

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 48 | srpanj 2018.

BESPLATAN PRIMJERAK

15.000.000

SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište	4-5
Suza za Zlatka Bočkala.....	6-7
Memorijal Marije Topić.....	8-9
Ars longa, vita brevis.....	10-12
Stručna služba UIR Zagreba.....	13-15
Vježbe za jačanje zgloba koljena.....	16-18



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/fotogalerija

Videogalerija: http://tinyurl.com/uirzagreba

Autorica slike s naslovnice: Ljiljana Smontara

Grafčka priprema: Snježana Belančić
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

Tisak: Kerschoffset Zagreb d.o.o.
Naklada: 6.000 primjeraka

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

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

Poštovani čitatelji,

velik dio aktivnosti koje Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) organizira i provodi, kako za svoje članove, tako i za širu javnost, ne bi bile moguće u tako širokom opsegu da nije brojnih ljudi velika srca – naših volontera.

Svake nam se godine obrati otprilike 25 osoba željnih svoje slobodno vrijeme, znanje, sposobnosti i vještine podijeliti s drugima i posvetiti ih većem dobru. U našem slučaju to se odnosi na organizaciju kvalitetno ispunjenog slobodnog vremena osoba s invaliditetom, a ponekad i njihovih obitelji i prijatelja. Aktivno uključivanje volontera u bilo koje djelatnosti, pa tako i rad neprofitnih organizacija kao što je i UIR Zagreba, djelatnost je koja je dragovoljna i koja potiče razvoj ljudskih potencijala, a ujedno i poboljšava kvalitetu življenja što je i jedan od općih ciljeva osnutka i djelovanja UIR Zagreba.

Zahvaljujući karakternoj i stručnoj različitosti volontera te raznolikosti njihovih motivacija i potreba, u mogućnosti smo za invalide rada i ostale osobe s invaliditetom s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije tijekom cijele godine organizirati niz raznovrsnih aktivnosti koje zadovoljavaju različite potrebe i želje takve ranjive populacije.

Ovom prilikom ujedno zahvaljujem svakom volonteru koji je za UIR Zagreba odvojio svoje vrijeme, kao i svakoj osobi koja će volonterom tek postati!

Važno je spomenuti i aktivan angažman Upravnog odbora UIR Zagreba čije smo članove predstavili u jednom od nedavnih izdanja našeg *Glasila invalida rada, GIR*. Stoga smo u ovom izdanju odlučili ukratko predstaviti Stručnu službu UIR Zagreba čiji djelatnici svoju stručnost i iskustvo svakodnevno ulažu u unapređivanje rada UIR Zagreba, ali i poboljšanje kvalitete života njezinih članova i ostalih osoba s invaliditetom.

U ovom smo izdanju za vas pripremili i mnoštvo drugih zanimljivosti neke od kojih smo odradili u prvoj polovici 2018. godine, a neke od kojih će vam koristiti i u narednim razdobljima.

Dvije smo manifestacije ove godine posvetili dvjema osobama koji su na velik broj članova, a osobito na zaposlene djelatnike Stručne službe te



članove tijela upravljanja UIR Zagreba, ostavili dubok trag. Riječ je o bivšim predsjednicima, Mariji Topić i Zlatku Bočkalu. Iako im se više nemamo prilike osobno zahvaliti, vjerujem da zahvalu iskazujemo primjenjujući znanja i iskustva koja su na nas prenijeli.

Dok je gđa Marija voljela svoj boravak u prostorijama UIR Zagreba produžiti družeći se s članovima i kartajući belot, gđin Zlatko je također volio s članovima porazgovarati, saslušati njihove probleme i pomoći im u pronalasku njihova rješenja, a uz to je volio u društvu i zapjevati. Sukladno njihovim afinitetima, a u njihovu čast, organizirali smo sportsko-kulturnu manifestaciju "Memorijal Marije Topić" i koncert "Suza za Zlatka Bočkala" o čemu ćete detalje pronaći na nekim od sljedećih listova. S ciljem konstantnog unapređivanja te osiguravanja jednakih mogućnosti za sve sadašnje i potencijalne članove, a upravo onako kako bi to Marija Topić i Zlatko Bočkal voljeli i željeli, za vas smo od jeseni ove godine pripremili **NOVO RADNO VRIJEME**, a ovo se čini kao idealna prilika za takvu najavu. Tijekom rujna, listopada i studenog, a potom i tijekom travnja, svibnja i lipnja, **blagajna** će raditi utorkom i četvrtkom od 8,00-19,00 sati. U to ćete vrijeme moći dobiti informacije o pravima i

povlasticama koje je moguće ostvariti temeljem članstva i temeljem vaših rješenja o tjelesnom oštećenju odnosno invaliditetu. Moći ćete i obnoviti članarinu te dobiti informacije o brojnim aktivnostima koje smo za članove UIR Zagreba pripremili: mobilni tim, rekreativno-zdravstveni program, klupske aktivnosti, ljetovanje i brojne druge.

Tijekom istih mjeseci, **pravno će savjetovalište** utorkom raditi od 9,00-14,00 sati te četvrtkom od 12,00-19,00 sati. Obzirom da je riječ o individualnom savjetovanju, za isto je potrebno prethodno dogovoriti termin, a što možete učiniti osobno u prostorijama UIR Zagreba na Novoj cesti 86, putem telefona (01/4876301, 4829392, 4829119) ili e-pošte (pravnik@uir-zagreb.hr).

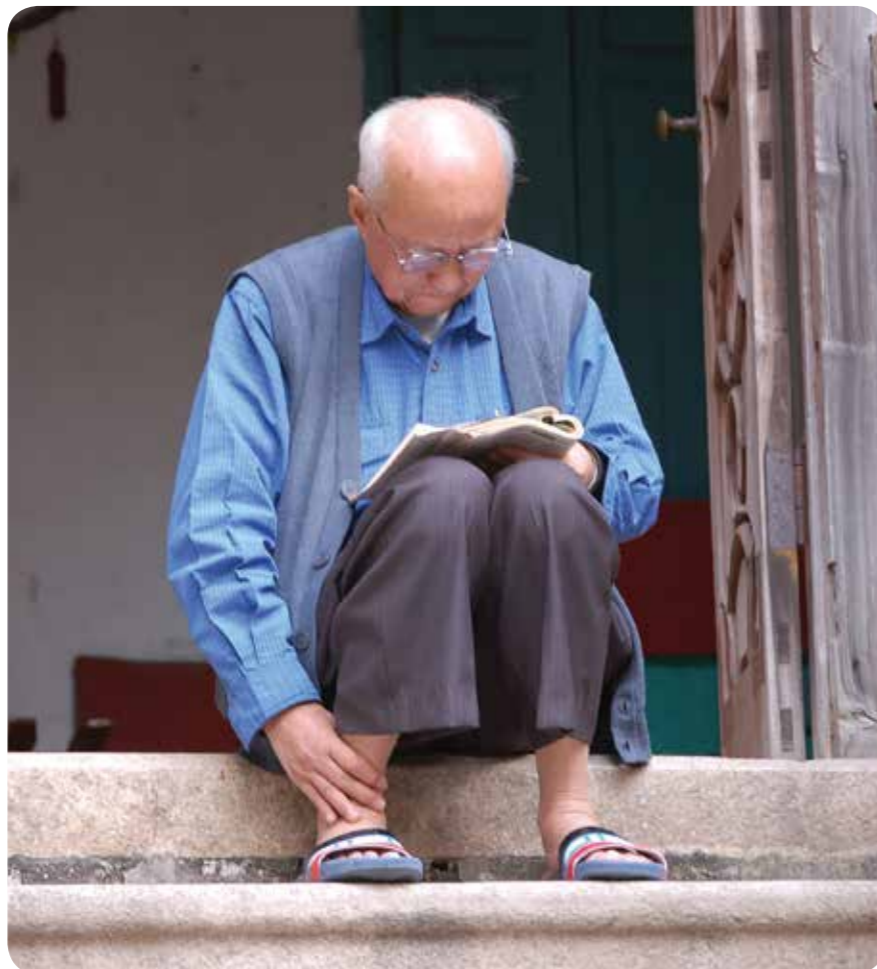
Na kraju ovog poduzetog uvoda, pozivam vas da pratite naše mrežne stranice (www.uir-zagreb.hr) kako biste bili u tijeku s aktivnostima, događanjima i novostima koje za vas pripremamo, a do kraja godine očekuje nas i vas besplatan koncert pjevačkih zborova krajem rujna i produkcija naših aktivnosti sredinom prosinca. Svakako preporučam povesti obitelj i prijatelje!

