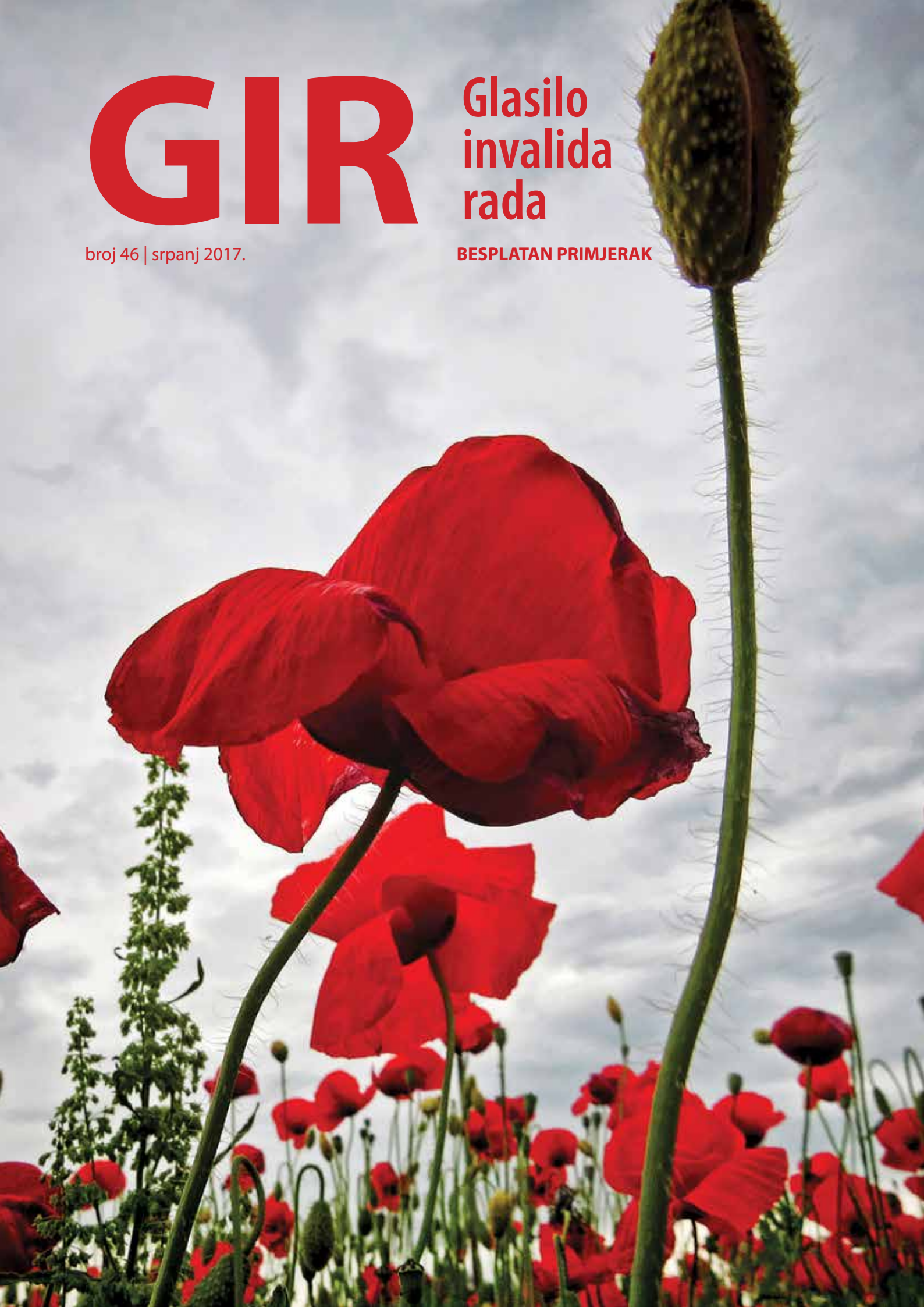


# GIR

Glasilo  
invalida  
rada

broj 46 | srpanj 2017.

BESPLATAN PRIMJERAK



## SADRŽAJ

Sadržaj .....	2
Uvodna riječ .....	2 - 3
Pravno savjetovište .....	4 - 5
4. Memorijal Marije Topić .....	6 - 7
Zajedno smo jači .....	8-11
Savjetodavne radionice .....	12 - 18
Kako doživjeti 100. rođendan? .....	19
Položaj invalida rada u društvu .....	20 - 21
Uči i osvoji .....	22



**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://facebook.com/uirzagreba>

**Instagram:**  
<https://www.instagram.com/uir.zagreba/>

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

**Videogalerija:**  
<http://tinyurl.com/uirzagreba>

**Autor fotografije s naslovnice:**  
Dunja Kolar

**Grafička priprema:**  
Matija Benke

**Tehnička podrška:**  
StoryEditor Editorial System

Poštovani i dragi čitatelji,  
s ponosom u ovom broju objavljujemo intervju s najstarijim članom UIR Zagreba, gospodinom Ljubomirom Rončevićem, koji će krajem 2017. godine navršiti 100 godina, a koji ima savjet kako da i vi doživite te visoke godine i što one zapravo njemu predstavljaju.

Vodeći se dosadašnjim iskustvom i tematikom ovog broja, u uvodnoj smo se riječi odlučili osvrnuti na neizbježnu životnu komponentu svakog pojedinca ili organizacije – međuljudske odnose. Uzevši u obzir činjenicu da je čovjek društveno biće, u konstantnoj je potrebi za povezivanjem s drugim ljudima i u potrebi za osjećajem pripadnosti društvu odnosno životu u zajednici. Nerijetko, upravo o drugim ljudima ovisi čovjekovo zadovoljenje nekih njegovih potreba što takve odnose čini iznimno važnima.

Međuljudski odnosi mogu biti uspješni ili neuspješni odnosno zadovoljavajući ili nezadovoljavajući, a odvijaju se verbalnom ili neverbalnom komunikacijom koja, unatoč značajnoj ulozi u tim odnosima, nije jednostavna niti lako razumljiva. Dok verbalnu komunikaciju ostvarujemo govorom i pismom, neverbalnu ostvarujemo neverbalnim znakovima koji uključuju izraze lica, ton glasa, gestikulaciju, govor tijela, dodire i poglede.

Iako čovjeku odnosi s drugim ljudima pružaju radost i ispunjenost, uslijed loše komunikacije dolazi i do poremećenih međuljudskih odnosa, a što je čest razlog odlaska na psihoterapiju. Upravo smo se u ovom broju Glasila osvrnuli na naše savjetodavne radionice koje se odvijaju grupno i individualno, ovisno o potrebi i interesima, a koje obuhvaćaju savjetovanja s psihoterapeutima, prof. psihologije i logoterapeutom, zatim psihoterapiju plesom i pokretom te psihološko-duhovne radionice.

Ne kaže se bez razloga da je život jedna škola koja nema kraja. Radeći na sebi, upoznavajući samog sebe, svakim danom postajemo bolji, no nikada i savršeni. Uvijek ćemo imati prostora za usavršavanje pa tako i za poboljšanje odnosa koji

imamo s drugim ljudima. U društvu prevladavamo usamljenost, razvijamo i jačamo osjećaj pripadnosti i samopouzdanja, smanjujemo prostor za tugu i depresivna stanja, a povećavamo prostor za optimizam i veselje.

Ipak, biti u društvu drugih ne znači nužno imati dobre i kvalitetne međuljudske odnose. Za takvo što potrebno je nekoliko čimbenika: poštenje, iskrenost, uvažavanje, povjerenje, vrijeme za druge, razumijevanje, poštivanje.

Iako svaki od čimbenika zahtijeva velika ulaganja i uglavnom se izgrađuju godinama, što je više čimbenika u jedan odnos uključeno, to su razina i kvaliteta tog odnosa više.

Na žalost mnogih, nemoguće je imati sa svakom osobom kvalitetan, uspješan i zadovoljavajući odnos. Ponekad smo okruženi i osobama koje našu energiju iskorištavaju odnosno osobama koje samo traže i uzimaju, ali ništa ne pružaju zauzvrat, a što je ključna stavka u međuljudskim odnosima - dvosmjernost. No, s godinama i iskustvom naučimo takve situacije i takve osobe prepoznati, a na nama tada ostaje izbor – dozvoliti takav odnos ili ne.

Međuljudski odnosi važni su ne samo za pojedinca i društvo, već i za organizacije. Da bi organizacija uspješno djelovala, između ostalog, treba imati i vrhunsku komunikaciju te u tom smislu osigurati razmjenu informacija unutar same organizacije, ali i omogućiti razmjenu informacija između organizacije i njezine okoline, u našem konkretnom slučaju između UIR Zagreba i njezinih članova, ali i šire javnosti.

Po tom smo pitanju učili zaista puno. Osim ovog Glasila invalida rada – GIR i oglasnih ploča



u prostorijama UIR Zagreba u Novoj cesti 86, u neposrednoj blizini Trešnjevačkog trga, o svim aktualnostima, vezanim i nevezanim za rad UIR Zagreba, svoje članstvo i širu javnost informiramo putem mrežnih stranica ([www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr)), društvenih mreža Facebook, Instagram i YouTube, mailing liste i e-biltena te SMS poruka za koje se do sada pokazao vrlo velik interes.

Isto tako, komentare, kritike i sugestije primamo u svim navedenim oblicima, kao i osobno u našim prostorijama.

Na kraju ove uvodne riječi pozivamo vas da nas i dalje nastavite informirati jer samo razmjenom informacija možemo znati što, gdje i kako nešto u našem radu poboljšati.

Pozivamo vas i da radite na sebi i odnosima sa svojom obitelji, prijateljima, kolegama i znancima jer će nas uspješno ostvarene komunikacije zadovoljiti, a time i poboljšati naš život.

I naravno, pozivamo vas da nam se pridružite u nekoj od naših brojnih aktivnosti!

