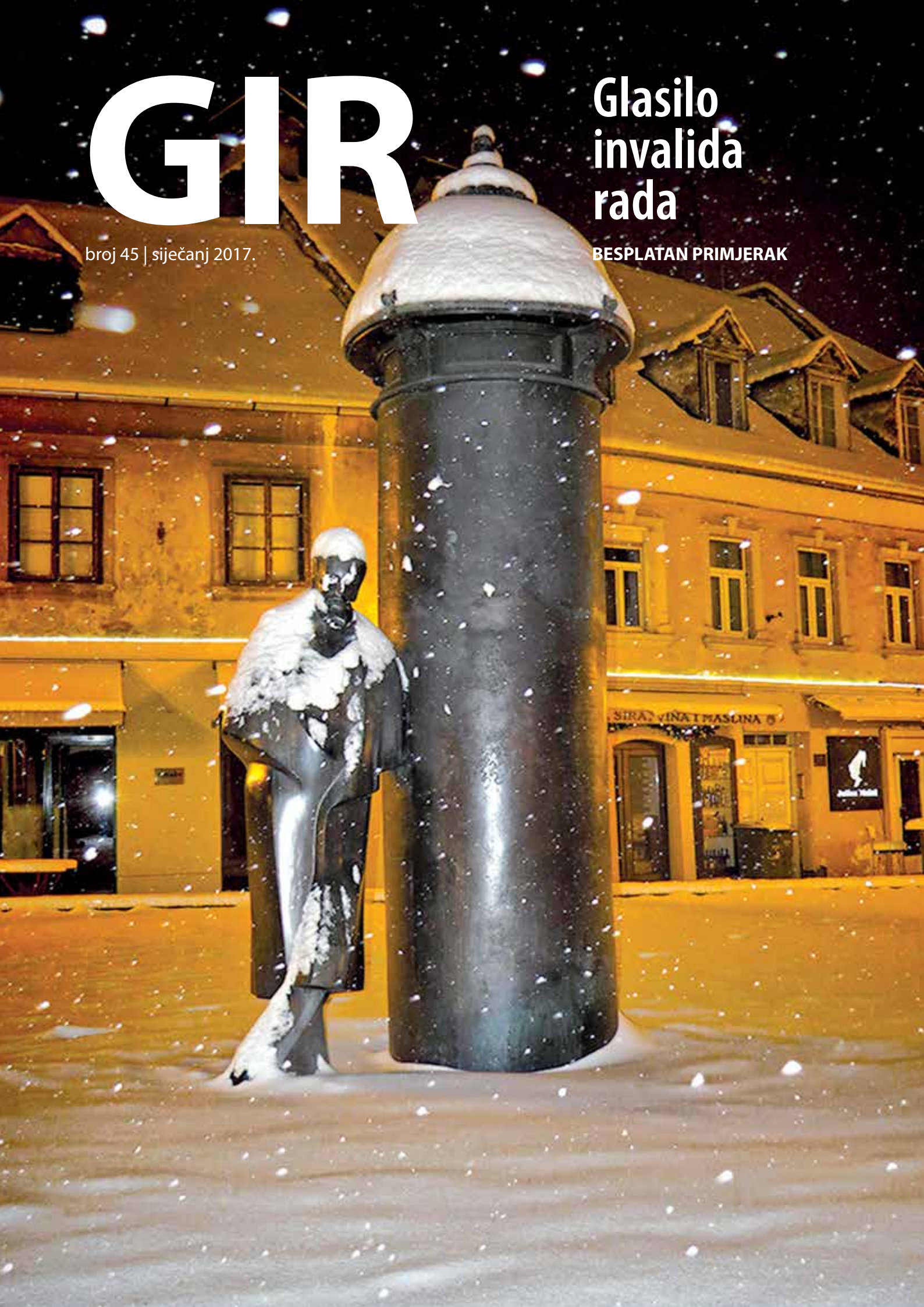


GIR

broj 45 | siječanj 2017.

Glasilo
invalida
rada

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Sadržaj	2
Riječ predsjednika	2 - 3
Pravno savjetovalište	4 - 5
Plan i program rada UIR Zagreba za 2017. godinu	6 - 12
I mi smo zvijezde	13
Upravni odbor	14 - 19
Klupske aktivnosti	20 - 23
Pjesme	24



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://tiny.cc/uirozagreb>

Instagram:
<https://www.instagram.com/uir.zagreb/>

Fotogalerija:
<http://www.uir-zagreb.hr/naslovnica/fotogalerija>

Videogalerija:
<http://tinyurl.com/uirozagreb>

Grafička priprema:
Matija Benke i Snježana Belančić

Tehnička podrška:
StoryEditor Editorial System

Poštovani članovi,

Prošla je još jedna godina djelovanja Udruge. No nije to bila obična godina, bila je to 50. godina. I cijela 2016. godina bila je u svečanom ozračju. Obilježavanje 50. obljetnice započeli smo već u prosincu 2015. i završili smo krajem prosinca 2016. godine. Tijekom godine često smo se družili i slavili, a najznačajnije druženje bilo je u rujnu kada smo na svečanoj sjednici podijelili niz priznanja, zahvalnica i nagrada. Želim nas podsjetiti da je članica našeg Upravnog odbora, gđa Branka Trzun-Makek povodom Međunarodnog dana osoba s invaliditetom na svečanosti URIHO-a primila nagradu Zagrebačkog sportskog saveza za osobe s invaliditetom na čemu su joj osobno čestitali premijer Andrej Plenković, gradonačelnik grada Zagreba Milan Bandić i predsjednik Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti, akademik Zvonko Kusić.

Priznanje Branki je na određen način i priznanje našoj Udruzi.

Želim naglasiti da još uvijek imamo dva člana koji su u Udruzi od njenog osnivanja 1966. godine. Razgovarajući s njima o motivima tadašnjeg učlanjenja u Udrugu utvrdio sam da su to bila dva razloga: pomoći sebi i pomoći drugima.

Koji su danas razlozi učlanjenja u Udrugu? Smatram da su se dijelom promijenili. Danas, kada ponudim nekoj osobi s invaliditetom da se učlani u Udrugu, prvo pitanje koje mi postavi je: "A što ću ja time dobiti?"

Smatram da će svaka osoba koja se učlani u Udrugu dobiti nešto što je teško materijalno procijeniti jer je puno vrijednije. Zapravo, teško je procjenjivo jer zadovoljstvo druženjem sa sebi sličnima igranjem belota, šaha, pikada, crtanjem, plesanjem i vježbanjem, teško je mjerljivo. Neki uz

sve ovo što sam pobrojao žele i neku materijalnu dobit. Oni zaboravljaju ili ne žele znati da treba platiti: prostor u kojem borave, struju, vodu, plin i osobe koje se brinu o njima i održavanju prostor. Tome treba dodati niz popusta na usluge i proizvode naših tridesetak partnera od koji su najveći u sklopu Rekreativno-zdravstvenog programa i programa Ljetovanje. Činjenica je da ljudi nisu dobili novac u ruke, no zato su manje platili traženu uslugu ili proizvod. Uštede koje ostvarujete samo zato što ste članovi Udruge znatno premašuju iznos godišnje članarine.

Da se još malo pohvalimo. Krajem godine uveli smo novi način komuniciranja s članovima pa tako uz već standardne oglasne ploče, mrežne stranice, elektronsku poštu i društvene mreže počeli smo obavijesti slati i SMS porukama. Sada svim načinima komuniciranja obavijesti o značajnim događanjima u Udruzi šaljemo na oko 6.000 adresa.

U 2016. godini možda smo ponekad i previše slavili pa smo zaboravili na obveze i tako rjeđe dolazili na predavanja ili čak nismo niti dolazili na dogovorene aktivnosti. No, u 2017. godini velikih obljetnica neće biti pa se nadam da ćemo se svi više uključivati u neke od aktivnosti jer svaki član ima zaista vrlo velik izbor u Novoj cesti svakoga dana.

Želim svima u 2017. godini puno zdravlja, ugodniji život te da vas se što više uključuje u naše aktivnosti. Pozovite svoje prijatelje i znance da se učlane u našu Udrugu i da nam se pridruže u aktivnostima. Na taj način Udruga će postati brojnija i utjecajnija, a što je vrlo važno u našoj zajedničkoj borbi za bolji položaj u društvu i zajednici.

Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.



OPORUKA

Što je oporuka? Oporuka je jednostrani pravni posao (nastaje očitovanjem volje samo jedne strane – oporučitelja), kojim oporučitelj raspolaže imovinom za slučaj svoje smrti. Oporuku može napraviti svaka osoba **sposobna za rasuđivanje** koja je **navršila 16 godina života**, a ako nisu ispunjena ta dva uvjeta tada je oporuka ništava.

Kod oporučnog raspolaganja ne smiju postojati **mane oporučiteljeve volje** što znači da se može tražiti poništenje oporuke ako je oporučitelj bio natjeran prijetnjom ili silom da napravi oporuku ili se odlučio napraviti ju zbog toga što je bio prevaren ili zato što se nalazio u zabludi.

Prilikom određivanja nasljednika, zapisovnika i drugih osoba kojima su oporukom namijenjene neke koristi u oporuci moraju biti navedeni podaci temeljem kojih se može utvrditi njihov identitet.

Nakon što sastavi oporuku, oporučitelj istu može sam čuvati ili je može povjeriti na čuvanje kojoj drugoj fizičkoj ili pravnoj osobi, dok su sud, javni bilježnik i diplomatsko-konzularni predstavnik Republike Hrvatske, obvezni primiti oporuku na čuvanje.

