

# GIR

Glasilo  
invalida  
rada

broj 52 | ožujak 2021.

BESPLATAN PRIMJERAK



## SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište .....	4-5
Dan UIR Zagreba.....	6
I mi smo zvijezde.....	7
Operativni plan UIR Zagreba za 2021. ....	8-14
Stimulacijske aktivnosti.....	15
Propriocepcija. ....	16-17
Mobilni tim .....	18



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

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/uirzagreba1966>

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

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

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

Autorica oslikane svile na naslovnici: Nada Katanec

Grafička priprema: Snježana Belančić  
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

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

Poštovani i dragi čitatelji,  
iza nas je vrlo izazovna godina. Izazovna po mnogočemu. Prvobitno je početkom godine, cijeli svijet, pa tako i lijepu našu, zahvatilo, u nedostatku adekvatnije riječi – ludilo – uzrokovano pandemijom vezanom uz virus SARS-Cov-2 i bolest COVID-19. Dok smo se pokušavali snaći kako reagirati, kako postupiti, kako se zaštititi i obraniti od nepoznatog nam virusa i nepoznate nam bolesti, naš je Zagreb pretrpio veliku štetu uzrokovanu razornim potresom nakon čega je uslijedio velik broj nimalo zanemarivih manjih potresa. Saznanje da među nama kolaju brojne nepoznanice vezane uz spomenuti virus, kao i osjećaj nemoći nakon potresa, u velik je broj građana usadilo jak strah. Strah od nepoznatog. Strah od neizvjesnosti – kako će se, da li će se i kada će se pronaći rješenje, a da pritom i psihičko i fizičko zdravlje ostanu netaknuti.

Za UIR Zagreba je 2020. godina bila dodatno izazovna i zbog činjenice da okuplja dvije od naugroženijih skupina po pitanju zaraze tim virusom, odnosno osobe s invaliditetom i osobe starije životne dobi, kao i činjenice da su stroge mjere zaštite za takve skupine većinu godine, između ostalih, podrazumijevale i zabranu direktnih kontakata. Upravo je organizacija rada i djelovanja UIR Zagreba poštujući sve propisane mjere zaštite, koje su se tijekom godine često mijenjale, bio nov izazov za sve zaposlene djelatnike. Iz tog razloga koristim i ovu priliku i zahvaljujem **svim djelatnicima Stručne službe UIR Zagreba** koji su u vrlo zahtjevna vremena pokazali svoju samostalnost i organiziranost, ali i zajedništvo kroz timski rad, zatim kreativnost i poduzetnost, kao i želju za učenjem i usavršavanjem koje se, pogotovo početkom 2020. godine, odvijalo u "petoj brzini". Zahvaljujući upravo njihovoj maštovitosti, inicijativama, sklonosti brzim prilagodbama i željom za pomoći, UIR Zagreba je svojim članovima, uživo i virtualno, uspješno osigurala prvenstveno primjerenu zaštitu njihova ionako narušena zdravlja, a potom i mogućnost aktivnog uključivanja u aktivnosti te psihosocijalnu podršku. Izuzetno smo ponosni i na pilot projekt "UIRZ vs. COVID-19" u okviru kojeg su zaposleni djelatnici UIR Zagreba

i volonteri telefonski kontaktirali brojne članove i na taj način istraživali njihove potrebe za pomoći. Taj je projekt obuhvaćao i dostavu potrebnih živežnih namirnica, kućnih potrepština i lijekova svima koji su za to iskazali potrebu. Zbog izuzetno uspješnih rezultata provedenog projekta, te smo aktivnosti nastavili provoditi kroz dugogodišnji program – Mobilni tim i provodimo ih i danas.

Ujedno ovom prilikom zahvaljujem i svim **volonterima** koji su, unatoč kompliciranim uvjetima rada i strogim mjerama zaštite, i dalje nesebično odvajali svoje vrijeme i pomagali članovima UIR Zagreba na različite načine.

Na kraju, ne mogu preskočiti i one koji su svojim donacijama pridonijeli uspješnijem provođenju mjera zaštite od virusa SARS-Cov-2 pa ovim putem veliko hvala i **donatorima**: Ekovent-info, Grad Zagreb – Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Demention, Nucleus, Medikor i Ustanova za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom – URIHO.

Osim pandemije i potresa, UIR Zagreba će 2020. godinu, na veliku žalost, pamtiti i po gubitku velikog čovjeka, koji se cijeli život zalagao za poboljšanje statusa osoba s invaliditetom u društvu – **Josipa Petrača** (8.10.1943-26.12.2020.).



Nakon prometne nesreće 1961. godine u kojoj je ostao bez noge, Josip Petrač postao je dijelom najveće svjetske manjine – osoba s invaliditetom. Kao invalid rada, 1966. godine učlanio se u UIR Zagreba, tadašnje Udruženje invalida rada Zagreba. Josip Petrač je, sve do svoje smrti 26. prosinca 2020. godine, bio jedan od do tada dvojice živih članova UIR Zagreba od sama njezina osnutka. Drugi član je Ivica Lazić, kojem i ovim putem želimo još dugo godina članstva u UIR Zagreba.

Nakon dugog oporavka i rehabilitacije, Josip Petrač okrenuo se sportu i kao aktivan sportaš, dugo je godina i u velikoj mjeri bio angažiran u Savezu za sport i rekreaciju invalida Hrvatske, današnjem Hrvatskom paraolimpijskom odboru, aktivno se zalažući za uključivanje osoba s invaliditetom u sport i za samu promociju sporta osoba s invaliditetom. Nakon dugogodišnjeg članstva u UIR Zagreba, tadašnjem Savezu invalida rada grada Zagreba, 1991. godine postao je njegovim potpredsjednikom, a od 1993. do 1998. godine uspješno je obavljao funkciju predsjednika, tada već UIR Zagreba. Kako je cijeli život bio borac i neprestano se borio za invalide rada, ali i ostale osobe s invaliditetom, logičan nastavak te borbe bio je u funkciji predsjednika Hrvatskog saveza udruga invalida rada. Tu je funkciju itekako uspješno obavljao od 1995. godine do sredine 2020. godine, kada se s te funkcije povukao isključivo iz zdravstvenih razloga.

Cjeloživotno zalaganje za unapređenje kvalitete života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, zatim za njihovo uključivanje u svijet sporta i rekreacije te približavanje sporta i rekreacije osoba s invaliditetom javnosti, obilježilo je i u velikoj mjeri obogatilo život Josipa Petrača, zbog čega je dobio niz priznanja i odlikovanja, kako za sportske zasluge tako i za zasluge upravo u borbi za bolji život osoba s invaliditetom diljem cijele Republike Hrvatske.

Hvala gospodinu Petraču na značajnom doprinosu sportu i rekreaciji osoba s invaliditetom i općenito boljoj kvaliteti života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.

Vjerujemo da će 2021. godina biti znatno bolja od 2020. godine i razmišljajmo pozitivno!

"Ako je ikako moguće, nemojmo nikada zaboraviti da je svaka neugodna misao nešto loše što doslovce unosimo u tijelo." Prentice Mulford

Anamarija Lazić, mag.cin.



