

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 51 | ožujak 2020.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovište	4-5
Strateški plan Udruge Invalida Rada Zagreba za razdoblje od 2019-2023.....	6-7
Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2020. godinu.....	8-16
Stimulacijske aktivnosti.....	17
Vježbe za jutarnje razgibavanje.....	18-19
Otvoreni sat s predsjednicom UIR Zagreba.....	20-21
UIR e-iskaznica.....	22



Izdavač: Udruge invalida rada Zagreba
Adresa: Zagreb, Nova cesta 86
ISSN 2706-2961

Urednica: Anamarija Lazić, mag.cin.

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 fotografija na naslovnoj i zadnjoj stranici: Dunja Kolar

Grafčka priprema: Snježana Belančić
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

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



Poštovani i dragi čitatelji,
nakon jubilarnog 50. broja, predstavljamo novo izdanje **Glasila invalida rada, GIR**. Glasilo ćemo od ove godine objavljivati jednom godišnje, no svi će brojevi i dalje biti dostupni u digitalnom obliku na našim mrežnim stranicama (www.uir-zagreb.hr).

Mnoštvo smo događanja organizirali i u mnoštvo se događanja u 2019. godini uključili, no ovdje bih izdvojila činjenicu da je u prosincu održana **izborna sjednica Skupštine** Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba). Na toj su sjednici izabrani članovi Tijela UIR Zagreba za naredno četverogodišnje razdoblje odnosno do prosinca 2023. godine. Sastav pojedinih Tijela možete pročitati u nastavku, a eventualne upite svakom od tih članova možete poslati na službene kontakte UIR Zagreba navedene na stranici broj 2.

Predsjednica: Nada Vorkapić

Dopredsjednica: Branka Trzun-Makek

Upravni odbor:

Nada Vorkapić, Branka Trzun-Makek, Tugomir Eršek, Milan Habljak, Nada Premrou, Ljiljana Sury-Torčić, Zlatko Vučić

Nadzorni odbor:

Ivica Lazić (predsjednik), Vukosava Jurčić, Stella Modrić, Matija Pranjić (zamjena)

Sud časti:

Dragica Pongrac (predsjednica), Ivan Horvatić, Neda Joksović, Damir Legvart (zamjena)

Skupština (abecednim redom):

Tomislav Blažević, Jasna Božičević, Josip Car, Jovanka Carević, Tugomir Eršek, Josip Fijačko, Marija Fluksi, Vlado Grđan, Milan Habljak, Ivan Horvatić, Neda Joksović, Vukosava Jurčić, Mladen Jurički, Ranko Keller, Branka Kiseljak-Vrhovski, Klaudija Klanjčić, Ivica Lazić, Damir Legvart, Margareta Matijević, Ljerka Milas, Stella Modrić, Ludovika Mustić, Zlatan Nadvornik, Adriana Pejčinović, Josip Petrač, Krešimir Petranović, Ivan Pitinac, Dragica Pongrac, Janja Potkonjak, Anita Pozaić, Matija Pranjić, Nada Premrou, Neven Prguda, Nada Rodić, Kristina Sever, Vladimir Stančić, Ljiljana Sury-Torčić, Vesna Šegota, Vesna Škarica, Tomo Škec, Branka Trzun-Makek, Nada Vorkapić, Zlatko Vučić

Na istoj sjednici doneseni su **Strateški plan** UIR Zagreba za četverogodišnje razdoblje te **Operativni plan** UIR Zagreba za 2020. godinu. Oba ćete plana pronaći listajući dalje ovo izdanje Glasila.
Za 2020. godinu planiramo pregršt aktivnosti pa ovom prilikom pozivam sve čitatelje da nam se pridruže i uključe u neko od događanja navedenih u nastavku.

Nacionalni dan invalida rada, 21. ožujka

– vrlo značajan dan za invalide rada obilježavamo svake godine bogatim programom određene tematike, a u 2020. godini smo odabrali temu aktivnog starenja i dan obilježili u petak, 20. ožujka u prostorijama UIR Zagreba.

Tri suze za Zlatka Bočkala – koncert amaterskih pjevačkih zborova organizirat ćemo u spomen Zlatku Bočkalu, prof.

psihologije koji je tijekom obavljanja svoje funkcije predsjednika UIR Zagreba, svoje višegodišnje iskustvo i bogato znanje, prenio na članove i zaposlene djelatnike UIR Zagreba. Koncert ćemo organizirati pod pokroviteljstvom HDS ZAMP-a i Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom u prekrasnom ambijentu Glazbenog paviljona u Parku Zrinjevac u utorak, **14. travnja** 2020. godine.

7. Memorijal Marije Topić – sportsko-kulturno događanje organizirat ćemo u spomen Mariji Topić, ženi nadasve velika srca koja je tijekom 14 godina na njezinu čelu, UIR Zagreba dovela na zavidnu razinu koju i danas nastoji zadržati. Događanje se sastoji od sportsko-rekreativnih natjecanja uz prigodnu dodjelu osvojenih odličja te kulturno-zabavnog dijela u okviru kojeg će biti organizirano druženje uz glazbu. Memorijal ćemo organizirati pod pokroviteljstvom HDS ZAMP-a i Gradskog ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom. Dok će se prednatjecanja odvijati od **6. travnja** u raznim udrugama invalida rada diljem lijepe naše, finalna će natjecanja biti organizirana u subotu, **9. svibnja** na otvorenom prostoru RŠC Jarun.

Dan UIR Zagreba – 54. obljetnicu UIR Zagreba ćemo, sada već tradicionalno, obilježiti tematskom tribinom, svečanom dodjelom nagrada, zahvalnica i priznanja te plesnom večeri. Tribinu i svečanu dodjelu ćemo organizirati u četvrtak, **24. rujna** u hotelu Antunović, a plesnu večer u petak, **25. rujna** u prostorijama UIR Zagreba.

"Čovjek samo srcem dobro vidi.
Bitno je očima nevidljivo."



I mi smo zvijezde – predbožićnu ćemo priredbu organizirati u Centru za kulturu Trešnjevka (CeKaTe) u četvrtak, **10. prosinca**. Tom ćemo prigodom predstaviti dio aktivnosti koje će članovi UIR Zagreba pripremati tijekom godine. Na vama je da se pripremite se na dobru zabavu uz ples, dramu, pjesmu, glazbu i, naravno, dobro društvo!

SVE nabrojane aktivnosti bit će **BESPLATNE** za sve zainteresirane građane. Stoga, rezervirajte datume, odvojite dio svog slobodnog vremena i **pridružite nam se!**

Uvjeren sam da svatko od vas može pronaći nešto u svom interesu, prema svojim željama ili potrebama, a mi vas s veseljem očekujemo. Baš svaki put!
Do tada, pratite nas na Facebook-u, Instagramu i YouTube-u, čitajte naše poruke koje vam šaljem putem e-pošte, e-biltena i SMS poruka.

I ne zaboravite! **"Čovjek samo srcem dobro vidi. Bitno je očima nevidljivo."**

Antoine de Saint-Exupéry (Mali princ)
Hvala svakom čitatelju koji će uzeti ovo Glasilo i izdvojiti vrijeme za čitanje i posebno hvala svakom od vas koji nas hvalite i pomažete nam u promidžbi.

JER ZAJEDNO SMO JAČII!

Anamarija Lazić, mag.cin.

Zakon o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu

Stupanjem na snagu Zakona o povlasticama u unutarnjem putničkom prometu (NN 97/00, 101/00, 98/19) (Dalje: Zakon o povlasticama) 1.01.2020. godine godine, raširen je pravni okvir za održavanje trenutnog (lošeg) stanja vezanog uz prava osoba s invaliditetom u unutarnjem putničkom prometu. Unutarnji putnički prijevoz odnosi se na putovanja željezicom i brodom unutar Republike Hrvatske.