**Pripremila:** Anamarija Lazić, prof.

# INVALIDSKA MIROVINA

U nastavku ovog članka donosimo kratak pregled najvažnijih stvari vezanih za ostvarivanje prava na invalidsku mirovinu, a sukladno odredbama Zakona o mirovinskom osiguranju (dalje: ZOMO).

Prema ZOMO-u dva su osnovna uvjeta koja osiguranik mora zadovoljiti da bi stekao pravo na invalidsku mirovinu: postojanje djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti i uvjet staža.

## Postojanje djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti

**Djelomični gubitak radne sposobnosti** postoji kada kod osiguranika postoji smanjenje radne sposobnosti, a s obzirom na zdravstveno stanje, životnu dob, naobrazbu i sposobnost ne može se profesionalnom rehabilitacijom osposobiti za rad na drugim poslovima, ali može raditi najmanje 70% radnog vremena na prilagođenim poslovima koji odgovaraju njegovim dosadašnjim poslovima, i to iste ili slične razine obrazovanja.

**Potpuni gubitak radne sposobnosti** postoji kada kod osiguranika nastane trajni gubitak radne sposobnosti bez preostale radne sposobnosti.

**Smanjenje radne sposobnosti** postoji kada se kod osiguranika, zbog trajnih promjena u zdravstvenom stanju koje se ne mogu otkloniti liječenjem, radna sposobnost smanji za više od polovice u odnosu na zdravog

osiguranika iste ili slične razine obrazovanja.

**Poslovi prema kojima se ocjenjuje sposobnost za rad** obuhvaćaju sve poslove koji odgovaraju njegovim tjelesnim i psihičkim sposobnostima, a smatraju se odgovarajućim njegovim dosadašnjim poslovima. Uzroci djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti mogu biti bolest, ozljeda izvan rada, ozljeda na radu ili profesionalna bolest (osiguranik koji namjerno izazove svoju invalidnost ne može na temelju toga ostvariti pravo na invalidsku mirovinu, a niti na profesionalnu rehabilitaciju).

## Uvjet staža

Ako je djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti nastao zbog bolesti i/ili ozljede izvan rada prije navršenih 65 godina života, pravo na invalidsku mirovinu osiguranik stječe ako mu navršeni mirovinski staž pokriva najmanje jednu trećinu radnog vijeka. Radni vijek računa se od 20-e godine života, a odnosi se na broj punih godina od dana kada je osiguranik navršio 20 godina života do dana nastanka djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti. Osiguraniku koji je nakon navršene 20-e godine života završio preddiplomski sveučilišni studij ili stručni studij (viša stručna sprema stečena prema ranijim propisima), radni vijek računa se od navršene 23-će godine života, a osiguraniku koji je završio preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski

sveučilišni studij ili specijalistički diplomski stručni studij (visoka stručna sprema stečena prema ranijim propisima) od navršene 26-e godine života.

Razdoblje radnog vijeka skraćuje se za stvarno razdoblje koje je osiguranik:

proveo na dragovoljnom vojnom osposobljavanju ili obveznom služenju vojnog roka ili bio prijavljen kao nezaposlena osoba nadležnoj službi za zapošljavanje.

Iznimno, osiguranik kod kojeg potpuni gubitak radne sposobnosti nastane prije navršene 30-e odnosno 35-e godine života blaži je uvjet glede staža (navršena jedna odnosno dvije godine staža osiguranja).

Ako je invalidnost osiguranika nastala zbog ozljede na radu ili profesionalne bolesti, pravo na invalidsku mirovinu osiguranik stječe bez obzira na dužinu mirovinskog staža.

## Podnošenje zahtjeva i ostvarivanje prava

ZOMO propisuje da se za vrijeme zaposlenja ili drugog svojstva koje je osnova osiguranja, postupak za ostvarivanje prava na temelju smanjenja radne sposobnosti uz preostalu radnu sposobnost, djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti može pokrenuti na zahtjev osiguranika i na prijedlog izabranog doktora medicine primarne zdravstvene zaštite, a nakon završetka liječenja odnosno zdravstvene rehabilitacije. Zahtjev se podnosi Hrvatskom zavodu za



mirovinsko osiguranje. Cjelokupnu medicinsku dokumentaciju priprema doktor medicine koji je liječio osiguranika i zajedno je sa svojim mišljenjem dostavlja Hrvatskom zavodu za mirovinsko osiguranje.

Pravo na invalidsku mirovinu ima osiguranik od dana nastanka djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti. U slučaju kada zahtjev za mirovinu podnese nezaposlena osoba, odnosno osoba koja nije u osiguranju, a djelomični ili potpuni gubitak radne sposobnosti postojao je prije podnošenja zahtjeva, pravo na mirovinu pripada od dana nastanka invalidnosti ako je zahtjev podnesen u roku od šest mjeseci od dana nastanka invalidnosti, a ako je zahtjev podnesen nakon isteka navedenog roka, osiguranik ima pravo na mirovinu najranije šest mjeseci unatrag računajući od prvog dana idućeg mjeseca nakon podnošenja zahtjeva.

Početak isplate se u pravilu ne poklapa s danom priznanja prava na mirovinu i ovisi o tome

je li osiguranik na dan s kojim je utvrđena invalidnost u osiguranju ili izvan osiguranja ili na bolovanju. Korisniku prava na invalidsku mirovinu zbog potpunog gubitka radne sposobnosti (po ranijem zakonu opća nesposobnost za rad) koji je prouzročena bolešću prevodi se to pravo na starosnu mirovinu kada navrší dob propisanu za starosnu mirovinu. Međutim, ne prevode se u starosnu mirovinu invalidske mirovine ostvarene prema posebnom propisu, (npr. invalidska mirovina ostvarena prema Zakonu o pravima hrvatskih branitelja iz Domovinskog rata i članova njihovih obitelji). Napominjemo da se korisniku invalidske mirovine zbog potpunog gubitka radne sposobnosti koji se zaposli, odnosno stekne svojstvo osiguranika prema ZOMO-u, isplata mirovine obustavlja, a on obvezno podliježe kontrolnom pregledu (ako se kod osiguranika utvrdi poboljšanje zdravstvenog stanja te da nema invalidnosti gubi pravo na invalidsku mirovinu).

**Privremena invalidska mirovina** Invalid rada koji se profesionalnom rehabilitacijom osposobio za rad za druge poslove, a nakon završene rehabilitacije je dugotrajno ostao nezaposlen, ima pravo na privremenu invalidsku mirovinu pod sljedećim uvjetima: da je nezaposlenost trajala najmanje pet godina nakon završetka rehabilitacije, da je nezaposlenost trajala do navršene 58. godine života, da je bez odgađanja prihvaćena ponuda o radu, odnosno da nije odbijen ponuđeni posao od tijela nadležnog za zapošljavanje. Pravo na privremenu invalidsku mirovinu ima i invalid rada koji je nakon završene rehabilitacije nastavio raditi, ali je naknadno ostao bez posla. Razdoblje povremenog rada u ukupnom trajanju od šest mjeseci ne smatra se prekidom nezaposlenosti u vezi s ostvarivanjem prava na privremenu invalidsku mirovinu.

**Pripremio:** Ivica Župan, dipl.iur.

# 4. MEMORIЈAL MARIЈE TOPIĆ

**Marija Topić** (1939-2013.) je jedina osoba u polustoljetnoj povijesti postojanja i djelovanja Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) sa zavidno dugogodišnjim mandatom na položaju predsjednice. Tu je funkciju obavljala i više nego uspješno gotovo 14 godina, sve do prerane i iznenadne smrti u svibnju 2013. godine, mjesecu u kojem joj otada svake godine velik broj invalida rada i njezinih prijatelja, zajedno s njezinom obitelji odaje počast na manifestaciji organiziranoj upravo njoj u spomen i čast.

Marija Topić u širokim je krugovima bila poznata po svom senzibilitetu za one kojima su pažnja i pomoć druge osobe bile najpotrebnije. Prepoznatljivom su je činile i njezin velik entuzijizam i ambicioznost koje je uvijek usmjeravala u borbu za poboljšanje statusa invalida rada, ali i svih osoba s invaliditetom u društvu i zajednici. Srce Marije Topić bilo je ogromno, kao i strpljenje koje je odvajala slušajući potrebe, probleme i interese svih onih koji bi joj se sa svojim problemima, molbama i idejama obraćali, neovisno o tome da li su bili članovi UIR Zagreba ili ne.

Biti predsjednik udruge koja okuplja desetak tisuća istomišljenika i biti vrlo uspješan u tome nije nimalo lak zadatak. No, Marija Topić tu je obavezu i tu veliku odgovornost objeručke prihvatila. U toj borbi za one u potrebi nikada nije prihvaćala negativan odgovor na svoje upite, zahtjeve i molbe. Svojom upornošću, maštovitošću, ali i taktičnošću bila

je iznimno kvalitetan vođa, dobar organizator, odličan psiholog i nezamjenjiv prijatelj. Njezine ideje i vizije bile su prekompleksne i prenapredne za tadašnje, ali i današnje vrijeme, što je zapravo žalosno spomenuti, ali to našu gospođu Mariju nije sputavalo za konstantnu prilagodbu tih ideja uvjetima koje su pred nju postavljali drugi kako bi iste ipak bile realizirane.

**Marija Topić, vođa, organizator, psiholog, prijatelj**

Sve što je radila, radila je za druge i uvijek su joj potrebe drugih bile važnije od njezinih vlastitih, a pritom nikad ništa zauzvrat nije niti tražila niti očekivala izuzev sreće i zadovoljstva onih oko kojih se angažirala i za koje se strastveno borila. Jer našu gospođu Mariju ništa nije toliko veselilo i ispunjavalo kao sreća i zadovoljstvo druge osobe.