Hrvatska javnobilježnička komora vodi **Hrvatski upisnik oporuka** iz kojega se podaci ne mogu prije oporučiteljeve smrti nikome staviti na raspolaganje, osim oporučitelju ili osobi koju je on za to posebno ovlastio. U Upisnik se, na zahtjev

oporučitelja, evidentiraju podaci o tome da je oporuka sastavljena, proglašena ili pohranjena.

OBLICI OPORUKE

Privatne oporuke

Kao što i njezin naziv kaže **vlastoručna oporuka** je oporuka koju je oporučitelj, u cijelosti, vlastoručno napisao i koju je potpisao (nije nužno, ali je korisno, da su u njoj naznačeni mjesto i datum kad je sastavljena).

Pisanu oporuku pred svjedocima

može sastaviti osoba koja zna i može čitati i pisati, a pri tome nije bitno da li je ispravu (oporuku) sastavio oporučitelj ili netko treći, ali je važno da oporučitelj, pred dva istodobno nazočna svjedoka (punoljetni i poslovno sposobni), izjavi da je to njegova oporuka te je pred njima i potpiše. Svjedoci će se potpisati na samoj oporuci, a korisno je da se naznači njihovo svojstvo svjedoka, kao i druge okolnosti koje bi mogle koristiti njihovom lakšem pronalaženju.

Javna oporuka

Svatko može valjano oporučiti u obliku javne oporuke koju sastavljaju u Republici Hrvatskoj sudac općinskog suda, sudski savjetnik u općinskom sudu ili javni bilježnik, a u inozemstvu konzularni odnosno diplomatsko-konzularni predstavnik Republike Hrvatske (ovlaštena osoba).

Međutim, osoba koja ne može ili ne zna čitati ili se ne može potpisati može, u redovitim okolnostima,



oporučiti samo u obliku javne oporuke.

Usmena oporuka

Oporučitelj može očitovati svoju posljednju volju usmeno pred dva istodobno nazočna svjedoka, ali samo u izvanrednim okolnostima zbog kojih nije u stanju oporučiti ni u jednom drugom valjanom obliku. Takva oporuka prestaje vrijediti kad protekne 30 dana od prestanka izvanrednih okolnosti u kojima je napravljena.

Svjedoci usmene oporuke mogu biti samo osobe koje znaju jezik oporučitelja, ali ne moraju znati ni moći čitati ni pisati.

OPOZIV OPORUKE

Oporuka se uvijek može opozvati (u cjelini ili djelomično), očitovanjem danim u bilo kojem obliku u kojem se po zakonu može napraviti oporuka, zatim se pisanu oporuku može opozvati i uništenjem isprave (oporuke), kao

zatraži nužni dio, na svaki način ima pravo na ime svoga nužnog dijela dobiti onoliku vrijednost koliko na njega otpada kad se obračunska vrijednost ostavine podijeli s veličinom njegova nužnoga nasljednog prava (vrijednost nužnog dijela), a to za potomke, posvojtčad i njihove potomke te bračnog druga iznosi 1/2, a za ostale nužne nasljednika 1/3 od onoga dijela koji bi svakom pojedinom od njih pripao po zakonskom redu nasljeđivanja.

JOŠ U VEZI OPORUKE

Svjedoci oporuke ne mogu biti: oporučiteljevi potomci, njegova posvojtčad i njihovi potomci, njegovi preci i posvojtčadi, njegovi srodnici u pobočnoj lozi do zaključno četvrtog stupnja, bračni drugovi svih tih osoba ni oporučitelj bračni drug.

Ništave su oporučne odredbe kojima se nešto ostavlja osobi koja je oporuku sastavila, svjedocima pri njezinu sastavljanju, njihovim bračnim drugovima, njihovim precima, njihovim potomcima, njihovim srodnicima u pobočnoj lozi do zaključno četvrtog stupnja srodstva i bračnim drugovima svih tih osoba.

Oporučitelj može oporukom odrediti zamjenika nasljedniku za slučaj da određeni nasljednik umre prije njega, ili da se odrekne nasljedstva, ili da bude nedostojan za nasljeđivanje. Međutim, oporukom se ne može odrediti nasljednikovog nasljednika.

DOBRO JE ZNATI

Nasljednik se može odreći nasljedstva do donošenja

prvostupanjske odluke i to javno ovjerenom izjavom ili izjavom danom na zapisnik kod suda, s tim da odricanje ne može biti djelomično ni pod uvjetom i ne odnosi se na naknadno pronađenu imovinu. U pravilu odricanje vrijedi i za potomke onoga koji se odrekao, osim ako on nije izričito izjavio da se odriče samo u svoje ime.

Odricanje od nasljedstva koje nije otvoreno nema pravnog učinka, ali se potomak koji može samostalno raspolagati svojim pravima može se ugovorom s pretkom odreći nasljedstva koje bi mu pripalo nakon smrti pretka (isto vrijedi i za bračnog druga). Ugovor o odricanju od nasljedstva mora biti u pisanom obliku, ovjeren od suca nadležnog suda, ili sastavljen u obliku javnobilježničkog akta, ili potvrđen (solemniziran) po javnom bilježniku.

Izjava o odricanju od nasljedstva ili o prihvatu nasljedstva ne može se opozvati.

Odricanje u korist određenog nasljednika ne smatra se odricanjem od nasljedstva, nego izjavom o ustupu svoga nasljednog dijela.

Nasljednik odgovara za ostaviteljeve dugove, ali do visine vrijednosti naslijeđene imovine (ako ima više nasljednika tada je njihova odgovornost solidarna, ali razmjerno veličini nasljednog dijela svakog od njih).

Ništav je ugovor kojim se netko obvezuje unijeti neku odredbu u svoju oporuku ili je ne unijeti, opozvati neku odredbu iz svoje oporuke ili je ne opozvati.

Pipremio: Ivica Župan, dipl.iur.

Plan i program rada Udruge invalida rada Zagreba za 2017. godinu

UVOD

Osnovne smjernice za izradu Plana i programa rada Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) za 2017. godinu (PiP) mogu se pronaći u Globalnom planu UIR Zagreba za razdoblje od 2015-2019. godine. Prilikom izrade PiP-a vodilo se računa o usklađenosti sa svim strateškim dokumentima UIR Zagreba, ali i strategijama od značaja za rad i djelovanje UIR Zagreba: *Zagrebačkom strategijom izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2016. do 2020. godine* u dijelu osiguranja integracije osoba s invaliditetom u važnim životnim područjima, zatim nacrtom *Nacionalne strategije izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2016. do 2020.* u smislu ostvarivanja života u obitelji i lokalnoj zajednici s pristupačnim uslugama te *Strategijom borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti Republike Hrvatske (2014-2020.)* u dijelu osiguravanja uvjeta za borbu protiv socijalne isključenosti i smanjenja nejednakosti u društvu te smanjenja broja socijalno isključenih osoba.

UIR Zagreba 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 UIR Zagreba.

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

Omogućavanje članovima UIR Zagreba pravedniji pristup korištenju usluga UIR Zagreba ostvarivat ćemo na način da ćemo kao i do sada davati prioritet onim članovima koji određeni vremenski period nisu koristili određene usluge. Praćenjem korištenja usluga omogućit ćemo svakom članu jednak pristup uslugama te transparentnost u financiranju usluga.

ČLANSTVO

Pojačat ćemo aktivnosti za zaustavljanje pada broja članova. Aktivnosti će biti usmjerene u dva smjera:

- zadržavanje postojećih članova
 - omogućavanje većem broju članova uključivanje u aktivnosti UIR Zagreba
 - rad na jačanju interesa članova za aktivnije uključivanje u rad i aktivnosti UIR Zagreba
- uključivanje novih članova
 - bolja promidžba UIR Zagreba
 - suradnja s velikim proizvodnim organizacijama
 - koristiti usluge „AdWords“ programa (oglašavanja)

Nastavit ćemo i razvijati postojeće sustave komuniciranja kojima ćemo omogućiti barem jednom mjesečno dostavljanje informacija što većem broju članova. Na taj način trebali bismo obuhvatiti barem 85% članova.



U 2017. godini očekujemo da će 8.600 članova platiti članarinu.

PROGRAMI

Kontinuirano praćenje socijalnog i materijalnog statusa članova

- Izrada anketnog upitnika o socijalnom i materijalnom statusu članova
- Provođenje anketiranja.

Oba zadatka trebalo bi dovršiti do 30. lipnja 2017. godine.

Osiguravanje postojećih prava i usluga

- ostvarenje smanjene RTV pristojbe
- ostvarenje smanjene mjesečne naknade T-com usluge
- korištenje besplatnih termina

- ostvarenje popusta na 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
- ostvarenje popusta na proizvode kod tvrtke Medikor
- ostvarenje popusta na usluge kod tvrtke Dentix
- ostvarenje popusta na proizvode kod tvrtke Nucleus
- ostvarenje popusta na usluge u Centru za mikroklimu Nucleus
- propagiranje aktivnosti UIR

Zagreba u Glasilu invalida rada (GIR), časopisu Informacije HSUIR-a, mrežnim stranicama Udruge, društvenim mrežama Facebook i Instagram, oglasnim pločama UIR Zagreba, putem SMS-a 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
- Indikator provedbe:
- broj anketiranih osoba – barem 90% polaznika tečajeva
 - zadovoljstvo programima 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.

Indikator provedbe:

- broj novo učlanjenih članova kroz akciju – očekivani rezultat: 180 novih članova

Tablica 1.