Člankom 2. stavkom 3. Zakona o povlasticama, definirana je skupina korisnika koje je Zakonodavac preimenovao u "invalidne osobe" koje imaju pravo na povlaštenu prijevoz. Od svih semantičkih izraza invaliditeta u slobodnom optičaju, ovaj je, po autorovom skromnom sudu, najgori primjer sudara imperativa političke korektnosti s mentalitetom "našeg svijeta". Istoimena kategorija, dakle, uključuje sljedeće osobe: "slijepi osobe koje imaju do 10% sposobnosti vida, gluhe i gluhoslijepi osobe, osobe s mentalnom retardacijom (težom i teškom), tjelesno invalidne osobe s oštećenjem organa za kretanje od najmanje 70%, kronični bubrezni bolesnici na hemodijalizi, osobe koje po posebnim propisima ostvaruju pravo na doplatu za pomoć i njegu druge osobe, invalidna djeca čiji roditelji ostvaruju pravo na dopust do sedme godine djetetova života i na rad s polovicom punog radnog vremena zbog njege djeteta s težim smetnjama u razvoju".

Povlastica se u unutarnjem prijevozu odnosi na popust u visini od 75% redovne cijene vozne karte za četiri odlazno-dolazna putovanja godišnje željezicom ili brodom. Kada se osoba s invaliditetom koristi pravom na povlasticu u unutarnjem putničkom prometu, ima pravo na besplatnu vožnju za pratitelja.

Protiv takvog Zakona o povlasticama, donesenom po hitnom postupku, ustalo je trideset udruga osoba s invaliditetom u čemu ih je podržao i Ured pravobraniteljice za osobe s invaliditetom. Naime, baš poput nes(p)retnog imenovanja skupine korisnika "invalidnim osobama", trideset udruga osoba s invaliditetom smatra da je čitav Zakon o povlasticama jednako promašen. Za početak, istaknuto je, kako je Zakon o prijevozu u linijskom i povremenom obalnom prijevozu, svojim izmjenama iz 2019. godine, mnogo potpunije definirao skupine korisnika koje, po osnovi invaliditeta, imaju pravo na povlaštenu prijevoz. Člankom 47. stavkom 9. tog Zakona obuhvaćene su, među ostalima, sljedeće kategorije korisnika: "osobe koje imaju tjelesno oštećenje donjih ekstremiteta 80 %, oštećenje osjetila vida od 100 %, gluhoslijepi osobe te osobe koje imaju III. i IV. stupanj funkcionalnog oštećenja" kojima je bio omogućen posve besplatan prijevoz za njih, njihovo osobno vozilo te osobu u pratnji. Zakonodavac je u aktualnom Zakonu o povlasticama propustio uvrstiti kategoriju

osoba s IV. stupnjem invaliditeta odnosno skupinu osoba s najtežim invaliditetom dok je obuhvatio skupinu osoba koje imaju pravo na "doplatu za tuđu pomoć i njegu" odnosno osobe s III. stupnjem invaliditeta – dakle, lakšim invaliditetom od prethodno obuhvaćene skupine?!

Nadalje, istaknuto je kako se korisnicima s invaliditetom povlastica ne bi smjela ograničavati na četiri putovanja godišnje vlakom ili brodom te da bi ona trebala uključivati i pravo na prijevoz vlastitog vozila osobe, baš kako je to uređeno Zakonom o prijevozu u

linijskom i povremenom obalnom prijevozu. Zahtjeve i stavove udruga osoba s invaliditetom najzornije prikazuje primjer u kojem se osoba s invaliditetom i teškoćama u kretanju koristi pravom na povlasticu u unutarnjem putničkom prometu – brodom. Naime, činjenica je, nažalost, da su tek dva broda flote Jadrolinije pristupačna za osobe s invaliditetom. Stoga one osobe koje putuju trajektom ili brodom bez osobnog vozila, a žele konzumirati tu povlasticu, u pravilu, ovisno o dobroj volji članova posade koji osobe s invaliditetom prenose rukama! (Pod elementima pristupačnosti smatraju se dizala

i eskalatori za svladavanje visinskih razlika te svakako zasebni toaleti za osobe s invaliditetom). Istina je da su članovi brodske posade strpljivi i obazrivi naspram putnika s invaliditetom, no za većinu osoba s invaliditetom koje bivaju prenošene na palubu broda na opisan način, to je ipak ponižavajuće i diskriminirajuće te potencijalno i opasno iskustvo. Kako bi izbjegle opisano iskustvo, osobe s invaliditetom za vožnju brodom ili trajektom ipak koriste osobno vozilo kad god su to u mogućnosti. Većina korisnika s invaliditetom je, ionako, za kretanje na imalo dužim stazama ovisna o osobnim vozilima, a nepristupačnost flote

dodatno im umanjuje mogućnost izbora. No, povlastica se za korisnike s invaliditetom, prema članku 6. Zakona o povlasticama, odnosi samo na osobu i njenog pratitelja, ali ne i na osobno vozilo za koje se u prosjeku plaća pet puta veća cijena od cijene prijevozne karte za osobu!

Osobe s invaliditetom stoga nemaju drugog izbora nego svoju ravnopravnost u prijevozu brodom plaćati peterostruko višom cijenom. Oduzimanjem izbora i mogućnosti za ravnopravnu vožnju brodskim i trajektnim linijama krši se temeljno pravo osoba s invaliditetom na pristupačnost, kako je ono definirano **člankom 9. Konvencije o pravima osoba s invaliditetom** ali i temeljeno ljudsko pravo, pravo na kretanje, sukladno članku 13. Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima.

Nadamo se da će ipak u budućnosti naponi udruga osoba s invaliditetom naići na plodno tlo te da će temeljna ljudska prava i prava osoba s invaliditetom biti poštovana, kao i da će svim osobama s invaliditetom biti pružena mogućnost ravnopravnog prijevoza. U konkretnom primjeru pozivamo na izmjene Zakona o povlasticama u dijelu koji se odnosi na osobe s invaliditetom kako bi se koristila jedinstvena nediskriminirajuća terminologija i spriječilo daljnje održavanje trenutnog lošeg stanja u unutarnjem putničkom prijevozu.

Pripremio: Joško Matić, mag.iur.



Strateški plan Udruge Invalida Rada Zagreba za razdoblje od 2019-2023.

O UDRUZI INVALIDA RADA ZAGREBA

Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) osnovana je 1966. godine s ciljem poboljšanja položaja osoba s invaliditetom te zaštite i promicanje prava invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. Djeluje u gradskom prostoru na adresi Nova cesta 86, u blizini Trešnjevačkog trga.

Tijekom godine, UIR Zagreba provodi brojne aktivnosti od kojih neke kontinuirano već gotovo dvadeset godina:

Ljetovanje – od 1998. godine – povoljniji smještaj za članove UIR Zagreba i njihove obitelji uz organizirano provođenje slobodnog vremena na mediteranskoj klimi i uz mogućnost obavljanja medicinskih terapija; program se od 2015. godine provodi u suradnji sa Specijalnom bolnicom za medicinsku rehabilitaciju Thalassotherapia Crikvenica

Klupske aktivnosti – od 1998. godine – organizacija kvalitetnog provođenja slobodnog vremena u okviru raznovrsnih aktivnosti prilagođenih potrebama i interesima invalida rada: edukativne, sportsko-rekreativne, kulturno-umjetničke i savjetodavne aktivnosti te kineziterapija i razni oblici vježbanja

Pravno savjetovalište – od 2000. godine – besplatna primarna pravna pomoć



invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom

Preventivno-zdravstvena akcija – od 2000. godine – besplatna redovita kontrole krvnog tlaka i razina šećera i masnoća u krvi

Glasilo invalida rada – od 2002. godine – besplatan časopis o aktivnostima i djelovanju

UIR Zagreba u tiskanom i elektroničkom formatu

Rekreativno-zdravstveni program – od 2005. godine – povoljniji smještaj uz mogućnost medicinske rehabilitacije i animacijskih programa u suradnji sa Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Daruverske toplice i Thalassotherapia Crikvenica

Mobilni tim – od 2005. godine – pružanje stručne pomoći teško pokretnim i nepokretnim invalidima rada u njihovim domovima: primarna pravna pomoć, preventivno-medicinska pomoć i pomoć pri zadovoljavanju osnovnih životnih potreba. Uz navedene programe, UIR Zagreba redovito organizira i sudjeluje u brojnim događanjima.

VIZIJA

Ravnopravna prihvaćenost osoba s invaliditetom u svim segmentima društvenog života.

MISIJA

Promicati, štiti i poboljšati prava osoba s invaliditetom te ojačati društvenu svijest o ravnopravnosti i jednakosti svih građana.

CILJEVI

Opći cilj:

Stvoriti uvjete za uključivanje osoba s invaliditetom u sve segmente društvenog života.