# DOKAZIVANJE STATUSA OSOBE S INVALIDITETOM VEZANO UZ ZAKON O OBNOVI ZGRADA OŠTEĆENIH POTRESOM

Zakonom o obnovi zgrada oštećenih potresom na području Grada Zagreba, Krapinsko-zagorske županije i Zagrebačke županije (dalje: Zakon) propisano je da su vlasnici potresom pogođenih nekretnina za potrebe njihove obnove dužni doprinijeti s 20% iznosa troška obnove. Preostali dio troška snosi Republika Hrvatska za 60% te Grad Zagreb i županije za 20% troška obnove. Ipak, Zakonom su propisane i iznimke, tj. kategorije osoba koje ne moraju osobno sudjelovati u trošku obnove s 20% sredstava. U skladu s člankom 6. Zakona - vlasnik nekretnina oslobođen je osiguranja odnosno uplate sredstava za obnovu:

- ako njegov dohodak, uključujući i dohodak bračnog ili izvanbračnog druga, odnosno životnog partnera, u protekloj i tekućoj godini ne prelazi iznos neoporezivog dohotka i ako nije imao druge značajnije imovine na dan 22. ožujka 2020. godine čija ukupna vrijednost prelazi 200.000,00 kuna,
- ako je **osoba s invaliditetom** koja svoj status dokazuje pravovaljanim ispravama nadležnih tijela, u skalu s naputkom ministra nadležnog za poslove socijalne skrbi,
- ako je na dan 22. ožujka 2020. godine živio u zajedničkom kućanstvu s osobom s invaliditetom,
- ako je korisnik socijalne skrbi kojemu je priznato pravo na zajamčenu minimalnu naknadu.

Kao što je vidljivo, i pohvalno, sam

je Zakon prepoznao težinu života s popratnim obilježjem invaliditeta te je takve građane, dodatno pogođene potresnim razaranjem, oslobodio obveze uplate sredstava za potrebe obnove. Međutim, dobre nakane zakonodavca ubrzo su naišle na prve prepreke - prepreke s kojima se invalidi rada i ostale osobe s invaliditetom sureću već godinama. U skladu sa stavkom 3. članka 6. Zakona obveze je oslobođena **osoba s invaliditetom** koja svoj status dokazuje pravovaljanim ispravama nadležnih tijela te u skladu s **naputkom ministra nadležnog za poslove socijalne skrbi**. Naime, dokazivanje statusa osobe s invaliditetom u Republici Hrvatskoj uređeno je po načelima Kafkina romana „Proces“. Stoga se, odmah po stupanju na snagu tog Zakona, iz krugova udruga i osoba s invaliditetom nametnulo logično pitanje - s kojim točno ispravama?! Za odgovor na to pitanje trebalo je sačekati Naputak ministra nadležnog za poslove socijalne skrbi, a kada je isti ugledao svjetlo dana putem platforme za e-savjetovanje, potvrđene su crne strepnje brojnih naših sugrađana s invaliditetom. Naime, ispostavilo se da niti vladajući nisu našli jednostavnim zadatkom propisati tko se točno može smatrati osobom s invaliditetom te, još i bitnije, kojim ispravama taj status dokazuje. Tako su, u trenutku postavljanja Naputka na platformu za e-savjetovanje, osobama s invaliditetom bili priznate tek osobe s **3. i 4.** stupnjem funkcionalnih

oštećenja - i to samo one koje su bile vještačene u sustavu socijalne skrbi. Također, Naputak je ponovo napravio ogromnu razliku između civilnih i vojnih invalida domovinskog rata te ostalih sugrađana s invaliditetom i to na način da je civilnim i vojnim ratnim invalidima pravo iz zakona priznato neovisno o težini invaliditeta. O problemu nejednakosti dviju skupina osoba s invaliditetom, kao i o problemu pravne nesigurnosti u pogledu točnih isprava za dokazivanje statusa osobe s invaliditetom, Udruga invalida rada Zagreba više je puta javno progovarala, dok je na temu **“Jedno rješenje za sve sisteme”** održala i Tribinu u sklopu svoga dana 2020. godine, Srećom, intervencijom Ureda Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom (dalje: POSI) te brojnih udruga i pojedinaca s invaliditetom, takva je opasna diskriminacija, ovog puta, otklonjena. Prihvaćeno je da tada, u skladu s primjedbama ureda POSI, da **Hrvatski zavod za javno zdravstvo** bude nadležan za izdavanje jedinstvene **“Potvrde o invaliditetu tj. potvrde da je osoba upisana u Hrvatski registar osoba s invaliditetom”** s obzirom na to da isti zavod vodi Registar osoba s invaliditetom. Na neki način možemo biti i zadovoljni jer je ta ljuta nevolja ipak ukazala vladajućima na korisnost postojanja jedinstvenog akta kojim bi sve osobe s invaliditetom dokazivale svoj status. Za kraj, u skladu s člankom 3. spomenutog Naputka, istu potvrdu mogu steći one osobe kojima je:



- priznat status osobe ometene u psihofizičkom razvoju prema propisima o socijalnoj skrbi,
- priznat status invalida rada prema propisima o mirovinskom osiguranju,
- priznat status invalidne osobe sa stažem osiguranja s povećanim trajanjem prema propisima o mirovinskom osiguranju,
- priznat status osobe s utvrđenim tjelesnim oštećenjem prema propisima o mirovinskom osiguranju koja ima utvrđeno najmanje:
  - 60 % tjelesnog oštećenja donjeg ekstremiteta koje je posljedica gubitka ili funkcionalnog poremećaja donjeg ekstremiteta ili oštećenja središnjeg živčanog sustava,
  - 70 % tjelesnog oštećenja gornjeg ekstremiteta koje je posljedica gubitka ili funkcionalnog

- poremećaja gornjeg ekstremiteta ili oštećenja središnjeg živčanog sustava,
- 70 % tjelesnog oštećenja radi gubitka sluha,
- 80 % jednog tjelesnog oštećenja bilo koje druge vrste,
- 90 % ukupnog tjelesnog oštećenja, u slučaju više različitih tjelesnih oštećenja, s tim da najmanje jedno tjelesno oštećenje koje se zbraja iznosi 60 % oštećenja donjeg ekstremiteta ili 70 % oštećenja gornjeg ekstremiteta ili 70 % oštećenja bilo koje druge vrste,
- priznat status učenika s teškoćama u razvoju,
- priznat invaliditet i smanjena radna sposobnost na temelju rješenja nadležnog upravnog tijela za socijalnu skrb, a starije su od 21 godine,
- priznato pravo na profesionalnu rehabilitaciju prema propisima

koji su bili na snazi do početka obavljanja poslova vještačenja u skladu s odredbama Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom (Narodne novine, br. 157/13, 152/14, 39/18, 32/20),

- priznato pravo na radno prilagođavanje prema propisima koji su bili na snazi do početka obavljanja poslova vještačenja u skladu odredbama Zakona o profesionalnoj rehabilitaciji i zapošljavanju osoba s invaliditetom (Narodne novine, br. 157/13, 152/14, 39/18, 32/20),
- priznat status osobe s invaliditetom prema propisima drugih država članica Europske unije,
- priznata neposredna opasnost od nastanka invalidnosti prema propisima o mirovinskom osiguranju, s datumom prije 1. 1. 1999. godine,
- utvrđen invaliditet u odnosu na rad, sa stupnjem poteškoća i prepreka od 1 do 4, na temelju uvjerenja Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom, a u skladu s prethodno pribavljenim nalazom i mišljenjem Centra za profesionalnu rehabilitaciju,
- utvrđen stupanj oštećenja funkcionalnih sposobnosti na temelju nalaza i mišljenja Zavoda za vještačenje, profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom.

**Pripremio:** Joško Matić, mag.iur.



# Dan Udruge invalida rada Zagreba

Udruga invalida rada Zagreba (UIR Zagreba) je 28.09.2020. godine, obilježila 54. godišnjicu svog postojanja. Epidemiološke mjere onemogućile su tradicionalno okupljanje invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom pa je planirana **tribina** naziva **“Jedno rješenje za sve sisteme”**, pod pokroviteljstvom Ministarstva rada za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku, održana u formi on-line objave.

