



GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 49 | siječanj 2019.

BESPLATAN PRIMJERAK

SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište	4-5
Dan UIR Zagreba.....	6-7
I mi smo zvijezde.....	8-9
Plan i program rada UIR Zagreba za 2019. godinu.....	10-12
Predstavljanje djelatnice Stručne službe.....	13
Vježbe u vodi.....	14-15
Vježbe za kukove	16-17
Članstvo u UIR Zagreba	18-19
Obavijesti / Pjesma.....	20



Izdavač: Udruga invalida rada Zagreba
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 fotografije s naslovnice: Dunja Kolar

Grafička priprema: Snježana Belančić
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

Tisak: Kerschoffset Zagreb d.o.o.
Naklada: 5.000 primjeraka

Tiskano uz financijsku potporu Ministarstva za
demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.

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

Poštovani čitatelji,
listajući dalje stranice ovog izdanja sami ćete se uvjeriti u vrlo aktivan angažman Udruge invalida rada Zagreba. Stoga ću ovu uvodnu riječ iskoristiti za naglasak nečeg što osobno smatram iznimno važnim, ne samo za Udrugu invalida rada Zagreba, već i za život općenito – zajedništvo!

Prema posljednje dostupnim službenim podacima, u Republici Hrvatskoj na dan 14.03.2017. godine bilo je registrirano više od pola milijuna osoba s invaliditetom (511.850) što je tada predstavljalo 11,9% ukupnog stanovništva države. S obzirom na to da se taj se postotak već duži niz godina u Republici Hrvatskoj kreće blizu 12%, nameće se zaključak da situacija u 2018. godini nije bila pretjerano drugačija. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, u svijetu otprilike 15% osoba živi s nekom vrstom invaliditeta. Da li ste ikada pomislili da ti podaci ukazuju na činjenicu da osobe s invaliditetom čine **najveću svjetsku manjinu**? Zaista nevjerojatna činjenica.

Pokušajte zamisliti što bi sve osobe s invaliditetom diljem lijepje naše mogle postići kada bi se pola milijuna njih udružilo. Iako je takvo što vrlo teško zamisliti, gotovo i nemoguće, vjerujem da bi se ta "manjina" zajedničkim snagama uspješno izborila za sva prava koja osobe s invaliditetom žele, koja su im potrebna i koja u konačnici i zaslužuju.

No, realnost je nažalost sasvim drugačija. Ne samo u Republici Hrvatskoj već i u ostatku svijeta. U Republici Hrvatskoj, po mom osobnom i skromnom mišljenju, ljudi su većinom inertni. Takvima je, između ostalog, jednostavnije sjediti, žaliti se, zahtijevati i čekati da netko drugi u njihovo ime i za njihovu korist izbori ono što im pripada. Ima i onih aktivnijih koji galamom i agresivnim ponašanjem pokušavaju postići nešto pozitivno. Osim što takvim načinom na okolinu koja ih okružuje prenose negativnu energiju, često im takvi pokušaji nisu uspješni. Niti ja osobno, niti Udruga invalida rada Zagreba, ni u kojem slučaju ne zagovaramo takav negativan način razmišljanja niti takav neprimjeren način ponašanja.



S druge strane, manji je broj onih koji razmišljaju suprotno i koji se bore, zagovaraju i predlažu. No, nažalost, često u svojim samostalnim nastojanjima polučite neuspjeh ili uspiju postići vrlo malo, tek neznatno.

Upravo je to razlog okupljanja ljudi u zajednice. U našem konkretnom slučaju, riječ je o okupljanju osoba s invaliditetom u neprofitne organizacije, poput naše Udruge. Tada su takve zajednice, baš kao i naša Udruga, suočene s nimalo lakim zadatkom – odraditi što više, što kvalitetnije, što transparentnije na zadovoljstvo što većeg broja pojedinaca.

Udruga invalida rada Zagreba od prvog dana svog postojanja, davne 1966. godine, taj je zadatak shvatila vrlo ozbiljno i vrlo odgovorno. Tijekom 52 godine, u UIR Zagreba izmijenilo se nekoliko predsjednika, puno članova tijela upravljanja i nekoliko zaposlenih djelatnika. Zahvaljujući njihovom kontinuiranom, aktivnom i zajedničkom angažmanu UIR Zagreba danas okuplja gotovo 9.000 članova, ima sedam zaposlenih djelatnika, a iza sebe brojne inicijative pokrenute u korist i na dobrobit invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom te ispred

sebe razne ideje za nove izazove. Bez zajednički usmjernih snaga, to ne bi bilo moguće. Niti tada, a još manje danas.

Iako teško izvedivim i u današnje vrijeme možda pomalo i nerealnim, smatram važnim da svaki pojedinac postane svjestan činjenice da u sebi nosi snagu zajedništva pukim svojim postojanjem. Samo tada će taj pojedinac tu svoju snagu moći iskoristiti u punom obimu. Kada te snage postane svjesno više pojedinaca i kada te snage postane svjesna zajednica, tek tada će se dogoditi promjene. Prema naprijed. Nabolje.

Ne zaboravite, **zajedno smo jači!**
Pojedinci čine mnoštvo! Mnoštvo čini zajedništvo!
Zajedno možemo donijeti kvalitetne odluke!
Zajedno možemo izabrati prave puteve!
Zajedno možemo odabrati prave smjernice!
Zajedno možemo kreirati ispravne politike upravljanja!
Zajedno možemo nešto promijeniti!
Zajedno možemo utjecati!

Anamarija Lazić, prof.

LAŽIRANJE ZNAKA PRISTUPAČNOSTI

Većina studenata pravnih fakulteta dobro je upoznata s pričom o dvoje državljana jedne od nama susjednih država koji su ranih devedesetih godina u gradskom parku u Kopenhagenu uhvatili nekoliko pitomih patkica te ih potom, na opće čuđenje svekolika svijeta, zavrtili na ražnju pored jezera. Ipak, unatoč zgroženosti javnosti, pa i medijskoj pažnji koju je taj nečuvani događaj privukao, dvojac očitih krivaca se iz svega izvukao bez ikakve kazne. Razlog iz kojeg nevaljanci nisu kažnjeni je taj da njihovo (ne) djelo, do tada, u danskim zakonima uopće nije bilo pravno regulirano. Čini se da nikome od danskih zakonodavaca nije palo na pamet da bi itko išta sličnog mogao napraviti.

Dobar dio korisnika Znakova pristupačnosti jednako je tako upoznat s pojavom lažiranih Znakova pristupačnosti. Podsjetimo se, prema članku 2. *Pravilnika o znaku pristupačnosti (NN 67/08)* pravo na taj znak ima osoba s 80 ili više posto tjelesnog oštećenja odnosno osoba koja ima oštećenja donjih ekstremiteta 60 ili više posto. Pravo na taj znak ima i vozilo udruge osoba s invaliditetom. Namjena Znakova pristupačnosti je, kao što nam je svima poznato, omogućiti osobama s invaliditetom parkiranje vozila na parkirna mjesta namijenjena njima. Parkirališna mjesta namijenjena osobama s invaliditetom pozitivnopravno su

definirana člankom 38. *Pravilnika o osiguranju pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjene pokretljivosti (NN 78/13)*. Isti članak navodi da parkirališno mjesto mora biti smješteno najbliže pristupačnom ulazu u građevinu te mora omogućavati ispunjavanje sljedećih uvjeta:

- parkirališno mjesto za jedno vozilo kad se nalazi u nizu parkirališnih mjesta, okomitom, kosom, uzdužnom, u odnosu na nogostup, veličine 370 x 500 cm,
- parkirališno mjesto za dva vozila koja se nalaze u nizu parkirališnih mjesta okomitom na nogostup veličine 590 x 500 cm s međuprostorom širine 150 cm,
- izlaz s parkirališnog mjesta na nogostup osiguran ukošenim rubnjakom nagiba najviše 10%, širine najmanje 120 cm,
- površinu parkirališnog mjesta izrađenu od materijala koji ne otežava kretanje invalidskih kolica (šljunak, pijesak, zatravljena površina i sl.).

