

GIR

Glasi
invalida
rada

broj 43 | siječanj 2016.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Sadržaj	2
Riječ predsjednika	2 - 3
Pravno savjetovište	4 - 5
Globalni plan 2015-2019.	6 - 7
Plan i program UIR Zagreba za 2016. ..	8 - 13
I mi smo zvijezde	14 - 15
Klub invalida rada	16 - 23
Pjesme	24
Obavijesti	27

**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:**<http://www.facebook.com/UdrugalInvalidaRadaZagreba>**Galerija slika:**<http://picasaweb.google.com/uir.zagreba>**Grafička priprema:**

Matija Benke

Tehnička podrška:

StoryEditor Editorial System

Poštovani članovi,

Završila je jedna poslovna godina i jedno razdoblje od četiri godine. Vrijeme je to kada se vrednuju rezultati. I mi smo to učinili. Krajem godine održali smo Izbornu Skupštinu na kojoj su izabrana nova tijela i usvojeni Plan i Program rada Udruge u 2016. godini te Globalni plan za razdoblje od 2015. do 2019. godine.

Djelovanje Udruge u vrijeme recesije odrazilo se na pribavljanje sredstava. Većinu sredstava pribavili smo od članarina. Ostali izvori bili su Grad Zagreb i nadležno ministarstvo. Treba istaknuti da su nadležna gradska tijela s gradonačelnikom na čelu pokazala socijalnu osjetljivost i razumijevanje osoba s invaliditetom pa se sredstva namijenjena djelovanju udruga kao i razni oblici pomoći osobama s invaliditetom nisu mijenjala.

U proteklom periodu doneseni su novi propisi o djelovanju udruga, a počeli su se primjenjivati u 2015. godini. Radi usklađivanja s propisima morali smo donijeti novi Statut, a potom i ukladiti djelovanje Udruge. Novi propisi promijenili su način pribavljanja financijskih sredstava za djelovanje udruga koja se sada mogu osigurati jedino putem natječaja na koje se prijavljuju projekti i programi. I mi smo se prijavljivali na natječaje i uspjeli zadržati financiranje postojećih projekata i programa, no s novim projektima nismo imali većeg uspjeha.

Otežani uvjeti življenja djelovali su i na broj članova Udruge koji se kroz četiri godine smanjio za oko 1.600 članova, tako da nas je sada nešto više od 9.000. U posljednje dvije godine poduzimali smo mjere kako bismo zaustavili pad broja članova. Pozitivni rezultati su se počeli pokazivati tek u drugoj polovici 2015. godine.

Predstavnici naše Udruge u tijelima izvan Udruge uspješno su djelovali na osiguranju prava osoba s invaliditetom, na poboljšanju uvjeta i kvalitete

njihova življenja. Alternativno izvješće o uvjetima života osoba s invaliditetom, koje je SOIH poslao Ujedinjenim narodima, trebalo bi djelovati na način da UN na određeni način obvežu Vladu RH da svakoj osobi s invaliditetom osigura kvalitetniji život.

KAKO DALJE?

Krajem godine održali smo Izbornu Skupštinu na kojoj su izabrana nova tijela i usvojeni Program rada Udruge u 2016. godini te Globalni plan za razdoblje od 2015. do 2019. Godine.

Uvjeti djelovanja u narednim godinama vjerojatno će biti otežani jer se najavljuju značajni rezovi državnih proračunskih sredstava.

Za početak mandatnog razdoblja u 2016. godini vjerojatno su nam sigurna sredstva od članarine i sredstva od Grada i Ministarstva socijalne politike i mladih. Očekujemo da bi se donošenjem Zakona o udrugama osoba s invaliditetom od posebnog interesa za Republiku Hrvatsku riješilo sustavno financiranje udruga osoba s invaliditetom i omogućilo njihovo djelovanje u cilju unapređenja kvalitete života osoba s invaliditetom. Sve to zajedno omogućilo bi nam da zadržimo razinu ostvarivanja programa za članove Udruge.

Programima koje smo usvojili utvrđujemo interese i zagovaramo potrebe osoba s invaliditetom na svim područjima koja se tiču života osoba s invaliditetom, pridonosimo



senzibilizaciji javnosti i nastojimo utjecati na društvene promjene u korist osoba s invaliditetom te djelovati na prevenciju nastanka invaliditeta.

Usvojenim programima osiguravamo za svakoga člana ponešto. No, programi su samo slova na papiru. Za njihovo ostvarenje, više od novca, potreban nam je svaki član i što više članova. Pozivam vas da svaki od vas dovede – učlani u našu Udruhu jednog novog člana godišnje. Smatram da to i nije baš teško. Pričajte o Udruzi i dovodite vaše prijatelje i znance u prostorije Udruge. Vjerujem da će im se svidjeti ono što će vidjeti, čuti i doživjeti i da će nam se rado priključiti.

Na kraju želim vas podsjetiti da 2016. godine obilježavamo značajan jubilej naše Udruge. Pedeset godina djelovanja. To ćemo obilježavati tijekom cijele godine. Zapravo, već smo započeli. Svaki član prilikom uplate članarine dobiva članske materijale s obilježjima 50 godina djelovanja Udruge. Sva zblivanja u Udruzi nosit će obilježje 50 godina. Naravno da

će i središnja proslava, koja će se održati u rujnu, biti svečanija od uobičajenih godišnjih proslava. No, o tome ćemo više pisati u lipnju.

Zahvaljujem svima: članovima Udruge, članovima tijela Udruge, volonterima, partnerima Udruge, Stručnoj službi Udruge koji su svojim djelovanjem omogućili da naša Udruga postiže zamjetne rezultate u radu s osobama s invaliditetom te da se u Udruzi svi osjećamo kao kod kuće. Tome su svakako dali svoj doprinos i oni kojih više nema među nama. Tu posebno treba istaknuti našu Mariju Topić, predsjednicu koja je preminula u ovom mandatnom razdoblju, a koja je živjela u Udruzi i za Udruhu.

Također zahvaljujem svima na povjerenju za vođenje naše Udruge u sljedećem mandatnom razdoblju od četiri godine koje ste mi ukazali izabravši me za predsjednika.

Želim Vama i članovima Vaših obitelji puno zdravlja i sreće u 2016. godini.

Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.

Obiteljska mirovina

Članovi obitelji umrlog osiguranika mogu ostvariti pravo na obiteljsku mirovinu pod uvjetom da je osiguranik:

- » navršio najmanje 5 godina staža osiguranja („radnog staža“) ili najmanje 10 godina mirovinskog staža (radnog i posebnog staža), osim u slučaju smrti zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti, u tom slučaju trajanje mirovinskog staža nije bitno;
- » ispunjavao uvjete za stjecanje prava na invalidsku mirovinu;
- » bio korisnik starosne, prijevremene starosne ili invalidske mirovine;
- » bio korisnik prava na profesionalnu rehabilitaciju.

Udovica/udovac, izvanbračni drug, životni partner/neformalni životni partner imaju pravo na obiteljsku mirovinu:

- » ako su do smrti bračnog druga navršili 50 godina života, odnosno i ranije, ako je potpuni gubitak radne sposobnosti nastao do smrti bračnog druga ili u roku od jedne godine nakon smrti bračnog druga;
- » ako je nakon smrti bračnog druga ostalo jedno ili više djece koja imaju pravo na obiteljsku mirovinu, a udovica ili udovac/izvanbračni drug obavljaju roditeljsku dužnost prema toj djeci. Ako tijekom trajanja prava po toj osnovi nastupi potpuni gubitak radne sposobnosti, zadržavaju pravo na obiteljsku mirovinu dok postoji takva nesposobnost.



Ukoliko navedene osobe do smrti bračnog druga nisu navršile 50, ali su navršile 45 godina života, pravo na obiteljsku mirovinu **ostvaruju kad navrše 50 godina života.**

Udovica stječe pravo na obiteljsku mirovinu i kada je **dijete osiguranika** rođeno nakon njegove smrti. U tom slučaju pravo na obiteljsku mirovinu pripada od dana smrti osiguranika.

Izvanbračni drug ima pravo na obiteljsku mirovinu ako je izvanbračna zajednica trajala najmanje tri godine, a **razvedeni bračni drug** ima pravo na obiteljsku mirovinu ako mu je sudskom odlukom dosuđeno pravo na uzdržavanje.

Članovi obitelji formalnog i neformalnog životnog partnera imaju pravo na obiteljsku mirovinu ako je formalno ili neformalno

životno partnerstvo postojalo na dan 5. kolovoza 2014. ili kasnije i pod uvjetom da je trajalo najmanje tri godine.

Dijete stječe pravo na obiteljsku mirovinu:

- » ako je u trenutku smrti roditelja **mlađe od 15 godina**, a može se tim pravom koristiti **do 18. godine** u razdobljima kada nije zaposleno;
- » ako je potpuni gubitak radne sposobnosti nastupio do dobi do koje se djeci osigurava pravo na obiteljsku mirovinu, za sve vrijeme dok traje potpuni gubitak radne sposobnosti, odnosno kada je potpuni gubitak radne sposobnosti nastupio nakon dobi do koje se djeci osigurava pravo na obiteljsku mirovinu, a prije smrti

osiguranika ili korisnika prava ako ga je umrli uzdržavao do svoje smrti;

- » ako je u trenutku smrti osiguranik na redovitom školovanju ili započne takvo školovanje nakon smrti osiguranika (do kraja redovitog školovanja, ali najduže do navršene 26. godine života te iznimno i nakon 26. godine ako je redovito školovanje prekinuto zbog bolesti).

Dijete kod kojega tijekom trajanja prava na obiteljsku mirovinu nastupi potpuni gubitak radne sposobnosti zadržava pravo na obiteljsku mirovinu dok postoji potpuni gubitak radne sposobnosti.

Pravo na obiteljsku mirovinu nakon smrti roditelja ima i **dijete sa statusom osobe s invaliditetom** s preostalom radnom sposobnosti utvrđenom prema propisima o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom, neovisno o tome je li ga osiguranik ili korisnik prava uzdržavao do svoje smrti. **Dijete sa statusom osobe s invaliditetom** s preostalom radnom sposobnosti utvrđenom prema propisima o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom, **koje je prije smrti roditelja stupilo u radni odnos** ili je počelo obavljati djelatnost na osnovi koje postoji obveza osiguranja (npr. otvori obrt) prema ZOMO-u, **nakon smrti roditelja ima pravo na obiteljsku mirovinu. Isplata** mirovine obustavlja se za vrijeme trajanja radnog odnosa i slično te se nakon prestanka obveznog osiguranja

ponovno uspostavlja isplata obiteljske mirovine.

Također i dijete koje je ostvarilo obiteljsku mirovinu na temelju potpunog gubitka radne sposobnosti prema propisima iz mirovinskog osiguranja **ne gubi pravo** na obiteljsku mirovinu ako se zaposli ili počne obavljati djelatnost na osnovi koje postoji obveza osiguranja prema ZOMO-u, ali mu se obustavlja isplata mirovine za vrijeme trajanja osiguranja. Dijete ima pravo na obiteljsku mirovinu nakon oba roditelja, tj. na dvije obiteljske **mirovine**.

Roditelji, očuh, maćeha, životni partner roditelja i posvojitelj osiguranika kojeg je osiguranik ili korisnik prava uzdržavao do svoje smrti ima pravo na obiteljsku mirovinu:

- » ako je do smrti osiguranika ili korisnika prava navršio 60 godina života;
- » ako je mlađi od 60 godina, a došlo je do potpunog gubitka radne sposobnosti, sve dok takva nesposobnost traje, a ako za vrijeme trajanja ovog prava navršio 60 godina života, trajno zadržava pravo na obiteljsku mirovinu.