Posebni ciljevi:

- Osigurati bolju i češću vidljivost UIR Zagreba u borbi za poboljšanje statusa

osoba s invaliditetom te bolju informiranost javnosti putem različitih medija.

- Ojačati utjecaj UIR Zagreba prilikom donošenja zakonodavnih propisa značajnih za poboljšanje životnih uvjeta osoba s invaliditetom.
- Ojačati svijest javnosti o važnosti prevencije nastanka invalidnosti i tjelesnih oštećenja.
- Nastaviti provoditi dosadašnje dugogodišnje aktivnosti UIR Zagreba i uvesti nove.



Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2020. godinu

I. AKTIVNOSTI

Ljetovanje	<p>Program obuhvaća organizaciju povoljnijeg smještaja za članove UIR Zagreba i članove njihovih obitelji u Thalassoterapiji Crikvenica, Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju PGŽ. Program će se provoditi u 12 turnusa po 10 dana (10 polupansiona). Članovima UIR Zagreba koji su minimalno tri godine uzastopno članovi pomoći će se sufinanciranjem iznosa u visini članarine u slučaju da ispoštuju postavljene uvjete.</p> <p>Razdoblje provedbe: Od 20.05. do 17.09.2020. godine.</p> <p>Planirani broj korisnika: Minimalno 102 osobe, minimalno 1.020 noćenja.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba i članovima njihovih obitelji osigurati povoljniji smještaj u morskome okruženju i uz morsku klimu tijekom ljetnih mjeseci uz dodatnu mogućnost korištenja medicinskih usluga specijalističkih pregleda, dijagnostičkih pretraga i terapijskih postupaka.</p>
Klupske aktivnosti	<p>Program se sastoji od niza raznovrsnih aktivnosti koje su grupirane u edukativne, sportsko-rekreativne i kulturno-umjetničke radionice, zatim radionice vježbanja te savjetovanja, a provodit će se prema unaprijed određenom rasporedu. Uvježbane koreografije i izvedbe, kao i izrađeni unikatni radovi, prezentirat će se na raznim internim i javnim događanjima, a ujedno će se sudjelovati i u sportsko-rekreativnim događanjima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine u vremenu od 8,00-20,00 sati izuzevši ljetne mjeseci (lipanj, srpanj, kolovož) – u skraćenom radnom vremenu.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 1.000 članova u okviru 1.500 organiziranih aktivnosti.</p> <p>Ciljevi: Članovima UIR Zagreba osigurati kvalitetno provođenje slobodnog vremena u svrhu poboljšanja njihovog psihičkog, fizičkog i mentalnog zdravlja te njihove socijalne uključenosti.</p>
Pravno savjetovalište	<p>Program se sastoji od dva dijela. Jedan dio obuhvaća direktan rad s članovima UIR Zagreba u vidu pružanja im besplatne stručne pravne pomoći. Drugi je dio vezan uz područja od značaja i interesa za osobe s invaliditetom te civilno društvo u smislu praćenja i razmatranja stanja i primjene propisa, zatim sudjelovanja u javnim raspravama i savjetovanjima te javnih prezentacija i objava prikupljenih informacija.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine (izuzev kolovoza), uz obavezan prethodni dogovor za konkretan termin, utorkom od 9,00-14,00 sati i četvrtkom od 11,00-18,00 sati.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 500 članova, otprilike 700 savjetovanja.</p> <p>Cilj: Osigurati besplatnu primarnu pravnu pomoć članovima UIR Zagreba u potrebi.</p>
Rekreativno-zdravstveni program	<p>Program će se provoditi u suradnji s tri specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju – Varaždinske i Daruvarske toplice te Thalassoterapia Crikvenica, a obuhvaća povoljnije uvjete smještaja tijekom boravka u bolnicama u svrhu obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga. Članovima UIR Zagreba koji su minimalno tri godine uzastopno članovi pomoći će se sufinanciranjem iznosa u visini članarine u slučaju da ispoštuju postavljene uvjete.</p>

	<p>Razdoblje provedbe: U Varaždinskim toplicama u drugoj polovici godine (zbog energetske obnove Minerve); u Daruvarskim toplicama tijekom cijele godine; u Thalassoterapiji Crikvenica u razdobljima od 01.01-19.05. i 04.10-31.12.2020. godine.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 300 članova UIR Zagreba i drugih udruga invalida rada u RH s pratnjama kroz ostvarenih otprilike 3.500 noćenja.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba, članovima drugih udruga invalida rada u RH i njihovim pratnjama osigurati povoljniji smještaj u specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju za vrijeme obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (uz liječničku uputnicu).</p>
Mobilni tim	<p>Program se sastoji od pružanja stručnih usluga u domovima teško pokretnih i nepokretnih članova UIR Zagreba s područja grada Zagreba i Zagrebačke županije. Mobilni tim čine viša medicinska sestra, mag. prava, prof. fizičke kulture, mag. sociologije i volonter. Svaki član</p>
	<p>Mobilnog tima pruža adekvatnu, traženu i potrebnu stručnu pomoć u vidu preventivnih mjera za očuvanje i unapređenje zdravlja te primarne pravne pomoći, zatim u vidu savjetovanja i pružanja informacija o aktivnostima UIR Zagreba i aktualnostima u tematskim područjima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 100 članova UIR Zagreba u okviru otprilike 200 izlazaka.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba osigurati besplatnu potrebnu i traženu pomoć.</p>
Preventivno-zdravstvena akcija	<p>U prostorijama UIR Zagreba viša medicinska sestra članovima UIR Zagreba besplatno će obaviti kontrolu krvnog tlaka i kontrolu razina glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi.</p> <p>Razdoblje provedbe: Dva puta mjesečno, tijekom cijele godine (izuzev u kolovožu).</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 200 članova UIR Zagreba, otprilike 300 obrada.</p> <p>Cilj: Članovima UIR Zagreba osigurati mogućnost redovne kontrole jednog od zdravstvenih segmenata.</p>
Stimulacijske aktivnosti	<p>“Učlani novog člana” – aktivnost se sastoji od poticanja članova na aktivno sudjelovanje u promociji UIR Zagreba. Veći broj novih članova, a po preporuci već postojećeg člana, donosi mogućnost osvajanja neke od vrijednih nagrada.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine.</p> <p>Planirani broj korisnika: 170 novih članova UIR Zagreba po preporuci već postojećih članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Poboljšati promidžbu UIR Zagreba u svrhu informiranja šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba te povećati brojnost UIR Zagreba u svrhu osnaženja njezina djelovanja.</p> <p>“Uči i osvoji” – aktivnost se sastoji od raznovrsnih predavanja i prezentacija u prostorijama UIR Zagreba čije su teme vezane uz prava i zaštitu osoba s invaliditetom, aktivnosti i djelovanje UIR Zagreba te druge teme značajne za kvalitetu života osoba s invaliditetom. Dolaskom na predavanja i sudjelovanjem u kvizu svaki član ima mogućnost osvojiti neku od vrijednih nagrada.</p>

	Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Otprilike 400 članova UIR Zagreba i ostalih zainteresiranih građana u okviru otprilike 25 predavanja. Cilj: Poboljšati informiranost članova UIR Zagreba i šire javnosti o temama značajnim za poboljšanje života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.
Volonterstvo	Program obuhvaća promociju volonterstva uključivanjem volontera u raznovrsne aktivnosti UIR Zagreba. Program obuhvaća i omogućavanje usavršavanja volontera u okviru edukativnih radionica u UIR Zagreba i drugim institucijama. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Otprilike 30 volontera. Ciljevi: članovima UIR Zagreba osigurati raznovrsnost usluga; promicati volonterstvo; povećati broj volontera među članovima UIR Zagreba.
II. DOGAĐANJA	
Suza za Zlatka Bočkala	U spomen i počast pokojnog predsjednika, gdina Zlatka Bočkala, organizirat će se koncert amaterskih pjevačkih zborova. Tom će prigodom nastupiti pjevački zbor UIR Zagreba i nekoliko gostiju, također amaterski pjevački zborovi. Koncert će biti besplatan za sve zainteresirane građane i bit će organiziran u glazbenom paviljonu u Parku Zrinjevac. Razdoblje provedbe: 14. travnja 2020. godine, blizu datuma rođendana gdina Bočkala (13.04.). Planirani broj korisnika: Otprilike 100 izvođača, otprilike 100 prolaznika i članova UIR Zagreba. Ciljevi: Odati počast pokojnom predsjedniku, Zlatku Bočkalu; prezentirati široj javnosti pjevačke sposobnosti invalida rada i amaterskih pjevačkih zborova.
Memorijal Marije Topić	U spomen i počast pokojne predsjednice, gđe Marije Topić, organizirat će se sportsko-rekreativno natjecanje. Tom će prigodom udruge invalida rada diljem Republike Hrvatske tijekom travnja 2020. godine organizirati prednatjecanja u svojim gradovima dok će se finalisti iz svih gradova-sudionika susresti u subotu, 9. svibnja 2020. godine na RŠC Jarun. U natjecanja će se imati mogućnost uključiti isključivo članovi srodnih udruga, a natjecanja će biti organizirana u sedam aktivnosti: belot, pikado, viseća kuglana, stolni tenis, streljaštvo, šah i igra preciznosti. Razdoblje provedbe: 9. svibnja 2020. godine, blizu datuma smrti gđe Topić (11.05.). Planirani broj korisnika: Otprilike 150 natjecatelja-invalida rada iz cijele RH, otprilike 50 uzvanika. Ciljevi: Odati počast pokojnoj predsjednici, Mariji Topić; ojačati suradnju među udrugama invalida rada; promovirati značaj sporta i rekreacije, posebno u životu osoba s invaliditetom.
Dan UIR Zagreba	Povodom obljetnice UIR Zagreba organizirat će se dvodnevno događanje. Prvi će dan u hotelu Antunović biti organizirana tematska tribina, a potom svečana dodjela nagrada, priznanja i zahvalnica zaslužnim članovima i institucijama. Drugi će dan u prostorijama UIR Zagreba biti organizirana plesna večer. Oba događanja bit će besplatna za sve zainteresirane građane. Razdoblje provedbe: 24-25. rujna 2020. godine (termine i lokacije tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Otprilike 10 izvođača, otprilike 200 uzvanika i posjetitelja.

	Ciljevi: Javno iskazati zahvalnost pojedincima i institucijama za doprinos u proteklom jednogodišnjem razdoblju; poboljšati informiranost invalida rada, ostalih osoba s invaliditetom i šire javnosti o tematici značajnoj za populaciju osoba s invaliditetom; omogućiti članovima UIR Zagreba sudjelovanje u proslavi rođendana UIR Zagreba.
I mi smo zvijezde	Kulturno-zabavna priredba organizirat će se kao produkcija klupskih aktivnosti. U priredbi će aktivno sudjelovati članovi UIR Zagreba, polaznici raznih kulturno-umjetničkih radionica u UIR Zagreba i njihovi gosti. Priredba će se sastojati od pjevačkih, plesnih i dramskih izvedbi, bit će besplatna za sve zainteresirane građane i održat će se u Centru za kulturu Trešnjevka (CeKaTe). Razdoblje provedbe: 10. prosinca 2020. godine (termin i lokaciju tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Otprilike 100 izvođača, otprilike 100 uzvanika i posjetitelja. Cilj: Prezentirati široj javnosti kulturno-umjetničke sposobnosti invalida rada.
Obilježavanje značajnih datuma	UIR Zagreba samostalno će organizirati obilježavanje nekih, za invalide rada i ostale osobe s invaliditetom, značajnih datuma dok će se u događanja u organizaciji drugih udruga i institucija aktivno uključiti. To uključivanje podrazumijevat će plesne nastupe, pjevačke i dramske izvedbe te izlaganje umjetničkih unikatnih radova izrađenih u UIR Zagreba na raznim izložbama. Samostalna organizacija UIR Zagreba: Dani otvorenih vrata (veljača/ožujak), Nacionalni dan invalida rada (21.03.), Međunarodni dan starijih osoba (1.10.), Međunarodni dan borbe protiv siromaštva i socijalne isključenosti (17.10.), Međunarodni dan volontera, (5.12.). Uključivanje UIR Zagreba u događanja drugih organizatora: Dani otvorenih vrata udruga (travanj/svibanj), Svjetski dan plesa (29.04.), Sajam Pravo doba (svibanj), Festival jednakih mogućnosti (svibanj), Tjedan udruga (svibanj/lipanj), Jarunski susreti (lipanj), Svjetski dan glazbe (21.06.), Maksimirske jeseni (rujan), Europski tjedan mobilnosti (rujan), 72 sata bez kompromisa (listopad), Međunarodni dan osoba s invaliditetom (3.12.). Uz navedeno, UIR Zagreba bit će čest gost u ulozi izvođača u domovima za starije osobe. Razdoblje provedbe: Na određeni značajni datum ili na datum blizu tog datuma. Planirani broj korisnika: Ovisi o smještajnim kapacitetima organizatora svake pojedine aktivnosti. Ciljevi: Doprinijeti socijalnoj uključenosti invalida rada i ostalih osoba i invaliditetom te ojačati svijest šire javnosti o mogućnostima i sposobnostima osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi.
III. INFORMIRANJE I PROMOCIJA	
E-pošta	Obavijesti će se putem elektroničke pošte slati na elektroničke adrese članova koji za takav način informiranja iskažu interes. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, jednom tjedno. Planirani broj korisnika: Otprilike 2.000 članova UIR Zagreba po poslanoj obavijesti. Cilj: Pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način

E-bilten	<p>Obavijesti će se putem elektroničkog biltena slati na elektroničke adrese osoba koji za takav način informiranja iskažu interes.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svaka tri mjeseca.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 100 osoba po poslanoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Informirati zainteresirane građane o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Mrežne stranice	<p>Mrežna stranica UIR Zagreba će se redovito ažurirati informacijama o aktualnim događanjima u UIR Zagreba te će se voditi briga o redovitom ažuriranju već objavljenih informacija. U okviru mrežne stranice redovito će se ažurirati i fotogalerija.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 500 osoba po objavi ažurirane informacije.</p> <p>Cilj: Informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Facebook stranica	<p>Obavijesti će se objavljivati na Facebook stranici UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa pojedinih događanja.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 200 osoba po objavljenoj informaciji ili najavi događanja.</p> <p>Cilj: Pravovremeno informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Instagram profil	<p>Obavijesti će se objavljivati na Instagram profilu UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa događanja.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, tjedno i po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 50 osoba po objavljenoj informaciji ili najavi događanja.</p> <p>Cilj: Pravovremeno informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Issuu profil	<p>Tiskane brošure i glasila UIR Zagreba objavljivat će se na Issuu platformi.</p> <p>Razdoblje provedbe: Jednom do dva put godišnje i po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: Teško procjenjivo zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Issuu platforme te čitanosti svakog pojedinog objavljenog dokumenta.</p> <p>Cilj: Osigurati široj javnosti dostupnost tiskanih brošura i glasila UIR Zagreba u svrhu bolje i kvalitetnije informiranosti o raznim temama vezanim uz život invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.</p>
You Tube kanal	<p>Video snimke će se objavljivati na You Tube kanalu UIR Zagreba s organiziranih događanja, sa sudjelovanja u raznim priredbama i susretima te s gostovanja u medijima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 200 osoba po objavljenoj video snimci.</p> <p>Cilj: Informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti.</p>

