosti izdan, bez obzira ima li prebivalište ili boravište u Gradu Zagrebu. Uz navedeno još treba imati i prometnu dozvolu, osobnu iskaznicu.

Naljepnica vrijedi 12 mjeseci ili najkasnije do mjeseca do kada vrijedi rješenje na temelju kojeg je ishoden znak pristupačnosti (ovo se odnosi na slučajeve kada je izdavanje naljepnice zatražila osoba čija valjanost znaka pristupačnosti tj. rješenja istječe za manje od 12 mjeseci). Trošak izrade i izdavanja naljepnice je 30,00 kn.

Osoba u čiju korist se naljepnica izdaje ne mora biti vlasnik vozila kako bi ostvarila ovu pogodnost. Naime,

ona sama navodi registarsku oznaku po svojoj želji i ova pogodnost će vrijediti samo za vozilo s navedenim registarskim oznakama.

Osoba s invaliditetom ne mora osobno dolaziti u prostorije Zagrebparkinga, već u njezino ime naljepnicu može zatražiti bilo tko koga osoba s invaliditetom za to ovlasti (pisana punomoć nije potrebna). Podnositelj zahtjeva dužan je navesti svoje ime i prezime te podatke o ispravi kojom dokazuje svoj identitet.

Naljepnica izdana za jedno vozilo može se prenijeti na drugo vozilo (drugu registarsku oznaku), što se smatra novim izdavanjem naljepnice. Pritom se za novu naljepnicu naplaćuju troškovi izrade i izdavanja u iznosu od 30,00 kn. U tom slučaju stara naljepnica se poništava.

Napominjemo kako se u slučaju kada dođe do prekoračenja vremena besplatnog parkiranja vozilo osobe s invaliditetom tretira na istovjetan način na koji se tretira i bilo koje drugo vozilo koje je prekoračilo dozvoljeno vrijeme parkiranja.

Naravno, ukoliko korisnik i nakon isteka besplatnog vremena parkiranja želi ostati u zoni naplate može to učiniti kupnjom regularne parkirališne karte putem m-parkinga ili na druge načine, a kupljena karta počinje vrijediti s istekom dva besplatna sata.

I još jedna napomena, naljepnica za dva sata besplatnog parkiranja osoba s invaliditetom ne vrijedi u I. 1. zoni parkiranja.

3. MEMORIJAL MARIJE

Marija Topić, osoba puna entuzijazma i empatije na kakvu je danas rijetkost naići, a kamoli imati sreće biti u njezinom bliskom okruženju, bilo privatnom bilo poslovnom, bila je osoba koja je tijekom života proživjela situacije o kakvima većina čita u crnim kronikama. No, sve je nedaće koje joj je život pripremio prihvatila i iz njih izvukla najbolje što je u takvim situacijama bilo moguće. Život ju je naučio da bude jaka za sebe i za druge, da bude strpljiva i nadasve optimistična. Upravo su to odlike osobe koja je uvijek tuđe interese i potrebe stavljala ispred svojih i to sa smješkom na licu i punog srca, bez ikakvih očekivanja za protuuslugu. Odlike vođe.

Članom Udruge invalida rada Zagreba postala je davne 1974. godine, nepunih 8 godina nakon njezina osnutka. U Udruzi je Marija Topić pronašla svoje mjesto, svoj drugi dom, među brojnim ljudima koji su u nekom dijelu svog života bili suočeni s istim ili sličnim problemima i koji su se tada, kao i danas, upravo zbog te sličnosti u teškim životnim situacijama međusobno najbolje razumjeli. Ta je grupacija ljudi 2000. godine postavila Mariju Topić na čelo Udruge, na funkciju koja joj je osigurala ovlasti da pomogne onima u potrebi u još većem opsegu nego je do tada bilo moguće. Marija Topić kao entuzijast, filantrop i altruista, prepoznala je taj čin kao mogućnost za kvalitetniju borbu za dobrobit ne samo invalida rada

koji su joj ukazali veliko povjerenje, već i za sve osobe s invaliditetom u Republici Hrvatskoj.

Funkciju predsjednice Udruge, Marija Topić shvatila je vrlo ozbiljno te je kao takva bila vrlo aktivna i postigla itekako zavidne rezultate, kako za pojedince, tako i za skupinu invalida rada, ali i ostale osobe s invaliditetom.

Svojim je zalaganjem, imeđu ostalog, u velikoj mjeri povećala i članstvo Udruge, okupivši tako preko 11.000 istomišljenika i time podigla utjecaj Udruge na vrlo zavidnu razinu ojačavši njezin status i osiguravši njezin opstanak.

Na veliku žalost ne samo njezine obitelji, već upravo te populacije i njezinih suradnika u Republici Hrvatskoj i izvan njezinih granica, nakon nepunih 14 vrlo aktivnih i uspješnih godina na mjestu predsjednice Udruge, život i rad Marije Topić iznenadno je i u kratkom roku prekinula bolest.

S velikim djelima Marije Topić koja nam je ostavila u nasljeđe, ostao je i velik zadatak nastaviti njezinim tragovima, a što svakodnevno nastojimo ispuniti. Osim tih nastojanja, a s ciljem zajedničkog sjećanja i odavanja godišnje počasti



J E T O P I Ć

Mariji Topić, u mjesecu svibnju povodom obljetnice njezine smrti, Udruga je osmislila manifestaciju **MEMORIJAL MARIJE TOPIĆ** kojom prigodom se okupe invalidi rada s područja cijele RH.

Tako smo ove godine organizirali treći po redu **Memorijal Marije Topić** koji se sastojao od natjecanja u devet sportskih aktivnosti: belot, šah, pikado, igra nabaci krug, plivanje, stolni tenis, streljaštvo, viseća kuglana i kuglanje. Prednatjecanja su se odvijala diljem Republike Hrvatske u razdoblju od 29.02-29.04.2016.

godine, a u kojima je sudjelovalo sveukupno 127 natjecatelja. Finalni dio organizirali smo na RŠC Jarun u subotu, 14. svibnja ove godine kojom prigodom se natjecalo 89 invalida rada iz 12 udruga s područja cijele Republike Hrvatske: Daruvar, Donja Stubica, Križevci, Karlovac, Krapina, Kutina, Međimurska županija, Pakrac-Lipik, Samobor i Sveta Nedelja, Sisak, Varaždin i Zagreb. Unatoč lošijim vremenskim uvjetima, natjecanja su se uspješno odvijala na prostorima ispred Doma tehnike umjesto prvobitne dogovorene lokacije na Otoku Trešnjevka.

brige i promicanja prava za invalide rada, ali i ostale osobe s invaliditetom.

Nakon minute šutnje za Mariju Topić, tri djelatnice Udruge i dugogodišnje suradnice Marije Topić – "Marijine tri gracije" kako ih je sama zvala – njoj u čast i zahvalu, uz pratnju glazbenog sastava "Size Matters" otpjevale su pjesmu Dragutina Domjanića "Fala".

Po završetku službenog otvorenja, proglasili su se rezultati i podijelila zaslužena priznanja i medalje, nakon čega su se svi sudionici družili uz domjenak i glazbu uživo.

Marija Topić - entuzijast, filantrop i altruista

Nakon jutarnjih natjecanja, a uz pokroviteljstvo Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, pred užom obitelji Marije Topić i otprilike 220 uzvanika,

Memorijal je započeo uvodnom riječi Zlatka Bočkala, predsjednika Udruge koji je ispričao nekoliko riječi o Mariji Topić, njezinom radu i zalaganju te postignućima u Udruzi.

Potom je Memorijal službeno otvorio Gradonačelnik Milan Bandić, ujedno i počasni predsjednik Udruge od 2007. godine. Gradonačelnik je također rekao nekoliko riječi hvale o Mariji Topić, njezinoj aktivnoj ulozi u suradnji Udruge i Grada Zagreba te njezinim zaslugama u području

Ovom prigodom još jednom zahvaljujemo brojnim donatorima koji su nam pomogli u organizaciji **Memorijala**: MO Marin Držić, MO Vrbik i DVD Brezovica koji su nam pomogli osigurati sjedeća mjesta za sve sudionike koji su nam se pridružili tom prigodom, unatoč nešto hladnijem jutru s kišom; auto prijevozniku F&B tours koji je omogućio da nam se sudionici bez vlastitog prijevoza pridruže bez puno hodanja; glazbenom sastavu "Size Matters" koji nas je uveseljavao svojom svirkom. Također zahvaljujemo i medijima koji su ove godine popratili **Memorijal** na RŠC Jarun: In-portal, Jabuka TV i Radio Martin.

A draga gospođa Marija nastavlja živjeti u našim srcima i sjećanjima, nasmijana i vesela, kakva je uvijek i bila.

Pripremila: Anamarija Lazić, prof.



ZNAČAJ VOLONTIRANJA

U brojnim poveljama, manifestima, strategijama i legislativnim aktima, volonterstvo je definirano na različite načine. No, svi imaju istu srž koja ukazuje na nesebičan i dobrovoljan čin prenošenja stečenih znanja, iskustava i vještina nekoj drugoj osobi ili grupi poboljšavajući na taj način kvalitetu života tih osoba i svoju osobno istovremeno obogaćujući sadržaj lokalne zajednice i život društva u cjelini.

