

# GIR

Glasil  
invalida  
rada

broj 47 | siječanj 2018.

BESPLATAN PRIMJERAK

## SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
In memoriam, Zlatko Bočkal.....	4
Predstavljanje Predsjednice UIR Zagreba.....	5
Intervju s novim članom Upravnog odbora.....	6
Manifestacija "I mi smo zvijezde".....	7
Pravno savjetovalište.....	8-9
Plan i program rada UIR Zagreba za 2018. ....	10-16
Načini informiranja u UIR Zagreba.....	17-20
Stopala - remek djelo evolucije.....	21-22
Pjesme.....	23



Izdavač: Udruga invalida rada Zagreb  
Adresa: Zagreb, Nova cesta 86

Urednica: Anamarija Lazić, prof.

Kontakt telefoni: 01/4829392, 4829119, 4876301  
klupske aktivnosti, 01/4876294

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/foto-galerija

Videogalerija: http://tinyurl.com/uirzagreba

Autor fotografije s naslovnice: Damir Kovačević

Grafčka priprema: Snježana Belančić  
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

Tisak: Kerschoffset Zagreb d.o.o.  
Naklada: 15.000 primjeraka

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

REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo za demografiju,  
obitelj, mlade i socijalnu politiku

Poštovani i dragi čitatelji,  
drugu polovicu godine obično započinjemo laganijim tempom koristeći godišnje odmore i sukladno tome smanjujući aktivnosti, no ove nas je godine u tom razdoblju, točnije 5. kolovoza, iznenadila, šokirala i rastužila vijest da nas je naš dragi predsjednik, gospodin Zlatko Bočkal, neočekivano i u kratkom vremenskom roku napustio.

Funkciju predsjednika jedne od najvećih udruga osoba s invaliditetom na području cijele Republike Hrvatske gospodin Bočkal preuzeo je neočekivano 2013. godine obzirom na tadašnje okolnosti odnosno preranu smrt drage nam tadašnje predsjednice, gospođe Marije Topić. No, tu je funkciju prihvatio s velikom čašću, a obavljao ju je vrlo odgovorno i savjesno pune četiri godine.

Sukladno svom zvanju, kao prof. psihologije uvijek je imao vremena i volje saslušati različite probleme i nevolje s kojima su se članovi Udruge susretali. Svojim vrlo kvalitetnim odlikama na kojima mu i danas zavidimo – strpljenju, tolerantnosti, profesionalnosti, pozitivnosti, smirenosti, uviđavnosti, nenametljivosti i korektnosti – vrlo je dobro znao procijeniti na koji se način prema svakome odnositi. Za svakoga je imao savjet ili uputu kome se i gdje obratiti, kako postupiti, kako se u određenoj situaciji ponašati, kako se s konkretnim događanjima i osjećajima nositi, kako ojačati samopouzdanje i vratiti nadu i motivaciju za nastavak u ovim teškim vremenima osobito za ranjive populacije poput osoba s invaliditetom.

Osim iznimne pomoći članovima Udruge, upravo zahvaljujući njegovim idejama i inicijativama, Udruga danas svoje članove raznim aktivnostima motivira za aktivno uključivanje i obaviještava ih o brojnim aktualnostima putem SMS poruka. Iako nije bio zaposlen djelatnik, djelatnici Stručne službe itekako su ga smatrali 'svojim'.

Osim obitelji i prijatelja, velik broj suradnika i članova Udruge te svi zaposleni djelatnici Udruge osjetili su velik gubitak odlaskom velikog čovjeka. Njegove

ćemo ideje provoditi i dalje, a njegove savjete svakako nastojati primjenjivati, kako u poslovnim tako i u privatnim životima. Nakon njegova iznenadna odlaska, preostaje nam samo nadati se da je i sam bio svjestan svoje veličine i utjecaja koji je ostavio na mnoge od nas.

Poznavajući gospodina Bočkala, vjerujem da bi njegova želja bila da se u ovoj uvodnoj riječi osvrnem i na neku drugu temu iako, vjerujte poštovani čitatelji, nije nimalo lako izabrati temu kao adekvatan nastavak na prethodni tekst.

Najprikladnije mi se čini osvrnuti se ukratko na temu Međunarodnog dana osoba s invaliditetom u 2017. godini pod nazivom "Transformacija prema održivom i otpornom društvu za sve". Kao i svake godine, temu je proglasila Skupština Ujedinjenih naroda, a s ciljem promocije prava osoba s invaliditetom u svim područjima društva i razvoja, kao i s ciljem podizanja razine svijesti o statusu osoba s invaliditetom u svakom aspektu političkog, socijalnog, gospodarskog i kulturnog života.

Tema 2017. godine sukladna je "Programu 2030. za održivi razvoj" usvojenom 2015. godine, a koji sadržava 17 ciljeva održivog razvoja temeljenih na principu "ne ostavljamo nikoga za sobom" i svi ti ciljevi iznimno su važni za osiguranje inkluzije i razvoja osoba s invaliditetom. Za postizanje spomenutih ciljeva naglašava se holistički pristup postizanja održivog razvoja za sve odnosno važnost da osobe s invaliditetom, predstavničke organizacije te vladini sektori i privatne institucije rade zajednički kao tim.



Zamisao "Programa 2030. za održivi razvoj" je svijet u potpunosti inkluzivan za osobe s invaliditetom, svijet pun međusobne tolerancije i jednakih mogućnosti za sve. Iako se zamisao čini nedostižnom, a rok za postizanje te zamisli vrlo kratkim, napredak u tom smjeru, ma koliko spor i jedva primjetan, ipak je vidljiv i vrlo značajan.

Stoga ovim putem pozivam svakog čitatelja na aktivno uključivanje.

Priključite se na bilo koji način i bilo kada!

Postanite dio tima koji će iskrojiti svijet u kojem će svi, baš svi biti jednako tretirani!

Anamarija Lazić, prof.



# ZLATKO BOČKAL

13.04.1943. – 05.08.2017.

Kao diplomirani profesor psihologije, imao je puno razumijevanja za ljude, znao je svakoga saslušati i pomoći mu savjetom.

Član Udruge invalida rada Zagreba postao je 1982. godine, a aktivnije se uključio u rad Udruge nakon odlaska u mirovinu 2008. godine. Te iste godine postao je članom Skupštine, a od 2012. godine izabran je za člana Upravnog odbora i dopredsjednika Udruge. Nakon prerane i iznenadne smrti tadašnje predsjednice Marije Topić, logičkim je slijedom, ali vrlo zasluženo, 2013. godine i sam izabran za Predsjednika Udruge invalida rada Zagreba.

Sukladno njegovom radnom iskustvu te profesiji, u vođenju Udruge pokazao je iznimnu sposobnost u organizaciji i razvoju suradnje s drugim udrugama i institucijama, a posebno se trudio zblížiti članove kroz razne aktivnosti, kao i neposrednim kontaktom.

Tu je funkciju obavljao s puno ozbiljnosti i odgovornosti, predanosti i ljubavi, a posebno se sa susretljivošću i srdačnošću obraćao ljudima za koje je uvijek imao lijepu i toplu riječ. Uz sve navedeno, bio je brižan

obiteljski čovjek: suprug, otac, djed i tast.

Kao predsjednik, prijatelj, a iznad svega čovjek, do zadnjeg trenutka zauzimao se za razvoj i boljitak invalida rada i naše Udruge. Sretni smo što smo ga imali priliku

upoznati, surađivati i družiti se s njim, biti dio njegovog tima i puno od njega naučiti.

Prerana smrt otela ga je od obitelji i naših članova.

S posebnom zahvalnošću i poštovanjem nosit ćemo ga u srcu.



# Nada Vorkapić, predsjednica Udruge invalida rada Zagreba

Rođena sam 1949. godine u Mariboru, a u Zagrebu živim od 1952. godine gdje sam završila osnovnu i srednju školu.

Svoj radni vijek započela sam kao tajnica na Fakultetu strojarstva i brodogradnje, a potom sam od 1976. godine nastavila raditi kao tajnica u Službi društvenog knjigovodstva koja je 1991. godine promijenila ime u Zavod za platni promet, a zatim u Financijsku agenciju (FINA). Na tom sam radnom mjestu neprekidno radila do 2002. godine kada sam otišla u starosnu mirovinu.

Udata sam i majka dvoje fakultetski obrazovane djece, a ujedno sam i baka petoro prekrasne unučadi. Svi oni ispunjavaju me radošću i srećom.

U svojoj sam mladosti doživjela tešku saobraćajnu nesreću s teškim potresom mozga, frakturom glave, kralježnice (koja je kasno utvrđena) i rebara zbog čega sam nekoliko dana bila u komi. Uz suprugovu podršku, a i želju da se što prije mogu igrati s našim sinom koji je tada imao 15 mjeseci, pronašla sam snagu za brz oporavak.

Zbog posljedica te nesreće, a i kasno utvrđene frakture vratne kralježnice, 1992. godine bila sam primorana operirati vratnu kralježnicu. Zbog postoperativnih problema, operaciju su u istom danu ponovili dva puta. Prethodno sam 1981. godine, zbog sumnje na zloćudni tumor, operirala



štitnjaču, a 2013. godine ponovno sam završila na operaciji zbog zamjene kuka. Osim navedenih, bilo je tu još operacija koje su u usporedbi s ostalim opterećenjima i posljedicama bila manje značajne, a ujedno su mi davale snagu da se, uz podršku svoje obitelji i prijatelja, borim i izdržim sva iskušenja.

U Udrugu invalida rada Zagreba učlanila sam se 2004. godine zahvaljujući i našoj pokojnoj predsjednici Mariji Topić, koja je znala komunicirati i surađivati s ljudima. Zahvaljujući njoj, ali i vlastitim problemima s invalidnošću, shvatila sam da je moje mjesto u Udruzi u kojoj pomoć mogu dobiti, ali i pružiti.