Pravo na obiteljsku mirovinu imaju i:

- » **pastorčad** koju je osiguranik uzdržavao;
- » **dijete nad kojim je osiguranik ostvarivao partnersku skrb;**
- » **dijete preminulog životnog partnera** koje je osiguranik uzdržavao;
- » **unučad** koje je osiguranik

uzdržavao ako su bez oba roditelja ili ako imaju jednog ili oba roditelja kod kojih postoji potpuni gubitak radne sposobnosti;

- » **djeca bez roditelj – braća, sestre i druga djeca** koju je osiguranik uzeo na uzdržavanje, ako su bez oba roditelja ili ako imaju jednog ili oba roditelja kod kojih postoji potpuni gubitak radne sposobnosti prema Zakonu o mirovinskom osiguranju.

Sklapanjem braka, odnosno izvanbračne zajednice ili životnog partnerstva/neformalnog životnog partnerstva **pravo na obiteljsku mirovinu gube:**

- » **udovica/udovac, izvanbračni drug, životni partner/ neformalni životni partner** mlađi od 50 godina osim ako to pravo imaju zbog potpunog gubitka radne sposobnosti
- » **djeca osiguranika, dijete nad kojim je osiguranik ostvarivao partnersku skrb, braća, sestre i druga djeca bez roditelja**, osim djece koja to pravo imaju zbog potpunog gubitka radne sposobnosti i djece koja se nalaze na redovitom školovanju te djece sa statusom osobe s invaliditetom s preostalom radnom sposobnosti, utvrđenom prema propisima o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom.

Pripremio: Ivica Župan, dipl.iur

GLOBALNI PLAN UIR ZAGRE



VIZIJA

Brojna Udruga koja će pomagati članovima učinkovito integriranje u život, nastojeći zadovoljiti što veći broj njihovih potreba što je kvalitetnije moguće.

MISIJE

Jedna od misija Udruge invalida rada Zagreba jest promicanje i zaštita prava osoba s invaliditetom, te stvaranje uvjeta za njihovo aktivno uključivanje u sve segmente društvenog života kroz izgradnju društvene svijesti o ravnopravnosti i jednakosti svih građana, ali i o potrebama i potencijalima osoba s invaliditetom, kao i neposredan rad s invalidima rada.

Druga misija Udruge također je apeliranje na nadležne institucije i organe vezano za pronalazak i realizaciju zakonodavnih rješenja po pitanju integracije osoba s invaliditetom u svakodnevni život, kao i po pitanju senzibilizacije javnosti spram poteškoća s kojima se osobe s invaliditetom susreću na

svakodnevnoj bazi.

Treća, ali nimalo manje važna misija Udruge je organizacija raznovrsnih i brojnih aktivnosti kojima će se članovima omogućiti kvalitetnije i organizirano provođenje slobodnog vremena, a čime će se poboljšati kvaliteta života ne samo članova Udruge, već i njihovih obitelji i prijatelja.

CILJEVI

OPĆI

Učiniti Udrugu učinkovitijom za članove

POSEBNI

- Pojačati utjecaj Udruge na donošenje propisa bitnih za život članova
- Omogućiti korištenje usluga Udruge većem broju članova
- Prilagoditi usluge Udruge potrebama i željama članovima bolje
- Nastaviti već započete aktivnosti Kluba invalida rada
- Osigurati članovima i široj javnosti bolju informiranost o aktivnostima, radu i djelovanju Udruge

NAČINI OSTVARENJA

OPĆI CILJ

Udruga će u suradnji s Hrvatskim savezom udruga invalida rada, Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, Gradom Zagrebom, Zagrebačkom županijom te drugim nadležnim institucijama i organima, kao i samostalno, djelovati na predlaganju propisa te sudjelovati u javnim raspravama bitnih za život članova, ali i ostalih osoba s invaliditetom te za funkcioniranje Udruge.

Nastavit ćemo provođenjem aktivnosti za ostvarenje Programa provedbe Strategije borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti u Republici Hrvatskoj (2014. – 2020.). Orijentiranost na pojedinca i njegove potrebe uz načelo nediskriminacije i poštivanja ljudskih prava polazni je strateški pristup u rješavanju problema siromaštva i socijalne isključenosti.

Nastavit ćemo većinu aktivnosti koje smo ostvarivali u Klubu Udruge vodeći računa o raspoloživom stručnom osoblju i prostoru, kao i financijskim mogućnostima.

Za aktivnosti koje se odvijaju u većim grupama nastojati i dalje tražiti prikladan prostor.

POSEBNI CILJEVI

- Razvoj sustavnog pristupa korisničkim skupinama unapređivanjem normativnog okvira i povećanjem djelotvornosti pružatelja usluga.

Udruga će, u skladu sa svojim

BA 2015-2019.

nadležnostima, organizirati i sudjelovati u aktivnostima koje provode SOIH i HSUIR, surađivati s ostalim udrugama i institucijama, te izvršavati svoje obveze po usvojenim dokumentima te zakonima i propisima i pravodobno izvještavati članstvo, javnost i nadležne institucije i organe o poduzetim aktivnostima.

2. Udruga planira stručno i kadrovski se osposobiti za sastavljanje natječajnih materijala kojima bi se putem natječaja u RH i EU osigurala sredstva za djelovanje Udruge.

Za ostvarenje ovoga cilja trebamo organizirati Stručnu službu tako da se odredi osoba koja će voditi poslove izrade materijala za natječaje u RH i Europi. Ako treba, zaposlit ćemo jednu osobu koja će za to biti zadužena. Sredstva koja bi se dobila natječajem omogućila bi isplatu plaće novo zaposlenoj osobi.

3. Omogućavanje članovima Udruge pravedniji pristup korištenju usluga Udruge. *Značajke ostvarenja ovog cilja: pravednost sustava u smislu jednakog pristupa uslugama, transparentnost u financiranju usluga i omogućavanje praćenja korištenja usluga. Ovaj cilj i dalje ćemo ostvarivati na način da ćemo davati prioritet onim članovima koji određeno vremensko razdoblje nisu mogli koristiti određene usluge.*

4. Poboľjšati komunikaciju s članovima na način da informacije budu češće i dvosmjerne. *To ćemo učiniti, osim već postojećih načina, slanjem SMS poruka i*

telefoniranjem. Nastavit ćemo s redovitim objavljivanjem novosti na oglasnoj ploči, mrežnoj stranici Udruge, profilu i stranici Udruge na društvenoj mreži Facebook te putem mailing liste i biltena, a članovima koji ne mogu komunicirati putem Interneta, u početku ćemo nastojati barem jednom mjesečno poslati SMS poruke.

Mišljenja, stavove i prijedloge članova prikupljali bismo anketnim upitnikom preko Interneta, odnosno telefoniranjem. Za taj posao trebamo educirati zaposlenike Stručne službe.

5. Proširiti bazu članskih podataka radi statističke obrade i politike Udruge prema pojedinim kategorijama članova.

6. Usluge mobilnog tima učiniti poznatijima, prepoznatljivijima i poželjnijima kako bi povećali broj korisnika te ojačati sastav mobilnog tima dodatnim stručnjacima. *Pronači načine kako doznati za članove kojima je potrebna pomoć Mobilnog tima. Zatražiti pomoć članova preko oglasne ploče i mrežne stranice Udruge da nam jave podatke o članovima kojima je potrebna pomoć.*

7. Pokrenuti inicijativu za organiziranje dnevnog boravka članova Udruge. *Pronači partnere koji bi članovima Udruge pripremili dnevne obroke i omogućili konzumiranje hrane ili dostavu u kuću. Za početak to bi mogli biti domovi za starije osobe.*

8. Razvijanje volonterstva. *Nastavit će se s angažiranjem*

volontera kao voditelja pojedinih klupskih aktivnosti te ujedno na taj način i promicanjem volonterstva.

9. Ljudski resursi. *Zadržat će se postojeći zaposleni djelatnici te će se nastojati na redovitoj bazi zapošljavati dodatne osobe u okviru programa Javnih radova Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, a koje će pomagati u realizaciji programskih aktivnosti.*

10. Imovina. *Vodit će se kontinuirana briga vezana za zadržavanje i održavanje postojećeg stanja sve pokretne i nepokretne imovine UIR Zagreba, kao i nastojati unaprijediti i poboljšati rad zamjenom dotrajalog inventara odnosno nabavkom novog prema potrebama.*

11. Redovne djelatnosti. *Nastavit će se realizacija dosadašnjih programa i projekata te osmišljavanje i realizacija novih, kao i uredno podmirivanje režijskih i sličnih neizbježnih troškova.*

Ovaj Program financirat će se sredstvima iz članarina, sredstvima ostvarenim na natječajima u Republici Hrvatskoj i Europi, kao i drugim raspoloživim sredstvima. Naravno, mjere navedene u Programu provedbe planirane su prema trenutačno raspoloživim materijalnim i ljudskim resursima te prostornim kapacitetima. To podrazumijeva da ćemo Program provedbe nužno prilagođavati eventualnim promijenjenim okolnostima što će se činiti na osnovu analiza godišnjih izvješća.

PLAN I ROGRAM RADA UDRUGE INVALIDA RADA

UVOD

Plan i program rada UIR Zagreba za 2016. izrađen je u skladu sa Globalnim planom Udruge 2015-2019., Statutom UIR Zagreba te Strategijom borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti Republike Hrvatske (2014-2020.). Plan i program rada UIR Zagreba također nastavlja započete aktivnosti u 2015. godini i ranijih godina. U 2016. godini uskladit ćemo djelovanje s novim Statutom i završit ćemo s konsolidacijom rada tijela upravljanja i Stručne službe. Sljedeće godine navršit ćemo 50 godina djelovanja te će sva događanja biti u duhu tog, za nas važnog događaja, a u rujnu ćemo za tu prigodu organizirati posebnu svečanost. Ostale aktivnosti uskladit ćemo s prihodima koji će se ostvariti najvećim dijelom iz članarine, dok će jedan dio prihoda ovisiti o sredstvima dobivenim putem natječaja i donacija.

ČLANSTVO

Iako razloga za trend opadanja broja članova ima više i neki su već identificirani, potrebno ih je identificirati što više, a potom sukladno tome poduzeti mjere za zaustavljanje toga trenda, kao i mjere za povećanje broja članova.

Nastavit ćemo s aktivnostima usmjerenim u dva smjera:

- a) zadržavanje postojećih članova
- » omogućavanje većem broju članova uključivanje u aktivnosti Udruge



- » rad na jačanju interesa članova za aktivnije uključivanje u rad i aktivnosti UIR Zagreba
 - » osmišljavanje novih aktivnosti sukladno potrebama i željama članstva.
- b) uključivanje novih članova
- » bolja promidžba Udruge invalida rada Zagreba
 - » suradnja s velikim proizvodnim organizacijama
 - » koristiti usluge "Google AdWords" programa (oglašavanja).

Trebamo razviti sustave komuniciranja kojima ćemo omogućiti barem jednom mjesečno dostavljanje informacija što većem broju članova.

PROGRAMI

Kontinuirano praćenje socijalnog i materijalnog statusa članova
a. Izrada anketnog upitnika o

socijalnom i materijalnom statusu članova
b. Provođenje anketiranja.