Motivacija za volonterski angažman ima raznolikih, no niti jedan od motiva nije financijske naravi. Činjenica da će netko drugi usvojiti njihova znanja i vještine, volonterima pruža osobno zadovoljstvo, a nerijetko i pomaže u rješavanju osobnih problema. Neovisno o razlogu uključivanja u volonterske aktivnosti, sve te aktivnosti su slobodnog izbora i usmjerene na poticanje razvoja ljudskih potencijala te poboljšanje kvalitete i kvantitete postojećih usluga, kao i razvijanje novih.

Iako volonter za obavljanje volonterskih aktivnosti ne očekuje nikakvu financijsku ili drugu naknadu za ulaganje osobnog vremena i truda, uz znanja i vještine, samo volontiranje kao dobrovoljna aktivnost pruža značajnu korist i samom volonteru potičući i osobni razvoj te jačajući osjećaje empatije i solidarnosti

Tablica 1. Odnos ukupnog broja volontera i volontera-članova UIR Zagreba uključenih u aktivnosti UIR Zagreba

s drugima i drugačijima od sebe samih. Kroz volonterske aktivnosti također se razvijaju i usavršavaju određena znanja i vještine, a jačaju se i osjećaji samopouzdanja i samopoštovanja što je od izuzetne važnosti osobito za mlađu populaciju. Dok mlađoj populaciji takva aktivna uključenost u životu zajednice doprinosi osobnoj izgradnji koja im pomaže u potrazi odgovarajućeg životnog zvanja, osobe treće životne dobi prenošenjem stečenih znanja i vještina na druge aktivno doprinose socijalnoj integraciji, kao i vrijednostima od općeg interesa.

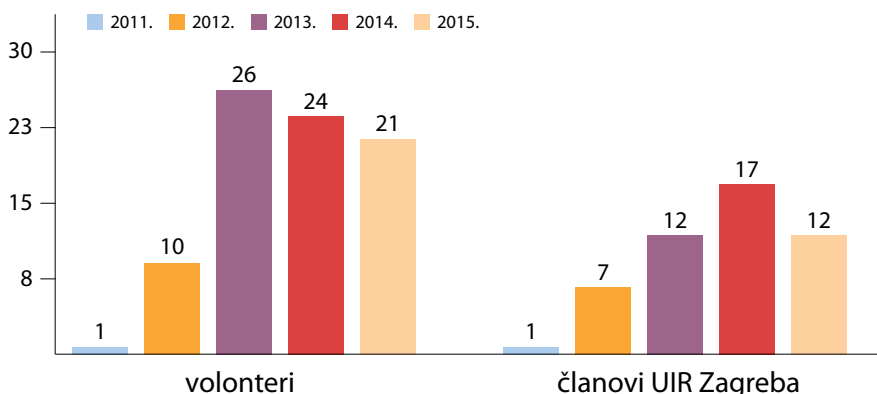
Volonterski rad prepoznat je diljem svijeta što je rezultiralo proglašenjem **Međunarodnog dana volontera** (5. prosinca) od strane Generalne skupštine Ujedinjenih naroda 1985. godine. Svake se godine sve više zemalja uključuje u obilježavanje tog dana organizacijom raznih manifestacija s naglaskom na važnost volontiranja te njezinog značajnog doprinosa poboljšanju kvalitete života, kako za pojedinca, tako i za društvo te zajednicu u cjelini.

Volontiranje se najčešće provodi u organiziranom okruženju i

pridonosi aktivnom sudjelovanju građana u društvenom životu na dobrobit cjelokupne društvene zajednice.

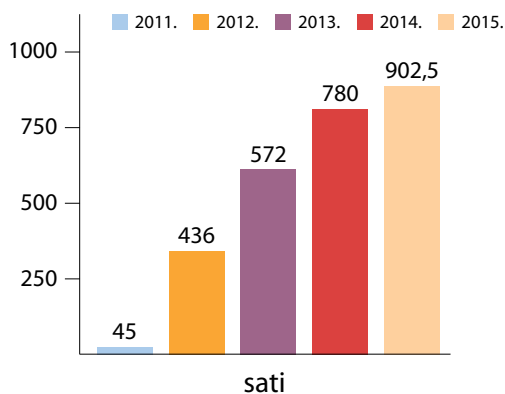
Dok su u razvijenim zemljama angažman volontera i dobrobit volonterskih aktivnosti izuzetno priznati i vrednovani, rezultati istraživanja u Primorsko-goranskoj županiji koje je provela Udruga za razvoj građanskog društva 2006. godine ukazali su na nedovoljno pridavanje važnosti samom volontiranju i donošenju poticajnih mjera prvenstveno od strane države, ali i na nedovoljnu promociju volontiranja i njezinog značaja.

Rezultati istog istraživanja ukazali su i na činjenicu da najveći dio volontera predstavljaju osobe do 30 godina životne starosti (56%) iako nisu zanemarivi niti rezultati za osobe u dobi između 30 i 60 godina (28,2%) te iznad 60 godina (15,8%). S gledišta rodne pripadnosti 2006. godine udio je pak bio podjednak (50,2% žene, 49,8% muškarci), a isti je bio slučaj i po pitanju radnog statusa (20% srednjoškolci, 20% studenti, 20% zaposlene osobe, 20% nezaposlene osobe, 20% umirovljenici).





Danas na području Republike Hrvatske djeluju četiri Volonterska centra: u Zagrebu, Splitu, Rijeci i Osijeku. Njihov je cilj promicanje i razvoj volonterskog rada na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini, kao i edukacija članova udruga i volontera te senzibilizacija javnosti. Iako je tek od 2014. godine članica Volonterskog centra Zagreb, Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) već duži niz godina potiče i promovira volonterstvo, a što su od prvog dana prepoznali i sami



članovi, invalidi rada, koji svoja stečena znanja, iskustva i vještine imaju želje i vremena prenijeti na ostale invalide rade. Svake godine tako članovi UIR Zagreba čine više od 50% ukupnog broja volontera angažiranih u radu UIR Zagreba.

Na godišnjoj bazi UIR Zagreba godišnje okupi 20-25 volontera koji zajednički odrade otprilike 800-900 volonterskih sati.

Koliko su volonteri i njihov rad značajni za članove, ali i djelovanje UIR Zagreba, pokazali smo u našim **Pravilnikom o dodjeli nagrada, priznanja i zahvalnica** kojim je utvrđeno priznanje "Naj volonter", a koje će se od ove godine

svake godine dodjeljivati našim volonterima. Ujedno koristim priliku pozvati vas da već ove godine uputite vaš prijedlog za nagradu "Naj volonter" u pisanom obliku uz obrazloženje do 31. kolovoza ove godine Upravnom odboru Udruge (Nova cesta 86, Zagreb).

Ukoliko ste i Vi jedni od onih koji se žele uključiti u volonterske aktivnosti i obogatiti volonterski svijet, dodatno izgraditi sebe i poboljšati kvalitetu života invalida rada s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije, slobodno nam se javite – **čekamo Vas otvorena srca** da zajednički doprinesemo boljitku ove ranjive populacije koju, na žalost, danas mnogi zanemaruju i podcjenjuju (tel. 01/4829119, 4829392, 4876301, 4876294, mail: uir-zagreb.hr).

Tablica 2. Broj volonterski sati odradenih u UIR Zagreba

Pripremila: Anamarija Lazić, prof.

VOLONTERI U UIR ZAGREBA

Brojne, ali i raznovrsne aktivnosti koje smo u mogućnosti za svoje članove organizirati, osim zaposlenih djelatnika, omogućuju naši vrlo dragocjeni **volonteri**.

Tko su oni, što ih je potaklo na takvo nesebično davanje svojih znanja, vještina i vremena, saznat ćete iz sljedećih redaka....

Hello, I'm Asta. Tako sam započela svoju "jezičnu" ljubav u Udruzi pred tri godine.

Slučajno sam postala predavačica – volonterka jer je Udruga ostala bez nastavnika pa sam skromno ponudila svoje znanje dok se ne snađu.

Već na prvom susretu englezi i ja kliknuli smo obostrano pozitivno. Tako je započeo moj volonterski rad s osobama koje su željne naučiti strani jezik, kulturu i običaje zemlje čiji jezik uče. Tu sam se našla kao riba u vodi jer sam se školovala u inozemstvu, proputovala sam Europom privatno i službeno, a u Udruzi sam našla osoblje koje mi je uvijek voljno pomoći savjetima i preporukama.

Zašto volontiram? Teško pitanje

na koje mozak nema precizan odgovor, ali zato srce kaže veliko DA volontiranju.

Oduvijek sam prenosila svoje jezično znanje djeci, mladima, poslovnim ljudima, trudila se da svi budemo donekle zadovoljni ponuđenom uslugom. Rezultati su dolazili postepeno, uz mnogo truda i strpljenja, a sve u cilju svladavanja komunikacijskih vještina sporazumijevanja. Moja kćerka iz dalekog svijeta uvijek budno prati moj rad s ljudima i toliko puta mi kaže "Baš si mi prava Majka Terezija za jezike" Jesam li – neka prosude polaznici, a ja ću i dalje, sve dok me zdravlje služi, biti zaljubljenik svoje profesije i odabranog životnog poziva.