Anamarija Lazić, prof.

OGLED O NAJAVLJENOJ I RANIJIM MIROVINSKIM REFORMAMA

Govoreći o svim ranijim, tako i o najavljenoj Mirovinskoj reformi, znakovito je naglasiti kako je odnos radnika spram umirovljenika u RH danas cca 1.21 : 1 dok je još u sedamdesetim godinama taj omjer bio cca 4 : 1 u korist radnika. Sve reforme mirovinskog sustava sprovode se s ciljem anuliranja, prekrivanja ili pružanja drugačijeg tumačenja neosporne činjenice da danas na jednu zaposlenu osobu dolazi čak jedna umirovljena. Samo u posljednjih dvadeset godina svjedočili smo tako ukidanju odredbe o primjeni deset za radnika najpovoljnijih godina radnog vijeka prilikom izračuna mirovine. Novi način izračuna koji je u obzir uzimao cjelokupno razdoblje provedeno u osiguranju rezultirao je smanjenjem iznosa mirovina za sve umirovljenike (umirovljene nakon 1. siječnja 1999. godine) na koje se reforma odnosila. Da bi se doskočilo značajnim razlikama iznosa mirovina umirovljenika koji su umirovljeni prije reformi u odnosu na umirovljenike umirovljene poslije reformskih izmjena i spriječilo urušavanje prvog mirovinskog stupa uveden je dodatak na mirovine koji je od 2012. godine postao sastavni dio mirovine na temelju međugeneracijske solidarnosti te koji od 2012. godine iznosi 27 % iznosa mirovine.

MIROVINSKI SUSTAV DANAS
Posljednjim velikim reformama mirovinskog sustava isti je odijeljen u tri stupnja i to prvi



stup koji predstavlja obvezno mirovinsko osiguranje na temelju generacijske solidarnosti, obvezan za sve zaposlenike i za njega se po sili zakona izdvaja 15% osnovne bruto plaće. Ta sredstva koriste se za isplatu mirovina sadašnjih umirovljenika. Nadalje, drugi stup temelji se na individualnoj kapitaliziranoj štednji dijela mirovinskih doprinosa. Obvezno mirovinsko osiguranje na temelju individualne kapitalizirane štednje (2. stup) obvezno je za sve osiguranike mlađe od 40 godina. Iz osnovne bruto plaće osiguranika izdvaja se 20% sredstava (od osnovice za obračun doprinosa)

za mirovinsko osiguranje svaki mjesec i to tako da se 15% sredstava uplaćuje u HZMO, a 5% na osobni račun osiguranika u obveznom mirovinskom fondu. Treći stup je dobrovoljno mirovinsko osiguranje na temelju individualne kapitalizirane štednje. Sama podjela na tri mirovinska stupa izvršena je zbog predviđene neodrživosti sustava s jednim stupom te se pomoću dodatnih 5% izdvajanja za II. stup nastojao stvoriti dugoročno održiv sustav mirovina, baziran dakle na povećanju opterećenja plaća radnika. Ipak, sukladno aktualnoj zakonskoj

regulativi, pravo na dodatak od ranije spomenutog dodatka od 27% imaju tek oni umirovljenici koji su mirovinu ostvarili samo iz I. stupa, dakle oni koji nisu imali obvezu uplaćivanja dodatnih 5% od plaće u II. stup mirovinskog osiguranja. U stvarnosti to dovodi do nepravdne situacije po kojoj su mirovine onih osiguranika koji su ulagali u oba obvezna mirovinska stupa, zbog kratkog vremena izdvajanja u II. stup, niže od mirovina ostvarene isključivo iz prvog mirovinskog stupa s dodatkom od 27% mirovine. Osiguranicima je ipak pružena mogućnost da sredstva iz II. stupa prebace u I. stup te tako ostvare pravo na 27% zaštitnog dodatka te na kraju imaju ipak višu mirovinu od osiguranika koji nisu imali obvezu 5% izdvajanja u II. stup.

MIROVINSKI SUSTAV SUTRA

Ovu mogućnost ističe i naglašava i sam resorni Ministar i čini se da će upravo ona biti središnja točka najavljene reforme Mirovinskoga sustava. Država će, a da bi donekle održala stabilnost visine mirovina onih „starijih „ i „novijih „ umirovljenika, taj novac izravno oduzeti budućim umirovljenicima, točnije, njihovu će individualiziranu štednju iz II. stupa prebaciti u I. stup. Trenutno, uzgred rečeno, II. stup vrijedi oko 95 milijardi kuna. Dakako, ovakvim postupanjem nameće se pitanje opravdanosti postojanja II. stupa te se građanima radi određena vrsta nepravde s obzirom na to da se u stvarnosti oduzima njihov novac.

Radi se o novcu izdvajanom u II. stup i predviđenom da građanima poveća buduće mirovine, ali i da ga po potrebi mogu podići i koristiti, novcu zbog kojeg se dio građana bio primoran odreći dodatnih 5% svojih plaća. Govoreći o reformi mirovinskog sustava svakako je nužno naglasiti nekoliko (statističkih) podataka poput onog da trenutno više od 450.000 hrvatskih umirovljenika živi ispod praga siromaštva, dok ih dodatnih 300.000 živi s manje od 3.000,00 kuna mjesečno. Ipak, bez obzira na zaista (pre)niske mirovine većine hrvatskih umirovljenika, naš sustav niti takvo opterećenje ne može podnijeti. Dapače, premda ovo možda nije zahvalna formulacija, činjenica je kako sustavu danas nedostaje otprilike 40 milijardi kuna za njegovu održivost i sprečavanje daljnjeg rušenja životnog standarda budućih umirovljenika. Bitno je i spomenuti da novac od mirovina uplaćen u istoimene fondove ne miruje na svojevrsnim dalekim računima već država njime upravlja ulažući ga u investicije za koje smatra svrsishodnim i plodonosnim, s ciljem stvaranja dobiti. Znatna ulaganja (našeg) novca fondovi su tijekom proteklih godina usmjerili na kupnju dionica i drugih vrijednosnih papira te pružanja jamstava društvima nedavno posrnulog hrvatskog trgovačkog konglomerata, sapienti sat.