Nakon njezina nagla i prerana odlaska s ovog svijeta, UIR Zagreba pokrenula je tradiciju zajedničkog sjećanja na Mariju Topić godišnjom organizacijom sportsko-kulturne manifestacije njoj u čast. *Memorijal Marije Topić* samo je dodatno veliko hvala Mariji Topić za sve što je učinila za dobrobit invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

Ove je godine, četvrtu godinu za redom, UIR Zagreba organizirala *Memorijal Marije Topić* na RŠC Jarun, na Otoku Trešnjevka pod pokroviteljstvom Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

U prednatjecanja koja su održana tijekom ožujka i travnja uključila su se **153** invalida rada iz **11** udruga invalida rada s područja cijele RH: Daruvar, Donja Stubica, Duga Resa,



Karlovac, Krapina, Križevci, Kutina, Pakrac-Lipik, Samobor i Sveta Nedelja, Sisak i Zagreb. U finalnim natjecanjima, održanim na RŠC Jarun u subotu, **13.05.2017.** godine uključilo se 108 invalida rada iz istih 11 udruga invalida rada odnosno 11 različitih gradova u RH. Natjecatelji su se natjecali u **devet sportskih disciplina**: belot, kuglana, nabaci krug, pikado, plivanje, streljaštvo, stolni tenis, šah i viseća kuglana.

Po završetku sportskog dijela, uslijedilo je službeno otvorenje pred dvjestotinjak uzvanika, a koje je započelo dirljivom A cappella izvedbom tradicionalne pjesme Dragutina Domjanića "Fala" od strane Helene Katalin. Nakon toga se obitelji Marije Topić te njezinim prijateljima, invalidima rada iz cijele RH i ostalim uzvanicima, s nekoliko riječi u ime domaćina obratila Nada Vorkapić, dopredsjednica UIR Zagreba obzirom da je Zlatko Bočkal, predsjednik UIR Zagreba toga dana nažalost bio spriječen prisustvovati zbog zdravstvenih problema. Iako s malim zakašnjenjem, manifestaciji se pridružila i Višnja Fortuna, pročelnica Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

Potom je uslijedio domjenak nakon kojeg su proglašeni rezultati finalnih natjecanja te dodijeljena zaslužena odličja i prigodne nagrade. Gradonačelnik Grada Zagreba, ujedno i počasni predsjednik UIR Zagreba, Milan Bandić, manifestaciji se pridružio nakon domjenka. Nakon nekoliko riječi hvale o Mariji Topić i njezinom značajnom doprinosu poboljšanju kvalitete života invalida rada, dodjelio

je odličja za jednu od devet disciplina. Tako su ove godine dodijeljena sveukupno 43 odličja na veselje i zadovoljstvo svih prisutnih.

Osim odličja, svi osvajači medalja ove su godine dobili na poklon i majicu s odštampanim nazivom manifestacije *Memorijal Marije Topić* i nazivom Udruge, a zahvaljujući **donaciji Bauerfeind d.o.o.** multinacionalne kompanije, zastupnika i distributera proizvoda tridesetak svjetski poznatih



**Hvala svim natjecateljima, uzvanicima i donatorima**

dobavljača te proizvođača ortopedskih pomagala.

Prijevoz svih natjecatelja na vanjske sportske terene (streljana, kuglana, bazen) i ove je godine bio osiguran autobusom auto prijevoznika "F&B" tours, a koji je u nekoliko navrata prevozio i ostale uzvanike od Horvaćanske ceste do Otoka Trešnjevka. Svi su prijevozi odrađeni gratis odnosno u **donaciji** prijevoznika "F&B tours".

Kao i svake godine, za potrebe organizacije *Memorijala Marije Topić* i ove godine su nam sljedeći objekti ustupljeni bez naknade: objekt s

nadstrešnicom na Otoku Trešnjevka na RŠC Jarun, streljana Streljačkog kluba "Kustošija" i kuglana Zagreb Kuglačkog kluba "Medveščak - 1958".

Osim navedenih, odobrene su nam i novčane donacije od strane **Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje** temeljem Zamolbe i od strane **Gradonačelnika Grada Zagreba** temeljem provedenog Javnog poziva za dodjelu jednokratnih financijskih potpora udrugama za 2017. godinu.

Mediji koji su ove godine popratili manifestaciju su **HRT** gostovanjem dopredsjednice u emisiji "Dobro jutro Hrvatska", internet portali "In-portal" i "Prvi.hr" objavom najave manifestacije te **Jabuka TV**.

Ovim putem zahvaljujemo svim navedenim donatorima i medijima koji su nam pomogli uveličati organizaciju *Memorijala Marije Topić*.

Iz opisanog se može zaključiti da smo i četvrti put za redom na lijep način obilježili obljetnicu smrti drage nam **Marije Topić**, dostojanstven upravo njezinoj ambicioznosti, srčanosti i društvenosti.

**Pripremla:** Anamarija Lazić, prof.

# ZAJEDNO SMO JAČI

**Zajedno smo jači** naziv je trogodišnjeg programa koji je Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) provela u razdoblju od 01.06.2014-31.05.2017. godine u partnerstvu s Domom za starije osobe Ježdovec, a uz sufinanciranje Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

U trogodišnjem su se razdoblju u program uključila 2.173 korisnika s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije od čega 872 muškarca (40,13%) i 1.301 (59,87%) žena u okviru 8.666 organiziranih aktivnosti sa sveukupno 62.284 sudjelovanja.

Dok se veći dio aktivnosti provodio u prostorijama UIR Zagreba, dio njih provodio se u prostorijama Doma za starije osobe Ježdovec, zatim prostorima naših suradnika i na otvorenim prostorima u Gradu Zagrebu, njegovoj okolici i Zagrebačkoj županiji.

Aktivnosti su se provodile individualno i grupno, u vidu radionica, prezentacija, predavanja, savjetovanja, izložbi i nastupa. Korisnici su se u iste uključivali od ponedjeljka do petka u vremenu od 8,00-20,00 sati, a ponekad i vikendom.

Uzevši u obzir velik broj uključenih korisnika i imajući na umu njihove potrebe i interese, aktivnosti pobliže opisane u nastavku bile su grupirane prema zdravstvenom statusu samih korisnika i tematici.

Grupa **edukativnih** radionica korisnicima je omogućila usvajanje

osnova stranih jezika (engleski, talijanski, njemački i španjolski) i usavršavanje konverzacijskih vještina na tim stranim jezicima te usvajanje osnova za samostalno korištenje računala što im je pak omogućilo uključivanje u danas vrlo značajan virtualni svijet.

Osim navedenog, korisnici su usvojili i unaprijedili osnove digitalne fotografije i obrade istih što su prikazali kroz nekoliko izložbi postavljenih u prostorijama UIR Zagreba, domova za starije osobe Ježdovec i Sv. Josip te Hrvatskog saveza udruga invalida rada. Ljubitelji ljekovitog bilja naučili su prepoznavati vrste ljekovitog bilja te načine njihove primjene kod raznih oboljenja i njege tijela dok su zaljubljenici prirodnih preparata usvojili znanja o primjeni aromaterapije u svakodnevnom životu. Alternativne su radionice pak korisnicima omogućile usvajanje tehnika opuštanja kao metode samopomoći koje su nastavili primjenjivati samostalno u svojim domovima.

Dok su neki korisnici naučili plivati, neki su svoja plivačka znanja usavršili, a potom se i natjecali u plivanju u okviru "Memorijala Marije Topić" u organizaciji UIR Zagreba.

U okviru **sportskih** radionica

korisnici su redovito trenirali šah, belot, pikado, viseću kuglanu, igru preciznosti-nabaci krug te stolni tenis u prostorijama UIR Zagreba dok su kuglanje trenirali u kuglani Kuglačkog kluba Medveščak – 1958. Svoja sportska znanja i vještine najbolji pojedinci pokazivali su na tradicionalnim i međunarodnim susretima osoba s invaliditetom diljem cijele RH dok su opuštajuću razbibrigu i natjecateljsko ushićenje ostvarili na danima predviđenim za društvene igre.

**Plesne radionice** omogućile su korisnicima programa pregršt zabave i radosti kroz pokret, poboljšanje socijalnih vještina i bolju komunikaciju te razvoj funkcionalnih sposobnosti. Prema interesu i afinitetima birali su između standardnih i latino plesova, folklornih te terapijsko-orijentalnih plesova. Uvježbane koreografije, kako u parovima, tako i u plesnim grupama, prikazali su na mnogim internim i javnim manifestacijama.



**Kreativno-likovne radionice i radionice ručnih radova** najčešće su bile najčvršća poveznica s partnerima na programu. Iz zajedničkih radionica proizašli su brojni unikatni radovi kroz izražavanje bojom, tkaninom i masom za modeliranje – radovi koji će trajno sjećati na prijateljstva članova UIR Zagreba i štićenika Doma za starije osobe Ježdovec.

**Crtaње i slikanje** umjetnička je radionica kroz koju se primijetio poseban napredak polaznika u crtanju olovkom, ugljenom, temperama i akvarelom. Osim kreativnog aspekta, radionica je donijela i elemente opuštajuće art ekspresivne terapije koju smo integrirali u gotovo sve radionice.

Velik broj unikatnih radova i djela tijekom trogodišnjeg razdoblja izlagan je na brojnim manifestacijama na različitim lokacijama.

U okviru **psiholoških i psihoterapijskih radionica** korisnicima su bile omogućene psihološka i duhovna pomoć te individualna i grupna psihoterapija plesom i pokretom, hagioterapija i logoterapija. Ovaj segment usluge smatramo izuzetno važnim za članove UIR Zagreba, a što je potvrdila i povećana zainteresiranost kroz protekle tri godine programa.

Osim usvojenih osnova glume, polaznici **dramske radionice** naučili su obogatiti svoju osobnost i ponašanje kroz interpretacije i improvizacije emocija i zadanih situacija. Na taj je način radionica bila



svojevrsno oslobađanje od treme, nelagode i tjeskobe, a u nekoliko su navrata zanimljive i humoristične igrokaze i skečeve javno izveli.