Osiguravanje postojećih prava i usluga

- » pružanje besplatnih pravnih savjeta u Pravnom savjetovalištu UIR Zagreba
- » ostvarenje smanjene RTV pristojbe
- » ostvarenje smanjene mjesečne naknade T-com usluge
 - » korištenje besplatnih termina bazena Zimskog plivališta "Mladost" i Utrine
 - » korištenje besplatne fizikalne terapije u Domu Zdravlja Centar, u Runjaninovoj
 - » besplatno ućlanjenje u bilo koju Gradsku knjižnicu Grada Zagreba
- » ostvarenje popusta prilikom kupovine karata u kazalištima Gavella, Kerempuh, Teatar na

U 2016. godini obilježit ćemo 50 godina djelovanja

GLASILA INVALIDA RADA ZAGREBA ZA 2016. GODINU

- Trešnjevci (TNT), Mala scena, Žar ptica te u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog
- » sudjelovanje u raznovrsnim i mnogobrojnim klupskim aktivnostima
 - » ostvarenje besplatnog ulaska u Muzej Grada Zagreba
 - » ostvarenje besplatnog javnog prijevoza u Gradu Zagrebu i dijelovima Zagrebačke županije
 - » ostvarenje popusta na sve usluge fizikalne terapije u Nado centru zdravlja Zagreb
 - » ostvarenje popusta na usluge u EMENA, Centru za tijelo i pokret
 - » ostvarenje popusta u Autoškoli Megastart
 - » ostvarenje popusta na frizerske usluge u frizerskom salonu Funky frizz
 - » ostvarenje popusta na usluge fizikalne terapije i rehabilitacije kod privatne prakse Donadić fizioterapija
 - » ostvarenje popusta na krojačke usluge u krojačkom salonu Jura
 - » ostvarenje popusta na usluge zavarivanja u Durometalu
 - » ostvarenje popusta na proizvode i usluge kod tvrtke Egeria
 - » ostvarenje popusta na proizvode kod tvrtke Bauerfeind
 - » popust na usluge vezane za posredovanje u prometu nekretnina u agenciji Nekretnine Pistacio
 - » popust na cijene izrade mrežne stranice kod tvrtke Pistacio
 - » popust na usluge njege i pomoći u kući i izvan nje kod tvrtke Anis
 - » ostvarenje gratis ulaznica za Nacionalni park Kornati
 - » popust na ulaznice za

Nacionalni park Mljet

- » propagiranje aktivnosti Udruge, kao i klupskih aktivnosti u Glasilu invalida rada (GIR), časopisu Informacije HSUIR-a, mrežnim stranicama Udruge, društvenoj mreži Facebook, oglasnim pločama Udruge te na raznim internim i javnim manifestacijama.

Utvrđivanje novih prava i usluga

- » pokušati ostvariti suradnju sa barem nova dva suradnika

Osmisliti odgovarajuću evaluaciju i praćenje kvalitete života članova koji su bili uključeni u edukacijske programe

- » kreirati upitnik za ispitivanje zadovoljstva polaznika (stečenim znanjem, pruženom uslugom te daljnjom upotrebom stečenog znanja)
- » ispitivanje provesti nekoliko mjeseci po završetku edukacije

Kontinuirano ažuriranje baze podataka naših članova

Prikupljanje, unos, obrada i ažuriranje podataka – polugodišnja obrada podataka

Mjere za povećanje broja članova:

akcija "UČLANI NOVOGA ČLANA"

Nastavit ćemo provedbu akcije i nastojati je učiniti zanimljivijom kako bismo uključili još više članova.

Programi zdravstvene zaštite

Kontinuirano ćemo provoditi preventivne programe u svrhu promicanja zdravlja te sprečavanja nastanka invaliditeta i težih oštećenja zdravlja na način da ćemo u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom organizirati pregled prostate za muškarce s invaliditetom – očekivani rezultat: obuhvaćeno 45 članova.

Provodit ćemo zdravstvenu zaštitu članova kroz sljedeće aktivnosti:

- » *preventivno-zdravstvena akcija* koja obuhvaća besplatnu kontrolu razine glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi te besplatnu kontrolu krvnog tlaka (prostorije Udruge)
- » osiguravanje terapijskih procedura te zdravstveno-rekreativnih programa u Specijalnim bolnicama za



medicinsku rehabilitaciju: Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapia Crikvenica u okviru *Rekreativno-zdravstvenog programa*

- » besplatna *fizikalna terapija* u okviru usluge "Bolnica u kući" (DZ Centar, Runjaninova)

Ljetovanje

U 2016. godini organizirat ćemo ljetovanje po vrlo povoljnim uvjetima za 110 osoba u hotelu Thalassotherapia u Crikvenici u razdoblju od 13.06. do 12.09.2016. godine. U okviru ovog programa zakupit ćemo četiri dvokrevetne sobe u Vili Dalmacija (hotelski dio). Članovi koji neće biti obuhvaćeni Programom ljetovanja, a željeli bi tijekom ljeta boraviti u Crikvenici, moći će to ostvariti kroz Rekreativno-zdravstveni program.

Mobilni tim

- » proširiti popis potencijalnih korisnika usluga mobilnog tima

Razgovor sa socijalnim radnikom ili psihologom

- » savjetodavna pomoć telefonskim putem i u prostorijama Udruge

Organizacija stručnih i edukativnih susreta

Praćenjem ostvarivanja programa utvrdili smo da se u posljednje dvije godine znatno smanjilo zanimanje za izlete i hodočašća pa predlažemo da u narednoj godini ne organiziramo hodočašća, a broj izleta smanjimo. Predlažemo kao novu aktivnost organiziranje stručnih susreta s nama sličnim organizacijama izvan Zagreba. U okviru klupskih aktivnosti organizirat ćemo i nadalje ostvarenje dijela programa na terenu izvan Zagreba. Pri tome nastojat ćemo organizirati istovremeni odlazak na teren članova više radionica.

Organizacija i sudjelovanje na manifestacijama:

Dani otvorenih vrata, Dani otvorenih vrata udruga, Nacionalni dan invalida rada, Memorijal "Marije Topić", Tjedan udruga, Festival jednakih mogućnosti, Jarunski susreti, Maksimirske jeseni, Dan UIRZ (50. godišnjica), Međunarodni dan osoba s invaliditetom

Klub invalida rada

Zadržati postojeće klupske

aktivnosti. Pronaći načine motiviranja članova za sudjelovanje u aktivnostima Kluba s ciljem povećanja korisnika. Nastojati osigurati dodatna sredstva za djelovanje Kluba kroz natječaj. Nastojati pronaći dodatnu lokaciju za provođenje aktivnosti vezanih za vježbanje. Promicati i dalje ideju volonterizma kroz što veći angažman volontera te nastojati osigurati njihovo usavršavanje.

UIR Zagreba kontinuirano će tijekom 2016. godine u okviru Kluba invalida rada organizirati predavanja, prezentacije i radionice u okviru kojih će članovi imati mogućnost razviti, usavršiti i iskazati svoje kreativne i umjetničke sposobnosti, usvojiti nova znanja, razviti i usavršiti funkcionalne i motoričke sposobnosti, kao i kognitivne i konativne osobine. Tako će se klupske aktivnosti organizirati i provoditi u okviru edukativnih, rekreativno-sportskih, plesnih, savjetodavnih i kreativnih radionica te radionica vježbanja.

Unikatni radovi izrađeni u okviru navedenih radionica izložit će se na raznim manifestacijama dok će članovi na tim istim manifestacijama sudjelovati kao plesači, pjevači, glumci ili sportaši. Sve navedeno odvijat će se u prostorijama UIR Zagreba, ali i izvan njih na sljedećim manifestacijama: Dani otvorenih vrata UIR Zagreba, Nacionalni dan invalida rada, Memorijal Marije Topić, Tjedan Udruga, Dani otvorenih vrata udruga, Festival jednakih mogućnosti, izložbe Hrvatskog saveza udruga invalida rada, Jarunski susreti, Maksimirske



jeseni, Međunarodni dan osoba s invaliditetom, kao i na svim drugim manifestacijama za koje naknadno dobijemo poziv ili saznamo.

Organizirati korištenje klupskih prostorija od 08,00 do 20,00 sati.

RAZVIJANJE SUSTAVA INFORMIRANJA I PROMIDŽBA

Nastavit ćemo izdavanje Glasila invalida rada – GIR. Pokušat ćemo utvrditi koncepciju na način da se po obimu smanje informacije o proteklim događanjima u Udruzi, a povećaju sadržaji koji obrađuju aktualne teme bitne za život članova Udruge.

Utvrditi situacije povodom kojih ćemo tiskati letke i brošure.

UIR Zagreba će tijekom 2016. godine za svoje je članove osigurati dostupnost raznovrsnih informacija, pa tako i onih vezanih za pravnu regulativu osoba s invaliditetom, neovisno o vrstama oštećenja.

Tijekom 2016. godine članovima ćemo omogućiti službene informacije dostupnima putem:

- » besplatne distribucije službenog glasila UIR Zagreba – Glasilo invalida rada (GIR) u dva navrata (u siječnju i srpnju),
- » besplatne distribucije letaka,
- » redovitog obavještanja putem mailing liste,
- » organiziranja raznovrsnih okruglih stolova, tematskih predavanja i prezentacija,
- » besplatne distribucije

**Članovima
ćemo osigurati
odgovarajuću
stručnu
pravnu pomoć**



informacija o pravima i povlasticama članova UIR Zagreba, ali i drugih osoba s invaliditetom,

- » putem redovitog oglašavanja na oglasnim pločama u prostorijama UIR Zagreba i Kluba invalida rada,
 - » putem redovitog oglašavanja i ažuriranja mrežne stranice (www.uir-zagreb.hr) te Facebook profila (<http://www.facebook.com/UdrugalInvalidaRadaZagreba>) telefona, e-maila, osobno u prostorijama Udruge ili putem SMS poruka.
- Uvesti program E-čitaonica odnosno proširiti mogućnosti korištenja računala i pretraživanja Interneta u prostorima Udruge za članove Udruge.

STANOVANJE, MOBILNOST I PRISTUPAČNOST

Pratit ćemo i analizirati primjenu zakonskih propisa s područja javnog prometa te poticati i

sudjelovati u izmjeni postojećih propisa radi povećanja osobne mobilnosti građana i postizanja održive mobilnosti.

PРАВNA ЗАШТИТА

Članovima ćemo osigurati odgovarajuću stručnu pravnu pomoć nastavkom rada pravnog savjetovaništa u prostorijama Udruge, kao i u domovima članova s ograničenom pokretljivošću.

Nastavit ćemo kontinuirano pripremati informacije s područja pravne regulative vezano za problematiku osoba s invaliditetom.

SURADNJA SA ZNANSTVENIM INSTITUCIJAMA, DRUGIM UDRUGAMA I DRUGIM INSTITUCIJAMA

Nastavit ćemo suradnju s fakultetima, kao i sa državnim i lokalnim vlastima te srodnim asocijacijama na području cijele Republike Hrvatske. Pokrenut ćemo suradnju sa Zagrebačkom županijom, budući da Udruga djeluje i na njenom području. Nastavit ćemo suradnju i sa Hrvatskim savezom udruga invalida rada i Zajednicom



saveza organizacija invalida Hrvatske te srodnim udrugama osoba s invaliditetom, kao i sa humanitarnim organizacijama i institucijama.

Pojačat ćemo suradnju s Maticom umirovljenika Hrvatske i Maticom umirovljenika Grada Zagreba te sa Zagrebačkim športskim savezom osoba s invaliditetom.

Nastavit ćemo suradnju sa Volonterskim centrom Zagreb. Cilj svih gore navedenih suradnji je razmjena iskustava u rješavanju problema članova udruga i partnerstvo u realizaciji projekata i programa.

