

IZVJEŠĆE KLUBA INVALIDA RADA ZA 2014. GODINU

Tijekom 2014. godine odvijale su se slijedeće klupske radionice:
u sklopu **edukativnih radionica**:

Radionice stranih jezika- osnove engleskog jezika, konverzacija na engleskom jeziku, osnove njemačkog jezika, osnove talijanskog jezika, osnove španjolskog jezika i konverzacija na španjolskom jeziku. Radionice smo realizirali u suradnji sa studentskom organizacijom AIESEC, EU Potprogramom za cjeloživotno učenje Leonardo da Vinci te uz pomoć domaćih volontera. Članovi su pokazali izuzetno velik interes za učenjem jezika te se svi zainteresirani korisnici programa nisu uspjeli uključiti u radionice

Zaljubljenici u glazbu su kroz **glazbenu radionicu** imali priliku naučiti osnove solfeggia te naučiti svirati gitaru i saksofon.

Na radionici **ljekovitog bilja** članovi su tijekom godine naučili pravilno prepoznati i sakupljati ljekovito bilje te napraviti ljekovite čajeve, masti i tinkture. Također su se upoznali i s aromaterapijom te naučili sami izraditi aromaproizvode u vidu gelova, masti i sprejeva. Korisnici su također naučili izraditi ikebanu i moribanu u sklopu ove radionice.

Radionica alternative članovima je omogućila upoznavanje i primjenu različitih iscjeliteljskih tehnika te kroz meditaciju i vježbe disanja poboljšati stanje duha i tijela.

Sportske radionice održavane su tijekom cijele godine, a članovi su trenirali i natjecali se u belotu, pikadu, šahu, igri nabaci krug, stolnom tenisu i kuglanju. Članovi su sudjelovali na sportskim susretima u Mariji Bistrici koje je organizirala Udruga invalida Donja Stubica, na 1. Memorijalu Marije Topić u organizaciji UIR Zagreba, na Jarunskim susretima u organizaciji sportskog društva Sport za sve-Centar, na sportskim susretima u sklopu Maksimirskih jeseni u organizaciji Grada Zagreba i Vijeća gradske četvrti Maksimir, na sportskom turniru u organizaciji URIHA te internim turnirima održanim u klupskim prostorijama UIR Zagreba.

U okviru **kulturno-zabavne radionice** članovima je omogućena *plesna* poduka *standardnih, latino, orijentalnih te španjolskih* plesova kroz *plesne radionice*, a nastupima na manifestacijama u organizaciji Grada Zagreba, Društva tjelesnih invalida, Plesnog kluba Harmony, sportskog društva Sport za sve - Centar, Matice umirovljenika grada Zagreba, Domova za starije i nemoćne osobe te na manifestacijama u organizaciji UIR Zagreba, članovi su imali prigodu pokazati naučene koreografije.

Pjevački zbor i pjevački ansambl također su se predstavili na svim već navedenim manifestacijama zajedno sa *dramskom skupinom* i polučili velike uspjehe kod publike gdje se očituje njihov velik napredak, a kvaliteta je svakako porasla i zbog činjenice da smo uspjeli nabaviti opremu i rekvizite kroz projekte koji su svakako utjecali na to, a i uz velik trud volontera i samih članova, polaznika radionica. U nekoliko projekata ostvarena je i suradnja sa zborom Nikole Tesle koji djeluje u susjedstvu UIR Zagreba (OŠ Kralja Tomislava). *Plesnjaci i radionice društvenih igara* - Nabavkom nove tehnike, rekvizita, pomagala i novih društvenih igara donijeli su nam novu kvalitetu i nove sadržaje na zabavnim radionicama.

Na **kreativno-likovnim radionicama** korisnici su slikali u tehnikama tempere i akrilnih boja, olovke, tuša i pastela na *radionici crtanja i slikanja*. Na natječaj u organizaciji Hrvatskog sabora kulture poslali smo dvanaest slika čiji su autori isključivo članovi Udruge, a od kojih je jedan izabran i izložen s ostalim finalistima u Muzeju Moslavine u Kutini. Članovi su prisustvovali završnoj svečanosti te je rad naše članice dobio i priznanje. U Klubu smo također organizirali izložbu radova polaznika radionice crtanja i slikanja. Ostvarili smo suradnju sa akademskim slikarom Zdravkom Đerekom koji je dodatno oplemenio uratke uz velik trud volontera i samih članova.

Članovi su se na *kreativno-likovnoj radionici* bavili oslikavanjem svile, tekstila i stakla, izradom nakita od mase za modeliranje i perlica - beadwork tehnikom, ukrašavanjem predmeta salvetnom tehnikom, izradom i oslikavanjem gipsanih figura, a u sklopu **radionice ručnih radova** šivanjem i vezenjem platnenih torbi, jastučnica, kuharskih pregača, stolnjaka i nadstolnjaka, izradom jastučića raznih oblika punjenih lavandom i pšenicom, igračaka i ukrasa. Uradci su predstavljeni na prodajnim izložbama na Tjednu udruga na Zrinjevcu, Danima otvorenih vrata udruga na Trešnjevačkom trgu, Danima otvorenih vrata Matice umirovljenika Zagreba te na obilježavanju Međunarodnog dana OSI u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog.

U sklopu **savjetodavne radionice** održavane su individualne i grupne seanse u suradnji sa Centrom Terpsichora, Studijskom jedinicom socijalnog rada te su organizirana *radionice treninga memorije* i predavanja psihologa u cilju poticanja razvoja pozitivnih potencijala pojedinca, grupe i zajednice, educiranja i mobiliziranje korisnika na rješavanju problema u zajednici, podizanja kvalitete življenja, ukazivanje zdravog načina života, kognitivnih, funkcionalnih te socijalnih vještina korisnika tehnikama transakcijske analize i psihoterapije plesom i pokretom.

Prevenција i očuvanje zdravlja te terapijski učinak tjelesnog vježbanja čini **rekreativno-zdravstvene aktivnosti** najposjećenijim aktivnostima u Klubu.

Tijekom cijele 2014. godine odvijale su se aktivnosti *korektivne gimnastike, kineziterapije, joge, stretchinga, aquaaerobike, aerobike, nordijskog hodanja, pješačenja, planinarenja, kineziterapije, škole plivanja i usavršavanja plivačkih tehnika*. Ciljanim programima omogućili smo članovima brži oporavak nakon moždanog udara, bolju fleksibilnost i smanjenje bolova kod bolesnika s koštano zglobnim oboljenjima te smanjili progresiju kroničnih bolesti. Sadržajima u vodi pružili smo mogućnost vježbanja članovima kojima je svako vježbanje na suhom kontraindicirano. Također smo organizirali i savjetovalište o prehrani i treninge za redukciju prekomjerne tjelesne težine kod pretilih osoba s kardio vaskularnim bolestima i dijabetesom.

Sve opisane klupske aktivnosti realizirane su u razdoblju od 01.01. do 31.12.2014. godine kroz 1.508 održane radionice koje su obuhvatile 15.464 dolazaka odnosno sudjelovanja članova u klupskim aktivnostima od strane 666 članova i uz pomoć 31 volontera stalnih ili povremenih tijekom prošle godine.

Povećan broj radionica, dolazaka članova i novih članova rezultat je dužeg radnog vremena Kluba - 12 sati svakog radnog dana, što je omogućeno zapošljavanjem novog djelatnika - kineziologa.

U Zagrebu, 06.01.2015.

Anita Kaiser