U okviru ove radionice okupio se i mali broj zaljubljenika u knjige koji su se nalazili s ciljem poboljšanja kvalitete čitanja i literature općenito, a onima koji to nisu bili u mogućnosti raditi sami, omogućeno je čitanje knjiga.

**Glazbena radionica** obuhvaćala je organizirane poduke iz pjevanja i sviranja. Dok su se poduke odvijale u prostorijama UIR Zagreba, pjevački zbor je nakon vrijednog uvježbavanja često nastupao na internim i javnim manifestacijama te uveseljavao štićenike brojnih domova za starije osobe, a posebice štićenike partnera, Doma za starije osobe Ježdovec.

Najposjećenije aktivnosti bile su vezane za **rekreativna vježbanja** čemu u prilog govori činjenica da se od ukupnog broja sudjelovanja, njih 43% (26.703) odnosilo isključivo na te radionice. Sve radionice vodile su stručne osobe, bilo da

je riječ o zaposlenim djelatnicima UIR Zagreba, bilo o volonterima. Korisnici su se uključivali u aktivnosti korektivne gimnastike, aerobike, aquaerobike, vježbi istezanja, joge, nordijskog hodanja, planinarenja i kardio treninga. Sve aktivnosti koordinirali su dipl. trener spec. sportske rekreacije i prof. kineziologije, a grupe korisnika formirane su i prilagođene njihovim dijagnozama, mogućnostima i željama.

Organizirana **predavanja i prezentacije** održavali su gosti predavači te djelatnici UIR Zagreba. Teme su bile odabrane prema željama i prijedlozima samih članova UIR Zagreba, a najčešće su bile vezane za preventivu i zaštitu zdravlja, nabavku i korištenje raznih ortopedskih pomagala, ostvarivanje prava i povlastica za osobe s invaliditetom, korištenje pametnih telefona, volonterstvo, humanitarno djelovanje, ekologiju te vrste i realizaciju aktivnosti UIR Zagreba.

**Preventivno-zdravstvena akcija** korisnicima je omogućila kontrolu zdravstvenog stanja kroz redovite

mjesečne kontrole glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi, a zahvaljujući nabavci digitalnog tlakomjera iz programskih sredstava, članovima UIR Zagreba omogućena je svakodnevna i cjelodnevna mogućnost kontrole krvnog tlaka (osim vikendima) što je izuzetno važno kod oscilirajućeg tlaka. Osim spomenutih kontrola, članovi su redovito dobijali i savjete o pravilnom načinu prehrane.

Velik je interes bio iskazan i za **savjetodavne usluge** u okviru kojih su pravnik i prof. psihologije korisnicima omogućili grupna i individualna savjetovanja sukladno potrebama korisnika. Iako se većina pravnih savjetovanja i pravne pomoći vezala za mirovinsko i zdravstveno osiguranje te socijalnu zaštitu i skrb, pravnik je pružao savjete i pomoć i iz drugih područja kao što su građansko, obiteljsko i druga prava. Za razliku od pravnika, savjetovanja prof. psihologije većinom su se vezala za međuljudske odnose, komunikaciju, stres, toleranciju i sposobnost pozitivnog razmišljanja.

Usluge **mobilnog tima** obuhvaćale su pružanje pomoći članovima koji se uslijed djelomične ili potpune te privremene ili trajne ograničenosti u kretanju nisu mogli uključiti u neke od gore opisanih aktivnosti u prostorijama UIR Zagreba. Stoga su im savjete i pomoć u njihovim domovima, sukladno njihovim potrebama i željama, pružali volonter, pravnik, viša medicinska sestra, prof. psihologije, prof. kineziologije i dipl. politolog.

**Rezultati** provedbe trogodišnjeg programa su višestruki i uspješni. Uključivanjem u organizirane

opisane aktivnosti, korisnici su ostvarili životno zadovoljstvo, postigli socijalnu uključenost u život lokalne zajednice, stekli nova i unaprijedili već postojeća znanja i vještine, ojačali ojačani osobni integritet te samopoštovanje i samopouzdanje, kao i osjećaje ravnopravnosti i pripadnosti. Uz sve navedeno, očuvali su i poboljšali svoje psihičko, fizičko i mentalno zdravlje, a u konačnici uvelike poboljšali kvalitetu svog života.

Konstantnom promocijom programskih aktivnosti, internim i javnim nastupima korisnika te izložbama radova djelomično je senzibilizirana zajednica u pristupu invalidima rada. Iako je do potpune senzibilizacije još je preostalo puno posla i truda te vrlo dug i nimalo lak put, mi nikako od tog cilja ne odustajemo.

Kroz pravna savjetovanja, tematska predavanja i prezentacije te informiranost putem mailing liste i elektroničkog biltena, korisnicima je osigurana pravodobna obaviještenost o

stanju u zakonodavstvu i sustavu socijalne skrbi, kao i o aktivnostima i djelovanju UIR Zagreba.

Zahvaljujući pravniku i prof. psihologije, korisnicima su bila omogućena individualna i grupna savjetovanja te pružanje odgovarajuće podrške i pomoći u ostvarivanju prava i rješavanju konkretnih problema.

Teško pokretni i nepokretni korisnici osjetili su se dijelom društva jer nisu ostali zapostavljeni unatoč njihovoj većoj izoliranosti i smanjenoj ili ograničenoj mogućnosti uključivanja u opisane aktivnosti.

Kao poseban **uspjeh** provedbe trogodišnjeg programa svakako je važno istaći zapošljavanje prof. kineziologije na neodređeno vrijeme. Ne samo da su time osnaženi ljudski i organizacijski kapaciteti UIR Zagreba, već je osigurano i produženo radno vrijeme na pet dana u tjednu po 12 radnih sati. Osim toga, organizirali smo i edukativne sastanke volontera te je sve opisano rezultiralo povećanim brojem realiziranih



aktivnosti i pruženih usluga, kao i obogaćenim sadržajima uvođenjem novih aktivnosti i usluga.

Značajan rezultat trogodišnje provedbe svakako predstavlja zadovoljstvo korisnika. To su zadovoljstvo iskazivali za pružene usluge u smislu njihova sadržaja, raznovrsnosti i broja, zatim za stručnost programskog tima, za poboljšanje psiho fizičkog zdravlja i kvalitete života uopće te za aktivno uključivanje u život zajednice.

Uspješnost provedbe programskih aktivnosti ujedno je ojačala partnerstvo s Domom za starije osobe Ježdovec, a posljedica čega je nastavak zajedničke suradnje i na drugim projektima i programima te početak suradnje UIR Zagreba i s drugim domovima za starije osobe.

Važno je spomenuti da je provedba programskih aktivnosti doprinijela i razvoju socijalnih usluga u RH te pozitivno utjecaja na društvo i zajednicu. Navedeno se očitovalo, a i dalje se očituje, u djelomično rasterećenom zdravstvenom sustavu, kontinuiranom proširenju izvaninstitucionalnih aktivnosti pružanja psihosocijalne i pravne pomoći, zatim pomoći u rješavanju problema i poteškoća korisnika, u osiguranju organiziranog i kvalitetnog provođenja slobodnog vremena korisnika, obogaćenim sadržajima lokalne i regionalne zajednice vezanih za osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi te poboljšanju kvalitete njihova života.

Uz sve opisano, u velikoj se mjeri poticalo i promoviralo volonterstvo čemu u prilog govori činjenica da se tijekom trogodišnjeg razdoblja u samu provedbu uključilo

**47 volontera.** Iako nažalost, danas nisu svi s nama, ovom prilikom **zahvaljujemo svima na njihovom nesebičnom i vrlo značajnom doprinosu u poboljšanju kvalitete života invalida rada i starijih osoba s invaliditetom:** Ban Ivanka, Barbarić Marija, Bejtović Samija, Bertović Drago, Boronić Radovan, Burić Aleksandra Marija, Eršek Tugomir, Fadljević Dario, Fenjveši Ružica, Fištrek Paula, Galović Ema, Gilabert Rayos Paula, Gonçalves Pâmela Oliveira, Hajnal Darko, Horvatić Ivan, Jurić Kristijan, Katanec Nada, Kolar Dunja, Kolak Danica, Kovačić Asta, Kravica Sandra, Kustec Željko, Lazić Anamarija, Legvart Damir, Maravić Nataša, Miljković Dušan, Mustić Ludovika, Obradović Milivoje, Piškur Mario, Pongrac Dragica, Pongrac Silvana, Premužić Blanka, Qirjollari Xhorxhina, Peršić Mira, Raguž Martina, Skert Boško, Smontara Ljiljana, Stepčić Sabina, Sugović Marijana, Škec Tomo, Škuljić Julija, Štrkonjić Miralem, Tremljan Franjo, Vučković Valentina, Vukelić Zoltan, Zvonar Tihomir i Žeželić Melita.

Osim distribucijom promidžbenih materijala, izlaganja unikatnih radova te demonstracija koreografija i nastupa u

okviru prethodno nabrojanih manifestacija, promocija programskih aktivnosti provedena je kroz redovita ažuriranja mrežne stranice UIR Zagreba ([www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr)) i društvenih mreža (Facebook, Instagram, YouTube) te redovitim obavještavanjem putem oglasnih ploča, e-biltena, e-pošte, SMS poruka i službenog časopisa "Glasilo invalida rada, GIR".

Unatoč činjenici da su mediji nedovoljno zainteresirani za rad neprofitnih organizacija, neki su povremeno pratili opisane programske aktivnosti na čemu im i ovom prilikom zahvaljujemo: internet portali (IN-portal, Zagrebinfo.hr), radio postaje (Sljeme, Martin, Marija, Hrvatski radio Drugi program, 92-fm, Laganini FM) te televizijske postaje (HRT, Jabuka TV, Z1).