MEĐUNARODNA SURADNJA

Nastavit ćemo suradnju sa češkom organizacijom Orfeus. Nastojat ćemo proširiti područje suradnje za početak na organiziranje zajedničkog ljetovanja, a zatim i na druga područja.

Nastavit ćemo suradnju sa češkom organizacijom Orfeus i Thalassotherapia Crikvenica, Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju na

međunarodnom programu 'Thalasso'.

Tražit ćemo i druge srodne udruge u inozemstvu s ciljem razmjene iskustava te kao partnere za prijavljivanje na neke EU natječe.

REKREACIJA, RAZONODA I SPORT

UIR Zagreba će tijekom 2016. godine promicati rekreativno-sportske aktivnosti u okviru petnaestak rekreativno-sportskih radionica i radionica zdravog vježbanja, zatim Memorijala Marije Topić i programa Sport za sve te u okviru četiri-pet natjecanja i susreta s ostalim udrugama invalida rada. Dio navedenoga, UIR Zagreba provodit će samostalno u klupskim prostorijama dok će dio provoditi na bazenima Zimskog

plivališta "Mladost", Utrine i bazena Mladost na Jarunu, zatim kuglani Zagreb te u parkovima, šumama, jezerima i sličnim prirodnim područjima.

Također, dio rekreativno-sportskih aktivnosti provodit će se u suradnji sa Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Gradskim uredom za obrazovanje, kuglanom Zagreb, Zagrebačkim savezom sportske rekreacije 'Sport za sve', Zagrebačkim športskim savezom osoba s invaliditetom te RŠC Jarun.

CIVILNO DRUŠTVO

Sustavno ćemo se angažirati na podizanju razine svijesti javnosti o značenju udruga osoba s invaliditetom na način da ćemo se uključiti u planiranje i provođenje svih mjera i aktivnosti - na radnim sastancima, u radnim skupinama i u Povjerenstvu za osobe s invaliditetom Grada Zagreba. Predsjednik UIR Zagreba član je Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba te će i dalje nastaviti aktivno sudjelovati na svim radnim sastancima, u radnim skupinama.

Uspostaviti suradnju s institucijama Zagrebačke županije.

ZAKONSKA REGULATIVA PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM

U 2016. godini aktivno ćemo nastaviti naše sudjelovanje u javnim raspravama o zakonima i propisima koji se odnose na prava osoba s invaliditetom i rad udruga. U cilju smanjenja ozljeda na

Sustavno ćemo se angažirati na podizanju razine svijesti javnosti o značenju udruga osoba s invaliditetom

radu i u svezi s tim nastanka invalidnosti, inicirat ćemo rasprave i aktivnosti: prevencije ozljeda na radu, prevencija profesionalnih bolesti, redovni zdravstveni pregledi i kontrole radnika izloženih rizičnim poslovima.

IMOVINA UDRUGE

Redovito ćemo održavati prostor, inventar i vozilo Udruge te nabavljati potrebne materijale, rekvizite i opremu za redovno funkcioniranje svih aktivnosti i programa Udruge. Tražiti od Grada sredstva za popravak krova na zgradi Udruge.

STRUČNA SLUŽBA

UIR Zagreba će tijekom 2016. godine nastaviti aktivnosti:

- » vezane za financiranje osnovne djelatnosti udruga osoba s invaliditetom od posebnog interesa za Grad Zagreb,
- » za osiguravanje sustavnog financiranja programa i projekata za unapređivanje kvalitete života osoba s invaliditetom.

Djelatnici Stručne službe su zaduženi za provedbu zaključaka tijela Udruge. Stupanjem na snagu novog Statuta Udruge trebamo izmijeniti Pravilnik o radu i sistematizaciji radnih mjesta te visini plaća. Koristiti načine zapošljavanja za koje sredstva osiguravaju državna tijela (npr. javni radovi i sl.).

U 2016. godini planiramo zadržati sve dosadašnje zaposlene



djelatnike.

Upućivat ćemo zaposlenike Stručne službe na razne oblike stručnog usavršavanja: informatika, strani jezici, priprema materijala za natječaje u RH i EU. Nastojat ćemo i nadalje koristiti mogućnost angažiranja djelatnika putem raznih volonterskih i sličnih udruga u Hrvatskoj i inozemstvu.

ORGANI UPRAVLJANJA UIRZ

Tijekom 2016. godini planiramo dvije sjednice Skupštine. Planiramo 8-10 sjednica Upravnog odbora te 2 sjednice Nadzornog odbora dok Sud časti svoje sjednice održavati prema potrebi. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora bit će uključeni u realizaciju pojedinih zadataka iz ovoga Programa.

I nadalje ćemo provoditi aktivnosti na pomlađivanju članova tijela Udruge.

FINANCIRANJE

U suradnji s ostalim udrugama tražit ćemo da se sustavno riješi način financiranja osnovne djelatnosti. Najveći dio sredstava osigurat ćemo iz članarina, a manji dio kroz projekte i programe na natječajima.

Za dio osnovnih poslova Udruge i pojedinih projekata i programa potrebna je pomoć za koju će se angažirati izvršioци Ugovorom o djelu.

SURADNJA s udrugama i institucijama izvan Zagreba u 2016. godini

Restoran i vidikovac RODY, Gornja Stubica: Vincekovo

Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju:

- » Varaždinske toplice
- » Daruvarske toplice
- » Thalassotherapie Crikvenica

Udruge osoba s invaliditetom:

- » Udruga invalida Donja Stubica: XXV. tradicionalno međunarodno druženje OSI "Marija Bistrica 2016"
- » Udruga osoba s invaliditetom Križevci: 16. susret osoba s invaliditetom Hrvatske "Križevci 2016."
- » Udruga invalida rada Pakrac-Lipik: 8. susreti OSI "Pakrac 2016"
- » Udruga invalida rada Grada Karlovca: 14. Memorijalni šahovski turnir - Josip Ing. Blažević
- » Udruga invalida rada Grada Siska
- » Udruga invalida rada Rijeke
- » Udruga invalida rada Grada Osijeka
- » Udruga osoba s invaliditetom Samobora i Sv. Nedelje

3. Memorijal Marije Topić

Klupski izleti:

- » Novi Marof i Ivanščica
- » Virovitica

I MI SMO ZVIJEZDE



Unatrag nekoliko godina, Udruga invalida rada Zagreba za svoje članove, suradnike, partnere i prijatelje organizira priliku za zajedničko druženje, veselje, pjesmu, i ples.

Iako nam je Grad Zagreb adaptirao i predao na korištenje predivan prostor od 290m², u takvim prigodama kojima se odazove otprilike 150 gostiju, kao i za velik broj aktivnosti vježbanja, čak se i tako velik prostor pokazuje zapravo skučen i nedostatan. Ne samo što u tim trenucima nismo u mogućnosti osigurati sjedeća mjesta za sve uzvanike, nismo u prilici niti ugostiti sve zainteresirane za zajednički oproštaj od još jedne protekle godine.

Upravo iz tog razloga, a s ciljem demonstracije jednog dijela brojnih i vrlo raznovrsnih klupskih aktivnosti koje se kontinuirano tijekom cijele godine osmišljavaju, organiziraju i koordiniraju u Novoj cesti 86, u neposrednoj blizini Trešnjevačkog trga, ove smo se godine odlučili na nešto novo i nešto drugačije.

Približavajući se kraju godine, 17. prosinca 2015. godine u Centru za kulturu Trešnjevka (CeKaTe) organizirali smo kulturno-zabavnu manifestaciju pod nazivom **“I mi smo zvijezde”**. Tom su se prilikom okupila 104 izvođača koja su otprilike 250 uzvanika uveseljavala nešto više od dva sata.

Vrlo raznovrstan program vodila je uvijek nasmijana Ana Tomašković, voditeljica i urednica HRT-ove emisije “Normalan život” te emisije Hrvatskog radija “Ono malo duše” zajedno s Ivicom Pepelkom, jednim od najnagrađivanijih autora koji je čitav život posvetio veličanju Zagorja i kajkavštine. S Anom Tomašković veže nas dugogodišnja i uspješna suradnja zbog koje uporno drži status vrijedne i drage nam suradnice koja također, uz bogato dugogodišnje iskustvo u radu s osobama s invaliditetom, u svoje slobodno vrijeme nerijetko i volonterski uskače u uloge moderatorice i voditeljice raznih programa UIR Zagreba. S druge strane, Ivica Pepelko se, kao poznati zagorski skladatelj, tekstopisac i

kantautor, vrlo dobro snašao u ulozi voditelja naše manifestacije, a kojom prigodom je na oduševljenje svih prisutnih, i sam izveo tri pjesme.

Kulturno-zabavna manifestacija **“I mi smo zvijezde”**, za koju je ulaz bio besplatan za sve zainteresirane građane, zapravo je bila prikaz dijela brojnih klupskih aktivnosti široj javnosti, a u koje se tijekom 2015. godine uključilo gotovo 700 invalida rada s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije.

Prije samog početka manifestacije, svoju su potporu iskazali i mediji kojima ovom prigodom od srca zahvaljujemo: H-alter.org, Dnevno.hr, Zagreb.info, Radio Antena Zagreb i In-portal.hr.

U cjelokupnom programu sudjelovalo je 49 članova i 6 zaposlenika UIR Zagreba koji su, uz svoje goste večeri, izveli koncertne, plesne i dramske izvedbe.

Plesači su u parovima, kolu ili samostalno otplesali neke od standardnih, latino, trbušnih i folklornih plesova dok su polaznice aerobik grupe demonstrirale ne baš lake aerobik korake i pokrete u izvedbi pod nazivom “Navijačice”. Vježbačice su zatim prikazale mali kolaž raznovrsnih vježbi korektivne gimnastike, kineziterapije i vježbi istezanja ukalupljen u dinamičnu i vrlo zabavnu koreografiju. Pjevački zbor UIR Zagreba – Kolibrići postoji od 2013. godine i redovito nastupa na brojnim javnim i internim manifestacijama kojim prigodama

ne samo da predstavlja i promovira pjevačke aktivnosti UIR Zagreba već i razveseljava korisnike domova za starije i nemoćne osobe te pacijente specijalnih bolnica za medicinsku rehabilitaciju. Zbor je u CeKaTe-u, uz voditelja Zoltana Vukelića i pratnje na gitarama, Daria Fadljevića i Miralema Štrkonjića, izveo repertor od pet pjesama: "Šumi šumi javore", "Ano Anice", "La muzika di note", "Lepi ti je Zagreb grad" i "Evo banke".

Ni zaposlenici UIR Zagreba nisu se izuzeli od aktivnog angažmana u programu te su i sami na nekoliko trenutaka preuzeli ulogu glumaca i u vidu dva skeča na humorističan način prikazali situacije u kojima se osobe s invaliditetom na žalost nerijetko nađu u javnom gradskom prijevozu.

Bogat program svojim su izvedbama upotpunili i gostujući mješoviti zborovi "Bosana", KUD "Nikola Tesla" i "Slovenski dom". Mješoviti zbor "Bosana" dio je ansambla koji predstavlja bošnjačku nacionalnu zajednicu Zagreba i Zagrebačke županije, a koji čine i folklorna sekcija, nekoliko solista i instrumentalni sastav. Zbor izvodi repertoar sevdalinki koje pjeva uglavnom četveroglasno uz vodstvo Katarine Stojanović te voditelja instrumentalnog sastava Edina Džaferagića, a ovom prigodom, sa dvojicom solista (Donatom Orličem i Edom Pavišićem) izveli su repertoar od četiri pjesme: "Zvijezda tjera mjeseca", "Kolika je Jahorina

planina", "Sjećaš li se", "Oj, djevojko, pod brdom". Drugi gostujući zbor KUD "Nikola Tesla" drag nam je suradnik s kojim se često družimo i zajednički nastupamo. Zbor djeluje od 1982. godine i izvodi vrlo bogat repertoar skladbi domaćih i stranih skladatelja, ozbiljnih, narodnih i zabavnih pjesama. Zbor je pod vodstvom prof. Tomislava Seletkovića izveo repertoar od pet pjesama: "Ej lipo ti je.. (dio Slavonskih slika)", "Vrani se konji igraju", "Jedan dan", "Spavaj mali Božiću", "Oj kristjani preljubljeni".