Dakle, radi se o parkirnim mjestima smještenima bliže ulazima u javne površine, građevine, institucije, stambene zgrade i sl. budući da se korisnicima ovog znaka, u pravilu, teže kretati no građanstvu bez invaliditeta. Ipak, životne prepreke osoba s invaliditetom očito nisu dovoljne da bi u jednom dijelu građanstva, krivotvoriteljima znaka i kupcima krivotvorine, pobudile empatiju. Lažiranje ovog

znaka namijenjenog osobama s invaliditetom, složiti ćete se, u svakom je slučaju velik poraz ljudskosti.

Premda vrlo sramotno, lažiranje ovog znaka, slično kao i krađa i konzumacija patkica iz gradskog parka u Kopenhagenu, nije propisano prekršajem sukladno *Pravilniku o znaku pristupačnosti* kao temeljnim aktom za konzumiranje tog zakonskog prava. Pravilnikom nisu definirane prekršajne odredbe već nas on upućuje na članak 40. Zakona o sigurnosti prometa na cestama (NN 108/17) koji je predvidio sankcije za pravnu osobu koja izda Znak pristupačnosti osobi koja to pravo ne ostvaruje, kao i osobi koja svoj Znak pristupačnosti ustupi drugoj osobi koja pravo ne ostvaruje. Dakle, niti *Pravilnik o znaku pristupačnosti* niti *Zakon o sigurnosti prometa* na cestama ne definiraju sankcije za izdavače ili korisnike krivotvorenih Znakova pristupačnosti. Sukladno navedenom, nameće se zaključak da niti naš zakonodavac nije mogao predvidjeti da će jednog dana nekome pasti na pamet lažirati taj znak. Nepostojanje takvog zakonskog definiranja ujedno predstavlja razlog iz kojeg prometni djelatnici niti ne provjeravaju valjanost Znakova pristupačnosti. Pojava i stavljanje na tržište lažiranih znakova pristupačnosti s moralne strane je zaista jezivo djelo.



Toliko uznemirujuće da ga niti sam zakonodavac nije predvidio *Pravilnikom o znaku pristupačnosti*. No, to ne znači da se krivotvoritelji mogu opustiti. S obzirom na to da *Pravilnik o znaku pristupačnosti* i *Zakon o sigurnosti prometa na cestama* ne pružaju pravnu zaštitu za slučaj krivotvorenja Znakova pristupačnosti, odgovor na takvu situaciju potrebno je potražiti u višem aktu, *Kaznenom zakonu* (NN 101/17), koji je svojim člankom 278. propisao sljedeće: (1) Tko izradi lažnu ispravu ili preinači pravu s ciljem da se takva isprava uporabi kao prava ili tko takvu ispravu nabavi radi uporabe ili je uporabi kao pravu, kaznit će se kaznom zatvora do tri godine. (2) Kaznom iz stavka 1. ovoga članka kaznit će se tko obmane

drugoga o sadržaju kakve isprave i ovaj stavi svoj potpis na tu ispravu, držeći da se potpisuje pod kakvu drugu ispravu ili pod kakav drugi sadržaj. (3) Tko kazneno djelo iz stavka 1. i 2. ovoga članka počini glede javne isprave, oporuke, mjenice, čeka, platne kartice ili javne ili službene knjige koja se mora voditi na temelju zakona, kaznit će se kaznom zatvora od šest mjeseci do pet godina. (4) Za pokušaj kaznenog djela iz stavka 1. i 2. ovoga članka počinitelj će se kazniti. Premda službeni podaci ne postoje ako u internet tražilicu upišete "lažiranje znaka pristupačnosti", otvorit će vam se brojni članci koji govore o rezultatima policijskog nadzora korištenja parkirališnih mjesta

namijenjenih osobama s invaliditetom u brojnim sredinama naše zemlje. Gotovo svaki članak govori o određenom broju oduzetih lažiranih znakova pristupačnosti, no i to da su takve policijske akcije tek povremene, uvjetovane pritiskom lokalnih udruga osoba s invaliditetom ili pak strogo vezane uz prigodne datume. Problem lažiranja usko je stoga vezan uz postojanje adekvatnog nadzora, a takav nadzor, da bi bio išta više od povremene iznimke, zahtijeva snažniju zakonsku determiniranost. Prije svega mislim na izmjene i dopune *Pravilnika o znaku pristupačnosti* ili pak *Zakona o sigurnosti na cestama* koji bi ovakve provjere propisali obveznima. No, do nekih boljih vremena, u slučaju da zamijetite lažirani Znak pristupačnosti, a navodno je bezobrazluk krivotvoritelja toliko velik da iste javno prodaju na određenim gradskim štandovima, slobodno nazovite policijske službenike i upozorite ih na počinjenje kaznenog djela za kojeg je propisana i zatvorska kazna! Naime, nakon incidenta iz uvoda ovog članka, danski je zakonodavac donio zakone koji najstrože zabranjuju konzumiranje patkica ili bilo kakvih drugih životinja na ražnju u gradskim parkovima kako nikom više ništa slično ne bi palo na pamet. Možda će baš Vaša prijava kaznenog djela potaknuti zakonodavce da pristupe nužnim zakonodavnim izmjenama, a propisana zatvorska kazna krivotvoritelje da im ništa slično više ne padne na pamet.

Pripremio: Joško Matić, mag.iur.

DAN UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA

U 2018. godini Udruga invalida rada Zagreba obilježila je 52. obljetnicu svog osnutka te je tim povodom pod pokroviteljstvom Ministarstva za demografiju, obitelj i mlade organizirala dvodnevno događanje. U srijedu, 26. rujna organiziran je nastup pjevačkih zborova u Domu kulture Prečko.

Prvi dan dvodnevnog manifestacije obilježen je vedrim i veselim notama te nadahnutim izvedbama čak **pet pjevačkih zborova** koji su svojim izvedbama domaćeg i stranog repertoara podigli raspljošenje stotinjak prisutnih uzvanika. Koncert su svojim nastupom otvorili članovi kulturno-umjetničkog društva "Nikola Tesla", višegodišnji suradnici UIR Zagreba. Potom je uslijedio nastup ženskog pjevačkog zbora "Danica", zatim kulturno-umjetničkog društva "Prečko" zbor 50+ te mješovitog pjevačkog zbora Slovenski dom. Šećer na kraju glazbene manifestacije bio je nastup domaćina, pjevačkog zbora UIR Zagreba "Kolibrići", čiji su članovi još jednom pokazali kako se pjesmom i glazbom mogu nadići sve prepreke. UIR Zagreba koristi i ovu priliku zahvaliti svim pjevačkim sekcijama koje su se odazvale našem pozivu i svojim odličnim izvedbama i interpretacijama uveličali obilježavanje obljetnice UIR Zagreba. Nakon raspjevanog i veselog prvog dana obilježavanja obljetnice uslijedio je drugi, stručan i informativan dan organiziran u hotelu Antunović. Moderiranjem člana Upravnog odbora UIR Zagreba, Zlatka