Asta Kovačić, English teacher

Volontiranje – to je općenito govoreći jedan vrlo lijep način odnosa među ljudima raznih sposobnosti, interesa, potreba i ljubavi. Ja bih se zadržala na planinarenju jer sam upravo taj vid pružanja ljubavi i edukacije razvijala i održavala u Udruzi. Naime, osam godina sam vodila Planinarsku sekciju. Izuzetno sam to voljela

i bila ponosna na međusobnu suradnju kroz koju se stvorio jedan lijep broj članova Udruge koji se zovu i jesu postali planinari. Planinarenje je takoreći sastavni dio moga života. Bez planina ne mogu zamisliti svoj život. Zato sam svoju ljubav, svoje znanje i iskustvo u planinarenju vrlo rado prenosila onim članovima koji su imali slične sklonosti. Na sebe i na svih njih sam ponosna i radosna da smo stvorili jednu lijepu sekciju i svi uvijek rado odlazimo zajedno u planinu, u prirodu i družimo se.

Ludovika Mustić-Vikica, planinarka

Volontiranje je moj način na koji spajam ugodno s korisnim. Vježbanje je neophodno potrebno zdravlju kako meni osobno, tako i svima drugima. Stoga s velikim zadovoljstvom vodim vježbe istezanja, kako bih doprinjela boljoj pokretljivosti i poboljšanju zdravstvenih tegoba drugim osobama.

S radošću volontiram, jer vidim i rezultate svoga rada, napredak. Veseli me i velik broj zainteresiranih osoba i pozitivno raspoloženje.

Samija Bejtović, vježbe istezanja

Dakle, volontiram ili se bavim humanitarnim radom skoro više od pola svog života.

Pred sam Domovinski rat sam počela volontirati u kombiniranom dječjem vrtiću (djeca s invaliditetom i uvjetno rečeno zdrava djeca), no rat je prekinuo volontiranje. Početkom samog rata sam otišla kod sestre u Njemačku, već u 10. mjesecu '91.



sam povremeno išla u Hrvatsku katoličku misiju sortirati lijekove iz donacije koji su slani za zadarsko područje. Narednih par mjeseci sam živjela s izbjeglicama iz Slavonije (uglavnom stariji ljudi i djeca-bilo nas je 24). Spadalo me na svaki treći dan kuhati za sve nas i jedna gospođa me zamolila da se brinem o njenom devetogodišnjem djetetu (ona je ostala u Belišću, bolesna i na kraju je preminula dok joj je dijete bilo u Njemačkoj). Početkom 5. mjeseca 1992. vratila sam se u Hrvatsku i skupa sa sestrom počela preko radio- stanice (kako je Bosna telefonski bila odcjepljena od ostatka svijeta) spajati ljude kako bi čuli jesu li živi, gladni, što i na koji način im poslati novce i hranu, kako neke od tih ljudi izvući iz okruženja.. Također smo i u kući imali izbjeglice iz okupiranih susjednih sela i iz Bosne.. Zatim smo 1994. sestra i ja u Zagrebu pokrenule projekt "Rukom u ruci do sunca" koji se oko Božića emitirao na HRT-u, a program se odvijao u diskoteci "The Best" i cilj mu je bio promicanje prava mladih i uopće ljudi s posebnim potrebama, uključivanje u svakodnevni život, rušenje predrasuda i arhitektonskih barijera.. Nekako, volontiranje nisam nigdje bilježila i nisam nikada to smatrala nečim posebnim nego dijelom mene i moje prirode tako da mi je sad nekako i neugodno sve nabrajati jer kako sam već rekla, to je za mene nešto spontano, prirodno i mislim da je to i dužnost svakog pojedinca jer nema onog koji ne može nesto pridonijeti bilo za pojedinca bilo za zajednicu općenito. Ja tako funkcioniram, ne zato što sam ja "strašno dobra osoba" nego radeći dobre stvari i ja se osjećam dobro pa onda već kad



nešto radim nek' je to i za tuđe, a i za moje duševno dobro. To bi bilo to.

Julija Škulić, radionica talijanskog jezika

Zašto volontiram ?
Od obitelji u kojoj sam stekla osnovne društvene stavove o potrebi pomaganja, razumijevanja i poštivanja ljudi, do osobne izgradnje i spoznaje koliko se mnogo može učiniti aktivnim, djelatnim podržavanjem ljudi oko sebe – volontiranje mi je prirodan način života, na taj način pokazujem koje vrijednosti živim i poštujem. Članica sam Udruge, koristila sam neke pogodnosti i radionice, vidjela sam da su svi koji ih vode vrlo aktivni, da se doista trude dati članovima što više povoljnih uvjeta, željela sam postati dio tog vrijednog tima, dati svoj doprinos da naša Udruga bude još bogatija mogućnostima. Želim, mogu i znam raditi, osjećam se dobro kad sam korisna, kad vidim pozitivne promjene kod ljudi kojima pomažem, njihov osmijeh, neko iskustvo koje pokazuje koliko su se promijenili, što su od znanja s radionice primijenili u svakodnevnom životu i meni

osvježi i uljepša život. Vidim da i mi u mirovini možemo još mnogo dati.. Možda najviše u ovoj dobi kad imamo mnogo skupljenog znanja i iskustva, kad nam mudrost pomaže razlikovati bitno od nebitnog i zalagati se za ono što je najvrednije: čovjeka i njegovo dobro, kvalitetu njegova života, ispunjenost i zadovoljstvo životom u kojem nismo bili savršeni, ali smo dali ono najbolje od sebe.

Karla Dragica Pongrac, life coach, psiho-hagio terapeut Psihološko-duhovna radionica „MIRAL“

Volontiram od svibnja 2015. (trenutno na pauzi, ali planiram se vratiti na jesen). Udruzi me privuklo to što mi je omogućila da podučavam i vodim jednu manju grupu ljudi i da u tome pritom imam dovoljno slobode. Volontiranje u Udruzi mi je također prilika da usavršim svoje komunikacijske i organizacijske vještine.

Sabina Stepić, radionica engleskog jezika

Vozeći se jednog dana autobusom od Jaruna prema gradu, uzeo sam besplatni primjerak časopisa

Glasilo invalida rada, koje je putnicima dijelio jedan stariji čovjek. Nisam tada bio svjestan koliko će mi to kasnije značiti. U časopisu sam pronašao mnogo aktivnosti s kojima se bavi Udruga invalida rada Zagreba iz Zagreba, Nova cesta 86. Posebno me zaintrigirao dio članka o volonterima gdje stoji: Ovo je poziv i svim našim budućim volonterima. Kad god pomislite i poželite podijeliti svoja znanja i umijeća, dođite, čekamo vas otvorenog srca i raširenih ruku. Odmah sam dogovorio sastanak u Udruzi invalida rada Zagreba, gdje sam im ponudio da volontiram za potrebe članova Udruge iz logoterapije. Naime, prije tri godine sam upisao četvrogodišnji studij logoterapije. U mirovini sam već više od dvije godine, a dosadašnje četrdesetogodišnje radno iskustvo na poslovima gdje sam kao rukovoditelj bio u stalnom kontaktu s ljudima i rješavao mnogobrojne probleme veoma mi pomaže u samom studiju kao i u vođenju logoterapijskih razgovora. Za zainteresirane

članove Udruge organizirali smo 20.11.2015. (a poslije još jednom i 13.04.2016.) javnu prezentaciju logoterapije pod naslovom Razgovori s Duškom. Posebno sam napomenuo da siromašnima ne mogu dati novac, osobama s invaliditetom vratiti njihove izgubljene udove, ali da mogu sa svima razgovarati i kroz razgovore zajedno s njima pronalaziti putove smislenog života, biti i rame za plakanje. Također sam im rekao da s alkoholičarima, ovisnicima i teškim psihičkim bolesnicima neću razgovarati jer za to nisam osposobljen. I tako je to počelo. Sklopili smo Ugovor o volontiranju, gdje smo predvidjeli i mogućnost obavljanja logoterapijskog razgovora putem telefona..

Od tada do danas, utorkom, u zasebnoj prostoriji na katu Udruge i prema njihovom rasporedu, obavljam logoterapijske razgovore. Razgovori – seanse traju po 60 minuta, s time da se zainteresirani nakon razgovora mogu, ako osjete potrebu, predbilježiti i za novi termin. Do sada sam obavio razgovore s desetak klijenata, s

nekima i ponovljeno.

Duško Miljković, logoterapija

Volontiram od 2008.godine na poslovima vođenja grupa ljudi po planinama. (Silvana) Milivoj je volontirao i ranije u studentskim danima nekoliko godina, a od 2007. godine kontinuirano na istim poslovima. Volontiramo iz razloga da upoznamo što više ljudi s dobrobitima planinarenja kao što su dobro zdravlje, prokrvljenost kostiju (jedina prevencija od osteoporozе), boravak na svježem i čistom zraku, upoznavanje bilja i susret s divljim životinjama u prirodi, druženje s ostalim ljubiteljima prirode, upoznavanje novih mjesta kroz koje prolazimo i kontakt s lokalnim stanovništvom i mnoge druge dobrobiti. Osim toga, kao profesionalni licencirani vodiči na taj način obnavljamo svoja znanja i vještine na terenu i na konkretnoj zadaći. Od tog volontiranja imamo koristi i mi i naše vođene osobe. A najviše od svega je ljubav prema tom poslu.

Silvana Pongrac i Milivoje Obradović, planinarski vodiči



50 GODINA DJELOVANJA UDRUGE

Ove godine navršava se 50 godina djelovanja naše Udruge.

