

GIR

Glasilo
invalida
rada

broj 53 | ožujak 2022.

BESPLATAN PRIMJERAK



SADRŽAJ

Sadržaj, Impressum.....	2
Uvodna riječ urednice.....	2-3
Pravno savjetovalište	4-5
Dan UIR Zagreba.....	6-8
Intervju s najstarijim članom UIR Zagreba	9-11
Operativni plan UIR Zagreba za 2022.	12-18
Klupske aktivnosti	19-24
Pjesma	25



Izdavač: Udruga invalida rada Zagreb
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: www.facebook.com/uirzagreba1966

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

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

Videogalerija: <https://www.youtube.com/c/UIRZagreba>

Autorica fotografije "Lampa" na naslovnici: Dunja Kolar
Autor slike "Autoportret u doba korone" na zadnjoj stranici:
Marijan Vlahović

Grafička priprema: Snježana Belančić
Tehnička podrška: StoryEditor Editorial System

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

ISSN broj 2706-2961

Poštovani i dragi čitatelji,
Unatoč strogim protuepidemijskim mjerama koje su nas držale na razmaku i pod maskama, Udruga invalida rada Zagreba je tijekom cijele 2021. godine svoja vrata imala otvorena pet radnih dana u tjednu za sve zainteresirane građane. U 2021. godini obilježila je svoju 55. obljetnicu, a uz to je i dalje imala otvorene mogućnosti uključivanja invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom u neku od brojnih i zaista raznovrsnih aktivnosti – od sporta, rekreacije i vježbanja, preko kulture i umjetnosti, do edukacije i savjetovanja. Sadržaji su bili raznoliki, a plan je takvu raznolikost zadržati i tijekom 2022. godine. Vjerujem da se svatko u nečemu od ponuđenog može pronaći i u neku od tih aktivnosti uključiti, prema svom osobnom interesu i mogućnostima. U organizaciji, koordinaciji i provedbi svega zamišljenog, devetero zaposlenika Udruge invalida rada Zagreba pomaže i 30-40 volontera koji nesebično svoje slobodno vrijeme odvajaju upravo kako bi Udruga invalida rada Zagreba svojim članovima mogla ponuditi spomenutu raznolikost. I na tome im veliko HVALA!

Iako nas stroge protuepidemijske mjere i dalje priječe u realizaciji većeg broja aktivnosti i njihove dinamičnije provedbe, članovi Udruge invalida rada Zagreba koji se uključuju u ponuđene im aktivnosti imaju veliku dozu strpljenja i još veću dozu tolerancije što je izuzetno pohvalno uzevši u obzir brojne poteškoće s kojima su i sami svakodnevno suočeni. Upravo u današnja vremena izazovna po mnogočemu, strpljenje, međusobna tolerancija i volja za pružiti pomoć onima kojima je to potrebno, dolaze do velikog izražaja. Koliko je sama tolerancija važna, govori i činjenica da je Opća skupština Ujedinjenih naroda 1996. godine proglasila 16. studenog Međunarodnim danom tolerancije s ciljem podizanja svijesti građana na važnost međusobnog poštovanja i uvažavanja različitosti. Invalidi rada, kao skupina osoba s invaliditetom čiji invaliditet često nije vidljiv golim okom, nažalost, često se upravo iz tog razloga, pronalaze u svakodnevnim životnim situacijama

u kojima nailaze na manjak tolerancije i svakako na manjak međusobnog uvažavanja različitosti. Na svakome od nas je da na bilo koji način, u bilo kojoj situaciji i u bilo kojem trenutku, kad god je to moguće, daje primjer svojoj okolini upravo uvažavajući različitosti i iskazujući tolerantnost. Najvažnije je takvo ponašanje primijeniti unutar svoje obitelji, zatim prema svojim prijateljima i kolegama, ali bi svakako takvo ponašanje trebalo primijeniti i prema poznanicima i strancima. Jer nam je poznata činjenica, a i znanstveno je dokazana, da je dobro činiti dobro. Tim činom smanjujemo stres, stvaramo osjećaje zadovoljstva i zahvalnosti, a takav je čin poticajan i za naše mentalno zdravlje i motivirajući je za njegovo ponavljanje. Uostalom, i Mahatma Gandhi je rekao: "Budi promjena koju želiš vidjeti u svijetu."

U trenutku pisanja ove uvodne riječi, sve ukazuje na to da je pred nama još jedna izazovna godina. No, prethodne dvije godine smo izdržali, uz pandemiju i potrese, a kako iza kiše uvijek dolazi sunce, i ta će izazovna i teška vremena proći. Iako nimalo lak zadatak, na svakome od nas je biti još neko vrijeme strpljiv i pritom zadržati pozitivne misli i vedar duh! U tome uvijek pomaže okolina – obitelj i prijatelji. I zato se družite što je više moguće. U Udruzi invalida rada Zagreba i izvan nje. Veselite se i smijte se jer osmijeh ništa ne košta i nema nikakvih negativnih posljedica već upravo suprotno. I budite optimisti! Jer, kako je rekao Winston Churchill: "Pesimist vidi poteškoću u svakoj prilici. Optimist vidi priliku u svakoj poteškoći."

Anamarija Lazić, mag. cin.



KOMENTAR NOVOG ZAKONA O SOCIJALNOJ SKRBI

Novi je Zakon o socijalnoj skrbi (NN 18/22) (napokon) stupio na snagu, iako se u javnom diskursu to spominje već godinama... Razlog njegova česta spominjanja su brojne manjkavosti ranijeg sustava, manjkavosti koje su vapile da se njima netko ozbiljno i sustavno uhvati u koštac! Stoga bi s pravom mogli očekivati da će taj novi i dugo očekivani Zakon, u konačnici, bar povećati kvalitetu života svojih korisnika. Ipak, nakon pomnog čitanja Zakona o socijalnoj skrbi, osobno sam skeptičan oko takvih ishoda!

Promjena nabolje će naravno biti. No, ipak sam dojma da one nisu dovoljno značajne, pogotovo ako se u obzir uzme aktualni val sveopćih poskupljenja. Ako jednoj društvenoj skupini određena naknada naraste za cca 200,00 kuna, a životni trošak pak za dvostruko, tada to povećanje i nema smislen efekt. S obzirom na to da se na ovom Zakonu, bar formalno, radilo dugo vremena, dojma sam da se propustila prilika da se naprave potrebne, sustavne i dubinske promjene. Ono što se moglo čuti i iz šire društvene rasprave koja je prethodila donošenju tog Zakona je da su se različite društvene skupine korisnika borile i zalagale za prava svoje skupine. Stoga se i sam Zakon oblikovao donekle paušalno, čak i pazarski, tek blago prilagođavajući postojeće članke nekim novonastalim situacijama ili pak podliježući pod pritiskom onih glasnijih društvenih skupina. Mogao bih stoga donošenje

Zakona usporediti s bojanjem zidova kakvog malog, mračnog i vlažnog sobička s namjerom da se isti sutra lakše da u najam. Svi problemi su i dalje tu, ništa se u zbilji nije promijenilo, ali je dojam za naivne ili očajne najmodavce barem malo poboljšán - farbanjem zidova, kao i očiju javnosti!

Od izmjena koje se dotiču invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, naglasili bismo povećanje iznosa osobne invalidnine s iznosa od 1.500,00 kuna na iznos od 1.750,00 kuna. Podsjećamo, pravo na osobnu invalidninu priznaje se djetetu i odrasloj osobi kod koje je utvrđen četvrti stupanj težine invaliditeta – oštećenja funkcionalnih sposobnosti prema propisima o vještačenju i metodologijama vještačenja, a u svrhu zadovoljavanja životnih potreba za uključivanje u svakodnevni život zajednice. I dok se iznos osobne invalidnine povećao, iznos doplatka za tuđu pomoć i njegu, koji se, u načelu, priznaje onim osobama kod kojih je izvještačen 3. stupanj invaliditeta, nije se mijenjao, tj. i dalje iznosi 600,00 kuna u punom iznosu.