Pozivamo i vas! Nemojte čekati! Nemojte gubiti vrijeme! Dođite! Priključite nam se!

Neovisno o završetku trogodišnjeg programa, mi smo i dalje tu za vas, a **zajedno smo zaista jači!**

**Pripremile:** Anamarija Lazić, prof. i Anita Kaiser, dipl. trener



# LOGOTERAPIJA U UDRUZI INVALIDA RADA ZAGREBA

U Zagrebu je 9. i 10. lipnja održan 3. Kongres logoterapije na kome je bilo prisutno više od dvije stotine sudionika. Studij logoterapije, koji vodi dr. Cvijeta Pahljina psihijatrica i logoterapeut, u Hrvatskoj je prisutan već gotovo šest godina. Ovo je i prigoda da se s logoterapijom upoznamo na stranicama Glasila.

## Viktor Frankl, utemeljitelj logoterapije (1905-1997.)

rođen je u Beču u židovskoj obitelji. Nakon studija medicine specijalizirao je neurologiju i psihijatriju i u narednim se godinama posvetio tretmanu žena koje su pokušale samoubojstvo. S dolaskom nacizma u Austriju, zabranjen mu je svaki rad s pripadnicima arijevske rase. Zajedno s cijelom obitelji preseljen je u židovski geto, a koju godinu kasnije deportirani su najprije u Auschwitz nakon čega su ih razdvojili. Franklova sljedeća postaja bio je Dachau, suprugu su mu poslali u Bergen-Belsen gdje je i umrla dok su njegova majka i brat umrli u Auschwitzu. Od bliže obitelji, preživjela je jedino sestra koja je poslije emigrirala u Australiju.

### Zašto se niste ubili?

Kad se nakon tri godine u koncentracijskom logoru,

krajem travnja 1945. godine, Frankl vratio u Beč, nastavio je s psihijatrijskom praksom i predavanjima. – Zašto se niste ubili? – pitali bi ga ljudi kad bi čuli kakve je sve strahote preživio. Iako je i o tome razmišljao, snagu mu je davala želja da dozna što mu je s obitelji i da ih ponovo vidi. U tome je vidio smisao svoje patnje. A smisao njegovog cjelokupnog kasnijeg rada bio je pomoći ljudima u krizi da pronađu smisao i prežive. Jer – **život**

Život  
uvijek  
ima  
smisla!

**uvijek ima smisla!** Ako je taj smisao uspio pronaći čovjek u koncentracijskom logoru, onda može i svatko od nas, u suočavanju s problemima i krizama svakodnevnog života. Naravno, to nije uvijek lako, ponekad to ne možemo sami i treba nam pomoć.

### Iz ruševina se najbolje vide zvijezde

Logoterapija (logos = grčki: smisao) jest upravo to: pronalaženje smisla. Glavni uzrok mnogih bolesti današnjice Frankl je vidio u pomanjkanju svrhe i smisla života, što uzrokuje duševni nemir besciljnosti, besmisla i praznine. Logoterapija naučava da u životu postoji objektivni i opći smisao koji ljudima vraća vjeru u život. Budući da je



čovjek slobodno i odgovorno biće, Frankl nije priznavao nikakav determinizam koji bi upravljao njegovom sudbinom. Čovjek je kovač svoje sreće i sposoban je otkrivati vrednote života. U tome ga vodi savjest koja je njegov „organ smisla“. Dakle, logoterapija nije samo tehnika, ona je i umijeće kojim se ljudima uspješno pomaže u pronalaženju smisla.

Kao jedan od oblika pomoći svojim članovima, **logoterapija je u Udruzi invalida rada Zagreba** prisutna već gotovo dvije godine. U dva navrata smo ju predstavili zainteresiranim članovima, a na individualne logoterapijske razgovore odazvalo se više desetaka članova. Razgovori se održavaju utorkom, uz prethodnu najavu. Svaki razgovor u pravilu traje sat vremena i obavlja se, načelno, u

prostorijama Udruge. Međutim, razgovarati možemo i šetnjom u prirodi, a s onima koji su slabo pokretni i putem telefona. Diskrecija je, naravno, uvijek zajamčena, što je i regulirano Ugovorom o volonterstvu sklopljenim između Udruge invalida rada Zagreba i Volontera.

Nakon definiranja stvarnog problema, zajednički se traže putevi i mogućnosti izlaska iz problema.

U odlučivanju kojim putem krenuti dalje, logoterapeut članu daje maksimalnu slobodu. Član je taj koji donosi krajnju odluku i odgovoran je za nju. Ni u kojem slučaju logoterapeut ne donosi odluku umjesto člana. On mu samo pokušava pomoći, „otvoriti oči“ prilikom donošenja odluke i ukazati na mogućnosti (puteve) koji sve postoje.

Logoterapeutski razgovori su vrlo ležerni i jednostavni, ali traže iskrenost i međusobno poštovanje i uvažavanje. Vjerujem da ćete otkriti nešto o sebi i u sebi, nešto čega možda niste bili ni svjesni da imate, a to su način i oružje kako izaći iz poteškoća (krize) i pronaći smisao u daljnjem životu. Kriza nije bauk, nego životni izazov koji nas prisiljava na pronalaženje novih modela (puteva) ponašanja. Kriza je uvijek vremenski ograničena na period od nekoliko tjedana do nekoliko mjeseci. Kao što kaže Viktor Frankl „Kriza je opasnost za specifično ljudsko, ali je to ujedno i prilika za razvoj ljudskog. Specifično ljudsko znači biti ja, biti svjestan i odgovoran.“

“Čovjek je na svijetu, da gleda sunce, Čovjek je na svijetu, da ide za suncem, Čovjek je na svijetu, da sam postane sunce I da tjera sjene!”

Slovenski pjesnik Tone Pavček

**Pripremio:** Dušan Miljković, logoterapeut, volonter u Udruzi (inače i privrednik, magistar znanosti i diplomirani ekonomist)

# RADIONICA „UMIJEĆE ŽIVLJENJA“

Life coaching, (učenje umijeća življenja, stjecanje vještina), suvremena psihoterapija

Moj osobni i stručni životni moto je: „Budi promjena koja donosi nove prilike, uspjehe i radosti života...“, pruži svima oko sebe ono što bi i sama najviše željela primiti!“ To me potaklo i na pokretanje radionice „Umijeće Življenja“ u našoj Udruzi. Sada su prošle već dvije godine otkako prva grupa (oni sebe zovu: Napredni) uči i stvara, primjenjuje i svjedoči o promjenama, napretku na osobnom, obiteljskom, društvenom planu. Pokrenuli smo i novu grupu koja nakon godinu dana također želi nastaviti, a opet ima i novih zainteresiranih.

Zahvaljujem vodstvu UIR Zagreba i našim voditeljima klupskih aktivnosti, Aniti i Stanku, za dobre uvjete rada i podršku. Najviše ipak zahvaljujem polaznicima kojih radionica koji redovno dolaze, godinu „napredna“ grupa i dvije, neki od njih jako daleko stanuju (iza Sesveta, u Velikoj Gorici...), uvijek se javljaju ako su spriječeni, zdušno sudjeluju i surađuju iako su u Zlatnoj životnoj dobi i visokim godinama. To mi daje pozitivan povrat i motivaciju za dalje. Razvili smo tako kvalitetno zajedništvo da su svi u kontaktu sa mnom, ali i međusobno, zovemo članove koji su bolesni, idemo na pogreb članovima obitelji, podržavamo se u potrebama...

Nešto o sadržaju radionice „Umijeće življenja“

Suvremena psihologija osvješćuje uzroke i posljedice utjecaja koji su nas formirali, ograničavajuće stavove i uvjerenja koji nas sputavaju u razvoju ili ostvarenju ciljeva, kvalitetnih odnosa ili upravljanju karijerom... načine rješavanja problema, osmišljavanja potrebnih promjena i ciljeva, uči nas potrebnim

vještinama da upravljamo svojim emocijama, psihom, karijerom, vremenom, osobnim odnosima, poslovnim, društvenim, socijalnim...

Life coaching (trening umijeća življenja) je metoda kojom možemo ostvariti svoj puni potencijal bez obzira jesmo li već uspješni ili tek želimo postati, bez obzira jesmo li u nekoj krizi ili želimo podići kvalitetu odnosa, karijere, života...



Rad, učenje, stjecanje vještina, vježbe... vodi life coach (trener, učitelj umijeća življenja), a odnosi se na sva životna područja i na sve odnose.

U interdisciplinarnom pristupu čovjeku važno je uzeti u obzir i njegove duhovne potrebe i probleme. Stoga radimo i na osvješćivanju duhovnih stanja i potreba, osvjetljavanju duhovnih rana, pomirenju sa sobom, drugim ljudima i Bogom, upoznajemo način opraštanja i otpuštanja sebi i drugima, prihvaćanje sebe i svoga

dostojanstva, razvijamo se na putu istraživanja i ostvarenja svoje osobnosti do cjelovite, samostalne i odgovorne, sretno i zadovoljne osobe.

Teme su beskonačne kao i naše osobnosti, stoga ih u hodu stvaramo zajedno... a svaki susret ima tri dijela:

- aktualnosti i hitna osobna pitanja
- analiza određene teme i mogućnosti
- zajednička vježba kojom se usvaja novo znanje, razvijaju unutarnji osobni kontakt i komunikacija, stvaraju ciljevi i donose odluke... vježbe za opuštanje i brzu regeneraciju, za podizanje energije i entuzijazma, za usklađivanje i ravnotežu, za poticaj i motiviranje... te još mnoge druge...

Postoji i mogućnost osobnog razgovora u skladu s vremenom i uvjetima prostora.

Ako smo spremni na promjene svojih uvjerenja, mišljenja, stavova i načina na koje pristupamo problemima i biramo rješenja - uspjeh je siguran.