Zbor "Slovenski dom" najstarija je sekcija "Slovenskog doma" u Zagrebu, a svojim radom i nastupima čuva narodnu svijest, slovenski jezik i slovensku pjesmu još od 1930. godine. Zbor pjeva narodne i umjetničke pjesme na slovenskom jeziku, a pod vodstvom dirigenta prof. Ivce Ivanovića izveo je repertoar od tri pjesme: "Eno samo tiho rožo", "Božji nam je rojen sin", "Venček – Slovenski mix".

Manifestacija je uz ogromni pljesak i više nego odličnu atmosferu završila zajedničkim nastupom sva 104 sudionika u izvedbi: "Jalta Jalta".

UIR Zagreba ovom je manifestacijom ujedno podržala projekt **"I ti to možeš!"** osmišljen od strane Udruge za promicanje hrvatskog sporta "Hrvatska reprezentacija", a čiji je cilj podizanje razine svijesti u Republici Hrvatskoj o važnosti sporta za djecu i mlade.

Za UIR Zagreba 2016. godina je od velikog značaja obzirom da će cijela godina proći u obilježavanju **50. obljetnice** dok će svečana manifestacija biti organizirana u mjesecu rujnu. Svi vi koji nam se niste bili u mogućnosti pridružiti u CeKaTe-u na manifestaciji **"I mi smo zvijezde"**, ovim se putem smatrajte pozvanima da nam se pridružite i uveličate našu proslavu u mjesecu rujnu 2016. godine. Točne informacije o lokaciji, terminu i vremenu održavanja manifestacije provjerite oko ljeta 2016. godine na našoj mrežnoj stranici (www.uir-zagreb.hr), Facebook profilu (<http://www.facebook.com/UdrugaInvalidaRadaZagreba>), Facebook stranici (<https://www.facebook.com/#!/pages/Udruga-invalida-rada-Zagreba/128025850638557>) ili jednostavno navratite u naše prostorije svakim radnim danom od 8,00-20,00 sati.

Za kraj ostavljam citat predsjednika UIR Zagreba, Zlatka Bočkala, u nadi da ćete nam se i vi koji to još niste, pridružiti u Novoj cesti 86: "Nitko ne postaje osoba s invaliditetom svojom voljom i svaki od nas s tim se posljedicama bori na svoj način. Konstantno osmišljavamo nove aktivnosti kako bi svojim članovima osigurali barem nekoliko trenutaka zaborava na te posljedice i tešku svakodnevicu. Ujedno, sudjelujući u tim aktivnostima, invalidi rada poboljšavaju ne samo kvalitetu svog života, već i kvalitetu života svojih bližnjih, a na što smo naročito ponosni".

Pripremila: Anamarija Lazić, prof.

**Organizacija
zajedničkog
druženja,
veselja, pjesme
i plesa**

KLUB INVALIDA RADA

Godina je brzo prošla, posebno nama koji smo dane ispunili plesom i pjesmom, crtanjem, vježbanjem i susretanjem dragih ljudi u Klubu invalida rada. Vjerujemo da su mnoštvo i sadržajnost klupskih aktivnosti barem malo ublažili bolove, usamljenost i neimaštinu. Najveće bogatstvo i ispunjenje ostvarili su naši volonteri - darivajući nas svojim umijećem i vremenom, primili su more ljubavi i zahvalnosti naših članova, polaznika radionica te nas djelatnika UIR Zagreba. S jesenskim kišama, osim ptica selica, napustili su nas Paula Fištrek, dugogodišnja volonterka radionice crtanja i slikanja te kreativno-likovne radionice i Tihomir Zvonar, volonter foto grupe. Tužno je bilo oprostiti se s njima, ali iako njihova imena vjerojatno neće biti u nekom udžbeniku iz povijesti, oni će uvijek biti posve prisutni u

**veliko
HVALA
našim
volonterima**

našim srcima i lijepim sjećanjima. Pa krenimo dalje, u nove pobjede, otvorena srca.

EDUKATIVNE RADIONICE

Radionice stranih jezika, za kojima vlada veliko zanimanje, vrlo brzo budu popunjene. Tako su trenutno aktivne tri grupe engleskog jezika i dvije grupe talijanskog jezika. U konstantnoj smo potrazi za novim volonterima kako bismo svakom članu omogućili učenje osnova stranog jezika ili konverzaciju na odabranom jeziku. Svim zainteresiranima poručujemo da redovito prate naše obavijesti putem mrežne ili Facebook stranice Udruge ili na oglasnim pločama.

E-kutak je radionica za sve one koji žele biti u korak s vremenom u kojem živimo. Ne znate li kako izvršiti neku radnju na računalu, a samo to vam nedostaje kako biste samostalno poslali e-mail, kreirali

dokument u word-u i slično, prijavite se u Klubu te dogovorite termin individualnog savjetovanja.

Foto grupa je izuzetno aktivna grupa foto entuzijasta koji su gotovo svakodnevno u potrazi za zanimljivim kadrovima u prirodi ili na ulici, po svakakvom vremenu, bilo suncu ili neveri.

U Klubu se sastaju srijedom poslijepodne kada razgledavaju, obrađuju i uče kako učiniti što ljepšu ili zanimljiviju fotografiju obradom u nekom od računalnih foto programa. Svakog tromjesečja, foto grupa organizira novu izložbu fotografija u Klubu.

Pjevački zbor čine naši najveći humanitarci. Osim što su vesele i umjetničke duše, neće se libiti naći vremena te svojim pjesmama razveseliti sve koji to požele. Iz godine u godinu izuzetno napreduju kvalitetom i kvantitetom. Godinu su obilježili brojnim nastupima za štíćenike domova umirovljenika i pacijente specijalne bolnice u Novom Marofu. Svi koji ste bili hrabri doći u hladno predvečerje na Trg bana Jelačića u okviru zagrebačkog adventa mogli ste čuti i vidjeti naše promrzle Kolibriće kako svojim pjevanjem griju sve prisutne svojim entuzijazmom i pozitivom.

Usavršavanje plivačkih tehnika

prepoznato je od strane članova kao izuzetno važna stavka za njihovo zdravlje. Dok nepravilnim plivanjem svoje zdravlje možemo narušiti, svladavanjem pravilne



tehnike plivanja zdravlje možemo itekako poboljšati. Na prvim satovima naglasak je na vježbama disanja što većini nije baš ugodno, posebno onima koji nikada nisu namočili glavu. Vrlo brzo većina usvaja i nauči pravilno disati, a nadalje je sve lako. Slobodno probajte i prijavite se. Najavljujemo da ćemo u veljači oformiti grupu **za obuku neplivača**, a koja će se održavati u na malom bazenu Sportskog parka Mladost na Savi.



Radionice alternative informiraju vas i podučavaju o alternativnim oblicima liječenja, o iscjeljivanju, radiosteziji, homeopatiji. Upoznajte holističko savjetovanje, a sve možete saznati od naših volontera. Svakako se informirajte i dajte si priliku upoznati se sa stoljećima primjenjivim oblicima liječenja.

Aroma radionica i ljekovito bilje su dobitna kombinacija za mirisne, ljekovite i zdrave pripravke. Uglavnom su članice bile zainteresirane za izradu hranjive kreme za intenzivnu njegu, prirodnog inhalatora, gela protiv bolova i prirodne paste za zube. Uz tako naučenu tehniku izrade, osim što su koristile prirodne i ujedno zdravije preparate, otkrile su i drugačiji način uštede s kojim će bar malo popraviti kućni budžet. Nemojte dvojiti doći na sljedeću radionicu.

SPORTSKE RADIONICE

Kao prvo, čestitke osvajačima prvog mjesta na turniru u pikadu u Udruzi slijepih i slabovidnih te šahistima na osvojenom drugom mjestu u šahu u Karlovcu. Uspjeha nije nedostajalo ni na sportskim susretima u Pakracu

gdje su naši zablistali u visećoj kuglani i belotu. U Klubu su članovi sportske radionice održali i nekoliko internih turnira u belotu i šahu kako bi porasla motivacija članova koji tu radionicu redovito posjećuju. Najavljujemo skorašnji turnir u stolnom tenisu, a s ciljem da populariziramo i taj sport u Klubu. Osim kuglanja u Kuglani Zagreb koju naši članovi imaju priliku besplatno koristiti jednom tjedno, iz programskih sredstava nabavljena je dugoočekivana viseća kuglana. Elektronski pikado kojem će se mnogi razveseliti također samo što nije stigao.

DRUŠTVENE IGRE

Sigurno ima članova koji su voljeli i igrali društvene igre tijekom svog života. Zabavno je igrati klasike poput Čovječe ne ljuti se, ali nudimo vam i neke nove igre poput igre *Pictionary* i sigurni smo da ćete se dobro zabaviti ako se pojavite u neki petak poslije podne u Klubu.

PLESNE RADIONICE

U listopadu, osim radionica **terapijskih orijentalnih plesova i standardnih i latino plesova**,

naši su članovi imali priliku plesati i **folklor** – jedan vrlo nježan oblik, s obzirom da većina naših članova ne smije skakati ili se puno vrtjeti. Trenutno smo u potrazi za voditeljem i sigurna sam da su se mnogi naši članovi bavili ovom vrstom plesnog izričaja te ih pozivam da podijele s nama svoja dragocjena iskustva. Sve tri plesne skupine vrijedno su se pripremale za nastup u CeKaTe- u na manifestaciji "I mi smo zvijezde" gdje su imali prilike pokazati naučeno.

DRAMSKA RADIONICA

Najveće pohvale i ovacije išle su našim glumcima nakon izvedbe scena iz autobusa i tramvaja na manifestaciji u CeKaTe-u. Nekako su članovi bili obeshrabreni uključiti se u dramsku radionicu, a sada neprestano pitaju za nju. Budite informirani, pratite naše obavijesti i saznajte kada će probe dramske grupe ponovno započeti.

KREATIVNO-LIKOVNE RADIONICE

Škola crtanja i slikanja predstavila se s dvije izložbe u Klubu tijekom proteklog razdoblja. Najčešće

slikaju u temperi, a pomalo koketiraju i s akvarelom. Od motiva najdraži su im pejzaži i mrtva priroda. Svatko ima svoj specifičan stil, a voditeljica usmjerava kako bi svi polaznici povećali svoj umjetnički potencijal, ali i ostavili na papiru ili platnu svoj individualni osobni pečat.

Također možemo primjetiti izuzetan napredak u slikarskim uradcima.

Kreativno-likovna radionica i radionica ručnih radova redovito je posjećena od naših najvrijednijih članica - pčelica radilica i jednog mravca. U rujnu su ukasili stolove u maloj dvorani salvetnom tehnikom dok smo u listopadu i studenom posjetili Dom za starije i nemoćne osobe Tolić i zajednički ukrašavali predmete raznim tehnikama te izrađivali košare od novinskog papira. Iz radionice ručnih radova proizašli su prekrasni šivani i ljepljeni ukrasi božićnih motiva. Radovi su bili izloženi u Koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog u okviru proslave Međunarodnog dana osoba s invaliditetom i godišnjice ustanove URIHO.