Briga o osobama s invaliditetom započela je nakon 1. Svjetskog rata i odnosila se prvenstveno na zdravstvenu, a potom i na radnu rehabilitaciju.

Nakon 2. Svjetskog rata postupno su problem postale osobe koje su invalidnost stekle radeći u nepovoljnim uvjetima ili kao posljedicu nesreće na radu. Zakon o mirovinsko-invalidskom osiguranju 1959. godine regulirao je sustav invalidske zaštite koji je bio usmjeren na prevenciju invalidnosti, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje invalida rada, dok je odlazak u invalidsku mirovinu bila krajnja mjera. No, praksa je bila drugačija; povećavao se broj invalida rada i povećavali su se problemi njihovog zapošljavanja (rastao je broj nezaposlenih invalida rada). U takvim uvjetima javila se potreba kod invalida rada da osnuju organizaciju koja će ih zastupati i predlagati sustavna rješenja problema s kojima su se susretali na radu i općenito u životu.

Podršku takvoj inicijativi dali su u to doba svi važni društveni čimbenici. U listopadu 1966. godine formiran je inicijativni odbor koji je pripremio materijale i sazvao osnivačku Skupštinu **Udruženja invalida rada grada Zagreba sa sjedištem u Zagrebu u Petrovoj ulici 116** koja se održala 23. Studenoga 1966. godine. Za predsjednika je izabran gospodin Nikola Radić, a za tajnicu gospođa Ljuba Huml.

Razlozi osnivanja Udruženja invalida rada:

- problemi zapošljavanja
- položaj invalida rada u radnim organizacijama
- slaba zaštita na radu.

Na Skupštini je pokrenuta inicijativa za osnivanje Hrvatskog saveza invalida rada, koji je osnovan već sljedeće, 1967. godine.

Na Godišnjoj skupštini **21. veljače 1969. godine** Udruženje invalida rada grada Zagreba mijenja naziv u **SAVEZ INVALIDA RADA GRADA ZAGREBA** čime se željela osnažiti važnost naše organizacije.

Najvažniji zadaci Saveza bili su:

- proučavanje i praćenje problematike invalidskog osiguranja
- praćenje zakonskih propisa
- uključivanje osoba s invaliditetom u rad
- pravna pomoć
- borba za poboljšanje materijalnog, socijalnog i zdravstvenog stanja
- briga o profesionalnoj rehabilitaciji.

U cilju rješavanja zapošljavanja osoba s invaliditetom i njihove prekvalifikacije osnivale se zaštitne radionice.

Tadašnje radne organizacije, a naročito one koje su zapošljavale socijalne radnike, osnivale su sekcije koje su uspješnije rješavale probleme invalida rada pronalazeći im radna mjesta u organizaciji ili osiguravajući im profesionalnu rehabilitaciju ili prekvalifikaciju. Udruženje, a kasnije Savez, od osnivanja djeluje u dva pravca:

- prevencija nastanka invalidnosti
- uvođenjem zaštite na radu

- rješavanje problema nezaposlenih radi invalidnosti uzrokovane nesrećom na radu ili radom u neadekvatnim radnim uvjetima.

UDRUGA U SAMOSTALNOJ HRVATSKOJ

Savez je nastavio djelovanje i tijekom Domovinskog rata. Rad je bio otežan, ali je unatoč takvim uvjetima promijenjen Statut i boja članskih iskaznica. Statutom definirani ciljevi Udruge su bili:

- praćenje i analiziranje stanja te primjena propisa na području prevencije invalidnosti, drugih oštećenja i zaštite invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, aktivno sudjelovanje u predlaganju novih zakona i propisa koji se izravno ili neizravno odnose na invalide rada i ostale osobe s invaliditetom te pomaganje članovima u ostvarivanju njihovih prava;
- iniciranje, planiranje i realiziranje programa i projekata koji promiču brigu i skrb o starijim i nemoćnim invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom;
- iniciranje, planiranje i realiziranje programa i projekata u području zdravstvene, socijalno-humanitarne zaštite te medicinske, edukativne, profesionalne i socijalne rehabilitacije;
- organiziranje i provođenje aktivnosti na planiranju i pružanju socijalnih usluga i socijalne pomoći davanjem uputa i preporuka pri rješavanju problema svojih članova;
- organiziranje, poticanje i promicanje volontiranja i njegove vrijednosti kao temelj civilnog društva i sredstvo rješavanja problema i zadovoljavanja potreba

invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom pridonoseći jačanju individualne i društvene svijesti i solidarnosti;

- poticanje akcija i suradnje s lokalnim, gradskim, županijskim i državnim tijelima uprave i resornim subjektima koji su nadležni za rješavanje problematike invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, a u cilju zaštite invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom;
- pružanje potpore u provođenju znanstvenih istraživanja od interesa za Udrugu i osobe s invaliditetom kao i izdavačke djelatnosti kojom se želi unaprijediti kvaliteta života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom;
- suradnja sa srodnim udrugama radi razmjene iskustava, planiranja zajedničkih aktivnosti i organiziranja skupova i susreta članova;
- formiranje sportske i radne skupine za unapređivanje pojedinih aktivnosti;
- organiziranje druženja, izleta, stručnih, edukativnih, sportskih i rekreativnih aktivnosti za sve članove Udruge.

Možemo primijetiti da je došlo do znatne promjene u djelovanju Udruge. U prijeratnim godinama Udruga je bila više orijentirana (i uspješnija) na područje zapošljavanja i rehabilitacije invalida rada te na prevenciju nastanka invalidnosti, a u poslijeratnim godinama, izmjenama zakona promijenilo se vlasništvo, položaj radnika i nastali su veliki problemi pri zapošljavanju invalida rada, njihovoj profesionalnoj rehabilitaciji i općenito zaštiti na radu što je znatno otežalo rad Udruge i usmjerilo je na pomnije bavljenje zakonima i propisima. U tim uvjetima Udruga se orijentirala na bavljenje aktivnostima koje su

djelomično nadoknadile potrebe invalida rada za očuvanjem preostalih radnih sposobnosti organizirajući npr.: rekreativno-zdravstveni program, razne radionice i vježbe.

Na sjednici Skupštine Saveza invalida rada grada Zagreba održanoj

18. studenoga 1997. godine

donesena je odluka da se, sukladno odredbama Zakona o udrugama, izmjeni naziv Udruge, tako da je novi naziv glasilo **UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREB**, a čije je i djelovanje usklađeno s novim propisima.

Na sjednici Skupštine **27. studenog 2003. godine** promijenjen je naziv u **UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA i utvrđen skraćeni naziv UIR ZAGREBA.**

Marija Topić izabrana je za predsjednicu Udruge 2000. godine. Njenim nesebičnim radom i zalaganjem Udruga je svake godine znatno povećavala članstvo i dobivala sve veći društveni značaj. Nakon 2000. godine postupno su se mijenjali stavovi i odnos važnih društvenih čimbenika prema osobama s invaliditetom. Posebno se to odnosilo za nadležna tijela uprave grada Zagreba s kojima se počeo razvijati partnerski odnos koji još i danas traje. Zahvaljujući upravo dugotrajnom, kvalitetnom i uspješnom odnosu s Gradom Zagrebom, Udruga se 2007. godine uselila u novi prostor u Novoj cesti koji je Grad prethodno adaptirao za potrebe korištenja osoba s invaliditetom. Novi prostor je postao mjesto okupljanja većeg broja članova i ostvarenje većeg broja Statutom definiranih ciljeva Udruge. Povećanje broja aktivnosti, a samim time i broja članova dovelo je i do potrebe za proširenjem ljudskih

kadrova odnosno zaposlenih stručnih djelatnika. U 2016. godini pet je osoba zaposleno na neodređeno vrijeme, jedna osoba na određeno vrijeme i jednu osobu putem HZZ-a u sklopu akcije „Javni radovi“. Za vođenje radionica, uz profesionalno zaposlene, godišnje angažiramo oko 25 volontera i na taj način zadovoljavamo mnogobrojne različite interese i potrebe naših članova, a ujedno i doprinosimo razvoju volonterstva.

Kako je Udruga djelovala kroz proteklih 50 godina iznijeli su u razgovoru naši, po stažu u Udruzi, najstariji članovi, gospoda Josip Petrač i Ivica Lazić.

A kako ćemo mi obilježiti ovu za nas važnu obljetnicu? Kao što smo u prošlom broju GIR-a napisali, cijela 2016. godina je i bit će i dalje u znaku 50 godina. Obilježavanje smo počeli već u prosincu 2015. godine kada smo pri uplati članarine svakom članu davali dokumente s oznakom 50 godina Udruge, a kasnije smo tih 50 godina obilježavali kod svakog za Udrugu važnijeg događanja. No, glavni događaji bit će organizirani u rujnu. Svečana sjednica na kojoj će se dati osvrt djelovanja Udruge kroz 50 godina te podijeliti nagrade i priznanja održat će se 24. rujna 2016. godine u hotelu Antunović. Dan prije, 23. rujna održat će se svečani koncert našega zbora „Kolibrići“ u Hrvatskom grafičkom glazbenom društvu, a povodom kojim će gosti biti naši već „stari“ prijatelji i suradnici, Hrvatsko grafičko glazbeno društvo „Sloga“, koji ujedno tom prilikom obilježavaju 150 godina svog djelovanja.

Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.

Razgovori s najstarijim članovima Udruge

IVAN LAZIĆ

GOSPODINE LAZIĆ, KAKO STE POSTALI OSOBA S INVALIDITETOM?

S 18,5 godina pao sam pod vlak prolazeći kroz zaustavljeni vlak koji se u jednom trenu pokrenuo, a ja sam pao i izgubio obje noge. Nakon jedanaest godina, dakle 1970. godine, ponovo sam doživio nesreću, no ovoga puta vlak je naletio na mene.

KAKO STE DOZNALI ZA UDRUŽENJE INVALIDA RADA ZAGREBA?

Gospodin Petrač mi je rekao kako je pročitao u novinama da se u Zagrebu osnovalo Udruženje invalida rada Zagreba i mi smo se dogovorili da odemo u Petrovu ulicu i vidimo što je to. Htjeli smo se učlaniti, no nastali su problemi jer u Udruženju nisu imali članske knjižice. Na naše navaljivanje su nas učlanili, a knjižice smo dobili nekoliko mjeseci kasnije.

KOJI JE BIO RAZLOG VAŠEG UČLANJENJA U UDRUŽENJE?

Pa bio sam invalid rada i Udruženje mi je dobro došlo. Naime, ja sam stradao na povratku kući s posla. Često sam dolazio u Udruženje da čujem novosti i prava.

JESTE LI BILI INFORMIRANI U TO VRIJEME O OSNUTKU SAVEZA INVALIDA RADA HRVATSKE?

Da .



JESTE LI SE UKLJUČILI U RAD HRVATSKOG SAVEZA?

Ne, u to vrijeme nisam za to bio zainteresiran.

KADA JE OSNOVAN SPORTSKI SAVEZ INVALIDA RADA HRVATSKE? KAKO SU SE INVALIDI RADA UKLJUČILI U SPORTSKE AKTIVNOSTI?

Sportski savez invalida Hrvatske osnovan je 1964. godine, a Zagrebački sportski savez invalida osnovan je 1968. godine.

U Savezu invalida rada grada Zagreba je djelovala Sekcija za sport i rekreaciju koja je 1999. godine osnovala Sportsko društvo invalida rada Zagreba. Nakon godinu dana Sportsko društvo se izdvojilo iz Saveza invalida rada

Zagreba i nastavilo samostalno djelovati.

SPOMINJALI STE UDRUŽENJE „HRABRI“. KAKVO JE TO BILO UDRUŽENJE?

Sportsko društvo invalida „Hrabri“ osnovano je u ožujku 1969. godine. Među osnivačima smo bili gospodin Petrač i ja.

Tadašnji tajnik Saveza invalida rada Zagreba, Rudolf Kovaček bio je jedan od inicijatora osnivanja Sportskog društva.

TIJEKOM VAŠEGA ČLANSTVA U SAVEZU ODNOSNO UDRUZI BILI STE ČLAN RAZNIH TIJELA. KADA USPOREĐUJETE DJELOVANJE UDRUGE KROZ 50 GODINA, IMA LI KAKVIH RAZLIKA U DJELOVANJU UDRUGE NEKAD I DANAS?

Ono doba ne može se jednostavno usporediti s današnjim. U početku, Udruga je bila nešto slabija. Nismo imali dovoljno prostora i broj članova je bio znatno manji. U početku smo imali oko 200 do 300 članova, a danas ta brojka prelazi 9000. Tada smo organizirali izlete u tuzemstvo i inozemstvo. Kako se uto vrijeme u našoj zemlji nije moglo kupiti nekih stvari ili su bile skupe, organizirali smo izlete u Mađarsku gdje se to moglo povoljnije kupiti. Na taj način smo pomagali našim članovima da ostvare kvalitetniji život. Imali smo organizirano dobrovoljno davanje krvi, a za davatelje smo organizirali izlet u Mađarsku na teret Udruge. Ja sam dulje vrijeme organizirao takve izlete. Budući da sam više interesa imao za sport, prestao sam se baviti organizacijom izleta,

a posao je nastavila gđa Marija Topić kojoj sam povremeno pomagao. Bio sam član Izvršnog, kasnije Upravnog odbora, a zadnjih nekoliko mandata član sam Nadzornog odbora i njegov predsjednik.

TREBA LI NEŠTO MIJENJATI U RADU SADAŠNJE UDRUGE?

Možda bi trebalo organizirati izlete u inozemstvo na način da zadužimo posebne ljude za organizaciju izleta. Naime, pojedincima treba posvećivati posebnu pažnju, zvati ih i nagovarati. Ostalo je sve u redu. Možda bi trebalo još pojačati sportske aktivnosti iako kada bolje razmislim, zaista imamo mnogo sportskih aktivnosti. Sva je sreća da imamo prostor.

Pozdravljam suradnju s partnerima u sklopu Rekreativno-zdravstvenog programa. Možda bi za ljetovanje trebalo razmisliti o kupnji nekog čvrstog objekta gdje bi naši članovi ljetovali pod posebnim povoljnijim uvjetima.

Ja sam nakon nedavne zadnje operacije ramena zaista postao osoba s invaliditetom i sada osjećam probleme u kretanju. Tek sada vidim neke nedostatke u propisima kojima se reguliraju prava osoba s invaliditetom. Smatram da bi to trebalo ispraviti.

PROBLEM S IZLETIMA JE U NJIHOVOJ CIJENI KOJA JE DOSTA VISOKA, A UDRUGA NEMA NOVACA ZA SUFINANCIRANJE.

Svakako da je cijena problem, no problem je i u našem članstvu. Mnogi ne čitaju obavijesti, pa ih

netko izvan Stručne službe treba stalno nazivati i animirati.

JOSIP PETRAČ

KAKO STE POSTALI OSOBA S INVALIDITETOM?

Kao mladić s oko 18 godina doživio sam prometnu nesreću, pao sam pod tramvaj. Ostao sam bez noge. Upućen sam na liječenje i medicinsku rehabilitaciju i već 1963. godine uključio sam se u normalan život. Budući sam radio u proizvodnji u „Mesna industrija –SLJEME“ morao sam se doškolovati te sam u kratkom vremenu, u godinu dana, završio sedmi i osmi razred osnovne škole. Odmah sam upisao gimnaziju no tražio sam da me upišu u višu radničku školu. Nakon položenih ispita u kratkom roku završio sam srednju školu i upisao se u višu radničku školu koju sam završio u roku od dvije godine. U firmi su, radi moje invalidnosti, razmišljali da li da me otpuste ili zadrže. Odlučili su me zadržati i postavili su me na radno mjesto telefoniste u telefonskoj centrali, a potom sam počeo raditi poslove u pripremi rada u Tehničkoj službi.

KAKO STE DOZNALI ZA UDRUŽENJE INVALIDA RADA ZAGREBA?

Nakon rehabilitacije 1963. godine počeo sam se baviti sportom u sklopu Udruge ratnih vojnih invalida. 1966. godine pročitao sam u novinama informaciju o osnivanju Udruženja invalida

rada Zagreba. Istovremeno su se pozivali svi zainteresirani da se jave u sjedište Udruženja u Petrovoj ulici 3 u Zagrebu. No nastali su problemi jer Udruženje još nije bilo formalno registrirano i nije bilo članskih knjižica. Unatoč tome, na moje inzistiranje, upisan sam u evidenciju, a nakon nekoliko mjeseci stigle su i knjižice pa sam tada postao „pravi“ član Udruženja.

ŠTO VAS JE MOTIVIRALO DA SE UČLANITE U UDRUŽENJE?

Tih šezdesetih godina bavio sam se sportom, ali mi je kao osobi s invaliditetom to bilo teško. Naime, u to doba postojalo je sportsko društvo ratnih vojnih invalida u koje su se teško udruživali ostale osobe s invaliditetom. Htio sam vidjeti što će raditi novo osnovano Udruženje. Zanimala me i mogućnost dobivanja pravne pomoći.

KAKO STE SUDJELOVALI U RADU SAVEZA INVALIDA RADA ZAGREBA?

Godinama sam plaćao članarinu, ali više sam bio angažiran u Sportskom savezu. Oko 1987. godine gospodin Lazić me angažirao u Savezu invalida rada Zagreba u Komisiji za sport i rekreaciju.

1989. godine održana je godišnja skupština na kojoj sam upoznao pokojnu Mariju Topić koju smo uključili u poslove Sekcije za sport i rekreaciju. 1991. godine postao sam potpredsjednik Saveza. Bilo je to doba kada se teško radilo.

Tada je upućen zahtjev ZET-u za besplatan prijevoz invalida rada,

koji je ubrzo i odobren.

JESTE LI BILI NA OSNIVAČKOJ SKUPŠTINI HRVATSKOG SAVEZA INVALIDA RADA?

Ne, nisam bio.

BILI STE PREDSDJEDNIK SAVEZA (UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA)?

Otprilike dvije godine bio sam predsjednik i Saveza invalida rada Zagreba i Saveza invalida rada Hrvatske.

POSTOJE LI RAZLIKE U DJELOVANJU SAVEZA OBZIROM NA OKOLNOSTI U KOJIMA JE DJELOVALA?

Pa najčešće razlike su bile u razumijevanju ili nerazumijevanju problematike invalida rada od strane odgovornih čimbenika na razini grada Zagreba i razini države. Sukladno tome

probleme smo brže ili sporije rješavali. Gledajući razdoblje od 50 godina učinjeno je mnogo za kvalitetniji život invalida rada.