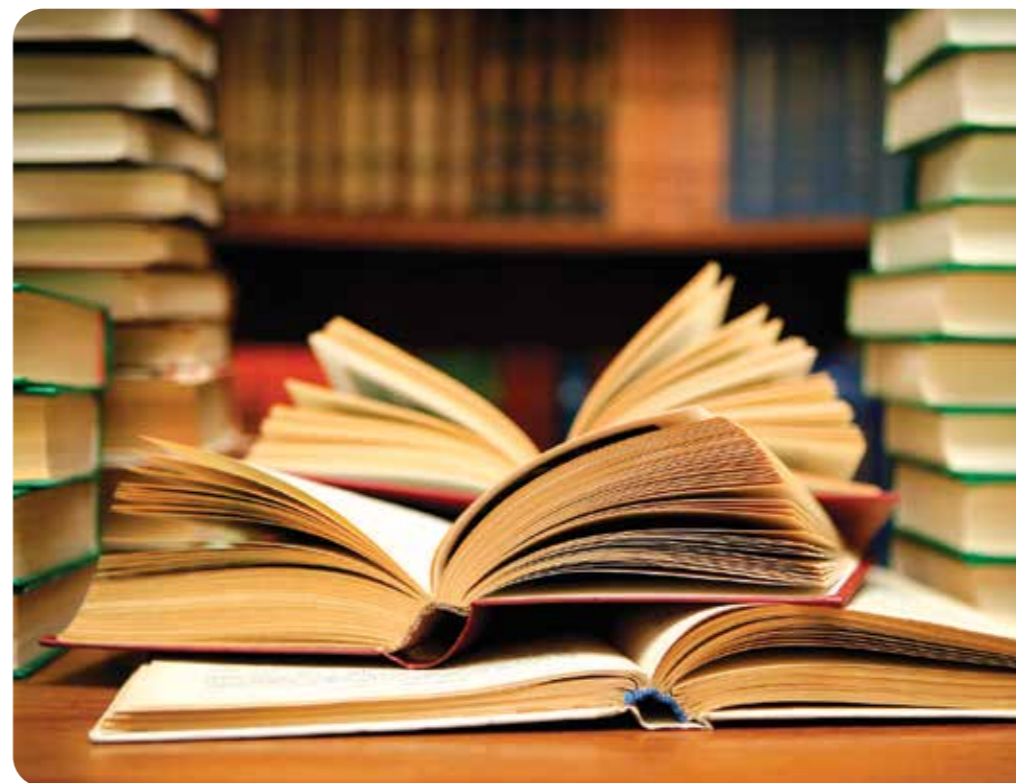
Podsjetimo, doplatak za tuđu pomoć i njegu priznaje se djetetu s teškoćama u razvoju i osobi s invaliditetom kojoj je prijeko potrebna pomoć i njega druge osobe u organiziranju prehrane, pripremi i uzimanju obroka, nabavi namirnica, čišćenju i pospremanju stana, oblačenju i svlačenju, održavanju osobne higijene, kao i obavljanju drugih osnovnih

životnih potreba. Također, novim Zakonom je omogućeno da doplatak za tuđu pomoć i njegu primaju i one osobe koje imaju sklopljen ugovor o doživotnom ili dosmrtnom uzdržavanju - ako je pokrenut postupak raskida tog ugovora.

Jedna od izmjena koju nosi novi Zakon o socijalnoj skrbi, a koja je posljedica šire reforme, je izmjena Zakona o tržištu rada (NN 18/22). Naime, izmjenama Zakona o tržištu rada formirana je nova naknada – naknada za nezaposlene osobe s invaliditetom. Ona iznosi 375,00 kuna i odnosi se na one osobe s invaliditetom i djecu s teškoćama u razvoju koji su prijavljeni na Zavodu za zapošljavanje kao tražitelji posla i potrebno je popuniti Zahtjev za njeno priznavanje pri matičnom Zavodu za zapošljavanje.

Svakako je korisno za znati da je došlo i do izmjena u priznavanju statusa roditelja njegovatelja ili njegovatelja. Podsjetimo, pravo na taj status priznaje se za njegu djeteta s teškoćama u razvoju ili osobe s invaliditetom koja je:

1. potpuno ovisna o pomoći i njezi druge osobe jer joj je zbog održavanja života potrebno pružanje specifične njege izvođenjem medicinsko-tehničkih zahvata za koju je prema preporuci liječnika roditelj ili njegovatelj osposobljen,
2. u potpunosti nepokretna i kreće se uz pomoć ortopedskih pomagala ili



3. koja ima više vrsta oštećenja četvrtog stupnja (tjelesnih, mentalnih, intelektualnih ili osjetilnih) zbog kojih je potpuno ovisna o pomoći i njezi druge osobe pri zadovoljavanju osnovnih životnih potreba.

Spomenuta izmjena se odnosi na činjenicu da je novim Zakonom mogućnost za obavljanje dužnosti njegovatelja, osim roditeljima i bračnim partnerima, alternativno priznata i životnom ili neformalnom životnom partneru roditelja djeteta s teškoćama u razvoju, srodniku u ravnoj lozi i srodniku u pobočnoj lozi do zaključno drugog stupnja srodstva. Također, nije na odmet napomenuti i činjenicu da je došlo do povećanja iznosa naknade za osobne potrebe korisnika, tj. naknade na koju imaju pravo i one

osobe koje se nalaze u domu za starije osobe i koju mogu utrošiti na podmirenje osnovnih osobnih potreba. Taj iznos sada, za starije osobe kojima je pružena usluga boravka, a koje nemaju vlastiti prihod kojim bi zadovoljavali osobne potrebe, iznosi 400,00 kuna mjesečno. Očekivalo se da će donošenjem novog Zakona o socijalnoj skrbi biti uređen i dugo najavljivani „inkluzivni dodatak“ kao vrsta pomoći osobama s invaliditetom koja ne bi bila vezana uz podizanje zahtjeva pred određenim tijelima, vještačenje i slične administrativne procese. Dakle, radi se u vrsti pomoći koju bi određene skupine osoba s invaliditetom primale po sili zakona i temeljem činjenice da imaju određen stupanj invaliditeta. No, iako očekivan, inkluzivni dodatak

ipak nije pronašao svoje mjesto u konačnoj verziji Zakona.

Ostale su značajne izmjene načelno administrativne naravi i ne dotiču se naše skupine korisnika, odnosno osoba s invaliditetom, a načelno se radi o osnivanju tri nove javne ustanove. Jedna od njih je Hrvatski zavod za socijalni rad koja će, kao javna ustanova, poslove iz svoje djelatnosti obavljati u središnjim i područnim službama. Cilj osnivanja Obiteljskog centra kao samostalne ustanove je provedba aktivnosti i programa usmjerenih na preventivni i tretmanski razvoj aktivnosti za djecu mlade i obitelj. Također, planira se osnivanje Akademije socijalne skrbi, kao javne ustanove, u svrhu organiziranja i provođenja stručnog usavršavanja, stručnih i drugih radnika u sustavu socijalne skrbi. Osim te tri javne ustanove, Zakonom predlaže i osnivanje Povjerenstva za odlučivanje o osnovanosti pritužbe kako bi se sustav socijalne skrbi otvorio korisnicima.

Vrijeme će pokazati hoće li postojeće izmjene biti dovoljne da zaista povećaju kvalitetu života svojih korisnika ili će pak i ta reforma biti upamćena kao tek još jedan u tužnom nizu „kozmetičkih“ zahvata. S obzirom na to da niti u tom Zakonu nije došlo do korjenitih i dubokih promjena aktualnog stanja, bojim se da će ta druga verzija ipak prevladati. No, ne preostaje nam drugo nego pričekati i nadati se najboljem!

Pripremio: Joško Matić, mag. iur.

55. OBLJETNICA UDRUGE INVALIDA RADA ZAGREBA

Obilježavanje Dana UIR Zagreba smo u 2021. godini, uz svečanu dodjelu nagrada, zahvalnica i priznanja i edukacijsku tribinu pod nazivom "Mens sano", zbog i dalje strogih protuepidemijskih mjera, organizirali u on-line formi. Pokroviteljstvo događanja je, kao i prijašnjih godina, prihvatilo Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, a **Dan UIR Zagreba** obilježili smo u ponedjeljak, 27. rujna i utorak, 28. rujna.

U ponedjeljak, 27. rujna on-line je objavljena Tribina naziva **Mens sano**, odnosno objavljene su snimke predavača koji su trebali svoje teme prezentirati uživo. Tema tribine odabrana je imajući na umu velike izazove za mentalno zdravlje svih građana RH koje je prethodna godina postavila, a koji su se, nažalost, nastavili i u ovoj godini.

Sudionici Tribine bili su: Nada Vorkapić – predsjednica UIR Zagreba, koja je ukratko predstavila Tribinu i UIR Zagreba, zatim Dragana Budimir – psihologinja u Savezu društava distrofičara Hrvatske koja je predstavila temu "Motivacije i sastavnice kvalitete života", potom je temu "Uvijek si više nego što misliš da jesi" predstavila Dragica Pongrac – volonterka u UIR Zagreba dok je temu "Kako sačuvati mentalno zdravlje" predstavila dr. sc. Dubravka Miljković, prof. emerita - psihologinja i pedagoginja.

Svečanu dodjelu nagrada, priznanja i zahvalnica, nažalost, nismo bili u mogućnosti organizirati uživo, no ipak smo neke nagrade, priznanja i zahvalnice nastojati dodijeliti uživo, uz poštovanje svih propisanih protuepidemijskih mjera.

Dan nakon, u utorak, 28. rujna planirano prigodno druženje u prostorijama UIR Zagreba također, nažalost, nismo bili u mogućnosti organizirati uživo, no uživo i u on-line formi smo upriličili izložbu umjetničkih radova članova UIR Zagreba.