Programi zdravstvene zaštite		
Aktivnost	Broj članova	Broj novih članova
Mamografski pregled za žene s invaliditetom	40	20
Preventivno-zdravstvena akcija	250	90
Rekreativno-zdravstveni program	285	100
Fizikalna terapija	240	20

Tablica 2.

Rekreativno-zdravstveni program			
Lokacija	Broj noćenja	Planirani broj članova	Planirani broj osoba
Varaždinske toplice	3500	170	270
Daruvarske toplice	500	25	45
Thalassoterapia	1400	90	120
UKUPNO	5400	285	435

Programi zdravstvene zaštite
Kontinuirano ćemo provoditi sljedeće preventivne programe u svrhu promicanja zdravlja te sprečavanja nastanka invaliditeta i težih oštećenja zdravlja:

- mamografski pregled za žene s invaliditetom u suradnji s Gradskim uredom za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom
- 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 Thalassoterapia Crikvenica
- besplatna fizikalna terapija u okviru usluge "Bolnica u kući" (DZ Centar, Runjaninova) (Tablica 1, Tablica 2)

Ljetovanje

U 2017. godini organizirat ćemo ljetovanje po vrlo povoljnim



Programu ljetovanja odnosno dvanaestdnevnom Rekreativno-zdravstvenom programu.

Mobilni tim

Pojačati rad mobilnoga tima. Usluge mobilnog tima učiniti poznatim, prepoznatljivim i poželjnim kako bi povećali broj korisnika.

Pronaći načine kako doznati članove kojima je potrebna pomoć Mobilnog tima. Zatražiti pomoć članova preko oglasne ploče i mrežne stranice UIR Zagreba da nam jave podatke o članovima kojima je potrebna pomoć.

Broj članova koje ćemo posjetiti	100
Broj posjeta	300

Razgovor sa socijalnim radnikom ili psihologom

- savjetodavna pomoć telefonskim putem i u prostorijama Udruge

Broj članova koji će se kontaktirati	30
Broj telefonskih razgovora	100

Organizacija edukativnih i stručnih susreta

U narednoj godini organizirat ćemo deset edukativnih i stručnih susreta s nama sličnim organizacijama izvan Zagreba odnosno sudjelovanja u okviru sportske rekreacije za osobe s invaliditetom. U okviru klupskih aktivnosti organizirat ćemo i nadalje ostvarenje dijela programa na terenu izvan Zagreba. Pritom ćemo nastojati organizirati istovremeni odlazak na teren većeg broja članova – sudionika nekoliko klupskih radionica i organiziranih grupa. (Tablica 3)

Organizacija i sudjelovanje na manifestacijama: (Tablica 4)

Klupske aktivnosti

Zadržati postojeće klupske aktivnosti. Pronaći načine motiviranja članova za sudjelovanje

Tablica 3.

Aktivnost	Broj izleta	Broj članova	Broj članova koji će sudjelovati 1.x
Susreti i sudjelovanja u sp. rekreaciji za OSI	6	100	30
Organizirana druženja izvan Grada Zagreba	4	50	10

Tablica 4.

Značajni datum	Planirani broj uključenih članova UIRZ	Planirani broj gostiju	Planirani broj aktivnosti	Planirani broj natjecatelja
Dani otvorenih vrata	60	30	cca 15	0
Dani otvorenih vrata udruga	40	prolaznici	10	0
Nacionalni dan invalida rada	50	20	2	0
Svjetski dan plesa	10		1	0
Memorijal "Marije Topić"	60	190	10	130
Svjetski dan glazbe	20		1	0
Tjedan udruga	25	prolaznici	2	0
Festival jednakih mogućnosti	30		2	0
Jarunski susreti	20		7	20
Maksimirske jeseni	20		7	10
Dan UIR Zagreba	150	50	2	0
Međunarodni dan osoba s invaliditetom	80		1	0

u klupskim aktivnostima s ciljem povećanja korisnika. Nastojati osigurati dodatna sredstva za realizaciju klupskih aktivnosti kroz natječaje. 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 2017. godine u okviru klupskih aktivnosti 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 zdravog vježbanja.

Unikatni radovi izrađeni u okviru navedenih radionica izložit će se na raznim manifestacijama i prodavati na nekima od njih, 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, Tjedan Udruga, Dani otvorenih vrata udruga, Festival jednakih mogućnosti, izložbe Hrvatskog saveza udruga invalida rada, Svjetski dan plesa, Jarunski susreti, Svjetski dan glazbe, 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 dva puta godišnje, kao i aktivnosti oko pronalaska medijskog pokrovitelja.

Utvrđit ćemo situacije povodom kojih ćemo tiskati letke i brošure.

UIR Zagreba će tijekom 2017. godine za svoje članove osigurati dostupnost raznovrsnih informacija, pa tako i onih vezanih za pravnu regulativu osoba s invaliditetom, neovisno o vrstama oštećenja.

Tijekom 2017. godine članovima ćemo omogućiti službene informacije dostupnima putem:

- besplatne distribucije 12.000 primjeraka službenog glasila UIR Zagreba – Glasilo invalida rada (GIR) u dva navrata (u siječnju i srpnju),
- besplatne distribucije letaka, godišnje oko 1.000 kom,
- redovitog obavještanja putem mailing liste, e-biltena i SMS poruka,
- organiziranja oko 15 raznovrsnih okruglih stolova, tematskih predavanja i prezentacija,

- besplatne distribucije informacija o pravima i povlasticama članova UIR Zagreba, ali i drugih osoba s invaliditetom, godišnje otprilike 9.000 primjeraka,
- redovitog oglašavanja na oglasnim pločama u prostorijama UIR Zagreba,
- redovitog oglašavanja i ažuriranja mrežne stranice (www.uir-zagreb.hr), Facebook stranice (<http://tiny.cc/uirzagreba>) te Instagram profila (<https://www.instagram.com/uirzagreba>),
- telefona, e-maila ili osobno u prostorijama UIR Zagreba.

Nastaviti prikupljati mišljenja, stavove i prijedloge članova UIR Zagreba anketnim upitnikom putem Interneta. Uvesti anketiranje članova UIR Zagreba i putem telefona uz prethodnu edukaciju zaposlenika Stručne službe.

Uvesti program E-čitaonica odnosno proširiti mogućnosti korištenja računala i pretraživanja Interneta u prostorima UIR Zagreba za članove UIR Zagreba.



Pokušati se promovirati putem nekih časopisa.

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.

PRAVNA ZAŠTITA

Članovima ćemo osigurati odgovarajuću stručnu pravnu pomoć nastavkom rada pravnog savjetovališta u prostorijama UIR Zagreba, kao i u domovima članova s ograničenom pokretljivošću. Planiramo da ćemo na taj način pružiti 800 pravnih savjeta za 550 članova.

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 sa Studijskim centrom socijalnog rada pri Pravnom fakultetu te pokušati uspostaviti kontakte s drugim fakultetima i ponuditi im suradnju.



Nastavit ćemo suradnju s državnim i lokalnim vlastima te srodnim asocijacijama na području cijele Republike Hrvatske, a posebno pokrenuti suradnju sa Zagrebačkom županijom, budući da UIR Zagreba djeluje i na njenom području.

Nastavit ćemo suradnju s Hrvatskim savezom udruga invalida rada i Zajednicom saveza organizacija invalida Hrvatske te srodnim udrugama osoba s invaliditetom, kao i s humanitarnim organizacijama i institucijama.

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

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 i tražiti

srodne udruge u inozemstvu s ciljem razmjene iskustava te kao partnere za prijavljivanje na neke EU natječaje.

REKREACIJA, RAZONODA I SPORT

UIR Zagreba će tijekom 2017. 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", Utrina i bazenu Mladost na Jarunu, zatim na kuglani Zagreb te u parkovima, šumama, jezerima i sličnim prirodnim područjima, a aktivnosti će se nastojati proširiti i na bazen na Sveticama.

Također, dio rekreativno-sportskih aktivnosti provodit će se u suradnji s 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. Pokrenuti aktivnosti da se nadstrešnica na Jarunu i prostor oko nje učini atraktivnijim.

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 aktivno sudjelovati na svim radnim sastancima, u radnim skupinama.

Intenzivirat ćemo suradnju sa Zagrebačkom županijom i sa srodnim Udrugama u Zagrebačkoj županiji radi zajedničkog djelovanja prema financijski pristupnim programima iz EU fondova za boljitak osoba s invaliditetom i njihove aktivnosti u društvu.

ZAKONSKA REGULATIVA PRAVA OSOBA S INVALIDITETOM

U 2017. 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 radu i u svezi s tim nastanka invalidnosti, inicirat ćemo rasprave i aktivnosti: prevencije ozljeda na radu, prevencija profesionalnih bolesti, redovni zdravstveni pregledi i

IMOVINA UDRUGE

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

STRUČNA SLUŽBA

UIR Zagreba će tijekom 2017. godine nastaviti provoditi aktivnosti:
- vezane za financiranje osnovne

a) zadržati sve dosadašnje zaposlene djelatnike: voditeljicu Stručne službe (VSS), 2 savjetnika (VSS), stručnog suradnika (VSS), 2 suradnice (SSS)
b) sukladno dostupnim sredstvima, zaposlili bismo stručnog suradnika (VSS) ili suradnika (SSS).

Koristit ćemo načine zapošljavanja za koje sredstva osiguravaju državna tijela (npr. javni radovi isl.)

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.