BISTE LI ŠTO MIJENJALI U RADU SADAŠNJE UDRUGE?

Ne bih mijenjao ništa. Sada se ostvaruju moje nekadašnje zamisli, rekreacija invalida rada i druženje. Žao mi je što, zbog udaljenosti mjesta stanovanja od Udruga, ne mogu koristiti mogućnosti koje nam pruža Udruga.

Za kraj, da obavijestim sve članove, Hrvatski savez udruga invalida rada uputio je u postupak Zakon o financiranju udruga osoba s invaliditetom kao udruga od posebnog državnog interesa kojim bi se reguliralo financiranje osnovnih djelatnosti udruga.

Intervjuirao: Zlatko Bočkal, prof.



O KLUPSKIM AKTIVNOSTIMA

50 godina UIR Zagreba – pedeset svjećica - pedeseti rođendan slavi UIR Zagreba. Klupskih aktivnosti još nemamo pedeset, ali smo na dobrom putu i to zahvaljujući podršci Grada Zagreba, Ministarstva socijalne politike i mladih, aktivnim uključivanju članova UIR Zagreba u klupske aktivnosti te našim bivšim, sadašnjim i budućim volonterima.

KLUPSKIM RADIONICAMA

nastojimo sačuvati, obnoviti, unaprijediti i razvijati nove uz preostale psihofizičke sposobnosti članova UIR Zagreba.

EDUKATIVNIM RADIONICAMA

motiviramo članove na nove intelektualne izazove kroz trening za moždane živčane stanice. Onoliko vrijediš koliko stranih jezika znaš-poznata je izreka starih Rimljana, što potvrđuje i velika zainteresiranost članova UIR Zagreba za radionice učenja osnova i konverzacije na **engleskom i talijanskom jeziku**. Članovima koji su zaposleni to omogućuje bolji napredak u karijeri, nezaposlenima veću mogućnost za pronalazak posla,

a umirovljenicima održavanje psihičke aktivnosti na visokoj razini. Naravno, vrlo je korisno znati strani jezik i ukoliko putujete u inozemstvo, komunicirate putem maila ili skype-a, no poželjno je znati jezik i zbog velikog broja turista u Zagrebu.

Radionica digitalne fotografije

aktivnost je u okviru koje članovi uče kako koristiti digitalni foto-aparat, koji su njegovi dijelovi, kako kadrirati, kako obraditi fotografiju na računalu i još mnoge druge informacije. Osim učenja i druženja u prostorijama UIR Zagreba, polaznici često zajedno odlaze na izlete i terenska snimanja nakon čega priređuju izložbe fotografija različitih tematika.

Radionica alternative

podrazumijeva liječenje prirodnim putem korištenjem prirodnih pripravaka od biljaka te liječenje putem bioenergije. Obuhvaća samopomoć i edukaciju, prirodnu ili tradicionalnu medicinu, iscjeljivanje, homeopatiju, korištenje eteričnih ulja i aromaterapiju.

Mnogi naši članovi nisu uspjeli prevladati strah od vode ili

jednostavno nisu imali priliku naučiti plivati te smo im stoga u tome odlučili pomoći uvođenjem **obuke neplivača**. Plivanje je aktivnost koju liječnici našim članovima najčešće preporučuju, aktivnost koja je najmanje kontraindicirana njihovim tegobama, aktivnost koja pravilnom izvedbom zaista može zaustaviti progresiju već postojeće bolesti i prevenirati nastanak novih. Naši članovi koji su uglavnom treće životne dobi ne mogu se uključivati u plivačke škole ili klubove kako bi naučili pravilne tehnike plivanja, a time utjecali na prevenciju i poboljšanje stupnja zdravlja te smo iz tog razloga uveli **usavršavanje plivačkih tehnika**. Ta je aktivnost u UIR Zagreba inovativna obzirom da članovima omogućujemo prilagođen program poduke plivačkih tehnika koji ne bi mogli ostvariti na niti jedan drugi prihvatljiv način (osim poduke osobnog trenera za što rijetki imaju potrebna sredstva). Uvijek rado ugošćujemo sve zainteresirane tvrtke i udruge u klupskim prostorijama UIR Zagreba uz čiju pomoć organiziramo brojna **predavanja i prezentacije** različitih tematika. Teme su vezane za preventivu i zaštitu zdravlja, zatim nabavku i korištenje raznih ortopedskih pomagala, ostvarivanje prava i povlastica za osobe s invaliditetom, kao i za vrste i realizaciju aktivnosti UIR Zagreba.

RADIONICE REKREATIVNOG I TERAPIJSKOG VJEŽBANJA

Značaj redovitog vježbanja odavno je dokazan, a kada su u pitanju naši članovi koji





treće životne dobi. Svaki sportski susret završava ugodnim druženjem, nerijetko i s kulturno zabavnim programima gdje se zaboravlja tko je osvojio medalju, a tko nije – na kraju svi bivaju pobjednici.

DRUŠTVENE IGRE **Čovječe ne ljuti se,** **Pictionary, Alias**

Gotovo svi smo se u djetinjstvu nadmetali u nekoj od društvenih igara, a sjećanja na to doba ispunjena su ugodom i zabavom. Osim toga, pojedine društvene igre zapravo su izvanredan trening za mozak i finu motoriku.

Nastojimo naše članove što više motivirati za uključivanje u radionicu društvenih igara izazovima od strane Stručne službe UIR Zagreba.

KREATIVNE I LIKOVNE **RADIONICE**

Crtanje i slikanje, kreativno-likovna radionica i ručni radovi

Na radionicama članovi imaju priliku razviti sve svoje kreativno-likovne potencijale, upoznati različite tehnike likovnog izražavanja te se zabaviti uz ono što vole. Osim toga, kroz likovni izričaj razvijaju i poboljšavaju komunikaciju i samopouzdanje, kreativna razmišljanja i motoričke sposobnosti učenjem tehnika oslikavanja svile, stakla, keramike i tkanina, crtanja i slikanja u olovci, ugljenu i akrilu, ukrašavanjem

50x
hura za
invalide
rada!!!

su osobe s invaliditetom, taj značaj je poprilično uvećane dimenzije. Redovito provođenje programa vježbanja dovodi do mnogobrojnih pozitivnih efekata kao što su povećana mišićna snaga i izdržljivost, što direktno utječe na unapređenje funkcionalnih sposobnosti u svakodnevnom životu. Svakodnevno vježbanje znatno smanjuje i rizik od sekundarnih komplikacija, kao što su smanjenje amplitude pokreta, kontraktura, pretilost, mišićna atrofija, povišen krvni tlak, visok nivo kolesterola i kardiovaskularne bolesti. Vježbama se može prevenirati nastanak bolesti ili čak zaustaviti njena progresija. Neki od psiholoških efekata aktivnog provođenja trenažnih programa su povećana funkcionalnost i efikasnost, ojačano samopouzdanje, smanjena depresivnost i anksioznost te lakše prihvaćanje bolesti. Sretni smo zbog činjenice da se članovi u velikom broju uključuju u programe vježbanja, a izbor je zaista velik:

korektivne vježbe, vježbe
istezanja, vježbe na kardio

spravama
(sprava za
veslanje,
biciklrgometar
i stepper), joga,
kineziterapija,
aerobika,
aquaerobika, nordijsko
hodanje i planinarenje.

Najvidljivije promjene očituju se u smanjenom obimu posjeta invalida rada zdravstvenim institucijama (Domovima zdravlja i KBC- ima) te se na taj način znatno rasterećuju liste čekanja za specijalističke preglede i fizikalnu terapiju.

SPORTSKO-REKREATIVNE **RADIONICE**

Belot, šah, pikado, nabaci krug,
višeća kuglana, kuglanje, stolni
tenis

Ovoj bismo radionici mogli dodati i epitet-zabavno, jer uz sve benefite koje donose ove aktivnosti, to je velika stavka. Članovi se u navedenim sportovima natječu na internim natjecanjima, ali i sudjeluju na mnogobrojnim sportskim susretima organiziranim od strane udruga osoba s invaliditetom te udruga osoba



predmeta salvetnom tehnikom te izradom nakita. Tijekom godine te uratke izlažemo na internim i javnim manifestacijama te ih poklanjamo partnerima i suradnicima.

PLESNE RADIONICE

U klupskim prostorijama članovi se uključuju u radionice **standardnih i latino plesova te terapijskih orijentalnih plesova**. Ples znači zabavu i zdravlje, ali pritom omogućuje odličnu formu, razvoj snage, ravnoteže i fleksibilnosti. To je aerobna aktivnost koja potiče kardiovaskularni sustav te povećava plućni kapacitet i snižava krvni tlak. Ples također pomaže u prevenciji ili usporavanju gubitka koštane mase kod osteoporoze, kao i kod degenerativnih promjena na kostima i zglobovima. Ujedno smanjuje napetost i poboljšava samopouzdanje te podiže raspoloženje. Ako se zbog svakodnevnih poslova ne uspijevate uključiti u klupske plesne radionice, plešite sami kod kuće ili u društvu. Kako god, gdje god, sami, u paru ili grupno – samo plešite jer svako tijelo žudi za pokretom.