DOBITNICI NAGRADA:

"Godišnja nagrada Udruge invalida rada Zagreba" dodijeljena je Kristini Sever, zaposlenoj djelatnici u UIR Zagreba na radnom mjestu suradnice. Iako to nije u opisu njezinog radnog mjesta, a u skladu s prilagodbom izvanrednim uvjetima u kojima smo živjeli kroz 2020. i 2021. godinu, Kristina Sever je bila mentor dvojici novih zaposlenih djelatnika i u razdoblju od šest mjeseci, koliko je trajalo njihovo zaposlenje u UIR Zagreba,

uspješno ih educirala za rad sa strankama na šalteru i davanje informacija vezanih uz aktivnosti UIR Zagreba.

Nagrada "Naj volonter" dodijeljena je Anamariji Lazić koja je, izvan svog radnog vremena, volontirala u UIR Zagreba u okviru tri različite aktivnosti: edukacija engleskog jezika, edukacija e-kutka i mobilni tim. U jednogodišnjem razdoblju, odradila je 106,5 volonterskih sati, što je za trećinu više od svih ostalih volontera u UIR Zagreba. Iz istog

je razloga UIR Zagreba Anamariju Lazić, krajem 2020. godine, predložio kao kandidatkinju za dodjelu Volonterskog oskara u organizaciji Volonterskog centra Zagreb.

U 2021. godini su pripremljene, uručene i/ili oslane dvije spomenute nagrade, 65 zahvalnica i 155 priznanja. Još jednom veliko hvala svim dobitnicima nagrada, zahvalnica i priznanja na ukazanom povjerenju i datom doprinosu za bolji i kvalitetniji razvoj i rad UIR Zagreba i čestitamo svim dobitnicima na dobivenim nagradama, zahvalnicama i priznanjima.

DOBITNICI ZAHVALNICA:

Za **doprinosu radu i funkcioniranju Udruge invalida rada Zagreba:** Vukosava Jurčić, Sandra Kerovec, Majda Lazić, Anita Mlinarić, Mira Pekeč-Knežević, Josipa Perner, Dragica Pongrac, Gordana Prek, Marija Pučić, Tonja Sedlar, Ognjen Andrić, Stjepan Čehulić, Dario Fadljević, Siniša Jankulija, Mirsad Kararić, Dušan Miljković, Joakim Puškaš, Leke Sokolaj, Miralem Štrkonjić, Zoltan Vukelić; Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Nacionalna zaklada za razvoj civilnoga društva, Gradski ured za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Varaždinske toplice, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju Daruvarske toplice,

Thalassotherapie Crikvenica, Specijalna bolnica za medicinsku rehabilitaciju PGŽ, Grad Velika Gorica, Upravni odjel za društvene djelatnosti, Grad Zaprešić, Upravni odjel za društvene djelatnosti, Općina Stupnik, Općinsko vijeće Općina Luka, Općinsko vijeće, Općina Jakovlje, Općina Brdovec, Općina Klinča sela, Zagrebački električni tramvaj, Zagrebačka županija, Dom za starije osobe Trnje, Udruga invalida rada Grada Siska, Telecentar, Društvo za socijalnu ekologiju Zeleno zlato, Nucleus d.o.o., Medikor d.o.o., URIHO – Ustanova za profesionalnu rehabilitaciju i zapošljavanje osoba s invaliditetom Demention d.o.o., CaliVita International Hrvatska.

Za **promicanje rada Udruge invalida rada Zagreba:** Miljenko Cvitković, Milan Čaić, Ivan Hromatko; Z1 televizija, Mreža TV, Hrvatska radio televizija – HTV 1, Hrvatska radio televizija – HR radio 2, Radio 92fm, Radio Sljeme, Portal Treća dob, Portal In-Portal, Portal MojZagreb.info, Portal Zagreb.info, Portal Vecernji.hr, Portal Direktno.hr, Portal RTL.hr, Portal Mirovina.hr, Portal Glasstre.hr, Portal H-alter.org, Portal MojeVrijeme.hr.

DOBITNICI PRIZNANJA:

Priznanja **za 55 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba: Ivica Lazić.

Priznanja **za 40 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba: Mirjana Kaić.



Priznanja za **35 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba: Zvonimir Bartolić, Muharem Čenanović, Milica Drčić, Stjepan Fabijanić Bofanec, Ružica Gvozdrenović, Stjepan Hrastović, Emilija Kekez, Zlatko Kukec, Vladimir Mužinić, Olga Petrović, Josip Pomper, Ante Pranić, Ivan Putak, Nikola Škevin, Biserka Vitković, Soča Vrbić, Josip Vukošić.

Priznanja za **30 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba: Darko Banek, Branko Blažina, Milan Brakus, Stanko Fišter, Ostoja Jotanović, Lovorka Kruljac, Ana Krznarić, Ivica Maskalan, Ana Matošin, Margareta Sobočan, Štefa Štefanac, Nada Šumiga, Ladislav Šupljika, Ljubomir Uzelac, Vladimir Varnaliev, Nada Životić, Želimir Žnidar.

Priznanja za **25 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba: Damir Bačić, Mario Balenović, Danica Benaković, Danica Bešir, Marija Blažević Cvitak, Marica

Blažinović, Vinko Borić, Danica Bučkal, Jure Bugarin, Marija Bulović, Đurđica Crnečki, Zdenka Crnić, Božo Čavić, Milanka Divjakinja, Nikola Drvodelić, Matija Glavač, Dragan Habdija, Alojzija Hiršberger, Pavao Horvat, Ivan Horvatić, Zlata Hruševar, Renata Jurkin, Franjo Kapitan, Marija Kedžo, Josip Križanić, Vesna Lahovsky, Marko Ljesar, Jovan Majnolović, Drago Malenica, Helena Markulin-Remenar, Olga Martinec, Milka Pavić, Jadranka Pavlek, Dragica Pavlek, Emilija Pavlin, Vesna Petrović, Mirjana Plasaj, Stjepan Požgaj, Ana Ralić, Ružica Rubinić, Štefica Rukavina, Mario Sačer, Mijat Stanić, Dragan Strgar, Višnja Škvorc, Zorka Špoljar, Josip Tomljenović, Vera Tralić, Ana Tumbri, Nevenka Turek, Ljubica Turek, Dragutin Valek, Živana Vidović, Mirica Vuksan, Ružica Zlatar, Katarina Živković, Ivanka Žnidarec.

Priznanja za **20 godina članstva** u Udruzi invalida rada Zagreba:

Marija Antolić, Ivan Balent, Ljubica Barač, Branko Bartok, Josip Beg, Vesna Bermarija, Nevenka Beuc, Katica Bojanić, Željka Bradić, Marija Bronić Dodig, Dušan Cekić, Ana Cekić-Arambašin, Stjepan Crnek, Marija Čupić, Gojko Čupić, Vera Čurin, Slavica Čulav, Stipo Duspara, Tomo Ferenčak, Dragutin Fotivec, Ranko Franjić, Stjepan Golubić, Karolina Gottštajn, Stjepan Hatlak, Josip Hleb, Omer Hodžić, Natalija Husedžinović, Ljubica Jurjević, Ivan Kale, Marija Kale, Irena Klanac, Nikola Kovačević, Ivan Kralj, Anka Kulić, Danica Ladan, Adela Leljak, Kata Lovretić, Nedeljka Lutz, Dragica Mataušić, Borivoj Matušić, Ružica Mlinarić, Stjepan Mustač, Ivan Pavlečić, Željko Petak, Nevenka Postružin, Marijan Pušić, Kata Radić, Simo Radojčić, Darinka Rezo, Karin Rogulja, Zdenka Sever, Radojka Slabinjac, Alija Smajić, Zora Stojanović, Katica Šešek, Ivan Šetiti, Lidija Teći, Katica Tomaš, Vera Toth, Marija-Karmen Trampuš-Hofman, Miloš Vasiljević, Sanja Veličkov Planinčić, Jana Vidačić.

Sve snimke dostupne su na YouTube kanalu UIR Zagreba, na sljedećoj poveznici: <https://www.youtube.com/c/UIRZagreb>.

Na kraju, **veliko HVALA medijima** koji nam pomažu informirati javnost, čak i u izvanrednim uvjetima: Treća dob, In-Portal, MojZagreb.info, Stay Happening, Z1 TV (Emisija "Isti smo"), HRT - HTV 4 (Zagrebačka panorama), Radio Sljeme, Hrvatski radio, Media servis, Radio Kaj, Radio Enter Zagreb i Radio Extra FM Zagreb.

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



OSVRT ČLANA, NAJSTARIJEG PO DUŽINI ČLANSTVA U UDRUZI INVALIDA RADA ZAGREBA

IVICA LAZIĆ, rođen 1941. godine

P: Kada ste i kako postali osoba s invaliditetom?

O: Živio sam u Sunjskoj Gredi, gdje sam i rođen, a radio sam u Sisku, kao krovopokrivač. Svaki dan sam putovao vlakom iz Sunjske Grede u Sisak i natrag. Dana 14. rujna 1959. godine, sa svojih jedva navršених 18 godina života, ispao sam iz vlaka vraćajući se s posla i u toj sam nesreći, koja se dogodila svega 15 minuta nakon završetka mog radnog vremena, izgubio obje noge.

P: Kada ste i kako saznali da postoji Udruza invalida rada Zagreba, tj. tadašnje Udruženje invalida rada grada Zagreba?