Svakom je sportašu potreban trener, na svakom putu do cilja dobro je imati mentora, podršku i savjet iskusne i stručne osobe – uz međusobnu interakciju u našem odnosu temeljenu

na povjerenju, iskrenosti i poštovanju – dolazimo do potrebnih promjena, ideja, rješenja, nadahnuća, poticaja...

**Budi promjena koja donosi nove prilike, uspjehe i radosti života...**

Istaknula bih samo **nekoliko izjava mojih polaznika** o učinkovitosti i vrijednosti opisanih radionica, onoga što su primijenili u životu, odnosu prema sebi i drugima:

**Milan Habljak:** Naučio sam, spoznao i promijenio mnogo toga, susreo sam puno dobrih ljudi i našu Karlu... upoznao jednog divnog čovjeka sa svim svojim manama i vrlinama SEBE! Hvala svima na tom daru.

**Srećka Kazija:** Za mene postoji vrijeme PRIJE i POSLIJE Karle, jer posve drugačije gledam na sebe, na život i odnose, mnogo sam opuštenija i sretnija.

**Julija Škulić:** Zahvaljujem Udruzi što osluškuje potrebe današnjeg čovjeka, Karli što nam poklanja svoje vrijeme, znanje i bogato životno iskustvo kako bi nam pomogla, ljudima koji dolaze na radionicu, koji su zagazili u šezdesete i sedamdesete, čak osamdesete... i ruše predrasude da je to doba kada čovjek ne može više ništa učiniti za sebe ni promijeniti...Već sam dolazak na radionicu i priznanje da postoji problem je velik korak i zbog toga je ova radionica tako dobrodošla.

**Pripremila:** Karla Dragica Pongrac, life coach, psihoterapeut





## Psihoterapija plesom i pokretom

Priču o psihoterapiji plesom i pokretom započeo ću izjavom poznate američke plesne umjetnice Marthe Graham: "Pokret nikada ne laže. On je barometar svima koji ga znaju čitati i govori kakvo je stanje u duši osobe koja pleše". No, psihoterapija plesom i pokretom ne podrazumijeva samo plesni pokret, već se bazira na dijagnostici tjelesnog dražanja – posture, načinu kretanja, disanja, gestikulaciji i mimici, tonusu mišića te ritmu izvođenja gesti.

Zaboravljamo da stanje duha utječe na tjelesno zdravlje i obrnuto. Ponašamo se kao da su nam tijelo i duh dva odvojena sustava. Uz likovnu, dramsku i glazbenu terapiju, terapija plesom i pokretom jedna je od četiri ekspresivnih art terapija s ciljem osvješćavanja tijela kroz istraživanje novih načina komunikacije kroz govor tijela. Osim toga u okviru ove psihoterapije koriste se glas, crtež, rekviziti te glazba.

Psihoterapija plesom i pokretom nastala je 40-tih godina prošlog stoljeća u SAD-u, a u Europi je popularizirana 70-tih godina.

Individualnim ili grupnim seansama primjenjuje se za osobni razvoj, kod depresivnih i anksioznih te traumatskih iskustava, kod poteškoća pri kontroli emocija, pomanjkanju samopouzdanja. Kroz pokret otkrivamo podsvjesne sadržaje. U grupnoj terapiji potiču se povjerenje i grupna podrška verbalnom i neverbalnom komunikacijom.

Vjerujem da je ovo dovoljno informacija kako bi vas potaknuli na uključivanje u sljedeću grupu, a o čemu ćete biti pravovremeno obaviješteni.

Slobodno se i bez predrasuda upustite u istraživanje sebe te pokušajte iznaći nove načine rješavanja problema i tegoba svakodnevice.

**Pripremila:** Anita Kaiser, dipl. trener

## STRES

### ŠTO JE STRES

Imate glavobolju, loše se osjećate, a ne znate razlog tome stanju, pročitajte ovaj članak. Možda vam pomogne da utvrdite uzrok takvom vašem stanju, a možda pronađete način kako se „izvući“ iz lošeg raspoloženja. Dakle za pretpostaviti je da ste u stanju stresa.

### VRSTE STRESOVA

Napetost ili stres (iz engleskog stress = tlak, napetost, latinskog: stringere = napeti) označava (po određenim vanjskim utjecajima, stresa) prouzrokovan psihološki i fiziološki odgovor (kod životinja i ljudi) na specifične zahtjeve da bi se omogućilo izdržati posebna fizička i mentalna opterećenja.

Stres može izazvati svaka situacija, no ispitivanja su pokazala da ipak postoje neke situacije koje ga češće izazivaju.

### Postoje tri vrste stresa

Svakodnevni stres – odnosi se na pritisak na poslu, obitelji ili svakodnevne obveze; Stres izazvan negativnim promjenama kao što su gubitak posla, razvod ili bolest; Traumatski stres – kada smo u opasnosti da budemo ozbiljno ozlijeđeni ili čak ubijeni. To su situacije teških nesreća, rata ili elementarnih nepogoda. Ova vrsta stresa može uzrokovati posttraumatski stres (PTSP).

U sljedećem tekstu ću pokušati opisati situacije koje češće izazivaju stres, kako se stres manifestira te kako se ponašati (boriti) sa stresom.

### KAKO SE STRES MANIFESTIRA

Ljudi različito reagiraju na stres. Neki imaju probavne smetnje, glavobolje, nedostatak sna, strah ili depresiju. Ljudi koji su stalno pod stresom češće su izloženi virusnim infekcijama, a liječenje je manje učinkovito.

1936. godine liječnik Hans Selye skovao je termin kao posuđenicu iz fizike da bi opisao "nespecifičnu reakciju tijela na bilo koji zahtjev".

### Neki od najčešćih znakova stresa

Fiziološki simptomi su primjerice: crvenilo, znojenje, glavobolja, gubitak apetita, prekomjerna apetit, promjene raspoloženja, napetost, umornost, razdražljivost, plač, strah, agresivnost, nesanica, ograničavanje komuniciranja itd.

Prekomjerna težina, slaba tjelesna kondicija, visoki krvni pritisak

Bolovi: glavobolja, križobolja, bol u vratu, bol u želucu, napeti mišići, stisnute čeljusti;

Razina aktivnosti i spavanje: osjećaj umora bez dobrog razloga, poremećaj spavanja;

Osjećaji: strah, ljutnja, depresija, bespomoćnost, napetost

Ostali emocionalni znakovi: laka uzbuđenost, zaboravljivost, nestrpljivost.

### SITUACIJE KOJE IZAZIVAJU STRES

#### Čekanje u redu - Nesnošljivost

Kada dođemo u čekaonicu kod liječnika i u njoj je već petnaestak pacijenata, kod se nas javlja napetost. Nakon nekog vremena pojavljuje se

nesnošljivost. Naime, dok čekamo u redu bavimo se ponašanjem drugih osoba koje čekaju u redu, pa nas tako počinje smetati nečije pričanje, kašljanje, razgovor na mobitel i sl. Ako nesnošljivost ne suzbijemo u početku ona tendira prijeći u ljutnju i bijes. Možemo li to spriječiti? Da. Ako znamo da ćemo dugo čekati, dođimo u čekaonicu umjesto u 08,00 sati u 11,00 sati. Ponesite sa sobom zanimljivu knjigu, križaljke, igrajte nešto na mobitelu. Na taj način vrijeme će vam brže proći i nećete biti usmjereni na druge. Primijetite li da se počela javljati nesnošljivost, izađite iz čekaonice na svježiji zrak.

#### Nedostatak sna

Mjerenja su pokazala da tjedan s manje od šest sati sna svake noći može dovesti do 711 promjena djelovanja gena. Nedostatak sna može djelovati na izvođenje radnji, pažnju i dugotrajno pamćenje; može izazvati strah, iscrpljenost, frustraciju, impulzivno ponašanje, smanjiti imunitet i neke mentalne probleme. Može također poticati korištenje droga i alkohola.

#### Neraspoloženje u jutro može stvarno uništiti vaš dan

Ustajanje na „lijevu nogu“ može zaista djelovati na naše dnevno raspoloženje. Označite koja je to strana kreveta i drugi puta prije ustajanja legnite na pravu stranu.

#### Stvarno lošije spavate kada ste pod utjecajem stresa

Ljudi osjetljivi na stres loše spavaju,

češće se noću bude i pokazuju lošije rezultate na kognitivnim testovima. Stvara se krug, jer takvi ljudi nastavljaju stresni dan pa noću opet loše spavaju idr.

#### Zagađenje zraka

Vozite li se u koloni ili hodate gradom prometnicama s gustim automobilskim prometom izloženi ste zagađenom zraku koji može uzrokovati povećanje krvnog pritiska, upalu arterija i dovesti do srčanog udara.

Krvni pritisak raste s povećanjem prometnih onečišćivača, a EKG pokazuje usporenje protoka krvi prema srcu.

Stres je u našem mišljenju

#### Kako se boriti sa stresom

Ljudsko tijelo ne razlikuje veliki i mali stres. Bez obzira na njegov psihološki značaj, svaki stres predvidljivo utječe na tijelo, a sve započinje kaskadom 1.400 biokemijskih reakcija. Ukoliko se ne znamo dobro nositi sa stresom, prerano starimo, oštećuju nam se kognitivne sposobnosti, nemamo dovoljno energije i nismo dovoljno djelotvorni ni bistri.

#### STRES JE U NAŠEM MIŠLJENJU

Nema događaja u životu koji je objektivno stresan. Stručnjaci često govore da je djelomično iskustvo stresnijeg događaja nešto što se može dogoditi osobi. Svako odstupanje od postojećeg stanja je dovoljno za pojavu stresa.

Međutim, drugi istraživači vjeruju da ni jedan događaj nema u sebi stresnu vrijednost. Ono što je stresno vama

ne mora biti meni, a može me čak činiti zadovoljnijim. Vi osjećate stres kada vjerujete da ste izgubili moć upravljanja izazovom. Ako smatrate da se možete boriti, osjećate se dobro. Pomoći će također ako imate nekoga u koga imate povjerenje npr. životni partner.