GLAZBENE RADIONICE

Pjevački zbor

Manje više svi volimo pjevati. Ako nigdje drugdje, onda pod tušem, u automobilu, na koncertima. Iako nismo svi talentirani i izoštrenog sluha, puno se može napraviti vježbanjem jer kao svaku drugu vještinu i glas treba vježbati. S vremenom i vježbom pjevanje će postati sve jednostavnije. U okviru klupskih radionica postoji i veseli pjevački zbor "Kolibrići" koji već četiri godine uveseljava kako članove tako i svekoliko pučanstvo na svojim mnogobrojnim nastupima.

A ako se želite izraziti kroz melodiju svirajući neki od glazbenih instrumenata poput gitare ili saksofona, naši volonteri rado će vam pomoći u tome.

DRAMSKA RADIONICA

Bijeg iz svakidašnjice može se ostvariti i kroz dramski izričaj. Na doduše kratko vrijeme možemo postati netko drugi, pozitivac ili negativac, na taj način možemo osvijestiti i mnoge istine o sebi. I naravno, tu je pregršt zabave, ali i učenja.

PSIHOLOŠKA POMOĆ, PSIHOTERAPIJA, SAVJETOVANJE

Individualni razgovori s psihologom i logoterapeutom Grupne psihoterapije – hagioterapija, lifechoaching, psihoterapija plesom i pokretom

Okolnosti i ljude oko sebe, političku situaciju, bolesti i neimaštinu ne možemo promijeniti, no možemo mijenjati sebe uz pomoć psihologa i psihoterapeuta kako bismo uklonili tjeskobna stanja i besmisao u životu, kako bismo dobili potporu i snagu za novi dan, korak po korak, problemčić po problemčić. Ne treba se ustručavati zatražiti pomoć psihologa ili psihoterapeuta. To je svakako zdravije i preporučljivije nego uzimati lijekove koji nas mogu dovesti do ovisnosti ili prepustiti se patnji i stresu što će dovesti do novih bolesti i još većih problema. Svi članovi koji su se u okviru klupskih aktivnosti uključili u individualne ili grupne terapije svakako su naučili nove načine suočavanja sa životnim problemima te njihovom kvalitetnom rješavanju.

Ali to nije sve ... U okviru klupskih aktivnost organiziramo i **plesnjake, koncerte, izložbe...** Sudjelujemo na mnogim **manifestacijama**, otvoreni smo za **suradnju sa** svakom udrugom i institucijom u vidu **poduke, kulturno-zabavnog programa, sportskih susreta ili jednostavno druženja...**

50 x hura za invalide rada!!!

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener

Osvrt članova Udruge invalida rada Zagreba na klupske aktivnosti

Hagioterapija (Srećka Kazija)

SS: Kako ste saznali za radionicu hagioterapije?

SK: Pratim web stranicu Udruge pa sam saznala da se uvodi nova radionica. S obzirom da je bilo navedeno da je riječ o psihološkoj radionici, zaintrigiralo me. Došla sam na prvi sastanak i vidjela da obuhvaća područje koje meni treba, s obzirom na moje probleme i na sve što sam proživljavala.

SS: Jeste li imali kakve spoznaje o takvoj vrsti terapije?

SK: Nisam, čula sam samo o profesoru Ivančiću da je on zapravo utemeljitelj hagioterapije, međutim nisam nikad bila prisutna, nikad se nisam na tako nešto odlučila. Ovaj put sam išla u nepoznato.

SS: Kako Vam se sviđa voditeljica, gđa. Pongrac?

SK: Ona je izuzetna osoba, mislim da smo to zaključili svi. Njena pojava već smiruje, o glasu da i ne govorimo. A način na koji pristupa temama i vježbama koje imamo na kraju svake radionice je jednostavno nešto što se ne može opisati nekome tko nije prisutan i nekome tko to nije doživio.

SS: Kakva ste poboljšanja osjetili dolazeći na radionicu? Je li to nešto svakodnevno što Vam je pomoglo kroz Vaše životne probleme?

SK: Na radionicama obrađujemo životne stvari. Ono što je meni bilo izuzetno važno je samopuzdanje

i samopoštovanje. To je nešto čega nisam imala ili sam imala u vrlo malim količinama. To su situacije kada si nesiguran u svoju odluku, kada ne znaš da li si dobro postupio, kada ne želiš ulaziti u situaciju da ne bi pogriješio. Tu me je voditeljica dobro učvrstila, dovela me do toga da imam samopouzdanja i samopoštovanja. Smatram da je to izuzetno važno u životu.

SS: Kako Vam se svidjela grupa s kojom idete na radionicu? Družite li se i izvan Udruge?

SK: Radionica je izuzetno kompaktna, mi smo došli u fazu otvorenosti. Uopće nemamo straha ni srama govoriti jedni pred drugima i pričati o problemima s kojima se nosimo. Za članove grupe mogu reći da nismo samo poznanici već smo postali prijatelji i

družimo se i izvan radionice.

SS: Što biste promijenili vezano uz organizaciju same radionice?

SK: Udruga je napravila sve što je trebalo i angažirala je pravu osobu, tako da ne bih ništa mijenjala.

SS: Planirate li nastaviti dolaziti dalje na radionicu?

SK: Naravno, uz silno veselje i radost.

Aquaaerobika (Ksenija Capan)

SS: Kako ste saznali za Udrugu?

KC: Za Udrugu znam odavno, učlanila sam se u nju prije 20 godina. Jedno vrijeme nisam bila član, a sada sam se opet priključila.

SS: Zbog čega ste krenuli na aquaaerobiku?

KC: Ovakav tip vježbi mi je itekako potreban jer imam problema s kukovima.

SS: Operirali ste kukove?



KC: Da

SS: Netko Vam je savjetovao da krenete na ovakav tip vježbi?

KC: Inače znam da je voda najbolja što se tiče kostiju, a vidjela sam putem interneta da imam tu mogućnost iskoristiti kao član Udruge.

SS: Koliko dugo dolazite na vježbe?

KC: Skoro 6 mjeseci.

SS: Kakvi su Vam dojmovi?

KC: Odlični.

SS: Imate li kakve konkretne naznake da Vam se zdravstveno stanje poboljšalo?

KC: Svakako je. Napredak je što se tiče mišića i pokreta.

SS: Ima li nešto što Vam se ne sviđa ili nešto što biste promijenili na vježbama?

KC: Nema, sve je super.

Foto grupa (Ivanka Gavran)

SS: Kako ste saznali za foto grupu i zašto ste krenuli na istu?

IG: Čula sam od kolegice koja je išla na radionicu i tako sam se zainteresirala i uključila.

SS: Jeste li imali prije kakvog interesa za fotografiranjem?

IG: Nisam nikad, niti sam imala fotoaparata.

SS: Dakle, krenuli ste iz znatiželje?

IG: Tako je.

SS: Koliko dugo dolazite na radionicu?

IG: Ovo je sada druga godina.

SS: Imate li osjećaj da ste u tom vremenu nešto naučili?

IG: Jesam, super je počelo. Uz pomoć voditelja, svladala sam dosta toga i zadovoljna sam.

SS: Da li ste naučili uređivati fotografije na računaru?

IG: Da, dosta radimo u programu za obradu i uređujemo fotografije.

SS: Osim toga, učite li fotografirati?

IG: Učimo i to. Učili smo o kadriranju, obradi fotografija,

stavljanju fotografija na Facebook. Obilazimo različita mjesta, fotografiramo i onda sve navedeno primjenjujemo. Uz sve to se družimo i zabavljamo.

SS: Ima li nešto što biste predložili da radionica bude još bolja?

IG: Imam neku ideju da nas posjećuju razni gosti koji imaju više iskustva i koji poznaju različite načine rada pa da malo vidimo i druge kako rade.

SS: Odlično, hvala vam.

Kineziterapija (Marija Andrašek)

SS: Kako ste saznali za vježbe u Udruzi?

MA: Moja doktorica me uputila da krenem na vježbe u Udruhu.

SS: Jeste li prije toga išli na neku drugu radionicu u Udruhu?

MA: Prvo sam krenula na korektivnu gimnastiku te sam na tim vježbama saznala za kineziterapiju koja mi je bila idealna za razdoblje poslije operacije.

SS: Doktorica koja Vas je uputila na vježbe u Udruhu je naš član?

MA: Nije, saznala je od drugih svojih pacijenata koji su isto članovi Udruge.

SS: Kakvu operaciju ste imali?

MA: Imala sam operaciju kuka jer sam imala artrozu. Poslije operacije

išla sam na rehabilitaciju, te sam nakon nje, kad sam se malo opravila, krenula na kineziterapiju.

SS: Jeste li išli i prije operacije na vježbe?

MA: Jesam, i to mi je puno pomoglo. Doktorica fizijatrije mi je rekla da moram učvrstiti mišiće prije operacije kako bih se brže i bolje oporavila. Potom mi je doktorica opće prakse savjetovala da krenem na vježbe u Udruhu i tako je sve krenulo.

SS: Kakav je Vaš dojam vezan za vježbanje, da li osjećate kakve pozitivne pomake?

MA: Svakako! Puno prije operacije, u mlađoj životnoj dobi, imala sam problema s mišićnim disbalansom na nogama. Tako bi prilikom dužeg sjedenja ili ležanja osjećala izrazito zatezanje u stražnjoj strani natkoljenice, pa sam već onda bila godišnje više puta upućivana na fizikalne terapije. Sada, otkada dolazim na vježbe u Udruhu, već godinu i pol dana, nisam bila kod doktora fizijatra, a tako niti na fizikalnim terapijama.