SMS poruke	<p>Obavijesti će se putem SMS poruke slati na mobilne uređaje članova UIR Zagreba koji za takav način informiranja iskažu interes.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, jednom tjedno.</p> <p>Planirani broj korisnika: Otprilike 5.500 članova UIR Zagreba po poslanoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Leci	<p>Edukativno-informativni leci će se kreirati i tiskati ciljano i vezano uz pojedine aktivnosti, a distribuirat će se besplatno u tiskanom i elektroničkom formatu.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: 100-1.000 osoba po kreiranoj obavijesti.</p>
	<p>Cilj: Informirati širu javnost na brz i jednostavan način o pogodnostima koje ostvaruju članovi UIR Zagreba te o pojedinim aktivnostima i aktualnostima u UIR Zagreba.</p>
Oglasne ploče	<p>Obavijesti će se stavljati na tri oglasne ploče u prostorijama UIR Zagreba te na oglasne ploče kod partnera i suradnika, ovisno o vrsti obavijesti.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: 300-500 članova UIR Zagreba, članova i štićenika partnera i suradnika te prolaznika po objavljenoj obavijesti.</p> <p>Cilj: Pravovremeno informirati članove UIR Zagreba, članove i štićenike partnera i suradnika te prolaznike o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.</p>
Glasilo invalida rada, GIR	<p>Službeni časopis UIR Zagreba tiskat će se jednom godišnje u nakladi od 5.000 komada te objaviti na mrežnim stranicama UIR Zagreba u elektroničkom formatu.</p> <p>Distribucija tiskanog časopisa bit će besplatna za sve zainteresirane građane, kao i mogućnost čitanja i preuzimanja časopisa u elektroničkom formatu.</p> <p>Razdoblje provedbe: U veljači u tiskanom formatu, tijekom cijele godine u elektroničkom formatu.</p> <p>Planirani broj korisnika: 5.000 osoba za tiskano izdanje i 10.000 za elektronički format.</p> <p>Cilj: Osigurati kvalitetnu informiranost članova UIR Zagreba i šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba te o raznim temama vezanim uz život invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.</p>
Mediji	<p>Članovi UIR Zagreba i njezini zaposlenici gostovat će u radio i televizijskim emisijama po pozivu dok će se pojedina događanja najavljivati i objavljivati u radijskim i televizijskim emisijama te u tiskovnim medijima i na internet portalima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi.</p> <p>Planirani broj korisnika: Teško procjenjivo zbog nepoznavanja statističkih podataka o gledanosti pojedinih televizijskih postaja i emisija, slušanosti pojedinih radijskih postaja i emisija te čitanosti pojedinih tiskovnih medija i internet portala.</p> <p>Ciljevi: Pobojšati promidžbu UIR Zagreba; poboljšati informiranost šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba te o raznim temama vezanim uz život invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.</p>

IV. SURADNJA

Na području grada Zagreba i Zagrebačke županije	<p>UIR Zagreba će surađivati i sklapati partnerstva po potrebi i prema mogućnostima s drugim udrugama osoba s invaliditetom, domovima za starije osobe, Gradom Zagrebom, Volonterskim centrom Zagreb, Pravnim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu – Studijem socijalnog rada, Studentskim katoličkim centrom Palma (SKAC), Centrom za civilne inicijative, Zimskim plivalištem Mladost, bazenskim kompleksom Utrina, Streljačkim klubom "Kustošija", Sportskim društvom invalida rada "Zagreb", Gradskim knjižnicama Grada Zagreba, Zagrebačkim športskim savezom osoba s invaliditetom, Zagrebačkim savezom sportske rekreacije "Sport za sve", Ustanovom za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Zagrebačkim električnim tramvajem te 7 drugih gradova i općina (Velika Gorica, Zaprešić, Stupnik, Brdovec, Jakovlje, Klinča sela, Luka) i otprilike 30 privrednih subjekata.</p> <p>Suradnja i partnerstva očitovat će se u okviru provedbe raznih projekata i programa, zatim u vidu gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba te izložbi unikatnih radova UIR Zagreba. Suradnja će se očitovati i uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukativno-informativne radionice i seminare te u povjerenstva gradskih i županijskih vlasti, prema mogućnostima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 2.000 članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: osigurati članovima UIR Zagreba brojne pogodnosti u svrhu poboljšanja životnih uvjeta i društvenog statusa; ojačati organizacijske kapacitete UIR Zagreba; razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
Na području Republike Hrvatske	<p>UIR Zagreba će surađivati i sklapati partnerstva po potrebi i prema mogućnostima s udrugama invalida rada iz drugih gradova u RH, Hrvatskim savezom udruga invalida rada, Zajednicom saveza osoba s invaliditetom Hrvatske, Uredom pravobraniteljice, Ministarstvom za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, Nacionalnom zakladom za razvoj civilnoga društva, Hrvatskim zavodom za zapošljavanje – Podružnicom u Zagrebu, Zavodom za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, Kino klubom Sisak te Specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Daruvarske toplice i Thalassotherapie Crikvenica i otprilike 10 nacionalnih subjekata.</p> <p>Suradnja i partnerstva očitovat će se u okviru provedbe raznih projekata i programa, zatim u vidu gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba te izložbi unikatnih radova UIR Zagreba. Suradnja će se očitovati i uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukativno-informativne radionice i seminare te u povjerenstva nacionalnih vlasti, prema mogućnostima.</p> <p>Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 2.000 članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Osigurati članovima UIR Zagreba brojne pogodnosti u svrhu poboljšanja životnih uvjeta i društvenog statusa; ojačati organizacijske kapacitete UIR Zagreba; razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>

Na području Europe	<p>UIR Zagreba će surađivati i sklopiti partnerstva po potrebi i prema mogućnostima s Udrugom invalida rada Zenica (BiH) i Savezom invalida rada Republike Srpske (Republika Srpska). UIR Zagreba će nastojati pronaći i nove suradnike i partnere s područja Europe. Suradnja i partnerstva očitovat će se u okviru provedbe raznih projekata i programa, zatim u vidu gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba te izložbi unikatnih radova UIR Zagreba.</p> <p>Razdoblje provedbe: Prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 100 članova UIR Zagreba.</p> <p>Ciljevi: Razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>
V. USTROJ I IMOVINA	
Tijela UIR Zagreba	<p>Tijela UIR Zagreba definirana su Statutom UIR Zagreba: Skupština (do 45 članova), Upravni odbor (7 članova), Predsjednik, Nadzorni odbor (4 člana), Sud časti (4 člana). Skupština će održati dvije sjednice na kojima će se razmatrati izvješća o radu u protekloj godini te plan i program rada za narednu godinu. Upravni će odbor održati osam sjednica na kojima će se razmatrati detalji provođenja pojedinih aktivnosti sukladno prethodno donesenim odlukama Skupštine te sukladno Strateškom planu UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine i Operativnom planu UIR Zagreba za 2020. godinu. Nadzorni će odbor održati dvije sjednice, po sastavljenim polugodišnjim i godišnjim financijskim izvještajima dok će Sud časti svoje sjednice održavati po potrebi. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora tijekom cijele će godine biti uključeni u realizaciju pojedinih zadataka predviđenih Operativnim planom UIR Zagreba za 2020. godinu.</p> <p>Cilj: Donošenje što je moguće detaljnijih odluka u svrhu što kvalitetnijeg i transparentnijeg rada UIR Zagreba.</p>
Članstvo UIR Zagreba	<p>Statistički podaci UIR Zagreba ukazuju na smanjenje broja članova od 2011. godine. U svrhu sprečavanja daljnjeg pada tog broja, UIR Zagreba će nastaviti provedbom stimulacijskih aktivnosti s ciljem zadržavanja postojećih članova te uključivanja novih. UIR Zagreba će ujedno nastaviti izjednačavati mogućnosti za sve članove UIR Zagreba vezane uz pristup korištenju usluga UIR Zagreba, jačati interes članova za aktivnije uključivanje u rad i aktivnosti UIR Zagreba, jačati promidžbu svog djelovanja te proširiti postojeće i ostvariti nove suradnje. Vodeći se statističkim podacima prijašnjih godina, u 2020. godini očekuje se uplata članarine 8.200 članova.</p> <p>Ciljevi: zadržati postojeće članstvo i privući nove članove.</p>
Stručna služba UIR Zagreba	<p>Stručna služba provodi zaključke i odluke tijela UIR Zagreba. Zadržat će se zaposleni djelatnici: voditeljica Stručne službe (VSS), troje savjetnika (VSS), stručna suradnica (VSS) i dvije suradnice (SSS) te će ih se, sukladno mogućnostima UIR Zagreba, upućivati na edukacije i stručna usavršavanja.</p> <p>U okviru mjera Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, nastojat će se angažirati osobe na stručnom osposobljavanju bez zasnivanja radnog odnosa.</p> <p>Po potrebi i prema mogućnostima, angažirat će se i dodatni izvoditelji aktivnosti temeljem Ugovora o djelu u okviru provedbe nekih od osnovnih poslova UIR Zagreba te pojedinih programskih aktivnosti UIR Zagreba.</p> <p>Cilj: Ojačati organizacijske i stručne kapacitete UIR Zagreba u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.</p>