O: U novinama sam pročitao objavu o osnutku Udruženja invalida rada grada Zagreba, smještenom u Zagrebu, u Petrovoj ulici. Ta mi se informacija činila prilično izazovnom pa sam otišao u Udruženje provjeriti o čemu je točno riječ, s obzirom na to da sam, zbog stradavanja tijekom radnog

vijeka, dobio status invalida rada. Udruženje je osnovano u jesen 1966. godine i neposredno nakon osnutka nisu imali članske knjižice, a članarina je bila simbolična. Tako sam se učlanio iste godine kada je Udruženje osnovano i otada do danas, punih 55 godina, redovito plaćam članarinu, odnosno redovan sam član današnje Udruge invalida rada Zagreba. Upravo to redovno članstvo za mene je bilo znak pripadnosti i to mi se sviđjelo.

P: Osim što ste postali članom Udruženja invalida rada grada Zagreba iste godine kada je Udruženje i osnovano, vrlo brzo ste se i aktivno uključili u njezin rad. Biste li nam približe opisali svoje uloge i doprinos radu današnje Udruge, tadašnjeg Udruženja, tijekom tih 55 godina članstva?

O: Sa statusom invalida rada, smatrao sam da pripadam upravo toj populaciji i nakon osnovanog Udruženja, imao sam mjesto gdje sam mogao saznati informacije o pravima koja invalidi rada mogu koristiti. Između različitih informacija, u Udruženju sam dobio i informaciju da mogu otići na prekvalifikaciju, što sam i učinio – prekvalificirao sam se za radiomehaničara. U samim počecima djelovanja Udruženja, moja je aktivnost bila vrlo mala, odnosno odazivao sam se pozivima čiji su razlozi često bili javnosti pokazati mlade osobe s teškim invaliditetom. S vremenom sam postajao aktivniji pa sam tako kroz 55 godina članstva sudjelovao u različitim aktivnostima i događanjima i bio dijelom upravljačkih i izvršnih Tijela Udruženja, odnosno Udruge. Unatrag dug niz godina, a tako i danas, član sam Skupštine Udruge, a ujedno i predsjednik Nadzornog odbora Udruge.

Iako je to vrlo duga i mukotrpa borba, svih 55 godina aktivno se zalažem za izjednačavanje prava svih osoba s invaliditetom. Rezultati toga su danas vidljivi u činjenici da se ipak u stvarnosti nešto događa i pokreće na bolje, iako vrlo, vrlo sporo. No, cijeli sam život borac pa od te ideje nemam namjeru odustati.

Također smatram važnim spomenuti da sam, uz pokojnu predsjednicu Mariju Topić, inicijator osnivanja Sportskog društva invalida rada "Zagreb". Naime, s obzirom na to da sam vrlo mlad izgubio obje noge i zbog toga dugo boravio u bolnici, a potom i na rehabilitacijama, rano sam otkrio da mi sport i rekreacija u velikoj mjeri poboljšavaju zdravlje, ali i kvalitetu života općenito. Marija Topić i ja smo po tom pitanju bili istomišljenici pa smo tu ideju 1999. godine sproveli u stvarnost. Sportsko društvo invalida rada "Zagreb" i danas je aktivno, a osobno i dalje promoviram sport i rekreaciju kao aktivnosti neophodne za svakodnevan kvalitetan život gdje god i kad god mogu.

P: S obzirom na to da ste danas Vi jedina osoba među živima koja je član Udruge od njezina osnutka, jedini ste svjedok brojnih aktivnosti i promjena koje su se s godinama dogodile. Što biste izdvojili kao najpozitivniju promjenu, a na čemu je još potrebno raditi?

O: Organizacija Udruženja je u počecima njezina djelovanja bila u povojima. Tada se sve radilo volonterski. Članovi Udruženja su dobivali informacije o tome što obuhvaća novi zakon, što invalidi rada na temelju svojih rješenja imaju mogućnosti i prava ostvariti, a te su informacije za članove pripremali pravници koji su za to tada bili plaćeni.

Početak 70-tih godina izgrađen je neboder u Savskoj cesti 1, u neposrednoj blizini vatrogasaca. Tada je naša Udruga dobila svoje prostorije i tada su se i aktivnosti Udruge proširile.

Nakon što je gospođa Marija Topić postala predsjednicom Udruge, počeo je i velik rast broja članova pa je tako početkom 2000. godine Udruga imala više od 7.000 članova. U to smo vrijeme organizirali širok spektar aktivnosti – druženja, proslave, dobrovoljna darivanja krvi, izlete, sportska i kulturna događanja i slične. U suradnji s Marijom Topić, često sam organizirao izlete, kako tuzemne, tako i inozemne. Izleti su u to vrijeme imali i svrhu nabave nekih potrepština koje tada u Republici Hrvatskoj nije bilo moguće kupiti ili su bile preskupe i na taj se način poboljšavala kvaliteta života članova Udruge.

Dugo smo čekali preseljenje Udruge na današnju lokaciju, na adresu Nova cesta 86, u prostorije koje su prostranije, a i prilagođene za osobe s invaliditetom, za razliku od dotadašnjih prostora u kojima je Udruga djelovala. Nakon tog preseljenja, Udruga je dodatno obogatila prilagođene i besplatne sadržaje koje je nudila, a i danas nudi, invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom s područja grada Zagreba i Zagrebačke županije. Broj članova i dalje je bio u porastu pa je tako 2011. godine Udruga imala više od 11.000 aktivnih članova. Upravo su te brojne i raznovrsne aktivnosti, kao i masovnost članstva, pozitivne promjene koje su se dogodile jer je Udruga imala osnove i za inicijative nekih zakonskih promjena s ciljem poboljšanja kvalitete života svih osoba s invaliditetom, ne samo invalida rada.

S vremenom je došlo do opadanja broja članova u Udruzi, a razloga za to ima više – od toga da stariji članovi preminu, do toga da je država relativno nedavno odredila



prevođenje invalidskih mirovina u starosne čime se broj invalida rada preko noći drastično smanjio.

Smatram da se članovi, osim podmirjenja članarine Udruzi, trebaju više družiti i ne smiju dozvoliti osipanje članstva jer je masovnost jedini faktor koji u svakoj borbi ima veliku mogućnost utjecanja na promjene.

Ono na čemu je još potrebno raditi i u čemu su promjene spore je borba za izjednačavanje prava civilnih osoba s invaliditetom s vojnim osobama s invaliditetom. Naime, ako je netko ostao bez obje noge, kao npr. ja, uzrok tome je manje važan. Ono što je u toj priči značajno je prilagođavanje načinu života s takvim invaliditetom, pogotovo kada su u pitanju teški invaliditeti, neovisno o tome da li je netko bez nogu ostao u ratu

ili u radu. To je samo jedan od velikog broja primjera u kojima se nepravredno i bespotrebno prave razlike između pojedinih skupina osoba s invaliditetom. Vežano uz to, mišljenja sam da bi svakako trebalo ojačati suradnju s drugim udrugama i zajednički nastupiti prema Vladi RH da se promijene zakoni, izjednače uvjeti za civilne i vojne osobe s invaliditetom, a to uključuje i iznose novčanih naknada koje su danas u velikom nesrazmjeru.

Također, smatram da treba poraditi i na osiguravanju boljih mogućnosti za rehabilitaciju osoba s invaliditetom jer je danas situacija u tom području vrlo loša za one osobe s invaliditetom koje imaju stare ozljede, odnosno stara tjelesna oštećenja i invaliditete. Naime, danas se rehabilitacija o trošku Hrvatskog zavoda za zapošljavanje može odraditi ako su u pitanju svježije ozljede, tjelesna oštećenja i invaliditeti dok oni sa starim ozljedama, oštećenjima i invaliditetom uglavnom bivaju odbijeni. Iako je danas moguće rehabilitaciju odraditi i privatno, taj si luksuz, nažalost, velik broj osoba s invaliditetom nije u mogućnosti priuštiti.

Uz sve što sam naveo, smatram da bi trebalo još više apelirati na javnost da ima više razumijevanja prema osobama s invaliditetom, pogotovo kada je u pitanju parkiranje na mjestima označenim za osobe s invaliditetom, kojih ionako ima sve manje u gradu Zagrebu u odnosu na sve veći broj vozila.

P: Što biste poručili osobama s invaliditetom, pogotovo onima koji su taj status tek nedavno stekli?