Na prijedlog pokojne predsjednice Marije Topić, 2011. godine izabrana sam za jednog od članova Upravnog odbora. Tu sam funkciju prihvatila

vrlo rado jer sam željela dati svoj doprinos u borbi za što bolji položaj invalida rada u našem društvu i zajednici, ali isto tako i za što bolji položaj svih osoba s invaliditetom. Iako mi to nije bio cilj, moje je zalaganje 2015. godine pokojni predsjednik Zlatko Bočkal nagradio predložeci me za svoju dopredsjednicu što je iste godine na Skupštini i potvrđeno.

Tužna i nesretna okolnost odnosno iznenadna smrt pokojnog predsjednika Zlatka Bočkala dovela je do preranog izbora novog predsjednika Udruge pa sam tako na 4. Skupštini Udruge u mjesecu prosincu 2017. godine izabrana za Predsjednicu naše Udruge. Za razliku od funkcije člana Upravnog odbora, ovu ulogu nisam prihvatila s istom radošću obzirom na okolnosti, no svakako ju prihvaćam vrlo odgovorno i kao uvijek u svom životu, ali ovaj puta zajedno sa svima vama, nastojat ću se što bolje boriti za prava invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

Za kraj ovog predstavljanja, pozivam vas da svoje prijedloge, komentare i ideje javljate kao i do sada na bilo koji od kontakata Udruge, a ako poželite kakav upit ili prijedlog poslati upravo meni, slobodno mi se obratite putem e-pošte (predsjednik@uir-zagreb.hr), a ja ću vam nastojati odgovoriti u što je moguće kraćem roku.

Nada Vorkapić

## Intervju s novim članom Upravnog odbora Udruge invalida rada Zagreba

# ZLATKO VUČIĆ

### SS: Koliko dugo ste član Udruge invalida rada Zagreba?

ZV: 10 godina.

### SS: Zašto ste se učlanili u Udrugu?

ZV: Nakon operacije kuka osjetio sam potrebu da se vratim u prvotno stanje odnosno da moje fizičko stanje bude kakvo je bilo prije operacije. Shvatio sam da mi je potrebno vježbanje, točnije korektivna gimnastika.

### SS: Željeli ste nastaviti s rehabilitacijom?

ZV: Apsolutno. Želio sam smanjiti osjećaj boli te vratiti tjelesno stanje koje sam imao prije operacije.

### SS: Jeste li se uključivali u neke druge aktivnosti koje Udruga pruža?

ZV: Ne, nisam. To je bilo jedino.

### SS: Jeste li tijekom učlanjivanja bili upoznati s drugim aktivnostima koje Udruga pruža članovima?

ZV: Tada još nisam bio upoznat. Tek kada sam vidio program saznao sam više o aktivnostima koje Udruga pruža. Poželio sam ići na ples sa suprugom, ali zbog njenog zdrastvenog stanja nismo u mogućnosti plesati.

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

ZV: Teško je reći, vjerojatno zbog toga što sam postavljao pitanja vezana uz djelovanje Udruge i pokazao izvjesnu želju da doprinesem radu Udruge.

### SS: Što za Vas znači da ste pozvani i izabrani u Upravni odbor UIR Zagreba?

ZV: Veliku čast, smatram da je to vrlo odgovorna stvar. Mislim da je Udruga elitno organizirana, odnosno pruža usluge takvog tipa te ukoliko ikako mogu tome doprinijeti uvijek sam spreman pomoći. Iako su moji kapaciteti malo drugačiji, znanstveni, mislim da mogu pridonijeti radu Udruge. Iako ni sam nisam siguran. Vrijeme će pokazati.

### SS: Što Vas motivira za dodatni angažman u Udruzi?

ZV: Hehe, zapravo sam bio zamoljen, iskreno rečeno. Otvoreno sam rekao ukoliko se nitko ne odazove da ću se vrlo rado dodatno angažirati, naravno ako vodstvo Udruge smatra da bih mogao doprinijeti. Nisam se želio gurati, draže mi je kada sam bio pozvan.

### SS: Jeste li sada prvi put u nekom od tijela upravljanja Udruge ili neke druge institucije?

ZV: Ne, bio sam direktor, zamjenik direktora, član radničkog savjeta, član upravnih odbora, nadzornih odbora i čitav niz funkcija takvog tipa.

### SS: Možemo li reći da na Vašu pomoć uvijek možemo računati?

ZV: Uvijek. Sve dok me zdravlje služi.

### SS: Što biste savjetovali našim članovima?

ZV: Da se puno više angažiraju u fizičkim aktivnostima i drugim aktivnostima. Posebno ističem i pozivam muške članove da se priključe raznim aktivnostima obzirom da je odaziv muških članova izrazito slab, a svjesni smo da nam trebaju potpora i pomoć da dođemo u što bolju fizičku



kondiciju kako bismo imali što bolju kvalitetu života.

### SS: Imate li kakvu poruku za osobe s tjelesnim oštećenjem ili za one koji su u invalidskoj mirovini koji nisu učlanjeni u Udrugu?

ZV: Naravno, prvenstveno da se učlane u Udrugu. Drugo, da svoj invaliditet ne smatraju hendikepom nego kao poticaj da vrate veći dio onoga što mogu vratiti usprkos tome. Postoje dvije vrste hendikepa, jedan koji je trajni i na koji ne možemo puno utjecati i drugi koji se može bitno umanjiti različitim aktivnostima, a utječe na kvalitetu života. Svakako im savjetujem da dođu i aktiviraju se što je izuzetno bitno za psihičku i fizičku stabilnost.

SS: Hvala Vam na odgovorima.

Intervjuirao: Stanko Svečak, prof.

# I MI SMO ZVIJEZDE

Rezultat jednogodišnjeg rada u okviru raznovrsnih klupskih radionica, od glazbenih, dramskih i plesnih do radionica vježbanja, predstavili smo sad već tradicionalnom manifestacijom "I mi smo zvijezde" u četvrtak, 14. prosinca 2017. godine u Centru za kulturu Trešnjevka (CeKaTe). Gotovo sva mjesta u kazalištu tom su prigodom bila popunjena i uz slobodan ulaz za sve, mnoštvo je izvođača sat i pol zabavljalo 200-tinjak okupljenih uzvanika, među kojima i izaslanicu Ureda Gradonačelnika, Helenu Majerić te dragu nam prijateljicu i suradnicu Anu Tomašković koja je ove godine ulogu voditeljice prepustila članovima Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba).

Za razliku od prijašnjih godina, ove je godine manifestacija bila organizirana kao dio trogodišnjeg programa "Ars longa, vita brevis", sufinanciranog od strane Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, a izvedena je u obliku kulturno-zabavnog programa odnosno kao skup dramskih, plesnih i glazbenih točaka. Izvođači su bili članovi UIR Zagreba koji su prezentirali znanja i vještine stečene upravo na spomenutim radionicama, a njima su se pridružili i djelatnici UIR Zagreba te partneri na programu – štićenici Domova za starije osobe "Trnje" i "Ježdovec" i članovi Udruge osoba s invaliditetom Samobora i Svete Nedelje.

Prezentacijom glazbenih, plesnih i dramskih točaka invalidi rada još jednom su pokazali i dokazali da unatoč svojim invaliditetima i tjelesnim oštećenjima te njihovim

posljedicama, itekako mogu i žele biti aktivno uključeni u društveni odnosno kulturni život grada i županije. Uz veliku podršku obitelji, prijatelja i kolega, koja im je uvijek neizostavan vjetar u leđa, i sami su na taj način dali velik doprinos ublažavanju sveprisutne dominantnosti predrasuda o smanjenim mogućnostima osoba s invaliditetom.

Netom prije same manifestacije, u prostorijama UIR Zagreba održana je Skupština na kojoj je Nada Vorkapić izabrana za Predsjednicu UIR Zagreba, a vezano za manifestaciju izjavila je sljedeće: "Obzirom na dosadašnje vrlo pozitivne rezultate, ovu smo manifestaciju odlučili organizirati i ove godine kako bismo široj javnosti još jednom pokazali da entuzijazam osoba s invaliditetom može prevladati svaki hendikep. Ujedno zahvaljujemo svima koji su nam na bilo koji način pružili podršku, kao i onima koji su se na ovo događanje osobno odazvali" za kraj je izjavila Nada Vorkapić, dopredsjednica UIR Zagreba.

Osim onima koji su nam se tom prigodom pridružili i svojim prisustvom

uveličali našu manifestaciju, zahvaljujemo i medijima koji su istu najavili ili popratili: Hrvatski radio, radio Sljeme, Mreža TV, emisija "Oboji dan", portali: Treća dob, Zagreb.info, Prvi.hr.

Članak završavamo komentarom našeg volontera Dušana Miljkovića:

"Dugo, dugo nisam bio na nekoj predstavi koja me je toliko oduševila kao ova koju ste nam predstavili. Uživao sam u svakoj minuti. Kao logoterapeut ne bih mogao prepisati bolju terapiju od ove koju ste prikazali. Vrlo lijepo obrađena svaka točka, popunjena humorom i optimizmom, a nadasve lakoćom kojom je prikazana od svih učesnika.

Siguran sam da je pored publike i svaki pojedinac koji je bio na bini osjetio tih sat i pol posebnu vibraciju i uživao barem malo kao i mi.

Čestitam još jednom i drago mi je da sam kao volonter mogao svima s ponosom reći kako je sve bilo super, savršeno.

Hvala vam i srdačan pozdrav!"

Pripremile:

Anamarija Lazić, prof. i  
Dubravka Hrgarek, dipl. politolog





# Osobna invalidnina i/ili doplatak za pomoć i njegu u kući

Osobna invalidnina, kao i doplatak za pomoć i njegu, prava su koja korisnici ostvaruju temeljem Zakona o socijalnoj skrbi (NN 157/13, 152/14, 99/15, 52/16, 16/17) i putem nadležnih centara socijalne skrbi. Namjerno sam naglasio kako se ovo prava ostvaruju temeljem Zakona o socijalnoj skrbi obzirom na to da nije rijetka situacija u kojoj osobe s invaliditetom ostaju zbunjene pred pravima "sličnog" naziva koje se ostvaruju temeljem drugih zakona i koja nerijetko jedne druge isključuju. Govoreći o pravima koja se međusobno isključuju, vraćam se temi ovog članka, osobnoj invalidnini i/ili doplatku za pomoć i njegu.