Imovina UIR Zagreba	UIR Zagreba svoje svakodnevne aktivnosti organizira i provodi u gradskom prostoru u blizini Trešnjevačkog trga, na adresi Nova cesta 86. Nastavit će redovito održavati taj prostor, inventar i vozilo UIR Zagreba, a za potrebe provedbe aktivnosti, redovito će nabavljati uredski i potrošni materijal, sitan inventar, rekvizite i opremu. Nastavit će i potragu za dodatnim adekvatnim prostorom za organizaciju i održavanje dijela klupskih aktivnosti vezanih uz vježbanje. Cilj: Očuvati i povećati imovinu UIR Zagreba.
Financiranje UIR Zagreba	Osim prikupljanja financijskih sredstava od članova, UIR Zagreba će ustrajati u nastojanjima prikupljanja financijskih sredstava iz gradskog i državnog proračuna, europskih fondova te donacija iz raznih izvora. U suradnji s drugim srodnim udrugama, UIR Zagreba će nastaviti tražiti sustavno rješenje vezano uz financiranje osnovne djelatnosti za udruge koje provode aktivnosti od interesa za opće dobro. Ciljevi: Prikupiti sredstva putem članarina, donacija, javnih poziva i natječaja te sudjelovati u pronalasku sustavnog rješenja financiranja osnovne djelatnosti udruga koje provode aktivnosti od interesa za opće dobro.
VI. DOKUMENTACIJA	
Dokumenti UIR Zagreba	Statut; Etički kodeks; pravilnici
Dokumenti na nivou Grada Zagreba	Zagrebačka deklaracija; Zagrebačka strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2016. do 2020. godine; Razvojna strategija Grada Zagreba za razdoblje do 2020. godine; gradski pravilnici
Dokumenti na nivou Republike Hrvatske	Zakon o udrugama; Nacionalna strategija izjednačavanja mogućnosti za osobe s invaliditetom u razdoblju od 2017. do 2020. godine; Hrvatska deklaracija o pravima osoba s invaliditetom; Zakon o volonterstvu
Dokumenti na nivou Europe	Konvencija o pravima osoba s invaliditetom; Akcijski plan Vijeća Europe; Europska socijalna povelja; Strategija Europske Komisije Europa 2020

Nije svaki invaliditet vidljiv !

STIMULACIJSKE AKTIVNOSTI

UČI I OSVOJI

Znanje je bogatstvo!

Znanje je moć!

U okviru ove aktivnosti u razdoblju od 01.01-30.11.2020. godine organizirat ćemo predavanja i prezentacije kako bi članstvo UIR Zagreba, ali i drugi zainteresirani građani, bili kvalitetno informirani o temama vezanim uz život osoba s invaliditetom te uz aktivnosti i djelovanje UIR Zagreba.

Tijekom godine će se, u okviru nekoliko odabranih predavanja ili prezentacija, nasumce izabrati dobitnik ili dobitnici neke od vrijednih nagrada: od kišobrana i majica do darovnih kartica i pansiona kod partnera. Neke od nagrada bit će potrebno iskoristiti do kraja 2020. godine i te nagrade nisu prenosive na druge osobe. U aktivnosti "Uči i osvoji" mogu sudjelovati isključivo članovi UIR Zagreba.

UČLANI NOVOG ČLANA

Zajedno smo jači !

Pomozite nam promovirati vrijednosti osoba s invaliditetom i ojačati promociju Udruge invalida rada Zagreba (UIR Zagreba). Proširite informacije, upoznajte invalide rada s aktivnostima UIR Zagreba i potaknite ih na



učlanjenje i uključanje u rad UIR Zagreba. Uvjereni smo da će svaki član pronaći dodatan način kojim će zadovoljiti svoje potrebe i interese.

Pravila prema kojima će se provoditi aktivnost "Učlani novoga člana" su sljedeća:

1. **Novim članom** smatrat će se **redovni član** koji unatrag barem dvije godine nije bio član UIR Zagreba dok se novi podupirući član u ovu aktivnost neće ubrajati.

2. Kao **ukupan broj novo učlanjenih članova** uzimat će se u obzir novi članovi iz prethodnog stavka učlanjeni u razdoblju **od 1.12.2019-30.11.2020.** godine.

3. **Nagrade** za učlanjenja novih članova su sljedeće:

- za učlanjenje **dva** nova člana – poklon bon (darovna kartica) u iznosu od 50,00 kn u prodavaonici kod nekog od sljedećih tvrtki: Konzum, Kaufland, Lidl, DM, Bipa
- za učlanjenje **tri** nova člana – poklon bon (darovna

kartica) u iznosu od 100,00 kn u prodavaonici kod nekog od sljedećih tvrtki: Konzum, Kaufland, Lidl, DM, Bipa

- za učlanjenje **četiri** nova člana – poklon bon (darovna kartica) u iznosu od 200,00 kn u prodavaonici kod nekog od sljedećih tvrtki: Konzum, Kaufland, Lidl, DM, Bipa

- za učlanjenje **pet i više** novih članova – dva puna pansiona u Specijalnoj bolnici za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice za jednu osobu (*napomena: nagrada nije prenosiva na druge osobe i trebat će ju iskoristiti do kraja 2020. godine.*)

**Informirajte druge !
Promovirajte osobe s invaliditetom i UIR Zagreba !
Zajedno smo jači !**

Osvajači svih nagrada za obje stimulacijske aktivnosti bit će proglašeni u okviru manifestacije "I mi smo zvijezde" u prosincu 2020. godine.

Dobro jutro je aktivno jutro

Nakon jutarnjeg buđenja pokušajmo stvoriti novu naviku - umjesto jutarnje kave ili čaja krenimo s vježbanjem u novi dan. Razgibanjem cijelog tijela u samo 10 minuta probudit ćemo ukočene i uspavane zglobove, ojačati mišiće, ubrzati cirkulaciju, održati zdravu razinu šećera u krvi, poboljšati fleksibilnost, snagu i izdržljivost te napuniti duh pozitivnom energijom kako bismo se lakše nosili sa svakodnevnim izazovima.

1. ISTEZANJE U VIS

- protegnite se u krevetu prije ustajanja, a potom ostanite malo sjediti na krevetu. Nakon laganog i nježnog ustajanja, protegnite se u vis kao da ćete dotaknuti strop, udišući pritom.

2. KRUŽENJE RAMENIMA

- vježbu započinjemo rukama opuštenim uz tijelo. Kružimo ramenima 8 x prema naprijed i prema natrag. Prilikom podizanja ramena gore i prema natrag

udišemo, a prilikom spuštanja ramena dolje i prema naprijed izdišemo.

3. KRUŽENJE LAKTOVIMA

- prste dlanova položimo na ramena. Kružimo laktovima 8 x prema naprijed i unatrag. Udišemo dok laktove podižemo prema gore te ih nastojimo podići iznad ramena, a izdišemo dok laktove spuštamo prema dolje.

4. KRUŽENJE PODLAKTICAMA

- odmaknemo pružene ruke u stranu, kružimo podlakticama 8 x u jednu pa u drugu stranu. Nadlaktice i ramena trebaju ostati mirni. Mirno i ritmično dišemo.

5. KRUŽENJE ŠAKAMA

- Ispružimo ruke ispred tijela, kružimo šakama 8 x u jednu pa u drugu stranu. Ostali dijelovi ruke i ramena trebaju mirovati. Mirno i ritmično dišemo.

6. OTKLONI - BOČNA ISTEZANJA

- otklone trupa radimo s rukama

na bokovima i uz uzručenje. Naizmjenično 10 x ponavljamo otklone. Pri otklonu u uzručenju treba zadržati poziciju par sekundi. Izdišemo u otklonu, a udišemo u uspravnom stavu.

7. KRUŽENJE KUKOVIMA

- kružimo kukovima 8 x u svakom smjeru držeći pritom uspravan položaj trupa uz stisnute trbušne mišiće. Koljena su ispružena. Dišemo mirno i ritmično.

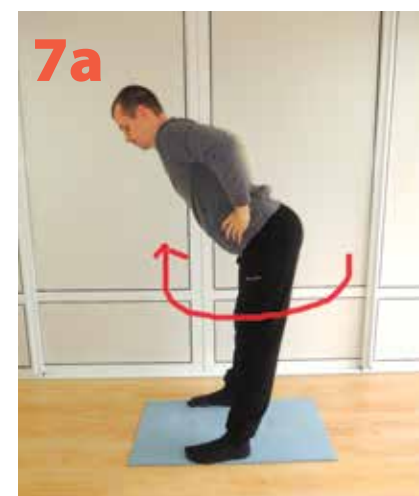
8. RAZGIBAVANJE KOLJENA I STOPALA

- stopala su u širini ramena, savijamo lagano noge u koljenima do polučučnja 16 x. Ako nemate oštećenja ili bolove u koljenu možete napraviti kruženja 8 x u svaku stranu.