O: Naša Udruga danas jako dobro radi – vrlo dobro koordinira brojne aktivnosti koje svakodnevno provodi i organizira – ima odlično posložen ustroj, od upravljačkih i izvršnih tijela do Stručne službe. Sadržaj aktivnosti je zaista bogat – od sporta, rekreacije i vježbanja, preko edukacije i savjetovanja, do kreativnosti i umjetnosti. Uz to, Udruga se dobro bori i na raznim područjima – civilno društvo, pravo, kultura i umjetnost, ljudska prava, zaštita zdravlja, socijalne djelatnosti, sport i rekreacija, kako bi invalidima rada i ostalim osobama s invaliditetom osigurala što je moguće bolje uvjete života. Zato preporučam mladim invalidima rada i svim ostalim mladim osobama s invaliditetom da se učlane u Udrugu invalida rada Zagreba jer je masovnost ono što nam može pomoći u zajedničkoj borbi za ostvarivanje naših prava i poboljšanje kvalitete naših života. Nažalost, mi – invalidi rada – zakinuti smo u mnogočemu: u pravima vezanim uz odštetu za tjelesno oštećenje, zatim pravima vezanim uz tuđu njegu i pomoć, osobnog asistenta i liječenja, odnosno rehabilitacije u toplicama, kao i u brojnim drugim pravima. Onima koji nisu iz Zagreba također preporučam da se učlane u neku udruhu u svom području koja okuplja osobe s invaliditetom. Jer upravo su članovi pojedinih udruga ti koji trebaju vršiti pritisak na svoje udruge kako bi ih potakli na rješavanje problema s kojima se svakodnevno susrećemo. Potom udruge trebaju vršiti pritisak na svoje saveze koji nadležnim institucijama trebaju predlagati rješenja i nastojati osigurati bolji i kvalitetniji život za sve osobe s invaliditetom.

Zajedno smo jači!

Operativni plan Udruge invalida rada Zagreba za 2022. godinu

Sve aktivnosti, predviđene ovim Operativnim planom u skladu su sa Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine i provodit će se u skladu s propisanim protuepidemijskim mjerama vezanima uz sprečavanje širenja virusa SARS-CoV-2. 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 11 smjena 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 25.05. do 12.09.2022. godine (razdoblje tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Minimalno 100 osoba, minimalno 980 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 edukacijske, sportsko-rekreacijske i kulturno-umjetničke radionice, zatim radionice vježbanja i 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 i objavljivat će se i on-line. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine u vremenu od 8,00-20,00 sati i 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, kao i 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 i civilno društvo, zatim na sudjelovanje u javnim raspravama i savjetovanjima uživo i on-line, na organizaciju javnih prezentacija i predavanja u prostorijama UIR Zagreba i on-line i na objavu prikupljenih informacija. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine (izuzevši kolovoz), utorkom i četvrtkom od 15,00-18,00 sati, uz obvezan prethodni dogovor za konkretan termin. Planirani broj korisnika: Otprilike 250 članova, otprilike 400 savjetovanja. Ciljevi: Osigurati besplatnu primarnu pravnu pomoć članovima UIR Zagreba u potrebi i zagovarati 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 i Thalassoterapijom Crikvenica, a sastojat će se u osiguranju povoljnijih uvjeta smještaja tijekom boravka u bolnicama za vrijeme 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 01.01-24.05. i od 13.09-31.12.2022. godine (razdoblja tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Otprilike 150 članova UIR Zagreba i drugih udruga invalida rada u RH s pratnjama, kroz otprilike 1.700 ostvarenih 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 za vrijeme 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) i 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 medicinska sestra, mag. prava, kineziolozi i volonteri. Svaki član Mobilnog tima pružit će adekvatnu, traženu i potrebnu stručnu pomoć u vidu preventivnih mjera za očuvanje i unapređenje zdravlja, zatim u vidu primarne pravne pomoći, savjetovanja i pružanja informacija o aktivnostima UIR Zagreba i aktualnostima u drugim tematskim područjima. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Stotinjak članova UIR Zagreba u okviru dvjestotinjak odrađenih obilazaka članova. Ciljevi: Istražiti potrebe članova UIR Zagreba za specifičnim uslugama i besplatno im i pravovremeno osigurati potrebnu i traženu pomoć.
Preventivno-zdravstvena akcija	U prostorijama UIR Zagreba medicinska će 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 (izuzevši ljetnih mjeseci). Planirani broj korisnika: Otprilike 150 članova UIR Zagreba, otprilike 250 obrada. Cilj: Članovima UIR Zagreba osigurati mogućnost redovne kontrole nekih od pokazatelja zdravstvenog stanja.
Stimulacijske aktivnosti	“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 postojećem članu mogućnost osvajanja neke od vrijednih nagrada. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Tridesetak 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 i povećati brojnost UIR Zagreba u svrhu osnaženja njezina djelovanja. Nagradne igre, kvizovi i izazovi – aktivnosti su koje se sastoje od postavljenih pitanja ili zadataka, a za čija točna i/ili brza rješenja i odgovore članovi UIR Zagreba, ali i ostali sudionici, imaju mogućnost osvojiti neku od brojnih prikladnih nagrada. Tijekom godine će se, po potrebi i prema mogućnostima, osmišljavati i provoditi nove stimulacijske aktivnosti. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Četrdesetak članova UIR Zagreba i desetak ostalih osoba. Cilj: Poboljšati informiranost članova UIR Zagreba i šire javnosti o temama značajnim za poboljšanje života invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom, animirati članove UIR Zagreba za aktivno uključivanje u stimulacijske aktivnosti UIR Zagreba.
Volonterstvo	Program obuhvaća promociju volonterstva – posebno inkluzivnog i korporativnog volonterstva, zatim uključivanje volontera u raznovrsne aktivnosti UIR Zagreba i omogućavanje usavršavanja volontera u okviru edukacijskih radionica, u UIR Zagreba i drugim institucijama.

	Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine. Planirani broj korisnika: Četrdesetak volontera. Ciljevi: Članovima UIR Zagreba osigurati raznovrsnost usluga; promicati volonterstvo; povećati broj inkluzivnih volontera, tj. volontera s invaliditetom.
II. DOGAĐANJA	
Suza za Zlatka Bočkala	U spomen i na čast pokojnome predsjedniku, gospodinu Zlatku Bočkalu, 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 protuepidemijskih mjera, organizirat će se on-line obilježavanje u spomen Zlatku Bočkalu. Vrijeme provedbe: 13. travnja 2022. godine, na obljetnicu rođendana gdina Bočkala, 13.04. (termin i lokaciju tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Šezdesetad izvođača, stotinjak prolaznika i članova UIR Zagreba. Ciljevi: Odati počast pokojnom predsjedniku Zlatku Bočkalu, i prezentirati široj javnosti pjevačke sposobnosti invalida rada i amaterskih pjevačkih zborova.
Memorijal Marije Topić	U spomen i na čast pokojnoj predsjednici, gospođi Mariji Topić, bit će organizirano sportsko-rekreacijsko natjecanje. Tom će prigodom udruge invalida rada diljem Republike Hrvatske tijekom travnja 2022. godine organizirati prednatjecanja u svojim gradovima dok će se finalisti iz svih gradova-sudionika susresti u subotu, 14. svibnja 2022. godine na RŠC-u 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 protuepidemijskih mjera, organizirat će se on-line obilježavanje u spomen Mariji Topić. Razdoblje provedbe: od travnja do 14. svibnja 2022. godine, blizu datuma smrti gđe Topić, 11.05. (termin i lokaciju tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Stotinjak natjecatelja-invalida rada iz cijele RH, pedesetak uzvanika. Ciljevi: Odati počast pokojnoj predsjednici Mariji Topić, ojačati suradnju među udrugama invalida rada i promovirati značaj sporta i rekreacije, posebno u životu osoba s invaliditetom.
Dan UIR Zagreba	Povodom 56. 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 izložba. Oba događanja bit će besplatna za sve zainteresirane građane. U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog protuepidemijskih mjera, organizirat će se on-line obilježavanje Dana UIR Zagreba. Razdoblje provedbe: 27-28. rujna 2022. godine (termine i lokacije tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Stotinjak 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 organizaciji 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 protuepidemijskih mjera, organizirat će se on-line priredba. Vrijeme provedbe: 8. prosinca 2022. godine (termin i lokaciju tek treba potvrditi). Planirani broj korisnika: Šezdesetak izvođača, šezdesetak 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 i izlaganje umjetničkih unikatnih radova, izrađenih u UIR Zagreba, na raznim izložbama. U slučaju nemogućnosti javnog organiziranja planiranih događanja zbog protuepidemijskih mjera, organizirat će se on-line događanja. Razdoblje provedbe: Na određeni značajni datum ili na dan 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, ojačati svijest šire javnosti o mogućnostima i sposobnostima osoba s invaliditetom i osoba starije životne dobi.
III. INFORMIRANJE I PROMOCIJA	
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: Stotinjak 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 i o aktualnostima u UIR Zagreba.
Mrežna stranica	Mrežna stranicu će se redovito ažurirati informacijama o aktualnim događanjima i aktivnostima u UIR Zagreba i vodit će se briga 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 sto 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 i o aktualnostima u UIR Zagreba.
Facebook stranica	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: Pedesetak osoba po objavljenoj 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 i o aktualnostima u UIR Zagreba.
Instagram profil	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: Tridesetak osoba po objavljenoj 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 i o aktualnostima u UIR Zagreba.
Google My Business alat	Obavijesti će se objavljivati putem alata Google My Business u obliku informacija, najava događanja ili kratkih video prijenosa događanja. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, mjesečno po potrebi. Planirani broj korisnika: Stotinjak osoba po objavljenoj 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 i o aktualnostima u UIR Zagreba.