RADIONICE ZDRAVOG VJEŽBANJA

Korektivna gimnastika obuhvaća skup fizičkih vježbi doziranih prema intenzitetu, vrsti i trajanju koje se kod članova UIR Zagreba primjenjuju preventivno ili terapijski ako je deformitet već prisutan.

Korektivna gimnastika ima za cilj povećati mišićnu snagu, amplitudu pokreta i poboljšati koordinaciju pokreta. Osim kod prevencije, korektivnu gimnastiku uputno je



koristiti i kod korekcija različitih deformiteta kralježnice, koljena i stopala.

Korektivna gimnastika je radionica s najvećim brojem aktivnih članova te će u 2016. godini biti formirano 5 grupa vježbača s dinamikom od dva dolazaka tjedno.

Izuzetno nam je drago što sve više članova UIR Zagreba prepoznaje važnost gibanja u prevenciji i održavanju dobrog zdravstvenog stanja.

ili pak onima koji se za istu pripremaju, a s ciljem smanjenja neizbježne atrofije mišića. Usmjerene su na jačanje mišića nogu, prvenstveno prednje strane natkoljenice, ali i poticanju cirkulacije u distalnim dijelovima ruku i nogu kako bi se zadržala što bolja funkcionalnost tijela. Obzirom na veliku potrebu za ovakvim oblikom vježbanja, u 2016. godini bit će formirana još jedna grupa ako zainteresiranost članova nastavi rasti.

Vježbama disanja u **jogi** oslobađaju se napetosti uzrokovane stresom, jačaju lokomotorni sustav i koštano tkivo. Činjenica da je mogu primjenjivati gotovo svi ljudi, bez obzira na spol, godine i kondiciju, čini ju jako popularnom aktivnošću.

Vježbe istezanja članovima UIR Zagreba omogućuju opuštanje pojedinih dijelova tijela koji im kroz akutne ili kronične upale stvaraju lokalnu bol. Tako se kroz istezanje mišića ramenog pojasa smanjuje bol u području cervikalnog dijela kralježnice koji direktno utječe na pojavu glavobolja, dok se istezanjem mišića stražnjeg dijela natkoljenice i mišića stražnjice smanjuje bol u lumbalnom dijelu kralježnice. Vježbe istezanja

veliko
HVALA
našim
volonterima

Kineziterapija nema veze s Kinom ni Kinezima. To je terapija pokretom tj. tjelesnim vježbanjem, a samo je jedna od metoda fizikalne terapije.

Namjenjene su članovima tijekom prvobitnih trenutaka oporavka nakon operacije koljena i kukova

pogodne su za povećanje amplitude pokreta. S obzirom da je intenzitet rada nizak, velik broj naših članova može se uključiti u te vježbe.

Nordijsko hodanje je aktivnost koja je u programu Kluba invalida rada popularnija u proljeće i ljeto. Pogodna je za članove svih dobni kategorija. Za razliku od hodanja bez štapova kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko hodanje više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje zdravlju. Najčešće hodamo po savskom nasipu, Bundeku, Jarunu i Maksimiru.

Aerobika je stekla veliku popularnost od kada su naše Navijačice prezentirale elemente plesne aerobike na manifestaciji "I mi smo zvijezde". Takav oblik vježbanja omogućuje smanjenje krvnog tlaka, regulaciju prekomjerne tjelesne težine, jačanje imunološkog sustava, smanjenje stresa i rizika od osteoporoze te pozitivno djeluje u prevenciji depresije zbog grupnog i intenzivnog načina rada, a vježbe se odvijaju u kombinaciji ritmičkih i aerobnih vježbi umjerenog intenziteta.

Svakako preporučamo, ako već niste, da se što prije uključite i uvidite da li vam takav način vježbanja odgovara.

Aquaerobika (vježbanje u vodi) primjerena je gotovo svakoj osobi, neovisno o životnoj dobi, spolu te stupnju i težini invaliditeta ili tjelesnog oštećenja. Voda predstavlja idealno opterećenje koje omogućava izvođenje



pokreta slobodnih amplituda, a istovremeno djeluje na jačanje muskulature.

Umirujuće djelovanje tople vode na živčani sustav dovodi do opuštanja i smanjenja mišićne napetosti što omogućuje bolju pokretljivost u pojedinim zglobovima, a samim time i prevenira potencijalne bolove i nelagode uslijed raznih upala i ukočenosti.

Aquaerobika je uz korektivnu gimnastiku najpopularnija aktivnost čemu svjedoče 4 formirane grupe i lista čekanja za svaku od njih. Novost je da smo kod ove aktivnosti dodali lokaciju djelovanja pa je tako, osim Zimskog plivališta Mladost, sada aktivna i lokacija Sportskog parka Mladost na Savi.

Planinarenjem ćete aktivirati svaki mišić na tijelu, proventilirati pluća i potaknuti cirkulaciju u cijelom tijelu, a zaisigurno ćete se i dobro zabaviti i nasmijati u društvu uvijek veselih planinara.

Naši su planinari u proteklom razdoblju nekoliko puta posjetili vrh Medvednice s raznih strana, hodali po sjevernom Velebitu do Zavižana te uživali na obroncima Ivanščice na Grebengradu. Ponekad su staze lakše, ponekad zahtjevnije, na što uvijek upozoravamo prilikom objave izleta. Izuzetno je

važno imati planinarsku opremu – gojzerice, štapove i ruksak s rezervnom odjećom i hranom, ne izdvajati se iz grupe te uvažavati sve upute vodiča.

Kardio trening je novopečena aktivnost u 2015. godini. Kao što već mnogi znaju, nabavili smo spravu za veslanje pa uz već postojeće bicikl-ergometar i steper imamo malu mini teretanu s kardio spravama koju možete koristiti u radno vrijeme Kluba, a uz nadzor kineziologa. Nekolicina članova redovito koristi sprave, uglavnom kao pomoć pri redukciji potkožnog masnog tkiva, ali i zbog stjecanja kondicije te poboljšanja kardiovaskularnog sustava tijela.

SAVJETODAVNE RADIONICE

Psihoterapija plesom i pokretom

pomaže na način da pomoću pokreta izrazimo ono što je riječima neopisivo ili teško izrecivo. Plesna terapija pomaže čovjeku u izražavanju osjećaja i misli, koliko god mu se to ponekad činilo nemogućim. Nije potrebno nikakvo plesno predznanje. U Klubu se najčešće odvijaju grupne seanse psihoterapije za koje su potrebne prijave.

Logoterapija je najnovija radionica u programu Kluba invalida rada. Radi se o individualnim jednosatnim razgovorima s logoterapeutom koji će vam pomoći u potrazi za svrhom i smislom života, ublažiti duševni nemir te vas saslušati i savjetovati. Potrebno je samo javiti se u Klub te dogovoriti termin.

Hagioterapija je psihološko-duhovna grupna radionica kroz koju možete osvijestiti potrebne emocionalne, psihološke, socijalne, komunikacijske i duhovne vještine. Naučit ćete uspješnije rješavati probleme i podići kvalitetu života. Ako ste spremni na promjene svojih uvjerenja, mišljenja, stavova i načina na koje pristupate problemima ili birate rješenja, uspjeh je siguran. U svakom slučaju, radionica

**Zaputite se
u dvorište
Nove ceste
86 svakog
radnog dana**

je kratkom vremenu postigla veliku popularnost.

PREDAVANJA, PREZENTACIJE, SURADNJA

» uvijek spremni za odgovor na svako pitanje i savjetovanje bili su nam dragi gosti iz **Ureda pravobraniteljice za osobe s invaliditetom**

» družili smo se s razigranom i raspjevanom mladosti – studenticama i studentima u okviru projekta **“72 sata bez kompromisa”**

» nastavili smo suradnju sa **studenticama studijske jedinice socijalnog rada** koje su održale savjetodavnu radionicu – Promjena odnosa s članovima obitelji

» **socijalna radnica Andreja Omerso** odgovarala je članovima na sve upite vezane uz

Gerontološke centre i Domove za starije i nemoćne osobe

» **tvrtka Mevjema** osigurala je besplatnu

analizu stopala za sve članove

» osim što smo s kreativno-likovnim radionicama gostovali u **Domu za starije i nemoćne osobe Tolić**, korisnici Doma posjetili su nas i u klupskim prostorijama gdje su uz pjesmu i ples proveli ugodne popodneve sate

» **UNUO**, Udruga nastavnika u ugostiteljstvu počastila je naše članove s večerom u tri slijeda

» **HSUIR**, naša krovna udruga i dalje osigurava besplatne karte za izložbe i kazališta za naše članove

Nije li sve navedeno dovoljan razlog da se predomislite svi vi koji se još ustručavate doći?

Vrata Kluba otvorena su vam svakodnevno od ponedjeljka do petka, od 8,00-20,00 sati i uvijek ste nam dobro došli!

MI PLEŠEMO!

Korijeni plesa očituju se u ljudskoj potrebi za socijalizacijom kao i za izražavanjem emocija kroz mimiku i pokret. Plesom su se prenosili mitovi i legende te priče iz svakodnevnog života. Neizostavan je dio religija, ceremonija, zabave i rituala. Plesanje je potpuno prirodan i intuitivan način za dovođenje tijela u formu, povećanje razine energije i izdržljivosti. Plesanjem poboljšavamo kondiciju, što olakšava svakodnevne obveze. Ples je aktivnost koja tijelu donosi brojne benefite. Osim što poboljšava držanje, koordinaciju, smanjuje razinu krvnog tlaka i kolesterola, smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti i jača mišiće, smanjuje razinu stresa i ojačava imunitet. Potiče lučenje



hormona sreće endorfina i serotonina. Plesom postizemo sklad fizičkog, mentalnog i emocionalnog zdravlja.

TERAPIJSKI ORIJENTALNI PLESOVI

Velika je i uvriježena predrasuda da je trbušni ples-kafanski ples. Trbušni ples osmišljen je i izvođen isključivo u skupinama žena kao lijek protiv različitih oboljenja i ublažavanje bolova pri menstrualnim tegobama, opstipaciji, inkontinenciji, pri porodu. Tek u kasnijoj povijesti trbušne su plesačice postale zabavljačice muškarcima.

Na satu terapijskog orijentalnog plesa izvodimo odabrane kretnje različitih vrsta orijentalnih plesova (indijski, turski i egipatski orijental). Terapijskim orijentalnim plesovima mogu se baviti apsolutno svi bez obzira na vrstu tjelesnog oštećenja. Veći dio sata provodimo na stolici te izvodimo vježbe izolacija gotovo svih zglobova te vježbe statičkih mišićnih kontrakcija pokušavajući aktivirati sve mišiće koje smo zaboravili ili nismo nikada koristili, od očnih mišića, mišića lica, vrata, ramena, ruku, prsa, leđa, trbuha, zdjelice, nogu pa sve do stopala. Naravno, pod kraj sata zabavljamo se slaganjem jednostavnih sekvenci i koreografijama u kojima je naglasak na osobnom zadovoljstvu izvođenja pokreta.

PSIHOTERAPIJA PLESOM I POKRETOM

Ples nije samo igra koja opušta, uveseljava i oblikuje tijelo. On je kao terapija za ublažavanje mnogih psihičkih tegoba. Pokret je temeljna



Ljudska potreba. Osjećaji se kreću kroz tijelo. Neurološki, pokret pobuđuje senzacije, emocije, sjećanja, misli i slike. Zbog svog integrativnog efekta na tijelo i um, pokret može biti iscjeljujuć i sam za sebe. Na neverbalnoj razini, duboki i jaki osjećaji lakše se pokazuju, razumiju i osjećaju.