MIROVINSKI SUSTAV U BUDUĆNOSTI

Paralelno, pred zahtjevima Europske Unije, postepeno

je povećana dobna razlika za odlazak u starosnu mirovinu te je određeno prijelazno razdoblje prema kojem bi 2038. godine i muškarci i žene u mirovinu odlazili sa 67 godina. Najavljena je i stroža penalizacija onih koji se odluče za prijevremenu mirovinu te skraćivanje roka po kojem bi punu mirovinu muškarci i žene 2038. godine ostvarivali sa 67 godina života. Naime, predlaže se da ova promjena nastupi već 2028. godine, dakle 10 godina ranije od predviđenog aktualnim Zakonom o mirovinskom osiguranju. S druge strane predviđa se i nešto šira lepeza mogućnosti rada uz mirovinu, rada u umanjenom radnom vremenu, a uz zadržavanje mirovine. Sve u svemu, mijenjanje i dokidanje stečenih prava, zbog neodrživosti postojećeg sustava, veoma je nezahvalno političko pitanje s obzirom na to da bi potrebite strukturne reforme koje bi omogućile stabilniji sustav, povukle i veliku političku odgovornost. Teško je stoga trenutno predvidjeti koje će odredbe Zakona o mirovinskom osiguranju biti zahvaćene reformama i u kolikoj mjeri, no, tendencija je svakako smanjenje broja umirovljenika kako bi se u konačnici doskočilo neospornoj činjenici da u Hrvatskoj trenutno na svaku 1,21 zaposlenu osobu postoji jedna umirovljena. Čini se da je logika smanjiti broj umirovljenika kad već ne možemo ili ne znamo povećati broj zaposlenih.

Pripremio: Joško Matić, mag.iur.

SUZA ZA ZLATKA BOČKALA

Zlatko Bočkal, profesor psihologije s neograničenom količinom strpljenja i tolerancije spram drugih, bogatim životnim i profesionalnim iskustvom te vječnim optimizmom, nažalost nas je zauvijek napustio, nadasve neočekivano i prerano, u kolovozu 2017. godine.

Iako je funkciju predsjednika Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba), jedne od najvećih udruga osoba s invaliditetom na području cijele Republike Hrvatske, Zlatko Bočkal obavljao svega četiri godine, a nakon višegodišnjeg mandata dopredsjednika, za vrijeme tog mandata itekako je svojim trudom i zalaganjem u velikoj mjeri doprinio sveopćem rastu UIR Zagreba. U prilog tome govori i činjenica da mu je krajem 2017. godine ispred UIR Zagreba postumno dodijeljena "Nagrada za životno djelo Marija Topić". Zahvaljujući svojoj struci, s velikom je pozornošću i strpljenjem saslušao svakog člana koji bi mu se obratio te ga savjetovao kako se s određenim problemima i poteškoćama nositi odnosno kako u konkretnim situacijama postupiti i s određenim osobama komunicirati, a pritom sačuvati svoj i tuđ integritet. Također je razmatrao svaki savjet, prigovor i ideju usmjerene na poboljšanje rada i djelovanje UIR Zagreba, a i sam je bio izvor bogat raznovrsnim, korisnim i

primjenjivim idejama za napredak UIR Zagreba. Upravo kao zahvalu za sve ideje koje smo za života Zlatka Bočkala, a i nakon toga, sproveli u djelo te njemu kao osobi u spomen i čast, znajući da je volio dobru pjesmu i da je i sam nekada pjevao u zboru, UIR Zagreba osmislila je manifestaciju pod nazivom "Suza za Zlatka Bočkala".

Riječ je o koncertu koji je UIR Zagreba prvi puta organizirala u petak, 13. travnja 2018. godine, na sam rođendan Zlatka Bočkala. Koncert je organiziran u lijepom ambijentu Glazbenog paviljona u Parku Zrinjevac pod pokroviteljstvom Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom te im i ovim putem

na tome zahvaljujemo. Tog proljetnog, sunčanog i toplog popodneva, četiri su pjevačka zbora gotovo dva sata ispred obitelji Zlatka Bočkala i dvjestotinjak uzvanika i slučajnih prolaznika izvela dobro uvježbane skladbe. Koncert je u 17,00 sati s nekoliko lijepih riječi i sjećanja na Zlatka Bočkala i njegova djela otvorila predsjednica UIR Zagreba, gđa Nada Vorkapić. Prvi zbor koji je potom započeo nastup bio je pjevački zbor UIR Zagreba "Kolibrići", sastavljen od članova UIR Zagreba koji su tim putem još jednom imali priliku iskazati zahvalnost Zlatku Bočkalu za sve što je za svog četverogodišnjeg predsjedničkog mandata napravio za populaciju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. Zbor je koncert započeo izvedbom jedne od vrlo dragih pjesama Zlatku Bočkalu, "Suza za Zagorske brege", ujedno i inspiracije za sam



profesor
psihologije
s vječnim
optimizmom



ZAHVALA

Udruzi invalida rada Zagreba na veličanstvenoj organizaciji koncerta "Suza za Zlatka Bočkala", održanog 13. travnja 2018. godine. u Glazbenom paviljonu Parka Zrinjevac. Odavanjem počasti preminulom predsjedniku Udruge i našem voljenom suprugu, ocu, djedu i puncu ganuti smo i ponosni što je bio dio naših života. Hvala na dirljivim riječima predsjednice Udruge, gospođi Nadi Vorkapić te gospođama: Mariji Mustač u ime Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Aniti Kaiser na profesionalnom moderiranju koncerta i Anamariji Lazić na nesebičnoj pomoći u realizaciji manifestacije. Posebnu zahvalu upućujemo pjevačkom zboru Udruge "Kolibrići", KUD-u "Nikola Tesla", Mješovitom zboru "Bosana" i pjevačkom zboru "Lira". Hvala svim sudionicima koncerta, prijateljima i rodbini koji su svojom nazočnošću učinili ovaj događaj posebnim.

Zahvalna obitelj

naziv manifestacije. Nakon njih je nastupilo Kulturno umjetničko društvo "Nikola Tesla" oformljeno 1982. godine. Pjevački zbor s dugogodišnjim i bogatim iskustvom s kojim UIR Zagreba često surađuje i zajednički amaterski nastupa izveo je nekoliko vrlo dobro uvježbanih skladbi, a potom je Zrinjevcem ovladao melos Istoka i sjetnih sevdalinki koje je svim prisutnima dočarao mješoviti zbor "Bosana" čime je ujedno podsjetio na svo bogatstvo koje u sebi nosi različitost koju je

gđin Bočkal kod svih ljudi znao cijeniti. Ipak, posebno emotivan za sve uzvanike, a naročito za obitelj gđina Bočkala, bio je nastup pjevačkog zbora "Lira" kojeg je i sam gđin Zlatko bio ponosan član, a čiji su se članovi okupili samo za ovu prigodu kako bi još jednom dostojno odali počast velikom čovjeku, Zlatku Bočkalu. Upravo iz tog razloga, također samo za ovu prigodu, zborom je dirigirala Nina Cossetto, kćerka Emila Cossetta, dirigenta i skladatelja, dobitnika nagrade za

životno djelo Vladimir Nazor i Porin. Vidno i čujno obogaćeni i oduševljeni održanim koncertom, svi su uzvanici svojim kućama na odlasku ponijeli i prigodan privjesak u znak sjećanja na Zlatka Bočkala, zaista iznimnog čovjeka.

Ovom prilikom zahvaljujemo Gradskom uredu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom na pokroviteljstvu, svim pjevačkim zborovima – pjevački zbor UIR Zagreba "Kolibrići", KUD "Nikola Tesla", mješoviti zbor "Bosana" i pjevački zbor "Lira", na prekrasnim i emotivnim izvedbama, zatim uzvanicima na dolasku i slučajnim prolaznicima na ostanku kojim su dodatno uveličali manifestaciju, a posebno velika hvala obitelji na odobrenju organizacije ove manifestacije i dolasku unatoč vrlo emotivnom razdoblju koje su u tim trenucima prolazili.