Nova istraživanja govore o stresu kao mentalnom okviru. Ako imate negativno mišljenje o stresu, vjerujete da biste trebali izbjeći stres pod svaku cijenu jer on vam troši energiju i onemogućava porast vaših sposobnosti. Ako imate pozitivan odnos prema stresu, osjećat ćete da vas čini zdravijim i povećat će vašu produktivnost i djelovanje.

Dakle, nemojte smatrati stres kao nešto loše. Nastojte gledati stres s pozitivne strane i moći ćete se bolje boriti s njim.

### ZBOG STRESA I PAMETNI LJUDI RADE GLUPE STVARI

Stres inhibira rad određenog dijela mozga, zbog čega donosimo loše odluke. Naime, kad smo koherentni – kognitivno bistri i emocionalno smireni – nalazimo se u harmoniji i možemo donijeti dobre odluke, no stanje stresa stvara neravnotežu.

### MOŽEMO KONTROLIRATI VLASTITU REAKCIJU NA STRES

Prije nego nam stres nanese štete na emocionalnom, psihološkom i fizičkom planu, možemo naučiti bolje reagirati na stres i prije nego li do njega dođe. Promislite na koje sve načine pridonosite stvaranju stresa (možda se trebate bolje organizirati ili trebate naučiti mudrije komunicirati).

### STRES IZAZIVA STRES

Ljudi sami izazivaju stres u svakodnevnom životu. Kada dozvolite da vaši unutarnji stresni osjećaji djeluju na vaše vanjsko ponašanje vi stvarate jednu negativnu auru koja odbija druge ljude od vas. To ne znači da se morate pretvarati da ste sretni iako to niste, no ukoliko to postaje vaše stalno ponašanje, trpet će vaša komunikacija s ostalima. Ljudi koji konstantno podržavaju hladne odnose s drugima imali su češće negativne događaje u životu. Zaključak je da stalna zabrinutost, anksioznost ili preaktivnost mogu zaraziti vaš svakodnevni život.

### NE MALTRETIRAJTE DRUGE (NASILNIČKO PONAŠANJE)

Mnogo smo čuli o nasilničkom ponašanju

u školi. Međutim, maltretiranje na radnom mjestu ili prilikom druženja je jedan od čestih uzroka kod starijih ljudi. To često dovodi do društvene izolacije maltretirane osobe.

### NAJBOLJA STRATEGIJA JE UHVATITI SE UKOŠTAC SA STRESOM U DANOM TRENUTKU

Većina ljudi ima sasvim krivu taktiku, cijeli dan izgara od stresa i onda misli navečer riješiti se nakupljene napetosti. Nažalost, tijelo ne čeka do večeri, a kamoli do vikenda, tako da su štete koje nam je nanio stres već tu. Ako vas nešto uznemiri, odmah poduzmite mjere koje djeluju smirujuće. Usvojite stavove i strategije ljudi koji se sa stresom nose bolje od vas. Promislite što oni rade, a vi ne.

Jedite zdravu hranu, redovito vježbajte i dosta spavajte.

Prakticirajte tehnike opuštanja.

Bavite se hobbijima.

Družite se s društvom koje vas ne maltretira.

Potražite ako trebate stručnu pomoć psihologa ili psihijatra.

### ZAKLJUČAK

Nadam se da ste shvatili kako je stres opasan za vaše psihičko i fizičko zdravlje te da ćete nastojati izbjegavati stresne situacije. Ako ipak budete u stresu, nastojte ga se riješiti, dođite u Udrugu invalida rada Zagreba i uključite se u jednu od mnogobrojnih aktivnosti.

Pripremio: Zlatko Bočkal, prof.



# Kako doživjeti 100. rođendan?



Ljubomir  
Rončević

### SS: Kada ste se učlanili u Udrugu invalida rada Zagreba?

LJR: Mislim da je to bilo 2005. godine.

### SS: Znači da ste član više od 10 godina. Koji je bio razlog učlanjenja?

LJR: Prvenstveno zbog prava koja mogu ostvariti kod kupovine i slično. Smatram da su mi takve informacije korisne.

### SS: Relativno ste se kasno učlanili u Udrugu obzirom da ste već u to vrijeme bili u mirovini. Niste znali da Udruga postoji ili je neki drugi razlog u pitanju?

LJR: Ne, nisam znao. Preporučili su mi da se učlanim. Vjerojatno netko od prijatelja, no više se ne sjećam.

### SS: Jeste li dolazili u Udrugu na aktivnosti?

LJR: Dolazio sam dok ste još bili u Savskoj cesti.

### SS: Ove godine proslavit ćete 100 godina. Imate li kakvu formulu za dugovječnost?

LJR: Teško je to reći, hehehe...

### SS: Možda radite nešto drugačije? Koje su Vam životne navike?

LJR: Mislim da ne postoje pravila u smislu da treba živjeti na neki određeni način. Što se tiče prehrane, pića, pušenja i svega onoga što bi moglo utjecati na čovjeka, mislim da je moj život bio kao i kod ostalih ljudi.

### SS: Želite li reći da ste kroz život pušili, pili ili konzumirali nešto štetno?

LJR: Nisam uopće pušio, a popijem za ručak čašu vina i to ne uvijek. To je neki moj način. Živio sam umjerenim životom.

### SS: Jeste li već u mladosti tako svjesno znali da je recimo pušenje štetno za zdravlje obzirom da je u tom vremenu to sigurno bilo popularno.

LJR: Znao sam jer mi je stariji brat pušio. Uvijek je imao zdravstvenih problema, a uz to i finansijskih, a ja nisam želio upasti u klopku.

### SS: Jeste li vježbali kada ste bili mlađi? I vježbate li sada?

LJR: Jesam, vježbao sam dosta dok sam bio mlađi. Volio sam igrati nogomet, a niti druge aktivnosti mi nisu bile nepoznanica. U mojim godinama je to već nemoguće. Danas, kad izađem iz kuće, borim se sa štapom da ne padnem. Imam vrtoglavicu koju nisam prije nikad imao tako da se gubim pri kretanju. Osim toga, teže dišem i svaki mali napor mi je težak. Kad ljudi vide čovjeka u ovako visokim godinama

kažu: "Blago tebi, dugo živiš.", ali nije baš tako. Ima tu puno negativnih stvari koje dođu s godinama. Nedavno sam dva puta pao u stanu jer sam išao bez štapa i začas sam bio na podu.

### SS: Nije baš bajno, ali barem ste na nogama i možete samostalno i svjesno funkcionirati.

LJR: Da, istina je. Imam puno prijatelja koji se gube, a i moja supruga već sa sedamdeset i nešto godina nas ukućane nije prepoznavala. Gubila se. Ja još uvijek sve prepoznajem i znam se vratiti kući negdje odem. Često puta godine znaju biti jako bolne i teške.

### SS: Iz rečenog zaključujem da puno godina ne znači nužno i da je netko sretan čovjek. Slažete li se?

LJR: Važnije je kako ih proživite. Kada ljudi čuju da netko dugo živi, misle da je sve u redu, a to je daleko od istine. Starački život jako je težak.

### SS: Obzirom na Vaše bogato životno iskustvo, što biste savjetovali članovima Udruge?

LJR: Samo da umjerenost troše hranu i piće i da generalno žive mirnim životom, a ne da stvaraju određene probleme sebi i drugima. To je jedino što mogu savjetovati ljudima.

### SS: Vaš savjet je umjerenost u životu?

LJR: Da, tako je!

### SS: Hvala Vam!

LJR: I Vama hvala.

Intervjuirao: Stanko Svecak, prof.  
Član, stogodišnjak: Ljubomir Rončević

# POLOŽAJ INVALIDA RADA U DRUŠTVU

O bilježavanje Nacionalnog dana invalida rada 21. ožujka uvijek je idealna prilika da preispitamo položaj invalida rada u društvu i da se zapitamo kako ga mijenjati odnosno poboljšati. Tako je bilo i ove godine kada smo u sklopu Dana otvorenih vrata UIR Zagreba otvorili to pitanje odnosno organizirali prezentaciju pod nazivom "Život invalida rada" koju smo popratili istoimenom izložbom fotografskih radova nasih članova.

Kada govorimo o ovoj temi, najprije bi trebalo pojasniti

tko su zapravo po definciji invalidi rada. Prema čl. 40. Zakona o mirovinskom osiguranju, invalid rada je osiguranik koji je na osnovi smanjenja uz preostalu radnu sposobnost ili djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti ostvario pravo na invalidsku mirovinu ili pravo na profesionalnu rehabilitaciju.

Osim navedenog zakona, pravni položaj invalida rada, kao i ostalih osoba s invaliditetom, reguliran je Konvencijom o pravima osoba s invaliditetom (NN, Međunarodni ugovori, 6/07, 5/08), Zakonom o suzbijanju diskriminacije (NN85/08, 112/12) te Zakonom o pravobraniteljstvu za osobe s invaliditetom (NN107/07). Institucija Pravobranitelja za osobe s invaliditetom možda je i najvažnije tijelo koje brine o zaštiti prava osoba s invaliditetom obzirom da Ured pravobraniteljice zaprima individualne

pritužbe osoba s invaliditetom i onih koji rade u njihovu korist, razmatra slučajeve u kojima se pritužuje na povredu prava osoba s invaliditetom i u kontaktu je s institucijama koje su zadužene za rješavanje tih pitanja i nastoji ishoditi najpovoljnije rješenje. Pravobraniteljica za osobe s invaliditetom pruža i savjetodavnu pomoć osobama s invaliditetom o načinu ostvarivanja i zaštite njihovih prava i interesa te surađuje s udrugama osoba s invaliditetom i udrugama koje programski djeluju u korist osoba s invaliditetom.