Issuu profil	Tiskane brošure i glasila UIR Zagreba objavljivat će se na Issuu platformi za digitalno izdavanje. Razdoblje provedbe: Jednom godišnje i po potrebi. Planirani broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti Issuu platforme, no očekivan broj pregleda svih objavljenih dokumenata je oko 200. 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.
You Tube kanal	Video snimke s raznih aktivnosti i organiziranih događanja, zatim sa sudjelovanja u raznim priredbama i susretima i s gostovanja u medijima, objavljivat će se na YouTube kanalu UIR Zagreba. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: Teško procjenjiv zbog nepoznavanja statističkih podataka o posjećenosti YouTube kanala, no očekivan broj pregleda svih objavljenih dokumenata je oko 200. Planirani broj korisnika: Osamdesetak 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: Na brz i jednostavan način, pravovremeno informirati članove UIR Zagreba o aktualnostima u UIR Zagreba.
Tiskane obavijesti	Edukacijsko-informativne tiskane obavijesti 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: 100-300 osoba po kreiranoj obavijesti. Cilj: Informirati širu javnost na brz i jednostavan način o pogodnostima koje ostvaruju članovi UIR Zagreba i 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 i na oglasne ploče kod partnera i suradnika, ovisno o vrsti obavijesti. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, po potrebi. Planirani broj korisnika: 100-300 članova UIR Zagreba, članova i štićenika partnera i suradnika i prolaznika, po objavljenom obavijesti. Cilj: Na brz i jednostavan način pravovremeno informirati članove UIR Zagreba, članove i štićenike partnera i suradnika i prolaznike, o aktualnostima u UIR Zagreba.
Glasilo invalida rada, GIR	Službeni časopis UIR Zagreba tiskati će se jednom godišnje u nakladi od 5.000 primjeraka i 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 obliku. Razdoblje provedbe: U veljači u tiskanom formatu, od veljače do kraja godine u elektroničkom formatu. Planirani broj korisnika: 5.000 osoba za tiskano izdanje i 5.000 za elektronički oblik. Cilj: Osigurati učinkovitu informiranost članova UIR Zagreba i šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba i 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, 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 i čitanosti pojedinih tiskovnih medija i internet portala. Ciljevi: Poboljšati promidžbu UIR Zagreba; poboljšati informiranost šire javnosti o radu i djelovanju UIR Zagreba i o temama vezanim uz život invalida rada i ostalih osoba s invaliditetom.
IV. SURADNJA	
Na razini grada Zagreba i Zagrebačke županije	UIR Zagreba će, prema mogućnostima i potrebama, surađivati i sklapati partnerstva sa srodnim organizacijama civilnog društva diljem RH, lokalnim i regionalnim institucijama i drugim organizacijama i privrednim subjektima. Suradnje i partnerstva očitovat će se u raznim oblicima: u okviru provedbe projekata i programa, kroz gostovanja i nastupe članova UIR Zagreba i izložbi unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice, seminare i povjerenstva gradskih i županijskih vlasti. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 300 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 razini 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, 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 i izložbi unikatnih radova UIR Zagreba, uključivanjem predstavnika UIR Zagreba u edukacijsko-informativne radionice, seminare i povjerenstva nacionalnih vlasti. Razdoblje provedbe: Tijekom cijele godine, prema mogućnostima i potrebama. Planirani broj korisnika: Otprilike 300 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 razini Europe	UIR Zagreba će nastojati pronaći nove suradnike i partnere s područja Europe za zajedničku provedbu raznih projekata i programa, 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.
V. USTROJ I IMOVINA	
Tijela UIR Zagreba	Tijela UIR Zagreba definirana su Statutom UIR Zagreba: Skupština (do 45 članova), Upravni odbor (sedam članova), Predsjednik, Nadzorni odbor (pet članova), Sud časti (pet članova). Skupština će održati dvije sjednice na kojima će se razmatrati izvještaji o radu u protekloj godini i plan i program rada za sljedeću godinu. Upravni će odbor održati osam sjednica na kojima će razmatrati detalje provođenja pojedinih aktivnosti u skladu s prethodno donesenim odlukama Skupštine i u skladu sa Strateškim planom UIR Zagreba za razdoblje od 2019-2023. godine i Operativnim planom UIR Zagreba za 2022. 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 2022. 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

CIJELO VRIJEME U POGONU ... I KAD SE ZEMLJA NALJUTI

Izazovne pandemijske i potresne 2020. i 2021. godina, nisu zaustavile rad i tijek aktivnosti u UIR Zagreba. Posljednji „normalan“ dan u klupskim prostorijama UIR Zagreba bio je 13.03.2020. godine kada je večer završila veselo uz pjesmu i ples naših folklorša, a onda je došla obavijest o zaključavanju i uslijedio je popularnim riječnikom „lockdown“.

Dio djelatnika radio je od kuće pozivajući redom članove s upitom o njihovoj situaciji i trebaju li pomoć, a dio se raspršio po terenu nastojeći osigurati nabavku namirnica i lijekova svima koji su tu potrebu iskazali u telefonskom anketiranju.

Snimali smo filmiće pojedinih aktivnosti kako bismo zabavili i malo zaposlili naše članove koji su nas mogli pratiti putem interneta...

A onda, nesretni 22.03.2020. godine i Zagreb je zatresao snažan potres. Bilo je naših članova koji su morali iseliti iz svojih kuća i stanova, bilo je mnoštvo prestrašenih i uspaničenih članova koji nisu mogli spavati, jesti... niti razmišljati o bilo čemu drugom osim – trese li se opet. Tada je telefonski poziv ili posjeta bio prijeko potrebna utjeha... malo svjetlo na kraju tunela.

Tada su se uključili i naši volonteri iz savjetodavnih radionica koji su gotovo svakodnevno bili na raspolaganju, nastojeći

putem telefona umiriti i utješiti prestrašene članove UIR Zagreba. Djelatnici UIR Zagreba su nakon odrađenog radnog dana nastavili volontirati obilazeći članove u potrebi. I tako je to bilo iz dana u dan.

Aktivnosti u UIR Zagreba su ponovo zaživjele odmah nakon „otključavanja“, u svibnju 2020. godine, ali uz maksimalno poštovanje protuepidemijskih mjera – razmak, ograničen broj sudionika, zaštitne maske, mjerenje temperature, dezinfekciju... što UIR Zagreba i dalje provodi, konstantno i bez popuštanja jer su korisnici većinom osobe starije životne dobi i osobe s invaliditetom, odnosno najugroženija skupina u ovim izazovnim vremenima. Potres na Banovini kao najgora noćna mora opet je donio brigu i strah, ali i veliko empatično srce naših ljudi. Najbolji lijek protiv depresivnih i paničnih raspoloženja upravo je pomaganje drugima i to je preporuka svima kojima zdravstveno stanje i okolnosti to dopuštaju.

No, život ide dalje... vrijeme polako liječi rane, prihvaćamo novonastale nedaće. Klupske aktivnosti se nastavljaju, iako, nažalost, ne sve. Probe pjevačkog zbora, kartanje belota, aerobiku, druženja, plesnjake... nažalost još uvijek nismo u mogućnosti provoditi. Vježbe u vodi, korektivne vježbe,

tai chi, nordijsko hodanje, planinarenje, prilagođene plesne radionice, kreativno-likovne radionice, ručni radovi, crtanje i slikanje, glazbene i dramske radionice, digitalna fotografija, književni susreti, šah, pikado, savjetodavne radionice, radionice stranih jezika, predavanja, kvizovi, sportsko-rekreacijske aktivnosti, e-kutak – pomoć pri upotrebi pametnih telefona i/ili računala... sve se to provodi kontinuirano, bez prekida, on-line i uživo uz obveznu najavu osobno u prostorijama UIR Zagreba, putem e-pošte: anita@uir-zagreb.hr, stanko@uir-zagreb.hr ili telefona 01/4876 294. Sve članove molimo za još malo strpljenja zbog listi čekanja na pojedinim radionicama i zbog nemogućnosti provođenja pojedinih radionica i aktivnosti. Sada je najvažnije ostati zdrav, u tijelu i u glavi.

Ako smo vam potaknuli želju za volontiranjem, kontaktirajte nas putem e-pošte: volonteri@uir-zagreb.hr. Trebate li uho za slušanje, želite li nam nešto predložiti, požaliti se, dođite, nazovite, pišite, prihvaćamo i pohvale i pokude. Uz pozivnicu za uključivanjem u neku od aktivnosti, želimo vam puno zdravlja, radosti i ljubavi.

Vidimo se, nadamo se uskoro u cjelovitom programu klupskih aktivnosti i bez ograničenja.