- stopalima kružimo 8 x u svaku stranu, a prsti su ispruženi.

...i tako svaki dan!

Pripremili: Anita Kaiser, dipl. trener
i Stanko Svečak, prof.



Otvoreni sat s predsjednicom UIR Zagreba

Otprilike jednom mjesečno, svaki član ima priliku pobliže upoznati predsjednicu UIR Zagreba **Nadu Vorkapić** te joj iznijeti prijedloge, kritike i pohvale za poboljšanje rada i djelovanja UIR Zagreba, kao i probleme s kojima se često susreće u svakodnevnom životu. Na takvim se dosadašnjim satovima okupljalo u prosjeku 20-ak članova. U nastavku ćete pronaći neka od često postavljanih pitanja na takvim okupljanjima.

Zašto UIR Zagreba češće ne organizira izlete?

To je zasigurno najčešće postavljano pitanje u okviru ove aktivnosti. Organizacija izleta je zahtjevan proces uzevši u obzir velik broj želja i specifičnih potreba za izlete zainteresiranih članova. Teško je, gotovo nemoguće, udovoljiti baš svim zahtjevima, no prilikom organizacije nastojimo udovoljiti većini.

Unatrag 10-ak godina, po pitanju organizacije izleta, situacija se u velikoj mjeri promijenila. Osim što je velik broj članova zainteresiranih za izlete prijašnjih godina danas u borbi sa zdravstvenim problemima, financijska situacija se također promijenila u smislu niskih primanja, a visokih troškova organizacije izleta. Nakon što članovi izraze želje za destinacijama, neke od želja nastojimo realizirati. Nakon istraživanja mogućnosti i ponuda, dogovaramo konkretan program na određenoj destinaciji, zatim organiziranu prehranu, a ponekad i

organizaciju smještaja te u konačnici i prijevoz. Nakon svih udovoljenih zahtjeva i postavljenih uvjeta, a sukladno specifičnim potrebama i željama članova, formira se cijena i tek tada objavljuju uvjeti i program postignutih dogovora. Međutim, tada se prijavi vrlo mali broj zainteresiranih članova što rezultira otkazivanjem svih prethodnih dogovora – s prijevoznikom, restoranom, turističkim zajednicama i ostalim organizacijama i institucijama vezanih uz planiranu provedbu te ponekad i ponuđačem smještaja. Nakon čestog otkazivanja, nailazili smo na odbijanja od strane ponuđača turističkih usluga upravo zbog neozbiljnosti koju smo u prethodnim pokušajima iskazali. Uz sve navedeno, troškove organizacije izleta te prehrane i pića, rijetko koji davatelj financijskih sredstava želi sufinancirati, a kamoli financirati. Oni koji na to pristaju, postavljaju točno određene uvjete koje nije jednostavno uskladiti sa željama članova. Zbog svega navedenog, a sukladno financijskim mogućnostima, UIR Zagreba organizira izlete s ciljem razmjene iskustva s drugim srodnim udrugama ili s ciljem predstavljanja UIR Zagreba i njezinih suradnika i partnera.

Osim opisanog, prijedloga za poboljšanje rada UIR Zagreba nije bilo. Međutim, ukazali ste nam na brojne situacije na koje UIR Zagreba, nažalost, nema mogućnost izravnog utjecaja, neke od kojih navodimo u nastavku. Važno je napomenuti

da prijedloge za jednostavnije i brže rješavanje pojedinih pitanja, UIR Zagreba daje posredstvom predstavnika u *Povjerenstvu za osobe s invaliditetom Grada Zagreba*, u *Stručnom savjetu pravobraniteljice za osobe s invaliditetom* te u Hrvatskom savezu udruga invalida rada. Uspješnost u realizaciji prijedloga često je u hrvatskom zakonodavnom sustavu vrlo spora i ponekad niti ne rezultira pozitivnim odgovorom ili rješenjem, no UIR Zagreba svakako nastoji, u svim područjima važnim za invalide rada i sve ostale osobe s invaliditetom, aktivno sudjelovati svojim prijedlozima za poboljšanje cjelokupne situacije u društvu.

Kada će se riješiti sveprisutan problem pristupačnosti građevinskim objektima u Zagrebu, ali i šire?

Ta je tema konstantan "trn u oku", ne samo osobama s invaliditetom već i svim ostalim teže ili slabo pokretnim osobama, trudnicama i sličnim grupacijama. Ured Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom samo je jedna od institucija koja se zalaže i bori za poboljšanje pristupačnosti diljem RH u svim ustanovama, naročito javnim. Iako postoji zakonski dokument "Pravilnik o osiguranju pristupačnosti građevina osobama s invaliditetom i smanjenom pokretljivosti" kojim su definirani načini i uvjeti pristupačnosti građevina, kontrola poštivanja tog dokumenta je vrlo sporna dok kazne za njegovo nepoštivanje uopće ne postoje što,



uz samu činjenicu neprilagođenosti objekta i nepoštivanja zakonskih regulativa, predstavlja značajan problem. Prilagodba već postojećih građevinskih objekata otežana je zbog dugotrajnih, administrativnih i financijskih procedura.

Zašto je za ishođenje Znak pristupačnosti neophodan dugotrajan postupak i zašto je uopće potrebno taj Nalaz i mišljenje tražiti svakih pet godina?

Nažalost, situacija u institucijama nadležnima za izdavanje Znak pristupačnosti je takva da su, kao i u prethodnom odgovoru, velik problem administrativna prilagodba i administrativna provedba na koje UIR Zagreba nema nikakvu mogućnost izravnog utjecaja. S obzirom na to da je nadležnost po tom pitanju podijeljena na tri institucije (ZOSI, HZMO, Gradska uprava) te činjenicu da su te institucije opterećene i brojnim drugim zahtjevima, neminovan je dugotrajan proces.

Međutim, UIR Zagreba se zalaže za jasnu delegaciju nadležnosti kako bi se točno znalo tko je odgovoran za pojedine faze procedure ishođenja Znak pristupačnosti, zatim za jednostavnost same procedure te kontrolu korištenja ishođenog Znak kako bi osobe s invaliditetom bile točno upućene kome bi se mogle obratiti u slučaju povrede prava koje proizlaze iz Znak pristupačnosti. UIR Zagreba se zalaže i za ukidanje ograničenja vremenskog roka valjanosti Znak Pristupačnosti te bolju kontrolu sramotne pojave krivotvorenih Znakova pristupačnosti.

Zašto je u javnom prijevozu (tramvaji, autobusi) mali broj mjesta označenih i rezerviranih za osobe s invaliditetom? Zašto se tramvaji na dužim stanicama (npr. na Trgu bana J. Jelačića) ne zaustavljaju na početku stanice ako su dva ili tri tramvaja u nizu? Zašto signalizacija slobodnog prijelaza na semaforima traje

vrlo kratko, pogotovo na velikim križanjima?

Probleme vezane uz javni prijevoz i promet općenito, UIR Zagreba redovito iznosi na sjednicama *Povjerenstva za osobe s invaliditetom* Grada Zagreba, na skupovima i sastancima gdje je tematika vezana uz javni prijevoz, ali i sama upućuje dopise ZET-u i Ministarstvu mora, prometa i infrastrukture ukazujući na probleme i nudeći rješenje za rješavanje tih problema. Ono na što UIR Zagreba, nažalost, ne može utjecati je realizacija tih rješenja.

Na kraju bismo naveli da nas raduje činjenica da primjedbi na sam rad UIR Zagreba nema te da se u velikoj mjeri hvali izravan rad naših kineziologa s članovima. Svakako ćemo u tome ustrajati i dalje, a svima vama zahvaljujemo na ukazanom nam povjerenju i pozivamo vas da i dalje svojim konkretnim prijedlozima pomažete unaprijediti rad naše velike organizacije.