Na kraju zahvaljujemo i svim medijima koji su koncert popratili najavama, objavama, reportažama i našim gostovanjima u emisijama – internet portalima: Mirovina.hr, Zagrebancija.com, IN portal, Treća dob, zatim Hrvatskom radiju Prvi program (emisija "Šesto čulo") te Večernjem listu u kojem je obitelj, po završetku manifestacije, objavila zahvalu.

Unatoč velikom gubitku koji su odlaskom iznimnog čovjeka, osim obitelji i prijatelja, u velikoj mjeri osjetili i brojni suradnici i članovi UIR Zagreba, njegove ideje i savjete nastojimo i nastojat ćemo primjenjivati i u budućim razdobljima, kako u poslovnim, tako i u privatnim životima. Pripremite se pridružiti nam se i iduće godine!

Pripremili: Anamarija Lazić, prof. i Joško Matić, mag.iur.

5. MEMORIJAL MARIJE TOPIĆ

Mnogi kažu da vrijeme leti pa poneki put u to povjerujemo ili se s tom tvrdnjom složimo, a poneki put nam se dogodi da nas takva činjenica iznenadi u potpunosti. Kao da nikada do tada nismo to čuli niti smo toga bili svjesni. Takav slučaj doživjeli smo i mi u Udruzi početkom ove godine kada smo shvatili da već petu godinu zaredom krećemo s organizacijom *Memorijala Marije Topić*. Nije nas iznenadila organizacija, ali nas je svakako iznenadilo pet godina.

Pet godina otkako nas je iznenada napustila svima draga Marija Topić. Već i vrapci na grani pjevaju o njezinom velikom srcu u kojem je uvijek bilo prostora za svakoga. I za one koji su to zaista zaslužili, ali i za one koji to nikako nisu. No, takva je bila gđa Marija, otvorena srca za svakoga. "Tko njega kamenom, ti njega kruhom." Ta izreka uvijek podsjeti na gđu Mariju jer ona je zaista tako i živjela i tako se prema svakome odnosila. Nije podnosila nepravdu, netoleranciju i laži. Upravo ta netolerancija na negativnost i nerazumijevanje okoline bila je ulje njezina motora koji ju je pokretao da bude ambiciozna i entuzijastična, snažna i uporna te da se bez prekida bori za one koji to nisu u mogućnosti odraditi sami. I tako je, nakon gotovo četrnaest godina u funkciji predsjednice jedne od najbrojnijih

udruga u Republici Hrvatskoj koja okuplja osobe s invaliditetom, nakon njezina odlaska ostala velika praznina u srcima mnogih – ne samo obitelji i prijatelja, već brojnih bližih i daljih suradnika te članova Udruge. Iako Udruge i dalje broji velik broj članova te je aktivna u borbi za boljitak ranjive populacije, teško je njezinim stopama odnosno

**ambiciozna
i entuzijastična,
snažna i
uporna**

njezinim tempom, ambicioznošću i empatičnosti nastaviti. No, svakim se danom trudimo primjenjivati ono što su nas Marija Topić, a potom i njezin itekako empatičan nasljednik

Zlatko Bočkal, naučili. Za sada vjerujemo da smo se u nenadanim situacijama dobro snašli, a namjera nam je nastaviti tako, pa čak i bolje. Mariji Topić u čast, Udruge invalida rada Zagreba ove je godine organizirala **5. Memorijal Marije**



Topić u razdoblju od 19. ožujka do 27. travnja kada su održana brojna prednatjecanja te 12. svibnja 2018. godine kada su održana finalna natjecanja na otoku Trešnjevka u okviru RŠC Jarun, a pod pokroviteljstvom Grada Zagreba, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom čijim djelatnicima i ovim putem na toj susretljivosti zahvaljujemo. Tijekom finalnih natjecanja poslužilo nas je toplo i sunčano vrijeme te su nam se tom prigodom pridružili invalidi rada iz 11 udruga i 11 gradova u RH: Daruvar, Donja Stubica, Duga Resa, Karlovac, Krapina, Kutina, Pakrac-Lipik, Samobor i Sveta Nedelja, Sisak, Varaždin i Zagreb.

Dok su u jutarnjim satima organizirana sportska natjecanja u devet disciplina (šah, pikado, belot, nabaci krug, kuglanje, viseća kuglana, streljaštvo, plivanje i stolni tenis), popodnevnim su sati bili rezervirani za zajedničko prisjećanje na gđu Mariju, a potom i zajedničko druženje. Iako pušteno s prijenosnog računala, tradicionalna pjesma "Fala" u izvedbi Vladimira Ruždjaka popraćene nizom fotografija Marije Topić kroz njezin rad i djelovanje u UIR Zagreba dirnula je sve prisutne.

Uz prisustvo obitelji Marije Topić i brojnih njezinih suradnika i prijatelja, predsjednica UIR Zagreba, Nada Vorkapić, obratila se gotovo 200-tinjak uzvanika s nekoliko riječi kojima je podsjetila na vrhunske odlike i zasluge Marije Topić tijekom njezinog 14-ogodišnjeg mandata u funkciji predsjednice UIR Zagreba. Potom se s nekoliko kratkih riječi



**vježbajte,
družite se i
poštujte jedni
druge**

Marije Topić i njezinog aktivnog angažmana u borbi za bolji položaj invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u zajednici vrlo emotivno prisjetio i Krešimir Miletić, stručni savjetnik pročelnice Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, a koji se prisutnima obratio ispred Ureda Gradonačelnika. Nakon toga su dodijeljena zaslužena odličja po sportskim disciplinama i zahvalnice svim udrugama sudionicima te je nastavljeno neformalno druženje uz anegdote koje su sjetile na Mariju Topić. Povodom pete obljetnice smrti Marije Topić, kreirali smo i poseban

In Memoriam koji je dostupan na YouTube kanalu UIR Zagreba. Ovim putem **zahvaljujemo** obitelji Marije Topić koja nam se svake godine pridružuje unatoč vrlo emotivnim trenucima koje dožive tijekom manifestacije. Zahvaljujemo i svim članovima UIR Zagreba koji su se kroz svih pet godina u *Memorijal* uključivali, bilo natjecateljski, volonterski ili organizacijski, kao i djelatnicima objekata koji su nam svoje termine i usluge i ove godine velikodušno ustupili: bazen Zimskog plivališta "Mladost", kuglana Kuglačkog kluba "Medveščak - 1958" i zračna streljana Streljačkog kluba "Kustošija". Na kraju zahvaljujemo i medijima

koji nas svake godine u sve većem broju poprate te na taj način doprinesu kvalitetnijem informiranju šire javnosti o važnosti i značaju sporta i rekreacije u svakidašnjem životu te sjećanju na Mariju Topić, a ove godine to su vrhunski odradili sljedeći mediji: internet portali - Dnevno.hr, Treća Dob, Mirovina.hr, In Portal, zatim Z1 televizija (emisija "Zagrebe, dobro jutro") i Hrvatska radio televizija ("Zagrebačka panorama") gostovanjem, reportažom i objavom. Iduće godine očekujemo još veći odaziv jer ćemo tada *Memorijal Marije Topić* imati prilike organizirati na sam dan njezine smrti, 11. svibnja. Do tada, vježbajte, družite se i poštujte jedni druge jer tako bi to i gđa Marija željela.