## OSOBNA INVALIDNINA

Sukladno članku 54. Zakona o socijalnoj skrbi pravo na osobnu invalidninu priznaje se osobi s teškim invaliditetom ili drugim teškim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju u svrhu zadovoljavanja njenih potreba za uključivanje u svakodnevni život zajednice. Što se pak smatra teškim invaliditetom i trajnom teškom promjenom u zdravstvenom stanju određuje Pravilnik o sastavu i načinu rada tijela vještačenja u postupcima ostvarivanja prava iz socijalne skrbi i drugih prava po posebnim propisima (NN 110/14, dalje Pravilnik). Teški invaliditet su tjelesna, intelektualna, osjetilna ili mentalna oštećenja zbog kojih osoba ne može izvoditi aktivnosti primjerene njenoj životnoj dobi jer je potpuno ovisna o brizi druge osobe. Trajna

promjena u zdravstvenom stanju postoji kada se zbog tih oštećenja ili rijetke ili maligne bolesti koje neposredno ugrožavaju život, suvremenim liječenjem i suvremenim rehabilitacijskim postupcima ne može postići poboljšanje u zdravstvenom stanju osobe, a pri utvrđivanju teške trajne promjene ocjenjuje se prijevaka potreba trajne pomoći i njegu druge osobe u punom opsegu. Treba istaknuti da se ovo pravo ne može priznati niti osobi kojoj je priznato pravo na doplatak za pomoć i njegu niti djetetu ili odrasloj osobi kojoj je priznato pravo na doplatak za pomoć i njegu bilo po odredbama Zakona o socijalnoj skrbi ili posebnog propisa. Također, ne može je ostvariti niti: osoba koja u vlasništvu ima drugi stan ili kuću, osim onih koje koristi za stanovanje; osoba koja je vlasnik poslovnog prostora kojeg ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti; dijete ili odrasla osoba kojoj je pružena usluga smještaja ili organiziranog stanovanja.

## IZNOS OSOBNE INVALIDNINE

Mjesečni iznos osobne invalidnine za osobu koja ne ostvaruje vlastiti prihod je 250% osnovice (1250,00 kuna). Ako ostvaruje prihod po bilo kojoj osnovi, izračunava se razlika između gore spomenutog iznosa i prosječnog prihoda ostvarenog u tri mjeseca koja prethode podnošenju zahtjeva, odnosno pokretanju postupka za utvrđivanje ovog prava. U prihod se pritom ne računavaju zajamčena minimalna naknada, naknada za troškove stanovanja

ostvarena temeljem ovog Zakona, najniža mirovina, novčana sredstva korisnika minimalne novčane naknade koji sudjeluju u radovima za opće dobro, doplatak za djecu, stipendija studenata ili učenika dok traje redovito školovanje, sredstva za uzdržavanje djeteta niti ortopedski dodatak.

## DOPLATAK ZA POMOĆ I NJEGU

Pravo na doplatak za pomoć i njegu se priznaje osobi koja ne može sama zadovoljiti osnovne životne potrebe, uslijed čega su joj prijeko potrebne pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, svlačenju i oblačenju, održavanju osobne higijene i obavljanju drugih životnih potreba. Pravo na doplatak za pomoć i njegu ne može se priznati osobi: koja ima sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju; koja ima u vlasništvu drugi stan ili kuću, osim stana ili kuće koju koristi za stanovanje i koja ima u vlasništvu poslovni prostor koji ne koristi za obavljanje registrirane djelatnosti; koja je samac s mjesečnim



rad; osoba potpuno lišena poslovne sposobnosti. Pravo na doplatak u smanjenom iznosu može ostvariti i dijete za koje roditelj koristi pravo na rad s polovicom radnog vremena, rad s polovicom radnog vremena radi pojačane njege djeteta, dopust ili rad s polovicom punog radnog vremena radi pojačane njege djeteta s težim smetnjama u razvoju.

## PRAVNA NESIGURNOST

Treba primijetiti kako bi čitajući Zakon o socijalnoj skrbi, bez popratnog Pravilnika, mogli zaključiti kako određene kategorije osoba ostvaruju pravo na doplatak za pomoć i njegu po sili zakona, no to u stvarnosti nije tako što otvara prostor za pravnu nesigurnost. Naime, premda zakon izričito govori kako će se ovo pravo u punom iznosu priznati, primjerice, osobi s težim invaliditetom, Pravilnik spominje konstrukciju "prijeko potrebe". Govoreći o pomoći treće osobe dobro je i istaknuti kako takva pomoć na tržištu (od nestručne osobe) stoji cca 20,00-25,00 kn/h. Jednostavno je izračunati koliko sati osoba u "prijeko potrebi" može ostvariti temeljem ovakvih propisa.

Za kraj, zaželio bih svima sustav koji osobama "u prijeko potrebi" ne ostavlja nikakvu mogućnost za nesporazum oko prava koja im pripadaju, prava koja se nerijetko međusobno isključuju. Ono što osobe s invaliditetom zaista trebaju, što im je prijevaka potreba, jest sustav koji uključuje...

**Pripremio:** Joško Matić, dipl.iur.

prosječnim prihodom većim od 1250,00 kuna (250% osnovice) odnosno s mjesečnim prosječnim prihodom članova kućanstva većim od 1000,00 kuna za razdoblje od tri mjeseca koja prethode mjesecu u kojem je podnesen zahtjev; koja doplatak za pomoć i njegu može ostvariti po posebnom propisu; kojoj je priznato pravo na osobnu invalidninu; kojoj je osiguran smještaj u ustanovi socijalne skrbi ili kod drugih pružatelja socijalnih usluga; djetetu čiji roditelj koristi mirovanje radnog odnosa do treće godine života djeteta.

## IZNOS DOPLATKA ZA POMOĆ I NJEGU

Iznos doplatka za pomoć i njegu se može priznati u punom ili

smanjenom iznosu, ovisno o tome postoji li prijevaka potreba pomoći i njegu druge osobe u punom ili smanjenom opsegu. Doplatak za pomoć i njegu iznosi u punom opsegu 500,00 kuna (100% osnovice), a u smanjenom opsegu 350,00 kuna (70% osnovice). Pravo na doplatak za pomoć i njegu u punom iznosu, neovisno o vlasništvu stana, kuće i visini prosječnog mjesečnog prihoda ima: osoba s težim invaliditetom ili težim trajnim promjenama u zdravstvenom stanju; slijepa, gluha i gluhoslijepa osoba koja nije osposobljena za samostalan život. Pravo na doplatak za pomoć i njegu u smanjenom iznosu, neovisno o ranije pobrojanim uvjetima, ostvaruje: slijepa, gluha i gluhoslijepa osoba koja je osposobljena za samostalan život i

# Plan i program rada Udruge invalida rada Zagreba za 2018. godinu

## UVOD

Prilikom izrade Plana i programa rada Udruge invalida rada Zagreba za 2018. godinu (PiP 2018.) poštivale su se propisane mjere i aktivnosti svih strateških dokumenata Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) te lokalnih i nacionalnih strategija od značaja za osobe s invaliditetom te za rad i djelovanje UIR Zagreba: *Zagrebačka strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2016. do 2020. godine, Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2016. do 2020. te Strategija borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti Republike Hrvatske (2014-2020).*

PiP 2018. predviđa:

- nastavak realizacije postojećih aktivnosti, kao i već uspostavljene suradnje s brojnim suradnicima i partnerima te srodnim organizacijama i nadležnim institucijama,
- nastavak predlaganja propisa i sudjelovanja u javnim raspravama bitnim za život invalida rada, ostalih osoba s invaliditetom te za funkcioniranje UIR Zagreba,
- nastavak potrage za prikladnim prostorom za provođenje aktivnosti UIR Zagreba,
- nastavak osiguravanja mogućnosti pravednijeg pristupa korištenju usluga UIR Zagreba za sve članove,
- uspostavljanje novih suradnji

sa srodnim organizacijama i lokalnim i regionalnim institucijama,

- jačanje institucionalnog i organizacijskog razvoja UIR Zagreba,
- nastojanja u osiguravanju većeg dijela financijskih sredstava od strane donatora te lokalnih i regionalnih institucija, kao i europskih fondova.

## ČLANSTVO

Obzirom na ostvarene uspješne rezultate u 2017. godini, planira se nastavak provedbe pojačanih aktivnosti vezanih za zaustavljanje pada broja članova usmjerenim u dva smjera:

- zadržavanje postojećih članova omogućujući većem broju članova uključivanje u aktivnosti UIR Zagreba te radom na jačanju interesa članova za aktivnije uključivanje u rad i aktivnosti UIR Zagreba
- uključivanje novih članova boljom promidžbom rada i djelovanja UIR Zagreba, zatim



proširenjem postojećih i ostvarivanjem novih suradnji s velikim proizvodnim organizacijama te nastavkom korištenja usluge "AdWords" programa (oglašavanja).

U planu je i nastavak razvoja postojećih sustava komuniciranja kojima se na mjesečnoj bazi očekuje obuhvatiti otprilike 85% članstva.

U 2018. godini očekuje se uplata članarine od strane 8.700 članova.

## PROGRAMI

1. Kontinuirano praćenje socijalnog i materijalnog statusa članova planira se provesti izradom anketnog upitnika o socijalnom i materijalnom statusu članova te provođenjem anketiranja do 30. lipnja 2018. godine.