UIR e-iskaznica

Početak 2019. godine Udruga invalida rada Zagreba pokrenula je svoju mobilnu aplikaciju naziva **UIR e-iskaznica**. Aplikacija je **besplatna** i trenutno je dostupna za Android sustav. Za instalaciju je važno da je željeni broj mobitela evidentiran u Registru članova UIR Zagreba. Ako ste član UIR Zagreba, a niste sigurni koji je broj evidentiran u Registru članova pod Vašim imenom, javite se u

UIR Zagreba radi provjere. Za instalaciju, ali i korištenje mobilne aplikacije, važno je biti spojen na mrežu Interneta ili imati uključen podatkovni promet na mobilnom uređaju. Aplikaciju je moguće koristiti samo na jednom mobilnom uređaju (pametni telefon, tablet). Podaci se ažuriraju jednom dnevno pa je kod bilo kakvih promjena potrebno pričekati

24 sata da bi promjene bile vidljive na uređaju. Nakon što u virtualnom dućanu preuzmete aplikaciju "UIR e-iskaznica", uz tiskanu knjižicu, imat ćete i onu digitalnu. Ta je digitalna knjižica važeća na istim mjestima i pod istim uvjetima kao i tiskana knjižica. *Za dodatne informacije i upite, slobodno nas kontaktirajte (kontakti navedeni na prvoj stranici).*



UIR ZAGREBA

UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA

IME I PREZIME
KRISTINA SEVER
REGISTARSKI BROJ
13859
VRIJEDI DO
31.12.2020

QR code

UIR ZAGREBA

UPUTA za PREDZADNJU stranicu

Predzadnju smo stranicu ovaj put ostavili bez teksta, uz samo jednu oznaku – mogućnost rezanja. Na taj smo način svakom čitatelju ostavili mogućnost pisanja komentara ili prijedloga za poboljšanje rada i djelovanja Udruge invalida rada Zagreba, dok su svježi nakon čitanja. Nakon napisanih komentara ili prijedloga, stranicu odrežite po označenom mjestu i predajte u UIR Zagreba ili pošaljite poštom, kako god vam je lakše. Unaprijed zahvaljujemo na svakom konstruktivnom prijedlogu!

Potpuno ravnopravno i inkluzivno društvo neskriveni je san svih članova naše Udruge, invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom. Međutim, pojedinačni napori osoba s invaliditetom, kao niti naš zajednički rad kroz udruge osoba s invaliditetom, nisu dovoljni za dostizanje ovog cilja. Na tom nam je putu potrebna pomoć, razumijevanje i podrška čitava društva!

Udruga invalida rada Zagreba stoga koristi ovu priliku zahvaliti svojim suradnicima – Thalassoterapiji Crikvenica, Kopitehni d.o.o., Somat projektu d.o.o., HŽ Putničkom prijevozu d.o.o. i Cali Vita International Hrvatska – na njihovoj snažnoj potpori i čvrstom osloncu invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom na našem zajedničkom putu do potpuno ravnopravnog društva. U nadi nastavka naše uspješne suradnje **od srca Vam zahvaljujemo.**

Udruga invalida rada Zagreba

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



Thalassotherapia CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju
Primorsko-goranske županije

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

Fizikalna medicina i fizioterapija

Fizikalna medicina i fizioterapija u Thalassotherapiji Crikvenica predstavljaju rješenje problema Vaših tegoba i bolesti mišićno-koštanog sustava, bilo da su nastali kao posljedica stanja nakon operativnih zahvata (umjetni zglobovi, rekonstrukcije ligamenata), prijeloma, trauma, sportskih ozljeda ili su nastali kao posljedica degenerativnih procesa na zglobovima, mišićima i živčanom sustavu. Također se u Thalassotherapiji Crikvenica provodi i preoperativna fizioterapija.

Stanje pacijenta cijelo rehabilitacijsko razdoblje nadziru iskusni liječnici specijalisti fizikalne medicine i rehabilitacije, dok tim fizioterapeutas višegodišnjim iskustvom i kontinuiranom izobrazbom u specifičnim područjima fizioterapije upravlja procesom fizioterapije te provodi fizioterapijske postupke.



Programi fizikalne medicine uključuju specijalistički pregled liječnika specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije te dijagnostičke postupke, nakon kojih se pacijent upućuje na fizioterapiju. Fizioterapeut provodi fizioterapijsku procjenu i evaluaciju, te na temelju iste provodi fizioterapijske procedure sukladno specifičnim individualnim potrebama svakog pacijenta odnosno klijenta.

Fizioterapijski programi uključuju individualne terapijske vježbe (Bobath, PNF), mobilizacije/manipulacije zglobova (Maitland, Cyriax, Mulligan, Kaltenborn), mobilizacije mekih tkiva (fascijalne manipulacije), kontinuirano pasivno razgibavanje, izokinetičke vježbe, K-taping, krioterapiju suhim zrakom, individualne vježbe u Hubbard kadi, vježbe u bazenu i fizikalne procedure prilagođene stanju pacijenta/klijenta (radiofrekventna terapija; terapija laserom; terapija ultrazvukom; elektroanalgetske struje – tens, interferentne, diadinamske struje; elektrostimulacija mišića i živaca; terapija udarnim valom; hidrogalvanske kadice).

Provođenjem fizioterapeutskih programa individualnim pristupom nastoji se otkloniti uzrok problema pacijenta/klijenta, poboljšava se tonus oslabljene muskulature, povećava se snaga i izdržljivost mišića, ubrzava se cijeljenje i postiže elastičnost tkiva. Kod kroničnih tegoba unapređuje se kvaliteta života na način da se specijalnim tehnikama povećava opseg pokreta u zglobovima, smanjuje upala, edemi i bolovi. Pažnja se također pridaje edukaciji klijenta kako bi u svakodnevnom životu mogao održavati postignute rezultate tijekom fizioterapije.



Pacijentu/klijentu se u fizioterapijskom programu nudi i korištenje blagotvornih učinaka morske vode kroz hidrokinetoterapiju u bazenu sa toplom morskom vodom naročito pogodnom za kronične tegobe mišićno-koštanog sustava.

Kupite kartu za vlak
putem aplikacije **HŽPP KART@**
ili internetske stranice **www.hzpp.hr**



www.hzpp.hr, informacije@hzpp.hr

060 333 444 (cijena poziva iz fiksne mreže je 1,74 kn/min, a iz mobilne 2,96 kn/min, HT d.d.), 01 3782 583

Unaprijedite Vaše poslovanje!

Smanjite troškove ispisa sa našim naprednim ispisnim rješenjima.

ŠTO NUDIMO

- softverska rješenja za nadzor ispisa te pohranu podataka
- edukacija svih korisnika od strane naših tehničara
- dostava te instalacija uređaja
- intervencija unutar 24 sata
- najam uređaja

 **Kopitehna**
DIGITALNA UREDSKA TEHNOLOGIJA
Varaždinska ulica – odvojak III, br.2, Jalkovec, Varaždin I
tel. +385 (0)42 200 400 | www.kopitehna.hr



Prostor za Vaše prijedloge...

 **CaliVita**
PARTNER

- najveći asortiman prirodnih dodataka prehrani na hrvatskom tržištu (u ponudi je preko 100 proizvoda)
- vrhunska kvaliteta proizvoda (FDA, GMP, HR i EU certifikati)
- **30 % popusta pri kupovini**
- besplatno zdravstveno i nutricionističko savjetovalište
- pretplata na informativni bilten CaliNews
- jednostavno naručivanje i brza poštanska dostava
- dodatna zarada preporučivanjem proizvoda (tko želi), podrška

SVI ČLANOVI UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA MOGU KORISTITI POPUST

ZA SVE INFORMACIJE I BESPLATNU REGISTRACIJU U CALIVITU NAZOVITE:

095 3594822

<https://udrugainvalidaradazagreba.calivita.hr/>



TRAŽIMO POSLOVNE PARTNERE!

- PRIKLADNO I ZA ZAPOSLENE OSOBE KAO DODATNI IZVOR PRIHODA
- BEZ FINANCIJSKIH ULAGANJA
- MOGUĆNOST RADA OD KUĆE, WEB POSLOVANJE

www.posaosavitaminima.com





Udruga invalida rada Zagreba
Zagreb, Nova cesta 86
Tel. 01/4829392, 4829119, 4876301, 4876294
uir@uir-zagreb.hr
www.uir-zagreb.hr