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

ARS LONGA, VITA BREVIS

Davno je Hipokrat izjavio mudrost koju smo iskoristili za naziv našeg aktualnog trogodišnjeg programa: umjetnost je dugotrajna, a život je kratak. U šarolik program uključili smo i dva partnera, Dom za starije osobe Ježdovec i Dom za starije osobe Trnje te jednog suradnika, Udrugu za osobe s invaliditetom Samobora i Svete Nedelje. Zahvaljujući financijskoj potpori Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, UIR Zagreba program provodi i provodit će u razdoblju od 1. lipnja 2017. godine do 31. svibnja 2020. godine. Obzirom da smo nedavno završili prvu godinu provođenja, na nekoliko sljedećih stranica opisat ćemo vam što smo, zašto smo, s kim smo i kako smo to proveli. Prije svega, za svaku je aktivnost, pa tako i ovaj program, važno postaviti ciljeve, a naš trogodišnji program ima za cilj povećati socijalnu uključenost osoba s invaliditetom u život lokalne i regionalne zajednice te što je više moguće razbiti predrasude o osobama s invaliditetom i o osobama starije životne dobi.

Uz opći, postavili smo i specifične ciljeve programa: umjetničkim sadržajima obogatiti lokalnu i regionalnu zajednicu, promovirati kulturne i kreativne sadržaje za osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi na području grada Zagreba i Zagrebačke županije, poboljšati kvalitetu života osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi poticanjem njihovih kreativnih i umjetničkih izričaja, promovirati volonterstvo te ojačati

međusektorske, suradničke i partnerske odnose. Nakon formiranog programskog tima i održanih sastanaka s partnerima i suradnikom, dogovoreni su detalji organizacije, provedbe i promocije programskih aktivnosti.

Tako su kroz jednogodišnje razdoblje organizirane brojne umjetničke aktivnosti koje smo podijelili u nekoliko grupacija:

- kroz kreativno-likovne radionice, školu crtanja i slikanja te radionice ručnih radova korisnicima smo omogućili izradu unikatnih radova primjenom različitih tehnika modeliranja, oslikavanja i ukrašavanja te šivanjem, vezenjem i pletenjem, kao i stvaranje likovnih djela crtanjem i slikanjem različitim crtačkim i slikarskim tehnikama
- u okviru radionica digitalne fotografije korisnici su se upoznali s detaljnijim specifikacijama svojih digitalnih

fotoaparata, a ujedno su usvojili i usavršili tehnike uređivanja fotografija na računalu

- kroz književne susrete predstavila su se autorska literarna postignuća, razmjenile preporuke i savjeti za čitanje književnih djela, a potom i analizirala pročitana književna djela

- plesne radionice korisnicima su omogućile upoznavanje i učenje različitih plesnih tehnika standardnih i latino plesova, orijentalnih i folklornih plesova, kroz teoriju i praksu, kao i uvježbavanje raznih kreativnih koreografija

- kroz dramske radionice korisnici su usvojili osnove glume i scenskog pokreta, odrađivali dramske i psihodramske vježbe te uvježbavali raznolik i maštovit dramski repertoar

- glazbene radionice korisnicima su osigurale mogućnost usvajanja pravilnog intoniranja i ritma, zatim učenje pjevanja i



sviranja te primjenu pravilnog disanja tijekom pjevanja, kao i uvježbavanje brojnih glazbenih brojeva, skladbi ili točaka koje su kasnije izvodili na nastupima.

Sve usvojeno, kreirano, izrađeno i uvježbano u okviru opisanih radionica, članovi UIR Zagreba, štitenici domova za starije osobe Ježdovec i Trnje te članovi Udruge osoba s invaliditetom Svete Nedelje prezentirali su drugim članovima, štitenicima, svojim obiteljima i prijateljima, ali i široj javnosti, kroz organizirane izložbe kreativno-likovnih radova, crteža i slika te ručnih radova i umjetničkih fotografija, kao i kroz organizirane glazbene, dramske i plesne nastupe te književne susrete.

Osim s aspekta prezentiranih izrađenih unikatnih autorskih djela te uvježbanih izvedbi, kroz ovaj je program korisnicima omogućen spektar umjetničkog i kreativnog izričaja kroz koji su poboljšali finu motoriku i koordinaciju, osvijestili osjećaje za glazbu i ritam te

razvili govorne i izražajne vještine. Osim navedenog, u velikoj su mjeri poboljšane kvaliteta života i psihofizičko zdravlje korisnika u vidu prevencije depresivnih stanja, bolje socijalne uključenosti te osjećaja pripadnosti.

Osim utjecaja na direktno i indirektno uključene korisnike, provedbom programskih aktivnosti širu smo javnost upoznali s umjetničkim izričajem osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi te aktivnom starošću i značajem volonterstva dok su već postojeći umjetnički i kulturni sadržaji lokalne i regionalne zajednice dodatno obogaćeni. Kako bi programski tim bio konstantno upućen u stupanj i uspješnost realizacije programa, tijekom cijele godine redovito se pratila sama provedba programskih aktivnosti vođenjem evidencijskih listi uključenih korisnika te evidencijskih listi provedenih programskih aktivnosti, a u okviru baze podataka i Registra članova

UIR Zagreba. U tu su svrhu ispitani i sami korisnici kako bi se utvrdio stupanj njihova zadovoljstva osmšljenim aktivnostima, pruženim uslugama te uključenim izvoditeljima i njihovom stručnošću. Dobiveni su podaci nakon obrade ukazali na ispunjenje svih postavljenih ciljeva za prvu godinu te visok stupanj uspješnosti provedbe trogodišnjeg programa što smo i javno prezentirali na početku druge godine provedbe. Kako bi svi korisnici, oni uključeni i oni potencijalni, bili pravovremeno i detaljno informirani o tijeku i planu provedbe programa, koristili smo oglasne ploče u prostorijama svih partnera i sudionika, zatim elektronsku poštu i društvene mreže (Facebook, Instagram), mrežne stranice UIR Zagreba (www.uir-zagreb.hr), SMS poruke, letke i javne medije. Tijekom prve godine provedbe programa, u opisane radionice, izložbe i nastupe uključilo se 287 korisnika odnosno osoba s



invaliditetom i osoba starije životne dobi s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije. Od ukupno 287 korisnika, većinom su se uključivale žene, njih 220 odnosno 77%, a manjinom muškarci, njih 67 odnosno 23%, a svi su članovi i članice UIR Zagreba i Udruge za osobe s invaliditetom Samobora i Svete Nedelje te šticienice i šticienici domova za starije osobe "Ježdovec" i "Trnje". Naravno, ukupni broj korisnika bio bi daleko veći kada bismo bili u mogućnosti prebrojati članove obitelji i prijatelja svih korisnika, kao i sve druge posjetitelje i prolaznike koji su realizaciju programskih aktivnosti podržali svojim odazivom na izložbe i nastupe.