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

ORGANI UPRAVLJANJA UIRZ

Tijekom 2017. godine planiramo dvije sjednice Skupštine, 8-10 sjednica Upravnog odbora te 2 sjednice Nadzornog odbora dok će se Sud časti sastajati po potrebi. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora bit će uključeni u realizaciju pojedinih zadataka iz ovoga Programa.

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 te kroz donacije ili sponzorstva.

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 UIR Zagreba. Sukladno predloženom Programu kojim se predviđa povećanje djelatnosti UIR Zagreba u 2017. godini planiramo:



kontrole radnika izloženih rizičnim poslovima.

UIR Zagreba će, u skladu sa svojim 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.

I MI SMO ZVIJEZDE

Kulturno-zabavnu manifestaciju pod nazivom "I mi smo zvijezde" prvi smo puta organizirali u prosincu 2015. godine s ciljem prezentacije brojnih i raznovrsnih klupskih aktivnosti, a koje kontinuirano tijekom cijele godine provodimo u Novoj cesti 86, u neposrednoj blizini Trešnjevačkog trga. Obzirom na vrlo velik odaziv i brojne pozitivne povratne informacije i reakcije nakon prošle godine, i 2016. godinu odlučili smo ispratiti na isti način pa smo u četvrtak, 22. prosinca 2016. godine u Centru za kulturu Trešnjevka (CeKaTe) organizirali drugu po redu manifestaciju "I mi smo zvijezde".

Nakon uloge moderatora na našoj nedavnoj svečanosti u rujnu 2016. godine, a povodom obilježavanja 50. obljetnice Udruge invalida rada Zagreba u hotelu Antunović uz dodjelu nagrada, priznanja i zahvalnica, naša vrlo draga suradnica i prijateljica Ana Tomašković, voditeljica i urednica HRT-ove emisije "Normalan život" te emisije Hrvatskog radija "Ono malo duše", ponovno je svoje vrijeme odvojila pridruživši nam se ovom prigodom kao voditeljica manifestacije. Iako sama uvijek naglašava da joj takva uloga predstavlja užitek i odmor za dušu, mi itekako cijenimo njezinu dobru volju, uvijek nasmijano lice i veliko srce koji su neizostavna pratnja njenom odazivu svakom našem pozivu.

Sastavni dio kulturno-zabavnog programa bile su koncertne i dramske izvedbe te plesni nastupi članova UIR Zagreba u okviru kojih smo prikazali dio aktivnosti u kojima

članovi inače aktivno sudjeluju tijekom cijele godine.

Tako je **pjevački zbor UIR Zagreba – Kolibrići** uz voditelja zbora Zoltana Vukelića te pratnju harmonikaša te mandolinista Hrvatskog grafičkog glazbenog društva "Sloga" izveo repertoar od pet skladbi: *Dobro mi došel prijatelj, Spoved, Dok palme njišu grane, Otvori draga prozor i Narodi nam se.*

Potom je **Sabina Alibašić**, štitenica **Centra za rehabilitaciju Zagreb-podružnica Orlovac** samostalno i vrhunski izvela dvije skladbe: *O mio babbino caro* i *Bali hai*.

Nakon koncertnog djela, uslijedio je plesni nastup **dječjeg folklor Hrvatskog Seljačkog Pjevačkog Društva (HSPD) Sljeme Šestine** koji pred gotovo 200 uzvanika otplesao nekoliko folklornih plesova uz tradicionalne narodne pjesme Prigorja.

Drugi dio manifestacije bio je obogaćen plesnim koreografijama u izvedbi **članova i članica UIR Zagreba** na sljedeće skladbe: *All I want for Christmas, Can Can, Tango i Cabaret.*

Na samom kraju, **zaposlenici UIR Zagreba** izveli su koreografiju na originalnu muziku Charstone-a iz 1920. godine, a nakon čega je 101 izvođač na sceni zajednički s gostima u publici otpjevao "Sretan Božić".

Manifestacija koja je trajala gotovo sat i pol bila je **besplatna za sve**, a svaki gost dobio je **prigodni poklon**: promotivnu torbu UIR



Zagreba, brošuru UIR Zagreba i unikatni uradak izrađen u okviru naših kreativnih radionica.

Ovom prigodom zahvaljujemo svim izvođačima te svim gostima i uzvanicima koji su nas podržali, kao i medijima koji su nam pomogli najavom same manifestacije: Radio 92fm i In-portal u nadi da ćete nam se iduće godine pridružiti u još većem broju.

I ovaj puta za kraj ostavljam citat predsjednika UIR Zagreba, Zlatka Bočkala, uz **poziv** da se i sami priključite u neku od naših aktivnosti u Novoj cesti 86 jer uvjeren sam da ćete u zaista bogatom i raznolikom programu pronaći nešto za svoju dušu:

"Na svakodnevnoj bazi za velik broj invalida rada organiziramo brojne i raznovrsne aktivnosti samo manji dio kojih smo prikazali ovom prigodom. Cilj takvih aktivnosti je omogućiti što većem broju invalida rada razvoj i korištenje njihovog kreativnog, umjetničkog i intelektualnog potencijala kojim će obogatiti svoj život, kao i život zajednice čiji značajan dio čine i oni sami. Ujedno im na taj način pomažemo u njihovoj socijalizaciji, kao i jačanju osjećaja pripadnosti društvu na ravnopravnoj osnovi i bez ikakve diskriminacije."

Pripremila: Anamarija Lazić, prof.

UPRAVNI ODBOR UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA

Iako je Skupština najviše tijelo Udruge, u ovom ćemo izdanju pobliže opisati izvršno tijelo Udruge odnosno Upravni odbor, tijelo koje rukovodi radom Udruge.

Upravni odbor čini sedam redovnih članova Udruge od kojih su predsjednik i dopredsjednik Udruge članovi Upravnog odbora po položaju dok se ostali članovi biraju iz redova članova Skupštine.

Upravni odbor zadužen je za realizaciju utvrđenih ciljeva i zadataka Udruge te donošenje općih aktata i strateških dokumenata Udruge. Osim toga, Upravni odbor također prati i propise kojima se uređuje i unapređuje položaj invalida rada, kao i ostalih osoba s invaliditetom na područjima zdravstvene zaštite, mirovinskog osiguranja, socijalne sigurnosti i drugim područjima te iznosi državnim organima stavove i prijedloge Udruge za učinkovitiju promjenu i provedbu zakonodavstva na navedenim područjima.

Sadašnji sastav Upravnog odbora izabran je na Izornoj Skupštini Udruge u mjesecu prosincu 2015. godine. Za Predsjednika Udruge izabran je **Zlatko Bočkal**, umirovljeni prof. psihologije, za dopredsjednicu **Nada Vorkapić**, umirovljeni administrativni tehničar, a za ostale članove Upravnog odbora izabrani su **Tugomir Eršek**, umirovljeni strojarSKI tehničar, **Damir Legvart**, umirovljeni vatrogasni tehničar, **Stella Modrić**, organizatorica u djelatnosti kulture,



zaposlena kao knjigovođa, **Matija Pranjčić**, umirovljeni trgovac te **Branka Trzun-Makek**, umirovljena viša medicinska sestra.

Mandat svih izabranih članova ističe u mjesecu prosincu 2019. godine, a u daljnjem tekstu saznajte pobliže tko su oni zapravo.

ZLATKO BOČKAL

SS: Koliko dugo ste član Udruge?
ZB: Od 1982. godine.

SS: Zašto ste se učlanili u Udrugu?
ZB: Iste godine sam dobio potvrdu za tjelesno oštećenje. Kolega me informirao i uputio na postojanje Udruge.

SS: Što ste željeli učlanjenjem postići?
ZB: Prvenstveno sam se htio družiti s ljudima koji imaju slične životne

probleme. Kada je invaliditet postao ozbiljniji, imao sam potrebu naći slične duše, kako se u narodu kaže. Imao sam problema sa zglobovima i kralježnicom. Želio sam saznati kako to drugi rješavaju, jer u to vrijeme nije bilo toliko dostupnih informacija ili barem ja nisam znao za njih. Želio sam znati više o liječenju, bolnicama, lijekovima.

SS: Zapravo željeli ste dobiti informacije iz prve ruke.
ZB: Da.

SS: Kako je Udruga rasla kroz povijest, tako su se povećavale aktivnosti. Jeste li se uključivali ponuđene aktivnosti?
ZB: Na početku se nisam ni u što uključivao jer sam bio zaokupljen poslom koji sam obavljao, a koji nije bio previše naporan. Ujedno sam bio i premlad da bih išao u mirovinu te o istoj nisam niti razmišljao. Iako su u uredu zglobovi trpili, moj moto

je "radi dokle god možeš". Nisam razmišljao o bolesti nego sam bio optimističan. Plaćao sam članarinu, ali moram priznati, nisam se uključivao u aktivnosti koje su tada postojale u Udruzi.

SS: Prvo ste bili Dopredsjednik Udruge. Jeste li prije toga bili u Skupštini?

ZB: Bio sam član Upravnog odbora 2008. godine te sam iste godine otišao u redovnu starosnu mirovinu. Dok sam radio u Hrvatskom Autoklubu, pomagao sam pokojnoj predsjednici Mariji Topić kada je Udruzi trebala pomoć ili donacija, a koje je HAK mogao pružiti. Kao član, bio sam u mogućnosti sugerirati poslovođstvu da se Udruzi pomogne.

SS: Zapravo Vas je pokojna predsjednica Marija Topić tako zamijetila?

ZB: Da, tako smo se upoznali. Kako sam i sam bio osoba s invaliditetom, uvijek su je kolege upućivali k meni i tako smo sve više bili u kontaktu.