SS: Osim toga, osjećate li još kakve promjene?

MA: Da, osjećam se stabilnije i sigurnije na nogama. Mislim da mi vježbe puno pomažu, ali naravno,



uz stručno vodstvo. Ja i kod kuće vježbam, ali ovdje osjećam da mi se cijelo tijelo aktivira.

SS: Zahvaljujem na odgovorima.

Obuka neplivača (Marija Španiček)

SS: Kako ste saznali da Udruga organizira obuku neplivača?

MŠ: Saznala sam dolazeći u Udrugu na druge radionice i druženja.

SS: Zašto ste se odlučili krenuti na obuku?

MŠ: Odlučila sam se jer sada imam vremena za sebe. Prije sam sve vrijeme odvajala za unučiće, a sada kada su oni odrasli, imam višak slobodnog vremena. Iako sam sada u sedamdesetoj, meni nije kasno.

SS: Ne plivate jer tehnički ne znate kako ili ima postojbi kakav drugi razlog?

MŠ: Bojim se vode, to je glavni razlog. Prije sam plivala, ali ne baš tako sigurno. Doživjela sam jednu tramu u vodi i od onda imam strah u vodi.

SS: Nakon što ste krenuli s obukom, da li ste u tih nekoliko puta naučili štogod novog i imate li manji osjećaj straha u vodi?

MŠ: Djelomično sam se oslobodila straha i naučila sam gledati u vodi (smijeh), tehnički sada znam pravilnije izvesti zaveslaj.

SS: Planirate li nastaviti s obukom?

MŠ: Planiram, naravno ako mi to zdravstveno stanje dopusti. Željela bih što bolje naučiti plivati.

SS: Da li biste nekome tko ima sličan problem kao Vi preporučili ovu aktivnost?

MŠ: Svakako. Govorim kolegicama, ali ne znam zašto se ne odluče.

SS: Odlično, hvala Vam na odgovorima i preporukama.

Terapijski orijentalni plesovi (Ivka Vidiček)

SS: Kako ste saznali za Udrugu i



kada ste se uključili na aktivnosti?

IV: Dugogodišnji sam član Udruge, samo nisam bila aktivna dok sam radila. Najprije sam krenula na engleski jezik. Pa sam gledala što mi odgovara i tako sam kroz razgovor s voditeljicom klupskih aktivnosti saznala što bi bilo dobro za mene zbog mog zdravlja.

SS: Na terapijsko orijentalne plesove krenuli ste iz zdravstvenih razloga?

IV: Da, prvenstveno iz zdravstvenih razloga. Krenula sam i na aerobik, ali to mi je bilo prezahtjevno.

SS: Zašto ste smatrali da je baš to aktivnost za Vas?

IV: Ne mogu raditi agresivne vježbe, a imala sam operaciju koljena tako ne mogu recimo klečati ili stepati.

SS: Želite reći da ste vezani više za statičke pokrete i to sjedeći na stolicama?

IV: Tako je. Radimo vježbe koje jačaju zdjelne mišiće, ali radimo i

vježbe razgibavanja ruku i ramenog pojasa, a to su također područja s kojim imam određenih problema.

SS: Koliko dugo dolazite na terapijsko orijentalne plesove?

IV: Tri godine.

SS: Osjećate li napredak nakon te tri godine?

IV: Kako da ne! Urološke probleme koje sam znala prije osjetiti, više nemam. Osjećam da vježbe djeluju na unutarnje zdjelne mišiće. Isto tako vidim napredak na svojim zglobovima koji su uslijed artroze doživjeli degenerativne promjene. Te vježbe koje radimo uistinu su nešto što bih svakome preporučila. Također bih terapijsko orijentalne plesove preporučila i svim mladim ženama, osobito onim nakon poroda jer to će im to za zdravlje biti dobro. Naročito kasnije, u svrhu prevencije.

SS: Hvala Vam puno.

Intervjuirao: Stanko Svečak, prof.



**OTVORENA
NOVA POSLOVNICA
PETROVA 47, Zagreb**

www.ortorea.hr maloprodajazg@ortorea.hr +385 1 638 2262



* invalidska kolica
za odrasle i djecu



* kreveti
za bolesnike



* toaletni program



**Pon-pet
08 - 16h**



* pomagala za
disanje



* noćni ormarići



* pomagala kod
dijabetesa,
inkontinencije i stome



* antidekubitalni
program



* ostali rehabilitacijski
program

ORTOREA

Ortopedska pomagala i proizvodnja medicinske opreme D. O. O.



MINERVA



Ponosimo se dugogodišnjom suradnjom sa Udrugom invalida rada Zagreba,
vaša vjernost naša je najveća nagrada.

Zašto ne bismo ovo ljeto proveli zajedno?

Iskoristite pogodnosti ljetovanja u Varaždinskim Toplicama
po posebnoj cijeni već od 190,00 kn po osobi.

Dobrodošli!

Naš vodeni svijet nudi
aktivnosti za male i velike

- unutarnji i vanjski bazeni
- otvoreni vodeni park s
vodenim efektima i toboganom
- škola plivanja
- obiteljske ulaznice
- dječji jelovnici
- ljetna animacija
- coctail bar vikendom i praznikom

Informacije na:

Tel: (042) 630-444

Centar zdravlja Minerva Medica

- medicinski wellness
- paketi usluga
- vikend programi
- studio fizioterapije
- specijalistička ordinacija
- poklon bonovi

Informacije i rezervacije:

Tel: (042) 630-465

E-mail: centar.zdravlja@sbvzt.hr



Minerva



Sport i zabava



Vodeni park

Aranžman RUČAK + KUPANJE već od 55,00 kn po osobi

ODSJEK ZA MARKETING I PRODAJU:

(042) 630-830 630-831

E-mail: prodaja.minerva@sbvzt.hr

www.minerva.hr



- ✓ Originalni kanadski gel s mentolom s efektom hlađenja
- ✓ Privremeno ublažava manje bolove u mišićima
- ✓ Za osobe svih dobnih skupina, rekreativce i sportaše
- ✓ Za oporavak nakon sportskih i drugih ozljeda

PO PREPORUCI HRVATSKOG ZBORA FIZIOTERAPEUTA

U SVIM LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



LJETOVANJE NA JADRANU



PAKETI ZA UMIROVLJENIKE – 7 polupansiona s autobusnim prijevozom do hotela

Opatija, hotel Opatija ** od 1.895 kn | Veli Lošinj, Lječilište Veli Lošinj od 1.590 kn | Novi Vinodolski, hotel Lišanjski ** od 1.190 kn | Rab, hotel Istra *** od 1.790 kn | Komiža, hotel Biševo ** od 1.895 kn | Hvar – Stari grad, hotel Arkada ** od 1.990 kn | Korčula, hotel Park ** od 2.190 kn

PONUĐA JADRAN 2016 – 7 polupansiona

Novi Vinodolski, hotel Lišanjski ** – Akcija cijelo ljeto od 1.190 kn!

Rab, hotel Istra *** - Akcija cijelo ljeto od 1.190 kn!

Biograd, hotel Žučo *** - Akcija 1.390 kn!

Kraljevica, hotel Uvala Scott ** od 1.090 kn

Crikvenica, paviljoni Ad Turres ** od 1.090 kn

Selce, paviljoni Slaven ** od 1.090 kn

Krk-Omišalj, depandanse htl. Adriatic ** od 1.170 kn

Baško polje, hotel Alem ** - Akcija 7=6 i 14=12 od 1.040 kn

Hvar, Jelsa TN Fontana ** od 1.555 kn + 495 kn autobusni prijevoz i trajekt



Mediaturist
TRAVEL & TOURIST AGENCY

Trg Nikole Š. Zrinskog 17, 10000 Zagreb | Tel: +385 1 4873 061, 128, 4922 056
| e-mail: agencija@media-turist.hr | www.media-turist.hr

matičnjak



ZDRAVO SVJEŽE DOMAĆE

DOBRIH ULJIMA protiv LOŠIH MASNOĆA

**hladno prešana ulja
od sjemenki:**
crnog kima, konoplje,
sikavice, boljeg lana,
oraħa, lješnjaka,
marelice, uljane repice



DODATCI PREHRENI na bazi meda:

5 tibetanaca, 4 lopova,
Nigella, Nigella junior,
Hepta sana, Michael



Matičnjak sativa d.o.o. predstavlja hladno prešana ulja do temperature od 28°C i funkcionalne medove, koji pažljivom izradom najbolje čuvaju nepobitno djelotvorne tvari iz sjemenki sadržanih u njima. Samo kako ih je priroda mogla konstruirati sjemenke su napokon dobile pozornost i poštovanje znanosti, zasluženno, a naša zadaća je učiniti ih dostupnim u najprirodnijem i najkvalitetnijem obliku, sačuvane u medu i u obliku hladno prešanih ulja.

Željni ste prirode i nečeg novog, probajte dobrim uljima protiv loših masnoća.

Matičnjak sativa d.o.o. Pantovčak 192, Zagreb, tel. 0914440712 e-mail: ibaclija10@gmail.com www.maticnjak.hr

Rodendan je tvoj
Sve do neba gore svijeće
Nije važan broj
Samo da su sve od sreće!