Potrebe zbog kojih je UIR Zagreba osmislila ovaj program su prevencija institucionalizacije i nedovoljna dostupnost socijalnih usluga osobama s invaliditetom i osobama starije starije životne dobi koje u većini slučajeva nisu u

mogućnosti podmirivati osnovne životne troškove te im je kvaliteta života na izuzetno niskoj razini. Iz toga, između ostalog, proizlazi i nemogućnost sudjelovanja u umjetničkom stvaranju unatoč raznolikom sadržaju koji lokalna i regionalna zajednica nude. Dodatna vrijednost programa je i utjecaj na razbijanje još uvijek previsokih i prečestih predrasuda i stereotipa spram osoba starije životne dobi, a posebice spram starijih osoba s invaliditetom kao osobama koje žive na teret društva odnosno kao osobama koje nisu sposobne ni u kojoj mjeri doprinijeti društvu. Takav stav društva poduprijet je nažalost neadekvatnom i nedovoljnom brigom zajednice za ranjive skupine što kod osoba starije životne dobi i osoba s invaliditetom, uz svakodnevne borbe s bolovima i ograničenjima uzrokovanih tjelesnim oštećenjem odnosno invaliditetom te nedovoljnim

egzistencijalnim financijskim sredstvima, rezultira niskom razinom samopouzdanja i samopoštovanja. Kroz kreativno i umjetničko stvaranje korisnici pronalaze unutrašnju snagu i osjećaj svrsishodnosti. Iako se može činiti da su takvi pozitivni rezultati trenutni i privremeni, korisnici, kao i njihove obitelji i prijatelji, svojim pozitivnim načinom života i uključivanjem u ovaj i slične programe dokazuju upravo suprotno.

Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku prepoznalo je ovaj program kao značajan za društvo i zajednicu, na čemu i ovom prilikom zahvaljujemo. Ostaje da isto prepoznate i vi te vas stoga na samom kraju ovog teksta pozivamo da nam se javite i uključite u program jer **umjetnost je dugotrajna, a život kratak!**

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

Stručna služba

ANAMARIJA LAZIĆ, VODITELJICA STRUČNE SLUŽBE (prof. fizičke kulture / mag. kineziologije)

SS: Koliko dugo radiš u Udruzi?

AL: Nešto više od 15 godina.

SS: Kada si se zapošljavala, koja su bila tvoja očekivanja? Jesi li razmišljala o tome kako ćeš se snaći?

AL: U biti, znala sam što me čeka. Prije nego sam ovdje zaposlena sam tri mjeseca u Udruzi, u vrijeme tadašnjih vrlo velikih gužvi, a prije toga sam pomagala unoseći podatke o članovima u računalo odnosno pri izradi digitalne baze podataka tako da sam otprilike znala što me čeka.

SS: Kako ti danas izgleda radni dan?

AL: Naporno. Hehe.

SS: Pisanje, pisanje i onda još malo pisanja?

AL: Otprilike tako nekako.

SS: Od svega što radiš, što najviše voliš raditi?

AL: Pa recimo statističku obradu. To mi je jako zanimljivo zato što na temelju podataka koje dobijemo vidimo kakvi su i koliki naši pomoci te što smo, kako smo i koliko uspješno odradili.

SS: Što te veseli na poslu?

AL: Teško je reći, sve me veseli na svoj način. Ipak, najsretnija sam kad sam od koristi i od pomoći drugima.

SS: A što te veseli u privatnom životu?

AL: Muzika i ples. U zadnje vrijeme i streljaštvo.

SS: Pretpostavljam da se tako i opuštaš u slobodno vrijeme?

AL: Da, odem na trening, odvježbam, slušam muziku i uživam u tome, uz druženje sa svojim prijateljima.

SS: Voliš li putovati?

AL: Obožavam putovati. Samo što je danas teško naći društvo za neko dalje

putovanje nažalost. Oni koji imaju vremena nemaju novaca, a oni koji imaju novaca nemaju vremena.

SS: Gdje se vidiš za 10 godina?

AL: Nisam ni razmišljala tako daleko. Vjerojatno ovdje, u Udruzi, kao i prije 10 godina.. hehehe.. Vjerujem da će se neki uvjeti promijeniti, možda će se i ljudi promijeniti, ali vjerujem ovdje.

SS: To bi bilo to.

AL: Hvala ti!

SS: Hvala ti na odgovorima.

KRISTINA SEVER, SURADNICA (upravni referent)

SS: Koliko dugo si zaposlena u Udruzi?

KS: 10 godina.

SS: Ovo ti je prvo zaposlenje?

KS: Nije, bila sam prije zaposlena u jednoj tvornici i preko Student servisa sam radila različite poslove.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

KS: Kako koji dan, ali uglavnom aktivno. Od zaprimanja stranaka, vođenja aktivnosti društvenih mreža, vođenja blagajne UIR Zagreba i slično.

SS: Što ti je najzanimljivije od nabrojenog?

KS: Sve je na svoj način zanimljivo. Od razgovora sa strankama do rješavanja raličitih administrativnih zaduženja.

SS: Što najviše voliš raditi?

KS: Mislim da je svima nama u Stručnoj službi najdraže kad nekome pomognemo.

SS: To te veseli na poslu?

KS: Da, apsolutno.

SS: Što te u privatnom životu veseli?

KS: Druženje s prijateljima, treninzi, odmor.

SS: A kako se opuštaš u slobodno vrijeme?

KS: Slušajući muziku, treninzima i šetnjom.

SS: Što treniraš?

KS: Crossfit.

SS: Što te rastužuje na poslu i životu?

KS: Nepravda, ponekad i zločesti ljudi.

SS: Gdje se vidiš za 10 godina?

KS: Hmm, nisam razmišljala tako daleko.

SS: To bi bilo to, hvala ti.

ANITA KAISER, SAVJETNICA (dipl. trener spec. sportske rekreacije)

SS: Koliko godina si zaposlena u Udruzi?

AK: Oko osam godina.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

AK: Tako da se prvo dobro naspavam ujutro. Potom sjedam na bicikl, dođem na posao i krećem raditi. Pročitam mailove, osmišljam programe, pišem natječaje, izvješća i svašta nešto na računalu, a onda nakon toga dio koji najviše volim. Pokret, vježbanje, ples...

SS: Imaš različita zaduženja, od tjelovježbe pa do raznih administrativnih zadataka. Što najviše voliš raditi od svega toga, koje radionice voditi?

AK: Aerobik, a od radionica volim voditi plesne radionice.

SS: To si radila prije nego si se zaposlila u Udruzi?

AK: Da, aerobik i ples.

SS: Kako provodiš slobodno vrijeme?

AK: Šetam psa.

SS: Što te veseli na poslu, a što u privatnom životu?

AK: Na poslu me veseli okruženje u kojem radim, moji suradnici. To smatram jednom velikom srećom, a u privatnom životu zdravlje moje obitelji i mene.

SS: Gdje se vidiš za 10-tak godina?

AK: Ne razmišljam tako daleko. Živim dan za danom.

SS: Hvala ti!



MIRA PERŠIĆ, SURADNICA (ekonomista)

SS: Koliko dugo si zaposlena u Udruzi?

MP: Nešto više od šest godina.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

MP: U principu svaki dan mi je isti – počistim sve prostorije Udruge koje se taj dan upotrebljavale i po potrebi posložim inventar.

SS: Što najviše voliš raditi, a što ti je mrsko?

MP: Sve mi je dobro raditi, u Udruzi se osjećam kao doma.

SS: Kako se opuštaš u slobodno vrijeme?

MP: Šivam, evo upravo se idem opuštati. Hehehehe.

SS: Što te veseli na poslu, a što u privatnom životu?

MP: Na poslu me veseli druženje s kolegicama. U privatnom životu vesele me moja djeca i moj muž. Ma sve me veseli.

SS: Sve!?!

MP: Kad su dobri (djeca i muž).

Vesele me jednostavne stvari. Npr. kad napravim dobar ručak, kad su

svi zadovoljni, kad imam vremena za šivanje.

SS: Gdje se vidiš za 10-tak godina?

MP: Tu gdje sam i sada.

SS: To bi bilo to.

MP: Puno ti hvala.