Vučića, manifestacija je započela Tribinom na temu "**Rekreativno-zdravstveni turizam**". U okviru Tribine sudjelovali su UIR Zagreba, njezini dugogodišnji partneri – Specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapia Crikvenice te Ministarstvo turizma. Prvobitno je predsjednica UIR Zagreba, Nada Vorkapić, dvjestotinjak uzvanika tom prilikom upoznala s pozitivnim rezultatima, iskustvima i prednostima "Rekreativno-zdravstvenog programa" kojeg UIR Zagreba već 13 godina provodi za svoje članove osiguravajući im povoljniji smještaj u toplicama uz mogućnost obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih tretmana i dodatnih animacijskih sadržaja. Na tu se prezentaciju nadovezala Snježana Bahunek Hrženjak, mag.oec., voditeljica Odjela za

zdravstveni turizam i maketing u Varaždinskim toplicama predstavivši Bolnicu i njezine medicinsko-rehabilitacijske programe. Program za članove UIR Zagreba obuhvaća boravak od minimalno 12 dana i smještaj u jednokrevetnim i dvokrevetnim sobama hotela "Minerva" uz puni pansion. Program također obuhvaća liječnički pregled i ambulantne terapije, zatim animacijski program te korištenje bazena s termalnom vodom. Potom je medicinsko-rehabilitacijske programe i prednosti prirodnog okruženja Daruvarskih toplica predstavio Berislav Kuzle, voditelj prodaje. Prisutnima je pojasnio da program za članove UIR Zagreba obuhvaća minimalno 12 dana boravka u dvokrevetnim i jednokrevetnim sobama uz puni pansion u lječilišnom hotelu "Termal", zatim liječnički pregled i ambulantno liječenje te korištenje bazena s



ljekovitom termalnom vodom. Trećeg, nimalo manje značajnog partnera UIR Zagreba, Thalassotherapiju Crikvenica, predstavio je Emin Čajlaković, voditelj odsjeka prodaje, prijema, smještaja i centralnog naručivanja. Thalassotherapija Crikvenica članovima UIR Zagreba u okviru zajedničkog programa nudi smještaj u bolničkom dijelu – Vila ISTRa i u hotelskom dijelu – Vila DALMACIJA, u dvokrevetnim i jednokrevetnim sobama. Neovisno o odabranoj vrsti smještaja, program obuhvaća liječnički pregled i terapije kod otorinolaringologa, pulmologa ili fizijatra, zatim korištenje unutarnjeg bazena s toplom morskom vodom (32°) i tretman medicinske masaže cijelog tijela. Emin Čajlaković spomenuo je i proširenje suradnje s UIR Zagreba u okviru programa "Ljetovanje" kojim UIR Zagreba svojim članovima u razdoblju od svibnja do rujna osigurava smještaj u spomenutim vilama po povoljnim cijenama. Naposljetku je predstavica Ministarstva turizma, Lana Stanković, prezentirala program Ministarstva s ciljem povećanja i poboljšanja uvjeta za osobe s invaliditetom naglasivši pritom da Republika Hrvatska, kao rijetko koja zemlja, ima velik potencijal za daljnji razvoj zdravstvenog turizma te da su ovakve tribine i slična javna okupljanja ključne za razvoj tih potencijala. Po završetku Tribine uslijedila je **svečana dodjela nagrada, priznanja i zahvalnica** višegodišnjim i zaslužnim



članovima UIR Zagreba, pojedincima, institucijama i partnerima koji se doprinijeli radu, rastu te promociji UIR Zagreba. Tom su prigodom tako dodijeljene dvije nagrade, 58 zahvalnica i 116 priznanja. "Godišnja nagrada Udruge invalida rada Zagreba" ove godine je dodijeljena Stanku Svečaku, zaposlenom djelatniku UIR Zagreba koji je kao stručni suradnik svojim velikim angažmanom i inovativnim idejama prilikom organizacije klupskih i ostalih aktivnosti u velikoj mjeri doprinio unapređenju rada UIR Zagreba. Nagrada "Naj volonter" ove godine dodijeljena Dragici Pongrac zahvaljujući značajnom doprinosu prilikom izbora novog zaposlenika UIR Zagreba i organizacije edukativnih sastanaka volontera te zahvaljujući brojnim pohvalama članova koji pohađaju radionicu "Umijeće življenja" i ističu njezinu savjesnost u pristupanju problemima te poticanju na međusobno podržavanje, savjetovanje i podršku. Priznanja su dodijeljena članovima sukladno godinama članstva

od kojih je ove godine jednoj članici dodijeljeno priznanje za vjernih 40 godina članstva. Za vjerni 30-ogodišnji staž priznanje je primio 21 član, njih 56 za 25-ogodišnji staž i njih 124 za kontinuirano članstvo 20 godina. Žao nam je što nam se zbog raznih razloga velik broj dobitnika priznanja ipak nije bio u mogućnosti osobno pridružiti i primiti zahvalnicu. No, UIR Zagreba zahvalna je svakom pojedincu na njegovom i njezinom dugogodišnjem povjerenju iskazanom neprekidnim članstvom kroz dugo razdoblje. Na kraju zahvaljujemo i medijima koji su popratili naša događanja i doprinijeli informiranju šire javnosti o radu UIR Zagreba svojim najavama i objavama: internet portalima – In Portal, Treća dob i televizijskim kućama – HRT - Zagrebačka panorama, Z1 TV te Radio Sljeme. Do iduće godine, nastavite se i dalje zajednički s nama boriti za bolji život osoba s invaliditetom!

Pripremile: Anamarija Lazić, prof. i Maja Milković, prof.

I MI SMO ZVIJEZDE

Peti put zaredom Udruga invalida rada Zagreba organizirala je manifestaciju **I mi smo zvijezde** koja je osmišljena kao poklon i čestitka za božićne blagdane svim članovima UIR Zagreba, njihovim obiteljima i prijateljima te svim zainteresiranim građanima.

Ove godine po prvi put manifestacija se odvijala na tri lokacije:

U Zagrebu, već tradicionalno, u Centru za kulturu Trešnjevka te po prvi put na području Zagrebačke županije – u Zaprešiću u Pučkom otvorenom učilištu Zaprešić te u Velikoj Gorici u Pučkom otvorenom učilištu Velika Gorica.

Program je u CeKaTe-u bio izniman i bogat zbog dragih gostiju koji su nas počastili svojim dolaskom. Priredbu je otvorila predsjednica UIR Zagreba, Nada Vorkapić, a potom je „Posada UIR Zagreba“, koju su činili zaposleni djelatnici i članovi Upravnog odbora UIR Zagreba, izvela grotesknu plesnu točku, parodiju na poznati film



„Briljantin“.

Nakon salve smijeha, publika se umirila i uživala u spletu božićnih pjesama koje je izvela vokalna skupina „Zrele trešnje“. Osnivačica vokalne skupine je Leopoldina Đukić, a zbor postoji od 2014. godine. Do svoje prerane smrti, zbor je vodio maestro Boško Ugrina, naš dragi prijatelj s kojim smo također surađivali, a sada zbor djeluje pod ravnanjem maestre Senke Frljak.

Kako smo nastojali program obogatiti redom plesa, redom pjesme, nakon božićnih pjesama uslijedila je „Fantazija“ plesne skupine „Entuzijasti“ koja djeluje u okviru udruge „Zaplešimo zajedno“. Predsjednik Udruge i voditelj plesne skupine je doajen društvenih plesova u Hrvatskoj, plesni pedagog i koreograf, Tihomir Kološić.

Sljedeća je nastupila Sanda Matokanović, štićenica Doma Ježdovec koja je izmamila i pokoju suzu publike čitajući svoje autorske stihove.

Program su nam pomladili mladi glazbenici skupine „CeKaTe Vocal lab“ Lele Kaplowitz. Najprije je Mihaela Margaretić izvela Španjolsku serenadu na flauti uz pratnju pijanistice Jasne Šumak Picek, a potom u društvu kolega s vokalne radionice pjesmu „To make you feel my love“.

Nakon mladih glazbenika uz pjesmu „Stand by me“ na pozornicu su uplesali štićenici Doma za starije osobe Trnje u koreografiji Dijane Crnak te nam donijeli dašak romantike.



„Twist iz predgrađa“ naziv je plesne točke koja je uslijedila. Koreografiju Lane Dužević izveli su izvrsni plesači plesne skupine „Praktikum 50+“ Centra za kulturu Trešnjevka iz Prečkog.