Psihoterapija kroz ples i pokret pripada humanistički orijentiranim psihoterapeutskim pravcima i jedna je od četiri kreativne-art terapije uz glazbenu, likovnu i dramsku.

Svaka osoba počinje psihoterapiju plesom i pokretom noseći težinu osobnih iskustava, osobina ličnosti, sa svim manama, vrlinama i izazovima. Nastojimo inkorporirati različite stilove plesa i pokreta, tehnike disanja, glazbu i rekvizite kako bi se olakšao proces veza koji uspostavljamo sa sobom i s drugima oko nas. Nije potrebno prethodno iskustvo u plesu ili poznavanje plesnih tehnika. Naglasak je na pokretima koji dolaze iz unutrašnjosti, a ples i glazba potiču da ono što je potisnuto dođe na površinu, da nesvjesno postane svjesno tj. da

ono što ne možemo izraziti riječima izrazimo kroz pokret.

U klupskim plesnim grupama bit je omogućiti svakom pojedincu osjećaj slobode duha i tijela kroz pozitivnu okolinu i stvaranje vlastitog identiteta unutar skupine. Tako svaki pojedinac ima priliku stvoriti vlastiti stil izražavanja kroz ples. Dakle, nemojte se truditi nakon naučenih osnova biti isti kao drugi jer tada ne možete u potpunosti uživati u plesu. Svaku kretnju prilagodite sebi, a posebnu pažnju usmjerite na to da vam plesni pokret ne izaziva bol.

STANDARDNI I LATINO PLESOVI

Plesna rekreacija društvenih plesova možda bi bila najtočnija formulacija plesnog programa koji provodimo u Klubu. To nikako ne možemo nazvati plesnom školom niti treningom sportskog plesa jer program, dinamiku i inenzitet diktiraju sami polaznici. Kako je već u tekstu spomenuto, bit plesnog sata je usvajanje osnova plesnih elemenata (bečkog i engleskog valcera, rumbe, salse, swinga, tanga...) te maksimalna prilagodba gibanja svakom pojedincu prema



njihovim mogućnostima. Iz toga proizlazi da činimo vrlo malo vrtnji i okreta, minimalno poskoka i nimalo skokova bez obzira što neki plesni stilovi to zahtijevaju. Smisao ovog sata je osvježavanje pokreta što znači svjesno registrirati emocije koje u datom trenutku izaziva pokret. Ples može imati dva suprotna učinka – on može uzbuditi i potaći emocije poput tanga ili salse, a može ih i umiriti kao plesanje engleskog valcera. Svladavanje plesnih koraka nije lako, ponekad zaboravimo korake, ne možemo se uskladiti s partnerom, pogubimo se u ritmu, no takve situacije zahtijevaju naše brze i spontane reakcije, a to je izvrsna vježba za treniranje mozga. Američki znanstvenici nakon provedene višegodišnje studije utvrdili su da ples stimulira sposobnost povezivanja različitih elemenata i stvara potrebu za iznalaženjem novih rješenja čime jačamo naš mentalni kapacitet. A to je važno jer s godinama naš mozak krene zaboravljati i uspavljivati se, a plesanjem ćemo ga trenirati i razbuđivati te se uspješno boriti s demencijom.

VJEŽBE koje radimo na satu **TERAPIJSKIH ORIJENTALNIH PLESOVA** možete raditi i kod

kuće dok gledate svoju omiljenu sapunicu. Jedna od vježbi su statičke kontrakcije trbušnih mišića;

- pulsiranje trbuhom: stisnite trbušne mišiće i uvucite trbuh, a potom izbacite trbuh snagom mišića na van (nemojte samo opustiti trbuh), svaki položaj zadržite tridesetak sekundi. Na taj način pulsiramo trbuhom te jačamo trbušne mišiće. Kad usavršite pulsiranje slijedeći izazov su

-valovi trbuhom: pokušajte izolirati gornje trbušne mišiće od donjih te ih naizmjenično stezati i opuštati. Osim jačanja trbušnih mišića ova vježba djeluje i kao svojevrsna masaža probavnih organa te na taj način može pomoći kod opstipacije.

- kontrakcije gluteusa: ovu vježbu možete raditi sjedeći, ali i stojeći čekajući u dugom redu na blagajni trgovine ili na tramvajskoj stanici. Stisnite mišiće stražnjice te ih opuštajte u brzim intervalima. Pokušajte naizmjenično stiskati naizmjenično lijevi pa desni gluteus. Kontrakcijama glutealnih mišića istovremeno jačamo i ostale mišiće zdjeličnog pojasa, posebno

ako istovremeno uključimo i stezanje sfinktera koji kontroliraju prolaz urina što prevenira i pomaže kod inkontinencije.

U Klubu provodimo grupnu plesnu psihoterapiju. Sat obično započinje razgovorom kako se tko osjeća, ima li nekih događaja koje želi podijeliti s grupom i postavljamo globalni cilj sata. Nakon toga krećemo sa zagrijavanjem u kojem svatko naglasi koji dio tijela mu je bolan, zakočen ili hladan te nastojimo kroz pokret takva stanja promijeniti. Preostalo vrijeme seanse istražujemo kako je određeni pokret ili niz pokreta povezan s vlastitim osjećajima, asocijacijama i sjećanjima. Nastojimo kroz pokret izraziti svaku emociju. Koristimo specifične položaje, geste i mimiku kako bismo doživjeli i izrazili vlastita emocionalna stanja. Ponekad kroz vođene imaginacije, a ponekad spontaniziranim izvornim pokretima kojima potičemo maštu, kreativno oslobođenje i samoizražavanje. Na kraju najčešće razgovorom zaključujemo sat kada svatko iskazuje što je o sebi spoznao kroz pokret jer riječima se ponekad može sakriti ono što mislimo i osjećamo, ali tijelo koje je mudrije od uma svojim načinom držanja, disanja, hodanja manifestira stvarno stanje.

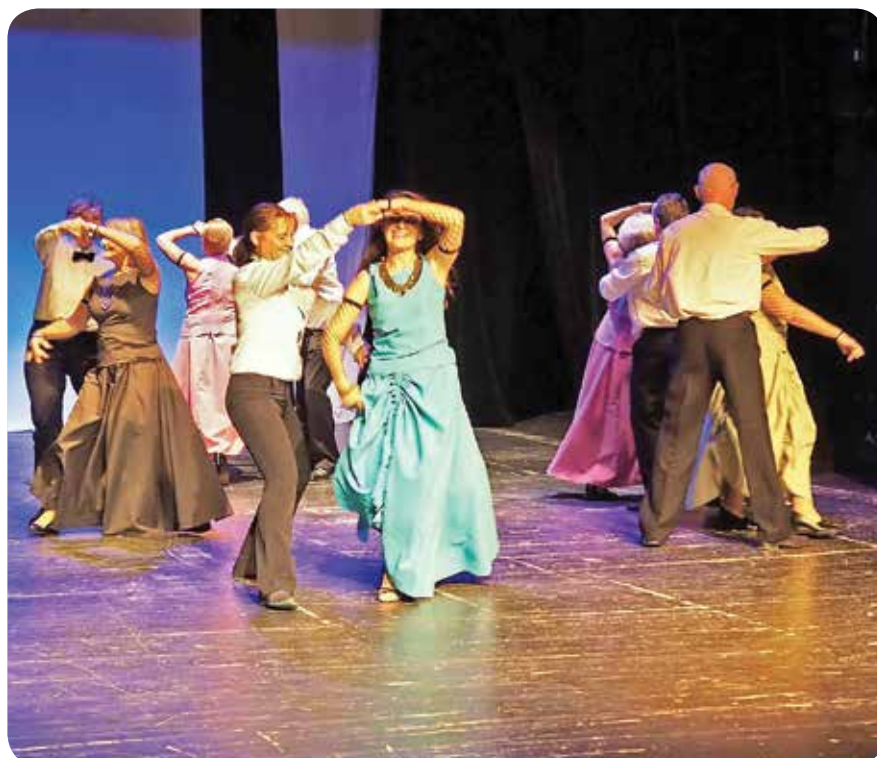
ENGLESKI VALCER

A sada drage plesačice i plesači, da vam ne bude dosadno do sljedeće plesne probe, dajemo vam mali podsjetnik s desnim i lijevim kvadratom te okretima u engleskom valceru. Zahvaljujem se svom plesnom učitelju Tihomiru Kološiću na poduci i na brošuri iz koje su ovi naputci.

DESNI KVADRAT

PLESAČ		
1.	DS	Naprijed
2.	LS	U stranu
3.	DS	priključi uz LS
4.	LS	Natrag
5.	DS	U stranu
6.	LS	Priključi uz DS

PLESAČICA		
1.	LS	Natrag
2.	DS	u stranu
3.	LS	priključi uz DS
4.	DS	naprijed
5.	LS	u stranu
6.	DS	priključi uz LS



LIJEVI KVADRAT

PLESAČ		
1.	LS	Naprijed
2.	DS	U stranu
3.	LS	priključi uz DS
4.	DS	Natrag
5.	LS	U stranu
6.	DS	Priključi uz LS

PLESAČICA		
1.	LS	koso natrag
2.	DS	u stranu
3.	LS	priključi uz DS
4.	DS	koso naprijed
5.	LS	u stranu
6.	DS	priključi uz LS

Prijelaz iz desne u lijevu sliku (IZMJENA): prva polovina desnog kvadrata.

Prijelaz iz lijeve u desnu sliku druga polovina desnog kvadrata.

Preporučljiva kombinacija (za voditelje početnike):

- » desni kvadrat
- » desni četvrtinski okret
- » izmjena (prva polovina desnog kvadrata)
- » lijevi kvadrat
- » lijevi četvrtinski okret
- » izmjena (druga polovina desnog kvadrata)

PLESAČICA		
1.	DS	Natrag
2.	LS	u stranu
3.	DS	priključi uz LS
4.	LS	naprijed
5.	DS	u stranu
6.	LS	priključi uz DS

LIJEVI ČETVRTINSKI OKRET

PLESAČ		
1.	LS	koso naprijed
2.	DS	U stranu
3.	LS	priključi uz DS
4.	DS	koso natrag
5.	LS	U stranu
6.	DS	Priključi uz LS

DESNI ČETVRTINSKI OKRET

PLESAČ		
1.	DS	koso naprijed
2.	LS	U stranu
3.	DS	priključi uz LS
4.	LS	koso natrag
5.	DS	U stranu
6.	LS	Priključi uz DS

PLESAČICA		
1.	DS	koso natrag
2.	LS	u stranu
3.	DS	priključi uz LS
4.	LS	koso naprijed
5.	DS	u stranu
6.	LS	priključi uz DS

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener

Danas sam vrlo sretna

Za sreću ne treba puno
dovoljno je samo malo
sreću treba prepoznati
kroz jedan osmjeh mali.

Ne treba samo primati
treba znati i dati
to nam se u životu
kad tad vrati.

Danas sam vrlo sretna
neću vam otkriti zašto
to je samo u meni i u mojoj
mašti!