Upravo su zbivanja vezana uz razori potres te proces obnove oštećenih nekretnina u kojem su osobe s invaliditetom oslobođene participiranja u trošku, pokazala krajnju nepraktičnost sadašnjeg sustava u kojem je invaliditet potrebno iznova dokazivati i to na raznovrsne načine. Posljedice tako zbunjujućeg sustava su te da brojne osobe s invaliditetom nikada niti ne ostvare svoja statusna prava, zbog prepreka duboko birokratske naravi, dok oni koji ih ostvare moraju, pomalo sifovski, ponavljati višestruka vještačenja. Da bi upozorila na štetne posljedice takve prakse, UIR Zagreba je pozvala na usvajanje jedinstvenog rješenja kojim bi sve osobe s invaliditetom mogle dokazati svoj status, pred svim referentnim tijelima te priredila iznad spomenutu Tribinu kojoj su se odazvali Mira Pekeč-Knežević, zamjenica Pravobraniteljice za osobe s invaliditetom, Leke Sokolaj, izvršni direktor Hrvatskog saveza udruga invalida rada te Đurđica Blažinkov, pomoćnica ravnatelja Zavoda za vještačenje,

profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom. Kakvi su stavovi eminentnih društvenih aktera o potrebi i mogućnosti postojanja jedinstvenog akta kao dokaza invaliditeta možete provjerite na [YouTube](#) kanalu UIR Zagreba. Posljedice razornog potresa naknadno su utjecale da se, bar za potrebe obnove, uspostavi sustav zasnovan na jedinstvenoj potvrdi invaliditeta – upravo onakav kakav je UIR Zagreba predlagala u okviru spomenute Tribine.

Uz navedena predavanja, virtualno je objavljen i video s imenima i prezimenima pojedinaca te nazivima institucija – dobitnicima nagrada, zahvalnica i priznanja. Unatoč strogim mjerama zaštite, UIR Zagreba je nagrade, neke zahvalnice i neka priznanja ipak uspjela uručiti osobno. Tako

je predsjednica UIR Zagreba Nada Vorkapić **“Godišnju nagradu Udruge invalida rada Zagreba”** osobno uručila Maji Milković, zaposlenoj djelatnici u UIR Zagreba, a nagradu **“Najvolonter”** Branki Trzun-Makek, dugogodišnjoj članici i volonterki u UIR Zagreba.

U 2020. godini pripremljene su, uručene i/ili poslone dvije spomenute nagrade, **59 zahvalnica i 247 priznanja**. I ovim putem zahvaljujemo svim dobitnicima nagrada, zahvalnica i priznanja na ukazanom povjerenju i datom doprinosu za bolji i kvalitetniji razvoj i rad UIR Zagreba te čestitamo na dobivenim nagradama, zahvalnicama i priznanjima.

**Pripremili:** Joško Matić, mag.iur. i Anamarija Lazić, mag.cin.



## “I MI SMO ZVIJEZDE”

Prosinac je mjesec u godini koji nas ponajviše asocira na druženja, zajedništvo, obitelj i prijatelje. U tom duhu, UIR Zagreba svakog prosinca, već pet godina za redom, organizira predbožićnu priredbu pod nazivom **“I mi smo zvijezde”**. Osim produkcije i predstavljanja dijela aktivnosti koje provodimo tijekom godine u UIR Zagreba, ugodili bismo i drage nam prijatelje, uručili bismo priznanja našim dugogodišnjim članovima te zahvalnice brojnim suradnicima i institucijama. Protekla 2020. godina bila je puna odricanja i kušnji za sve i pred nas je stavljen velik izazov – na koji način organizirati priredbu u takvo nezahvalno doba? Bili smo optimisti i željeli šestu godinu za redom predstaviti svoje aktivnosti u Centru za kulturu “Trešnjevka”, te isti program prikazati i u Gradu Sisku. Želje, nažalost, nismo mogli ostvariti, ali nismo željeli niti odustati od organizacije naše, već tradicionalne, priredbe. Po prvi put, priredba je

organizirana virtualno i objavljučivana je kroz tri dana. Pokrovitelj on-line priredbe bilo je Hrvatsko društvo skladatelja, a sufinanciralo ju je Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike kroz trogodišnji program “Kulturiranje”, odobrenog kroz natječaj navedenog ministarstva “Razvoj i širenje mreže socijalnih usluga koje pružaju udruge za razdoblje od 2020 do 2023. godine”. Kako nismo mogli priredbu organizirati na već svima poznat način, došli smo na ideju da se kroz priredbu 2020. godine prisjetimo dotadašnjih priredbi. U srijedu, 9. prosinca, predstavljena je **virtualna izložba** sastavljena od velike palete izabranih fotografija nastalih na dotadašnjim priredbama. Svaka fotografija ima svoju priču, dočarava poseban trenutak u prošlosti i odiše emocijama. Sljedećeg dana, 10. prosinca, objavili smo **video s retrospektivom** kulturno-zabavne priredbe. Pokušali smo putem video uratka gledatelje povesti na

putovanje kroz vrijeme u kojem bi se opustili, zabavili, prisjetili nekih od priredbi na kojima su prisustvovali ili sudjelovali, ili pak pogledali nešto novo, možda čak zapjevali ili zaplesali. Nadamo se da smo u tome uspjeli. Kao malo iznenađenje, zaposleni su djelatnici UIR Zagreba pripremili premijeru. U petak, 11. prosinca, po prvi put, prikazan je **glazbeni spot** naziva **“UIR Rock”**. Na glazbu popularne rock grupe “Queen” osmišljene su riječi i nastala je himna UIR Zagreba. S obzirom na mjere zaštite od širenja virusa SARS-Cov-2 koje su bile na snazi u to vrijeme i dvosmjenski rad zaposlenih djelatnika, nismo uspjeli snimiti spot svi zajedno, ali smo i tome doskočili i spot je ugledao svjetlo dana. Ako ste propustili pogledati virtualnu priredbu, izložbu ili premijeru, posjetite naš YouTube kanal, a nama ostaje nada da se ove godine vidimo na sedmoj po redu priredbi “I mi smo zvijezde”.

**Pripremila:** Maja Milković, prof.

# Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2021. godinu

Sve aktivnosti, predviđene ovim Operativnim planom, provodit će se u skladu s propisanim epidemiološkim mjerama s obzirom na pandemiju virusa Covid-19. Iz tog su razloga, tijekom godine, moguće prilagodbe pojedinih aktivnosti, kao i radnog vremena.