„Merry Christmas everyone“ u veselom ruhu pjevajući, poželjeli su nam članovi UIR Zagreba, polaznici

radionica engleskog jezika uz podršku svojih voditeljica, volonterki – Anamarije Lazić i Martane Sirovina.

A nakon njihove božićne čestitke, pozornicu su prepustile svojim kolegicama iz UIR Zagreba koje vježbaju i plešu u okviru klupskih radionica. Energiju vrućih latino ritmova publici je donijela plesna skupina „Aero-Buka“, a Prigorski splet“ folklorne skupine UIR Zagreba, koji je koreografirao volonter Dragutin Sinković, priveo je program veselo prema kraju. Naravno, kao i svake godine, svi izvođači zajedno su uz „Zvončiče“ i „vlakić“ pozdravili publiku i zaželjeli im vesele božićne i novogodišnje blagdane.

S obzirom na to da su dragi nam gosti iz CeKaTe-a imali puno obveza i nastupa, u Zaprešiću i Velikoj Gorici program je izvođen samo od strane članova i djelatnika UIR Zagreba, ali je i obogaćen s druge dvije točke. Publika se zaista dobro nasmijala i zabavila uz dramsku skupinu UIR Zagreba koja je najavljivala svaki nastup, a potom i izvela igrokaz „Babica“ te imala priliku uživati u autorskoj poeziji Tomislava Zekanovića.

Prikazom kulturno-umjetničkog

programa kroz plesne, glazbene, književne i dramske izričaje, sudionici programa poručili su – „I mi smo zvijezde ... unatoč naporu, bolnim stanjima ili nedostatku vremena... i nismo zaslužili biti na marginama društva“.

Manifestacija je sufinancirana od strane Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku kroz trogodišnji program „Ars longa, vita brevis“ i u velikoj mjeri popraćena od strane medija kojima i ovim putem zahvaljujemo na podršci: internet portali – Treća dob i In-portal te radio postajama Sljeme i City Radio. Vjerujemo da smo svima koji su uspjeli doći na neku od priredbi uljepšali večer i prenijeli pozitivu, radost i tople želje za bolje sutra. Također, pozivamo sve članove, ako već nisu do sada, a u mogućnosti su, da prošeću do UIR Zagreba u Novu cestu te se uključe u neku od mnogobrojnih radionica kako bi iskusili daske koje život znače. Veliku zahvalu upućujemo i našim vrijednim volonterima, našim dragim gostima, partnerima i suradnicima. Vidimo se dogodine !

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener



Plan i program rada Udruge invalida rada Zagreba za 2019. godinu

Udruga invalida rada Zagreba (dalje: UIR Zagreba) prilikom izrade Plana i programa rada za 2019. godinu poštivala je propisane mjere i aktivnosti svih svojih strateških dokumenata te lokalnih i nacionalnih strategija od značaja za osobe s invaliditetom te za rad i djelovanje UIR Zagreba. U nastavku navodimo aktivnosti koje UIR Zagreba planira provesti tijekom 2019. godine, kao skraćeni oblik Plana i programa rada UIR Zagreba za 2019. godinu koji je u cijelosti dostupan na mrežnim stranicama UIR Zagreba. Da bi članstvo i šira javnost bili pravovremeno i kvalitetno informirani o temama vezanim uz život osoba s invaliditetom te radu i djelovanju UIR Zagreba, UIR Zagreba će redovito ažurirati svoje postojeće **mrežne stranice** (www.uir-zagreb.hr) te svoje postojeće stranice **društvenih mreža** Facebook (<http://facebook.com/uirzagreba>), Instagram (<https://www.instagram.com/uirzagreba>) i YouTube (<http://tinyurl.com/uirzagreba>), kao i **digitalnu platformu** za čitatelje Issuu (<https://issuu.com/glasilouirz>). **Obavještavanje** će nastaviti i putem oglasnih ploča u prostorijama UIR Zagreba i njezinih suradnika, elektronskim putem (**e-pošta, e-bilten**), putem **SMS** poruka te besplatnom distribucijom službenog časopisa UIR Zagreba **Glasilo invalida rada**, GIR u tiskanom i digitalnom formatu. S ciljem kontinuiranog provođenja preventivnih programa radi promicanja zdravlja i sprečavanja nastanka invaliditeta i težih

oštećenja zdravlja, UIR Zagreba će za svoje članove organizirati sljedeće aktivnosti koje djeluju na životne navike i rizične čimbenike zdravlja osoba s invaliditetom: **preventivno-zdravstvena akcija** (kontrola krvnog tlaka i razine šećera i masnoća u krvi), **vježbe kineziterapije** (za homogene grupe), **rekreativno-zdravstveni program** (osiguranje povoljnijeg smještaja za obavljanje rehabilitacije i medicinskih tretmana koje će se provoditi u suradnji sa Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapie Crikvenica). UIR Zagreba će se s istim ciljem uključivati i u aktivnosti u organizaciji drugih: **fizikalna terapija** (u okviru programa "Bolnica u kući"), **mamografski pregled** i **UZV dojke** (za članice s invaliditetom) te **kardiovaskularni pregled**. **Pravno savjetovalište** je program u okviru kojeg će UIR Zagreba i

dalje osiguravati besplatnu stručnu pravnu pomoć svojim članovima osobno u prostorijama UIR Zagreba i u domovima teže pokretnih i nepokretnih članova, zatim putem telefona i e-pošte.

U okviru tog programa nastavit će se pratiti, analizirati i razmatrati stanje te primjena propisa u području prevencije invalidnosti i drugih oštećenja, zatim u području zaštite invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom te u području rada neprofitnih organizacija.

Aktivno će se sudjelovati u javnim raspravama i savjetovanjima vezanim uz izmjene i dopune postojećih te kreiranje novih zakona i drugih zakonskih propisa koji se izravno ili neizravno odnose na invalide rada i ostale osobe s invaliditetom, kao i na rad neprofitnog sektora.

U okviru brojnih suradnji UIR Zagreba će za svoje članove i dalje osiguravati postojeća te utvrđivati i osiguravati nova prava i usluge:

- smanjena RTV pristojba i



smanjena mjesečna naknada T-com usluga

- besplatni termini korištenja bazena i besplatno učlanjenje u gradske knjižnice
- popust prilikom kupovine karata u kazalištima i besplatan ulazak u muzej
- besplatan javni gradski i specijalizirani prijevoz
- popust na usluge fizikalne terapije i rehabilitacije, ortopedske i medicinske proizvode i usluge, masaže i aromaterapeutske radionice te na usluge njege i pomoći u kući i izvan nje
- popust na ulaznice za nacionalne parkove
- popust na usluge: krojačke, zavarivanja, posredovanja u prometu nekretnina, izrade mrežne stranice, pogreba i posmrtno pripomoći, u građevini i autoškoli
- korištenje besplatnih termina za ribolov
- popust kod svakodnevne kupovine, zatim na kupovinu

proizvoda za čišćenje i proizvoda za kućne ljubimce te kompleta knjiga

- korištenje mobilne aplikacije UIR Zagreba.

Mobilni tim je program pružanja izvaninstitucionalnih usluga u zajednici u smislu obilaska članova s područja Grada Zagreba i Zagrebačke županije čija je pokretljivost djelomično ili u potpunosti ograničena. U domu pojedinog člana u potrebi, svaki će član mobilnog tima u svojoj domeni pružiti adekvatnu i potrebnu stručnu pomoć u vidu preventivnih mjera za očuvanje i unapređenje zdravlja, pravnih savjetovanja i pomoći, demonstracije i pomoći pri izvođenju kinezioloških vježbi, zatim u vidu savjetovanja i pružanja informacija o aktivnostima UIR Zagreba te aktualnostima u tematskim područjima.