2. Osiguravanje postojećih prava i usluga:

- ostvarenje smanjene RTV pristojbe

- ostvarenje smanjene mjesečne naknade T-com usluge
- korištenje besplatnih termina bazena Zimskog plivališta "Mladost" i Utrine
- korištenje besplatne fizikalne terapije u Domu Zdravlja Centar, u Runjaninovoj
- besplatno učlanjenje u bilo koju Gradsku knjižnicu Grada Zagreba, Velike Gorice i Zaprešića



- ostvarenje popusta prilikom kupovine karata u kazalištima Gavella, Kerempuh, Teatar na Trešnjevci (TNT), Mala scena, Žar ptica, Zagrebačko kazalište mladih (ZKM) te u koncertnoj dvorani Vatroslava Lisinskog
- sudjelovanje u raznovrsnim i mnogobrojnim klupskim aktivnostima
- ostvarenje besplatnog ulaska u Muzej Grada Zagreba
- ostvarenje besplatnog javnog prijevoza u Gradu Zagrebu i dijelovima Zagrebačke županije
- ostvarenje popusta na 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

- korištenje besplatnih termina za ribolov u Ribolovno-rekreacijskom centru "Grad mladih – Granešina",
- ostvarenje gratis ulaznica za Nacionalni park Kornati
- ostvarenje popusta 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
- ostvarenje popusta na usluge Prve građanske udruge za sjajne pogrebe i posmrtnu pripomoć
- ostvarenje popusta na proizvode kod tvrtke Demention
- ostvarenje popusta na proizvode i usluge kod tvrtke Sigurna Flota
- ostvarenje popusta kod svakodnevnih kupovina kod kupovne zajednice Cashback world
- ostvarenje gratis dostave prilikom kupovine kod tvrtke Gladni psić
- propagiranje aktivnosti UIR Zagreba u Glasilu invalida rada (GIR), časopisu Informacije HSUIR-a, mrežnim stranicama UIR Zagreba, društvenim mrežama Facebook, Instagram i Youtube, oglasnim pločama UIR Zagreba, putem SMS-a te na raznim internim i javnim manifestacijama.

3. Utvrđivanje novih prava i usluga uvođenjem mogućnosti plaćanja putem Mobilne aplikacije te nastojanjem ostvarenja suradnje s barem nova dva suradnika.



4. Osmišljavanje odgovarajuće evaluacije i načina praćenja kvalitete života članova uključenih u edukacijske programe kreiranjem upitnika za ispitivanje zadovoljstva polaznika (stečenim znanjem, pruženom uslugom te daljnjom upotrebom stečenog znanja) te provođenjem ispitivanja nekoliko mjeseci po završetku edukacije. Indikatori provedbe bit će broj anketiranih osoba (barem 90% polaznika tečajeva) te razina zadovoljstva realiziranim programima edukacije.

5. Kontinuirano ažuriranje baze podataka članova prikupljanjem, unosom, obradom i ažuriranjem podataka uz polugodišnju obradu podataka.

6. Nastavak provedbe mjere za povećanje broja članova akcijom "UČLANI NOVOG ČLANA" kroz nastojanje povećanja zanimljivosti i privlačnosti same akcije s ciljem uključivanja još većeg broja članova. Indikator provedbe bit će broj novo učlanjenih članova kroz akciju, a očekivani rezultat je 180 novih članova.

7. Nastavak provedbe programa zdravstvene zaštite odnosno preventivnih programa u svrhu promicanja zdravlja te sprečavanja nastanka invaliditeta i težih oštećenja zdravlja:

- besplatni pregled prostate za muškarce 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 UIR Zagreba),



- terapijske procedure te zdravstveno-rekreativni programi u Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju: Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapia Crikvenica,
  - besplatna fizikalna terapija u okviru usluge "Bolnica u kući" (DZ Centar, Runjaninova).
- Programi zdravstvene zaštite – očekivani rezultati:

Aktivnost	Broj članova	Broj novih članova
Pregled prostate za muškarce s invaliditetom	45	20
Preventivno-zdravstvena akcija	250	90
Rekreativno-zdravstveni program	285	100
Fizikalna terapija	240	20

Rekreativno-zdravstveni program – očekivani rezultati:

Lokacija	Broj noćenja	Broj članova	Broj osoba
Varaždinske toplice	4.000	180	300
Daruvarske toplice	700	35	60
Thalassotherapia	1.200	70	90
UKUPNO	5.900	275	450

8. Nastavak provedbe programa Ljetovanje u smislu osiguravanja smještaja za članove po vrlo povoljnim uvjetima u 13 turnusa po 11 dana (10 noćenja) osiguravajući 1.320 noćenja

za barem 132 osobe u hotelu Thalassotherapia u Crikvenici u razdoblju od 15.05. do 22.09.2018. godine. Članovima će se u okviru ovog programa pružiti i izbor za mogućnost korištenja medicinskih usluga, a ujedno će se i sufinancirati iznos u visini članarine svakom članu koji je minimalno tri godine uzastopno član i koji ispoštuje uvjete postavljene samim programom.

9. Nastavak provedbe programa Mobilni tim s ciljem pojačanog rada mobilnog tima. Usluge mobilnog tima planiraju se učiniti još poznatijim, prepoznatljivijim i poželjnijim s ciljem povećanja

broja korisnika. U planu je pronaći načine kako saznati za članove koji su u potrebi za pomoći mobilnog tima te nastaviti tražiti pomoć samih članova u toj potrazi.

Broj članova koje će članovi mobilnog tima obići	100
Broj obilazaka članova u potrebi	300

10. Organizacija savjetovanja koja će obuhvaćati individualno i grupno pružanje stručne pomoći od strane logoterapeuta i psihoterapeuta, a koja će se odrađivati osobno ili putem telefona, ovisno o željama i mogućnostima članova u potrebi.

Broj obuhvaćenih članova	50
Broj odrađenih individualnih ili grupnih seansi	80

11. Nastavak organizacije i provedbe edukativnih i stručnih susreta s organizacijama srodnim UIR Zagreba, a susreti koji će, osim edukativnog karaktera, obuhvaćati i susrete sportsko-rekreativnog te kreativnog karaktera. Susreti se planiraju organizirati na području Grada Zagreba, ali i drugih dijelova Republike Hrvatske pa čak i izvan njezinih granica.



Aktivnost	Broj susreta	Broj članova	Broj članova koji će sudjelovati 1.x
Sportsko-rekreativne manifestacije	7	100	30
Edukativno-stručni susreti	8	150	70

12. Nastavak organizacije i sudjelovanja na manifestacijama kojim prigodama UIR Zagreba planira predstaviti dio svojih aktivnosti te aktivno sudjelovanja njezina članstva u istima:

13. Nastavak provedbe klubskih aktivnosti osiguravanjem već postojećih i osmišljavanjem i pronalaženjem načina za uvođenje novih. Planiraju se i pronaći dodatni načini motiviranja članova

Manifestacije	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
Svjetski dan glasnog čitanja	10		1	0
Nacionalni dan invalida rada	80	20	2	0
Svjetski dan kazališta	30		1	0
Svjetski dan umjetnosti	50		2	0
Svjetski dan kreativnosti i inovativnosti	20		2	0
Svjetski dan knjige i autorskih prava	30		1	0
Svjetski dan plesa	10		1	0
Suza za Zlatka Bočkala	30	100+prolaznici	1	0
Memorijal "Marije Topić"	80	190	10	150
Svjetski dan glazbe	20		1	0
Sajam Pravo doba	20	prolaznici	2	0
Tjedan udruga	40	prolaznici	2	0
Festival jednakih mogućnosti	30		2	0
Jarunski susreti	20 30		7	20
Maksimirske jeseni	25		7	20
Dan UIR Zagreba	150 130	50 70	2	0
Međunarodni dan starijih osoba	30		2	0
72 sata bez kompromisa	30	10	2	0
Međunarodni dan osoba s invaliditetom	80		1	0
Međunarodni dan volontera	15	15	2	0
I mi smo zvijezde	120	50	1	0
Dan Doma za starije osobe "Ježdovec"	5	50	1	0
Dan Doma za starije osobe "Trnje"	20	100	1	0
Dan Udruge osoba s invaliditetom Samobora i Svete Nedelje	5	30	1	0
predstavljanje radova na izložbama	50	200	11	0



za sudjelovanje u klupskim aktivnostima s ciljem povećanja korisnika.

U planu je i kontinuirano nastojanje osiguranja dodatnih sredstava za realizaciju klupskih aktivnosti kroz natječajne i pozive, kao i nastavak potrage za dodatnom adekvatnom lokacijom za provođenje aktivnosti vezanih za vježbanje.

U okviru klupskih aktivnosti, u vremenu od 8,00-20,00 sati, tijekom tjedna će se organizirati edukativne, rekreativno-sportske, savjetodavne, kreativno-likovne i umjetničke radionice te radionice vježbanja i kineziterapije, kao i predavanja te prezentacije. Radovi izrađeni na spomenutim radionicama izlagat će se na raznim manifestacijama i izložbama dok će članovi na raznim manifestacijama i susretima prikazivati dio aktivnosti UIR Zagreba (ples, glumu, sport, pjevanje).

14. Nastavak i pojačanje promicanja **ideje volonterizma** uključivanjem što većeg broja volontera te osiguranjem njihova usavršavanja uključivanjem u edukativne radionice u organizaciji UIR Zagreba te drugih institucija i organizacija.

#### RAZVOJ SUSTAVA INFORMIRANJA I PROMIDŽBA

1. Nastavak izdavanja Glasila invalida rada – GIR dva puta godišnje u tiskanom i elektronskom formatu, njegove besplatne distribucije te pojačanje aktivnosti oko pronalaska medijskog pokrovitelja.



2. Tisak promotivnih letaka i brošura te njihova besplatna distribucija u određenim situacijama i po potrebi, a sukladno planiranim godišnjim događanjima.