I. AKTIVNOSTI	
Ljetovanje	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). U slučaju da ispoštuju postavljene uvjete, članovima UIR Zagreba, koji su minimalno tri godine uzastopno članovi, pomoći će se sufinanciranjem iznosa u visini članarine. Razdoblje provedbe: Od 19.05. do 16.09.2021. godine (razdoblje tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Minimalno 100 osoba, minimalno 1.000 noćenja. 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.
Klupske aktivnosti	Program se sastoji od niza raznovrsnih aktivnosti grupiranih 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 te će se objavljivati i virtualnim putem. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine u vremenu od 8,00-20,00 sati te u skraćenom radnom vremenu tijekom ljetnih mjeseci (lipanj, srpanj, kolovoz). Planirani broj korisnika: Otprilike 600 članova u okviru 1.000 organiziranih aktivnosti. Ciljevi: Članovima UIR Zagreba osigurati kvalitetno provođenje slobodnog vremena u svrhu poboljšanja njihova psihičkog, fizičkog i mentalnog zdravlja te njihove socijalne uključenosti.
Pravno savjetovalište	Program se sastoji od dva dijela. Jedan dio obuhvaća izravan rad s članovima UIR Zagreba u vidu pružanja im besplatne pravne pomoći osobno u prostorijama UIR Zagreba, telefonom i elektroničkom poštom. Drugi se dio odnosi na praćenje i razmatranje stanja i primjene propisa iz područja od značaja i interesa za osobe s invaliditetom te civilno društvo, zatim na sudjelovanje u javnim raspravama i savjetovanjima uživo i virtualno, na organizaciju javnih prezentacija i predavanja u prostorijama UIR Zagreba i virtualno te na objavu prikupljenih informacija. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine (izuzev kolovoza), utorkom i četvrtkom od 15,00-18,00 sati, uz obvezan prethodni dogovor za konkretan termin. Planirani broj korisnika: Otprilike 300 članova, otprilike 500 savjetovanja. Ciljevi: Osigurati besplatnu primarnu pravnu pomoć članovima UIR Zagreba u potrebi i zagovaranje prava osoba s invaliditetom na svim razinama i u različitim područjima.
Rekreativno-zdravstveni program	Program će se provoditi u suradnji s tri specijalne bolnice za medicinsku rehabilitaciju – Varaždinskim i Daruvarskim toplicama te Thalassoterapijom Crikvenica, a sastojat će se u osiguranju povoljnijih uvjeta smještaja tijekom boravka u bolnicama tijekom obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga. U slučaju da ispoštuju postavljene uvjete, članovima UIR Zagreba, koji su minimalno tri godine uzastopno članovi, pomoći će se sufinanciranjem iznosa u visini članarine.

	Razdoblje provedbe: U Varaždinskim i Daruvarskim toplicama tijekom cijele godine; u Thalassoterapiji Crikvenica u razdobljima od 01.01-19.05. i od 04.10-31.12.2021. godine (razdoblja tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Otprilike 200 članova UIR Zagreba i drugih udruga invalida rada u RH s pratnjama kroz ostvarenih otprilike 2.000 noćenja. Cilj: Članovima UIR Zagreba, članovima drugih udruga invalida rada u RH i njihovim pratnjama osigurati povoljniji smještaj u navedenim specijalnim bolnicama za medicinsku rehabilitaciju tijekom obavljanja medicinsko-rehabilitacijskih usluga o trošku Hrvatskog zavoda za zdravstveno osiguranje (uz liječničku uputnicu).
Mobilni tim	Program se sastoji od istraživanja potreba za specifičnim uslugama (pravna, kineziološka, preventivno-zdravstvena pomoć, pomoć pri svakodnevnim životnim potrebama) te od pružanja navedenih specifičnih usluga u domovima teško pokretnih i nepokretnih članova UIR Zagreba, kao i ostalih članova u potrebi, na području grada Zagreba i Zagrebačke županije. Mobilni tim čine viša medicinska sestra, mag. prava, prof. fizičke kulture, maturanti gimnazije i volonteri. Svaki član Mobilnog tima pružit će 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 drugim tematskim područjima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Otprilike 100 članova UIR Zagreba u okviru otprilike 200 izlazaka. Ciljevi: Istražiti potrebe članova UIR Zagreba za specifičnim uslugama te im besplatno osigurati potrebnu i traženu pomoć.
Preventivno-zdravstvena akcija	U prostorijama UIR Zagreba viša će medicinska sestra članovima UIR Zagreba besplatno obaviti kontrolu krvnog tlaka i kontrolu razina glukoze, triglicerida i kolesterola u krvi. Razdoblje provedbe: Dva puta mjesečno, tijekom cijele godine (izuzev u kolovozu). Planirani broj korisnika: Otprilike 200 članova UIR Zagreba, otprilike 300 obrada. Cilj: Članovima UIR Zagreba osigurati mogućnost redovne kontrole jednog od zdravstvenih segmenata.
Stimulacijske aktivnosti	<b>"Učlani novog člana"</b> – 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. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: 70 novih članova UIR Zagreba po preporuci već postojećih članova UIR Zagreba. 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. Osmislit će se i nove stimulacijske aktivnosti, u skladu s epidemiološkim mjerama. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. 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, a 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 Zlatku Bočkala	U spomen i čast pokojnog predsjednika, gdina Zlatka Bočkala, bit će organiziran koncert amaterskih pjevačkih zborova. Tom će prigodom nastupiti pjevački zbor UIR Zagreba uz nekoliko gostiju, također amaterskih pjevačkih zborova. Koncert će biti besplatan za sve zainteresirane građane i bit će organiziran u glazbenom paviljonu u Parku Zrinjevac.
	U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranog koncerta zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije virusa Covid-19, organizirat će se virtualno obilježavanje u spomen Zlatku Bočkalu. Vrijeme provedbe: 13. travnja 2020. godine, na obljetnicu rođendana gdina Bočkala, 13.04. (termin i lokaciju tek treba potvrditi). 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 čast pokojne predsjednice, gđe Marije Topić, bit će organizirano sportsko-rekreativno natjecanje. Tom će prigodom udruga invalida rada diljem Republike Hrvatske tijekom travnja 2021. godine organizirati prednatjecanja u svojim gradovima dok će se finalisti iz svih gradova-sudionika susresti u subotu, 15. svibnja 2021. godine na RŠC Jarun. U natjecanja će se moći uključiti isključivo članovi srodnih udruga, a natjecanja će biti organizirana u sedam aktivnosti: belot, pikado, viseća kuglana, stolni tenis, streljaštvo, šah i igra preciznosti. U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije virusa Covid-19, organizirat će se virtualno obilježavanje u spomen Mariji Topić. Razdoblje provedbe: od travnja do 15. svibnja 2021. godine, blizu datuma smrti gđe Topić, 11.05. (termin i lokaciju tek treba potvrditi). 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 bit će organizirano 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. U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije virusa Covid-19, organizirat će se virtualno obilježavanje Dana UIR Zagreba. Razdoblje provedbe: 27-28. rujna 2021. 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 bit će organizirana kao produkcija klupskih aktivnosti. U priredbi će, osim gostiju, aktivno sudjelovati članovi UIR Zagreba koji su ujedno polaznici raznih kulturno-umjetničkih radionica u UIR Zagreba. 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). U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije virusa Covid-19, organizirat će se virtualna priredba. Vrijeme provedbe: 9. prosinca 2021. 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 će samostalno organizirati obilježavanje nekih, za invalide rada i ostale osobe s invaliditetom, značajnih datuma, a aktivno će se uključiti i u događanja u organizaciji drugih udruga i institucija. To uključivanje podrazumijevat će plesne nastupe, pjevačke i dramske izvedbe te izlaganje umjetničkih unikatnih radova, izrađenih u UIR Zagreba, na raznim izložbama. U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog epidemioloških mjera uslijed pandemije virusa Covid-19, organizirat će se virtualna događanja. Uz navedeno, UIR Zagreba će biti 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: Poboljšati socijalnu uključenost invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom te ojačati svijest šire javnosti o mogućnostima i sposobnostima osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi.
<b>III. INFORMIRANJE I PROMOCIJA</b>	
Elektronička pošta	Obavijesti će, elektroničkom poštom, biti poslana 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: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba.
Elektronički bilten	Obavijesti će, elektroničkim biltenom, biti poslana na elektroničke adrese osoba koje za takav način informiranja iskažu interes. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svaka tri mjeseca. Planirani broj korisnika: Otprilike 100 osoba po poslanoj obavijesti. Cilj: Na brz i jednostavan način, informirati zainteresirane građane o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba.
<a href="#">Mrežna stranica</a>	Mrežnu stranicu će UIR Zagreba redovito ažurirati informacijama o aktualnim događanjima i aktivnostima u UIR Zagreba te će voditi brigu o redovitom ažuriranju već objavljenih informacija. U okviru mrežne stranice redovito će se ažurirati i fotogalerija. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno. Planirani broj korisnika: U prosjeku 1.000 osoba po objavi ažurirane informacije. Cilj: Na brz i jednostavan način, informirati članove UIR Zagreba i širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba.
<a href="#">Facebook stranica</a>	Obavijesti će se objavljivati na Facebook stranici UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa pojedinih događanja. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, svakodnevno. Planirani broj korisnika: Otprilike 200 osoba po objavljenju informaciji ili najavi događanja. Cilj: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba i širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba.
<a href="#">Instagram profil</a>	Obavijesti će se objavljivati na Instagram profilu UIR Zagreba u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa događanja. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, tjedno i po potrebi. Planirani broj korisnika: Otprilike 50 osoba po objavljenju informaciji ili najavi događanja. Cilj: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba i širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti te o aktualnostima u UIR Zagreba.