Klupske aktivnosti naziv je programa koji obuhvaća raznovrsne i brojne aktivnosti s ciljem kvalitetnog i organiziranog

provođenja slobodnog vremena. Aktivnosti su podijeljene u nekoliko različitih kategorija: edukativne, sportsko-rekreativne, plesne, kreativno-likovne i savjetodavne radionice, kineziterapija, radionice vježbanja te predavanja i prezentacije.

Tijekom cijele godine promicat će se **ideja volonterizma** uključivanjem što većeg broja volontera u aktivnosti UIR Zagreba, kao i osiguranjem njihova usavršavanja u okviru edukativnih radionica u organizaciji UIR Zagreba i drugih institucija i organizacija.

S ciljem uključivanja osoba s invaliditetom u projekte u kulturi te senzibilizacije javnosti za umjetnički rad osoba s invaliditetom UIR Zagreba će organizirati i uključivati se u razne oblike kulturnih **manifestacija** u gradskim i drugim prostorima namijenjenih osobama s invaliditetom: Nacionalni dan invalida rada, Dani otvorenih vrata UIR Zagreba, Dvije suze za Zlatka Bočkala, Svjetski dan plesa, Dani otvorenih vrata udruga, 6. Memorijal Marije Topić, Tjedan udruga, Sajam Pravo doba, Festival jednakih mogućnosti, Svjetski dan glazbe, Jarunski susreti, Maksimirske jeseni, Dan UIR Zagreba, Međunarodni dan starijih osoba, 72 sata bez kompromisa, Međunarodni dan osoba s invaliditetom, Međunarodni dan volontera, "I mi smo zvijezde".

Tim i drugim prilikama UIR Zagreba će izlagati radove izrađene u okviru umjetničkih radionica (kreativno-likovne i ručne radove, crteže, slike i fotografije), prikazivati dio aktivnosti UIR Zagreba umjetničkim

izvedbama (ples, gluma, pjevanje, autorske poezije) te aktivno sudjelovati u sportsko-rekreativnim aktivnostima na području cijele Republike Hrvatske.

Ljetovanje je program provođenja rekreativno-terapeutskih programa za članove UIR Zagreba i njihove obitelji. U te će se svrhe osigurati povoljniji smještaj uz mogućnost korištenja medicinskih usluga specijalističkih pregleda, dijagnostičkih pretraga i terapijskih postupaka u Thalassoterapiji Crikvenica, Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju PGŽ u vremenskom razdoblju od 15.05. do 22.09.2019. godine.

S ciljem zadržavanja postojećih te uključivanjem novih članova, UIR Zagreba će tijekom godine nastaviti s provedbom **stimulacijskih aktivnosti** u svrhu poticanja članova na aktivno sudjelovanje u promociji UIR Zagreba te njihovog kvalitetnog informiranja o temama vezanim uz problematiku, prava i zaštitu osoba s invaliditetom, kao i temama vezanim uz aktivnosti i djelovanje UIR Zagreba. Tijekom cijele godine UIR Zagreba će svakom mogućom prilikom promovirati jedinstvenu nediskriminirajuću terminologiju, promicati pozitivnu sliku o osobama s invaliditetom i upoznavati javnost s dobrim primjerima iz prakse u raznim područjima od interesa i značaja za osobe s invaliditetom te kvalitetu življenja općenito. U svrhu istraživanja i razvoja, kad se za to pruži prilika, UIR Zagreba će sudjelovati u multidisciplinarnim istraživanjima o osobama s invaliditetom na nacionalnoj, regionalnoj i internacionalnoj razini dok će na razini svog članstva nastaviti prikupljati njihova



mišljenja, stavove i prijedloge vezane uz problematiku osoba s invaliditetom te rad i djelovanje UIR Zagreba.

Na sustavno podizanje razine svijesti javnosti o značaju postojanja i djelovanja druga osoba s invaliditetom nastavit će se utjecati i u okviru radnih skupina i Povjerenstva za osobe s invaliditetom Grada Zagreba čijeg je član i predsjednica UIR Zagreba, Nada Vorkapić.

S istim ciljem razmjene iskustva, a u svrhu poboljšanja kvalitete života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, UIR Zagreba će nastojati uspostaviti nove i jačati dosadašnje suradnje s državnim, regionalnim i lokalnim vlastima te srodnim institucijama i asocijacijama na području cijele Republike Hrvatske, kao i suradnje s postojećim partnerima i suradnicima koji članovima UIR Zagreba osiguravaju neke od raznih vidova pomoći ili omogućavaju ostvarenje nekih od prava i povlastica.

UIR Zagreba će tijekom godine redovito održavati prostor,

inventar i vozilo UIR Zagreba te će nabavljati materijale, rekvizite i opremu potrebne za organizaciju i realizaciju svih planiranih aktivnosti i programa UIR Zagreba.

U 2019. godini planirane su dvije sjednice Skupštine, osam sjednica Upravnog odbora te dvije sjednice Nadzornog odbora dok će se Sud časti sastajati po potrebi. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora bit će tijekom cijele godine uključeni u realizaciju pojedinih zadataka predviđenih Planom i programom rada UIR Zagreba uza 2019. godinu.

U planu je zadržati trenutno zaposlenih sedam djelatnika: voditeljice Stručne službe (VSS), dvoje savjetnika (VSS), dvoje stručnih suradnika (VSS), dviju suradnica (SSS) te koristiti dostupne načina zapošljavanja za koje sredstva osiguravaju državna tijela. U suradnji s ostalim udrugama, nastavit će se tražiti sustavno rješavanje načina financiranja osnovne djelatnosti za udruge dok će se u međuvremenu najveći dio financijskih sredstava osigurati iz članarina, a manji dio iz programskih sredstava i donacija.

STRUČNA SLUŽBA

U jednom od prošlih brojeva predstavili smo vam članove Upravnog odbora UIR Zagreba i zaposlene djelatnike Stručne službe UIR Zagreba pa ovu priliku koristimo za predstavljanje novo zaposlene djelatnice.

MAJA MILKOVIĆ

SS: Koliko dugo si zaposlena u Udruzi?

MM: Oko 4 mjeseca.

SS: Kakvi su ti prvi dojmovi?

MM: Dobro je, zanimljivo. Svaki dan je drugačiji.

SS: Je li ti ovo prvo iskustvo u radu s osobama s invaliditetom?

MM: Da.

SS: Što bi rekla na dosadašnje iskustvo u radu s osobama s invaliditetom?

MM: Ljudi su pozitivni pa je sve lakše i bolje.

SS: Što misliš o članovima Udruge, kako ih doživljavaš?

MM: U principu svi su pozitivni. Vole se informirati o radu Udruge, u koje programe se mogu uključiti i slično. Kroz neke aktivnosti koje sam vodila primijetila sam da vole raditi na sebi,

da ih zanima što rade te kako i zašto rade. Imaju želju učiti.

SS: Misliš li da si se snašla u poslu?

MM: Pa ne znam, to bi drugi trebali reći.

SS: Jesi li zadovolja s radnim okruženjem, prvenstveno mislim na kolege?

MM: Svi su super, susretljivi. Po potrebi pomažu.

SS: Kako ti izgleda radni dan?

MM: Prvo provjeravam mailove, a potom sve ostalo, od ažuiranja društvenih mreža Udruge, pripreme informacija za članove, raznih administrativnih poslova, po potrebi pomažem kolegici pri naplati članarina ili vodim vježbe u sklopu klupskih aktivnosti.

SS: Zanimljivo... svaki dan neki novi izazovi. Smatraš li društvene mreže bitnim za populaciju Udruge? Primjećujem da se putem njih odlično prati rad Udruge te da ti puno vremena tome posvećuješ.

MM: Mislim da je bitno danas, u eri tehnologije, da se ljudi starije životne dobi koriste internetom i prikupljaju informacije na sve moguće načine, pa tako i putem društvenih mreža

poput Facebooka, Instagrama itd.