3. Osiguranje dostupnosti službenih informacija putem:

- besplatnih distribucija 10.000 tiskanih primjeraka i besplatnih objava u elektronskom obliku službenog glasila UIR Zagreba – Glasilo invalida rada – GIR, u dva navrata (u siječnju i srpnju),
- besplatnih distribucija promotivnih i informativnih letaka, godišnje oko 1.000 kom,
- redovitih obavještanja putem mailing liste, e-biltena i SMS poruka,
- organiziranja oko 15 tematskih predavanja i prezentacija,
- besplatnih distribucija informacija o pravima i povlasticama članova UIR Zagreba, ali i drugih osoba s

invaliditetom, godišnje otprilike 9.000 primjeraka,

- redovitih oglašavanja na oglasnim pločama u prostorijama UIR Zagreba,
- redovitih oglašavanja i ažuriranja mrežne stranice ([www.uir-zagreb.hr](http://www.uir-zagreb.hr)), Facebook stranice (<http://facebook.com/uirzagreba>), Instagram profila (<https://www.instagram.com/uirzagreba>), YouTube profila (<http://tinyurl.com/uirzagreba>) i Issuu profila (<https://issuu.com/glasilouirz>),
- pružanja redovitih informacija putem telefona, e-pošte ili osobno u prostorijama UIR Zagreba.

4. Nastavak prikupljanja mišljenja, stavova i prijedloga članova UIR Zagreba anketnim upitnikom putem Interneta i poštanskog sandučića te uvođenje anketiranja članova UIR Zagreba i putem telefona uz prethodnu

edukaciju zaposlenika Stručne službe.

5. Uvođenje programa E-čitaonica odnosno proširivanje mogućnosti korištenja računala i pretraživanja Interneta u prostorima UIR Zagreba za članove UIR Zagreba.

6. Nastojanje ostvarenja dodatne promocije putem nekih časopisa.

#### STANOVANJE, MOBILNOST I PRISTUPAČNOST

Pratit će se i analizirati primjena zakonskih propisa s područja javnog prometa te će se poticati i sudjelovati u izmjeni postojećih propisa radi povećanja osobne mobilnosti građana i postizanja održive mobilnosti.

#### PRAVNA ZAŠTITA

Članovima će se osigurati odgovarajuća stručna pravna pomoć nastavkom rada pravnog savjetovališta u prostorijama UIR Zagreba, kao i u domovima članova s ograničenom pokretljivošću. Na taj se način planira pružiti 800 pravnih savjeta za 550 članova.

Nastavit će se s kontinuiranom pripremom informacija s područja pravne regulative vezanih za problematiku osoba s invaliditetom.

#### SURADNJA SA ZNANSTVENIM INSTITUCIJAMA, DRUGIM UDRUGAMA I INSTITUCIJAMA

Nastavit će se suradnju sa Studijskim centrom socijalnog rada pri Pravnom fakultetu te će se pokušati uspostaviti kontakti s

drugim fakultetima i ponuditi im se suradnja.

Nastavit će se suradnja s državnim i lokalnim vlastima te srodnim asocijacijama na području cijele Republike Hrvatske, a posebno pokrenuti suradnja sa Zagrebačkom županijom, budući da UIR Zagreba djeluje i na njezinom području.

Nastavit će se suradnja 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.

Nastojat će se pojačati suradnja 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 će se potraga za srodnim udrugama u inozemstvu s ciljem razmjene iskustava te pronalaska partnera za prijavljivanje na pozive vezane za sredstva Europskih socijalnih fondova.

#### REKREACIJA, RAZONODA I SPORT

Nastavit će se s promocijom rekreativno-sportskih aktivnosti u okviru petnaestak rekreativno-sportskih radionica i radionica vježbanja, zatim Memorijala Marije Topić i programa Sport za sve te u okviru četiri-pet natjecanja i susreta s ostalim udrugama invalida rada.

#### CIVILNO DRUŠTVO

Nastavit će se sa sustavnim angažmanom na podizanju razine svijesti javnosti o značenju udruga osoba s invaliditetom uključivanjem UIR Zagreba u planiranje i provođenje svih mjera i aktivnosti - na radnim sastancima, u radnim skupinama i u Povjerenstvu za osobe s invaliditetom Grada Zagreba.



Dopredsjednica UIR Zagreba članica je Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba te će aktivno sudjelovati na svim radnim sastancima, u radnim skupinama.

Nastojeće se intenzivirati suradnja sa Zagrebačkom županijom i 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 SLIKA 6

Nastavit će se sudjelovanje UIR Zagreba u javnim raspravama o zakonima i propisima vezanim za prava osoba s invaliditetom i rad udruga odnosno neprofitnih organizacija.

S ciljem smanjenja ozljeda na radu te u svezi s tim i nastanka invalidnosti, inicirat će se rasprave i aktivnosti vezanim za teme prevencije ozljeda na radu, prevencije profesionalnih bolesti, redovni zdravstveni pregledi i kontrole radnika izloženih rizičnim poslovima.

UIR Zagreba će, sukladno 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, kao i pravodobno izvještavati članstvo, javnost i nadležne institucije i organe o poduzetim aktivnostima.



#### IMOVINA UIR ZAGREBA

Redovito će se održavati prostor, inventar i vozilo UIR Zagreba te će se nabavljati potrebni materijali, rekviziti i oprema potrebni za redovno funkcioniranje svih aktivnosti i programa UIR Zagreba.

Nastavit će se s nastojanjem da Grad Zagreb organizira i financira popravak krova na zgradi u kojoj djeluje UIR Zagreba.

#### STRUČNA SLUŽBA

Nastavit će se s provođenjem aktivnosti vezanim za:

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

Djelatnici Stručne službe zaduženi su za provedbu zaključaka tijela UIR Zagreba te se sukladno predloženom PiP 2018. predviđa:

- zadržavanje sadašnjih zaposlenih djelatnika: voditeljicu Stručne službe (VSS), dvoje savjetnika (VSS), dvoje stručnih suradnika (VSS), dviju suradnica (SSS)

- zapošljavanje stručnog suradnika (VSS) ili suradnika (SSS) sukladno dostupnim sredstvima
- korištenje dostupnih načina zapošljavanja za koje sredstva osiguravaju državna tijela (npr. javni radovi, programska sredstva i sl.).

Sukladno dostupnim sredstvima, zaposlenike Stručne službe upućivat ćemo na razne oblike stručnog usavršavanja: informatika, strani jezici, priprema materijala za natječaje u RH i EU.

Nastojeće se i nadalje koristiti mogućnost angažiranja djelatnika putem raznih volonterskih i sličnih udruga u Hrvatskoj i inozemstvu.

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

#### ORGANI UPRAVLJANJA UIRZ

PiP 2018. predviđene su dvije sjednice Skupštine, 8-10 sjednica Upravnog odbora te dvije 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 će se sustavno rješavanje načina financiranja osnovne djelatnosti za udruge. Najveći dio sredstava osigurat će se iz članarina, a manji dio iz programskih sredstava te donacija ili sponzorstava.

# Načini informiranja u UIR Zagreba

Udruga invalida rada Zagreba iz godine u godinu unaprijeđuje metode obavještavanja svojih članova. Obzirom da Udruga provodi programe koji obuhvaćaju velik broj aktivnosti i događanja javlja se potreba da se informacija o njima prenese na što veći broj članova. Unatoč činjenici da Udruga svoje članove obavještava putem oglasnih ploča koje se nalaze unutar i izvan prostorija udruge, zatim distribucijom letaka i službenog glasila (Glasilo invalida rada, GIR), kao i putem društvenih mreža (Facebook, Instagram, YouTube), zbog velikog broja članova, ali i lokalitet na kojem Udruga djeluje, svi nabrojani načini informiranja pokazali su se još uvijek nedovoljnim.

Iz tog je razloga Udruga uvela i obavještavanje putem elektroničke pošte i elektroničkog biltena, a od

2017. godine i putem SMS poruka na mobilne telefone. Osim toga, u svakom trenutku moguće je posjetiti mrežnu stranicu Udruge (www.uir-zagreb.hr) na kojoj se nalaze ažurirani podaci vezani uz brojne programe i aktivnosti Udruge.

Statistički gledano najviše članova Udruge informacije prima na sljedeća dva načina: elektroničkom poštom 1580 članova odnosno 18% ukupnog članstva te SMS porukama 4540 članova odnosno 49% ukupnog članstva. Svakim danom sve je veći broj članova zainteresiran za takve načine primanja informacija o aktualnim događanjima.

Statistički podaci upućuju na činjenicu da otprilike polovica članova Udruge informacije primi samo jednom godišnje odnosno prilikom plaćanja članarine. Zato

ovim putem pozivamo sve članove da ostave svoje podatke u Udruzi (broj mobitela ili elektroničku adresu) ili da uspostave kontakt putem društvenih mreža (Facebook, Instagram) kako bi i sami bili u tijeku svih aktualnosti.

Zadovoljstvo zaprimljenim informacijama i načinima informiranja provjerili smo s članovima iznad 55 godina starosti, a koji dolaze u prostorije Udruge na organizirane aktivnosti.

#### MARINA BOŠKOVIĆ VRBOS

**SS: Jeste li zadovoljni s načinima na koji Udruga invalida rada Zagreba obavještava svoje članove?**

MBV: Jesam, dobivam obavijesti putem elektroničke pošte i putem SMS poruka.

**SS: To su Vaši primarni načini kojima komunicirate?**

MBV: Tako je.

**SS: Koristite li možda Facebook, Instagram ili neku drugu društvenu mrežu?**

MBV: Ne, to bi mi previše vremena oduzimalo.

**SS: Smatrate li da bi Udruga mogla nešto poboljšati i unaprijediti u pogledu informiranja?**

MBV: Ne. Eventualno još veću dostupnost informacija kada su u pitanju koncerti ili događanja, a koji nisu u organizaciji Udruge i da takve informacije budu u slane SMS porukama i mailovima.

**SS: SMS poruke šalju se najčešće jednom tjedno jer za tu aktivnost potreban je cijeli dan obzirom na velik broj članova kojima se**





poruke šalju pa Stručna služba Udruge izbjegava frekventnija slanja na tako velik broj članova.