Nada Milković

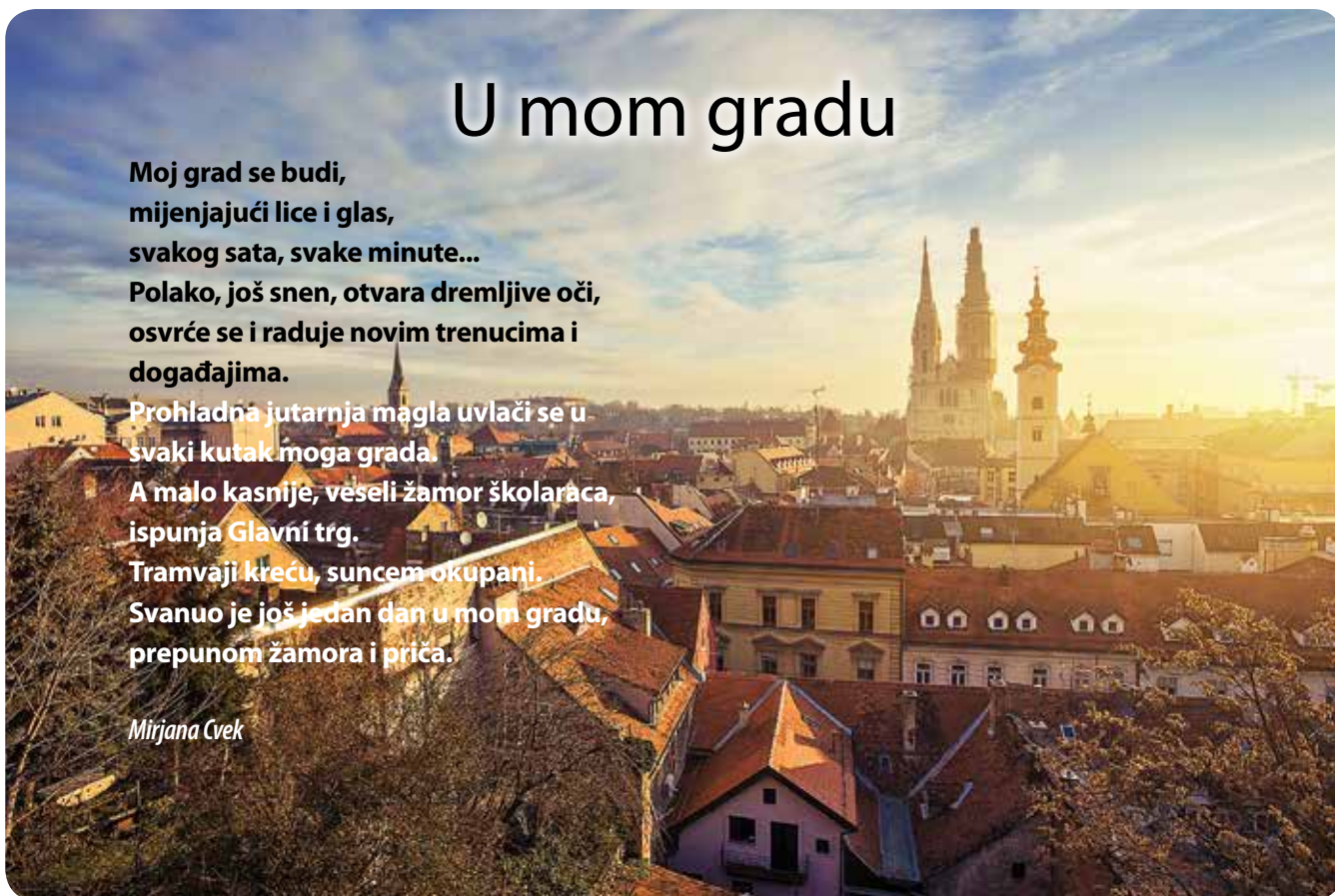


U mom gradu

Moj grad se budi,
mijenajući lice i glas,
svakog sata, svake minute...
Polako, još snen, otvara dremaljive oči,
osvrće se i raduje novim trenucima i
događajima.

Prohladna jutarnja magla uvlači se u
svaki kutak moga grada.
A malo kasnije, veseli žamor školaraca,
ispunja Glavni trg.
Tramvaji kreću, suncem okupani.
Svanuo je još jedan dan u mom gradu,
prepunom žamora i priča.

Mirjana Cvek





Novi Medicinski rehabilitacijski centar otvoren u Thalassotherapiji Crikvenica

Dana 09. studenog 2015. godine u rad je pušten novi Medicinski rehabilitacijski centar u sklopu kompleksa Thalassotherapije Crikvenica. Novi centar omogućuje znatno unapređenje kvalitete kao i uvećani opseg pružanja medicinskih usluga i postupaka. Ovim ulaganjem stvorili su se preduvjeti za daljnji razvoj djelatnosti medicinske rehabilitacije i pretpostavke za uspješno poslovanje ustanove u budućnosti.

Krajnji korisnik i njegove zdravstvene i ostale s njima povezane potrebe biti će središte interesa u daljnjem djelovanju i razvoju Thalassotherapije Crikvenica. Zahtjevi suvremenog pacijenta obuhvaćaju visoke standarde u procesu izvedbe medicinskih i ostalih usluga što zahtjeva ulaganje u edukaciju kadrova, standardizaciju radnih procesa temeljem suvremenih normi te opremljenost suvremenom medicinskom i ostalom opremom i sadržajima. Osim toga, zahtjeva se visoka kvaliteta prostora u smislu pune funkcionalnosti ali i estetskih doživljaja i ugone boravka.



Novi medicinski rehabilitacijski centar u potpunosti zadovoljava sve suvremene standarde u medicinskoj rehabilitaciji i omogućuje pozicioniranje ustanove u sam vrh rehabilitacijskih centara u Hrvatskoj i regiji. Na više od 2.000 m² korisne površine osigurava se najsuvremenija dijagnostika i rehabilitacijska tehnika i metodologija, koja u kombinaciji sa stručnim interdisciplinarnim medicinskim timovima i prirodnim blagodatima destinacije, rezultira iznimnim uspjesima u fizikalnoj i respiratornoj rehabilitaciji.

Osim stvaranja pretpostavki za povećavanje količine izvršenih usluga, dakle većeg broja pacijenata, novi prostori donijeli su i značajan iskorak u kvaliteti prostora i opreme u funkcionalnom smislu, ali i estetskom doživljaju i ugodi boravka pacijenata. Ugrađena su dva dizala, sve etaže imaju prostrane čekaonice i sanitarije prilagođene osobama s invaliditetom. Svi prostori su klimatizirani a upravljanje energijom je u potpunosti digitalizirano, čime se postižu optimalni uvjeti za rad i boravka pacijenata u svim prostorima Centra.

Ovim ulaganjem, Thalassotherapia Crikvenica je stvorila pretpostavke za povećanje opsega i kvalitete pružanja usluga za stacionarne i ambulantne pacijente HZZO-a zbog kvalitetnije usluge s osnova minimalno-tehničkih uvjeta prostora i opreme te proširenja ponude koji omogućuju novi uređaji za provođenje dijagnostičkih i terapijskih procedura. Također su se stvorile pretpostavke za izlazak ustanove na tržište zdravstvenog i medicinskog turizma.



Od novoinstalirane medicinske opreme valja istaknuti najsuvremeniji uređaj za kineziterapiju, zatim novi uređaj za ultrazvučnu dijagnostiku, elektromiografiju i metakolinski test. Ovim ulaganjima Thalassotherapia Crikvenica postaje jedan



od vodećih centara u Hrvatskoj u području rehabilitacijske medicine i prateće dijagnostike.

Zahvaljujemo se članovima Udruge invalida rada Zagreba na iskazanom strpljenju i razumijevanju što tijekom izgradnje Medicinskog rehabilitacijskog centra nisu mogli koristiti terapijski bazen sa toplom morskom vodom koji je iz sigurnosnih razloga morao bio zatvoren.

„Street mobile beauty“

Koncept beauty salona koje posjećujete je tradicionalan, vezan za lokaciju i uslugu kakvu poznajemo i koristimo od kada postoji. Koncept koji Vam mi želimo ponuditi je nešto sasvim novo, moderno i prilagođeno Vama u svakom pogledu. Nema potrebe da nas tražite, dolazite k nama, mučite se s prijevozom i parkingom. Sve to ćemo mi odraditi za Vas.

Želimo da ugodite sebi manikurom, masažom, depilacijom, kozmetičkim tretmanom ili jednostavno novom frizurom i make upom bez pomnog planiranja odlaska na razne lokacije, sve to dobivate baš tamo gdje Vama odgovara. Upravo je ta zamisao naša vodilja.

U suradnji sa kompanijom Schwarzkopf Professional vršimo sve usluge frizerskih usluga, opremljeni prenosivim glavoperima te svom potrebnom opremom.

Naši vrsni medicinski pedikeri, maseri i fizioterapeuti također posjeduju prenosive profi masažne stolove. Garantiramo profesionalnost i stručnost te dostupnost baš onda kada Vam je to potrebno.

Sedam dana u tjednu od 09:00 do 21:00 sati

Prepoznatljivost brenda, uniformiranost te stručno birani i educirani djelatnici jamče Vam sigurnost personaliziranog dolaska naše kompanije u Vaš dom.

Street mobile beauty nudi Vam najbolju uslugu i izvrsnost.

Mi smo drugačiji od ostalih, ne ograničava nas vrijeme i prostor, a izdvaja nas postizanje maksimalnih rezultata u vremenu i prostoru po Vašoj želji.

street mobile beauty

Članovi Udruge invalida rada Zagreba popust od 20% mogu ostvariti uz predložene članske iskaznice!

Detaljne informacije o preostalim našim uslugama, tretmanima, proizvodima koje koristimo, partnerima i cijenama možete pronaći na našoj web stranici www.smb.com.hr.

Za narudžbe i pitanja na raspolaganju Vam je naš mail info@smb.com.hr i besplatni info telefon **0800 200 307**.

Beauty2go

Saloni ljepote dolaze u vaš dom.

PREVENTIVNO-ZDRAVSTVENA AKCIJA: testiranje razine kolesterola, glukoze i triglicerida u krvi te mjerenje krvnog tlaka održava se u klupskim prostorijama (Nova cesta 86, ulaz sa dvorišne strane) utorkom od 08,00-10,00 sati. Svaki član UIR Zagreba testiranje može obaviti potpuno besplatno **jednim dolaskom** u razdoblju od **3 mjeseca**. Datumi održavanja akcije tijekom 2016. godine bit će kako slijedi: 12. i 26.01. / 09. i 23.02. / 08. i 22.03. / 05. i 19.04. / 03. i 17. i 31.05. / 07. i 14.06. / 05.07. (ljetna pauza) / 13. i 27.09. / 11. i 25.10. / 08. i 22.11. / 06. i 20.12.



**Tiskano uz
sufinanciranje
Ministarstva
socijalne
politike i
mladih.**



LJETOVANJE: za 2016. godinu sklopili smo Ugovor sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Thalassotherapia Crikvenica za sezonu u trajanju od 13.06-12.09. Zahtjeve zaprimamo u razdoblju **od 01.02-01.04.2016. godine**, a isti se mogu preuzeti u našim prostorijama (Nova cesta 86) od ponedjeljka do petka u vremenu od 8,00-14,00h ili na mrežnim stranicama.



WEB, FACEBOOK

Pratiti nas možete putem službene mrežne stranice (www.uir-zagreb.hr) ili Facebook profila i stranice (<http://www.facebook.com/UdrugainvalidaRadaZagreba>).



Knjigovodstveni servis specijaliziran za udruge i sportske klubove



DOMINO MOD d.o.o.

Računovodstvo
neprofitnih organizacija.

LUX EDUCATION j.d.o.o.

Savjetnica udruga
www.savjetnica-udruga.com

E-mail: ivana@domino-mod.com | **Web:** www.domino-mod.com