SS: Hvala ti Mira.

STANKO SVEČAK, STRUČNI SURADNIK (prof. kineziologije)

JM: Koliko dugo si zaposlen tu?

SS: Oko 5 godina.

JM: Kako ti se čini raditi ovdje?

SS: Super, posao je dinamičan tako da je u svakom slučaju uvijek zanimljivo.

JM: Što te veseli u slobodno vrijeme?

SS: Obitelj i prijatelji.

JM: Gdje se vidiš u budućnosti?

SS: Ne razmišljam previše o budućnosti. Svaki dan trudim se koliko mogu u svojim privatnim i poslovnim obvezama i vjerujem da će to odrediti moju budućnost.

JM: Kao kineziologu, kako je raditi s osobama s invaliditetom u usporedbi s osobama koje nemaju invaliditet ili tjelesno oštećenje?

SS: U principu, puno toga ovisi o

karakteru ljudi s kojima radim. Kako među potpuno zdravim ljudima ima onih koji su motivirani za postići nešto više od uobičajenog i trude se svoj postavljeni cilj dostići, tako je i s osobama koje imaju tjelesno oštećenje ili invaliditet.

JM: Postoje li primjeri osoba koje su zahvaljujući vježbama puno napredovale?

SS: Svakako, no teško bi ih bilo izdvojiti. Ono što je vidljivo kod većine je da nema većih pogoršanja. U vidu svog zvanja, to je jedan od dva cilja koja želim zadovoljiti, prevencija. Drugi bi bio rehabilitacija, ali ona je u Udruzi uglavnom moguća u manjoj mjeri.

JM: Koliko misliš da je tjelovježba važna za zdravstveno stanje populacije o kojoj brinemo?

SS: Mislim da je izuzetno bitna. Sustavno provođenje vježbi može napraviti toliko pozitivnih efekata da bi ih bilo teško sve nabrojati, ne samo za populaciju o kojoj mi brinemo već i za čitavu populaciju općenito, neovisno o spolu, dobi i zdravstvenom stanju.

JM: Kakav ti je opći dojam rada u

specifičnim okolnostima Udruge, odnosi s kolegama i posla koji obavljaš?

SS: Izuzetno sam zadovoljan s kolegama. Smatram da je to jedan veliki plus jer ipak s njima najviše surađujem. S druge strane puno je posla pa niti ne stignem razmišljati o tome što bi i kako bi drugačije moglo biti.

JM: Hvala ti.

DUBRAVKA HRGAREK, STRUČNA SURADNICA (dipl. politolog)

SS: Koliko dugo si zaposlena u Udruzi?

DH: Nešto više od dvije godine.

SS: Kako ti se sviđa tu raditi?

DH: Nemam zamjerki.

SS: Kakva su ti bila očekivanja kada si dolazila u Udruhu i kakav ti je danas osjećaj?

DH: Došla sam preko programa Javnih radova i ostala sam do danas tu tako da mogu reći sve pozitivno. Bila sam sretna da ću raditi s osobama s invaliditetom jer me ispunjava humanitarni rad.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

DH: Budući da naš posao obuhvaća rad sa strankama, većinu vremena provodimo upućujući ih u prava i povlastice koje mogu ostvariti unutar Udruge, ali i izvan nje. Kroz radni dan imam još različita administrativna zaduženja.

SS: Što najviše voliš raditi, što te najviše veseli?

DH: Mogu reći da sam možda tek sada otkrila tu svoju crtu da dobro sastavljam tekstove pa onda taj dio.

SS: Pisanje nekih izvještaja?

DH: Da, da. Bilo koji vid pisanja izvještaja, članaka, priopćenja, izvješća s raznih edukacija i predavanja i tako. U biti, vid nekog kreativnog pisanja.

SS: Što te veseli na poslu, a što u privatnom životu?

DH: Na poslu me veseli pomoć drugima jer po prirodi se smatram

empatičnom osobom pa me taj dio ispunjava. U privatnom životu najviše me veseli druženje s prijateljima, koncerti, muzika.

SS: Voliš li putovati?

DH: Da, da. I životinje me vesele. One su na prvom mjestu.

SS: Kako se opuštaš u slobodno vrijeme?

DH: Rekreativno plivam, namjeravam malo proširiti znanja u području glazbe, npr. upisati tečaj klavijatura, a idem na koncerte i slično.

SS: Gdje se vidiš za 10 godina?

DH: Stvarno ne znam. Ne razmišljam toliko daleko. Makar, voljela bih otići volontirati u Afriku, u skloništa za životinje iako je to teško ostvarivo. To mi je životni san, vidjet ćemo.

SS: Lijepo, nadam se da će ti se ostvariti. Hvala na odgovorima.

JOŠKO MATIĆ, SAVJETNIK (dipl. pravnik)

SS: Od kada radiš u Udruzi?

JM: Uskoro će biti osam mjeseci.

SS: Kakvi su ti dojmovi za sada?

JM: Zadovoljan sam, radna atmosfera je super. Članovi Udruge su dragi. Zanimljivo je polje prava s kojim se imam priliku baviti. Drago mi je kad imam priliku nekome pomoći, to mi je najveći plus rada.

SS: Kad si dolazio u Udruhu sigurno si imao neku sliku kako će ti posao izgledati. Jesu li ti se očekivanja ispunila?

JM: Da, u pogledu da svoje zvanje i znanje iskoristim da mogu nekome pomoći. Udruga mi je pružila i mogućnost da radim u jednom polju prava koje je meni osobno blisko i drago.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

JM: Utorkom i četvrtkom primamo članove u Pravno savjetovalište tako da u principu čitav dan prođe na pravna savjetovanja, a ostala tri dana u tjednu raspoređena su na poslove vezane uz

rad Udruge. Pravno mišljenje je često potrebno u velikom broju područja vezanih za funkcioniranje Udruge i populaciju osoba s invaliditetom te redovito praćenje zakonskih regulativa koje se na njih odnose.

SS: Što najviše voliš od tog širokog područja djelovanja raditi?

JM: Najdraža mi je ona vrsta savjetovanja članova koja je toliko svrsishodna da na kraju savjetovanja mogu konkretno pomoći ljudima. Najčešće je riječ o ostvarenju nekakve financijske naknade vezane uz njihovo zdravstveno stanje.

SS: Što radiš u slobodno vrijeme?

JM: U slobodno vrijeme bavim se tjelovježbom i sviram gitaru te šjećem s psom.

SS: Što te veseli na poslu, a što u privatnom životu?

JM: Mogu reći da me mogućnost upoznavanja i druženja s pametnim, pozitivnim i duhovno bogatim ljudima veseli kako u privatnom tako i u poslovnom životu obzirom da je ovaj posao vezan uz upoznavanje i druženje s velikim brojem ljudi. U poslovnom svijetu, kako sam još uvijek recimo mlad, veseli me sve novo što naučim, uspjesi, svaki put kada uspijem sebi dokazati i apsolvirati nešto novo te napraviti osobni rast i napredak u pogledu moje struke. Veseli me kad je moja obitelj dobro i zdravo. Zapravo nisam osoba od nekakvih velikih očekivanja, želja i da imam nekakav ludi život izvan Udruge. Mislim da imam nekakva skromna očekivanja, pa sam sa svime i zadovoljan.

SS: Gdje se vidiš za 10-tak godina?

JM: Vidim se u širem polju prava nego u kojem sada radim. Teško mi je sada reći, ali dugoročno ipak mislim da se vidim u životu u Dalmaciji, da budem iskren.

SS: Hvala ti na odgovorima.