SS: Susrećeš se s puno ljudi. Kako im pristupaš?

MM: U životu sam dosta pozitivna, tako da i njima pokušavam prenijeti takvu atmosferu. Nastojim pomoći najviše što mogu, ali s obzirom na to da sam tu kratko, na neka pitanja i probleme zasad ne mogu dati odgovor, ali uvijek se trudim otkriti rješenje i informirati se kod kolega sve u cilju da članovi dobiju potrebne informacije.

SS: Što najviše voliš raditi na poslu?

MM: Sve je zanimljivo na svoj način, sve ima svojih dobrih strana tako da ne bih nešto posebno isticala.

SS: A u privatnom životu što najviše voliš raditi?

MM: Opuštati se doma s obitelji, šetati s psom...

SS: Što te veseli?

MM: Druženje s prijateljima...

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

MM: Dugo godina sam radila kao trener akrobatskog rock and rolla u Rock 'n' roll klubu "Rock and roll gimnazija".

SS: Jesi li na to u potpunosti zaboravila ili još uvijek odvajaš vrijeme za podučavanje?

MM: Nisam, još uvijek sam aktivna u tome. Sada u "Rock and roll gimnaziji" podučavam tri puta tjedno.

SS: Gdje se vidiš za 10 godina?

MM: Ohh, ne znam, dalek je to period. Nadam se ovdje.

SS: Sviđa ti se raditi u Udruzi?

MM: Da, svakako.

SS: To bi bilo to, hvala ti na odgovorima.

Intervjuirao: Stanko Svečak, prof.



VJEŽBE U VODI

Udruga invalida rada Zagreba u 2019. godini osmislila je novu aktivnost za poboljšanje fizičkog stanja svojih članova. Za vježbe u toploj vodi više nije potrebno ići u toplice s obzirom da tu mogućnost članovi UIR Zagreba sada imaju i u Zagrebu, na malom bazenu Zimskog plivališta Mladost na Trgu Krešimira Čosića. Kako bismo obuhvatili veći broj članova, s početkom ove godine odlučili smo reorganizirati aktivnost vježbanja u vodi. Tijekom 2019. godine blagodati vode bit će približeni većem broju invalida rada i očekujemo da će na taj način 4 puta više članova imati priliku sudjelovati u aktivnostima nego je to do sada bila praksa.

Često pitanje koje se postavlja je zašto je zapravo dobro vježbati u toploj vodi i koje koristi čovjekovo tijelo ima od takvog načina vježbanja?

Kretanjem u toploj vodi podiže se temperatura tijela uzrokujući dilataciju odnosno širenje krvnih žila, a time i bolju cirkulaciju krvi. Tlak vode uzrokuje jače izdisaje zraka i osoba koja vježba zbog toga je prisiljena jače udahnuti. Na taj način jačaju se respiratorni mišići, ali se povećava i vitalni kapacitet što je zapravo najveća količina zraka koja se može izdahnuti nakon maksimalnoga udisaja. Disanje je u takvim uvjetima produbljeno, a to znači i kvalitetnije. Osim toga, pod utjecajem tlaka vode 20% više krvi dotječe u srce što rezultira jačanjem srčanog mišića. Sve navedeno direktno utječe

na unapređenje krvožilnog i dišnog sustava vježbača. Također, kretanjem u vodi povećava se i protok limfe. Topla voda djeluje umirujuće na živčani sustav što dovodi do opuštanja tijela odnosno smanjenja mišićne napetosti što omogućuje bolju pokretljivost u pojedinim zglobovima. Uz sve nabrojano efekt hidromasaže djeluje na povećanje površinske cirkulacije.

Zašto su vježbe u vodi odličan izbor za članove UIR Zagreba?

- vježbanjem u vodi jačamo mišiće cijelog tijela
- manje je opterećenje zglobova i ligamenata
- aktivira se velik broj mišića i mišićnih skupina
- reducirana je bol u zglobovima
- aktiviraju se slabiji mišići zbog zahtjeva za održavanjem ravnoteže
- umjesto opterećenja, voda pruža otpor u svim smjerovima



pokreta

- nema rizika od pada
- rizik od ozljeda sveden je na minimum
- sloboda kretanja je veća.

Voda predstavlja idealno opterećenje jer zapravo nije opterećenje već otpor, a istovremeno djeluje na jačanje muskulature prit čemu se mogu provoditi vježbe u kojima se izvode pokreti slobodnih amplituda. Pri izvođenju pokreta uz otpor vode, tijelo se dovodi u osjećaj smanjene ravnoteže koja se može održavati aktivacijom velikog broja mišića. Zato je otpor vode idealan je za izgradnju uravnotežene mišićne snage oko zglobova i kralježnice. Voda podupire zglobove i mišiće u smislu njihovog rasterećenja te tako stvara manji pritisak na zglobove i ligamente nego primjerice vježbanje na suhom. Topla voda je medij idealan za članove kojima drugi oblici vježbanja izazivaju poteškoće i uzrokuju pretjerano opterećenje na tijelo kojim se nepotrebno izazivaju bolovi i ukočenost. Vježbama u vodi znatno se utječe na razne degenerativne bolesti odnosno artroze, zatim reumatske bolesti, ozljede i postoperativna stanja. Takav način vježbanja u velikoj mjeri ima pozitivni učinak kod srčanih bolesnika, astmatičara i starijih osoba. Posebno treba naglasiti da voda dozvoljava sve vidove položaja i pokreta. U vodi se može kretati u svim pravcima i ravninama te okretati oko svih osi tijela što nije moguće izvesti ni u kojim drugim uvjetima kad je riječ o vježbanju.



Što je potrebno znati o vodi?

Voda pruža prirodan otpor iz svih smjerova, čak do 12 puta veći od otpora zraka. Razlog tome djelomično je u gustoći vode koja je približno 1.000 puta veća od gustoće zraka. S većom dubinom vode otpor je veći. Osim otpora vode važno je spomenuti još jedan faktor koji je bitan za vježbe u vodi, a to je sila uzgona. Još u 2. stoljeću pr. Kr. silu uzgona je definirao grčki fizičar i astronom Arhimed zakonom koji kaže „Tijelo uronjeno u tekućinu lakše je za težinu istisnute tekućine“. Upravo zbog sile uzgona vježbanje u vodi primjereno je gotovo svakoj osobi, neovisno o životnoj dobi, spolu te stupnju i težini invaliditeta ili tjelesnog oštećenja.

Organizacija vježbi u vodi u UIR Zagreba...

Vježbanje u vodi predviđeno je kroz tri termina tjedno (utorkom, srijedom i četvrtkom od 8,00 do 9,00 sati) na malom bazenu Zimskog plivališta Mladost. Svaka

grupa odradit će 12 termina. Prijaviti se može svaki redovni član UIR Zagreba osobno u prostorijama UIR Zagreba, putem telefona (01/4876294) ili e-pošte (anita@uir-zagreb.hr, stanko@uir-zagreb.hr) u zadanim rokovima. Prijave se zaprimaju do zadanih rokova ili do popunjenja svih slobodnih mjesta:

Grupa	Datum održavanja vježbi	Rok za prijavu – do:
II.	30.1. - 26.2.2019.	25.1.2019.
III.	27.2. - 26.3.2019.	22.2.2019.
IV.	27.3. - 23.4.2019.	22.3.2019.
V.	24.4. - 22.5.2019.	19.4.2019.
VI.	23.5. - 19.6.2019.	17.5.2019.
VII.	26.6. - 23.7.2019.	21.6.2019.
VIII.	24.7. - 4.9.2019.	19.7.2019.
IX.	5.9. - 2.10.2019.	31.8.2019.
X.	3.10. - 31.10.2019.	27.9.2019.
XI.	5.11. - 28.11.2019.	31.10.2019.
XII.	3.12. - 31.12.2019.	29.11.2019.