<a href="#">Issuu profil</a>	Tiskane brošure i glasila UIR Zagreba objavljivat će se na Issuu platformi za digitalno izdavanje. Razdoblje provedbe: Jednom do dva puta godišnje i po potrebi. Planirani broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Issuu platforme te čitanosti svakog pojedinog objavljenog dokumenta. Cilj: Osigurati članovima UIR Zagreba i 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.
<a href="#">You Tube kanal</a>	Video snimke će se objavljivati na You Tube kanalu UIR Zagreba s raznih aktivnosti i organiziranih događanja, sa sudjelovanja u raznim priredbama i susretima te s gostovanja u medijima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: Otprilike 200 osoba po objavljenom video snimci. Cilj: Informirati širu javnost o aktivnom uključivanju invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u raznovrsne aktivnosti.
SMS poruke	Obavijesti će se SMS porukama slati na mobilne uređaje članova UIR Zagreba koji za takav način informiranja iskažu interes. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, jednom tjedno. Planirani broj korisnika: Otprilike 5.500 članova UIR Zagreba po poslanoj obavijesti. Cilj: Pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba na brz i jednostavan način.
Leci	Edukativno-informativni leci će se kreirati i tiskati ciljano i vezano uz pojedine aktivnosti, a distribuirat će se besplatno u tiskanom i elektroničkom formatu. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: 100-1.000 osoba po kreiranoj obavijesti. 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.
Oglasne ploče	Obavijesti o aktivnostima i događanjima, UIR Zagreba će stavljati na tri oglasne ploče u prostorijama UIR Zagreba te na oglasne ploče kod partnera i suradnika, ovisno o vrsti obavijesti. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: 300-500 članova UIR Zagreba, članova i štićenika partnera i suradnika te prolaznika, po objavljenom obavijesti. Cilj: Na brz i jednostavan način pravovremeno informirati članove UIR Zagreba, članove i štićenike partnera i suradnika te prolaznike, o aktualnostima u UIR Zagreba.
<a href="#">Glasilo invalida rada, GIR</a>	Službeni časopis UIR Zagreba tiskati će se jednom godišnje u nakladi od 5.000 komada te objaviti na mrežnim stranicama UIR Zagreba u elektroničkom formatu. Distribucija tiskanog časopisa bit će besplatna za sve zainteresirane građane, kao i mogućnost čitanja i preuzimanja časopisa u elektroničkom formatu. Razdoblje provedbe: U veljači u tiskanom formatu, tijekom cijele godine u elektroničkom formatu. Planirani broj korisnika: 5.000 osoba za tiskano izdanje i 10.000 za elektronički format. 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.
Mediji	UIR Zagreba će o svojim aktivnostima i događanjima pravovremeno informirati velik broj medija koji će potom ugostiti predstavnike UIR Zagreba u radio i televizijskim emisijama, a pojedina će događanja najaviti i objaviti u radijskim i televizijskim emisijama te u tiskovnim medijima i na internet portalima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: Teško procjenjiv 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.

	Ciljevi: Poboljšati 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.
<b>IV. SURADNJA</b>	
Na području grada Zagreba i Zagrebačke županije	UIR Zagreba će, prema mogućnostima i potrebama, surađivati i sklapati partnerstva sa srodnim organizacijama civilnog društva diljem RH, zatim lokalnim i regionalnim institucijama te drugim organizacijama i privrednim subjektima. Suradnja i partnerstva očitovat će se u raznim oblicima: u okviru provedbe raznih projekata i programa, kroz gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba te izložbi unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukativno-informativne radionice i seminare te u povjerenstva gradskih i županijskih vlasti, prema mogućnostima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 1.000 članova UIR Zagreba i ostalih osoba. 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.
Na području Republike Hrvatske	UIR Zagreba će, prema mogućnostima i potrebama, surađivati i sklapati partnerstva sa srodnim organizacijama civilnog društva diljem RH, zatim regionalnim i državnim institucijama te drugim organizacijama i privrednim subjektima. Suradnja i partnerstva očitovat će se u raznim oblicima: u okviru provedbe raznih projekata i programa, kroz gostovanja i nastupa članova UIR Zagreba te izložbi unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukativno-informativne radionice i seminare te u povjerenstva nacionalnih vlasti, prema mogućnostima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 1.000 članova UIR Zagreba i ostalih osoba. 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.
Na području Europe	UIR Zagreba će nastojati pronaći nove suradnike i partnere s područja Europe za zajedničku provedbu raznih projekata i programa te za gostovanja i nastupe članova UIR Zagreba i izložbe unikatnih radova UIR Zagreba. Razdoblje provedbe: Prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 50 članova UIR Zagreba i ostalih osoba. Ciljevi: Razmijeniti iskustva s drugim organizacijama civilnog društva i institucijama u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.
<b>V. USTROJ I IMOVINA</b>	
Tijela UIR Zagreba	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 sljedeću godinu. Upravni će odbor održati osam sjednica na kojima će se razmatrati detalji provođenja pojedinih aktivnosti u skladu s prethodno donesenim odlukama Skupštine te u skladu sa Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine i Operativnim planom UIR Zagreba za 2021. godinu. Nadzorni će odbor održati dvije sjednice, nakon sastavljenih polugodišnjih i godišnjih financijskih izvještaja dok će Sud časti svoje sjednice održavati po potrebi. Članovi Upravnog i Nadzornog odbora će tijekom cijele godine biti uključeni u realizaciju pojedinih zadataka predviđenih Operativnim planom UIR Zagreba za 2021. godinu. Cilj: Donošenje što je moguće konkretnijih odluka u svrhu što kvalitetnijeg i transparentnijeg rada UIR Zagreba.