SS: Kroz članstvo i razgovore s pokojnom predsjednicom postali ste aktivniji član Udruge.

ZB: Da, iako na početku nisam koristio beneficije niti se uključivao u aktivnosti.

SS: Kao predsjednik Udruge, smatrate li da odluke Upravnog odbora utječu direktno na poboljšanje života članova Udruge?

ZB: Mislim da da. Iako Skupština donosi sve bitne odluke, Upravni odbor provodi politiku u djelo.

I odluke Skupštine, a pogotovo rad članova tijela, prvenstveno Upravnog odbora i ostalih tijela, bitan je jer se kroz članove realizira politika. Prema van, odnosno prema nadležnim tijelima (Vladi i Hrvatskom Saboru) djelujemo na način da se mijenjaju propisi na višoj razini. No, drugi dio je taj koji se događa u samoj Udruzi, među članovima. Članovi Upravnog odbora šire ideje, tumače donesene odluke, ali i primaju informacije od članova te ih prenose na sjednicama kako bi se o tim temama moglo raspravljati. Naši programi rada su najvećim dijelom usklađeni sa željama naših članova, ali i financijskim mogućnostima.

SS: Krenuli ste od 2016. godine s radionicom "Otvoreni sat s predsjednikom" kako bi Vam članovi mogli uputiti primjedbe i pohvale. Kako zapravo pristupate problemima koje iznesu? Iako se ponekad problemi čine nerješivima, pokušate li razmotriti situaciju i posvetite li vrijeme tim problemima i izazovima?

ZB: Ima pitanja i problema čija su rješenja teško ostvariva, bilo da ih pokušavam riješiti osobno bilo da ih rješava Udruga. Nismo u mogućnosti na svaki pojedinačni problem djelovati, ali smo u mogućnosti svaki problem razmotriti, a pozitivna strana toga je da se članovi ipak imaju mogućnost nekome se konkretno požaliti ili pak dati svoje konkretne prijedloge što puno znači. Kada više članova počinje iznositi isti problem, po tom se pitanju svakako trebam angažirati, iako možda do tada nisam naišao na takav problem. Na zadnjem Otvorenom satu s

predsjednikom, članovi su počeli iznositi konkretnije teme i probleme, a moja je moć iznijeti njihove prijedloge pred Povjerenstvo za osobe s invaliditetom Grada Zagreba, no na odluku ne mogu utjecati.

SS: S obzirom na dosadašnju komunikaciju s članovima, postoje li ideje za poboljšanje rada Udruge?

ZB: Jedan od većih problema u ovako velikoj organizaciji je komunikacija. Programi koje donosimo, kako sam već naveo, trebaju biti u skladu sa željama članova, međutim teško je ostvariti sve želje članova. Pokušavam kontaktirati sve članove, ali nisam u potpunosti zadovoljan komunikacijom, jer imamo relativno mali broj povratnih informacija. Želja mi je da komunikacija bude dvosmjerna. Krenuli smo kontaktirati članove putem SMS poruka, a nakon toga nam je plan dobiti na kvaliteti, odnosno praćenju želja članova. Želja mi je da imamo više osobnih kontakata.

SS: Hvala Vam na Vašem vremenu.

TUGOMIR ERŠEK

SS: Od kada ste član Udruge invalida rada Zagreba?

TE: Član sam UIR Zagreba od 1987. godine.

SS: Kako i zašto ste postali aktivniji član u Udruzi?

TE: U početku sam se aktivirao kroz razne klupske radionice te sam tražio smisao življenja kroz aktivnosti.

SS: Jeste li kroz te aktivnosti stekli nova poznanstva?

TE: Jesam, krenuo sam s učenjem engleskog jezika te vježbama korektivne gimnastike koje su mi se činile kao dobar odabir za moje zdravlje. Kroz druženja sam upoznao dosta ljudi.

SS: Što mislite, kako su Vas članovi i vodstvo Udruge zapazili i predložili za člana Upravnog odbora?

TE: Predložen sam od strane članova Udruge i Stručne službe. Nakon toga me predsjednik Udruge pozvao na razgovor. Vjerujem da su mu se svidjele moje ideje.

SS: Smatrate li da ste zavrijedili biti član Upravnog odbora ili smatrate da ste nešto posebno napravili?

TE: To je preintimno pitanje. Uglavnom imam dovoljno empatije za ljude, a naročito za osobe s invaliditetom. Uvijek sam pomagao.

SS: Može se reći da se na Vašu pomoć uvijek može računati?

TE: Uvijek se može računati. Imam dovoljno senzibiliteta prema ljudima općenito, a naročito prema osobama s invaliditetom.

SS: Što Vam znači činjenica da ste član Upravnog odbora?

TE: Kao član Upravnog odbora dobio sam dodatnu satisfakciju prezentiranja Udruge invalida rada Zagreba i njezinih članova te proširio horizonte djelovanja kroz lepezu predavanja, učenja o osobama s invaliditetom, predlaganja odgovarajućih rješenja te pisanja o problemima.

SS: Na kakve mogućnosti mislite?

TE: Kao članu Upravnog odbora pruža mi se mogućnost da kroz razna predavanja i seminare upoznam i

druge osobe s invaliditetom i druga društva koja imaju puno poteškoća u svakodnevnom životu.

SS: Što Vas motivira za dodatni angažman u Udruzi?

TE: Socijalnost ponašanja i djelovanja, empatija, trud i angažiranost za dobrobit osoba s invaliditetom i njihovog okruženja moja su motivacija.

SS: Prezentirate li Udruhu i njen smisao?

TE: Naravno.

SS: Možemo li reći da je Upravni odbor prava slika osoba s invaliditetom i osoba s tjelesnim oštećenjem koji pokušava uskladiti djelovanje Udruge prema potrebama navedene populacije?

TE: Tako je. U Upravnom odboru mi se pružila veća mogućnost upoznavanja s raznim dijagnozama i ljudima. Sama svrha Udruge je da se brine o osobama s invaliditetom.

SS: Što biste savjetovali našim članovima?

TE: Savjetovao bih im da se uključe u aktivnosti Udruge jer svatko će si naći nešto što mu odgovara i neka se pridruže ljudima i društvu u okruženju.

SS: Hvala Vam na odgovorima.

DAMIR LEGVART**SS: Koliko dugo ste član Udruge?**

DL: Član Udruge sam 9 godina.

SS: Relativno ste mlad član Udruge. Koji su bili Vaši ralozi za ućlanjenje?

DL: Nakon što sam postao umirovljenik, ćuo sam za Udruhu te sam se ućlanio.

SS: S obzirom da ste ćuli za Udruhu od drugih, vjerujem da ste bili upućeni u aktivnosti. Da li je to razlog zbog kojeg ste se odlučili na ućlanjenje?

DL: S obzirom na posao koji sam prije obavljao, s bio sam vatrogasac, želio sam se nastaviti baviti aktivnostima.

SS: Po Vašem mišljenju, kako su Vas ćlanovi i vodstvo Udruge zapazili i predložili za ćlana Upravnog odbora?

DL: Iskreno, bio sam iznenaćen da sam postao ćlan, ali sam se trudio angažirati oko promjena i ukazivao sam na stvari koje treba popraviti, pa su pretpostavljam to prepoznali.

SS: Koliko znam, uvijek pomažete kada je potrebno?

DL: Da, uvijek sam na raspolaganju Udruzi i ćlanovima.

SS: Izmeću ostalog, volontirate i brinete o volonterima. Jesam li u pravu?

DL: Da, jedno od mojih zaduženja kao ćlana Upravnog odbora je i briga o volonterima.

SS: Kako prezentirate Udruhu drugima?

DL: Uvijek u najboljem svijetlu, osobito kada se drućimo s drugim Udrugama.

SS: Smatrate li da osobama s invaliditetom ili osobama s tjelesnim oštećenjem može pomoći uključivanje u neku od radionica ili aktivnosti? Mislite li da ponućene aktivnosti ljudima mogu pomoći pri oporavku?

DL: Toćno tako, pomaću. I trebalo bi što više dolaziti i uključivati se u aktivnosti. Ćlanovi koji dolaze potvrćuju da im ponućene

aktivnosti pomaću i da se bolje osjećaju, samo je premalo mjesta za sve jer je prostor dosta skućen obzirom na broj zainteresiranih.

SS: Hvala na odgovorima.

STELLA MODRIĆ**SS: Koliko dugo ste ćlan i zašto ste se ućlanili u Udruhu?**

SM: Ćlan sam 10 godina. Kako radim u Ćistoći, nakon što je kolegica otišla u mirovinu, preuzela sam blagajnu tadašnje sekcije Udruge. A nakon što se Sekcija u Ćistoći raspala, ostala sam ćlanom Udruge.

SS: Kako su Vas ćlanovi i vodstvo Udruge zapazili?

SM: Ćlan Skupštine postala sam kao predstavnik sekcije Ćistoća te sam nakon raspada sekcije ostala u Skupštini. I tako malo po malo, postala sam ćlan Upravnog odbora. Zbog radnog odnosta, ne mogu se uključiti u sve aktivnosti, ali uvijek sam bila na raspolaganju Udruzi kada je pomoć bila potrebna. Moćda su prepoznali potencijal u meni kada odem u mirovinu.

SS: Sigurno ste zaslućeno ćlan Upravnog odbora. Kako prezentirate Udruhu?

SM: Svakodnevno. Svima preporućam i kaćem koje su sve aktivnosti ponućene i naglasim kako vlada pozitivna atmosfera.