MBV: Onda je svakako bolje elektroničkom poštom.

**SS: Hvala Vam na prijedlogu.**

**Većinom poruke o takvim aktivnostima najčešće budu objavljene na Facebook profilu Udruge, jer tamo je najjednostavnije brzo ažurirati informacije.**

MBV: Najbolje je redovito dolaziti u Udrugu, onda sve saznamo. Hehehe.

**SS: To svakako, hehehe. Služite li se s pametnim telefonom odnosno imate li ga?**

MBV: Imam ga, ali užasan je. Hehehe.

**SS: Zna li da u Udruzi postoji organizirana radionica u okviru koje se možete educirati kako koristiti pametni telefon?**

MBV: Ne, nisam znala.

**SS: Jeste li znali da Udruga razvija mobilnu aplikaciju koja će uskoro biti dostupna, a koja će imati istu funkciju kao i članska knjižica Udruge?**

MBV: Niti to nisam znala.

**SS: Hoćete li ju instalirati na Vaš pametni telefon kada bude moguće?**

MBV: Malo sam skeptična oko takvih stvari, bojim se da mi se mobitel pokvari ili sam u panici ako nešto krivo stisnem da ne izgubim sve podatke.

**SS: Za rezervu će uvijek biti i članska knjižica. U mobilnoj aplikaciji bit će prikazana pravovaljanost članstva za tekuću godinu tako da će Vam biti dovoljno nositi samo mobitel u kojem će biti dokaz Vašeg članstva u Udruzi invalida rada Zagreba.**

MBV: U tome slučaju to je stvarno zgodno.

**SS: Da, to je bila ideja. Što za Vas znače informacije koje primete iz Udurge, pomažu li Vam?**

MBV: Pomažu mi naravno, znam što se događa, kada i gdje. Npr. nisam znala da je moguće platiti članarinu prije Nove godine, što mi odgovara da izbjegnem gužvu i ne čekam u redu. Ali i za puno drugih stvari. SS: Odlično, hvala Vam lijepo.

### JANKO KERKEZ

**SS: Jeste li zadovoljni s načinom na koji UIR Zagreba obavještava svoje članove?**

JK: Jesam.

**SS: Koji način obavještavanja Vama najviše odgovara?**

JK: Sve mi odgovara, primam ih preko Facebook-a, e-pošte i SMS poruka. S time da je putem SMS poruka najpraktičnije jer je najbrže dostupno. Dobijem info, odmah pogledam i vidim o čemu se radi.

**SS: Zna li da UIR Zagreba ima svoj Instagram profil i Youtube kanal gdje također možete pratiti aktivnosti Udruge?**

JK: Više mi odgovaraju e-pošta i Facebook tako da sve aktivnosti pratim tamo.

**SS: Mislite li da se Udruga može poboljšati u obavještavanju članova?**

JK: Ne znam, ovo je za sada jako dobro. Informacija je dovoljno, a ukoliko mi nešto nije jasno, u e-pošti uvijek bude poveznica na mrežnu stranicu Udruge na kojoj saznam više detalja.

**SS: Služite li se s pametnim telefonom?**

JK: Kako da ne.

SS: Jeste li upoznati s činjenicom da Udruga ima organiziranu radionicu u okviru koje možete naučiti koristiti pametni telefon?

JK: Znam da ima, ali nisam išao na

nju jer imam dovoljno znanja u tome području.

**SS: Zna li da Udruga razvija i svoju mobilnu aplikaciju koja će uskoro biti dostupna za preuzimanje?**

JK: Nešto sam načuo.

**SS: Hoće li Vam to koristiti obzirom da će aplikacija imati istu svrhu kao i članska knjižica?**

JK: To će biti jako dobro, meni će koristiti.

**SS: Što za Vas znače informacije koje dobivate od Udruge?**

JK: Znače mi da sam pravovremeno informiran, znam što se događa i znam što će mi koristiti.

SS: Hvala Vam lijepo na odgovorima.

### SENKA BOSNER

**SS: Da li ste zadovoljni s načinom na koji UIR Zagreba informira svoje članove odnosno Vas?**

SB: Da, potpuno.

**SS: Na koji način ste Vi informirani?**

SB: Primam obavijesti putem elektroničke pošte.

**SS: A primete li obavijesti putem SMS poruka?**

SB: Primam, ali sve obavijesti dobim putem e-pošte.

**SS: Jeste li upoznati da osim elektroničke pošte i SMS poruka Udruga svoje članove informira i putem Facebook-a, Instagrama i Youtube kanala?**

SB: Znam, znam. Imam i Facebook profil.

**SS: Ali e-pošta Vam je primarni izvor informacija?**

SB: Tako je, tamo odmah vidim i poveznice s internet adresom pa ako me više zanima kliknem i pročitam više detalja. Te obavijesti koje mi dolaze putem e-pošte su jako dobre, jako iscrpne, dobro posložene, u bojama. Zadovoljna sam.

**SS: Smatrate li da bi se nešto moglo poboljšati po tome pitanju i imate li kakvu ideju?**

SB: Ne, zapravo sam zadovoljna sa svime.

**SS: Koristite li pametni telefon?**

SB: Da.

**SS: Zna li da u Udruzi postoji organizirana radionica na kojoj se možete naučiti koristiti pametni telefon?**

SB: Ne treba mi.

**SS: Znači, Vi ste se itekako dobro prilagodili modernoj tehnologiji.**

SB: Umirovljeni sam profesor matematike tako da sam brzo svladala korištenje novih tehnologija.

**SS: Onda je Vama to itekako srodno. Zna li da Udruga razvija mobilnu aplikaciju koja će vrlo brzo biti u funkciji, a koja će imati istu svrhu kao članska knjižica Udruge? Tako ćete zapravo Vašu knjižicu imati u Vašem pametnom telefonu.**

SB: Odličan, pet! Hehehe. Ove godine sam bila jako sretna što

sam članarinu mogla platiti putem internet bankarstva tako da je ovo super vijest.

**SS: Upravo je to bio i cilj. Vi ste platili članarinu putem internet bankarstva i kada preuzmete aplikaciju na Vaš pametni telefon članarina će se automatski evidentirati.**

SB: To znači da to mogu pokazati u Turističkoj zajednici da ne platim boravišnu taksu gdje sam do sada pokazivala člansku iskaznicu?

**SS: To je zamisao, da. Brojne institucije i ustanove koje priznaju našu člansku knjižicu bit će pravovremeno obaviještene i o toj mogućnosti.**

SB: Super!

SS: Zahvaljujem na Vašem vremenu i odgovorima.

### BISERKA MARTIĆ

**SS: Jeste li zadovoljni s načinom na koji UIR Zagreba obavještava svoje članove?**

BM: Jesam, veoma. Obavještavate

SMS porukama, elektroničkom poštom, putem Facebooka, a čak sam našla da koristite i Instagram.

**SS: Tako je. Koji način informiranja preferirate odnosno čime se Vi najviše služite?**

BM: Najviše se koristim SMS porukama i elektroničkom poštom.

**SS: Koristite li Facebook, imate li profil?**

BM: Da, da. Imam profil i koristim ga. SMS poruke mi nekako dođu s informacijama koje meni najviše odgovaraju, a putem Facebook i elektroničke pošte dobijem širi spektar informacija.

**SS: Smatrate li da bi se nešto moglo poboljšati u tom pogledu?**

BM: Za sada ne, mislim da je sada dostignuto koliko je potrebno.

**SS: Pratimo metode obavještavanja koje su aktualne.**

BM: Tako je.

**SS: Što dobivate s informacijama koje Udruga šalje odnosno što one za Vas znače?**

BM: Prvo informiranost, potiču me na aktivnost jer mi daju ideje s čime bih se mogla baviti, obzirom da sam u mirovini i osoba sam s invaliditetom pa imam ograničenja, materijalna i vremenska.

**SS: Koristite li pametni telefon?**

BM: Da, koristim.

**SS: Zna li da Udruga provodi radionicu u okviru koje je moguće naučiti kako ga koristiti?**

BM: Znam, pohađala sam ju.

**SS: Jeste li bili zadovoljni s uslugom?**

BM: Jako sam zadovoljna.

**SS: Zna li da će uskoro biti dostupna aplikacija UIR Zagreba koju ćete moći preuzeti na pametni telefon, a koja će imati istu svrhu kao i Vaša članska knjižica?**

BM: Nisam znala, ali jako dobro.





**SS: Hoćete li ju koristiti kada bude dostupna?**

BM: Vjerujem da hoću.

SS: Hvala Vam na odgovorima.

### PAVO KLADARIĆ

**SS: Jeste li zadovoljni s načinom na koji UIR Zagreba obavještava svoje članove?**

PK: Jesam, zašto ne bih bio.

**SS: Kako ih Vi primete? Putem mobitela, interneta ili na neki drugi način?**

PK: Putem mobitela.

**SS: Imate li pametan telefon?**

PK: Nemam.

**SS: Zna li da u Udruzi postoji radionica u okviru koje se možete naučiti kako koristiti pametni telefon?**

PK: Nisam znao.

**SS: Bi li Vas zanimalo da se priključite jednoj takvoj radionici?**

PK: Ne bi baš jer sam u 79. godini i ne znam kako bih sve pohvatao.

**SS: Nikad nije kasno za nova znanja.**

PK: Vidjet ćemo.

**SS: Smatrate li da bi se moglo nešto poboljšati u obavještavanju članova UIR Zagreba?**

PK: Vjerujem da bi se moglo.

**SS: Imate li neku ideju, recimo kako da osoba u Vašoj situaciji koja ne koristi internet dobije sve potrebne informacije od strane Udruge?**

PK: Trenutno nemam.

**SS: Onda Vas ovim putem pozivam da se priključite na informatičku radionicu te da naučite kako koristiti internet u svrhu komunikacije.**

PK: Može, hvala Vam na pozivu.