Članstvo UIR Zagreba	Statistički podaci UIR Zagreba ukazuju na smanjenje broja članova od 2011. godine. Da bi spriječila daljnji pad tog broja, UIR Zagreba će nastaviti provoditi stimulacijske 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 2021. godini očekuje se uplata članarine 7.600 članova. Ciljevi: zadržati postojeće članstvo i privući nove članove.
Stručna služba UIR Zagreba	Stručna služba zadužena je za provedbu zaključaka i odluka tijela UIR Zagreba. Planirano je zadržavanje zaposlenih djelatnika: voditeljica Stručne službe (VSS), troje savjetnika (VSS), stručna suradnica (VSS) i dvije suradnice (SSS) te će ih se, u skladu s mogućnostima UIR Zagreba, upućivati na edukacije i stručna usavršavanja. Planirano je i zadržavanje djelatnice (suradnica, SSS) zaposlene u okviru trogodišnjeg programa sufinanciranog od Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike. U okviru dostupnih mjera Hrvatskog zavoda za zapošljavanje, uz sufinanciranje u cijelosti, nastojat će se zaposliti novi djelatnici te angažirati osobe na stručnom osposobljavanju bez zasnivanja radnog odnosa. 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. Cilj: Ojačati organizacijske i stručne kapacitete UIR Zagreba u svrhu unapređenja rada i djelovanja UIR Zagreba.
Imovina UIR Zagreba	UIR Zagreba će, od ponedjeljka do petka, za provedbu svojih aktivnosti, koristiti gradski prostor u Zagrebu, na adresi Nova cesta 86. Uz to će nastaviti potragu za dodatnim adekvatnim prostorima za održavanje dijela aktivnosti vezanih uz vježbanje. Prostor, inventar i vozilo UIR Zagreba redovito će održavati te će, za potrebe provedbe aktivnosti, redovito nabavljati uredski i potrošni materijal, sitan inventar, rekvizite i opremu. Ciljevi: Očuvati i povećati imovinu UIR Zagreba.
Financiranje UIR Zagreba	UIR Zagreba će financijska sredstva prikupljati od članarina i donacija. Sredstva će nastojati prikupiti i putem raspisanih javnih poziva i natječaja odnosno iz gradskog, županijskog i državnog proračuna te europskih fondova. U suradnji s drugim srodnim udrugama, UIR Zagreba će nastaviti tražiti sustavno rješenje vezano uz financiranje osnovne djelatnosti za neprofitne organizacije koje provode aktivnosti od interesa za opće dobro. Ciljevi: Prikupiti financijska sredstva putem članarina, donacija, javnih poziva i natječaja te sudjelovati u pronalasku sustavnog rješenja financiranja osnovne djelatnosti neprofitnih organizacija koje provode aktivnosti od interesa za opće dobro.

## VI. DOKUMENTACIJA

Dokumenti UIR Zagreba	Statut; Etički kodeks; pravilnici
Dokumenti na razini 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 razini 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 razini Europe	Konvencija o pravima osoba s invaliditetom; Akcijski plan Vijeća Europe; Europska socijalna povelja; Strategija Europske Komisije Europa 2020

# Stimulacijske aktivnosti UIR Zagreba

U 2021. godini UIR Zagreba proširila je broj aktivnosti u koje se možete uključiti i pritom osvojiti prigodne nagrade, a uz sve to ponešto naučiti i dobro se zabaviti. U velik dio aktivnosti možete se uključiti iz vaših kuća, putem interneta, te tako i u ovom neizvjesnom razdoblju ispuniti život.

**Izazov**, aktivnost se sastoji od postavljenog zadatka koji je potrebno nadmašiti koristeći fizičke ili kreativne sposobnosti i vještine. U izazov možete uključiti vaše ukućane ili prijatelje, provjeriti tko je snalažljiviji i dobro se zabaviti.

Izazovi se objavljuju na [Facebook-u](#), [Instagram-u](#), [YouTube-u](#) i na [mrežnoj stranici](#) UIR Zagreba. Svaki izazov ima određen rok za slanje odgovora koji mogu biti u obliku video snimke, pisanog odgovora i slično. Odgovori se mogu poslati putem e-pošte ([uir@uir-zagreb.hr](mailto:uir@uir-zagreb.hr)), [Facebook-a](#) ili [Instagram-a](#).

**Kviz**, aktivnost se sastoji od pet postavljenih pitanja, a svako pitanje ima tri ponuđena odgovora. Sudjelovati mogu svi, a oni koji na sva pitanja točno odgovore i budu najbrži u tome, osvojit će prigodne nagrade. Kvizovi se objavljuju na Facebook-u, [Instagram-u](#) i [mrežnoj stranici](#) UIR Zagreba.

**Pogodi i osvoji**, aktivnost se sastoji od jednog postavljenog pitanja koje UIR Zagreba objavljuje svakog prvog ponedjeljka u mjesecu, u vremenu od 10,00 do 12,00 sati i to putem [Facebook-a](#) i [Instagram-a](#). Sve što trebate napraviti je ponuditi odgovor

u komentaru objave. Osoba koja najbrže odgovori točno ili najbliže točnom odgovoru osvojit će prigodnu nagradu. Sudjelovati mogu svi zainteresirani.

**Učlani novog člana**, svaki član UIR Zagreba može sudjelovati u promociji vrijednosti osoba s invaliditetom i promociji UIR Zagreba te pritom biti nagrađen za to. Poznato je da veći broj znači veću snagu pa da bi UIR Zagreba ostala ono što jest potrebno je proširiti informacije o njenom djelovanju te potaknuti invalide rada i ostale osobe s invaliditetom na učlanjenje i uključivanje u rad UIR Zagreba. Kako bi se brojčano ojačalo članstvo UIR Zagreba stimulirat će se učlanjivanje novih članova, a oni najaktivniji bit će prikladno nagrađeni. Više informacija pročitajte na [mrežnoj stranici](#) UIR Zagreba.

**Uči i osvoji**, aktivnost je osmišljena u vidu predavanja i prezentacija o specifičnim temama značajnim za poboljšanje kvalitete života osoba s invaliditetom te o aktivnostima i djelovanju UIR Zagreba. S obzirom na stroge mjere zaštite, aktivnost se trenutno ne provodi u prostorijama UIR Zagreba. No, da bi se zadržao visok stupanj informiranosti članova o navedenim temama, UIR Zagreba je organizirala predavanja putem interneta, uživo Google Meet aplikacijom, a snimke predavanja različitih predavača mogu se pregledati putem [YouTube-a](#). Informacije o predavanjima dostupne su na [mrežnoj stranici](#) UIR Zagreba.

**Pripremio:** Stanko Svečak, prof.



*Branka Pažur, jedna od četiri dobitnice nagrade za 2020. godinu u aktivnosti "Učlani novog člana".*



# PROPRIOCEPCIJA

Možemo li u starosti spriječiti nestabilnost tijela i gubitak ravnoteže?

Starenje neminovno uzrokuje opadanje fizičkih sposobnosti i osobina koje vrlo teško možemo usporiti ili spriječiti. Ako ste takvog razmišljanja, kroz ovaj tekst nastojat ću prikazati da to nije nužno tako. Približit ću vam pojam **PROPRIOCEPCIJE** odnosno sposobnosti lokomotornog sustava odgovorne za osjećaj vlastitog tijela u prostoru i osjećaj položaja pojedinih dijelova tijela u odnosu na ostatak. Ako bismo efekte te sposobnosti željeli prenijeti u životne aktivnosti, najjedostavnije bismo ju povezali uz stabilnost tijela i koordinaciju pokreta.

Tijekom starenja dolazi do opadanja osjetljivosti proprioceptora, a time i sposobnosti proprioceptije. To znači da postajemo nestabilniji, a naši pokreti nekoordiniraniji. No, ono što je nama u vidu prevencije posebno bitno jer na to itekako možemo utjecati je da do opadanja osjetljivosti proprioceptora ne dolazi samo zbog starenja nego i zbog načina života.

Možemo reći da danas živimo prilično udobno, cipele su udobnije no ikad, podovi, nogostupi i ostale površine po kojima koračamo gotovo su savršeno ravne. Kada negdje idemo, uglavnom se krećemo prijevoznim sredstvima, a vrlo malo hodamo. Tijelo se rijetko nađe u situaciji koja je zahtjevna po pitanju kretanja, pa se dobro zapitati da li je to stvarno u tolikoj mjeri dobro za nas. Što se manje krećemo, što manje imamo potrebu za održavanjem ravnoteže u uspravnom položaju, to više gubimo tu sposobnost i njezini se receptori adaptiraju na uglavnom isti podražaj, a to je onaj u mirovanju i zato sve izvan toga osjećamo kao nelagodu ili kao potencijalnu opasnost od padova i slično.