SS: I dalje ste u radnom odnosu? Imate li pravo otići u prijevremenu mirovinu?

SM: Na žalost nemam. Imala sam 14 operacija i imam umjetne kukove, ali nemam mogućnosti za prijevremeno umirovljenje.

SS: Uspjevate li na poslu raditi sve bez problema?

SM: Da, radim puno radno vrijeme. Radim u knjigovodstvu, odnosno računovodstvu Ćistoće.

SS: Što za Vas znaći ćinjenica da ste ćlan Upravnog odbora? Ipak imate moć predstavljati velik broj ćlanova i donositi vaćne odluke za sve.

SM: To mi je stvarno velika ćast. I drago mi je da su me primijetili i da sam postala ćlanom Upravnog odbora.

SS: Mislite li da odluke koje donosite utjeću na poboljšanje uvjeta života ćlanova Udruge?

SM: Naravno.

SS: Hvala Vam na Vašem vremenu.

MATIJA PRANJIĆ**SS: Koliko dugo ste ćlan Udruge i zašto ste se ućlanili?**

MP: Ćlan sam nekih 7-8 godina, a ućlanio sam se nakon što sam stradao i ozljedio nogu. Otada sam redoviti ćlan Udruge.

SS: Da li se uključujete u neke od aktivnosti ili programa Udruge?

MP: Uključivao sam se u različite oblike vježbi: jedno vrijeme korektivnu gimnastiku, pa vježbe u vodi, a koristio sam i radionicu usavršavanja plivaćkih tehnika.

SS: Dakle, kroz program klubskih aktivnosti aktivirali ste se u Udruzi, a kako su Vas ćlanovi i vodstvo Udruge zapazili i predložili za ćlana Upravnog odbora?

MP: Za tu me poziciju predloćilo više osoba. Nakon toga je uslijedio razgovor s predsjednikom Udruge koji je uvidio da bih mogao biti od pomoći.

SS: Zašto mislite da ste bili predloćeni?

MP: Mislim da su kroz moju aktivnu ukljućenost u aktivnosti i dogaćanja koje organizira Udruha prepoznali da uvijek stojim na raspolaganju.

SS: Moćete reći da bezuvjetno pomaćete drugima kad je pomoć potrebna?

MP: Da. U mirovini sam i imam više slobodnog vremena pa tako pomaćem drugima, ali na taj naćin i sebi. Samo drućenje s ljudima mi puno znaći, pogotovo u vremenu kad si osamljen.

SS: Nevezano za Vaše aktivnosti u Upravnom odboru, jeste li ćlanstvo u Udruzi preporućili i drugim ljudima?

MP: Naravno, joć i prije nego sam bio ćlan Upravnog odbora promovirao sam njezine aktivnosti. Svatko moće naći aktivnost koja mu odgovara, ali prije svega je najbitnije drućenje.

SS: Smatrate li da ste, otkada ste ćlan Upravnog odbora, napravili pomake u organizaciji i radu Udruge?

MP: Kroz saznanja, odnosno informacije i veću angaćiranost o stvarima koje se dogaćaju u Udruzi, ali i izvan nje, nalazić sebe i dajeć više od sebe. U tom smislu sigurno postoji pomak, jer svatko daje najviše što moće.

SS: Znači predlažete ideje u smislu kako riješiti neke probleme koji Vas tište, a vrlo vjerovatno i puno drugih članova?

MP: Naravno. Prezenteram informacije pa kroz razgovor nađemo rješenje za određene izazove. Mislim da takav način rada poboljšava rad Udruge.

SS: Zahvaljujem na odgovorima.

BRANKA TRZUN-MAKEK**SS: Koliko dugo ste član Udruge?**

BTM: Član sam od 1974. godine, znači 42 godine. Ove godine otišla sam u starosnu mirovinu s 65 godina starosti i 46 i pol godina radnog staža.

SS: Cijeli radni vijek ostali ste ustrajni da ne odete u prijevremenu mirovinu.

BTM: Da, mogućnosti na poslu su bile takve da sam mogla ostati raditi i ne otići ranije u mirovinu, iako sam imala uvjete da idem u prijevremenu mirovinu s obzirom na invaliditet i tjelesno oštećenje.

SS: Kada ste se učlanjivali, koji Vam je bio motiv?

BTM: Trebala sam pravnu pomoć nakon što sam dobila rješenje o invalidnosti.

SS: Jeste li osim pravne pomoći koristili i druge povlastice koje Udruga nudi kroz svoje programe?

BTM: Na početku sam koristila samo pravnu pomoć. S vremenom sam se počela družiti s članovima Udruge i sudjelovati u sportskim aktivnostima. Otkad sam u mirovini imam više slobodnog vremena, pa sam sukladno tome aktivnija u Udruzi.

SS: Jeste li sada prvi put u nekom od tijela upravljanja Udrugom?

BTM: Bila sam u Skupštini u dva mandata, a bilo je i razgovora da budem član Upravnog odbora još dok je predsjednica bila gđa Marija Topić. Međutim radno mjesto mi nije dozvoljavalo takvu aktivnost.

SS: Čime mislite da ste zavrijedili takvu ulogu u Udruzi?

BTM: Vjerojatno zbog dužeg razdoblja u kojem sam bila aktivna u Udruzi, prije svega u Skupštini, ali i u drugim aktivnostima. U jednom trenutku je predsjednica procijenila da bih bila kandidat koji bi mogao zastupati interese naše populacije.

SS: Vjerovatno je smatrala da se može računati na Vas?

BTM: Da, to je bila procjena. Nakon procjene se vodi razgovor da li kandidat želi i može biti član Upravnog odbora, da li želi i može pomagati u svemu. U tom trenutku nisam bila u mogućnosti prihvatiti poziciju člana Upravnog odbora zbog posla kojeg sam obavljala te sam ostala član Skupštine.

SS: Kada ste otišli u mirovinu prihvatili ste poziv da budete član Upravnog odbora?

BTM: Da, sada imam više slobodnog vremena.

SS: Znači da ste iz godine u godinu, odnosno iz mandata u mandat, bili predlagani za Upravni odbor?

BTM: Tako je.

SS: Koliko traje mandat u Upravnom odboru?

BTM: 4 godine.

SS: Kakvi su nekad bili uvjeti za članove u Udruzi u odnosu na danas?

BTM: Sve sagledavam u skladu s vremenom i prostorom. Nekada smo bili smješteni u Savskoj, kada se u jednoj maloj prostoriji družilo, kartalo i igrao pikado odjednom jer su bile takve mogućnosti. Ovo što se sada odvija je prekrasno. Prostori su prekrasni. Naravno, već i ovi prostori postaju pretijesni obzirom na broj aktivnosti koje Udruga organizira. Što se onih vremena tiče, naravno da bi bilo lijepo da smo mogli više, ali jednostavno nije bilo moguće. U svakom slučaju svako vrijeme donosi svoje.

SS: Smatrate li da osobe s invaliditetom i s tjelesnim oštećenjem imaju povoljan status u Republici Hrvatskoj u odnosu na zakone koje država propisuje? Ili bi to trebalo biti puno bolje?

BTM: Moglo bi uvijek biti bolje, to definitivno. Briga o osobama s invaliditetom nije u potpunosti zadovoljena odnosno nisu zadovoljene potrebe tih osoba, a i dalje postoje različite prepreke.

SS: No, za nekoga tko dovoljno dobro poznaje zakone, a tako i prava i povlastice, smatrate li da smo socijalna država?

BTM: Da, jesmo. Ali i dalje sigurno postoji prostora i načina da se pomogne tim ljudima. Mislim da možemo biti zadovoljni u skladu s vremenom. Vjerojatno će biti bolje. Mi se uvijek nadamo.

SS: Hvala Vam na Vašem vremenu.

NADA VORKAPIĆ**SS: Koliko dugo ste član Udruge invalida rada Zagreba?**

NV: Članica sam otkada sam otišla u mirovinu, od 2004. godine.

SS: Koji je bio razlog Vašeg učlanjenja?

NV: Učlanina sam se po preporuci.

SS: Kako ste postali aktivniji član u Udruzi?

NV: Dok je Udruga još bila u Savskoj, upoznala sam bivšu predsjednicu, gđu Mariju Topić i ona me na neki način privukla u Udruhu. Imala je taj dar.

SS: Da li je postojao koji drugi razlog učlanjenja ili samo zato što Vas je druga osoba privukla da se učlanite?

NV: Ne, nije bilo nikakvog drugog posebnog razloga. U početku nisam ni znala koje povlastice mogu ostvariti.

SS: Kada bi se danas učlanjivali u Udruhu i uz informacije koje sada znate o Udruzi, bi li Vas program i aktivnosti koje Udruga nude privukle ili bi bila potrebna preporuka drugog člana?

NV: Velika je razlika između 2004. i današnjeg stanja u Udruzi. Danas bi se čovjek prije učlanio zbog svih mogućih aktivnosti koje Udruga pruža, a ne zbog jednog određenog člana.

SS: Kako su Vas članovi i vodstvo Udruge zapazili i predložili za članicu Upravnog odbora? Između ostalog, Vi ste i dopredsjednica Udruge.