Između dviju prijava, za svakog člana treba proći vremensko razdoblje u trajanju od minimalno 4 tjedna odnosno vrijeme

provođenja jedne grupe. Druga prijava istog člana bit će uvažena isključivo u slučaju nedovoljnog broja prijavljenih članova koji nikada nisu sudjelovali u tim vježbama. Prednost pri prijavi imat će osoba koja u vrijeme prijave nije uključena ni u kakav oblik vježbanja u organizaciji UIR Zagreba. Na kraju, za sve one koje se prijave te ostvare mogućnost sudjelovanja u navedenom programu, napominjemo pravila kojih se trebaju pridržavati u sklopu programa na bazenu:

- do bazena se treba pristupiti u čistim japankama/natikačama
- prije ulaska u bazen obvezno je tuširanje
- na bazenu obvezno je korištenje kape
- svakako treba ponijeti ručnik.

Ovom prilikom pozivamo članove UIR Zagreba da se uključe u ovu staro-novu aktivnost i na taj način dijelom očuvaju, a dijelom poboljšaju svoje zdravlje.

Pripremio: Stanko Svečak, prof.

Kukovi su najveći, najčvršći i najsnažniji zglobovi u našem tijelu. Zglob kuka sastoji se od bedrene i zdjelične kosti. Njihova glavna funkcija je podržavanje težine (balans tijela), stajanje te kretanje (hodanje i trčanje). Stoga ako nisu u funkciji jer se mi premalo krećemo, kukovi su slabi, nefleksibilni, izvan ravnoteže te skloni upalama zbog nedostatka kisika u zglobu. Ukoliko je kuk već toliko istrošen i bolan da je potrebna zamjena kuka, nemojte samo sjediti i čekati operaciju nego vježbajte kako biste nakon operacije što prije vratili pokretljivost zgloba te skratili proces oporavka.

Ako već imate ugrađen umjetni kuk i završili ste s terapijama nakon operacije svakako u svoju svakodnevnicu uvrstite i petnaestak minuta vježbi za jačanje i pokretljivost zgloba. Vježbanjem ćete kukovima vratiti funkcionalnost te dovesti kukove u neutralan anatomske položaj što će postepeno ublažiti i kronične bolove.

Pri izvođenju svake vježbe važno je stajati ili sjediti uspravno, ravnih leđa te učvrstiti i sve ostale mišiće

VJEŽBE ZA KUKOVE



tijela s posebnim naglaskom na trbušne mišiće.

1. VJEŽBA

Stojeći i pridržavajući se za zid polako zamahujte nogom, ispruženu u koljenu, naprijed i natrag desetak puta. Promijenite nogu i ponovite vježbu.

2. VJEŽBA

Stojeći uspravno i pridržavajući se za zid odmičite nogu u stranu. Koljeno je pritom ispruženo, a stopalo zategnuto. Unutarnja

strana bedra treba ostati paralelna s podom. Zadržite položaj dok traje izdah. Tijekom udaha spustite nogu. Vježbu ponovite 8 x svakom nogom.

3. VJEŽBA

Stojeći uspravno pridržavajući se za zid kružite iz zgloba kuka, 8 x prema van te 8 x prema unutra nastojeći napraviti maksimalni opseg pokreta. Vježbu ponovite i drugom nogom. Vježbu možete izvoditi s pogrčenom ili ispruženom nogom.



4. VJEŽBA

Uspravno stojeći podižite naizmjenično jedan pa drugi kuk prema gore (skratite nogu) dok je stopalo zategnuto. Ponovite vježbu 16 x.



5. VJEŽBA

Uspravno stojeći i pridržavajući se za zid podižite nogu u stranu. Okrenuti nogu iz kuka prema van (otvoriti kuk) te usmjeriti prste stopala prema gore, a potom nogu iz kuka okrenuti prema unutra (zatvoriti kuk), prste stopala usmjeriti prema podu. Svakom nogom vježbu ponovite 10 x.

6. VJEŽBA

Sjedeći na stolici sa stopalima

oslonjenima na pod, podizati pogrčenu nogu od podloge, zadržati svako podizanje dok traje izdah, a potom se vratiti u početni položaj i udahnuti. Istu vježbu ponoviti i drugom nogom. Vježbu ponovite 8 x svakom nogom.

7. VJEŽBA

U ovoj vježbi koristit ćete otpor gume, a mogu poslužiti i najlonske čarape. Podizati naizmjenično jednu pa drugu nogu prema gore

rastežući pri tome gumu. Stopala su zategnuta. Ponovite vježbu 16 x.

8. VJEŽBA

Sjedeći na stolici staviti loptu između koljena, a možete se poslužiti i jastučićem. Prilikom izdaha koljenima stiskati loptu, a prilikom udaha pritisak otpustiti.

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener



ČLANSTVO U UIR ZAGREBA

Tijekom 52 godine svog postojanja, Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) postavila je, a postavlja i dalje, brojne ciljeve koji kao zajednički temelj imaju brigu za poboljšanje kvalitete života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. Na opravdanost te brige ukazuje velik broj invalida rada na području Grada Zagreba i Zagrebačke županije, područja djelovanja UIR Zagreba. Jedan od pokazatelja uspješnosti djelovanja UIR Zagreba upravo je njezina 52-ogodišnja bogata povijest tijekom koje je ostvarila brojne uspješne suradnje i partnerstva s ciljem brige o invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom te njihove zaštite i integracije u društvo i zajednicu. Zahvaljujući takvoj povezanosti i suradnjama te entuzijazmu i angažmanu brojnih volontera i zaposlenika koji su tijekom 52 godine ostavili svoj trag doprinijevši unapređenju rada i djelovanja UIR Zagreba, UIR Zagreba danas je prepoznata kao vrlo aktivna neprofitna organizacija koja djeluje za potrebe jedne od ranjivih populacija, ujedno i svjetski najbrojnije manjine. Osim raznih institucija i privrednih subjekata, tu je aktivnost prepoznalo i nekoliko tisuća članova koji svake godine obnovom svog statusa člana pomažu UIR Zagreba opravdati svoje postojanje i biti upravo njima na usluzi. Sukladno Statutu UIR Zagreba, članstvo može biti redovno, podupiruće i počasno. **Redovni član** UIR Zagreba može biti osoba koja ostvaruje jedno od prava iz mirovinskog i invalidskog osiguranja, **podupirući član** UIR Zagreba može

biti fizička ili pravna osoba koja može pridonijeti unapređivanju prevencije, rehabilitacije, zaštite i zapošljavanja invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, a **počasni član** UIR Zagreba može postati osoba koja je svojim djelovanjem dala osobiti doprinos ostvarivanju ciljeva i razvoju djelatnosti UIR Zagreba. Drugim riječima, ako imate rješenje Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje o invalidskoj mirovini i/ili tjelesnom oštećenju, možete postati **redovitim članom** UIR Zagreba, a ako nemate takvu dokumentaciju, ali imate znanje i volju pridonijeti unapređenju rada i djelovanja UIR Zagreba na bilo koji način, možete postati **podupirući članom** UIR Zagreba. Dok su redovno i podupiruće članstvo bazirani na dobrovoljnoj odluci pojedinca, odluku o prijemu počasnog člana, sukladno zasugama, donosi Upravni odbor UIR Zagreba. Nakon što osoba postane članom UIR Zagreba, pružaju joj se mogućnosti za ostvarenje nekih prava. Redovni i podupirući član UIR Zagreba imaju **pravo** sudjelovati u radu i aktivnostima UIR Zagreba, sukladno određenim uvjetima postavljenim od strane UIR Zagreba. Imaju također pravo djelovati na ostvarivanju ciljeva zbog kojih je UIR Zagreba osnovana i koje je tijekom godine svojim Planom i programom postavila. Nadalje, imaju pravo predlagati, birati i biti birani u tijela UIR Zagreba, zatim biti obaviješteni o radu UIR Zagreba i aktivnostima koje UIR Zagreba organizira te koristiti druga prava koja proizlaze iz članstva u UIR Zagreba. Za razliku od svega navedenog, počasni član ima