SS: Zahvaljujem na Vašim odgovorima.

Potaknuti pozitivnim povratnim informacijama dobivenih od strane članova, a vezanih za načine komunikacije, osmislili smo i mobilnu aplikaciju za pametne telefone. Obzirom da je riječ o vrlo kompleksnom zahvatu, kao što je bila riječ i sa SMS porukama,

trenutno smo u fazi razrade te aplikacije, no svakako vas sve pozivamo da povremeno bacite pogled u trgovinu aplikacija na vašim pametnim telefonima.

Pozivam sve zainteresirane čitatelje da prate aktualnosti u UIR Zagreba putem mrežne stranice, Facebook i Instagram profila te YouTube kanala.

Ujedno pozivam i sve članove UIR Zagreba da se jave u Udruhu kako bi primali obavijesti putem elektronske pošte ili SMS poruka te na taj način sami utjecali na poboljšanje kvalitete života pravovremenim informiranjem i povećali svoje mogućnosti aktivnog uključivanja u neku od brojnih aktivnosti koje Udruga provodi upravo zbog vas.

Svi kontakti nalaze se na prvoj stranici, iza naslovnice.

Uz opisano, od 1. siječnja 2018. godine uveli smo još jednu novost za članove: E-ČITAONICA. U klupskim smo prostorijama za članove UIR Zagreba osigurali računalo s besplatnim pristupom internetu svakog radnog dana, osim četvrtka, u vremenu od 11,00-14,00 sati.

Stoga dođite i uključite se u virtualni svijet – provjerite svoju elektroničku poštu, pročitajte novine, pretražite oglase, uključite se u neku od društvenih mreža, pretražite informacije vama zanimljive tematike ili pak napišite kakav dopis ili pismo... Budite informirani!

**Pripremili:** Stanko Svečak, prof. i Anamarija Lazić, prof.



# STOPALA – remek djelo evolucije

Ljudsko stopalo je anatomske umjetničko djelo kojeg tvori 26 kostiju, 33 zglobova i više od stotinu mišića, tetiva i ligamenata. Na stopalima se nalazi preko 7.000 živčanih završetaka koji su povezani s različitim dijelovima tijela. Stopalo nam osigurava povratak krvi u srce i zato poremećaje u cirkulaciji osjećamo na stopalima, a vrši i funkciju termoregulacije jer se na stopalima nalazi 250.000 znojnih žlijezda.

A mi, to remek djelo koje je slavni Leonardo da Vinci tako nazvao, mi to isto stopalo tijekom života traumatiziramo neudobnom obućom i nepravilnim koraćanjem te ga sustavno zanemarujemo. Osvijestimo ih tek kad postanu bolna.

Stopala od malih nogu zatvaramo u cipele te ih krećući se po ravnim i tvrdim podlogama oslabljujemo i stoga su podložna ozljedama.

Dakle, što nam je činiti?

Kontinuiranim i svakodnevnim vježbanjem trebamo jačati mišiće stopala jer su oni jedina aktivna podrška svodovima dok su kosti i ligamenti pasivna podrška.

Kada smo zemljom kročili bosu nisu se spuštali svodovi stopala i rijetko su nastajali deformiteti. Evolucijski, stopala su se razvijala kao dinamičan mehanizam i stoga nisu posve prilagođena za stajanje u jednom položaju jer to uzrokuje ne samo bolove u stopalu već i u mišićima i zglobovima u predjelu leđa, kukova, koljena i gležnjeva.

Stopala su biološki predodređena za hodanje.

Smanjenom gibljivošću zglobova smanjujemo aktivnost malih mišića stopala koji s vremenom atrofiraju, smanjuje se njihova aktivnost i stopala se sve slabije prilagođavaju podlozi. Zato nam je sve teže kretati se bosima tijekom kratkog ljetnog razdoblja bez obuće. Starenjem dolazi i do stanjivanja masnog tkiva ispod pete pa hod po tvrdim podlogama, a osobito u obući bez amortizacije, može dovesti do pojave bolova ispod pete.

Trebali bismo i danas hodati bosu gdje god i kad god je to moguće, a najidealnije bi bilo po šljunku, pijesku, uglavnom neravnom terenu. U nemogućnosti istoga preporučam vježbe u stojećem ili sjedećem položaju koje osim u okviru radionica vježbanja u UIR Zagreba možete svakodnevno primjenjivati i kod kuće.

## 1. VJEŽBA U STOJEĆEM STAVU PRSTI / PETE

Podižemo se na prste pa se preko punog stopala podizanjem prstiju oslanjamo na pete.

Prilikom izvođenja ove vježbe



pridržavajte se za zid ili stolicu ukoliko imate problema s održavanjem ravnoteže.



## 2. VJEŽBA U STOJEĆEM STAVU POGRČI I ISPRUŽI PRSTE

Maksimalno pogrčimo prste stopala te ih potom ispružimo tako da ih podignemo s podloge.



## 3. VJEŽBA U STOJEĆEM STAVU GAZI PO UNUTRAŠNEM / VANJSKOM SVODU

Pogrčimo prste stopala te prenosimo težinu s noge na nogu gazeći po vanjskim svodovima stopala. Potom,



ispružimo prste stopala te gazimo po unutarnjim svodovima.



#### 4. VJEŽBA U STOJEĆEM STAVU STAJANJE NA JEDNOJ NOZI

Pokušajte stajati na jednoj nozi brojeći do 30 i balansirati na njoj bez podrške. Nakon što usavršite stajanje i na drugoj nozi, ponovite isto, ali sa zatvorenim očima. Možete staviti jastučić ili spužvu te ponoviti istu vježbu i na nestabilnoj podlozi.



#### 5. VJEŽBA U STOJEĆEM STAVU UZ PRIMJENU ŠTAPA ILI DRŠKE ZA METLU GAZI PO ŠTAPU

Sredinom stopala gazimo po štapu

s jednog kraja na drugi. Pokušajte prilikom izvođenja vježbe doticati pod i prstima i petama. Isto ponovite na prednjem dijelu stopala.



#### 6. VJEŽBE U SJEDUĆEM POLOŽAJU BROJI PRSTIĆE

Podižemo prste stopala jedan po jedan od podloge te ih spuštamo. Podignemo palac pa mu pridružimo drugi prst i tako sve do malog prsta pa promijenimo smjer.



#### 7. VJEŽBA U SJEDUĆEM POLOŽAJU ISPRUŽANJE I ZATEZANJE STOPALA

Ispružite koljena te ispružite prste



na stopalima zadržite nekoliko sekundi, a zatim ih zategnite. Možete raditi i naizmjenično tako da je jedno stopalo ispruženo, a drugo zategnuto.

#### 8. VJEŽBA U SJEDUĆEM STAVU SAVIJANJE PRSTIJU STOPALA

Položite prste stopala na vrškove prstiju te ih savijajte nježno prema naprijed u položaj kojim ćete istezati rist, a potom ih vratite na podlogu potiskujući snažno prste u pod.



Sjetite se svakodnevno naših malih stopala koja nose cijelu našu težinu i omogućavaju nam stajanje i kretanje. I nemojte odustati ako u početku bude manjih bolova prilikom vježbanja.

Čuvajte i njegujte svoja stopala!

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener

## ŽELIM HOĆU

Da, hoću ići dalje.  
Da, želim biti tu.  
Želim pokazati što mogu.  
Što znam.  
Svaki dan je izazov.  
Meni koja ne mogu sama puno toga.  
Potrebna mi je pomoć.  
Hoću li moći još više?  
Da.  
Možete li ići meni u korak?  
Ne, jer nemate volje.  
Želim da drugi vide tko sam ja.  
Izazov su oni koji me žale.  
Samo njima želim reći da uče od mene.  
Ja od njih ne želim učiti.  
Jer nemam što.  
Molim vas oprostite na svemu.  
Ali što je tu je.  
Ima puno toga što hoću.  
Što želim.  
Moja kreativnost je dio mene.  
Biti kreativan znači biti živ.  
Što je tu je.  
Sutra je novi dan.  
Idemo dalje.  
Nema čekanja.  
Čekajući se ništa ne dobije.  
Kada nešto stvaraš dobiješ jako,  
jako puno.  
Bogata sam tada.  
Ispunjena.  
Nečim lijepim.  
Da, iako možda često nije jednostavno.  
Trebalo biti jak i čvrst.  
Uvijek ići dalje.  
Dignute glave.