Uloga proprioceptije je registriranje informacija iz proprioceptora i vestibularnog organa i potom slanje tih informacija u središnji živčani sustav gdje se one obrađuju, nakon čega se prikupljaju odgovori koji se tada vraćaju na periferiju, a zaduženi su za pravilno kretanje, ubrzanje i pozicioniranje tijela u prostoru. Upravo je u ovoj rečenici sadržan odgovor na pitanje kako spriječiti opadanje fizičkih sposobnosti koje se

očituju kroz stabilnost tijela i koordinaciju pokreta – aktivacijom proprioceptora odnosno razvojem proprioceptije.

Proprioceptivne podražaje primamo u suradnji s nekoliko osjetilnih sustava: sustava za ravnotežu, proprioceptora i vizualnih podražaja. Od te tri skupine, možemo reći da su proprioceptori najvažniji. Proprioceptori su osjetilne strukture smještene u zglobovima, mišićima i tetivama koje reagiraju na promjene vanjskih i unutarnjih sila, registriraju ih i šalju prema svjesnim i podsvjesnim dijelovima živčanog sustava.

Razvoj proprioceptije ostvariv je kroz nekoliko motoričkih sposobnosti od kojih su najistaknutije ravnoteža i koordinacija. Sposobnost ravnoteže pod utjecajem je vestibularnog organa, koji zamjećuje osjete ravnoteže i nalazi se u unutarnjem uhu. Vjerujem da bih mogao generalizirati i pretpostaviti da svi znaju što je ravnoteža, no, za svaki slučaj, riječ je o sposobnosti zadržavanja tijela u ravnotežnom položaju usprkos djelovanju sila koje narušavaju to stanje. S druge strane, koordinaciju nije moguće jednoznačno definirati jer je riječ o kompleksnoj motoričkoj sposobnosti. Kineziološki gledano, za razvoj proprioceptije najviše pozornosti trebamo posvetiti razvoju koordinacije ruku, nogu i cijelog tijela.

Kako bismo ustanovili stupanj djelovanja proprioceptora u tijelu, potrebno se testirati. Zbog složenosti određenih testova, prikazat ću samo one jednostavne koje možemo sami provesti:

**1. Rombergov test** – stojimo u mjestu, spojenih stopala, ispruženih ruku i zatvorenih očiju, kroz minimalno 10 sekundi.

Ako se u ovoj poziciji gubi ravnoteža, nalazimo se u skupini povišenog rizika od pada.

**2. Tandem stav** – stojimo u mjestu tako da je peta prednje noge odmah ispred prstiju stražnje noge, na istom pravcu, uz odručenje. Treba pokušati ostati u ravnotežnom položaju kroz minimalno 10 sekundi, a potom zamijeniti položaj stopala i ponoviti test. Ako u zadanom položaju ne možemo izdržati duže od 10 sekundi, smatra se da imamo povišen faktor rizika od pada.



**3. Okret za 360°** – trebamo se, u što kraćem vremenu, iz uspravnog položaja okrenuti oko svoje osi (za 360°) u bilo kojem smjeru. Vrijeme izvedbe mjerimo od njenog početka do dolaska u početni položaj. Mjerenje se izvodi dva puta.

Za svaki rezultat trajanja preko četiri sekunde, smatra se da imamo povišeni faktor rizika od pada.

Ako ste testovima otkrili rizik od pada, trebali biste se svakako posvetiti sprečavanju daljnjeg nastanka nestabilnosti tijela uključivanjem u neki od brojnih oblika vježbanja. Također, uz vježbe, osnovni moderator razvoja stabilnosti trebao bi biti promjena životnih navika vezanih uz lokomociju. Ako ne znate od kuda krenuti, javite se u UIR Zagreba (Aniti ili Stanku) i uključite se u aktivnosti koje za osnovni cilj imaju upravo razvoj proprioceptije. Pokrenite se, izađite iz zone udobnog, izazovite tijelo uključivanjem u različite oblike tjelesnih aktivnosti i nemojte se predati. Uvijek može bolje, samo treba sustavno raditi na tome. A mi smo tu da vam u tome pomognemo.

**Pripremio:** Stanko Svečak, prof.



# MOBILNI TIM

**M**obilni tim je projekt osmišljen kao prihvatljiv model pomoći osobama s invaliditetom koji je Udruga invalida rada Zagreba pokrenula 2005. godine. Od 2007. do 2018. godine projekt je sufinancirao današnji Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom.

UIR Zagreba kroz rad mobilnog tima pomaže svojim članovima s ograničenom pokretljivošću, bilo da je riječ o djelomičnoj ili potpunoj, odnosno privremenoj ili trajnoj ograničenosti. Takvi su članovi nerijetko ugroženi socijalno, materijalno i zdravstveno.

Mobilni tim čine mag. prava, viša medicinska sestra, kineziolozi i volonteri. Svaki u svojoj domeni, članovi mobilnog tima pružaju odgovarajuću pomoć članovima UIR Zagreba na njihovo traženje te im na taj način nastoje olakšati nedaće i probleme s kojima se svakodnevno suočavaju. Aktivnosti tima provode se kroz pružanje **pravne, socijalne i preventivno medicinske pomoći**, zatim kroz **informiranje o aktualnostima** vezanima uz rad UIR Zagreba ili problematiku osoba s invaliditetom, kroz **osmišljavanje adekvatnih vježbi** te **nabavu potrebnih lijekova, kućnih potrepština, živežnih namirnica** i slično, kao i pružanje svakog

drugog oblika pomoći ili podrške koja se članu u konkretnom slučaju može pružiti. Članovima UIR Zagreba kojima je



potrebna pravna pomoć, a nisu u mogućnosti doći u prostorije UIR Zagreba, mag. prava, na temelju prethodnog dogovora, dolazi u dom te pruža besplatnu primarnu pravnu pomoć u vidu pravnih savjeta. Takvim članovima pružamo i mogućnost testiranja razina glukoze, kolesterola i triglicerida u krvi te mjerenje krvnog tlaka. Nakon dogovora o konkretnom terminu, viša medicinska sestra obavlja kontrolne preglede u udobnosti njihova doma. Svim članovima UIR Zagreba koji

nisu u mogućnosti sami otići po potrebne lijekove, kućne potrepštine ili živežne namirnice, naši volonteri, na temelju prethodnog dogovora o konkretnom terminu, dostavljaju traženo. Kineziolozi članovima u njihovom domu osmišljavaju vježbe prilagođene njihovom zdravstvenom stanju i po potrebi pružaju informacije o zdravoj prehrani i vježbanju kao svakodnevnoj potrebi za očuvanje i poboljšanje fizičkog i psihičkog zdravlja. Naš mobilni tim osigurava i mogućnost dobivanja informacija o pravima članova te aktualnostima UIR Zagreba, kao i mogućnost obnove članarine, u njihovom dnevnom boravku.

U skorijoj budućnosti nadamo se proširiti aktivnosti mobilnog tima i na edukaciju vezanu

uz digitalni svijet. Želja nam je članovima omogućiti uključivanje u virtualne aktivnosti UIR Zagreba za što će ih se educirati kroz mobilni tim.

Ako znate člana UIR Zagreba koji je u potrebi za nekom od navedenih načina pomoći ili ste baš Vi takva osoba, slobodno nas kontaktirajte kako bismo ovim projektom obuhvatili što veći broj članova u opisanoj potrebi.

**Pripremile:** Suzana Suvajac i Anamarija Lazić, mag.cin.



**Thalasso-terapia**  
CRIKVENICA

Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju  
Primorsko-goranske županije

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

## PULMOLOGIJA

Pulmološku ambulantu u našoj bolnici čine dvije liječnice, specijalisti pulmologije, Višnja Dukić, dr.med., specijalist pulmolog i Violeta Smolčić, dr.med. specijalist pulmolog te prvostupnice sestrinstva. Provode se specijalistički pregledi i dijagnostički postupci po najnovijim smjericama relevantnih pulmoloških društava.