pravo sudjelovati u radu UIR Zagreba, ali bez prava odlučivanja te prava da bira i bude biran u tijela UIR Zagreba. Pojednostavljeno rečeno, redovni član, sukladno rješenju temeljem kojeg se učlanio, osim aktivnog uključivanja u rad i aktivnosti UIR Zagreba, ima mogućnosti ostvariti i razna prava i povlastice koja je UIR Zagreba osigurala brojnim suradnjama i partnerstvima. Ta su prava i povlastice nabrojane u Planu i programu UIR Zagreba za 2019. godinu objavljenom u skraćenoj verziji u ovom Glasilu invalida rada. Tek je 2015. godine UIR Zagreba u svoj Statut uvrstila mogućnost podupirućeg članstva. Za razliku od redovnog, podupirući se član u UIR Zagreba učlanjuje ne očekujući ništa zauzvrat i ne tražeći nikakva prava niti kakve povlastice. Podupirući član zapravo je osoba koja je prepoznala kvalitetu rada UIR Zagreba te želi poduprijeti svrhu njezina postojanja, a u našem konkretnom slučaju tu potporu iskazuje statusom podupirućeg člana ili pak nudeći svoje znanje, sposobnosti, vještine ili iskustvo. Osim prava koja u određenoj mjeri ostvaruje, važno je napomenuti da svaki član, neovisno o kategoriji članstva, ima i određene **obveze** i **odgovornosti**. Od iznimne je važnosti da svaki član, neovisno o tome je li riječ o redovnom, podupirućem ili počasnom članu, djeluje sukladno ciljevima UIR Zagreba, štiti i promiče ugled UIR Zagreba, sudjeluje u akcijama i u radu tijela i ustrojstvenih oblika UIR Zagreba čijih je član, plaća članarinu te poštuje Statut, Etički kodeks i druge akte UIR Zagreba.



Pri samom kraju ovog članka, smatram važnim osvrnuti se na inicijativu za pisanje i objavu upravo ove tematike – članstva u UIR Zagreba. Svima nam je dobro poznato da se vremena mijenjaju. Osobno imam dojam da se danas te promjene odvijaju puno brže nego je bio slučaj nekada. No, s promjenom vremena, uvjeta pod kojima živimo i samog načina na koji živimo, mijenjamo se i mi sami. Tako je npr. nekada, između ostalog, u društvu bilo daleko više tolerancije i međusobnog razumijevanja, a samim time i nesebičnog pomaganja. Danas je ta situacija u velikoj mjeri izokrenuta, a prisutna je nažalost i među našim članstvom. UIR Zagreba nije osnovana iz zadovoljstva već iz potrebe. Osnovana je s ciljem pružanja pomoći onima kojima je to potrebno, a nisu u mogućnosti za tu se pomoć izboriti kao pojedinci. Kada je u pitanju ranjiva populacija, gotovo uvijek

je riječ o delikatnim situacijama. U današnje vrijeme zaštite osobnih podataka, kada opterećujemo ljude s gomilom ponekad bespotrebne papirologije, ljudskost je izgurana u drugi plan. Dok naši članovi s određenim tjelesnim oštećenjem i/ili invaliditetom razmišljaju kako svoje zdravlje očuvati, kako koju kunu sačuvati, kako konačno postati vidljiviji javnosti i kako kvalitetu svog života općenito poboljšati, UIR Zagreba nastoji pronaći načine kako im u tome pomoći. Na sreću, velik je broj invalida rada s tim načinima zadovoljan. No, kao i svugdje, tako se nažalost i među našom populacijom nađe pokoji "kukolj". Riječ je o osobama koje nastoje iskoristiti što je više toga moguće sa što manje truda, u što kraćem vremenu i za što manje novaca. Na sreću nas samih, ali i brojnih članova UIR Zagreba, dugogodišnje iskustvo u radu s ljudima, a pogotovo u radu s ranjivom populacijom, naučilo nas

je prepoznati takve osobe i usmjeriti ih na "pravi" put. Istina je da bismo u tome mogli biti još uspješniji, no imajući na umu da je savršenstvo zapravo utopija, zadovoljit ćemo se našim nastojanjima da budemo što bolji, što ustrajiniji i što tolerantniji jedni prema drugima. Svakako ćemo nastojati i dalje opravdati povjerenje gotovo 9.000 naših članova i na razne načine pomagati u obogaćivanju i proživljavanju tmurne današnjice, kao i povjerenje brojnih naših partnera i suradnika koji nas u raznim situacijama i aktivnostima podupiru. Čitatelje ovim putem pozivam – zastanite na trenutak, osvrnite se oko sebe, uočite drugu osobu do sebe, neovisno da li je riječ o osobi s invaliditetom ili ne, nasmiješite se i smiješak će vam se vratiti! Nemojmo dozvoliti da nas vrijeme "pregazi" – budimo jači zajedno! Budimo tolerantniji!

Pripremila: Anamarija Lazić, prof.

“UIR e-iskaznica”

Teško je danas snaći se u raznim i brojnim modernim tehnologijama. Unatoč tome, Udruga invalida rada Zagreba nastoji pratiti barem neke od trendova pa tako već nekoliko godina članovima šalje obavijesti putem e-pošte i e-biltena, a unatrag dvije godine i putem SMS poruka. Uz navedeno,

tijekom prijašnjih godina aktivno se uključila i u nekoliko društvenih mreža (Facebook, Instagram, YouTube) te digitalnu platformu (Issuu), a prošle je godine uvela i mogućnost obnove članarine putem internet bankarstva. Nastojeći tako biti ukorak s novim tehnologijama, ove je godine



pokrenuta **mobilna aplikacija** za pametne telefone naziva UIR e-iskaznica. Aplikaciju je trenutno moguće koristiti na Android pametnim telefonima dok je za druge sustave izrada u tijeku. Stoga, pametni telefon u ruke, u virtualni dućan po aplikaciju i, uz tiskanu knjižicu, imat ćete i onu digitalnu.



ZALAZAK SUNCA

Na moru je zalazak sunca
Poseban, volim ga na obali
Dočekati, kad crvena kugla
Se spušta i žuri da potone.

Poželim tada da to traje
Dugo, dugo uz kliktaje
Galebova i šum valova
Koji se odbijaju o kamenje.

Još uvijek mi je teško
Od tog prizora se odvojiti,
Kući krenuti. Čekam jer
znam
Da na samrti sunca
Rađa se srebrni mjesec
Koji će mi put osvjetliti
I tako mi povratak uljepšati.

Zdenka Plišić

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



Thalassoterapia
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.

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



Nacionalni medij Treća dob i 50+

(www.trecadob.com)
(www.tretjeobdobje.com)
(www.seniorleben.com)

NAŠI PROJEKTI

Novine Treća dob
Emisije
Katalog domova za starije i nemoćne
Boravak za starije i nemoćne
1. umirovljenički servis i 50+ – moj posao
Kalkulator za izračun mirovine
Kordinator za njegu i skrb
Informatički tečajevi
Web stranice udruga i tvrtki

Blogovi
Online Osmrtnice
Čestitke sjećanja
Recepti online
Spomenar - Moje vječno putovanje
Online memoriali - sjećanja na naše najmilije osobe
Online memoriali - sjećanja na naše ljubimce
Istraživačka agencija Najbolji proizvodi i usluge

Pratite naše emisije na youtube kanalu Treća dob - POZITIVNE PROMJENE
I vaš glas može se čuti!

Imate li priču i želite se uključiti u rad našega tima.

Tripnow d.o.o
Savska 118
10 000Zagreb

Kontakt:

urednistvo@trecadob.com
marketing@trecadob.com



- ✓ 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