Autor: Sanda Matokanović

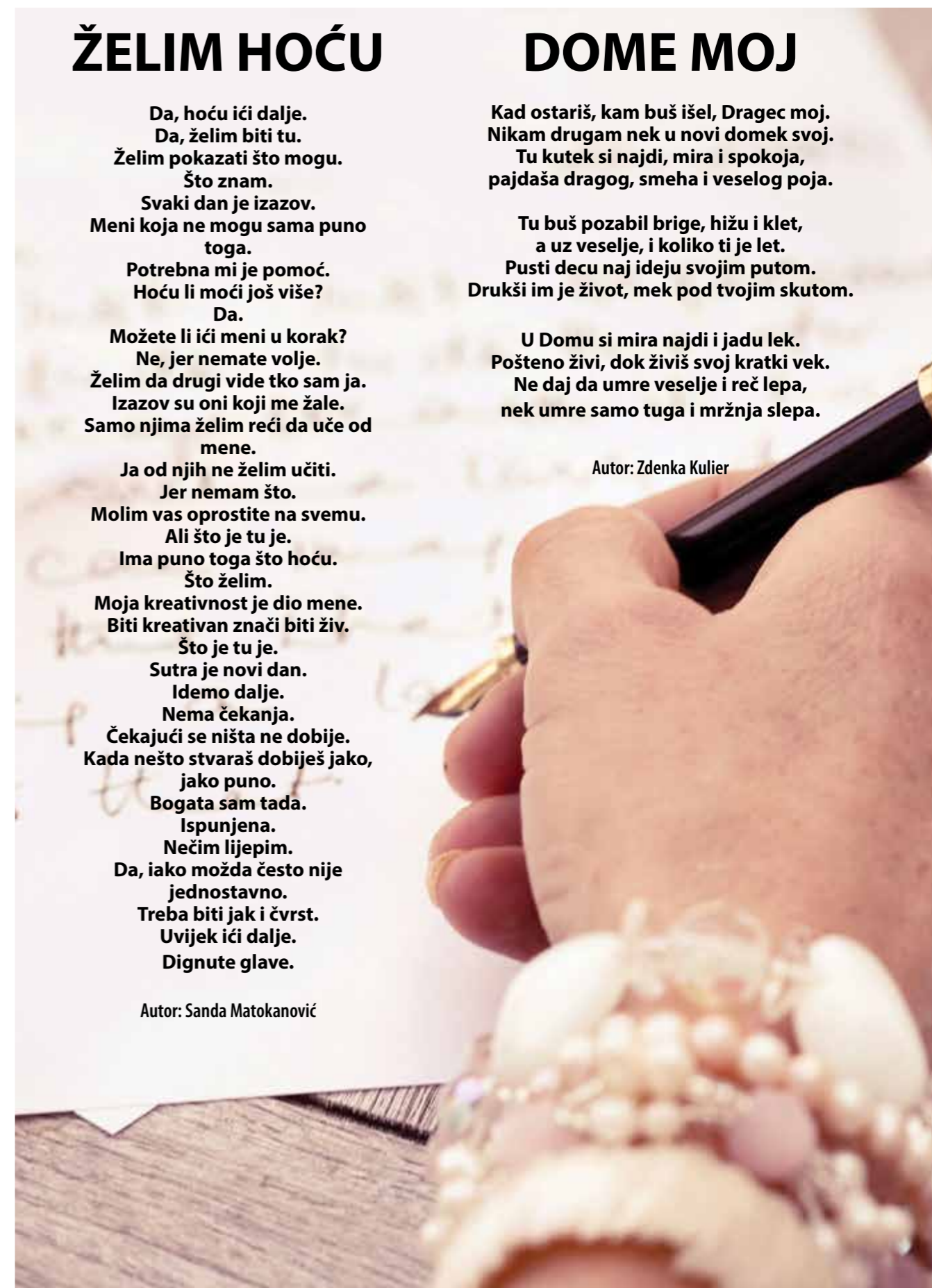
## HOME MOJ

Kad ostariš, kam buš išel, Dragec moj.  
Nikam drugam nek u novi domek svoj.  
Tu kutek si najdi, mira i spokoja,  
pajdaša dragog, smeha i veselog poja.

Tu buš pozabil brige, hižu i klet,  
a uz veselje, i koliko ti je let.  
Pusti decu naj ideju svojim putom.  
Drukši im je život, mek pod tvojim skutom.

U Domu si mira najdi i jadu lek.  
Pošteno živi, dok živiš svoj kratki vek.  
Ne daj da umre veselje i reč lepa,  
nek umre samo tuga i mržnja slepa.

Autor: Zdenka Kulier





## PRED JUTRO

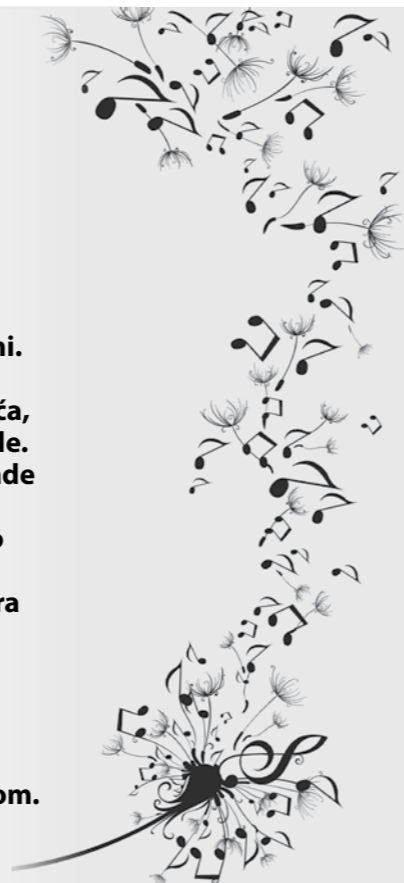
Lagana kiša pada  
za stolom sam  
s kolačima i šalicom čaja.  
U mojoj sobi je tišina.  
Na stablima lišće visi u granama,  
breze zagrlile debela,  
jele srebrenasto plave oblake drže,  
borovi uz obiteljske kuće tamno zeleni.

Na livadi, dalje od ograde dječjeg vrtića,  
visoki jablan i topole srebrenasto bijele.  
Mirisi jezerske vode i trave s velike livade  
Osjećaju se.

I stabla pravilno raspoređena sve do  
jezera miruju s velikim listovima.  
I kos širi rep i krila, i perje kljunom dira  
da zasniva ariju.

Pozvat ću i skladatelje i glazbenike  
da skladaju i u dvoranama sviraju.  
Slušam kišu na prozoru  
i čujem glazbu iz dvorana i na otvorenom.  
I pticu što pokloni cvrkut lijepi.

Autor: Tomislav Zekanović



## Thalassotherapia

CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju  
Primorsko-goranske županije

### THALASSOTHERAPIA CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Primorsko-goranske županije, je ustanova za liječenje i rehabilitaciju bolesti dišnih organa i reumatizma. Položaj Thalassotherapije na samom moru, obilje sunčanih sati i povoljna zračna strujanja pružaju idealne uvjete za talasoterapijsko liječenje. Liječnici specijalisti u području fizikalne medicine i rehabilitacije, pulmologije, otorinolaringologije, pedijatrije, alergologije, dermatovenerologije i baromedicine u optimalnom omjeru spajaju povoljne klimatske uvjete sa suvremenim medicinskim metodama i opremom, čime se postižu izvrsni rezultati u liječenju bolesti dišnih organa i organa za kretanje.

**Terapeutski bazen sa morskom vodom, koja se suvremenom tehnologijom doprema iz uvale kristalno čistog mora ispred same Thalassotherapije, grijane do idealne temperature od 32° C do 33° C, omogućuje uživanje u blagodatima i ljekovitim svojstvima Jadranskoga mora tijekom cijele godine.**



### MEDICINSKA REHABILITACIJA

#### Rehabilitacija organa za kretanje – fizikalna rehabilitacija

REUMATSKE BOLESTI • BOLOVI U LEĐIMA, VRATU, ZGLOBOVIMA • STANJA NAKON OPERACIJA I OZLJEDA NA ZGLOBOVIMA I MIŠIĆIMA TE NAKON CELEBRALNOG INZULTA • NEUROLOŠKE BOLESTI MIŠIĆNO-KOŠTANOG SUSTAVA

Program rehabilitacije: specijalistički pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije, procedure fizikalne rehabilitacije: hidroterapija u bazenu s morskom vodom i kadicama, medicinske masaže, grupne i individualne vježbe, hidromasaža, ultrazvuk...

#### Rehabilitacija dišnih organa

ASTMA, BRONHITIS, KOPB, ALERGIJSKE I KRONIČNE TEGOBE NA PRSIŠTU, SINUSIMA, GRLU I NOSU. Program rehabilitacije: specijalistički pregled pulmologa ili otorinolaringologa, inhaliranje morske vode, eteričnih ulja mediteranskih biljaka i različitih medikamenata prema preporuci liječnika u **NAJVEĆEM I NAJMODERNIJEM INHALATORIJU NA JADRANU!**

**Specijalistički pregledi i terapijski postupci ostvaruju se temeljem uputnice HZZO-a.**

Thalassotherapia Crikvenica, Gajevo šetalište 21, 51260 Crikvenica  
Tel: 051 407 666, Fax: 051 785 062, www.thalasso-ck.hr, E-mail: info@thalasso-ck.hr

## 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)





# NONI NITRO™ - Noni juice koncentrat

Pouzdanu **POMAŽE** kod:

- **KARDIO VASKULARNIH BOLESTI**
- **KARCINOMA**
- **DIJABETESA**

[www.noninitro.com.hr](http://www.noninitro.com.hr)

Mob: +385 91 234 1980



Br. 1 za vaše zdravlje...

# SOMAT PROJEKT

Tražite pouzadnog partnera, koji poštuje rokove i dogovorene uvjete? Obratite nam se sa povjerenjem!

- ADAPTACIJA
- ADAPTACIJE KLJUČ U RUKE
- SOBOSLIKARSKO DEKORATIVNI RADOVI
- INTERIJERI
- FASADE
- SOBOSLIKARSKE USLUGE
- LIČILAČKE USLUGE
- USLUGE TERMO FASADA
- KNAUF
- LAMINATI
- KERAMIKA
- PARKET
- GRAĐEVINSKI RADOVI
- RADOVI RUŠENJA I DEMONTAŽE
- ZEMLJANI RADOVI
- ZIDARSKI RADOVI
- TESARSKI RADOVI
- ARMIRAČKI RADOVI
- BETONSKI I ARMIRANOBETONSKI RADOVI
- GIPS-KARTONSKI RADOVI
- IZOLATERSKI RADOVI
- KERAMIČARSKI RADOVI
- KAMENOREZAČKI RADOVI
- ELEKTROINSTALATERSKI RADOVI
- HIDROIZOLACIJA

Mob: +385 91 2843 368 • E-mail: [damir@somat-projekt.hr](mailto:damir@somat-projekt.hr) • [www.somat-projekt.hr](http://www.somat-projekt.hr)



ANALGETSKI GEL

EFEKT HLAĐENJA

za OPORAVAK nakon SPORTSKIH OZLJEDA

ORIGINAL

**POLAR ICE**  
ANALGESIC GEL  
227 g  
PROIZVEDENO U KANADI

- ✓ 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

U LJEKARNAMA I DROGERIJAMA



PO PREPORUCI HRVATSKOG ZBORA FIZIOTERAPEUTA