Medicinske sestre koje rade pulmološku dijagnostiku licencirane su od strane Europskog pulmološkog društva, što garantira kvalitetu dijagnostičkih pretraga.

Osim specijalističkih pregleda i dijagnostike provode se terapijski postupci inhalacijske terapije i postupci respiratorne kineziterapije.

Indikacije za pregled i liječenje u Thalassoterapiji Crikvenica:

Asthma bronchale, KOPB, Bronhiektatična bolest pluća, Kronični bronhitis pušački, mukopurulentni, deformantni, obični, Profesionalne plućne bolesti, npr. pneumokonioze, Stanja nakon operativnih zahvata na prsištu, bronhima, i plućima, radio i kemoterapije.



## Pulmološka funkcionalna dijagnostika u našoj bolnici :

### ◦Spirometrija/spirometrija s farmakodinamskim testom

Spirometrija je dijagnostička pretraga kojom mjerimo plućnu funkciju, volumene i kapacitete pluća i protok zraka kroz pluća. Postupak služi za razlučivanje opstruktivnih od restriktivnih bolesti pluća, za određivanje težine pojedine bolesti i za procjenu terapijskog odgovora. Najčešće se koristi kod dijagnosticiranja astme i kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB), ali i u drugim stanjima koji utječu na funkciju disanja poput: upale pluća, plućne hipertenzije, plućne fibroze, alergije, utvrđivanja posljedica pušenja kao i praćenja učinka terapije.

### ◦FeNO test

FeNO test ili frakcija izdahnutoga dušikovog oksida (NO) je dijagnostička pretraga koja služi određivanju stupnja težine plućne bolesti kao i ocjeni učinkovitosti terapije. Frakcija izdahnutog NO koristi se kao biomarker u dijagnozi i praćenju bolesti odnosno kao indikator uspješnosti liječenja u odraslih i djece koja boluju od astme. Ova metoda postala je standardna u svim specijaliziranim odnosno bolje opremljenim medicinskim ustanovama.

### IOS – Impulsna oscilometrija

Impulsna oscilometrija (IOS) mjeri respiratorne otpore korištenjem kratkih pulsova (impulsa) tlaka zraka. Razvijen je kao test funkcije pluća koji minimizira zahtjeve prema pacijentu i zahtijeva samo pasivnu suradnju u vidu nošenja stezaljke na nosu i zatvorena usta na usniku te normalno disanje kroz usta. IOS je korišten s uspjehom u procjeni plućne funkcije zdrave i astmatične djece i adolescenata.

### Plućna difuzija

Plućna difuzija ili test difuzijskog kapaciteta za ugljikov monoksid određuje s kojom se učinkovitošću kisik prenosi iz zračnih mjehurića (alveola) u krvotok. Budući da je difuzijski kapacitet za kisik teško mjeriti neposredno, osoba udiše malu količinu ugljikova monoksida, zadrži dah 10 sekundi i tada izdiše u aparat za otkrivanje ugljikova monoksida. Ako test pokaže da se ugljikov monoksid iz udahnutog zraka dobro apsorbira u krvotok, to znači da su pluća zdrava. Ako pak test pokaže da ugljikov monoksid nije dobro apsorbiran, neće se ni kisik normalno izmjenjivati između pluća i krvotoka. Difuzijski kapacitet je karakteristično smanjen u ljudi s plućnom fibrozom, emfizemom i poremećajima koji zahvaćaju krvne žile pluća.

### Tjelesna pletizmografija

Tjelesna pletizmografija omogućava analizu cjelokupne mehanike disanja. To je sveobuhvatna, neinvazivna, objektivna metoda kojom se direktno mjeri osnovne mehanizme opstruktivnih bolesti pluća: povećan ukupan otpor u dišnim putovima prema strujanju zraka i njegovu posljedicu – prenapuhanost pluća (hiperinflaciju), kao i provodljivost dišnih putova i intratorakalni volumen plinova. Mjere se i svi parametri mirne i forsirane spirometrije.

### Pulsna oksimetrija

Pulsna oksimetrija je brza i bezbolna pretraga koja izračunava zasićenost kapilarne krvi s kisikom. Pacijentu se na prst ruke postavi štipaljka (senzor) za mjerenje, pričekava se nekoliko sekundi dok aparat odredi



WORLD COMPETENCE  
THE NEW GENERATION OF CLEANERS



Profesionalna sredstva za čišćenje  
u hotelijerstvu i industriji



Demention d.o.o.  
proizvodnja i prodaja sredstava za čišćenje  
Petrovaradinska 1/A, 10 000 Zagreb  
Tel: +385 1 3886 287, Fax: +385 1 3886 138, Mob: +385 91 2725 194  
www.demention.hr ; info@demention.hr  
Letak za domaćinstvo: [demention.hr/katalog.html](http://demention.hr/katalog.html)

 **75**  
godina

**URIHO  
ZAGREB**

USTANOVA ZA PROFESIONALNU REHABILITACIJU  
I ZAPOSŁJAVANJE OSOBA S INVALIDITETOM  
[www.uriho.hr](http://www.uriho.hr)

75 GODINE TRADICIJE U PROIZVODNJI  
I PRODAJI VISOKOKVALITETNE  
RADNO- ZAŠTITNE ODJEĆE I OBUĆE



**NAŠE  
TRGOVINE**

ILICA 103 / DERENČINOVA 25  
GAJEVA 4 / DRŽIĆEVA 1

POSJETITE NAŠ  
**URIHO**  
WEB SHOP

Prodaja višekratnih pamučnih maski i vizira,  
radna odjeća i obuća za medicinske i uslužne  
djelatnosti, suvenirski program Purger i  
Purgerica, zastave, kožni remeni, posteljno  
rublje, ortopedska i druga tehnička pomagala.



Jednostavno i brzo  
do unikatnih proizvoda

**WWW.SHOP.URIHO.HR**



**Kontakt:**  
Centrala: +385 1 6184 200  
Komerijala: +385 1 6430 047  
Kontaktni centar  
Tel: +385 1 644 4493



# OMRON



## M3 Comfort

Tlakomjer za nadlakticu

Potpuno automatski tlakomjer za nadlakticu M3 Comfort dolazi s Intelli Wrap manžetom.

**Specifikacije:**

- Detekcija nepravilnog srčanog ritma
- Intellisense tehnologija
- Vodič za pravilno postavljanje manžete jamči da će mjerenje tlaka biti ispravno postavljena
- Pametna Intelli Wrap manžeta
- Klinički validiran
- Kapacitet memorije: 60 po korisniku / 2 korisnika



Sve OMRON tlakomjere potražite u svim boljim ljekarnama, u Medikor specijaliziranoj prodavaonici Tratinjska 58, Zagreb, te na Medikor web shopu [www.shop-medikor.hr](http://www.shop-medikor.hr)

Prostor za Vaše prijedloge...



Tlakomjeri



Pulsni oksimetri



Inhalatori



Toplomjeri



TENS/EMS uređaji



Slušna pomagala

Širok izbor medicinskih proizvoda renomiranog njemačkog proizvođača Beurer. Za članove udruge odobravamo 15% popusta u našoj prodavaonici do 30.04.2021.

**beurer**  
health and well-being

Nucleus d.o.o., Mošćenička 15, 10100 Zagreb  
[www.beurer.com.hr](http://www.beurer.com.hr) Tel: 01 3644 955





# Josip Petrač

8.10.1943-26.12.2020.