Intervjuirao: Stanko Svečak, prof. (i Joško Matić, mag.iur.)

Vježbe za jačanje zgloba koljena

Zglob koljena jedan je od najstroženijih, ali i najranjivijih zglobova u ljudskom tijelu. Optimalno funkcioniranje koljena tijekom godina opada prirodnim degenerativnim procesima već nakon tridesete godine, ali i prije, zbog raznih ozljeda i trauma te usljed nekretanja i prekomjerne tjelesne težine. Prije nego posegnete za analgetikom u slučajevima bolnih koljena, pokušajte steći naviku redovitog i svakodnevnog vježbanja i kretanja. Kako bi nas koljena što duže „služila“ važno je jačati mišiće natkoljenice i potkoljenice što će rezultirati i povećanim elasticitetom ligamenata i poboljšanom mikrocirkulacijom u zglobu koljena. Za početak, samo hodajte tj. šćite kad god ste u prilici. Za dodatno rasterećivanje koljenog zgloba nabavite štapove za nordijsko hodanje. Najgore što možete učiniti za svoja koljena je mirno sjediti na stolici ili u fotelji po cijele dane. Penjite se po stepenicama.

Prva vježba - penjanje i silaženje: može se raditi na step klupici ili na stepenici. Zakoraćite na povišenje desnom nogom, priključite lijevu, spustite desnu nogu, priključite joj lijevu i tako 10 puta. Nakon toga, popnite se lijevom nogom, priključite desnu, spustite lijevu te priključite desnu nogu, također 10 puta. Iznimno je važno penjati se i spuštati na puno stopalo.

Druga vježba - spuštanje stopala: popnite se na stepenicu ili steper punim stopalom. Spustite desno stopalo na pod u cijelosti te ga odmah vratite gore. Isto učinite i s lijevim stopalom. Radite vježbu naizmjenično 10 puta sa svakom nogom.



Treća vježba - polučučnjev: naslonite se leđima na zid, stopala neka budu paralelna u širini kukova. Spuštajte se u polučučanj na punom stopalu. Ponovite vježbu 10 puta. Otvorite stopala i koljena prema van i napravite još 10 polučučnjeva. Pazite da kod spuštanja koljeno nikako ne prelazi razinu prstiju stopala.

Četvrta vježba - iskoraci unatrag: stanite licem okrenuti prema zidu i oslonite se na ruke. Radite iskorake unatrag naizmjenično desnom pa lijevom nogom spuštajući se na puno stopalo. Izvedite vježbu 20 puta.

Peta vježba - ustani, sjedni: sjednite na stolicu tako da vam je cijela natkoljenica na sjedalu. Stopala položite čvrsto na pod. Pokušajte ustajati sa stolca tako da tijelo nagnete naprijed i ispružite obje ruke vodoravno ispred sebe. Dovoljno je stražnjicu odvojiti nekoliko centimetara od sjedala, a kad ojačate moći ćete vježbu izvoditi i u naprednoj varijanti tako da svaki put ustanete i uspravite se. Napravite vježbu 10 puta.



6



7

Šesta vježba – vježba za rasterećivanje koljena: sjednite na povišenu stolicu tako da vam stopala ne dodiruju pod. Naizmjenično pružajte i savijajte potkoljenice. Kod ispružene potkoljenice stopalo zatežite tj. podižite prste prema licu. Ponovite 20 puta.

Sedma vježba - marširanje: vježbu započnite u stojećem stavu te naizmjenično podižite natkoljenice nastojeći svaki put ispružiti stopalo na potkoljenici. Uključite i naizmjeničan rad ispruženih ruku. Vježbu izvedite polako 20 puta.

Osim vježbi, šetnji i nordijskog hodanja, svakako se preporuča vožnja bicikla ili rad na biciklergometru (spravi/simulatoru bicikla), plivanje slobodnom ili leđnom tehnikom (prsno tj. žabica je kontraindicirana tehnika), vježbe u bazenu i na kraju, ali iznimno važno – pripazite na prehranu kako koljena ne biste dodatno opterećivali prekomjernom tjelesnom težinom.

Pripremila: Anita Kaiser, dip. trener

ZAHVALA

Ovom prilikom zahvaljujemo našem suradniku **Thalassoterapiji Crikvenica, Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju PGŽ**, na omogućenom gratis boravku člana Udruge invalida rada Zagreba u ožujku 2018. godine kojom prigodom je član poboljšao svoje zdravstveno stanje koristeći medicinske usluge Bolnice.

Zahvaljujući višegodišnjoj uspješnoj suradnji i u budućem razdoblju očekujemo nastavak u istom tonu, a ujedno pozivamo svakog pojedinca i svaku instituciju da o svom odnosu prema populaciji osoba s invaliditetom nauči upravo iz Vašeg primjera.

Hvala Vam.

UIR Zagreba



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 Thalassoterapije 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 Thalassoterapije, 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



**Dugogodišnje iskustvo
koje stvara povjerenje!**

**Izrada po skeniranom ili
sadrenom otisku:**

- ortoze za skoliozu i kifožu
- potkoljene proteze
- longete i ostali aparati
- ortopedski ulošci
- ortopedske cipele
- razni steznici (po mjeri)

Prodaja:

- invalidska kolica
- hodalice, štake, štapovi
- toaletne stolice i ostalo
- antidekubitalni jastuci i madraci
- schantzovi ovratnici
- kompresivne nogavice i rukavi
- poslijeoperativne čarape
- čarape za vene
- pomagala pri inkontinenciji
- druga pomagala, aparati i potrošni materijal

Primamo potvrde HZZO-a



**ORTOPEDIJA
PAR-MAR**

PAR-MAR d.o.o.
Nova cesta 75, 10 000 Zagreb
Tel: 01 3634 841; 01 3634 275
e-mail: ortopedija@par-mar.hr
www.par-mar.com
www.skolioza-kifoza.com

SOFISTICIRANA BIOMEHANIČKA STRUKTURA: 26 KOSTIJU, 16 ZGLOBOVA, 107 LIGAMENATA, 20 MIŠIĆA ...



Ljudsko stopalo
je remek djelo
inženjerstva i
umjetničko djelo

Leonardo da Vinci

SVAKOM STOPALU I OBUĆI **NEOPHODNA** JE FUNKCIONALNA PODRŠKA



Individualno prilagođeni
ortopedski dodatak stopalu i obući.
Savršeni prirodni sklad!

mediasken

FormthoticsTM
Custom Medical Orthotics



Foot Science
International



Nacionalni medij Treća dob i 50+

(www.trecadob.com)

Europski medij za 50+ sa katalogima domova za starije
(www.tretjeobdobje.com), (www.seniorleben.com)

NAŠI PROJEKTI

- Novine Treća dob
- Katalog domova za starije i nemoćne
- 1. umirovljenički servis i 50+ – moj posao
- Kalkulator za izračun mirovine
- Koordinator za njegu i skrb
- Informatički tečajevi
- Web stranice udruga
- Blogovi
- Online Osmrtnice
- Čestitke sjećanja
- Spomenar - Moje vječno putovanje
- Online memoriali - sjećanja na naše najmilije osobe
- Online memoriali - sjećanja na naše ljubimce

Istraživačka agencija Najbolji proizvodi i usluge

Tripnow d.o.o
Savska 118
10 000 Zagreb

Kontakt:

urednistvo@trecadob.com
marketing@trecadob.com

NONI NITRO™ - Noni juice koncentrat

Pouzdana **POMAŽE** kod:

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

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 • www.somat-projekt.hr