NV: Mislim da je to bilo 2010. ili 2011. godine, nisam sigurna za godinu, kada su me pozvale bivša predsjednica i sadašnja voditeljica Stručne službe na razgovor i pitale me da li bi željela biti članica Upravnog odbora. Međutim, nisam bila nešto posebno zainteresirana jer ne volim pozicioniranje u organizaciji. Volim raditi ono što mogu i pomoći ljudima

ako mogu. Bivša Predsjednica je dobro argumentirala razloge zašto sam predložena za člana Upravnog odbora smatrajući da zrelo razmišljam, da ću prkositi i inatiti se kada bude potrebno te da ću uvijek reći ono što mislim. I tako su me uspjeli nagovoriti da ipak prihvatim izazov. Također, imala sam dosta vremena i uvijek sam se odazivala kada je trebalo pomoći. Naravno, tada nisam imala toliko unučadi koliko ih imam danas, ali i dalje pomognem kada god mogu.

SS: Gdje su Vas članovi upoznali?

NV: Dosta sam se družila s članovima na izletima, raznim druženjima, a i sa suprugom sam išla na putovanja. Na takvim aktivnostima sam se uistinu dobro upoznala s ljudima. Čak se ni u Udruzi ne možemo tako dobro upoznati kao na nekom izletu ili putovanju gdje smo otvoreniji, spontani i opuštteni.

SS: Jeste ste se iznenadili kada ste izabrani za dopredsjednicu Udruge?

NV: Jesam, bila sam iznenađena, ali je Predsjednik obrazložio da ima povjerenje u mene. To je vjerojatno bio razlog i za vrijeme bivše Predsjednice kada sam prvi put izabrana za člana Upravnog odbora. Zašto je to tako, ja Vam ne bih znala reći.

SS: Ostavljate takav dojam. Smatrate li da odluke koje donosi Upravni odbor utječu na poboljšanje kvalitete života naših članova?

NV: Definitivno. Međutim te odluke koje donosimo nisu naša zasluga. To je ipak zasluga Stručne službe. Mi na kraju samo kažemo da li je to dobro i hoće li imati nekakvog učinka, ali nikako se ne može to pripisati kao naša zasluga. To je moje mišljenje.

SS: Upravnom odboru bitne su informacije koje dobijate od Stručne službe i članova te onda temeljem njih prosuđujete što i kako dalje.

NV: Tako je.

SS: Kakav položaj imaju osobe s invaliditetom u Hrvatskoj? Smatrate li da su im životne okolnosti teške?

NV: Situacija je takva kakva je, ne možemo reći da je s kvalitetom baš divno. Ma nije nikome divno, a kamoli njima. Međutim, smatram da je najveći problem osoba s invaliditetom kod njih samih. Oni koji su u obitelji ili oni koji imaju veći krug prijatelja puno lakše podnose teška vremena. Biti sam, to je tako teško. Još je dobro ako se ljudi kreću pa dođu kod nas u Udruhu, pa se barem tamo družu.

SS: Postoji li nešto na što biste voljeli utjecati ili promijeniti vezano uz Udruhu?

NV: Ima, strašno me smeta da uvijek više manje isti ljudi na sve dolaze. Nije tu kriva niti Udruga, niti su krivi ljudi koji dolaze već samo oni koji ne dolaze. Trebali bi se više aktivirati.

SS: S predhodnim odgovorima zapravo ste odgovorili na moje posljednje pitanje koje bi bilo koliko Udruga invalida rada Zagreba može značiti osobama s invaliditetom u njihovim životima.

NV: Biti ću konkretnija. Mislim da može jako puno, zato griješe oni koji ne dolaze. Jer tamo se ljudi okupljaju, družu, mogu si pronaći zanimaciju kroz cijelo mnoštvo aktivnosti i tako pronaći svoj smisao.

SS: Odlično, s ovim ću završiti. Hvala Vam na odgovorima.

Intervjuirao: Stanko Svečak, prof.

UČI I OSVOJI

Aktivnost koju smo uveli kako bismo članove motivirali na uključivanje u predavanja i prezentacije raznih tematika, a u svrhu poboljšanja kvalitete života te novih spoznaja i saznanja "Uči i osvoji" nastavlja se i u 2017. godini s još bogatijim fondom nagrada. Kako biste na vrijeme bili upućeni u pravila i uvjete sudjelovanja odlučili smo ih navesti u ovom broju Glasila.

Aktivnost UČI I OSVOJI provest će se na svim predavanjima / prezentacijama tijekom 2017. godine i svaki će dolazak na predavanje / prezentaciju biti bodovan. Na osam predavanja / prezentacija tijekom 2017. godine bez prethodne najave, provest će se kviz u okviru kojeg će se moći ostvariti dodatni bodovi.

Pravila i uvjeti sudjelovanja u aktivnosti UČI I OSVOJI te kvizu bit će sljedeća:

- u aktivnosti UČI I OSVOJI i kvizu može sudjelovati **samo član(ica) UIR Zagreba** (dalje kratko: sudionik)

- predavanje / prezentacija trajat će 15-30 min.

- svaki sudionik svojim **dolaskom na predavanje / prezentaciju sudjeluje** u aktivnosti UČI I OSVOJI i samim **dolaskom osvaja tri boda** (bodovanje za dolazak na organizirano predavanje / prezentaciju primjenjivat će se tijekom 2017. godine, neovisno o provođenju kviza)

- kviz će se provoditi na osam predavanja / prezentacije tijekom 2017. godine

- voditelji klupskih aktivnosti će sudionike, koji su zainteresirani za sudjelovanje u kvizu, po završetku predavanja / prezentacije podijeliti u **grupe** koje će činiti maksimalno tri člana (broj grupa ovisit će o odazivu na pojedinom predavanju / prezentaciji)

- sastav grupa mora biti **različit** sastavu grupa koje su sudjelovale na **neposredno prethodno održanom kvizu**, ukoliko su za sudjelovanje u tom kvizu bile formirane grupe

- u slučaju da za sudjelovanje na nekom kvizu bude zainteresirano sveukupno 11 ili manje sudionika tada se neće formirati grupe, već će svaki **sudionik kviza** odgovarati za sebe

- svi sudionici kviza odgovarat će na postavljena pitanja uz mogućnost **dvije** različite varijante **odgovora**:

- **točan odgovor** (samo potpuno točan odgovor bodovat će se jednim bodom)
 - **približan odgovor** (odgovor najbliži točnom odgovoru bodovat će se jednim bodom)
 - niti jedan drugi odgovor, osim točnog/približnog neće se bodovati
 - na kraju svakog predavanja / prezentacije, neovisno o provođenju kviza, postaviti će se **bonus pitanje** čiji će se točan odgovor ili odgovor najbliži točnom odgovoru, ovisno o postavljenom pitanju, bodovati s dva boda
 - **odgovor na bonus pitanje** može dati svaki sudionik predavanja (odgovor se zapisuje na papir obvezno čitko pisanim velikim tiskanim slovima)
- vrijeme za davanje odgovora na svako postavljeno pitanje bit će ograničeno
- svi sudionici kviza odgovor će trebati zapisati na svoj papir



Klupske radionice



obavezno čitko pisanim velikim tiskanim slovima

- u slučaju formiranih grupa kod provođenja kviza, kod ponuđenih točnih odgovora svaki član u grupi osvojiti će jednak broj bodova

- predavači / prezenteri će postavljati pitanja i kontrolirati točnost odgovora te odgovarati na eventualne prigovore (dodjela bodova predavača / prezentera nakon prigovora je konačna)

- bodove će zbrajati voditelji klupskih aktivnosti

- **na posljednja tri kviza** u 2017. godini, sudionici će odgovarati kao **pojedinci** (neće se formirati grupe)

- bodovi svakog pojedinog člana zbrajat će se do završnog dijela koji će se održati u mjesecu studenom 2017. godine

- sudionici kviza s najviše osvojenih bodova bit će prigodno nagrađeni:

- **PRVOPLASIRANI član osvojiti će mobilni telefon** (Sony Xperia M4 Aqua)
- **DRUGOPLASIRANI član osvojiti će besplatan jedanaestodnevni boravak** (deset punih pansiona) u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Thalassotherapie Crikvenica
- **TREĆEPLASIRANI član osvojiti će besplatan četverodnevni boravak** (tri puna pansiona) u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice.

Dragi članovi! Raduje nas što nam dolazite, što s nama pjevate, plešete, vježbate.....veseli nas činjenica da su mnogi stari i novi članovi koji to do sada nisu bili postali posjetitelji klupskih aktivnosti te promijenili svoje, ali i naše živote na bolje. Morali smo zbog toga uvesti neka ograničenja u pohađanju radionica kako bismo svima osigurali jednake mogućnosti jer ipak smo limitirani i prostorom i vremenom. Uz malo dobre volje, empatiju i tolerantnost, svi možemo naći mjesto pod suncem klupskih aktivnosti.

U 2016. godini bilo je gotovo 19.000 dolazaka od strane 859 članova na 1.835 klupskih radionica, a što predstavlja uključenje 183 nova člana.

Najposjećenije su i dalje **radionice vježbanja**, uz dva zaposlenika i pet volontera svakodnevno se vježba **korektivna gimnastika** u pet grupa, **kineziterapija** u dvije skupine, **joga** u tri skupine, zatim jedna grupa **rekreativne gimnastike** s naznakom na vježbe istezanja, **aerobika** te

aquaerobika u tri skupine. **Nordijsko hodanje** kreće dolaskom proljeća.

Plesne radionice su također svojevrsne radionice vježbanja te pozivamo sve članove da se uključe. Griješe svi koji misle da moraju biti plesno talentirani. Naznaka je opet na prilagođenom programu vježbi jačanja i istezanja mišića te izolaciji pojedinih zglobova.

Kretanje na svježem zraku u vidu **planinarenja** ima bezbroj prednosti, a sve pod budnim okom naših volontera koji će vas pravovremeno informirati o zahtjevnosti rute.