Pripremila: Anita Kaiser, dipl. trener

TAI CHI CHUAN

Jedna stara i mudra izreka glasi: **'Život je pokret'** jer specifičan pravilan pokret odlučuje o zdravlju, emocijama, psihi, optimizmu, mudrosti i inteligenciji, sili donošenja odluke, radosti i sreći. Bez aktivnosti uma i tijela, pravilnog prirodnog disanja, relaksacije, slobodnog pokretanja mišića, tetiva i zglobova, čovjek ne može biti zdrav. Vještine **Tai Chi Chuan** (skraćeno Tai Chi) i **Qigong** (Chi Kung) su prekrasne perle u dugom nizu kineskih tradicionalnih prirodnih metoda koje, od starih vremena pa do današnjih dana, imaju veliku popularnost među ljudima svih zanimanja i godina starosti. One štite um i tijelo od bolesti (preventiva), mogu pomoći kod zaustavljanja mnogih bolesti, donose dugovječnost, radost i sreću, ljepotu uma i tijela, a to su dokazale kroz stoljetnu praksu.

To su univerzalne vještine specifičnih pokreta koji dovode do jedinstva uma (mozga) i tijela kroz pokret svih dijelova tijela kao cjeline, do pravilnog prirodnog disanja i dubinske relaksacije, do savršene ravnoteže i spoznaje unutrašnje alkemije ljudskog tijela. Na taj način se tijelo prirodno čisti i oslobađa toksina i stresa, mozak dolazi u stanje aktivne budne relaksacije i svjesnosti, a to je stanje kada se um i tijelo odmaraju i obnavljaju, kada se u umu aktiviraju mudrost, inteligencija, logika, intuicija - kada mozak 'popravlja' greške u funkcijama i organima tijela. Pokreti u Tai Chi Chuanu i Qigongu su polagani, fluidni (kontinuirani), s prirodnim disanjem, uz dubinsku relaksaciju uma i tijela. Pri vježbanju Tai Chi Chuana i Qigonga nisu potrebne fizička snaga ili brzina pa je tako ta vještina dostupna svima, starima i mladima, ženama i muškarcima,

zdravima i ljudima koji imaju neki zdravstveni problem. U cijelom svijetu milijuni ljudi vježbaju Tai Chi Chuan i Qigong kao prirodan put za održavanje dobrog zdravlja i dugovječnosti. Tai Chi Chuan i Qigong se mogu vježbati u svako doba i na svakom mjestu, individualno ili u grupi, a za to nije potrebna nikakva posebna oprema. Pri vježbanju treba s radošću uživati u prirodi i savršenstvu života. Bez obzira kakav problem imate – zaboravite ga i u relaksaciji i miru uma i tijela, bez ikakvog razloga i motiva, jednostavno budite sada, u ovom trenutku. Učinite li to, pojavit će se nove kvalitete u vašem životu, problemi će postati nevažni ili će nestati, ali to morate htjeti – to izaziva promjenu.

Vježbe: 1. PODIZANJE I SPUŠTANJE ENERGIJE

Djelovanje vježbe:

Vježba povezuje gornji i donji dio tijela koordinirajući jednostavne pokrete ruku i nogu. Jača i poboljšava fleksibilnost gležnjeva, koljena, kukova i leđa. Osim toga, razvija ravnotežu kontinuiranim mijenjanjem položaja oružja u odnosu na torzo i donosi svijest o razlikama između lijeve i desne strane tijela.

Opis vježbe:

Počnite s nogama razmaknutim u širini vaših ramena. Nježno, polako savijte koljena, ne više od 10%, a istodobno pustite da vaše ruke zaplutaju prema gore pred vašim tijelom, s zglobovima savijenim i opuštenim, u širini ramena, dok ruke i prsti vise (**Slika 1.1**). Kada zglobovi šaka dosegnu visinu ramena, dopustite dlanovima i prstima da se polako otvore; dlanovi i ruke su opušteni (**Slika 1.2**). Zatim osjetite

težinu u laktovima i dopustite im da potonu, a dok se spuštaju, dopustite da za sobom povuku zglobove šaka koji se spuštaju prema dolje ispred vašeg tijela, zajedno s dlanovima (**Slika 1.3**). Dok se ruke spuštaju, polako uspravljajte noge (**Slika 1.4**). Ponovite to opet i pokušajte koordinirati ruke i noge. Dok polagano savijate koljena, bez sile ili naprezanja, neka vam se ruke polagano odmiču od tijela s opuštenim zglobovima i prstima. Neke se ruke



otvore kada zglobovi šaka dosegnu visinu ramena i izravnajte noge (ali nemojte ih zaključati) dok laktovi potonu, a dlanovi lebde prema dolje s prstima koji ih prate. Koordinirajte savijanje nogu s plutanjem rukama od vašeg tijela i prema gore. Držite ramena i laktove opuštenima, a kako se vaše noge izravnavaju, neka vaši laktovi i zapešća potonu zajedno s prstima dok ruke idu dolje. Krećite se vlastitim tempom. Svaki put kad krenete prema gore ili prema dolje, osjetite malo veću glatkoću i ravnomjernost u pokretu. Držite kralježnicu uspravno i opušteno, i



osjetite tlo pod nogama; cijelo tijelo se kreće kao jedno. Kad završite, neka se vaše tijelo smiri i odmori. Ako vam odgovara, odmorite se u stolici prije nego započnete sljedeću vježbu.

2. VODOSKOK - ZATVARANJE DOLE I OTVARANJE GORE

Djelovanje vježbe:

Tradicionalna Qigong vježba uravnotežuje lijevu i desnu stranu tijela, otvara i integrira sve zglobove, oslobađa napetost i koordinira disanje. Kretanje dodatno jača i povećava fleksibilnost u donjem i gornjem dijelu tijela koordinirajući blago savijanje gležnjeva i koljena s vertikalnim pomicanjem torza i kontinuiranim kružnim pokretima ruku.

Opis vježbe:

Stanite u udoban položaj sa stopalima u širini ramena, noge paralelne. Kako lagano savijate svoje gležnjeve i koljena, preklonite dlanove ispred zdjelice, lijevi dlan iznad desnog, dlanovima okrenutim prema vašem tijelu (**Slika 2.1**). Zatim polako izravnajte svoje noge i uspravite torzo, a istodobno neka se vaše ruke pomiču prema gore gibajući se ispred tijela. Zatim, kada dođu iznad glave (**Slika 2.2**), odvojite dlanove i okrenite ruke prema van i lagano ih spuštajte prema dolje, sa strane tijela, kao da njima crtate veliki krug (**Slika 2.3**). Tijekom pokreta prema gore, otvorite i lagano protegnite sve zglobove u vašem tijelu, uključujući gležnjeve, koljena, bokove, kralježnicu, rebra i ruke sve do vaših prstiju. Dok spuštate ruke crtajući krug, opustite sve zglobove i nježno savijte koljena. Pokušajte s vremenom uskladiti pokrete ruku i koljena, tako da, kad dovršite savijanje koljena, ruke budu u početnoj poziciji preklonjenih dlanova. Ponovite ovaj pokret 6 ili 9 puta. Ako je potrebno, nekoliko trenutaka se odmorite, sjedeći na stolici ili stojeći, prije nego što započnete sljedeći pokret.



3. RAZDVAJANJE NEBA I ZEMLJE**Djelovanje vježbe:**

Tradicionalna vježba koja ima pozitivan učinak na funkcije želuca i slezena i stoga djeluje pozitivno na probavu. Kretanje dodatno jača i povećava fleksibilnost u gornjem dijelu tijela.

Opis vježbe:

Započnite s udobnim položajem; stopala paralelna u širini ramena. Započnite udisaj i stavite dlanove ispred vašeg tijela u poziciju kao da držite loptu s obje ruke, lijevi dlan je iznad desnog i dlanovi se međusobno gledaju; istovremeno lagano savijte koljena



(Slika 3.1). Nastavite udisaj; podignite desnu ruku iznad glave kao da nešto gurate, a istodobno spustite lijevu kao da nešto pritišćete prema dolje; ispravite koljena (Slika 3.2). Zamislite kao da razdvajate nebo i zemlju. Sada započnite izdisaj i polagano spuštajte desnu ruku sa strane vašeg tijela; spustite se lagano u koljenima (Slika 3.3). Sada ponovite cijelu vježbu, ali s desnim dlanom iznad lijevog kao da držite loptu (Slika 3.4). Podignite lijevu ruku iznad glave kao da nešto gurate, a istodobno spustite desnu kao da nešto pritišćete prema dole; ispravite koljena (Slika 3.5). Sada



započnite izdisaj i polagano spuštajte lijevu ruku sa strane vašeg tijela; spustite se lagano u koljenima (Slika 3.6).

**4. GLEDANJE MJESECA
DJELOVANJE VJEŽBE:**

Jedna od najmoćnijih Qigong vježbi. Ima snažan učinak na vaš središnji živčani sustav i cirkulaciju krvi i Chi-ja u vašu glavu. Potiče životnu energiju vaših bubrega. Također jača aktivnost vaših očnih jabučica, mišića vrata i ramena, i živaca i izvrsna je za ublažavanje visokog krvnog tlaka i stvrdnjavanja arterija.