Broj invalida rada smanjen je statistički, ali umjetno

Iako su osobe s invaliditetom, pa tako i invalidi rada, u Hrvatskoj formalno pravno zaštićene, u svakodnevnom životu nailaze na mnoštvo problema i prepreka od kojih ćemo ovdje navesti samo neke.

## PROBLEMI FINACIJSKE PRIRODE

Invalidi rada najčešće su korisnici invalidskih mirovina. Da bi osiguranik mogao ostvariti pravo na invalidsku mirovinu, moraju biti ispunjena dva uvjeta: postojanje djelomičnog ili potpunog gubitka radne sposobnosti te uvjet staža. Te mirovine su najčešće izrazito male što je upravo posljedica nedostatka radnog staža kojeg nisu uspjeli ostvariti jer su svoju profesiju morali prekinuti bilo zbog bolesti, ozljede izvana rada, ozljede na radu ili profesionalne bolesti.

Na taj način stvaraju se novi socijalni slučajevi odnosno takve se osobe upućuju na Centre za socijalnu skrb kako bi eventualno ostvarili neka od prava odnosno dobile pomoć od te ili neke druge institucije. Ali, na to se vežu i ostali problemi kao što su izrazito male naknade koje se isplaćuju te vrlo niski imovinski cenzusi kao preduvjet ostvarivanja tih prava. To su primjerice pravo na osobnu invalidninu ili doplatak za pomoć i njegu.

Poseban problem predstavlja i nemogućnost plaćanja privatnih domova za starije i nemoćne osobe koji su nužnost za veliki broj osoba s invaliditetom o kojima nema tko skrbiti dok su državni domovi nedostupni zbog prekapacitiranosti. Iz tog razloga je i vrijeme čekanja na takve domove vrlo dugo, ponekad i po cijelo desetljeće.

## KONTINUIRANO SMANJIVANJE I UKIDANJE PRAVA I POVLASTICA

Nedavno su korisnici invalidskih mirovina ostali neugodno iznenađeni kada je Hrvatski zavod za mirovinsko osiguranje prema odredbama Zakona o mirovinskom osiguranju po službenoj dužnosti proveo postupak prevođenja invalidskih mirovina na starosne mirovine, a prevođenje je obavljeno na dan 1. siječnja 2015. godine. Na taj način umjetno se statistički smanjio broj invalida rada pa je tako 2014. godine njihov broj u Hrvatskoj iznosio 210.194, a već 2015. godine nakon navedene promjene 125.615, znači gotovo dvostruko manje. Prošle ih je godine bilo samo 120.891 što nikako ne odražava pravu sliku broja invalida rada u Hrvatskoj.

Osim toga, česte pritužbe nasih članova dobivamo i iz područja zdravstvenog osiguranja koje se odnose na postroženi postupak, odnosno otežano dobivanje rehabilitacije na teret Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje te skraćeni boravak za rehabilitaciju sa tri na dva tjedna. Veliki problem za te osobe već ionako oslabljenog materijalnog statusa predstavlja i skidanje nekih nužno potrebnih lijekova s osnovne liste i njihovo uvrštavanje na dopunsku listu lijekova te smanjenje prava za dobivanje ortopedskih pomagala.

## DISKRIMINACIJA NA TEMELJU INVALIDITETA

Iako se Zakonom o suzbijanju diskriminacije zabranjuje stavljanje bilo koga u nepovoljni položaj po osnovi invaliditeta, Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom kao središnje tijelo zaštite od diskriminacije takvih osoba je u Izvješću za 2016. godinu navelo da je, kao i predhodnih godina, najveći broj pritužbi bio u područjima socijalne zaštite, rada i zapošljavanja, mirovinskog osiguranja, pristupačnosti dobrima i uslugama te zdravstva i osiguranja. Iz svakodnevnog života možemo i sami posvjedočiti da je problem pristupačnosti vrlo učestao i da na njemu treba najviše poraditi dok iz iskustva rada u Udruzi možemo potvrditi da su pritužbe i iz ostalih područja također osnovane.

## SOCIJALNA ISKLJUČENOST

Iako se legislativnim odredbama institucije trude osigurati da osobe s invaliditetom uživaju ravnopravan



položaj u društvu te uklanjati prepreke jednakom sudjelovanju u javnom životu i promicati pružanje kvalitetnih usluga koje se pružaju u zajednici, socijalna isključenost je jedan od najvećih problema s kojima se susreću osobe s invaliditetom. Stoga je izrazito važno potaknuti proces inkluzije odnosno uključivanja osoba s invaliditetom u što aktivnije i ravnopravnije sudjelovanje u društvu.

## ULOGA UDRUGA ZA OSOBE S INVALIDITETOM

U procesu inkluzije najveću pomoć i podršku pružaju udruge pa tako Udruga invalida rada Zagreba našim članovima osigurava mnoštvo raznovrsnih radionica gdje imaju priliku rekreirati se učiti i zabavljati. S obzirom da je zbog nagomilanih problema našim članovima često potrebna i psiholoska pomoć, za njih smo osigurali i savjetodavne radionice na kojima mogu popričati sa prof. psihologije, logoterapeutom, psihoterapeutima ili pak svoje emocije ispoljiti kroz pokret. Kod nas mogu dobiti i pravne savjete koji su im nužno potrebni prilikom ostvarivanja svojih prava, naročito iz mirovinskog i zdravstvenog osiguranja te im se pruža pravna pomoć kada je riječ o invalidskim i socijalnim pitanjima. Razni

besplatni sadržaji koje pružamo poput korištenja bazena, izleta, predavanja i prezentacija također su dobra prilika za druženja i kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena. Veliku važnost udruge, pa tako i naša, imaju u smislu davanja inicijativa te u sudjelovanju u kreiranju politika raznih institucija za poboljšanje statusa invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

Stoga Vas pozivamo da se na bilo koji način što više uključite u rad naše Udruge jer ćete tako biti u mogućnosti poboljšati prvenstveno svoj položaj, a na taj način direktno utjecati i na položaj invalida rada u cjelokupnoj zajednici i društvu.

## Pripremila:

Dubravka Hrgarek, dipl. politolog

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

# UČI I OSVOJI

U druga invalida rada Zagreba u 2016. godini osmislila je aktivnost **Uči i osvoji** koja je u kratkom vremenskom razdoblju postala jedna od najpopularnijih aktivnosti unutar vrata Udruge. Aktivnost se odvija u okviru klupskih predavanja i prezentacija, a osnovni cilj aktivnosti je što kvalitetnije informiranje o pravima i zaštiti osoba s invaliditetom, aktivnostima i djelovanju UIR Zagreba te drugim temama značajnim za kvalitetu života osoba s invaliditetom. Sam naziv aktivnosti upućuje

što većem broju članova UIR Zagreba pravovremeno najaviti teme predavanja i prezentacija. Bez obzira na navedeni problem, kroz 10 predavanja/prezentacija, u prvoj godini aktivnosti sudjelovalo je oko 60 članova UIR Zagreba.

Modifikacija aktivnosti i pomoć SMS sustava obavještanja u 2017. godini pokazali su se kao pun pogodak. Velikom broju članova UIR Zagreba omogućeno je da pravovremeno budu obaviješteni o temi predavanja/prezentacije te da se, ovisno o interesu, uključe

prezentacija bez prethodne najave, provodi se kviz u okviru kojeg se mogu osvojiti dodatni bodovi.

Bodovi svakog pojedinog člana UIR Zagreba zbrajaju se sve do posljednjeg predavanja/prezentacije u 2017. godini. Ovisno o plasmanu, članovi s najviše osvojenih bodova osvojit će sljedeće nagrade:

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

Sudjelovati mogu svi članovi UIR Zagreba, bez obaveza i potpuno besplatno.

Kroz aktivnost **Uči i osvoji** želja nam je animirati što više članova kako bi bolje upoznali Udruhu i mogućnosti koje nudi te da uz nove informacije i znanja pomažu sebi, ali i okolini u kojoj žive.

Što čekate? Dođite u Novu cestu 86, jer najbolje tek slijedi!

**Pripremio:** Stanko Svečak, prof.



na to da se sudjelovanjem, osim prikupljanja informacija i stjecanja novih saznanja, ukazuje i prilika da se nešto osvoji. UIR Zagreba drugu godinu za redom u suradnji sa svojim partnerima za one najaktivnije i najbolje osigurava vrijedne nagrade. Nakon prve godine provođenja, prepoznat je velik potencijal aktivnosti **Uči i osvoji**, ali uočen je i prvi problem, a to je bilo kako

u aktivnost. Tako se do srpnja ove godine na 19 predavanja/prezentacija uključilo čak 356 članova UIR Zagreba, što ukazuje na velik rast u odnosu na prvu godinu.

Da vas malo podsjetimo. Aktivnost **Uči i osvoji** provodi se na svim predavanjima i prezentacijama u 2017. godini. Svaki dolazak na predavanje/prezentaciju boduje se s tri boda, a na osam predavanja/



**-20%**  
popust za članove  
UIR Zagreba

**SIGURNA FLOTA**  
...Vaše vozilo, naša briga...

Tvrtka koja se brine o vašim vozilima - kada je potrebno obaviti servis, registraciju, obnoviti dokumentaciju i slično.

Sukladno vašim željama, neke od usluga možemo i mi odraditi umjesto i za vas.

**UŠTEDITE do 2.000,00 kn godišnje!!!**

Uz to, kao član Sigurne flote ostvarujete popuste na usluge i proizvode kod svih naših partnera kojih je svakim danom sve više (vulkanizeri, praonice, mehaničari, dućani s auto dijelovima i sl.).

Pratite nas na Facebooku i na [www.sigurnaflota.com](http://www.sigurnaflota.com).

Kontaktirajte nas na 099/6515 220



**MI IMAMO RJEŠENJE  
ZA VAS**



**SPID Zagreb**

SPECIJALIZIRANI ZA OPREMANJE VOZILA

tel: 01 2409 110

092 26 87 631

[www.spid.hr](http://www.spid.hr)