Sportske radionice pružaju izvrstan trening za mozak u vidu igranja **šaha** i **belota**, a ukoliko ipak izaberete i kretanje onda su tu za vas **viseća kuglana, kuglanje, pikado, nabaci krug** ili **stolni tenis**. Osim toga povremeno ćete razvijati i svoj natjecateljski duh na internim turnirima i sportskim susretima.

Kako bi nas moždane vijuge što duže dobro služile potrebno je cijeli život učiti, pa već prema afinitetima

kroz **edukativne radionice** možete učiti **strane jezike** – engleski, njemački i talijanski jezik, na radionici **alternative** o tehnikama iscjeljivanja bioenergijom te na **glazbenoj radionici** – pjevanje i sviranje, a što će nakon svladanih osnova rezultirati uključivanjem u **pjevački zbor**. Kako snimiti dobru fotografiju te kako je nakon toga obraditi saznat ćete na **radionici digitalne fotografije** gdje već zalazimo u umjetničke vode kao i u **školi crtanja i slikanja**. Izložbe radova obiju radionica potvrđuju izuzetno kreativne polaznike. Nastavljamo put umjetnosti kroz **kreativno-likovne** te **radionice ručnih radova** čiji nas uradci uvijek iznova oduševljavaju.

Nikad nije kasno naučiti plivati, a gotovo svi članovi koji su se uključili u **obuku neplivača** mogu to potvrditi.

Osim navedenih grupnih poduka, ukoliko imate konkretan problem u virtualnom svijetu individualni sat s volonterkom **e- kutka** riješit će vas muka po računalu.

Grupne i individualne **savjetodavne i psihološke radionice** organizirane su u obliku savjetovanja s **prof. psihologije** te **logoterapeutom**, a **psihoterapija plesom i pokretom** te **hagioterapija** organizirane su u obliku grupnih seansi.

Nadamo se da će vas zainteresirati i **situacijske igre** koje su zamišljene kao svojevrsna terapija dramskim izričajem uz edukativni i umjetnički aspekt.

Završavam priču o klupskim aktivnostima uz jednu prelijepu vijest – osnivamo malu knjižnicu u



prostorijama UIR Zagreba. Riječ je o petstotinjak naslova koji će biti razloženi u tri glavne kategorije: Domaći autori-književnost i beletristika, Strani autori-književnost i beletristika te Publicistika. A sve na inicijativu voditeljice i polaznica radionice **Knjiga-moj prijatelj**, nove klupske radionice u koju vas pozivamo.

Što god odabrali u ovom šarenilu klupskih aktivnosti nećete pogriješiti. Vaše kritike i prijedlozi uvijek su dobro došli, a mi ćemo ih prema mogućnostima nastojati uvažiti i realizirati kako bismo iz godine u godinu rasli i osigurali vam još bolje uvjete.

SURADNJA, DRUŽENJA I MANIFESTACIJE

Ukoliko ste uključeni u neku radionicu ne znači da ćete je provoditi samo i isključivo u prostorijama UIR Zagreba. Sportaši će sudjelovati na sportskim susretima u našoj organizaciji (Memorijal Marije Topić), ali i u organizaciji srodnih nam udruga iz drugih gradova (Karlovac, Pakrac-

Lipik, Donja Stubica, Križevci, Samobor, Sisak). Sudjelovat će i na susretima i druženjima u organizaciji Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, mjesnih odbora, sportskih društava: Maksimirske jeseni, Jarunski susreti, Tjedan udruga, Dani otvorenih vrata udruga i slično. Plesači će sudjelovati na Svjetskom danu plesa u travnju te zajedno s pjevačkim zborom biti dio velike manifestacije Festival jednakih mogućnosti. Zboraši će biti sudionici manifestacije Svjetski dan glazbe, a uveseljavat će i štitićenike domova umirovljenika te udruga osoba s invaliditetom u Gradu Zagrebu i Zagrebačkoj županiji, a na poziv drugih i šire.

Na svim navedenim manifestacijama, kao i na raznim natječajima, seminarima, ali i organiziranim izložbama u prostorijama UIR Zagreba, predstavljat će se fotografije, slike, crteži, ručni radovi i unikatna kreativno-likovna djela koje će članovi izraditi u okviru naših umjetničkih radionica.

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener

Vježbice za lakši san

Ako ne možete navečer zaspati nemojte odmah posezati za tabletama. Pokušajte se uspavati jednostavnim vježbama disanja i relaksacije. Na satovima joge i vježbama istezanja koje prakticirate u okviru klupskih aktivnosti često netko zaspi, a gotovo svi ste uspavani na kraju sata. Pokušajte primijeniti tehnike disanja i vježbi relaksacije i kod kuće.

Evo nekoliko prijedloga za uspavlivanje:

VJEŽBE DISANJA

Za početak svu pozornost usmjerite samo na disanje, na udah i izdah. Osvjestite putanju zraka te podizanje i spuštanje prsa i trbuha.

Vježba "4-7-8"

Udahnite kroz nos 4 sekunde, svu pažnju usmjerite na pluća koja punimo zrakom, zadržite zrak 7 sekundi te lagano izdišite na usta 8 sekundi.

Vježba "Sve 5"

Polako udišite kroz nos brojeći do 5, zadržite dah također brojeći do 5 te polako izdahnite na usta brojeći do 5.

Proces u obje vježbe može trajati oko 5 minuta.

SAMOMASAŽA

Vrhovima prstiju masirajte lice, nježno tapkajući. Počnite od sredine čela, preko sljepoočnica do korjena



nosa i do obraza. Potom se, polazeći od sredine brade, preko sredine nosa popnite do očiju, čela i na kraju do korjena kose.

VIZUALIZACIJA

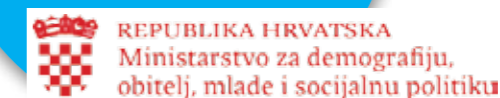
Pokušajte vizualizirati ocrtavanje olovkom cijelog tijela. Krenite od vrha tjemena pa krenite niz glavu prema vratu, nastavite na rame, ruku. Ocrtajte svaki prst te se vratite unutarnjom stranom ruke do pazuha nastavljajući dalje uz prsa, struk, bokove, vanjsko bedro pa sve do lista

gležnja, pete. Unutarnjom stranom noge nastavite do zdjelice, a potom unutarnjom stranom bedra druge noge ocrtavajući desnu liniju tijela nastavite sve do vrha tjemena. Ovaj opis je u slučaju kad ležite na leđima, a što nije nužno. Možete se ocrtavati i ležeći na boku ili trbuhu.

VJEŽBA "TWIST"

Ležeći na leđima privucite koljena na prsa i ljuljajte se kratko lijevo i desno. Nakon toga opustite ruke i glavu na jednoj strani, a pogrčene noge spustite na drugu stranu. Ostanite u toj poziciji i nastojte opustiti svaki mišić posebno prilikom izdaha. Potom, polako promijenite stranu. Izvodite ovu vježbu kontrolirano i polako u trajanju od oko 5 minuta. Ukoliko imate oštećenje kralježnice gdje su vam kontraindicirane torzije, preskočite ovu vježbu.

Tiskano uz
sufinanciranje
Ministarstva za
demografiju,
obitelj, mlade i
socijalnu politiku



Laku noć i lijepo sanjajte...

RADMILA

Otišla si sama,
dobra, mila i draga,
nedostajat ćeš nama.

Otišla si...
nismo si rekli ni zbogom.

Otišla si...
među anđele slomljenih
krila, na mjesto vječne
radosti.

Otišla si...
ostaje nada da ćemo se
opet sresti, veseliti se i
plesati.

Otišla si...

Damir Kovačević

MI

Mi,
dva bijela leptira
u odsjaju sunca
ljubimo jedno drugo.
Ja tebe u meni
ti mene u sebi.

Mi,
dva bijela leptira
nježno se dodirujemo
oblikujući krilima
blistavo srce.
Dižemo se nebu,
kao vatrene iskre.

Mi najnježnija
dva leptira
životima smo boravili
na pogrešnim mjestima
i tek nas sada
Bog spaja
u konačnosti.

Dragica Vitas

**KUPITE CIJELU TORTU,
PLAĆAJTE KOMAD PO KOMAD!**

Od sada, kad god želite,
karticom tekućeg računa
svoje transakcije možete
plaćati na rate.

Bez naknade,
bez kamata,
bez dodatnih troškova

Pristup servisu
e-Građani

za sve
korisnike
Internet
bankarstva



Biancomolina ZRAČNE KLOMPE



Savršeno rješenje za lagano i ugodno hodanje

- 👣 Sa zračnim jastukom za amortizaciju pri hodu
- 👣 Od prirodnih materijala, s drvenim potplatom i pravom kožom
- 👣 S protukliznom gumom
- 👣 Za sve osobe koje dugo stoje ili hodaju

Biancomolina ZRAČNE KLOMPE su jedine kloppe sa zračnim jastukom. Umanjuju udarce kojima su Vaša stopala svakodnevno izložena. Hodanje postaje zdravo vježbanje, koje dodatno pospješuje cirkulaciju. Odgovaraju svim potrebama hodanja i stajanja – na radu i za slobodno vrijeme. Zračni jastuci nogama daju lakoću koja ne umara stopala. Na taj način smanjuje se napor i rasterećuje težina tijela.

KONTAKT ZA NARUDŽBU

Biska d.o.o.
A Tavankutska 2a, Zagreb T +385 1 6600 892 M +385 91 6600 892 E info@biska.hr W www.biska.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