**Opis vježbe:**

Započnite u paralelnom stavu, stopala u širini ramena. Uz udisaj, podignite ruke u Cheng Bao Zhuang položaj, kao da držite veliki zamišljeni balon između ruku i prsa (Slika 4.1). Sada okrenite cijeli gornji dio tijela, od kukova na gore, ulijevo. Izdišite dok se krećete ulijevo i istovremeno okrećite dlanove prema van kao da gurate veliku loptu (Slika 4.2). Na kraju pokreta ulijevo provjerite jesu li vaše ruke još uvijek u ravnini s vašim prsima, a ne pomaknute



bočno zbog pretjeranog uvijanja vašeg gornjeg dijela leđa i ramena. Vratite se natrag prema naprijed dok udišete. Dok se krećete natrag u početnu poziciju, okrećite ruke prema grudima u njihov početni položaj (Slika 4.3), ponovo obuhvaćajući nevidljivi balon između vaših ruku i prsa. Zatim započnite sljedeći pokret izdisajem i okrenite gornji dio tijela, ovoga puta udesno (Slika 4.4). Ponovite više puta okrećući se naizmjenice lijevo i desno.

**5. ISTEZANJE GRUDI I DONJEG
DIJELA LEĐA****Djelovanje vježbe:**

Vježba koja ima pozitivan utjecaj na funkcije srca, pluća i bubrega. Povezanost vrha palca i srednjeg prsta podiže razinu životne energije - Chi-ja. Poziciju prstiju možete držati i neovisno o ovoj vježbi. Ta pozicija smiruje srce i um, opušta tijelo i djeluje pozitivno na vaše emocije.

Opis vježbe:

Stanite u udoban paralelan stav. Spojite vrh palca i srednjeg prsta na oba dlana. Uz udisaj, lagano se naklonite prema naprijed. Spojene prste na oba dlana usmjerite prema vašim grudima (Slika 5.1). Pogled je lagano usmjeren ukoso prema naprijed; nemojte gledati u pod ispred vaših stopala. Zatim uz izdisaj na usta i istovremeno podizanje tijela (Slika 5.2) izgovaramo dugi zvuk "Ahhh" koji otvara, oslobađa i čisti predio grudi od negativnih emocija i uspostavlja prirodno disanje i poboljšava funkcije pluća i srca. Ruke otvorite sa strane tako da pojačate istezanje u predjelu grudi.

6. KUPANJE ENERGIJOM NEBA**Djelovanje vježbe:**

Vrlo jednostavna i ugodna vježba u velikoj mjeri ovisi o vizualizaciji i namjeri vježbača. Osmišljena je kako bi se sakupila iscjeljujuća, pomlađujuća energija iz prostora i usmjerila kroz svaku ćeliju tijela, počevši od tjemene glave sve do stopala i našeg zamišljenog korijena u zemlji.

Opis vježbe:

Stanite u paralelni stav. Počnite tako da zamislite kako stojite vani u prirodi okruženi iscjeljujućom, mirnom energijom - može to biti plaža, mirni vrt, šuma ili planinski vrh. Zatim počnite podizati vaše ruke sa strane vašeg tijela do preko glave (Slike 6.1 i 6.2). Zamislite da ruke dodiruju okolnu prirodnu energiju i sakupljaju je oko dlanova. Zatim,



5.1



5.2

će se tamo transformirati u pozitivnu energiju. Osjećajte se kao da možete očistiti bilo kakav umor, napetost ili bolesnu, neuravnoteženu energiju. Nemojte razmišljati o tome, samo nježno vodite energiju, kao da pročišćavate cijelo tijelo. Ponovite ovu vježbu 3 do 9 puta. Kad završite, odmorite se na trenutak i prirodno dišite.

Pripremio i vježbe izveo Damir Grbac iz TAI Centra (www.tai.hr), volonter u UIR Zagreba

kako se dlanovi polako spuštaju (Slike 6.3 i 6.4), zamislite da možete voditi tu energiju kroz svaku ćeliju vašeg tijela - svaku krvnu stanicu, mišić, kost, živac i organ. Počevši od krune glave, osjetite da se energija spušta i pritom opušta sve vaše mišiće lica, kosti glave, vaše oči i duboko prodire u sve dijelove vašeg mozga. Osjećajte kako u svakom mjestu koje ta energija dostigne, dolazi do dubokog opuštanja i pomlađivanja. Polagano nastavite voditi energiju kroz vrat i grlo, ramena i prsa. Vodite tu energiju kroz sve vaše organe, uključujući vaše srce i pluća. Nastavite dolje kroz trbuh, donji dio leđa, zdjelicu i kroz obje noge do stopala. A onda, zamišljajući da ste poput drveta s dubokim korijenima, vodite energiju kroz stopala u svoje korijene, ukorjenjujući se u zemlju. Jednom kada savladate tu prvu razinu kupanja energijom, dok vodite svježju iscjeljujuću energiju kroz svoje tijelo, istovremeno zamislite sitnu mrežu koja sakuplja i filtrira bilo koji umor, napetost ili neugodnu "bolesnu" energiju u tijelu. Imajte osjećaj istovremenog čišćenja i punjenja tijela. Neka vam to sakupljanje i filtriranje uključi svaku ćeliju od vrha glave do stopala, a zatim usmjerite negativnu energiju kroz korijen u zemlju i zamislite da



6.1



6.2



6.3



6.4

Dražen Kos

TIHO, TIŠE, NAJTIŠE

Misli mi ponekad svrate
na žuta polja žita
što ih vjetar njiše,
a oči se moje sklapaju
tiho, tiše, najtiše.

Moj je dom tako daleko,
oplahuju ga magle,
zalijevaju ga kiše.
Srce moje kuca zbog njega
tiho, tiše, najtiše.

Polako, sasvim polako
prolaze ovi dani
i prošlost se u knjigama piše.
Teče krv u mojim žilama
tiho, tiše, najtiše.

1. listopada, 1987.

Pjesma je objavljena u zborniku „100 hrvatskih
pisaca“ Matica hrvatska, 1991. godine



OMRON M6 Comfort
tlakomjer za nadlakticu



OMRON C28P
kompresorski inhalator



NANO Oxi Plus
pulsni oksimetar za prst



BEURER GL44
glukometar



NANO Pain Relax RC48
uređaj za elektroterapiju



Nano Thermo Smart T3
beskontaktni infracrveni toplomjer

15% POPUSTA

U ponudi pronadite širok izbor **OMRON**, **NANO** i **BEURER** medicinskih proizvoda. Za članove udruge odobravamo **15% popusta** u našoj prodavaonici do kraja 2022. godine.

Medikor specijalizirana prodavaonica, Tratinska 58, Zagreb; 01 3689 699; www.shop-medikor.hr

Pokret je život

- Ortopedija
- Rehabilitacija
- Inkontinencija
- Dijabetes
- Pulmologija
- Protetika
- Kompresivna terapija
- Pokrivala za rane
- Anatomska i ortopedska obuća
- Program za zdravo spavanje i vježbanje

BAUERFEIND d.o.o., UPRAVA, Goleška 20, 10020 Zagreb, T 01 654 28 55, info@bauerfeind.hr | **Zagreb**, Božidarevićeva 13, T 01 244 41 60 | **Zagreb**, Draškovićeve 56, T 01 481 49 19 | **Zagreb**, Ilica 167a, T 01 35 35 171 | **Čakovec**, Svetojelenska cesta 7, T 040 823 026 | **Dubrovnik**, Ulica dr. Ante Šercera 1b, T 020 77 02 21 | **Karlovac**, Trg hrvatskih branitelja 4, T 047 432 344 | **Koprivnica**, Željka Selingerova 2a, T 048 210 140 | **Osijek**, Vukovarska 12, T 031 372 474 | **Pula**, Ulica Marsovog polja 10, T 052 544 393 | **Rijeka**, Verdieva 5b, T 051 312 213 | **Slavonski Brod**, Ulica Andrije Štampara 54, T 035 407 350 | **Split**, Spinčićeva 2b, T 021 770 462 | **Varaždin**, Trg kralja Petra Svačića 1a, T 042 313 989 | **Vinkovci**, Trg Josipa Runjanina 6, T 032 308 411 | **Virovitica**, Stjepana Radića 28, T 033 353 599 | **Zadar**, Kolovare 9, T 023 254 500



#withSAVE



#withCASH



#withPAY



#withSIGN

KLICKNITE SA SVOJOM BANKOM

Koristite brojne inovativne funkcionalnosti PBZ DIGITALNOG BANKARSTVA:
#withCASH podizanje gotovine bez kartice,
#withPAY plaćanje kontaktima iz mobilnog uređaja, #withSAVE štednja manjih iznosa i #withSIGN napredni elektronički potpis.



Bank of INTESA  SANPAOLO

BRINEMO O SVEMU ŠTO VAM ZNAČI



www.pbz.hr

*Korisnici PBZ digitalnog bankarstva mogu koristiti uslugu Apple Pay i Google Pay za plaćanje na prodajnim mjestima označenim simbolima za prihvatanje beskontaktnog plaćanja i/ili simbolom Apple Pay i Google Pay. Mobilni telefon treba podržavati NFC tehnologiju i imati operativni sustav iOS 8.1 ili viši, odnosno Android 5.0 Lollipop ili viši. Google Pay je zaštitni znak Google LLC. Ovaj oglas informativnog je karaktera i nije obvezujući za PBZ.

